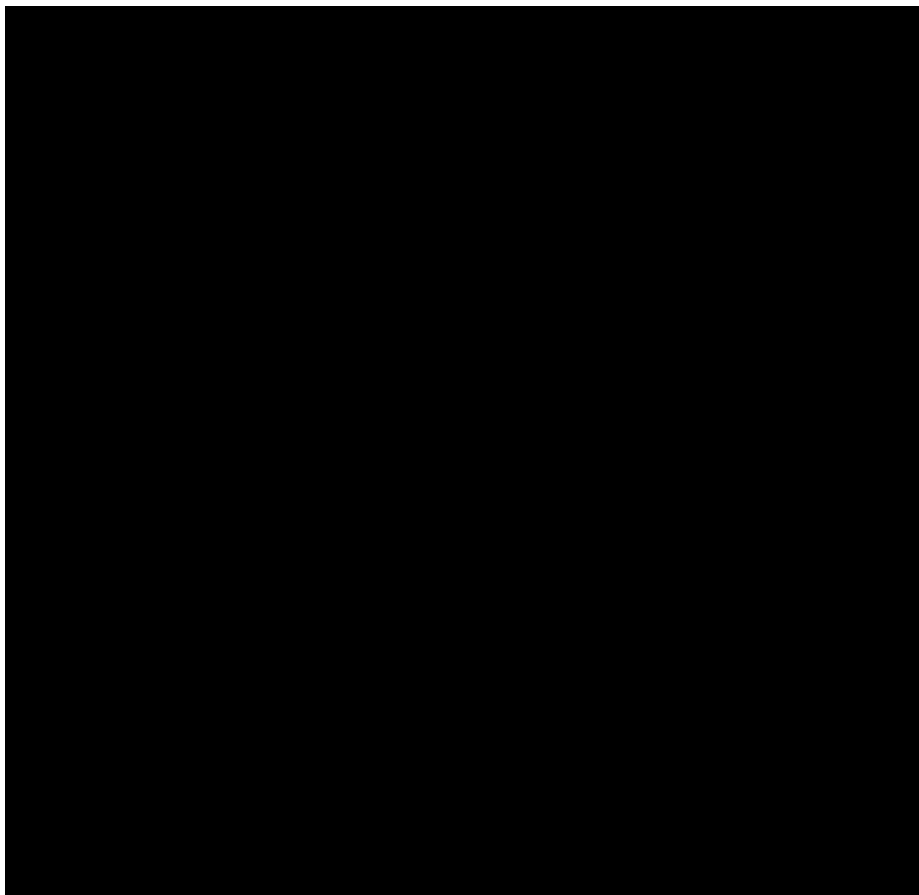


Rocío Buzo

¿Qué es el veganismo?

Argumentos y razones



El veganismo no es sólo una dieta, sino una forma de vida basada en el respeto del derecho a vivir de todos los seres vivos, y no sólo el respeto a vivir, sino a hacerlo digna y libremente. El veganismo **se aparta de la postura antropocentrista** vigente hasta ahora y, desde hace siglos en nuestra sociedad, fruto de costumbres y tradiciones cuyas raíces ya nadie se plantea, pero que están fuertemente arraigadas en todas las culturas de tipo antropocéntrico, es decir, en las que se considera al hombre -y a la mujer- como «el rey de la Creación». A esto cabe responder que un buen rey procura que cada uno de sus súbditos sea respetado y tratado según sus medios y necesidades. Pero **este «rey de la Creación» se ha convertido en un tirano** que usa y abusa del resto de esa «Creación», destruyendo sin escrúpulos los últimos recursos naturales e ignorando la libertad, la dignidad y el sufrimiento del resto de las especies animales, e incluso de los seres humanos del mal llamado «Tercer mundo», que «tienen» que morir de hambre o malvivir porque en este nuestro «Primer mundo» sólo pensamos en el **placer** --en nuestro placer-- **y en la rentabilidad** de determinados productos. Ya no existen árboles, selvas, espacios naturales, cerdos, vacas, ciervos, delfines, periquitos y elefantes como tales; ya no hay monos, gallinas, atunes, ballenas y un largo etcétera, sino productos de placer, productos de experimentación, productos

*«Si los mataderos tuvieran
las paredes de cristal,
todos seríamos vegetarianos»*

Paul McCartney

Efectivamente, el veganismo pone al descubierto la doble moral que esconde el «no ver» la realidad que existe tras las paredes de los mataderos y en las granjas de animales.

Muchas personas se declaran amantes de los animales e incapaces de presenciar su tortura y muerte; y, sin embargo, están habituadas a comer carne y a vestir pieles de animales, por lo que, de hecho, participan indirectamente de todo ello.

La contradicción entre moral y comportamiento es obvia. Tal vez, la postura más coherente sea la que resume esta frase vegana: «No estoy dispuesto a participar de un sacrificio que no deseo presenciar».

de diversión. La existencia y la vida de millones de seres vivos se ha reducido a la categoría de «productos» y su existencia se mide en términos de rentabilidad y de utilidad. El ser humano se mueve según su propio interés a cualquier precio —aunque también se han cometido y se cometen diariamente atrocidades contra millones de seres humanos.

El veganismo aparece como **reacción** a una realidad patente en la que, consciente o inconscientemente, se practica el «**sufrimiento ajeno en beneficio propio**». No basta con rechazar la ganadería intensiva, sino cualquier tipo de manipulación, opresión, privación de libertad e intromisión en la forma natural de vida de cualquier especie animal y su repercusión en el medio ambiente.

El ser humano es **ingenuamente perverso** y encuentra argumentos para todo; así trata de justificar el consumo de carne con la «excusa» de que también las plantas son seres vivos, de modo que el vegano también mata. Desgraciadamente, sólo existe una manera de no matar, consistente en el consumo exclusivo de frutos, o sea, productos vegetales que caen del árbol o planta, o que han alcanzado la madurez y a continuación se pudren si no son consumidos. En cualquier caso **se trata de minimizar el sufrimiento**, y a este respecto es importante indicar que un terreno que bastaría para alimentar a doce personas con cereales, verduras y frutas, únicamente podría sustentar a una sola persona si estas plantas se utilizan primero para dar de comer a animales destinados a la «producción de carne»*. A esto hay que añadir la pérdida de proteínas, hidratos de carbono y fibra a través de la carne, así como el aumento de colesterol y toxinas. Esto significa que el consumo de carne provoca un sufrimiento doce veces mayor en lo que a las plantas se refiere, y por supuesto la muerte y el sufrimiento de un animal que, incluso en el caso de ser alimentado con bellotas, restos de comida —¡qué tipo de restos!— o hierbas del campo, tiene un sistema nervioso mucho más desarrollado que el de una planta, por lo que si el hombre se considera con derecho a consumir carne por el hecho de «ser superior» al animal —o sea, creer que se encuentra en el peldaño más alto de la evolución—, se desmorona la lógica de su argumento,

* Ver «*La dieta ecológica*», de Frances Moore Lappé. Ed. Integral, 1979.

según el cual la muerte de un animal es comparable a la de una planta. A nadie se le ocurriría comparar el dar muerte a un gato con arrancar una hierba.

¿DEPREDADOR Y CARNÍVORO?

Una justificación habitual del consumo de animales consiste en la afirmación de que el hombre es un animal depredador y carnívoro desde los tiempos primitivos. Científicamente se ha llegado sin embargo a la conclusión de que el ser humano ni tiene las características mandibulares propias de un carnívoro ni reacciona fisiológicamente como lo hace un carnívoro auténtico.

Según el **American Journal of Cardiology** (1990), un perro puede tomar 100 gramos de colesterol y 120 gramos de grasa de mantequilla en su ración diaria de carne; es decir, 200 veces más colesterol que el americano medio, sin desarrollar arteriosclerosis, el hombre sí la desarrolla. Además, está ampliamente demostrado que una **dieta vegetariana** equilibrada es **mucho más sana** que una dieta con proteínas animales. ¿Por qué la edad media de los esquimales, que se alimentaban casi exclusivamente de carne y pescado, era sólo de treinta años? Si el ser humano fuera verdaderamente carnívoro no deberían existir entre los consumidores de carne más casos de infarto, artritis, tensión arterial alta, riesgo de cáncer, diabetes, osteoporosis —a pesar del elevado consumo de leche—, neurodermitis, alergias, anemias y estreñimiento que entre los vegetarianos y los veganos. Si atendemos al hecho histórico que justifica al hombre como carnívoro, debemos remontarnos a la situación concreta que obligó al ser humano a matar y consumir carne a causa de la dureza climatológica, el consiguiente nomadismo y la imposibilidad de encontrar **otro tipo de alimentación** para sobrevivir. Pero a este respecto no debemos olvidar el trágico accidente aéreo ocurrido hace algunos años en los Andes en el que los supervivientes tuvieron que comerse a los que iban muriendo para poder mantenerse vivos. ¿Justificaría esta experiencia el hecho de seguir comiendo carne humana? Nadie dudaría en responder con un rotundo «¡No!». ¿Por qué? Pues, porque ahí interviene un elemento importante llamado **moral**: moral colectiva.

LA DOBLE MORAL COLECTIVA

La doble moral colectiva se extiende en nuestra cultura también a los perros, los gatos y otros animales «de compañía», aunque tampoco éstos se libran de la vivisección y los experimentos de laboratorio con animales. La mayoría de nuestros conciudadanos no sólo rechazaría el consumo propio de estos «amigos del hombre», sino que lo censuraría enérgicamente y con aversión como acto «inhumano»; y a continuación se comería sin ningún remordimiento un «buen filete de ternera», asistiría al teatro con un abrigo de pieles, iría de pesca el domingo o visitaría el zoo con sus hijos o nietos. Pero ¿qué diferencia hay entre un perro y una vaca, entre los «peces de colores» y los boquerones, las pescadillas o los atunes? **¿Qué ética da a unos animales más derecho a la vida y al cuidado que a otros?** El hombre primitivo iba desnudo, vivía en cuevas, conocía el valor de una vasija hecha con sus propias manos y tuvo que cazar y vestirse con pieles para sobrevivir, pero sin torturar a los animales toda su vida. Hoy vestimos a la moda, tenemos dos casas, cambiamos de coche cada pocos años y pagamos miles de impuestos, **pero nuestra ética parece haberse estancado** en la creencia de que necesitamos matar y consumir animales para sobrevivir. No parece que la evolución haya hecho grandes progresos.

Con los mismos argumentos que hoy se emplean respecto a los animales, se hicieron —y se hacen aún hoy— diferencias entre los humanos: hombre-

Dieta VEGETARIANA y hambre en el mundo

En un informe realizado por Peter Uvin, en el marco del Programa contra el Hambre, de la Brown University, se afirma que una dieta vegetariana permitiría alimentar a mucha más gente que la dieta basada en la carne. Según datos de la Organización Mundial de la Alimentación (FAO):

->Con una dieta prácticamente vegetariana se puede alimentar a 6,3 billones de personas.

->Con una dieta de la cual el 15% de las calorías son de origen animal, se puede dar de comer a 4,2 billones de personas.

->Con una dieta de la que el 25% de calorías son de origen animal, se puede dar de comer a 3,2 billones de personas.

mujer, blanco-negro, esclavos-señores, gitanos-payos, indios-blancos, judíos-cristianos, etcétera.

Impacto medioambiental de la cría, alimentación y muerte del ganado:

Disminución de la biodiversidad, pérdida de hábitats y daños al ecosistema. Erosión del suelo. Reducción de las reservas de agua de regadío y de acuíferos. Emisión de gases que contribuyen al efecto invernadero.

Todos los animales necesitan cariño y cuidado, **todos los animales sienten** el miedo, el dolor y el sufrimiento, y pueden ofrecernos el mismo afecto que los llamados «animales domésticos», para los cuales estaríamos dispuestos a hacer lo que fuera con tal de que no sufran y puedan vivir el mayor tiempo posible. A los otros animales no se les da esta oportunidad, nacen, o mejor dicho «son producidos» para morir. Muchos de ellos ven la luz del día por primera vez en su vida cuando van camino del matadero. Una vida llena de sufrimiento desde el nacimiento hasta la muerte.

Y si los argumentos de los omnívoros se basan en la supuesta necesidad de carne o pescado para sentirse fuertes, habrá que recordar la alimentación de nuestro pariente más cercano, el robusto gorila: frutas y semillas.

TORTURA Y PRODUCCIÓN

A veces, las justificaciones del consumo de animales provienen de la ignorancia, como ocurre con el consumo de leche, los huevos, la miel, la piel, la seda, la lana y las plumas.

LA LECHE

El ser humano es el único animal que en su edad adulta bebe leche, —iy además leche de otro animal!—. La leche es un alimento elaborado por la madre de cada especie de animal mamífero para nutrir a su cría **hasta que ésta sea capaz de alimentarse por sí misma**. Así, en cada especie los nutrientes y grasas contenidos en la leche están en función de la rapidez natural de crecimiento del animal. **La producción de leche** de vaca, oveja o cabra para el

consumo humano conlleva sufrimiento y muerte —sobre todo en la ganadería intensiva—. La vaca, al contrario de la creencia popular, no da leche eternamente, primero tiene que tener crías, y hoy en día es inseminada artificialmente en la mayoría de los casos. Cuando da a luz al ternero éste es separado de la madre y se le alimentará con leche en polvo. Tras la separación, después de un período de gestación de nueve meses, la vaca se pasa días enteros mugiendo intranquila, buscando a su ternerito, ya que el vínculo natural es muy fuerte —¿cómo se sentiría una madre si le quitaran a su hijo inmediatamente después de nacer?—. Si el ternero resulta ser macho no pasará mucho tiempo hasta que termine sus días en el matadero, después de recibir una alimentación carente de hierro, a fin de que su carne sea más blanca. Los animales tratan en vano de suplir esta carencia chupando los barrotos de sus jaulas, pero éstos suelen estar recubiertos de plástico para evitarlo. Si, por el contrario, nace una ternera, se la dedicará a la producción de leche a partir del tercer año de vida y a los siete años, como mucho, también acabará en el matadero, al dejar de ser «productiva». La vida normal de una vaca no explotada podría ser de hasta veinte años.

Incluso en la **ganadería biológica** los animales están encadenados, los machos serán vendidos en muchos casos a ganaderos convencionales y las vacas son inseminadas artificialmente y ordeñadas con máquinas. También aquí se separa con frecuencia a los terneros de sus madres a los pocos días de nacer. ¡No nos dejemos engañar por las pocas vaquitas que vemos pacer plácidamente en libertad!

A todo esto hay que añadir el sufrimiento de los animales en sus jaulas, la tortura que supone el transporte a los mataderos, a veces varios días sin comida ni agua, y la angustia y el dolor poco antes de morir al recibir corrientes eléctricas que los dejarán inconscientes durante un rato. A veces no hace efecto o éste se pasa demasiado rápido, por lo que el animal está consciente al ser degollado y luego, los humanos nos quejamos cuando nos duele una muela...!

La vaca no es una fábrica de leche ni de carne, sino un ser vivo con sentimientos e instintos, que quiere vivir la existencia natural propia de su especie; pero esto no parece interesar ni al granjero ni al consumidor.

LOS HUEVOS

La producción de huevos no tiene mejor aspecto que la de la leche. Para la crianza de gallinas existen tres posibilidades:

Baterías de puesta de huevos: en ellas las gallinas están enjauladas de cuatro en cuatro y cada una dispone de un espacio inferior a un folio con el suelo de alambre. Las jaulas se superponen en varios pisos a lo largo de una galería. Las gallinas enferman —y con frecuencia mueren— por falta de espacio, comida de baja calidad, agresión mutua, luz artificial —así se les engaña y ponen más huevos, sufriendo a su vez descalcificación—. Para evitar que las gallinas se picoteen o incluso se destripen unas a otras, se les quema o se les corta el pico poco después de nacer. De este tipo de crianza proviene el noventa por ciento de los huevos.

Puesta en el suelo: las gallinas no están enjauladas, pero no disponen de espacio suficiente.

Puesta en libertad: cada gallina deberá tener 10 m² de espacio. En cualquier caso, son sacrificadas a los dos o tres años.

No nos engañemos, se venden tantos huevos de supuesta puesta en libertad que, para que esto fuera cierto, cada una de estas gallinas tendría que poner cinco huevos

Gallinas maltratadas y alimentadas artificialmente, huevos incubados en hornos... En tales condiciones, la calidad del producto es muy dudosa al día.

Los polluelos machos son separados de las hembras y convertidos en comida para animales —¡quizás sus propias madres!— después de ser triturados vivos, pues su carne no es de «suficiente calidad» para consumo humano. Los huevos son incubados en hornos, no por gallinas.

LA MIEL

Para la producción de miel, las abejas son criadas selectivamente para obtener mayor rendimiento, las abejas «sobrantes» serán sacrificadas. En los criaderos en masa se usan métodos como la decapitación de los machos para la obtención de esperma —al ser decapitado, el macho reacciona con una eyaculación—. La miel se les sustituye por azúcar o melaza, por lo que muchas abejas enferman (varroasis) o mueren al alimentarse de forma antinatural; sus patas no tienen fuerza y suelen quedar atrapadas y arrancadas en las celdillas de recogida de polen.

LAS PIELES

En cuanto a la piel, existe el bulo de que ésta es un producto de desecho del mercado de la carne. La piel de los animales —que tiene que ser curtida antes de poder ser usada— corresponde, sin embargo, a un diez por ciento del «valor de mercado» del animal. El sufrimiento descrito para la «producción» de carne y leche es el mismo que para la producción de piel. La piel utilizada para hacer zapatos y otros artículos proviene casi exclusivamente de terneras, y la más fina —llamada «piel salvaje»— se obtiene de terneros no nacidos. La piel no es ecológica, ya que el tratamiento químico que se suele emplear para curtirla es altamente contaminante.

LA LANA

Los grandes productores de lana han experimentado y criado tipos de

«Nuestra forma de criar animales para producir alimentos es una amenaza para el Planeta, puesto que contamina el medio ambiente al consumir enormes cantidades de agua, grano, petróleo e insecticidas. Los resultados son desastrosos.»

DAVID BRUBAKER,
Environmental News
Network, John Hopkins
University

ovejas, buscando **el mayor rendimiento** lanar, en detrimento de los mecanismos de defensa del animal. En Gran Bretaña, de donde procede un tercio de la producción mundial de lana, **las ovejas sufren** con frecuencia de «**pies podridos**», una de las **enfermedades más dolorosas** de las ovejas. Se trata de una infección bacteriana por cuya causa las pezuñas de las ovejas se pudren lentamente y en su fase final se desprenden, los animales tienen que andar sobre las rodillas y a duras penas logran avanzar para alcanzar la comida. Si no reciben tratamiento, mueren de agotamiento. En Australia, uno de los mayores productores mundiales de lana merina, han muerto ya millones de **ovejas infectadas** por las moscas, que ponen sus huevos en la zona del ano y los genitales, o en heridas abiertas. En este clima húmedo y cálido las larvas se abren a las doce horas y empiezan a comerse al animal, que en una semana puede morir de estrés e intoxicación de la sangre si no recibe tratamiento.

En la mayoría de los casos el **esquilado** se realiza **a destaio con sierras eléctricas**, inmovilizando rápidamente al animal y ocasionándole profundas y sangrantes heridas, que son cubiertas con una especie de alquitrán. Lo que cuenta no es el animal en sí, sino la velocidad del esquilador. Cientos de miles de ovejas mueren cada año de frío, ya que son esquiladas en la época en que el pelo protector es más largo.

Lo más curioso del caso es que en la actualidad disponemos de alternativas textiles de todo tipo para vestir y calzarnos sin necesidad de estos métodos «tradicionales».

LA SEDA

La seda no es otra cosa que el hilo que los llamados «gusanos de seda» tejen para hacer sus capullos. Para obtener la seda es importante que el capullo quede intacto, por lo que son cocidos con el animal vivo dentro. Un capullo consiste en unos cuatro mil metros de hilo de seda, de los cuales sólo ochocientos se utilizan para la producción industrial, con el resto se fabrica hilo de calidad inferior.

Los gusanos de seda se alimentan de hojas de morera. Para la obtención de un kilo de seda se necesitan doscientos de hojas. Todos

los años se utilizan 150 millones de kilos de hojas de morera para la alimentación de gusanos de seda.

La producción de seda no es sólo una tortura innecesaria para los animales sino también un atentado contra el medio ambiente.

LAS PLUMAS

Las plumas que se usan en chaquetones, anoraks (plumones), cojines, edredones y sacos de dormir provienen del matadero o son arrancadas a gansos o patos vivos. Para el desplume se inmoviliza brutalmente al animal entre las rodillas, ocasionándole torcedura de alas y cuello. Las heridas son cosidas sin anestesia, con agujas sin esterilizar e hilo corriente. También se despluma con frecuencia, a los animales con máquinas. Este proceso se repite tres o cuatro veces al año. Los animales son mantenidos mientras sigan «produciendo» plumas. Luego se les mata..

Antiguamente, se podían tardar años en reunir las plumas que se les iban cayendo a los animales —generalmente ocas o patos— para rellenar un edredón. Hoy, no existen artículos con plumas sin tortura de animales, sin embargo existen fibras altamente aislantes (como son las de tipo Goretex, por ejemplo), que solucionan con ventaja el problema.

OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN AL MUNDO ANIMAL

Por último, quiero hacer brevemente alusión a algunas aberraciones que no pueden ser justificadas con ningún tipo de argumento:

La caza: los cazadores tratan de justificar su existencia camuflándola tras la excusa de que se han extinguido los enemigos naturales de determinadas especies animales y «hay que matarlos»; porque, si no, habrá superpoblación. Pero, a lo que no aluden es a sus medidas de protección de la caza que promueven el aumento de la población de determinados animales, como, por ejemplo, ciervos y corzos. Los cazadores se consideran sustitutos del lobo, pero no tienen en cuenta que los llamados «animales de rapiña» atacan a los animales débiles o a aquellos que no han podido adaptarse bien al

medio ambiente, mientras que a los cazadores lo que les interesa son las cornamentas impresionantes. Además, los cazadores rehúsan la implantación de animales de presa naturales después de haberlos eliminados. Según una investigación del biólogo J. J. Christian sobre ciervos sica, sería posible la recuperación del equilibrio natural sin la manipulación de los cazadores, según la cual determinadas especies no aumentarían en exceso.

La pesca: la pesca de arrastre acaba con todo lo que pilla por delante, destruyendo sin piedad el equilibrio natural marino. La pesca con caña ocasiona un sufrimiento doble: el del cebo —cruelmente atravesado por el anzuelo— y el del pez, que muere lenta y dolorosamente

Si todos los peces que se están matando en este momento en el mundo pudieran gritar, no habría manera de entender ni siquiera nuestras propias palabras.

herido y con los órganos comprimidos por la presión del aire, que en tierra es seis veces mayor que dentro del agua. En la pesca de alta mar los peces sufren el golpetazo contra la cubierta del barco —a veces desde varios metros de altura—, el peso de los otros peces, la compresión de sus órganos —por la presión del aire— y, muchas veces, el proceso de corte y congelación del pescado ien vivo!

Las langostas, por ejemplo, son mantenidas en agua helada amontonadas en cajas y con las pinzas atadas durante varios meses, para luego ser cocidas vivas. Sólo así se consigue que estén bien rojas en la mesa. Según las modernas leyes de protección de los animales, todos los vertebrados deberán ser anestesiados antes de ser sacrificados. Por desgracia, esto no cuenta para la pesca por «razones técnicas».

Los zoos y delfinarios: en ellos se priva de libertad a cientos de animales, que se ven obligados a vegetar en un hábitat extraño, con frecuencia cerca de sus enemigos naturales, a los que perciben por el olor, experimentando el consiguiente pánico y la angustia de no poder huir, y donde muchos de los animales desarrollan conductas repetitivas neuróticas y a veces incluso se producen autolesiones y automutilaciones.

A muchos pájaros se les recortan las alas para que no puedan escapar. Los delfinarios suponen una tortura terrible para los delfines. En vez de rocas, algas marinas, rayos de sol y saltos sobre las olas, allí sólo hay paredes de azulejos, cloro, un nadar repetitivo en círculo, luces de neón y el terror al ruido, ya que los delfines, debido a su delicado sistema auditivo, son muy sensibles a todos los sonidos. Algunos animales no soportan la cautividad y se suicidan.

Los espectáculos con animales y el circo: la tortura empieza en el país de origen al ser cazados y encerrados en jaulas. Durante el transporte al circo o al zoo mueren innumerables animales. Son «amaestrados» con tridentes, látigos, descargas eléctricas y privación de alimentos. El miedo juega un papel primordial en el adiestramiento. Si los animales no sobreviven a la tortura, se mandan traer otros de algún zoo.

Existe amplia documentación en las hemerotecas sobre «espectáculos» circenses (en plazas de toros, por ejemplo) en los que se enfrentaban diversas especies animales (león y perro, o toro y elefante ...) hasta la muerte, para satisfacer un determinado morbo humano. Tales actividades perduraron hasta las primeras décadas del siglo XX! ¿Tanto nos cuesta salir de la prehistoria?

Las corridas de toros: en realidad, no se trata más que de degradar, torturar y matar delante de miles de espectadores a un magnífico animal, después de haberle debilitado con métodos tan brutales como el taponamiento de las fosas nasales con algodón, la privación del sueño la víspera de la corrida, descargas eléctricas en los testículos, «afeitado» de los cuernos hasta llegar al nervio —que es tan sensible como el de los dientes—. ¡La

EL FUTURO DEL VEGANISMO

La dificultad del veganismo práctico sólo depende de la disposición propia y del número de veganos que haya en la sociedad. De momento existe un retador e interesante vacío de mercado en campos tan importantes como el calzado, la alimentación y la cosmética.

Una persona sola no puede cambiar la sociedad, pero de cada uno de nosotros depende que la sociedad cambie.

tortura no es arte ni cultura! Cualquier tipo de fiesta que conlleve tortura y muerte de animales contradice la ética vegana y la sensibilidad humana.

La vivisección y los experimentos de laboratorio con animales: no están justificados en ningún caso, ya que no aportan nuevos conocimientos respecto al animal ni los resultados en la inmensa mayoría de los casos extensibles al ser humano. Por fortuna, hoy en día los estudiantes de medicina y ciencias biológicas pueden decidir la no-elección de tales métodos, incluso desde su paso por la Universidad.

Los abrigo de pieles: su uso sólo trata de expresar un nivel económico y social mal entendido, que implica la tortura en vida y la muerte cruel de miles de animales indefensos. ¿Quién no recuerda la imagen de la crías de focas apaleadas vivas? Por ejemplo, para la elaboración de un abrigo hacen falta menos que setenta visones, catorce lince, dieciocho zorros, ocho focas, doce lobos o cien ardillas.

La ambición ilimitada de las multinacionales que destruyen miles de hectáreas de selva virgen para la plantación de pastos y cereales destinados a la alimentación de animales en ganadería intensiva y cuya carne será vendida en forma de burguesa, generalmente a bajo precio, tras varios procesos químicos y mucha propaganda.

Lo que NO es el veganismo

El veganismo es una forma de ver las cosas, pero no es una filosofía, ni una secta, ni una ideología y mucho menos un capricho extremista de unos cuantos intelectuales aburridos. Se trata de una forma de vida consciente de una realidad que existe hoy en nuestro alrededor y sensible ante ese sufrimiento injustificado e injustificable.

El veganismo quizá sea una locura. Una locura como fue considerada la lucha de Martin Luther King por la igualdad de derechos de los negros y los blancos; o como la lucha personal y colectiva de miles de mujeres, que creen que la mujer no es inferior al hombre y tratan de ser respetadas con los mismos derechos y la misma dignidad que él; o una locura como la de Mahatma Ghandi, que vivió para liberar a la India de la explotación y opresión del colonialismo inglés, por lo que fue perseguido y encarcelado.

Forma de vida vegana

Los primeros pasos en este sentido suelen ser un poco confusos; yo me doy cuenta especialmente cuando me encuentro entre veganos y con frecuencia surge la frase: «Es que eso no es vegano». Pero ¿qué es «todo eso» que no es vegano?

ALIMENTACIÓN

No vegetariano ni vegano

La carne y sus derivados:

- Filetes, perritos calientes, chorizo, *bacon*, salchichas, salchichón y otros embutidos.
- Jamón, foie-gras, tocino, mortadela, carne picada, sesos, sangre, riñones, hígado, hamburguesas, corazón, etcétera.

El pescado y similar:

- Todo tipo de peces grandes y chicos (desde el chanquete, hasta el atún o el tiburón).
- Los moluscos (mejillones, almejas, conchas finas, coquinas, etcétera).
- Los pescados ahumados (salmón, palometa, anguila, etcétera).
- Los calamares, pulpos, jibias, chipirones, el marisco en general, las angulas y sus imitaciones, las huevas de pescado, las bocas de mar y demás sucedáneos derivados del pescado y marisco.

Otros seres vivos y sus derivados:

- Los caracoles, los lagartos, gusanos, insectos, larvas y otras «exquisiteces» exóticas.
- La gelatina y los caramelos de goma (contienen sustancias de huesos de animales).
- Colorante obtenido de insectos o cochinillas tostadas (lo contienen muchas bebidas rojas).

El queso:

- Por regla general, se utiliza cuajo del estómago de terneros para cuajar la leche (existe sin embargo también cuajo de origen no animal, como el humilde cardo mariano, *Cynara cardunculus*, o un simple limón).

No vegano

La leche y sus derivados:

- Leche de vaca, oveja, cabra, yegua, etcétera.
- Leche condensada, crema de leche, leche en polvo, mantequilla, leche desnatada, suero de leche, leche evaporada, quark (requesón), yogur, kefir, nata, cuajada y queso.

El huevo y productos que lo contengan, con frecuencia en bollería y confitería:

- Tortillas, revueltos y crêpes.
- Bizcochos y madalenas, merengue (clara de huevo batida), flan y natillas, tocino de cielo.
- Pasta (espaguetis, macarrones, etcétera). La hay sin huevo.
- Mayonesa (se usa para dar brillo a bollos y empanadas).

La miel y los productos que la contengan (normalmente bizcochos, galletas, dulces, golosinas), así como polen y jalea real.

Otros productos:

- **Glutamato sódico.** Puede ser de origen animal o químico. Lo contienen los cubitos de caldo y muchos aperitivos de patatas y similares.
- **Ácido láctico (E 270).** Puede provenir de la leche aunque hay alternativas. Se usa para conservar encurtidos y aceitunas.
- **Vitamina D₃.** Suele provenir del hígado de animales o de la lanolina (grasa de oveja). La contienen frecuentemente las margarinas.

La mejor vitamina D que existe son los rayos UV del sol.

- **Lecitina (E 322).** Puede ser animal o vegetal (lecitina de soja). Muchos productos de cosmética y algunas chucherías comestibles la contienen.

Atención al comprar

- **Chocolate con leche.**
- **Margarina:** muchas están «enriquecidas» con leche, yogur, vitamina D, lecitina.
- **Pan:** puede contener leche, huevos o miel, ésta última generalmente en panes integrales en el fermento o la levadura.
- **Chucherías:** bolitas al queso, galletitas saladas, etcétera. Mirar la lista de ingredientes.
- **Dulces:** lo mejor es hacerlos uno mismo, sólo así sabremos con seguridad lo que llevan y además es más saludable.
- **Muesli y copos de cereales:** como *corn-flakes*, (pueden llevar miel y, a veces, leche en polvo).
- **Concentrados de caldo:** incluso el caldo vegetal puede contener glutamato sódico de origen animal.
- **Comida enlatada:** ver lista de ingredientes que contienen.
- **Encurtidos:** pueden contener ácido láctico de origen animal.
- **Helados:** muchos están hechos con leche.

IMPORTANCIA DE LA DIETA EQUILIBRADA

Hacerse vegetariano o vegano no consiste simplemente en eliminar de nuestra alimentación todo aquello que provenga de los animales. Si así lo hiciéramos no tardaríamos en sufrir las carencias alimenticias que tantos temen cuando oyen hablar del veganismo y que ignorantemente le achacan.

El veganismo no conlleva necesariamente carencias, a menos que se practique de una forma desequilibrada, lo cual puede ocurrir como en cualquier otro tipo de alimentación, con o sin productos animales.

Lo importante no es comer todo tipo de cosas, sino que aquello que se come tenga los nutrientes necesarios para el cuerpo, **así como evitar** el consumo de productos que dificulten o impidan la absorción de vitaminas o minerales, como el **té negro**, que durante y después de las comidas impide la absorción de hierro; **el tabaco y los huevos** la disminuyen, y **el alcohol y la cafeína** provocan pérdida de calcio.

También deberán **evitarse** aquellos que para su metabolización roban nutrientes y no los aportan, como es el caso de todos **los productos «blancos»**, como el azúcar, la harina, el arroz o la pasta no integrales, de ahí la importancia de consumir productos integrales, pero ¡cuidado!: generalmente e) pan integral que se vende en las panaderías convencionales sólo contiene la cascarilla del cereal, dando un color más oscuro al pan, pero no es realmente integral. A menudo lo elaboran con harinas

La vitamina B12 que el organismo necesita no sólo se encuentra presente en alimentos de origen animal, sino también en algunos de origen vegetal.

La dieta vegana obtiene la vitamina B12 a partir de algas, higos secos y productos fermentados, como el tempeh, el miso y la col agria.

El tofu o «queso» de soja es cada vez más fácil de encontrar en todas partes.

blancas y salvado. El único elemento al que el vegano deberá prestar especial atención es a la **vitamina B₁₂**, contenida sobre todo —pero no únicamente— en productos animales. Esta vitamina es producida exclusivamente por microorganismos: bacterias, hongos, algas. En realidad, se necesitan muy pocas cantidades de vitamina B₁₂, e incluso su necesidad disminuye cuando dejan de consumirse productos animales, que al parecer dificultan la absorción de la vitamina B₁₂ producida naturalmente por un intestino sano. Normalmente, existen más problemas en su utilización que en un aporte insuficiente a través de la alimentación. Fuentes de

La soja y sus derivados están muy presentes en la cocina vegana.

La leche de soja puede ser algo indigesta (provoca flatulencias) si no se prepara adecuadamente.

vitamina B₁₂ son: las algas, el extracto de gérmenes, los higos secos, los productos fermentados —tempeh, miso,

col agria—, la malta de cebada, la masa de levadura, el perejil y los germinados. Algunos de los «nuevos productos» de la alimentación vegana que yo utilizo con frecuencia son los siguientes:

Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, pistachos, anacardos y semillas: pipas de girasol, pipas de calabaza, semillas de sésamo y de linaza. Todos ellos acompañan abundantemente mis desayunos y ensaladas.

Soja y tofu: yo utilizo la soja entera -soja blanca- y la muelo con un molinillo de café para hacer leche de soja o para sustituir los huevos. El tofu es una especie de queso fresco de escaso sabor —aunque también se puede encontrar ahumado y aliñado con hierbas—, hecho a partir de la leche de soja. Su elaboración en casa es laboriosa, por lo que es más aconsejable comprarlo ya listo.

Carob («cacao» o harina de algarrobo): es un polvo parecido al cacao y que lo sustituye; con la ventaja de no contener teobromina ni sustancias irritantes; aunque es más dulce. Proviene de las algarrobas.

Agar-agar: alga en polvo que sustituye a la gelatina.

Pero no sólo aquello que se come es importante, sino también la forma de prepararlo de manera que conserven la mayor parte de sus vitaminas y minerales. Por esta razón, procuro cocer lo menos posible todo lo que se puede comer crudo. Lo ideal sería consumir sólo alimentos crudos; pero, podemos llegar a un acuerdo con nosotros mismos: cocinar «al dente» y comer mucha fruta fresca y ensaladas.

Por último, quiero indicar que he eliminado de mis recetas todo tipo de azúcar y edulcorantes concentrados. La razón es totalmente ajena al veganismo —isimplemente mis dientes me lo están agradeciendo desde hace más de cuatro años!—. En lugar de plátanos —ésta es mi manera usual de endulzar— puede emplearse azúcar moreno, sirope de arce o concentrados de fruta, aunque habrá que variar entonces la cantidad de líquido indicada o —según el caso— añadir algo de agua o leche de soja.

POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN

Huevos: Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparación de los bizcochos (siempre que no sean más de tres huevos), albóndigas y pastelillos:

1 huevo = 1 cucharada harina de soja + 3 cucharadas de agua.

2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.

Además se puede emplear sustituto de huevo, si se tiene la garantía de que es vegano. Se encuentra en algunas tiendas de herbodietética.

Leche: Se puede sustituir muy bien por leche de soja, que puede

Leche de soja, de arroz, de almendras... Hay muchas formas de sustituir la leche de vaca.

comprarse hecha o hacerla uno mismo. Al preparar arroz con leche o helados hay que contar con un nuevo sabor al que habrá que acostumbrarse. Para acompañar el café o el té habrá que ir probando, ya que ésta es una cuestión de gustos, También existe la leche de almendras y la leche de arroz.

Mantequilla: Se sustituye perfectamente por margarina vegana (iver siempre lista de ingredientes!).

Quark (o requesón): Con tofu y zumo de limón se obtiene una crema parecida al *quark*.

Nata: Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua; aunque, no sirve para hacer nata montada.

Miel: Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de pera, sirope de cereales o frutas secas (dátiles, higos, ciruelas, etcétera).

Gelatina: Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

ECOLÓGICO, BIOLÓGICO, ORGÁNICO

El anhelo en favor de una mayor calidad de vida propició, a principios de los años 70, la aparición de los movimientos y grupos ecologistas y las organizaciones de consumidores.

Los ecologistas trajeron las primeras campañas clásicas, como la sensibilización y educación a favor del reciclado de metal, vidrio, papel y plástico (*Friends of the Earth*, 1971), las consignas como «Piensa global, actúa local» (*The future on our hands*, 1976) o las acciones directas de Greenpeace (desde 1969). Son tres ejemplos de actividades pioneras.

Desde entonces la experiencia muestra que los cambios son lentos. Esas iniciativas se enfrentan a empresas y grupos de presión muy poderosos y bien organizados.

Por su parte, las organizaciones de consumidores muestran una enorme variedad de planteamientos y de resultados, que aumentan si se comparan entre países, debido a las diferencias culturales existentes.

Por eso la regulación de productos ecológicos es diferente en cada país. En el momento de establecer unos criterios para garantizar los alimentos y productos obtenidos sin químicos o venenos nocivos, cada país reguló unas normas y unos nombres distintos.

Lo mismo en el caso de los productos menos agresivos al medio ambiente.

El resultado es un festival de nombres y etiquetas muy variados, con alguna contradicción añadida. Y con el intrusismo de fabricantes sin escrúpulos que han aprovechado la idea para crear sus propias etiquetas y avalar así productos convencionales.

Por suerte en todos los países se tiende a unificar criterios, si bien para nombrar los productos naturales existen palabras diferentes que significan lo mismo, o algo muy parecido:

Orgánico: En el mundo anglosajón es como se conoce en agricultura ecológica a los alimentos libres de pesticidas y química nociva. Por extensión, se viene traduciendo así en bastantes países latinoamericanos.

Biológico: Es lo mismo, pero aplicado en Francia y otras zonas de Europa. Al tratarse de una palabra de uso general, algunos

fabricantes españoles (como la empresa de yogures Danone) la utilizan como marca de sus productos («Bio») de forma, cuanto menos, abusiva.

Biodinámico: Correspondiente a la agricultura biodinámica, es decir, a aquellos alimentos de cultivo «orgánico» o «biológico» en los que además se han seguido los criterios de la antroposofía, la ciencia espiritual desarrollada por Rudolf Steiner que tiene en cuenta los ciclos lunares o abonos como el polvo de roca y otras sustancias minerales. De todas formas, los antropósofos incluyen, con moderación, prácticas de ganadería ecológica.

Ecológico: En España, durante el proceso de regulación de los avales a la agricultura «limpia», se consideró que el vocablo «ecológico» era más completo, al reunir en una única palabra todas las tendencias existentes (como «biológico» y «biodinámico», por ejemplo).



El veganismo no es sólo una dieta, sino una forma de vida basada en el respeto del derecho a vivir de todos los seres vivos, y no sólo el respeto a vivir, sino a hacerlo digna y libremente. El veganismo **se aparta de la postura antropocentrista** vigente hasta ahora y, desde hace siglos en nuestra sociedad, fruto de costumbres y tradiciones cuyas raíces ya nadie se plantea, pero que están fuertemente arraigadas en todas las culturas de tipo antropocéntrico, es decir, en las que se considera al hombre -y a la mujer- como «el rey de la Creación».