

Bueno y Vegano[®]

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 NOVIEMBRE - N.º 108



¿Qué es un animal no humano en sociedades como la nuestra?

RECETA | 4

Gofres dulces o salados,
ricos en proteínas,
veganos y deliciosos

ALIMENTACIÓN | 12

Kombucha,
el probiótico virtuoso

SOCIEDAD | 14

¿Quién se acuerda de
los animales en los
desastres naturales?

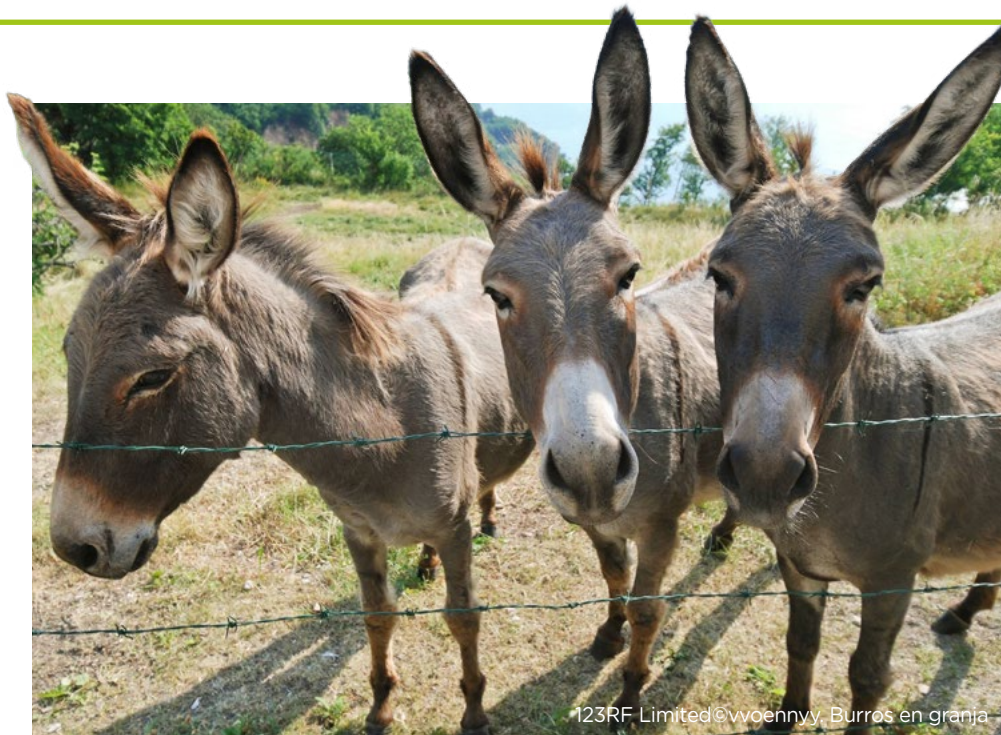


¿Qué es un animal no humano en sociedades como la nuestra?

En primer lugar, vamos a definir qué es un animal. Entendemos por animal cualquier organismo vivo perteneciente al reino Animalia, inclusive el ser humano y, por tanto, entendemos por animal no humano cualquier animal que no pertenezca a la condición de la especie *Homo sapiens*.

Aunque los seres humanos seamos animales desde el punto de vista evolutivo, el vocablo “animal” se suele usar despectivamente en contraposición al término “humano”, tanto en el ámbito informal como en disciplinas académicas científicas como la biología, la filosofía, la ética, el derecho, etc.

La contraposición despectiva humano-animal como si de condiciones distintas se tratara, tiene un fundamento religioso, en el cual se distingue que el ser humano (hombre) fue creado a imagen y semejanza de Dios y los animales fueron creados para servir y alimentar al hombre. En las sociedades de tradición monoteísta, vivimos en el seno



de una cultura extremadamente antropocéntrica, lo cual nos lleva a comportarnos de una forma especista. Según los relatos mitológicos cristianos, el ser humano es el rey de la creación, todo lo que existe está en el Mundo para satisfacer sus necesidades. Este principio es puramente cultural y arbitrario. Este paradigma es una de las principales causas de que el medio ambiente

se haya degradado tanto, de que algunas especies, tanto animales como vegetales, se hayan extinguido, y de que la vida de millones de animales humanos y no humanos se haya alejado de la naturaleza.

En 1859, Darwin publicó una obra crucial para la ciencia, *El origen de las especies*, en la cual exponía las bases lógicas de la teoría de la evo-

lución, una teoría científica incuestionable a día de hoy. No obstante, a pesar de las evidencias y una argumentación impecable, las hipótesis de Darwin no fueron aceptadas fácilmente. Darwin no solamente fue cuestionado, sino que fue atacado y ridiculizado cruelmente por sus contemporáneos. La sociedad del siglo XIX no estaba preparada para aceptar la animalidad científica del ser humano y descartar los dogmas religiosos. **En el siglo XXI, deberíamos preguntarnos de nuevo qué es un animal y reformular nuestra cosmovisión antropocéntrica del mundo, con la finalidad de integrar el biocentrismo en nuestros valores morales y hablar de animales como seres vivos sintientes dotados de sensibilidad física y psíquica con derecho a la libertad, igual que los humanos.**

En la contraposición humano-animal, no todos los animales han sido clasificados igual. Los animales han sido categorizados de forma utilitaria en función de las atribuciones que los humanos les han asignado. Por ello, en un mundo

MAGNEXA

MAGNESIO BIODISPONIBLE PARA CADA NECESIDAD

¿DESCANSO, ENERGÍA
O RENDIMIENTO?
DALE A TU CUERPO
LO QUE NECESITA

fdblaboratorios.es

FDB LABORATORIOS®
 UN ESTILO DE VIDA



profundamente antropocéntrico, en el cual las injustas creencias especistas cuentan con un fuerte arraigo, definir qué es un animal puede resultar distinto en función de la categoría que se le haya concedido.

Históricamente, la tradición jurídica ha calificado a los animales no humanos como “cosas” o “bienes muebles o de consumo”. Sin embargo, la legislación moderna ha evolucionado lo suficiente para definirlos como **seres sintientes dotados de sensibilidad** física y psíquica. No obstante, la legislación actual no ha abolido el especismo y, lejos de erradicarlo, ha desarrollado un cuerpo legislativo de reglas y leyes para su bienestar, pero **no para terminar con su explotación, sino para regularla**. El Derecho clasifica a los animales en tres grupos: animales domésticos, animales salvajes, plagas y alimañas.

En primer lugar, entendemos por animales domésticos aquellos que pertenezcan a especies que han sido totalmente domesticadas por el ser humano para su explotación.

La industria alimentaria basada en la explotación animal es la que más daños inflige

En segundo, entendemos por animales salvajes aquellos que viven en libertad en su hábitat natural y no han sido sometidos al proceso de domesticación por parte del ser humano. Estas especies subsisten por sus propios medios en la naturaleza (buscando su propio alimento, refugio y reproducción) y mantienen intactos sus instintos naturales y comportamientos genéticos, sin depender de las personas para sobrevivir.

En tercero, quedan relegados los animales considerados alimañas y plagas. Sin embargo, términos como plaga o alimaña no son clasificaciones biológicas ni científicas, sino etiquetas que los humanos asignamos a ciertos animales cuando su presencia o comportamiento nos resulta molesto o perjudicial para nuestras actividades económicas, salud, etc. Las plagas o alimañas pueden variar según la



La sociedad del siglo XIX no estaba preparada para aceptar la animalidad científica del ser humano y descartar los dogmas religiosos

concepción cultural. Si aplicamos los criterios científicos para definir una plaga, la humanidad indiscutiblemente se ha convertido en la mayor plaga para el planeta.

Según el derecho, entre los animales domésticos se establece la siguiente clasificación:

Animales de compañía: aquellos que las personas suelen tener en sus hogares para gozar de su compañía, siempre que pertenezcan a especies permitidas por ley, las cuales son: perros, gatos y hurones. En origen, estas tres especies fueron domesticadas con fines utilitarios relativos a la caza antes de ser considerados animales de compañía. El perro fue domesticado para la caza mayor, el gato para cazar roedores y proteger los graneros y los hurones para la caza de conejos. Aun así, los perros de caza no son considerados animales de compañía a pesar de pertenecer a una misma especie.

Animales de producción: son considerados animales de consumo. Gallinas ponedoras, vacas lecheras, para cuero, carne... sus condiciones de vida son lamentables. Son privados de libertad y sus cuerpos son tratados como máquinas. La industria alimentaria basada en la explotación animal es la que más daños inflige. Las condiciones de vida para generar beneficios económicos son incluso peores de lo que fueron las de la abolida esclavitud humana. Son considerados mercancías vivas.

Animales de trabajo y experimentación: animales considerados máquinas de trabajar o probetas para experimentar. En muchas ocasiones son tan explotados que trabajan hasta morir. Los animales de laboratorio suelen ser matados una vez terminado el estudio.

Animales silvestres en cautividad: animales de especies pertenecientes a la fauna salvaje no sometidas a la domesticación, privados de libertad, viven bajo el control del ser humano en zoológicos, reservas o laboratorios.

Animales de caza: animales utilizados para cazar a otros animales, los cuales cuentan con regulaciones legales específicas.

En lo que refiere a los **animales salvajes**, se pueden clasificar en especies en peligro de extinción protegidas o no (entonces se pueden cazar sin restricciones). Empero, cada día les resulta más difícil sobrevivir en su hábitat debido a la deforestación, contaminación y efectos letales derivados del cambio climático.

Alimañas y plagas: son aquellos considerados una molestia. Su existencia es considerada un problema por el ser humano. Las diferencias entre ambas son las siguientes:

Alimaña: el problema surge cuando la **naturaleza de la especie es considerada dañina** porque

El producto del mes

**Barrita de Proteína
Lifebar sabor
Chocolate, sin Gluten
40 g, de Lifefood**



La barrita proteica Lifebar contiene únicamente ingredientes naturales de calidad BIO.

Los dátiles dulces se complementan con proteína de guisante, almendras, avellanas, cacao y sirope de coco para crear una mezcla perfecta.

No contiene gluten ni lactosa y es una fuente rápida de proteínas y carbohidratos que te ayudará a afrontar actividades exigentes.

Un tentempié rápido, nutritivo y saludable que te ayudará a saciar el hambre y te proporcionará la energía necesaria en cualquier situación.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Lifefood | www.lifefood.eu

Distribución:

Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

choca contra los intereses humanos o existe animadversión hacia la misma.

Plaga: se considera un problema si el **número de individuos o la reproducción de la especie es excesivo**. El problema se agrava si la naturaleza de la especie choca contra los intereses humanos. 🌱

Gofres dulces o salados

Ricos en proteínas, integrales, veganos y deliciosos



ESPACIO PATROCINADO

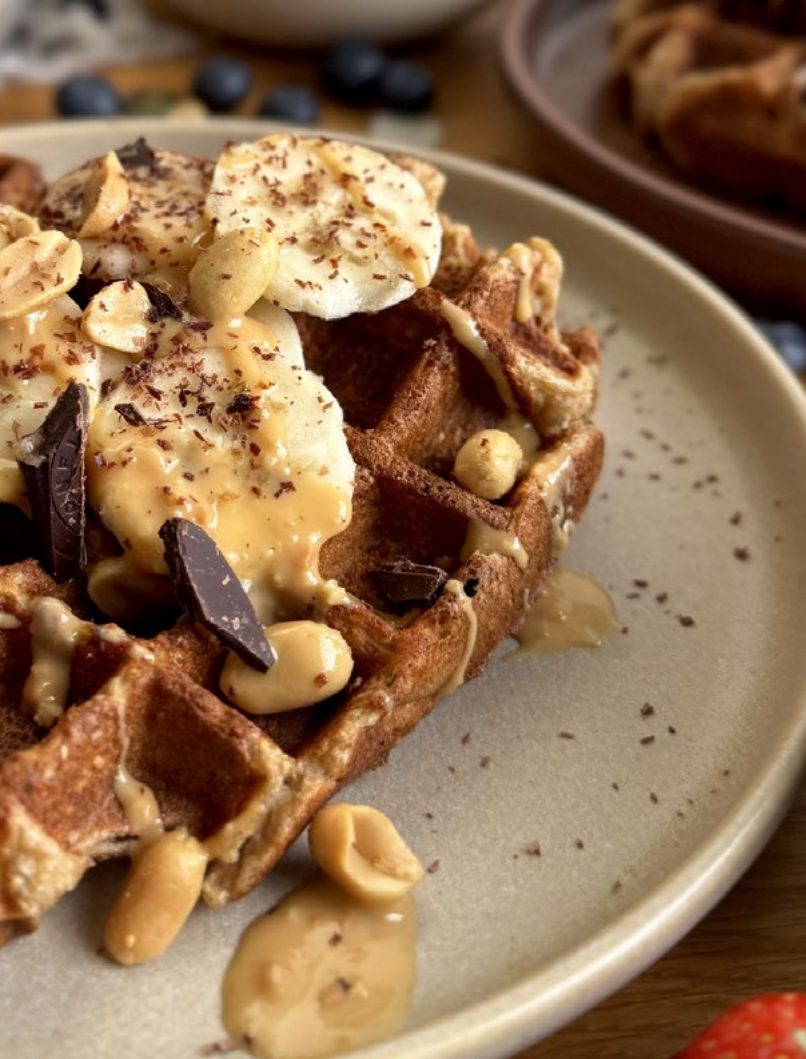
Taifun

Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de

Encuentra aquí
más recetas
con Taifun



Receta



Fotografías cedidas por Andi

Elaboración

Mezclar la bebida de soja con el vinagre de manzana y dejar reposar unos minutos para obtener una especie de «buttermilk» vegetal. Triturar los copos de avena en una batidora o procesador de alimentos hasta obtener una harina fina. También se puede utilizar directamente harina de avena. Mezclar con la harina integral de espelta, la levadura química y los condimentos. Para preparar la versión salada, añadir también la harina de garbanzo y las semillas de lino molidas.

Triturar el tofu sedoso junto con la mezcla de bebida de soja y vinagre y el aceite de oliva hasta obtener una crema homogénea. Para los gofres

dulces, incorporar los plátanos y las semillas del interior de la vaina de vainilla. Para los salados, añadir el diente de ajo.

Incorporar la mezcla cremosa a los ingredientes secos y remover hasta que todo quede bien integrado. Dejar reposar la masa durante **10-15 minutos**.

Volver a mezclar. La masa debe quedar cremosa. Si resulta demasiado espesa, añadir un poco más de bebida de soja.

Calentar y engrasar la gofrera. Verter la cantidad necesaria de masa para preparar un gofre y cocinar hasta que esté dorado. Repetir con el resto de la masa y servir con los toppings que se prefieran. 🌿



Preparación:
30 min.

RACIONES:
5-6 unidades
DIFICULTAD:
fácil

INGREDIENTES

Para la masa base:

- 400 g de tofu sedoso
- 100 g de copos de avena
- 100 g de harina integral de espelta
- 200 ml de bebida de soja
- 40 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de levadura química con crémor tártaro
- Una pizca de sal

Para la versión dulce:

- 1 - 2 plátanos maduros (aprox. 220 g)
- 1/2 vaina de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela

Para la versión salada:

- 40 g de harina de garbanzo
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharada de copos de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- Hierbas aromáticas al gusto
- Pimienta al gusto

Taifun

**CELEBRAMOS
EL TOFU
DESDE 1987**

📧 taifun-tofu.de



Pumpkin spice cookies

Las especias tienen el poder de llevar cualquier plato a un nivel superior. Pero no todo vale.

Saber combinar sabores y usarlas con prudencia marcarán la diferencia entre un plato evocador y algo tan intenso que puede llegar a ser desagradable.

El uso de especias no solo se limita a las recetas saladas, solo hay que pensar en platos

dulces con calabaza para que a nuestra mente vengan sabores de canela y otras especias cálidas.

En esta receta de galletas, el aroma no viene únicamente de la margarina o el azúcar al caramelizarse sino que el jengibre, la canela, la nuez moscada o la pimienta entran en escena para aportar muchos más matices en cada bocado.



ESPACIO
PATROCINADO
POR:

SOL
natural

Sol Natural
www.solnatural.bio

Encuentra aquí
más recetas con
Sol Natural





Preparación: 15 minutos

Tiempo de horneado: 16-18 minutos

RENDIMIENTO (15 unidades)

Ingredientes:

- 75 g de margarina vegetal.
- 115 g de azúcar blanco o eritritol.
- 70 g de panela o de azúcar moreno.
- 190 g de puré de calabaza.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 180 g de harina de trigo sarraceno **Sol Natural**.
- 70 g de harina de arroz **Sol Natural**.
- 1 cucharadita de canela de Ceilán en polvo **Sol Natural**.
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo **Sol Natural**.
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida.
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada molida.
- 1 cucharadita de polvo de hornear o de impulsor químico.

Para el glaseado (opcional):

- 150 g de crema de queso vegana.
- 40 g de margarina vegetal.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 75 g de azúcar glas.
- Una pizca de la mezcla de especias anterior.

**Elaboración**

Para preparar estas galletas, es necesario tener listo el puré de calabaza previamente. Para ello corta 400 gramos de calabaza en rodajas de 1 cm de grosor, engrasa ligeramente con aceite de oliva y cocina en el horno durante 30 minutos a 200 °C hasta que la carne esté tierna. Retira la piel y chafa la calabaza hasta conseguir un puré fino.

Comienza con la masa de galletas mezclando en un bol grande la margarina con el puré de calabaza, los dos tipos de azúcar y la esencia de vainilla. Trabaja esta mezcla hasta que esté completamente integrada y homogénea.

Por otro lado mezcla las especias y reserva una pequeña cantidad para la decoración. Incorpora las harinas al bol, el polvo de hornear o impulsor y las especias. Mezcla hasta que la masa sea uniforme.

Precalienta el horno a 180 °C.

Toma porciones grandes de masa con una cuchara o un sacabollos de helado para que todas

queden del mismo tamaño y colócalas en una bandeja cubierta con papel de horno. Puedes aplastar ligeramente la masa o dejarla tal cual, tan solo variará el grosor.

Lleva al horno con calor arriba y abajo durante 16 o 18 minutos, según el grosor de las galletas. Cocina a 180 °C.

Cuando las galletas estén doradas por ambos lados, sácalas a una rejilla hasta que se enfríen por completo.

Si quieres decorar con el glaseado, coloca la crema de queso vegetal en un bol junto con la margarina blanda y comienza a batir. Cuando se hayan integrado ambas, añade el azúcar glas y la esencia de vainilla. Sigue batiendo hasta que la mezcla sea muy suave. Conserva en la nevera hasta el momento de servir las galletas.

Una vez que las galletas estén frías, emplata y decora con una cucharada de glaseado en cada galleta. Acaba con una pizca de la mezcla de especias que habías reservado. 🌿

Fotografías cedidas por Iván Iglesias

El frío pide un latte

Lattes con leche de coco.
Súper cremosos, naturalmente
dulces y reconfortantes.

Un abrazo calentito en cada taza.

¡NUEVO!



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



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural

Denver, destino emergente de la gastronomía vegana en Estados Unidos



Denver, capital de Colorado, está ampliando su oferta de gastronomía vegana y transformando su cultura culinaria tradicionalmente vinculada a la carne. Según un reportaje publicado por *VegNews*, la ciudad vive un periodo de crecimiento de la cocina vegetal, impulsado por la apertura de nuevos establecimientos y por la trayectoria de restaurantes pioneros que están consolidando esta oferta. Denver cuenta actualmente con cerca de 300 restaurantes veganos o con opciones veganas.

Uno de los factores que explican esta tendencia es la apuesta por una gastronomía vegetal creativa, basada en verduras de temporada, ingredientes frescos y técnicas culinarias que van más allá de reproducir platos tradicionales a base de carne.

Una oferta dirigida a un público diverso

El crecimiento de la restauración vegana se debe a la demanda por parte de consumidores que siguen este tipo de alimentación y también a usuarios que no son veganos, pero que buscan platos originales, productos de calidad y nuevas experiencias culinarias, tal como señalan los responsables de los establecimientos consultados por *VegNews*.

Igualmente, el interés por el producto local tiene un papel muy importante: algunos establecimientos trabajan con agricultores y productores de la zona para abastecerse de verduras y otros ingredientes, reforzando el vínculo con la economía local.

Dificultades que afectan al sector

Pese al dinamismo de la oferta vegana, los restaurantes afrontan dificultades similares a las del conjunto del sector, como el encarecimiento de los costes, la disponibilidad de personal cualificado y la pérdida de poder adquisitivo de los consumidores.

Los establecimientos que apuestan por ingredientes de calidad, abastecimiento responsable y elaboraciones cuidadas deben asumir gastos importantes en materias primas, tiempo de preparación y personal. Por ello, los restauradores recuerdan la importancia de apoyar a los establecimientos locales y fomentar la colaboración entre negocios para favorecer la continuidad de la oferta gastronómica. 🌱

Stella McCartney causa sensación en la Paris Fashion Week con su colección sin lana

La diseñadora británica Stella McCartney ha presentado en la Semana de la Moda de París una colección inspirada en los océanos para concienciar sobre la protección de la vida marina y defender una moda libre de explotación animal. El desfile, celebrado en los jardines de la embajada británica en la capital francesa, ha mostrado diseños de inspiración marina elaborados sin recurrir a materiales de origen animal.

La colección primavera-verano 2027 no utiliza lana, cuero, pieles ni plumas. Sus diseños incluyen siluetas inspiradas en las olas, texturas que evocan las escamas y motivos de delfines. Entre las propuestas destacan bañadores de manga larga reinterpretados como prendas de noche y vestidos con bajos inspirados en el movimiento del mar.

Bajo el lema “Sea life, not sea food” (Vida marina, no alimento), McCartney cuestiona la contradicción entre admirar a los animales marinos y consumirlos. La diseñadora defiende que estas especies deberían despertar admiración y respeto, en lugar de ser tratadas como alimentos.

Alternativas a los materiales de origen animal

La ausencia de lana en la colección llama la atención en un contexto de debate sobre el bienestar animal en la industria textil. En su lugar, la firma incorpora materiales alternativos, como Brewed Protein, desarrollado por la empresa biotecnológica japonesa Spiber mediante procesos de fermentación y concebido como alternativa a fibras como el cachemir.

McCartney defiende que avanzar hacia una moda más ética requiere que las marcas asuman una mayor responsabilidad sobre el origen de los materiales y sus procesos de producción. En este sentido, reclama cambios en el sector para reducir el sufrimiento animal y el impacto ambiental de la industria.

La diseñadora ya había presentado otras alternativas a los materiales convencionales, como Hydefy, un material alternativo al cuero desarrollado a partir de hongos fermentados y residuos de caña de azúcar, y FEVVERS, una alternativa a las plumas elaborada a partir de hierbas teñidas de forma natural. 🌱



La industria vegetal rechaza la prohibición de nombres como "hamburguesa" y "salchicha" en la UE

Una coalición formada por 28 organizaciones, entre ellas *Beyond Meat*, *Quorn*, *Redefine Meat* y la *European Alliance for Plant-Based Foods* se ha unido para rechazar la propuesta de ampliar las restricciones europeas sobre los nombres de los productos vegetales. Las marcas advierten que limitar términos como "hamburguesa" o "salchicha" podría dificultar la identificación por parte de los consumidores y generar costes.

La iniciativa surge tras el acuerdo alcanzado por los legisladores europeos para prohibir determinadas denominaciones relacionadas con la carne en productos que no la contienen. Términos como "hamburguesa", "salchicha" y "nugget" quedaron inicialmente fuera de las restricciones, pero se ha planteado ampliar la prohibición.

Consideran que estas denominaciones permiten identificar el tipo de alimento y su uso culinario. Expresiones como "hamburguesa vegetal" indican que se trata de un producto similar a una hamburguesa convencional, pero elaborado con ingredientes vegetales. Si se amplían las restricciones, podrían tener que buscar nombres alternativos y modificar sus envases y etiquetas.

Rediseño de envases y etiquetado

En una declaración conjunta, las entidades alertan de las consecuencias económicas de la medida, debido a los gastos que supondrían el rediseño de los envases, los cambios de marca y la adaptación del etiquetado a los 24 idiomas oficiales de la Unión Europea.

Fabio Ziemßen, presidente de la asociación alemana BalPro, calcula que las restricciones podrían causar un impacto económico de 250 millones de euros en Alemania.

La coalición considera que las restricciones podrían perjudicar a los agricultores europeos que cultivan legumbres y cereales, y entrar en contradicción con los objetivos comunitarios de impulsar la producción de proteínas vegetales.

Por su parte, la Vegetarian Society ha lanzado una petición para frenar las restricciones y proteger las denominaciones de los alimentos vegetales. Solicitan a los responsables políticos evaluar las consecuencias antes de aplicar nuevos cambios. 🌱



123RF Limited@teeraphat24

El mayor centro de recuperación de focas de Europa podría cerrar

El mayor centro dedicado al rescate y la rehabilitación de focas de Europa se enfrenta a una posible quiebra tras perder el apoyo económico de las administraciones locales.

El Stichting Zeehondencentrum Pieterburen, situado en la provincia neerlandesa de Groningen, necesita recaudar 2,8 millones de euros para evitar la quiebra y mantener su actividad. La retirada del apoyo económico dejaría sin atención a los animales, pondría en riesgo la continuidad de la entidad y de los 40 puestos de trabajo que mantiene.

El centro de recuperación atiende a focas heridas, enfermas y crías abandonadas procedentes de distintas zonas del norte de Europa. También rescata animales afectados por enredos en redes y otros aparejos de pesca.

Además de su labor asistencial, la fundación recopila datos científicos sobre la salud, las enfermedades, el comportamiento y la comunicación acústica de estos mamíferos marinos. También estudia las alteraciones provocadas por la actividad humana, una información esencial para el seguimiento de las poblaciones de focas.

Bas Wemmenhove, director de la fundación, ha expresado en un comunicado que están "tristes" y "conmocionados". Wemmenhove califica la posible quiebra de conclusión extremadamente difícil por sus consecuencias para los trabajadores, las personas voluntarias, los donantes y, sobre todo, las focas que dependen de sus cuidados.

Una campaña para recaudar 2,8 millones de euros

Para garantizar su continuidad, el centro se ha fijado el objetivo de recaudar 2,8 millones de euros. Quienes deseen contribuir pueden realizar una aportación a través de la campaña de recaudación en GoFundMe (gofund.me/37e5b3a3c) o firmar la petición para apoyar al centro en la web oficial de Stichting Zeehondencentrum Pieterburen.

La financiación permitiría mantener tanto las labores de rescate y rehabilitación como la investigación sobre la salud y el comportamiento de las focas, amenazadas por factores como los enredos en artes de pesca, la crisis climática y la caza comercial. 🌱



Principales beneficios de los patés vegetales ecológicos

Los patés vegetales ecológicos son una buena opción para incluir en nuestras comidas ya que son alimentos muy versátiles y contienen una gran variedad de ingredientes saludables.

Existen de muchos tipos, sabores y texturas. Algunos están hechos a base de legumbres, otros a base de hortalizas y otros de frutos secos, pero la mayoría combinan diferentes tipos de alimentos favoreciendo que sean muy interesantes a nivel nutricional.

Además, los patés vegetales habitualmente tienen colores llamativos y suelen ser agradables al paladar, haciéndolos especialmente atractivos para los más pequeños de la casa y facilitando así la ingesta de alimentos que, a menudo, cuestan de incorporar en su alimentación diaria.

Por otro lado, vivimos en una sociedad que en muchas ocasiones

requiere que comamos en el trabajo o escuela. Los patés vegetales nos lo ponen fácil: nos aseguramos una ingesta saludable evitando así comprar productos alimentarios poco convenientes.

¿Cuáles son los principales ingredientes que contienen y cuáles son sus beneficios?

- **Las legumbres:** destacan por su contenido en fibra, hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, el magnesio o el hierro.
- **Las hortalizas:** especialmente ricas en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibras. Son un grupo alimentario indispensable si queremos cuidar de nuestra salud y la de nuestro microbiota intestinal.
- **Los frutos secos:** son ricos en ácidos grasos insaturados, pro-

teínas, vitamina E, vitaminas del grupo B y diversos minerales. Muchos frutos secos también contienen fitoesteroles capaces de reducir el colesterol LDL.

- **Las setas:** conocidas por sus propiedades terapéuticas, tienen bajo contenido calórico y son ricas en minerales (sobre todo fósforo, hierro y potasio) y vitaminas (destacan la vitamina B5, la B3 y la D). Son interesantes por su contenido en betaglu- canos, sustancias destacadas por sus cualidades inmunorre- gulatoras y cardioprotectoras.
- **Las especias:** interesantes por su variedad y sus cualidades culinarias y medicinales. Destacan sus propiedades antio- xidantes y antiinflamatorias, entre muchas otras.
- **Las algas marinas:** aportan grandes cantidades de minera- les (sobre todo yodo y hierro),



Son excelentes para dipear con crudités de vegetales, una idea genial para añadir verdura a nuestras comidas

fibras fermentables con efectos prebióticos, vitaminas del grupo B y compuestos fenólicos con gran efecto antioxidante.

Una elección interesante es elaborarlos en casa. La mayoría son fáciles y rápidos de hacer. Otra alternativa, si carecemos de tiempo o no nos gusta cocinar, puede ser comprarlos. Si optamos por esta última, será aconsejable comprobar que sean de

El Escaparate Vegano

¡Imprescindible!

CACAOS PUROS

Cacao Puro Premium y Desgrasado - energía sin azúcares añadidos, de AlterNativa3

AlterNativa3 te ofrece dos alternativas para disfrutar del mejor cacao ecológico de comercio justo. El Premium, desgrasado 20-22 % al conservar más manteca de cacao es más nutritivo, y con una textura más sedosa y sabor suave y agradable. El Desgrasado 10-12 %, es más ligero y bajo en grasas. Las diferentes características de cada uno los hacen adecuados para diferentes usos y momentos. Ambos comparten origen, pero ofrecen experiencias distintas.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja) | Comercio Justo (Fairtrade)
Marca: AlterNativa3 | www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, SCCL.

¡Novedad!

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

Alimentación

buena calidad priorizando los ingredientes ecológicos y de proximidad, así podremos aprovechar los beneficios que esto conlleva. Consumir alimentos de agricultura ecológica evita que aumente nuestra carga tóxica corporal de la cual son responsables, en parte, los pesticidas y otras sustancias dañinas que contienen los alimentos de agricultura convencional. Además, no debemos olvidar que consumir alimentos eco y de cercanía es sumamente favorable para el medio ambiente.

Cabe destacar también la conveniencia de que su envase esté libre de disruptores endocrinos. Evitaremos pues los envases de plástico o aluminio y daremos prioridad a los envases de vidrio, mucho más seguro y sostenible.

En cuanto al etiquetado del paté vegetal que queramos comprar tendremos que fijarnos en su lista de ingredientes procurando que esta no sea muy extensa y que sepamos identificar todos sus componentes.

¿Qué ingredientes es mejor evitar?

- **El azúcar refinado o similares como la fructosa, la maltodextrina o los siropes:** muchos productos alimentarios contienen azúcares escondidos haciendo que los consumamos sin que seamos conscientes de ello. Estos tienen

un efecto negativo para la salud y la evidencia actual sobre sus prejuicios está muy fundamentada científicamente.

- **Los aceites refinados:** son aceites que han sido tratados mediante técnicas fisicoquímicas que alteran su composición y su calidad nutricional haciendo que tengan un impacto negativo en nuestra salud. La opción más beneficiosa es el aceite de oliva, debemos procurar siempre que este sea virgen extra. Si el paté contiene otros tipos de aceite vegetal (de

lino, de girasol, etc.) será importante fijarnos en que estos hayan sido prensados en frío.

- **Los aditivos alimentarios:** son sustancias que se utilizan para mejorar las cualidades organolépticas de los alimentos, favoreciendo que éstos sean más estables y se conserven durante más tiempo. Muchos de ellos se fabrican en laboratorios y ya hay estudios que demuestran que una gran parte pueden tener un efecto perjudicial para nuestro

microbiota, causando una posible disbiosis intestinal. Normalmente los podemos identificar en la etiqueta con una E seguida de un número.

Ideas para utilizarlos en la cocina

Un clásico para consumir los patés vegetales es untarlos en pan o en tostadas, pero hay otras alternativas muy interesantes que pueden dar un toque diferente a nuestros platos.

Los podemos utilizar como base de una vinagreta junto con aceite de oliva y vinagre de manzana, por ejemplo. Esta vinagreta la podemos añadir a una ensalada o encima de unas verduras o tubérculos cocidos al horno, también pueden ser un buen complemento para un *buddha bowl*.

Son excelentes para dipear con *crudités* de vegetales, una idea genial para añadir verdura a nuestras comidas.

Otra opción es mezclarlos directamente con legumbres o cereales cocidos.

Así pues, los patés vegetales pueden ser un buen aliado en nuestra despensa: aportan variedad, nutrientes esenciales y son de fácil y rápida elaboración. 🌱

Los podemos utilizar como base de una vinagreta junto con aceite de oliva y vinagre de manzana

El Escaparate Vegano



SNACKS

Tortitas de trigo sarraceno bañadas con chocolate dark, de Sol Natural

🌱 ¡El top ventas de Sol Natural ahora también con chocolate! Ligeras, crujientes y elaboradas 100 % con trigo sarraceno, están recubiertas con una deliciosa capa de chocolate negro que las hace irresistibles. En un práctico formato de 4 unidades, resultan perfectas para llevar contigo y disfrutar de un *snack* rico y saludable estés donde estés.

Producto vegano y sin gluten.



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



HARINA INTEGRAL

Harina integral de sarraceno, de Rincón del Segura

🌱 ¿Por qué consumir harina de sarraceno si yo puedo comer gluten? Pues simplemente por sus innumerables propiedades. Es una excelente fuente de vitaminas hidrosolubles, aporta minerales como potasio, fósforo y magnesio, es baja en sodio y aporta fibra soluble e insoluble y además tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

¡Anímate a probarla!



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Rincón del Segura | www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.



Kombucha, el probiótico virtuoso

La kombucha es una bebida tradicional milenaria originaria de China. Se obtiene desde hace más de 2000 años por el mismo proceso, una fermentación del té (*Camelia sinensis*) con algo de azúcar y un cultivo de bacterias y levaduras que recibe el nombre de SCOBY (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*). Esta comunidad llega a contener hasta 200 especies de microorganismos diferentes entre los que encontramos bacterias probióticas como las del género *Gluconobacter*, *Acetobacter* y levaduras como algunas especies de *Saccharomyces*.

La kombucha es ligeramente dulce, ácida (pH alrededor de 3-3,5) y con cierto nivel de gas que se forma de manera natural. Para su preparación se infunde normalmente té verde o té negro (5 g) con agua (1 litro) y luego se agrega azúcar (5 %) como sustrato para llevar a cabo la fermentación con el SCOBY. Se deja fermentar durante 7 a 15 días a unos 20-25 °C como temperatura ideal y en condiciones aeróbicas, es decir con oxígeno y solo tapado con un papel o tela fina que permita entrada de oxígeno, pero lo proteja de la entrada de cualquier contaminante o insecto. La kombucha obtenida se puede volver a fermentar con jugos de frutas y otras plantas para darle sabor, color y otras propiedades.

El resultado es una bebida que contiene probióticos, prebióticos (las fibras y otros componentes de los ingredientes vegetales), pero también otras sustancias como vitamina C, vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12, ácidos orgánicos (ácido acético, glucónico, glucurónico, cítrico, tartárico, láctico, málico y otros), enzimas como la amilasa, la lactasa y algunas proteasas, aminoácidos como lisina, tirosina, valina, fenilalanina, leucina e isoleucina, sustancias como la colina y antioxidantes como los polifenoles transformados en formas más activas y biodisponibles para nuestro organismo. Un verdadero cóctel de sustancias: algunas ya están presentes en el té inicial y otras se producen o aumentan durante la fermentación, como



123RF Limited©serezniy. Kombucha con limón, jengibre y romero

Los ácidos, enzimas y otros metabolitos útiles que se producen durante la fermentación de la kombucha ayudan al hígado

es el caso de la vitamina B12 y de la vitamina C. También contiene algo de alcohol, en cantidad muy pequeña pero que hace que no esté indicada en embarazo y niños.

Los beneficios que se atribuyen

Un verdadero cóctel de sustancias beneficiosas, algunas de ellas ya están en el té inicial pero la mayoría se producen o se incrementan en el proceso de fermentación

al consumo de kombucha son tradicionalmente conocidos y también descritos por muchos estudios sobre todo in vitro y en animales. Esta milenaria bebida es antioxidante, antiinflamatoria, detoxificante hepática, antimicrobiana, antihipercolesterolemia, beneficiosa para el control y tratamiento de la obesidad y para modular la microbiota intestinal.

Actividad antioxidante

La actividad antioxidante de esta bebida se relaciona con algunos componentes como polifenoles, ácidos orgánicos (glucurónico y láctico), aminoácidos, vitaminas y una variedad de nutrientes generados después de la fermentación. Es muy interesante, por ejemplo, que el contenido de polifenoles, vitaminas C, E y betacarotenos aumenta durante la

fermentación siendo la actividad antioxidante de la kombucha mayor que la del té sin fermentar. Sin embargo, el proceso debe durar lo justo y necesario pues una fermentación demasiado prolongada, aunque mejora la acumulación de ácido, reduce la concentración de antioxidantes.

Actividad antimicrobiana

La kombucha puede evitar la actividad de patógenos como *Helicobacter pylori*, *E. coli*, *Enterobacter cloacae*, *Staphylococcus spp.*, *Bacillus cereus*, *Salmonella spp.*, *Shigella*, *Leuconostoc*, etc. El bajo valor de pH de esta bebida, la actividad bactericida sobre todo del ácido acético y el glucónico y el contenido en microorganismos beneficiosos, son los principales responsables de la actividad antimicrobiana. Algunos estudios han



Si la compras,
escoge aquella
que no incorpore
aditivos como
edulcorantes
o colorantes



123RF Limited©subhoday. Kombucha artesana

mostrado que tiene también actividad antifúngica, cosa que podría ser muy interesante en infecciones como la candidiasis.

Kombucha como bebida probiótica única

Los probióticos como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, así como algunas especies de levaduras como *Saccharomyces cerevisiae* y *Saccharomyces boulardii* son microorganismos que promueven la salud. Dado que los SCOBY contienen estos microorganismos y muchos otros, la kombucha puede considerarse como un alimento probiótico único.

Propiedades desintoxicantes

La desintoxicación es un proceso complejo que lleva a cabo el hígado para eliminar toxinas de un organismo. Los ácidos, enzimas y otros metabolitos útiles que se producen durante la fermentación de la kombucha ayudan al hígado pues son iguales o muy similares a los químicos naturales producidos por nuestro cuerpo para la desintoxicación. El hígado une las toxinas o los fármacos al ácido glucurónico para aumentar su solubilidad y poderlos eliminar vía urinaria. El ácido láctico, además, ayuda a mantener el equilibrio ácido-base en el cuerpo.

Salud de la piel

La piel es un órgano más complejo y la capa superficial de la piel, que está en contacto con el medio ambiente, se reemplaza cada 20-30 días a lo largo de nuestra vida. La vitamina B3 presente en la kombucha es precursora del NAD (nicotinamida adenina dinucleótido) que se reduce a causa del envejecimiento, provocando así una disminución de la síntesis del colágeno. Además, la kombucha (fermentación de 14 días) parece inhibir la actividad de las enzimas que destruyen el colágeno y la elastina en aproximadamente un 33 %. Además, otros componentes como el ácido láctico, la vitamina B3 y la

vitamina C, estimulan la síntesis de colágeno y del ácido hialurónico.

En los últimos años, el consumo, la demanda y el interés por esta bebida han aumentado en gran medida. Puedes hacer tu kombucha en casa y también puedes encontrarla en tiendas y supermercados. Si la compras, escoge aquella que no incorpore aditivos como edulcorantes o colorantes y mejor si necesita refrigeración puesto que algunas de las que se venden fuera de nevera están pasteurizadas y eso quiere decir que no tienen probióticos.

La investigación avanzará y el futuro traerá nuevos datos sobre todo su potencial para la salud. 🌱

¡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



¿Quién se acuerda de los animales en los desastres naturales?

Los desastres naturales, como terremotos, huracanes, sequías, incendios e inundaciones, causan daños tanto en humanos como en el resto de los animales y el medio ambiente. No obstante, los grandes olvidados son una vez más los animales: son ellos las víctimas silenciosas.

Sin ningún tipo de duda, tras un evento catastrófico los animales experimentan los mismos efectos horribles que las personas: muertes instantáneas, lesiones y heridas, hambre y sed, enfermedades, estrés y desplazamientos forzados. Normalmente suele haber muchas más víctimas animales que humanas y dentro de las diferentes especies de animales también hay diferencias.

Los **animales destinados al consumo humano** son los más desamparados, puesto que dependen del ser humano para sobrevivir. Confinados y encerrados en granjas están a merced de sus propietarios sin opción de sobrevivir por sí mismos. Los desastres naturales pueden acabar con sus vidas de forma directa y si consiguen subsistir pueden quedar heridos y morir agónicamente en los siguientes días, expuestos a las inclemencias del tiempo y a los depredadores, y sin comida ni agua. Además, pueden sufrir enfermedades.

Lo vimos en abril de 2018 con las crecidas del río Ebro en Aragón que acabaron con la vida de miles de animales -cerdos y vacas- en granjas abandonadas, a pesar de las advertencias emitidas por organizaciones animalistas y su disposición a ayudar.

Los **animales cautivos** en zoológicos y acuarios tampoco tienen mayor suerte, ya que viven en recintos diseñados para evitar que escapen. Los eventos naturales ponen a prueba la infraestructura del zoológico -sus hábitats artificiales- y la capacidad de implementar con éxito planes de evacuación. En algu-



Se consideran daños colaterales inevitables y, en el caso de los animales destinados al consumo humano, pérdidas económicas de las que se ocupan los seguros

nos casos, los animales consiguen escapar poniendo en peligro sus vidas y la del resto. En 2015, en Tiflis (Georgia), leones, lobos, tigres, osos y un hipopótamo huyeron del zoo tras unas fuertes inundaciones. Y en 2018, también como consecuencia de graves lluvias, un oso consiguió escapar del zoológico Eifel en Alemania. El final suele ser trágico para los animales que escapan puesto que suelen ser abatidos a tiros.

También se ven afectados los **animales salvajes**, quienes pueden morir o quedar heridos tras una catástrofe. Los que sobreviven sufren estrés, pierden el acceso a agua, comida y refugio, y se ven obligados a desplazarse en busca de uno nuevo, lo que puede acarrear conflictos con otras especies. Asimismo, si los animales se amontonan en un área

pequeña, corren el riesgo de sufrir importantes brotes de enfermedades e infestaciones parasitarias.

Como ejemplo, el gran incendio de Australia de 2019-2020 que afectó a más de 3.000 millones de animales -fallecidos o desplazados-: unos 143 millones de mamíferos, más de 2.000 millones de reptiles, 180 millones de aves y 51 millones de ranas, detalla en un informe WWF Australia. Además del impacto directo, a largo plazo, los desastres naturales afectan el futuro de las especies puesto que destruyen sus ecosistemas e impactan en sus ciclos reproductivos y en las cadenas alimenticias.

Los **animales domésticos** tampoco están a salvo. Algunos logran sobrevivir gracias a sus familias hu-

manas, otros son abandonados a su suerte. El huracán Katrina, que devastó la costa del Golfo de los Estados Unidos en 2005, acabó con la vida de casi 2.000 personas y entre 70.000 y 150.000 animales de compañía. Los animales no estaban incluidos en las operaciones de evacuación ni de rescate, así que muchas personas decidieron no abandonar sus casas para no tener que dejar a sus animales. Otros, creyendo que volverían en unos días, los dejaron encerrados sin suficiente comida ni agua.

Tras la tremenda conmoción del país al ver las imágenes de animales abandonados en tejados o nadando por las calles anegadas, se aprobó en Estados Unidos la Ley PETS (Pets Evacuation and Transportation Standards Act) de 2006, que exige que los planes de emergencia federales, estatales y locales incluyan protocolos para evacuar y acomodar a los animales junto con sus familias, toda una excepción.

Porque en todo desastre natural que afecte a humanos, el foco se pone siempre y exclusivamente en los humanos. Las cifras de animales desaparecidos o fallecidos llegan a cuentagotas y raramente hay protocolos de evacuación y estrategias de respuesta para salvar a los animales no humanos antes, durante y tras la catástrofe. Se consideran daños colaterales inevitables y, en el caso de los animales destinados al consumo humano, pérdidas económicas de las que se ocupan los seguros.

“Los animales desempeñan un papel importante en la vida humana y en la reconstrucción de las comunidades después de un desastre, aunque los responsables políticos y los actores humanitarios aún reconocen poco esta realidad. Mientras que alcanzar una protección para todas las especies durante los desastres sigue siendo un objetivo a largo plazo, la solución inmediata

Defensa Animal



123RF Limited©vitali2021

Los animales no estaban incluidos en las operaciones de evacuación ni de rescate, así que muchas personas decidieron no abandonar sus casas para no tener que dejar a sus animales

radica en la inclusión legal de los animales en la legislación sobre desastres de la Unión Europea, con el objetivo de incorporar a los actores del bienestar animal en el desarrollo de planes de gestión de desastres y en un mecanismo de respuesta a desastres coordinado en la UE”, detalla en el informe *Animals in Disasters* (Animales en Desastres, en español) la ONG Eurogroup for Animals.

Y añade: “Creemos que existe un gran potencial para que la UE, los estados miembros de la UE y las ONG trabajen juntos para estar mejor preparados para los desastres a largo plazo. La planificación anticipada, la capacitación de las personas, la provisión del equipo necesario y la cooperación entre

los estados miembros de la UE facilitarán el manejo de los desastres futuros en Europa”.

La DANA de octubre de 2024, que afectó a Valencia, Castilla-La Mancha y Andalucía, evidenció las carencias de los planes de emergencia para proteger a los animales.

En los primeros días de noviembre de 2024, la Conselleria de Agricultura, Agua, Ganadería y Pesca de la Generalitat Valenciana informó de la retirada de 2.950 animales muertos en 17 explotaciones ganaderas. Es muy revelador el último

párrafo del comunicado. “La Conselleria de Agricultura está llevando a cabo todas las medidas necesarias para atender las principales necesidades de los agricultores, ganaderos y de la industria agroalimentaria”. No mencionaba a los animales no humanos.

Además, la catástrofe natural causó que muchos animales domésticos fueran encontrados desorientados en los municipios más castigados. Quedaron destrozados más de 10 refugios, según la Coordinadora Animalista de la Comunidad Valenciana, y aunque no se conoce el número exacto de animales domésticos que fallecieron o sufrieron heridas, se estima que fueron más de 1.000, ya que la protectora más

grande, la de Modepran en Carlet, tenía más de 500 animales.

Las protectoras de animales de la zona contaron con el apoyo de voluntarios y de organizaciones animalistas españolas e internacionales que trasladaron a los animales a espacios seguros para ser atendidos por profesionales y pusieron en marcha una campaña de recaudación de fondos sin precedentes.

Se vieron algunas imágenes que dan consuelo y esperanza en este mundo tan cruel hacia los animales no humanos como la del rescate de una mujer y sus animales atrapados en Utiel por parte de un bombero, una muestra de compasión ante tanto desamparo. 🍀

ES REAL ES ECOLÓGICO NADA QUE OCULTAR

Madrid - IFEMA
del 26 al 29 de noviembre de 2026

BioCultura.org @biocultura

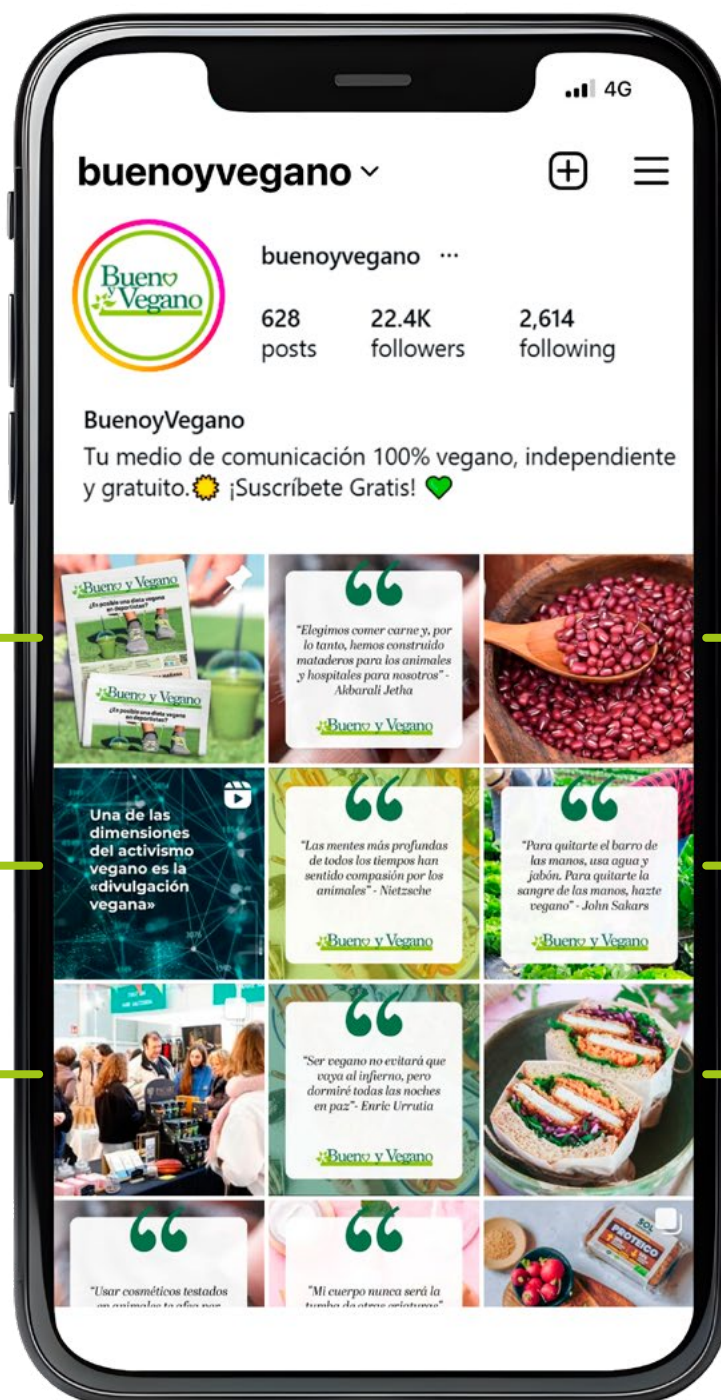
BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



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

Andi, Laura I. Arranz,
Jordina Bargas, Helena Escoda,
Cristina Fernández, Iván Iglesias

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

