

Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE

PRODUCCIÓN VEGANA

2017 JULIO - AGOSTO - Nº 3

"¿Cuándo dejarán los humanos de poseer y controlar a seres vivos?" Gary Yourofsky, Activista en defensa de los derechos de los animales

Elige Sol Natural



Rototom Sunsplash 24 European Reggae Festival Del 12 al 19 Agosto, Benicassim, Castellón



Luca Valenta@Rototom 2016. Pachamama: un espacio de encuentro con la Madre Tierra en el corazón del Rototom

NUTRICIÓN

6

¿Pueden los bebés ser veganos? (I)

DEFENSA ANIMAL

12

Adopción: la alternativa ética

EL BALCÓN VEGANO

15

Entrevista con Stef Sanders, Co-fundador de Sol Natural

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com



Bueno y Vegano



@buenoyvegano

226

referencias
vegas



18 referencias
vegas



65

referencias
vegas



Descubre
nuestra
gran variedad
de productos
aptos para
veganos.

THE NATURE'S BOUNTY CO.
ESPAÑA

TELÉFONO GRATUITO
900 181 293

De venta en los mejores establecimientos especializados.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



Bueno y Vegano

EDITA:

Centípede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local - 08202 Sabadell
Depósito Legal: B-10600-2017

TIRADA 25.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL

Oriol Urrutia

DISTRIBUCIÓN

Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha:
El Horno de Leña; Euskadi: Dispronat; Navarra: Alimentos
Ecológicos Gumendi; Cataluña: Sol Natural; Comunidad
Valenciana y Murcia: Alternatur; Canarias: Dietéticos
Intersa; Galicia: BioSelección; Islas Baleares: Natural Cash;
Andalucía: Cadidiet; Área nacional: Suscripress

COLABORADORES

Mercedes Blasco, Alberto Díez, Joaquim Elcacho,
Helena Escoda, Montse Escutia, Mareva Gillioz,
MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Eva Roca,
Ángeles Parra, Carla Cornella

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.

Bueno y Vegano está impreso en papel
ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes
especificaciones:



Rototom Sunsplash: reggae con alma vegana



Luca Valenta@Rototom 2016

«El rastafarismo no es una cultura, ni una religión, es una realidad» dijo en una ocasión el gran Bob Marley. Hace 24 años esto se hace patente en la cita con la música reggae más importante de Europa, el festival Rototom Sunsplash. Un certamen que empezó tímidamente en 1994 en uno

de los países europeos más unidos al género jamaicano, Italia, y que tomó el nombre de la discoteca donde inicialmente tuvo lugar, el Rototom de Gaio di Spilimbergo en la provincia de Pordenone, para convertirse desde 2010 en el festival por antonomasia de la población castellanense de Benicassim.

Año tras año, en el Recinto de Festivales de esta localidad se dan cita los mejores artistas de la escena reggae tanto nacional como internacional atrayendo a un ecléctico y numeroso público fiel a este encuentro musical veraniego. Mientras la mayor parte de los eventos festivaleros se concentran en los meses de junio y julio, Rototom también se distingue por hacerlo en pleno mes de agosto por lo que se convierte en una atractiva y original fórmula vacacional a la que cada vez más se apuntan no sólo grupos de jóvenes, sino también familias y targets más maduritos dispuestos a dejarse llevar por sus contagiosos ritmos. En su anterior edición batió todo un récord de asistencia con más de 250.000 visitantes procedentes de 75 países distintos. Son ocho días (del 12 al 19 de agosto) de conciertos sin tregua, a los que se une un abarrotado programa de charlas, talleres, propuestas gastronómicas y actividades para todas las edades. De hecho, aunque la música es el factor principal y fundamental en cualquier festival, en el Rototom tienen lugar multitud de iniciativas sobre conciencia social, el rastafarismo, la paz, la tolerancia o el racismo, algo que incluso le llevó a ser

galardonado por la UNESCO como Acontecimiento Emblemático del Decenio Internacional para la Cultura de Paz y No Violencia en 2010.

Espacio para todo y para todos

El marco del Rototom es ideal para vivir unas vacaciones distintas: sol garantizado, playas mediterráneas y un ambiente multicultural, solidario, ecológico y hambriento de “buen rollo”. Durante más de una semana su público plural hace de este festival un lugar donde vivir intensamente tanto el día como la noche. Por un lado están sus cuatro escenarios: el Main Stage, dónde van los artistas de mayor calibre; el Lion Stage, reservado para los artistas menos conocidos; el Dance Hall, dedicado al subgénero más bailable del reggae y la Dub Academy, centrado en su cara más minimal y electrónica. Junto a ellos, varias áreas

Son ocho días (del 12 al 19 de agosto) de conciertos sin tregua, a los que se une un abarrotado programa de charlas, talleres, propuestas gastronómicas y actividades para todas las edades

Sol Natural 25 años

¡Energía Verde!

Matcha POWER
BEBIDA ENERGÉTICA
Bio

BEBIDA ENERGÉTICA
CAFEÍNA NATURAL
ANTIOXIDANTES

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



David Sandoval@Rototom 2016

dan cabida a otras múltiples propuestas: el Caribbean Uptempo dedicado al ska, rocksteady, early reggae, calypso y ritmos latinos inspirado en el Carnaval de Notting Hill; el Roots Yard con soundsystems de los sonidos más clásicos; el baile de ritmos negros de raíz en Jumping; circo en el Rototom Circus o el Sunbeach donde el ritmo se apodera de la playa de Benicassim, entre muchos otros.

Mirando más que nunca a África

La presencia de la gran "mama África", las raíces del rastafarismo y la madre de todos los ritmos que sueñan en la cita castellanense vuelve a potenciarse este año. De hecho en esta edición el área African Village reaparecerá como un espacio multidisciplinar que quiere poner de manifiesto las diferentes realidades culturales africanas. Desde el África tradicional hasta sus expresiones más contemporáneas a través de la gastronomía, los bailes, el arte, la moda, la política, la literatura y, sobre todo, la música. Este acento en el continente negro se aprecia en un cartel que cuenta con nombres como los del rey de mbalax senegalés Youssou N'Dour, el gran Alpha Blondy de Costa de Marfil, el célebre guitarrista y cantante tuareg Bombino o, también desde Nigeria, el cantante y saxofonista Seun Kutí, hijo del impulsor del afrobeat, Fela Kutí, que ofrecerá un espectáculo homenaje a su padre en Benicassim.

Una de las actuaciones más esperadas de este 2017 será la de los legendarios The Wailers. Cuatro décadas después de que Bob Marley entonara el famoso Africa Unite y recibiera la medalla de La Paz de Naciones Unidas, The Wailers unirá sobre un mismo escenario a los músicos originales de la banda del mito jamaicano.

Al son del veganismo

Pocos festivales abanderan valores tan en alza como son la solidaridad, la tolerancia, el respeto al medio ambiente y la alimentación saludable

como lo hace Rototom Sunsplash, especialmente desde su espacio Pachamama. Un lugar de crecimiento personal y conexión con la Madre Tierra donde se ofrecen terapias naturales, yoga y mindfulness, danzas, charlas, agroecología, permacultura, comida consciente, súper alimentos, salud, plantas medicinales o el valor de las semillas, entre otras muchas opciones que responden a la sostenibilidad.

En esta edición esta área se consolida dentro de la oferta del certamen y crece con novedades como la incorporación de una selección de restaurantes vegetarianos y veganos, showcookings y charlas relacionadas con esta propuesta gastronómica y vital. Se trata del proyecto integral Vegetarian Lover's que nace de la colaboración de Rototom y El Tenedor Verde que dirige el joven chef Anay Bueno. "El Tenedor Verde es una iniciativa que inicié el 2013 para dar a conocer el mundo de la gastronomía vegetariana, vegana y saludable. La plataforma web se creó sin ánimo de lucro ya que todos sus contenidos son de uso gratuito para el público general -explica Anay- La intención actual es crear una serie de guías de restaurantes vegetarianos y veganos para los amantes de la gastronomía y los viajes. Como Tenedor Verde hemos ido haciendo diversas acciones para poder financiar todo el trabajo que hay detrás del proyecto. Con lo que recaudemos en Vegetarian Lover's, tenemos planeado hacer la Guía Vegana y Vegetariana Europea y viajar durante medio año por la mayoría de países de Europa a fin de conocer la cultura y formas de vivir siendo vegetariano o vegano. Esta guía será digital y totalmente gratuita para los usuarios, aunque también la idea es hacer una tirada impresa a precio reducido".

Este nuevo proyecto que se une al Rototom, el Vegetarian Lover's, incluirá desde repostería saludable con café de proximidad o infusiones y té frío para acompañar, a una tienda de productos ecológicos y 100% vegetarianos a precios especiales. También

ROTOTOM SUNSPASH

24* EUROPEAN REGGAE FESTIVAL
12 - 19 August Benicàssim Spain

se sumarán los showcooking gratuitos donde chefs, cocineros y profesionales del sector darán a conocer una alimentación más saludable a través de clases de cocina vegetariana y vegana en directo.

A la pregunta de ¿por qué en Rototom?, Anay Bueno nos dice: "Lo escogí como punto para crear el Vegetarian Lover's ya que es un festival cercano y que he tenido la suerte de conocer desde hace años como público. Es un certamen que durante el día se llena de gente interesada en un mundo

alternativo y natural, por lo que vi que era la opción ideal para lanzar un proyecto que englobara empresas del sector de la alimentación ecológica, repostería saludable y productos de proximidad, con la posibilidad de hacerlo también a través de showcookings con cocineros de nuestro país de distintas modalidades de vegetarianismo y veganismo, desde la Raw Food a la Macrobiótica, la Energética o la Cocina de Autor".

www.rototomsunsplash.com
www.eltenedorverde.com

Vegetarian Lover's Area

BY ELTENEDORVERDE.COM

CALIDAD

¿Quién elabora los deliciosos clusters de Krunchy?
Los maestros del cereal de Barnhouse.
Éstos perfeccionan constantemente la excelente calidad de nuestros productos.
Su objetivo es que usted siempre pueda disfrutar del mejor muesli crujiente ecológico.

barnhouse
BIO DESDE 1979

MÁS HISTORIAS SOBRE LA PRODUCCIÓN DEL KRUNCHY EN WWW.BARNHOUSE.DE



Dulces mágicos en Turín

Turín es una ciudad amiga de los animales y de la buena comida. Numerosos establecimientos con menús veganos han conseguido hacerse un gran hueco entre los barrocos e históricos cafés de la Capital de los Alpes. Pero uno de ellos destaca por méritos propios: Ratatouille, situado a los pies del majestuoso río Po, concentra todo con lo que un vegano ha soñado alguna vez. Porque Ratatouille es al mismo tiempo restaurante, pizzería, pastelería y tienda.

Nada más cruzar la puerta del local, una vitrina con más de 70 variedades de galletas y pastelitos de distintas formas y colores te cautiva. “¿Todo es vegano?”, exclamé sorprendida. “Ciertamente”, me contestó con una sonrisa una de las jóvenes camareras, dispuesta a describirme cada una de ellas. Al lado, un mostrador con apetitosos cruasanes rellenos de mermelada, magdalenas y dulces típicos piamonteses como los gianduiotti. En las neveras, helados, tartas y tiramisús.

Ratatouille nació en 2009, convirtiéndose en la primera pastelería vegana de Italia. Pero, Silvia Voltolini y Fabrizio Trevisson no se conforma-

ron: también elaboran un menú degustación que varía cada día y platos preparados como ensaladilla rusa y brochetas de seitán. Y no falta la pizza. Eso sí, preparada al padellino (una especialidad turinesa) para obtener una pizza suave, espesa y crujiente al mismo tiempo. Para Navidad, el establecimiento se llena de panettones y pandoros. Y para Semana Santa, de huevos de Pascua y colombe, que nada tienen que envidiar a los tradicionales.

He tenido la suerte de poder visitar Ratatouille en varias ocasiones. De hecho, es una de mis prioridades cada vez que piso suelo turinés. Y me enamora cada día más. Puedes ir a desayunar, comer, cenar, a comprar comida para llevar o preparar en casa, a hacer el brunch, el aperitivo o la merienda... Ratatouille te brinda un pequeño momento de felicidad a cualquier hora.

Destaco la focaccia genovesa y la tarta de espinacas y ricota, pero, sin dudar, me quedo con su lado más dulce: los embriagadores pastelitos rellenos de nata o el tiramisú tradicional, de fresa o de giandua, hechos a base de harina de arroz y de almendra, bebida de soja de vainilla, cacao

y azúcar, entre otros ingredientes. Con su sabor suave y su esponjosidad, son capaces de levantar el ánimo a cualquiera.

Gracias a Ratatouille, los veganos que visitan o viven en la mágica ciudad de Turín pueden endulzar fácilmente y a un precio asequible sus vidas. ■

RATATOUILLE



@Cristina Fernández.



@Cristina Fernández

¡Novedad! Sabor tradicional desde 1981



EL HORNO DE LEÑA



SIN ACEITE PALMA



ECOLOGÍA



UNIÓN EUROPEA

hechas a mano!

ESPELTA MANZANA **GADIETAS CON FRUTA** **KAMUT MELOCOTÓN**




INTEGRALES · VEGANAS
SALUDABLES · RICAS EN FIBRA
CRUJIENTES · SABROSAS

GADIETA DE ESPELTA Y MANZANA
Valores nutricionales por 100g
Valor energético 432 Kcal
Grasas 19,2g [saturadas 3,1g]
Hidratos carbono 58g [azúcares 14,6g]
Proteínas 7g
Sal 0,02g
Peso neto 190g

GADIETA DE KAMUT Y MELOCOTÓN
Valores nutricionales por 100g
Valor energético 489 Kcal
Grasas 23g [saturadas 9,8g]
Hidratos carbono 55,2g [azúcares 12,6g]
Proteínas 7,5g
Sal 0,01g
Peso neto 190g

www.elhornodelena.com info@elhornodelena.bio

DIRECCIÓN

Corso Tortona, 2, Turín, Italia.

CARTA

Mucha variedad de entrantes, segundos platos y postres. Todo elaborado con productos ecológicos y de comercio justo.

SERVICIO

Eficiente y agradable.

COCINA/INGREDIENTES

Versiones veganas de platos italianos e internacionales. Pastelería 100% vegana.

SALA/AMBIENTE

Pocas mesas en el interior y en el exterior del local. Ambiente tranquilo y relajado. También hay una pequeña tienda con productos de limpieza y cosmética, accesorios de moda, joyas, libros y pienso para perros y gatos.

CALIDAD/PRECIO

Excelente

VELCRUM,PT

250g

ISWARI

Super Alimentos

Una forma de Nutrición Natural

CRUDO VEGANO SIN GLUTEN
FAIRTRADE SIN LACTOSA ECOLÓGICO

CONOCE NUESTRA GAMA DE PRODUCTOS

Desayunos Instantáneos
Proteínas Vegetales • Toppings & Snacks
Macaccino • Superalimentos puros
Detox

73,6g PROTEÍNAS /100g

ISWARI

MACARROBA
CERTIFICADO ECOLÓGICO
UNA DELICIOSA BEBIDA CON ALGARROBA, MACA Y LUCUMA
Sin azúcar añadido

ISWARI

MACACCINO ORIGINAL
CERTIFICADO ECOLÓGICO
UNA ENERGIZANTE MEZCLA DE CACAO, MACA & AZÚCAR DE COCO

ISWARI | SÚPER DESAYUNO

DESPERTAR DE BUDA
MACA & VAINILLA
INSTANTÁNEO
Con Chia molido, Almond, Maca & Vainilla

ISWARI | SÚPER DESAYUNO

DESPERTAR DE BUDA
AÇAÍ, PLÁTANO & FRESA

ISWARI

SUPER VEGAN PROTEIN
CERTIFICADO ECOLÓGICO
Una mezcla única de 3 potentes proteínas vegetales, ofrece un completo espectro de aminoácidos

142,2% IR PROTEÍNAS

250g



¿Pueden los bebés ser veganos? (I)

Durante los primeros 6 meses de vida los bebés humanos, como todos los mamíferos, son lactantes exclusivos. Esto significa que el único alimento que pueden tomar es leche. Las mujeres, las vacas, las cerdas, y todas las demás mamíferas producen, tras el nacimiento de sus hijos, un tipo muy concreto de leche adaptado al ritmo de crecimiento y a las necesidades únicas de sus crías. Esta leche no solo es específica de cada especie, sino que se adapta a las características y requerimientos de cada individuo. Por ejemplo, la leche que produce una mujer para su bebé prematuro es diferente que la que produce si el bebé ha nacido a término y es también diferente la leche de los primeros días de vida comparada con la de los 4-6 meses. Y no solo eso: los bebés son capaces de modular la composición de la leche de su madre, lo hacen cambiando el ritmo y la velocidad con la que maman. Además, si el bebé enferma, la leche de su madre aumenta su contenido en anticuerpos y otras sustancias protectoras para ayudarle a sanar antes.

Tras muchos años de estudiar ex-

La leche que produce una mujer para su bebé prematuro es diferente que la que produce si el bebé ha nacido a término

haustivamente la composición de la leche materna, los humanos hemos sido capaces de adaptar la leche de otros animales para que los bebés que no pueden ser amamantados dispongan de un alimento adecuado que les permita crecer y desarrollarse. Un bebé no puede tomar directamente la leche de una vaca o de otro animal; esto le podría causar daños graves o incluso la muerte. Siguiendo normas muy precisas los laboratorios cambian la composición de la leche de vaca para hacerla lo más parecida posible a la leche humana. El resultado son las fórmulas adaptadas infantiles o sucedáneos de la leche materna.

También se pueden crear sucedáneos de la leche materna partiendo de una mezcla de proteína de soja o de arroz, de azúcares y de aceites vegetales, y añadiendo vitaminas y minerales. De esta forma se obtienen fórmulas que son adecuadas para alimentar a los bebés de familias veganas que por el motivo que sea no pueden ser amamantados.

Elaborar estas fórmulas infantiles, tanto las derivadas de la leche de vaca como las de soja y arroz, es un proceso muy complejo que solo se puede llevar a cabo en laboratorios especializados que aseguren que el sucedáneo tendrá todas las proteínas, vitaminas y minerales que establece la Unión Europea. Estas fórmulas no tienen absolutamente nada que ver con la "leche de soja" o la "leche de arroz" que compramos en el supermercado o en la tienda de alimentación natural y no es posible prepa-



123rf Limited@Przemyslaw Klos

rarlas en casa. El uso de cualquier preparado casero para alimentar a un bebé pone en grave peligro su salud e incluso su vida.

Algunas personas argumentan que los bebés no pueden ser veganos si toman leche de su madre, puesto que esta leche es animal. Este es un argumento falaz. El veganismo es mucho más que una dieta, es una filosofía de vida que busca evitar, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales. Es evidente que una madre que amamanta a su bebé no está siendo explotada ni está colaborando en la explotación de ningún otro animal. Dar el pecho es lo mejor que podemos hacer para promover la salud de nuestros hijos y evitar el sufrimiento que genera la

Una madre que amamanta a su bebé no está siendo explotada ni está colaborando en la explotación de ningún otro animal

industria láctea. Cuando esto no sea posible, las fórmulas infantiles adaptadas a base de soja o arroz hidrolizado procedentes de laboratorios autorizados ofrecen una alternativa ética y segura a las fórmulas derivadas de la leche de vaca. ■



*Las originales
Infusiones ayurvédicas*

**Sabiduría antigua
para tiempos modernos**

Los Yogis, durante miles de años, han estudiado las vías para usar y mejorar las propiedades de las hierbas y especies



7 Chakras · 7 Infusiones ayurvédicas



I am
(Soy)



In the mood
(Siento)



Sanctify
(Hago)



Loving
(Amo)



Talk to me
(Hablo)



Delighted
(Veo)



Harmony
(Entiendo)



Distribución: **BO-Q Alimentación Natural** - Tel. 93 174 00 65 - www.bo-q.com



Beneficios para la salud de las dietas veganas

Numerosos estudios realizados en las últimas décadas han mostrado los beneficios de las dietas predominantemente vegetales en la salud humana. Las frutas y verduras, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos y semillas, por su riqueza en antioxidantes y fibra, están relacionados con menores tasas de obesidad y de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la diverticulosis y algunos tipos de cáncer.

Al mismo tiempo los perjuicios sobre la salud del exceso de productos animales son cada vez mejor conocidos. La OMS declaró a finales de 2015 que la carne roja procesada (beicon, salchichas, embutidos...) está asociada de forma clara con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, y que el consumo de carne roja en general podría también incrementar el riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer. El consumo de más de 2 raciones diarias de lácteos se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de ovario y de próstata y algunas asociaciones médicas como la Universidad de Harvard recomiendan limitarlos.

Todas las guías de alimentación actuales recomiendan que la mayor parte de nuestra dieta esté basada en alimentos de origen vegetal. Para la

Universidad de Harvard, el 50% de nuestra alimentación debería estar constituido por verduras y frutas, un 25% por cereales integrales y el otro 25% por alimentos con mayor contenido proteico, en el que se incluyen las legumbres y los frutos secos y semillas, además de las carnes blancas y el pescado. La Universidad de Harvard aconseja limitar el consumo de carne roja y evitar el de carne roja procesada. Las guías alimentarias del gobierno de los EEUU del año 2015 van en la misma dirección e incluyen a la dieta mediterránea tradicional y a la dieta vegetariana como modelos de dietas saludables.

Para que una alimentación vegana produzca efectos beneficiosos debe cumplir una serie de requisitos, ya que la ausencia de productos de origen animal por sí misma no garantiza que la dieta resultante sea saludable. Una dieta vegana equilibrada se caracteriza por:

- Tener abundancia de frutas, verduras y hortalizas.
- Sustituir los cereales refinados por cereales integrales al menos en la mayor parte de nuestras comidas.
- Incluir alimentos ricos en proteínas a diario: legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, caca-



123rf Limited@Oleksandra Anszchiz

huetes, soja-tofu, tempeh, leche y yogures de soja), seitan, frutos secos y semillas (nueces, almendras, avellanas, sésamo, girasol, etc).

- Contener cantidades mínimas de azúcar, en cualquiera de sus formas (azúcar refinado, azúcar "integral", "de coco", siropes) y de alimentos azucarados. Estos productos solo son para ocasiones especiales.
- Incluir una buena fuente de yodo: preferiblemente sal yodada; pero también podemos hacerlo a través del consumo regular y en pequeñas cantidades de algunas algas marinas (nori, wakame, dulce, lechuga de mar, espagueti de mar), evitando las muy ricas en yodo o metales pesados (kombu, hijiki).
- Asegurar una buena exposición al sol, o si no es posible, incluir un suplemento de vitamina D3 de origen vegetal.

La ausencia de productos de origen animal por sí misma no garantiza que la dieta resultante sea saludable

- Contener nada o una mínima cantidad de alcohol (el consumo óptimo de alcohol es cero, si se toma debe ser muy ocasionalmente). Los beneficios del vino se deben a los antioxidantes de las uvas, estos antioxidantes se obtienen de sobra con una dieta rica en frutas y verduras, sin que haga falta exponerse a los peligros del alcohol.
- Incluir un suplemento regular de vitamina B12. ■

WWW.BIOSPACE.ES | ESPAI BIO: VALÈNCIA 186 (MUNTANER/CASANOVA) BCN | 93 453 15 73 | BIOSPACE.BARCELONA

ALIMENTACIÓN / YOGUR

NOVEDAD

Yogures Frescos y Cremosos Veganos 100% ecológicos, de Harvest Moon

Con el sabor del yogur elaborados con coco y fermentos de yogur vegano. Un sabor ligeramente ácido con una textura deliciosamente cremosa. Se presentan en distintos sabores Mango & pasión, Limón, Chocolate, Vainilla y Natural. Sin azúcar, sin leche, sin lactosa, sin huevo.



Certificado: Euro Hoja, EG-ÖKO

Marca: Harvest Moon | www.harvestmoondrinks.de

Distribución: Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTO

IMPRESINDIBLE

Bio Brócoli en polvo ideal para comidas y bebidas, de Raab Vitalfood

Huesos, tensión arterial y sistema inmunológico reforzados con Bio Brócoli.

El brócoli en polvo es un Superalimento que presenta múltiples sustancias vitales en alta concentración. Contiene vitamina K, ácido fólico, potasio y calcio, así como carotinoide luteína (8,62 mg por 100g, 1,03mg por 12g) una sustancia secundaria vegetal.



Sin gluten-Sin lactosa-Vegano

Certificado: Euro Hoja

Marca: Raab Vitalfood | info@raabvitalfood.de

Producción y distribución: Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

IMPRESINDIBLE

B Complex Complejo de Vitamina B, de Nature's Bounty®

El complemento alimenticio B Completo proporciona una excelente fuente de vitaminas B1, B2, tiamina, riboflavina, niacina, vitaminas B6 y B12 que contribuyen a un metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.



Apta para vegetarianos y veganos. Sin azúcares ni sal añadidos. No contiene colorantes, aromatizantes o edulcorantes artificiales. No contiene conser-

vantes. No contiene almidón, leche, lactosa, soja, trigo, levadura, pescado, porcino.

Marca: Nature's Bounty, Inc. - www.naturesbounty.com

Distribución: Suplementos Solgar, S.L. - www.solgarsuplementos.es

ALIMENTACIÓN / AZÚCAR

NOVEDAD

Azúcar de coco 100% ecológico y vegano, de Sarchio

El azúcar de coco es un azúcar ecológico que se extrae a partir del néctar de las flores de palma de coco. De color oscuro natural y fuerte sabor a caramelo, es un excelente sustituto del azúcar tradicional y una alternativa a los edulcorantes naturales. Recomendado para bebidas y postres.



Apto Veganos

Certificado: Euro Hoja | CCPB | www.ccpb.it

Marca: Sarchio | www.sarchio.com/es

Distribución: Sarchio Iberia S.L.

ALIMENTACIÓN / PRECOCINADO

NOVEDAD

Wok de tagliatelle de espirulina y tofu, de Natursoy

El nuevo Wok Tagliatelle de Espirulina y Tofu es un plato preparado muy completo. Contiene cereales, verduras y tofu, además de espirulina como superfood. Es una receta vegana y fuente de proteínas. Es muy cómodo y práctico de preparar ya que tan solo hay que calentarlo unos minutos y ya estará listo. Es ideal para aquellos momentos en que no tienes tiempo de cocinar o no te apetece.



Apto Veganos

Certificado: Euro Hoja | CCPAE

Marca: Natursoy | www.natursoy.com

Empresa: Nutrition & Santé Iberia, S.L.

ALIMENTACIÓN / PRECOCINADO

NOVEDAD

Oriente Cuscús ecológico y vegano, de Bohlsener Mühle

En sólo 5 minutos, los gourmets se preparan en casa algo de sentimiento oriental. Con una combinación mágica, ligera, pero afrutada, el nuevo Oriente Cuscús seduce los sentidos. El albaricoque, las zanahorias, el cilantro, el comino, el cardamomo, la canela y el chile tienen un olor encantador. También este plato súper rápido puede ser refinado con ingredientes frescos para resaltar el aroma caliente o afrutado.



Apto Veganos

Certificado: Euro Hoja

Marca: Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG | www.bohlsener-muehle.de

Distribuidor: Alternatur, S.L. | www.alternatur.es



Polos Veganos Detox Bifásicos

UTENSILIOS

- Batidora de vaso potente, 750 Wtts mínimo
- Moldes para polos BPA-free

INGREDIENTES

- 1/2 taza de plátano maduro y previamente congelado
- 1/2 taza de cerezas deshuesadas
- 1,5 taza de leche de coco
- 4 cápsulas de carbón vegetal, solo contenido [retirando cápsulas]
- 10 ml de sésamo negro molido
- 1,25 ml de cardamomo, vainilla y canela en polvo [de cada]
- 2,5 dedales de jengibre fresco pelado
- 2-3 hojas frescas de stevia o 1 c.sopera de sirope de coco
- 1/3 de plátano maduro y previamente congelado



@Mareva Gillioz

1. Verter en la batidora la 1/2 taza de plátano congelado y de cerezas, y batir hasta que quede homogéneo.
2. Verter la mezcla rellenando el 1/3 de los moldes de polos, reservar.
3. Limpiar el vaso de la batidora y verter el resto de ingredientes, salvo el 1/3 de plátano congelado.
4. Batir todo junto y añadir finalmente el plátano congelado, volver a batir hasta que quede todo homogéneo.

Suben los grados y ¡queremos refrescarlos! Pero con solo cosas buenas y que sumen salud como con éstos Polos Veganos Detox Bifásicos. Ricos en sabor pero más aún en propiedades saludables y detoxificantes, algo que nuestro organismo en verano nos va a agradecer.

Su dulzura es 100% natural ya que proviene del plátano de piel manchada y bien maduro, ¡más rico así en antioxidantes! De alto contenido también en potasio, repone los minerales que vamos perdiendo a través del sudor

además de ser calmante estomacal, de gran ayuda reparadora cuando estamos comiendo fuera de casa más de lo normal, estando de vacaciones o por viajes de trabajo.

Las cerezas, otra fruta dulce y de temporada, es considerada como un superalimento gracias a su alto poder antioxidante y antiinflamatorio, especialmente indicadas en casos de artritis, gota y deportistas. Aportan un precioso color y es recomendable siempre consumirlas biológicas para poder beneficiarnos de las bondades que se hallan en su piel.

Pero lo que los hace interesantes y diferentes a estos polos es su contenido en carbón vegetal activo, una sustancia resultante de cenizas de madera o coco con un gas oxigenador, lo que le confiere una propiedad desintoxicante

al atrapar el gas y toxinas de nuestro cuerpo. Alivia cuadros de flatulencia y de diarrea, además de reducir la hinchazón y malestar abdominal.

A todo ello, juntamos el poder del cardamomo y jengibre, especias con función estimulante de nuestro sistema digestivo además de activar nuestro metabolismo. De sabor dulce y picante, se fusionan estupendamente con la cremosidad de la leche de coco y el sabor "tostado" del sésamo negro, semilla antioxidante, rica en calcio y en omega 3 de carácter antiinflamatorio.

Una combinación pensada para el equilibrio de nuestra salud intestinal, aportando fruta cruda de temporada y especias medicinales que juntas, forman una sinergia deliciosa y saludable, ¡como debe ser! ¡Así sí, se disfruta del verano! ■

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido más en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya más gente **que comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en armonía con todas las formas de vida en la tierra.**

Desde su creación, Lima siempre se ha esforzado en proponer una alimentación sana y vegetal para el bienestar de todos y de nuestro medioambiente. Esto se traduce en gamas de productos certificados ecológicamente, veganas y que responden a reglas nutricionales que privilegian alimentos vegetales, integrales, sin azúcares añadidos y mucho más ...

¡Sin olvidar el sabor!

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"



www.limafood.com



LA VIDA Y MÁS





Mercedes Blasco
Nutricionista vegetariana y filósofa
bonavida099.blogspot.com
Facebook: Sonrisa vegetariana

Frutas silvestres

Las frutas silvestres son bayas que maduran durante los meses de calor. Algunas, como las zarzamoras, se encuentran fácilmente en los ribazos. Pero otras, las fresas, las frambuesas y los arándanos, hay que ir a buscarlas a bosques de una cierta altitud. Las hay que se pueden cultivar en nuestro jardín como las grosellas. Muchas de ellas se encuentran también en mercados y fruterías especializadas.

Destacan por su alta concentración en propiedades nutritivas, entre ellas vitaminas, antioxidantes y minerales. Aunque los niveles varían de una a otra fruta, todas ellas son una delicia refrescante y estimulante, una gran fuente de salud y muy ricas en vitamina A y C, antioxidantes y protectoras del sistema inmunológico, hierro, calcio, oligoelementos y un tipo de antioxidante muy apreciado que les confiere su tono oscuro o morado, las antocianinas, que protege contra las enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer.

Otra característica muy apreciada de estas frutas es su sabor intenso, genuino, agrídulce y penetrante, que

ha hecho renacer su consumo de la mano de maestros cocineros y consumidores sibaritas. Pero conviene saber que han formado parte desde siempre de nuestra historia culinaria, antes de que su relativa escasez, su caducidad y delicadeza las haya convertido en alimentos de culto.

Para disfrutarlas plenamente lo mejor es comerlas solas y crudas, pero admiten todo tipo de hermanamientos con distintos platos. La intensidad de sus colores es un reclamo para la elaboración de los postres más llamativos como helados, sorbetes, confituras, gelatinas, mousses y jarabes, así como para rellenar tartas, tartaletas o pasteles. Dan un toque distinguido a cualquier macedonia y se pueden aderezar con zumos, agave o vinagre balsámico. Sirven para hacer canapés, dulces o salados y se pueden mezclar en ensaladas, usar como contraste y sofisticada guarnición o incluso cocer en una crema ligera, a modo de sopa dulce. Combinan muy bien con la menta y la hierbabuena. Debido a su fragilidad, no conviene lavarlas, sino limpiarlas haciéndolas rodar sobre un paño húmedo.



123rf Limited@Malgorzata Slusarczyk

Arándanos (*Vaccinium myrtillus*)

Son redondos y oscuros, entre azulados y violáceos. Su sabor es un poco ácido, especialmente si no están del todo maduros

- **Propiedades:** Su color deriva de su altísima riqueza en antocianinas antioxidantes. Poseen también importantes cualidades antibacterianas y una gran cantidad de vitamina C. Por eso se usan como preventivo de enfermedades dege-

nerativas, para favorecer la vista, como vasodilador, para infecciones urinarias y de próstata. Se han utilizado contra la diarrea y en el tratamiento complementario de la diabetes, tanto los frutos como las hojas, que se pueden tomar en infusión y se recomiendan como tónico astringente y antiséptico.

- **Consumo:** Se toman al natural, en cremas y en repostería. Sus zumos y mermeladas son muy apreciadas, por su color y propiedades.

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...

¡100% Mmm!

Con SOJADE siempre eliges bien.
Saborea la mayor gama de productos
de soja en el formato que prefieras.

¡Disfruta cuidándote de
la forma más deliciosa!

www.sojade.es

Ciruelas silvestres

Son rojas o moradas, tersas y alargadas. La pulpa es anaranjada, jugosa y de gran sabor.

- **Propiedades:** Son muy ricas en antioxidantes E y A que mantienen la buena forma, así como en potasio, calcio, magnesio y fósforo. Destacan por ser laxantes, diuréticas, muy refrescantes y depurativas, pero al mismo tiempo energéticas y estimulantes del sistema nervioso.
- **Consumo:** Se comen frescas, como un tentempié ligero, lavadas y sin pelar, porque muchos nutrientes están en la piel. Es preferible evitar tomar agua a continuación, porque pueden producir diarrea.

Frambuesas (*Rubus idaeus*)

Emparentadas con las moras, tienen un color rojo suave y aterciopelado, y un delicioso sabor acidulado que triunfa en repostería. Son realmente exquisitas, su sabor dulce tiene un punto ácido delicioso.

- **Propiedades:** Poseen una alta cantidad de vitaminas antioxidantes A, C, E, B2, B3, B6 y antocianinas. Son ricas en fibra, en hierro y otros minerales como calcio, potasio, magnesio y fósforo. Son diuréticas, muy poco calóricas, favorecen la sudoración y bajan la fiebre. Previenen la gingivitis y las aftas de la boca, y destacan por su riqueza en pectina. La infusión de sus hojas se

usa para la faringitis, la diarrea y como tónico en el embarazo y posparto.

- **Consumo:** Es conveniente comerlas rápidamente recién recolectadas, ya que son muy delicadas, aunque también se pueden congelar. Se usan en jaleas, como rellenos y para decorar pastelillos, batidos y postres.

Fresas silvestres (*Fragaria vesca*)

Crece en los bosques y los prados de montaña. Son mucho más pequeñas, aromáticas, dulces y sabrosas que los fresones cultivados.

- **Propiedades:** Contienen vitaminas A, C, B6, ácido fólico B9 y ácidos orgánicos. Entre sus minerales tienen potasio, magnesio, hierro, fósforo, yodo y calcio. Son excelentes para las anemias y las convalecencias. Desintoxicantes, refrescantes y estimulantes, se recomiendan en curas depurativas y para el reumatismo, por su capacidad antiinflamatoria y porque eliminan el ácido úrico.
- **Consumo:** Como mejor se aprecia la textura y el aroma de su sabor acidulado es al natural, aunque también están deliciosas en postres, helados, sorbetes y mermeladas. Se pueden usar para hacer mascarillas para la piel.

Grosellas (*Ribes rubrum* y *Ribes nigrum*)

Son pequeñas y redondas, dispuestas en racimitos, de color rojo o de color negro. Su riqueza nutritiva es siempre mayor en la variedad oscura. Su característico sabor ácido proviene del elevado porcentaje de vitamina C.

- **Propiedades:** Además de esta vitamina y la B, sus rojos betacarotenos son causa de un poderoso valor antioxidante que protege contra el cáncer, estimula el sistema hormonal y actúa como tónico circulatorio. Es un excelente "antiaging". Su consumo aumenta las defensas y protege tanto de infecciones agudas como de degeneraciones crónicas. Su zumo se usa para bajar la fiebre, calmar la sed y abrir el apetito. Aportan hierro, calcio, potasio y manganeso.
- **Consumo:** Pueden parecer un poco agrias para comer solas, pero son perfectas como acompañamiento o como base de jaleas. Se aprovecha su valor en crudo, mezcladas en macedonia con otras frutas más dulces como uvas y melocotones, o bien como alegre decoración de ensaladas. Se pueden congelar una vez desgranadas.

Zarzamoras (*Rubus fruticosus*)

Las humildes moras son unas preciadas bayas que nacen de un arbusto vivaz que pasan del rojo al morado oscuro y brillante cuando están dulces y maduras.

- **Propiedades:** Sobresalen en ácidos orgánicos, pigmentos flavonoides,

antocianinas y en las vitaminas antioxidantes A, C y E, además de las del grupo B y manganeso, que cuidan del sistema nervioso. Entre otros minerales contienen potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, selenio y zinc. Resultan perfectas para tratar los problemas circulatorios y proteger al organismo de agresiones externas y del envejecimiento celular, además de para neutralizar las infecciones de boca y garganta. Destacan por su alto contenido en pectina, que ayuda a bajar los niveles de colesterol. Actúan contra los sofocos de la menopausia y la vista cansada.

- **Consumo:** Como son muy comunes en nuestra geografía, constituyen una merienda perfecta para las tardes de verano. Se toman recién cogidas solas, en macedonias, o en batidos. Se conservan en forma de mermelada o en helados.

Otras bayas:

Las moras de árbol, más grandes y alargadas que las zarzamoras y ricas en pigmentos, las que son oscuras. Los madroños, con los cuales se puede elaborar licores y postres originales. Los escaramujos o frutos del rosál silvestre, muy ricos en vitamina C y fuertemente astringentes, que se toman en infusión. Los endrinos, con los cuales se elabora el pacharán, un licor con propiedades digestivas. Las bayas de saúco, deliciosas en arropo o mermelada. ■



©Eva Roca

Esta ensalada es súper-nutritiva ya que las plantas silvestres aportan muchos más nutrientes y energía vital que sus homólogos del huerto. Las frambuesas y arándanos, frutos silvestres ricos en

nutrientes, nos aportan grandes cantidades de antioxidantes, ideales en las épocas de más sol, a fin de compensar los radicales libres. En conjunto, una ensalada muy fresca y rejuvenecedora ■

ENSALADA SILVESTRE REJUVENEDORA - AUTORA: EVA ROCA

INGREDIENTES

- 4 tazas de hojas silvestres comestibles del entorno: diente de león, hojas de mostaza verde y roja, verdolaga, consuelda, alfalfa... También puedes utilizar hojas orientales como la rúcula y el pak choi, que le dan un toque muy interesante y salvaje.
- 1 taza de frambuesas
- 1/2 taza de arándanos
- 1 taza de brotes

Para el aliño de menta y limón (opcional)

- 6 hojas de menta en juliana
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de cáñamo

Preparación

1. En un vaso, mezcla los ingredientes del aliño de menta y limón. Reservar.
2. Distribuye las hojas y los frutos en un cuenco o plato.
3. Añade los brotes.
4. Añade el aliño. Este punto es opcional, ya que una buena ensalada, pocos aderezos necesita. Hay que saber que los aderezos dulces pueden inhibir la absorción de las proteínas de las hojas verdes.



Adopción: la alternativa ética

Actualmente se estima que casi la mitad de la población española convive con un animal doméstico, mayoritariamente con perros y gatos. Según el último estudio realizado por la Fundación Affinity en el que se analiza el vínculo que tenemos con ellos, el 76% de los encuestados asegura que le gustan los animales de compañía y el 74% mantiene que el hecho de convivir con ellos les aporta felicidad. Así pues, establecemos un vínculo emocional con nuestros perros y gatos, una relación afectiva que nos aporta bienestar y con la que habitualmente nos responsabilizamos para garantizar que nuestro compañero de cuatro patas tenga cubiertas sus necesidades físicas, psicológicas y afectivas.

Sin embargo, como ocurre en todo compromiso, existen personas que incorporan un animal a su vida sin haber reflexionado suficientemente sobre si pueden responsabilizarse de sus necesidades hasta el fin de sus días. Asimismo, los valores de la sociedad en la que vivimos, donde los animales se siguen criando y comerciando como meros productos de consumo, fomentan que nos permitamos usarlos para a lo mejor después abandonarles. Los tres motivos estrella por los que en la actualidad esto pasa tienen que ver con: problemas de comportamiento y adaptación, camadas de perros y gatos indeseadas o problemas económicos.

Sea por el motivo que sea, el abandono, para ese perro o ese gato, es el comienzo de un camino muy difícil.

Acciones como ser arrojados de un vehículo en marcha o abandonados donde no puedan encontrar el camino de regreso, conduce a muchos perros y gatos a sufrir atropellos, morir de inanición o de enfermedades por falta de tratamiento... otros malviven en la calle sin que nadie se fije en ellos, como los miles de gatos que antes habían gozado de un hogar y de los que equivocadamente se cree que se valen por sí mismos. Los perros y gatos que sobreviven y tienen la suerte de entrar en un centro de acogida donde no se les sacrifique a los pocos días, representaron en 2015 un censo de 137.831 perros y gatos, según el estudio realizado por Affinity. Esta cifra corresponde solamente a los perros y gatos que llegan a los centros, ya que no existen datos de los animales que continúan en la calle, los que mueren o de los que son acogidos por personas particulares.

Aunque los animales que viven en un refugio reciban la dedicación de personas que hacen todo lo que está en su mano, su vida transcurre en una jaula a la espera de ser adoptados, y muchos de ellos están condenados a permanecer en ella para siempre, pues aunque sean animales sociables y confiados, sólo por el hecho de ser de edad adulta tienen menos oportunidades que los cachorros. Contrariamente a lo que se piensa, la adaptación de un animal adulto a una familia es muy recomendable, y tomar la decisión de acoger un animal mediante la adopción es una opción que beneficia a la



©FAADA

familia, a descongestionar los centros de acogida y por supuesto, al animal.

Considerando el volumen de animales sin hogar en nuestro país, adoptar es una opción responsable que contribuye colateralmente a disminuir y restringir el rentable negocio de la cría y venta de animales. A día de hoy, existe aún tal demanda de cachorros que las tiendas se suministran de perros y gatos procedentes de fábricas de cachorros ubicadas en países al este de Europa donde son criados de forma industrial sin prestar ninguna atención a su bienestar. Disminuir la demanda de cachorros de perro y de gato es nuestra responsabilidad como sociedad y actuar solidariamente por aquellos que esperan un hogar a través de su adopción probablemente nos dignifique como personas.

Desde FAADA acompañamos a las personas asesorando sobre las responsabilidades que implica tener un animal y facilitando las herramientas

para asegurar que la convivencia es beneficiosa. Facilitamos la identificación y esterilización de animales a precios reducidos a través de nuestra web <http://es.socresponsable.org/> y nuestra campaña anual Soy Responsable, que persigue paliar el problema de la sobrepoblación que puede derivar en abandono, y asimismo disminuir las pérdidas de animales que sin la identificación por microchip dificultarán la posibilidad de ser recuperados. Paralelamente acompañamos a la administración pública en el establecimiento de políticas preventivas, en el avance hacia la prohibición de la cría de perros y gatos por parte de particulares y el progreso hacia el fin de su comercialización.

El camino hacia el cambio sobre cómo nos relacionamos con los animales con los que convivimos es responsabilidad de cada uno de nosotros, nuestra relación con ellos nos beneficia, ahora nos toca demostrar que les podemos beneficiar por igual. ■

SUPERALIMENTOS TRADICIONALES



Ideal para preparar Smoothies, batidos, comidas, bebidas y mucho más...

- **REMOLACHA ROJA:** rica en ácido fólico
- **ESPINACAS:** con hierro, calcio, potasio, ácido fólico, manganeso, vitamina K y vitamina C
- **BROCOLI:** con vitamina K, ácido fólico, potasio y calcio



La reconversión de los circos

En el mes de Junio del año 2015 la Federación Veterinaria Europea (FVE) publicó una Declaración en la que por primera vez indicaba de forma contundente que la presencia de animales salvajes en los circos en itinerancia no podía garantizar la sanidad animal, ni la seguridad de los asistentes y además era imposible para esos animales en esas circunstancias asegurar una mínima satisfacción de sus necesidades etológicas. Por estos motivos la Declaración concluía recomendando a las autoridades competentes que se prohibiera la presencia de animales salvajes en circos itinerantes.

Recientemente un circo español ha realizado una entrega histórica de todos sus animales al Centro de Rescate AAP Primadomus de Villena (Alicante). Es la primera vez que lo hace un circo español, pero en Primadomus ya habían acogido anteriormente animales procedentes de circos de otras nacionalidades.

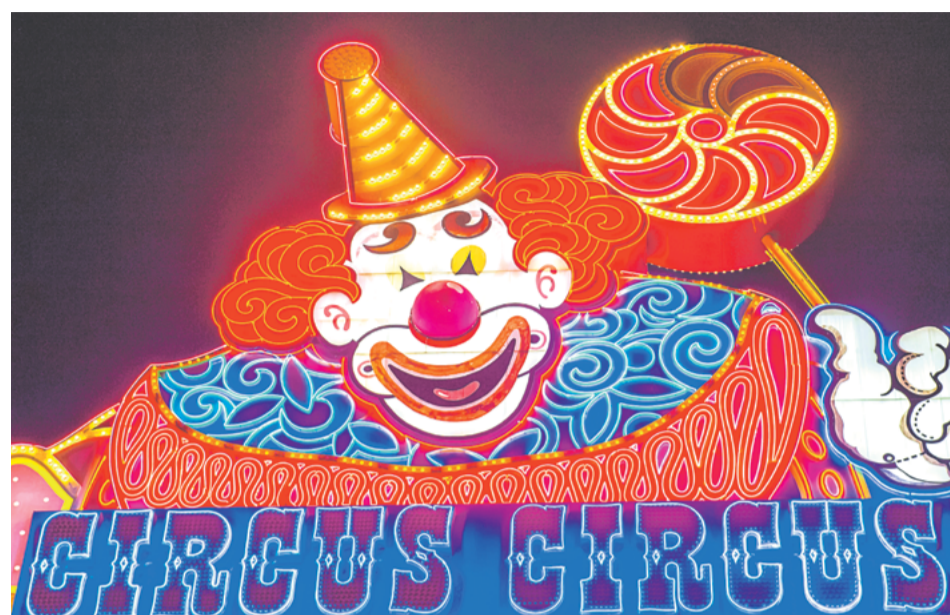
¿Qué ha pasado entre 2015 y 2017 para que se haya producido esta entrega de animales? Básicamente la razón estriba en la dificultad que encuentran los circos con animales salvajes para instalar su espectáculo. Ahora hay más de 400 municipios que no autorizan la presencia de espectáculos circenses con animales salvajes y además hay una Comunidad Autónoma donde ya están prohibidos (Cataluña) y otras seis que van camino de hacerlo en un futuro próximo. No podemos perder de vista, por lo que pudiera servir como parámetro de actuación en otros campos de trabajo, que este avance en la toma de posición por parte de las autoridades administrativas municipales y locales no hubiera sido posible si no se hubieran dado dos condicionantes indispensables.

Por un lado el posicionamiento claro, específico al tema y sin fisuras de la comunidad científica, en este caso la ciencia veterinaria. Si además la valoración la establece el organismo científico corporativo de esa ciencia, como ha sido el caso con la FVE, sus conclusiones no admiten réplica. No solo no admiten réplica sino que además son válidas como apoyo objetivo y científico a una decisión administrativa como puede ser una negativa a una autorización o una prohibición. Queda demostrada la importancia de la opinión científica oficial como argumento fundamental a la hora de convencer o

de plantear cualquier tipo de reivindicaciones, cambios o intercambios con las autoridades competentes. En este caso la comunidad científica ha decidido involucrarse e intervenir en la contienda. La pena es que en numerosas ocasiones esta valentía no es la habitual, sino que prefieren mantenerse al margen o presentar declaraciones contemporizadoras que satisfagan a todos, o a nadie.

Por otra parte ha sido fundamental que no existiera legislación previa garantizando o blindando la presencia de animales salvajes en los circos. Si esa hubiera sido la circunstancia, el efecto de la declaración científica no hubiera sido ni tan positivo ni tan rápido. Es probable que al final del proceso hubiéramos acabado en la misma conclusión, con el circo entregando los animales en Primadomus, pero en unos plazos muy distintos, más dilatados y con multitud de marchas adelante y atrás. En el caso que nos ocupa ha sido relativamente fácil para las administraciones públicas utilizar el principio de prevención ante posibles riesgos de sanidad, seguridad o bienestar animal, justificando su decisión con los informes científicos, recurriendo a la falta de legislación garantista como argumento de su decisión. Si recapitamos bien sobre lo que ha ocurrido, nos daremos cuenta de lo importante que resulta asegurarse de que las diferentes legislaciones que como sociedad nos damos (todas, no solo las de protección animal) no generen como efectos colaterales situaciones de riesgos en otro sector distinto al legislado, o que encubran legalmente intenciones enmascaradas en beneficios supuestos o incentiven formas de actuación y gestión que pueden resultar perjudiciales si los contemplamos en una perspectiva global. Debemos tener en cuenta que una vez que concedemos forma legal a un acto, o a un proceso, se blindan. Posteriormente será muy difícil volver al inicio dado que habremos generado intereses creados, inversiones que requieren amortizaciones y rutinas que por estar basadas en la ley no tienen por qué ser necesariamente buenas pero cuya transformación o adaptación se complica. Sobre este asunto los que nos hemos acercado al porqué del paso de la ganadería tradicional a los sistemas ganaderos intensivos sabemos mucho. Lo hemos sufrido en nuestras carnes.

Por lo tanto, una postura científica involucrada y proactiva junto a una



123rf Limited@Kobby Dagan

legislación que aunque no reflejaba la postura científica tampoco blindaba su contraria, han sido fundamentales para obtener tantos resultados, tan buenos y de forma tan rápida. Para conseguir el cierre del círculo se han dado también otras circunstancias en paralelo que se suman y que actúan en el mismo sentido y aceleran los cambios como son la existencia de INFOCIRCOS visitando ayuntamientos y Comunidades Autónomas y explicando cómo pueden desarrollarse estas herramientas; la existencia de una demanda social reflejada en los deseos de alcaldes y diputados de actuar; el contar con un lugar

como PRIMADOMUS donde acoger a los animales procedentes de los circos o los pasos de reconversión dados ya desde hace mucho tiempo por parte de la mayoría de las empresas circenses.

El cese del uso de animales salvajes en los circos en itinerancia y su reconversión a un circo sin animales es ya un hecho. Es una necesidad científica; no se encuentran protegidos por la ley y responden a una demanda social reivindicada por ONG's y cada vez más por partidos políticos y entidades administrativas. No es un problema de ¿qué?, es un problema de ¿cuándo? ■

ecocentre
consum responsable, cultura ètica

supermercat 100% VEGÀ
VEGÀNS & BIO

Avda. Diagonal, 329 / Passeig Sant Joan. Barcelona

Metro Verdguer L4 / L5
 Parquing 200m

tef.932075785 www.ecocentre.cat



¿Cómo elegir un Protector Solar?

El verano, el Sol, la playa, la montaña... a todos nos gusta disfrutar de la naturaleza y de los rayos solares, pero... ¿cómo elegir un protector solar que cuide de nuestra salud, que sea efectivo y que proteja el medio ambiente?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) alertó en el 2012 de los peligros que las benzofenonas, componentes en muchas cremas solares al encontrarse en filtros ultravioletas, ocasionan a nuestra salud al tratarse de un disruptor endocrino.

Además, últimos estudios medioambientales, han comprobado como los “restos” de los solares que quedan en el mar están contaminando las aguas marinas, destrozando los arrecifes de coral de lugares tan emblemáticos como Australia, pero no sólo eso... esos productos que quedan en el mar (derivados del petróleo, nanopartículas...) son consumidos por los animales marinos.

Por lo tanto, a la hora de elegir un protector Solar tenemos que tener en cuenta los siguientes conceptos:



123rf Limited@joserpizarro

- Filtros químicos: potencialmente peligrosos tal y como nos alerta la OMS. Además de que “tapan” las señales de alarma de nuestro

organismo ante la exposición solar y sí que permiten penetrar a determinados rayos ultravioletas.

- Filtros minerales: provenientes de los minerales, crean una capa protectora sobre la piel que hace que los rayos ultravioleta se reflejen y no penetren. Los más utilizados son el Óxido de Zinc y el Dióxido de Titanio, el problema está en que la crema solar queda muy espesa y algunas industrias los están utilizando en forma de nanopartículas para evitar ese efecto, y ahí tenemos otro problema. Las “nanopartículas” penetran en nuestro organismo siendo capaces de alterar nuestras células.

- Filtros vegetales: no reconocidos legalmente como protectores solares, lo que sí es cierto que determinados aceites vegetales y/o mantecas tienen entre sus propiedades las de protegernos de los efectos nocivos de los rayos ultravioletas entre ellos, destacaremos:

- Aceite de Jojoba
- Aceite de Argán
- Manteca de Karite
- Macerado de Zanahoria
- Aceite de Aguacate
- Aceite de Algodón
- Aceite de Espino Amarillo

Sin embargo la protección que podemos alcanzar con los protectores vegetales es para hacer una toma cons-

Los “restos” de los solares que quedan en el mar están contaminando las aguas marinas

cientemente del Sol (ninguno de ellos alcanzaría un SPF superior a 10), es decir, la naturaleza dotó a nuestro organismo con protectores solares naturales como son los melanocitos, que son los responsables de que nuestra piel vaya “tomando color”, pues bien, debemos “alimentar” a los melanocitos con una alimentación sana y equilibrada, en verano fundamentalmente basada en los productos de temporada, frutas y verduras que aportarán a nuestro organismo los antioxidantes, las vitaminas y los minerales suficientes para tener una piel saludable y de manera tópica alimentaremos nuestra piel con aceites vegetales que podemos aplicarnos 30 min antes de ponernos la crema solar y, por supuesto como “aftersun”.

Así que cuando vayamos a elegir un protector solar, busquemos aquellos que contengan filtros minerales sin nanopartículas, que sean respetuosos con el medio ambiente y que sean econaturales certificados. ■



WAYDIET
 natural products
 www.waydiet.com

RETORVEN
 RETORNO VENOSO ACTIVO
 COMPLEMENTO ALIMENTICIO
 A base de PLANTAS
 con edulcorante

APTO VEGANOS

**Rusco, Hamamelis, Vid Roja,
 Meliloto, Ginkgo, Mirtilo
 y CARELESS™ (polvo de fruto de mango)**

Careless™



Entrevista con Stef Sanders

¿Empiezan a encontrarse opciones de menú eco veganas en los aeropuertos?

La oferta de productos ecológicos, y además veganos, es mínima, y tan solo se da, de forma muy escasa, en aeropuertos de países del Norte de Europa, como Holanda, Alemania, Francia...

Aunque es cierto que cada vez existen más opciones vegetarianas y veganas, sobre todo lo que encontramos es más variedad de productos etiquetados sin gluten. Es decir, la oferta hace más referencia a los alérgenos e intolerancias que a opciones de alimentación por conocimiento/consciencia.

En el caso de España, esto escasea mucho todavía, y es muy básico. Si buscas opciones veganas, lo máximo que encuentras es una ensalada o fruta. Las opciones vegetarianas están más presentes, pero no en todos los aeropuertos, tan solo en Barcelona y Madrid.

En Oriente todavía es peor, excepto en los Emiratos Árabes. Me sorprendió gratamente lo evolucionados que están en este sentido: puedes encontrar una gran variedad de ensaladas, hummus, sushis vegetales... La oferta no es tan fast food; es variada y de buena calidad, muy similar a los aeropuertos del Norte de Europa.

Cuando viajas, al llegar a nuevos destinos, ¿dónde acostumbras a comer, en la calle o en el hotel?

Dado que normalmente mis viajes son cortos, suelo comer en el hotel o en restaurantes recomendados (para

ello uso la app Happy Cow). En la calle, las condiciones higiénicas no son, a mi modo de ver, las más apropiadas.

Además, la oferta en alimentación vegana callejera es prácticamente nula. Huevo, pescado, pollo... suelen estar presentes en todos estos platos. Sin embargo, en los hoteles de categoría superior encuentras opciones veganas muy completas en desayunos, comidas, cenas...

¿Qué es lo que más aprecias de la alimentación en Occidente y en Oriente?

En Occidente, que la oferta es cada vez más amplia, sobre todo en lo referido a ecológico y vegano. Aunque en el Norte de Europa nos llevan ventaja, aquí también está creciendo mucho. La demanda cada vez es mayor, y la opción vegana ya tiene más presencia en las cartas de los restaurantes. Ya no se trata de opciones reducidas, o alternativas, sino que cada vez es más común. Vegano es un término más joven, pero que empieza a normalizarse.

De Oriente, aparte de sus platos, de los que soy un gran fan, me encantan las especias. Ya no solo por su sabor, sino porque originalmente se usaban con un fin curativo o preventivo, lo que da a sus platos un punto terapéutico.

También aprecio mucho la gran abundancia de verduras. Además, la cocina de Oriente originalmente era una cocina sin gluten, y sigue siendo mayoritariamente así: si te fijas, la población de estos países es más bajita y delgada, sin tendencia a engordarse.

Eso seguro que nos quiere decir algo.

¿Crees que en un futuro cercano ya no comeremos comida tradicional y nuestra alimentación será a base de menús procesados deshidratados (secos) o termoestabilizados?

Veo que cada vez se emplea menos tiempo en cocinar en casa, parece que ya no disfrutamos con ello.

Y creo que esto tiene mucho que ver con el momento en el que nos encontramos: nos hemos individualizado tremendamente, y queremos aprovechar el tiempo para nosotros mismos lo máximo posible.

Ante esta realidad, creo que sí; cada vez aumentará más este tipo de alimentación procesada, que nos reste el mínimo tiempo posible en su preparación. Eso o recurrir a restaurantes. Preveo un auge, pero tampoco creo que vaya a ser todo así. También habrá gente que preferirá apostar por preparar sus propios platos con alimentos frescos.

¿Qué le aconsejarías a un adolescente que se hace vegano por convicción?

Aparte de felicitarle por descubrir a tan temprana edad esta opción de vida, si su veganismo nace por conciencia, le diría que procure extenderla a otros planos de su ser.

No solo somos veganos cuando comemos. Es decir, aplicar la conciencia sobre la alimentación es un paso enorme, pero el veganismo no solo trata de evitar el sufrimiento animal.



La mirada vegana entre Occidente y Oriente de Stef Sanders [Mierlo, Holanda 1966]. Co-fundador de Sol Natural, distribuidora y marca especializada en alimentación ecológica y vegetariana desde hace 25 años, Stef se define como vegano integral, pues aplica la máxima "respeto por todos los seres vivos que hay en el planeta", no solo a los animales: también a sus semejantes y a sí mismo. Stef recorre muchos aeropuertos, unas veces por trabajo y otras para conocer nuevas culturas.

También trata de evitar el sufrimiento propio y de las personas que nos rodean. Por ello hay que intentar extender esta conciencia, ampliarla a otros planos de nuestro ser, como el de los sentimientos y pensamientos, y ser respetuosos con uno mismo y con nuestros semejantes.

Y sobre todo no tratar de imponer ideas ni convicciones. Nada ha de ser dogmático, ni mucho menos el veganismo. Como decía Gandhi, "sé tú mismo el cambio que quieres ver en el mundo". Se tú el ejemplo, sin imponer, guiando, para que así puedas despertar un posible interés en los demás. ■

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable bio 2017

Más de 30 años organizando la feria de referencia en España de productos ecológicos

- ✓ 140.000 visitantes anuales
- ✓ 1.800 expositores en todas las ediciones
- ✓ 18.000 referencias de productos
- ✓ Más de 1.000 actividades paralelas en total

www.biocultura.org

Organiza ASOCIACIÓN VEGANASANA

LA FERIA DEL GRAN CAMBIO DALE UN GIRO A TU VIDA

SEVILLA 10-12 MARZO FIBES
BARCELONA 4-7 MAYO PALAU SANT JORDI
VALENCIA 29 SEPTIEMBRE A 1 OCTUBRE FERIA VALENCIA
MADRID 9 A 12 NOVIEMBRE IFEMA



Montse Mulé
Redactora, Eco-Animalista
montse@centipedefilms.com

Gary Yourofsky

Activista en defensa de los derechos de los animales. Periodista y locutor de radio. Nació en Detroit el 19 de Agosto de 1970 en el seno de una familia judía.

Su activismo en defensa de los animales se ha basado en la difusión de la filosofía vegana mediante conferencias y debates por todo el mundo especialmente en Universidades y a través de emisoras de radio. Su gran implicación le ha llevado a la acción directa que le supuso ser arrestado 13 veces entre 1997 y 2001 y pasar una temporada en una cárcel de alta seguridad en Canadá tras liberar unos 1500 visones de las jaulas donde permanecían a la espera de su ejecución en granjas dedicadas a la explotación animal para la industria de la piel.

Tiene prohibida la entrada en varios países, entre ellos Canadá e Inglaterra, por sus discursos

“Creo que conseguiremos llegar a tratarnos bien el día que tratemos bien a los animales”

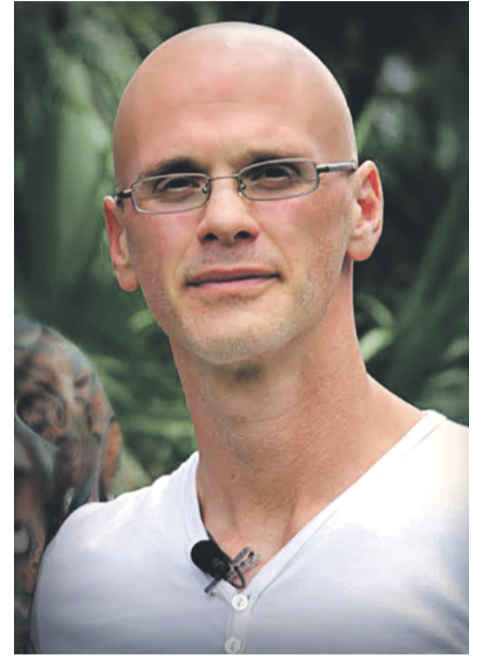
radicales. Su popularidad creció enormemente después de publicar en YouTube un video de una de sus conferencias en el Georgia Institute of Technology que tuvo millones de visionados y que ha sido traducida a muchos idiomas y del que encontraréis el enlace al pie.

En 1996 fundó el Animals Deserve Absolute Protection Today and Tomorrow (ADAPTT), organización vegana que llegó a tener 2200 miembros.

En el año 2000, PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) le financió un programa que se emitió en televisión contra la esclavitud de los animales en los circos. Posteriormente, en 2002, al dejar la presidencia de ADAPTT, la presidenta de PETA le ofreció el patrocinio de sus conferencias en promoción del veganismo. En 2005 dejó PETA pero su activismo continuó. En la película antiespecista de 2012 *The Superior Human?* se presentó parte del discurso de Yourofsky sobre el veganismo. En septiembre del mismo año en una visita a Israel fue entrevistado en televisión en el Channel 2 con gran audiencia (enlace de la entrevista al pie), pero las conferencias en escuelas públicas que tenía programadas fueron canceladas por el Ministerio Israelí de Educación.

En sus ponencias desarrolla la defensa de los animales desde diversos puntos de vista. Es muy relevante su lucha contra la industria láctea por el sufrimiento causado a las vacas durante todo el proceso de obtención de la leche, desde las inseminaciones continuadas, la falta de libertad de movimientos, la separación de los terneros al nacer, y en definitiva, el trato de esclavitud al que son sometidas en su triste vida. El 80% de la carne de las hamburguesas que se comen en los Estados Unidos proviene de las vacas desechadas al final de su explotación por parte de la industria láctea. La principal causa de la contaminación del planeta es la agricultura basada en la producción animal, además, enfermedades de todo tipo son causadas por la mala alimentación basada en productos de origen animal.

Muy controvertido y criticado por diversos sectores por su “incoherencia política”, y tras más de 18 años de activismo, ha anunciado su retirada para darse un respiro pues es muy duro enfrentarse cada día a la crueldad hipócrita del ser humano y a la realidad dantesca que sufren millones de animales en todo el mundo y tener que aguantar todo tipo de críticas, incluso desde el veganismo, por no ser quizás “perfecto”.



“¿Quién nos enseña a ser tan malvados, crueles e indiferentes hacia los animales?”

De todos modos, su aportación al crecimiento del veganismo en todo el mundo es indiscutible y por ello desde aquí nuestro agradecimiento.

www.youtube.com/watch?v=ZzvK5uLu7F0

www.youtube.com/watch?v=nN8_gRQvHjA

35
ANIVERSARIO
1982 - 2017
Experiencia de futuro

el Granero integral Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

100 % Veganos

Encuentra nuestras **vídeorecetas veganas** en www.elgranero.com