

CULTURA

Cita vegana: Feria Vegourmet

El Ciudadano · 4 de marzo de 2016





En el Hall central del Centro Arte Alameda vuelve a recibir a cultores de la buena alimentación y el buen vivir.

Diversos exponentes de la gastronomía gourmet vegana se reunirán entre las **13:30 y las 19:30 hrs** **mañana sábado 5 de marzo.**

Entrada Liberada.

Si no eres vegano y te apetece dar un paseo por la feria para acercarte a este tipo de alimentación, te dejamos aquí parte de un reportaje realizado hace un par de años por el diario [El País](#), que te aclarará muchas dudas:

También puedes visitar la página nacional: vegan.cl

Ser vegano no es lo que usted piensa

¿Cree que la vida de todos los animales tiene exactamente el mismo valor? Si es así, estará de acuerdo en que mantener miles de gallinas hacinadas en granjas para recoger sus huevos es un acto poco apropiado o que utilizar monos, hámsters o gatos para la investigación y elaboración de una crema hidratante no solo atenta contra sus derechos básicos sino que debería estar prohibido. En el trasfondo de estas afirmaciones se encuentran las principales ideas de la filosofía del veganismo, **“una alternativa ética al consumo y a la dependencia de productos no adaptados a las**

necesidades físicas y espirituales del ser humano, como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos, la miel, los productos derivados de los animales y otros artículos de origen animal como el cuero y las pieles”, según la Asociación Vegana Española ([UVE](#)).

Desde hace unos años y, sobre todo, desde que algunas actrices como Drew Barrymore o Gwyneth Paltrow han hecho pública su elección de vida, el veganismo ha pasado de ser un absoluto desconocido a “comenzar a normalizarse y convertirse en una opción aceptada por la mayoría”, opina David Román, presidente de la Asociación Vegana Española. Sin embargo, todavía existe mucha confusión al respecto y multitud de mitos que no se corresponden con la realidad. Uno de los errores más comunes y extendidos es limitar la filosofía vegana con el hecho de no consumir productos de origen animal. Esta característica es solo una parte de su realidad, que incluye también el rechazo al uso y explotación de los animales. “El veganismo no es una dieta, es una actitud”, así se expresa Carol Pino, portavoz de [DefensAnimal.org](#) y vegana comprometida desde hace doce años. “Desde la asociación planteamos el veganismo como un estilo de vida en el que todo gira en torno al respeto a todas las personas, sin importar si son humanas o no, si son machos o hembras, qué color de piel tienen, cuál es tamaño, su orientación sexual...”, puntualiza Pino.

Cuidado personal “sin crueldad”

Pero, ¿realmente es posible llevar a la práctica esta filosofía de vida? ¿Cómo es el día a día de una persona vegana? ¿Puede alguien mantenerse absolutamente fiel a los exigentes preceptos del veganismo? Para averiguarlo veamos qué come, cómo se viste y qué compra un vegano. Lo hacemos de la mano de David Román, que dejó de comer carne hace 17 años, convencido de que así mejoraría su salud. “Luego fui incorporando razones éticas, tanto relacionadas con los animales como con el planeta. Creo que es una evolución bastante natural. De hecho, la mayoría de los veganos que conozco han pasado por las mismas etapas, lo cual le confiere bastante solidez”, explica Román.

Suena el despertador y David Román se levanta, se dirige al cuarto de baño, abre el grifo de la ducha y coge el gel. “No uso esponja y elijo un jabón sin ingredientes de origen animal y no testado con animales”, explica Román. La producción y distribución de cosmética no testada con animales o *cruelty free* es uno de los aspectos que más ha avanzado en los últimos años. Al menos, así lo asegura, Ben Williamson, uno de los portavoces de la organización internacional [PETA](#) (People for the Ethical Treatment of Animals). “Desde que en 2004 se prohibió la experimentación con animales en el marco de la Unión Europea, cada vez más marcas de cosmética se han sumado a la lista de empresas comprometidas con esta causa”, afirma. Además, para facilitar a los consumidores comprometidos la búsqueda de este tipo de empresas y de sus productos, cuelgan en su web el listado de marcas que se van uniendo a la iniciativa. “No se trata de regular las condiciones en las que estas víctimas son usadas o asesinadas, sino en abolir su consideración de cosas a los que los humanos pueden hacerles lo que quieran. Desde [DefensAnimal.org](#) queremos que la ciencia avance, pero no a costa de utilizar a

personas, humanas y no humanas, que no han dado su consentimiento para ser usadas”, sostiene en esta misma línea Carol Pino.

No hace falta matar a un animal para hacer un zapato”, Sergio Alday, fundador de Ekoethicshop

Un armario lleno de valores

Román elige un pantalón, una camiseta y unos zapatos, que, a simple vista, pueden parecer como los que la mayoría tenemos en casa. Pero si nos fijamos en sus etiquetas comprobamos que no se ha utilizado ningún material de origen animal para su fabricación. “No compro prendas de cuero, lana o de seda. Es fácil vestirse con ropa de algodón, lino o materiales sintéticos. ¿El calzado? Hay alternativas al cuero”, asegura Román. Una de esas opciones la ofrece la zapatería de Sergio Alday, [Ekoethicshop](#). Puso en marcha este negocio en Bilbao hace casi tres años bajo la firme convicción de que “no hace falta matar a un animal para hacer un zapato”. Desde entonces la acogida ha sido muy positiva.

La ausencia de materiales de origen animal en su fabricación es la esencia de la ropa y el calzado vegano, pero Alday, vegano desde hace más de 20 años, va más allá. “También es importante que el proceso de producción esté libre de mano de obra infantil y esclava y que sea lo más respetuoso posible con el medio ambiente. La industria textil es muy contaminante y, en muchos países donde apenas existe legislación al respecto, miles de trabajadores fallecen debido a los químicos empleados. Además, los vertidos afectan considerablemente a la flora y fauna acuática”, explica.

Íntimamente ligado al sector textil, el mundo de la moda también tiene un papel muy importante en el desarrollo y la consolidación del veganismo. Según augura Williamson, “las especies en peligro del mañana son las que hoy aparecen en las revista de moda”. Sin embargo, no todo son datos preocupantes. El portavoz de PETA UK también trae noticias esperanzadoras. “La producción de ropa y zapatos fabricados con materiales no derivados de animales va en claro aumento. Y, sin duda, uno de los motores de este cambio es el apoyo de diseñadoras y empresarias como Stella McCartney y Vivienne Westwood a los Premios de la Moda Vegana, organizados por [PETA UK](#)”, asegura. “Si continuara esta tendencia y los animales salieran definitivamente de nuestros armarios, millones de ellos dejarían de sufrir los terribles maltratos a los que se ven sometidos debido a la inagotable crueldad del ser humano”, añade Ben Williamson con optimismo.

El refrigerador vegano

La hora del desayuno se caracteriza por la ausencia de leche, bollería y galletas. **“Sustituimos la leche de vaca por bebidas vegetales y evitamos las galletas o pastelitos elaborados con mantequilla u otros ingredientes de origen animal”**, explica Román. La necesidad de consumir productos lácteos es foco de discordia. La doctora [Pilar Riobó](#), especialista en Nutrición y Endocrinología, asegura categórica que “la leche no solo no es perjudicial, sino que es necesaria para

evitar problemas por falta de calcio tales como la osteoporosis”. Sin embargo, el nutricionista y experto en veganismo y alimentación macrobiótica David Gasol opina lo contrario: “Es posible llevar una alimentación sana y equilibrada sin el consumo de ningún lácteo en la dieta, siempre y cuando sepamos sustituir correctamente lo que estaba proporcionando la leche a nuestra alimentación”, afirma.

Los veganos no solo excluyen todos los productos de origen animal, sino que también rechazan aquellos fabricados por los animales, como la miel por ejemplo. Esta ausencia de productos de origen no vegetal es lo que impide a la doctora Riobó considerar la [dieta vegana](#) como una dieta completa y equilibrada: “Soy partidaria de una alimentación cuasivegetariana, con claro predominio de las frutas y verduras de temporada, pero si no consumimos nada de carne inevitablemente sufriremos ciertas carencias de hierro y vitaminas D y B12”, advierte. El talón de Aquiles de la alimentación vegana se sitúa en la vitamina B12, exclusiva de los productos de origen animal. “Esta carencia solo es salvable a través de la suplementación farmacológica”, afirma Riobó. Pero el déficit vitamínico no es lo que más preocupa al nutricionista David Gasol. “Cualquier dieta, incluso las convencionales, donde hay proteína animal, es susceptible de tener carencias. Y por suerte, la vitamina B12 se almacena en el organismo, generando reservas para largos periodos de tiempo”, argumenta.

Por otro lado, “el profundo interés que normalmente mantienen los veganos por la nutrición es una de las mejores garantías de que llevarán una alimentación equilibrada y saludable”, opina la doctora Riobó. Este interés es el que normalmente les lleva a aprender nuevos menús, técnicas de cocina y a buscar nuevos alimentos con los que llevar una dieta sana y atractiva. “A primera vista, parece que dejar de comer carne y otros productos animales reduce el abanico de posibilidades en tus comidas, pero lo cierto es que se enriquecen las posibilidades culinarias”, explica con entusiasmo Román. “La mayoría de la gente desconoce la gran variedad de cereales que se pueden usar en la cocina aparte del trigo y el arroz (avena, centeno, cebada, quinoa, mijo, sarraceno, espelta...) o los derivados de la soja (tofu, tempeh, miso, bebidas y yogures...) o el seitán (elaborado con gluten de trigo), que son también alimentos habituales en la dieta del vegano”. Hasta llegar a dominar o, al menos, a manejarte con soltura en la dieta vegana, lo mejor es “comenzar cocinando las mismas recetas que antes, pero sustituyendo los alimentos de origen animal. Más adelante, ya llegarán los platos nuevos y 100% veganos”, sugiere Román. “Conviene hacer la transición hacia este tipo de dietas con el apoyo de un especialista y seguir unos controles puntuales para evitar los déficit de vitaminas o minerales”, advierte el nutricionista David Gasol.