



Animalis

España

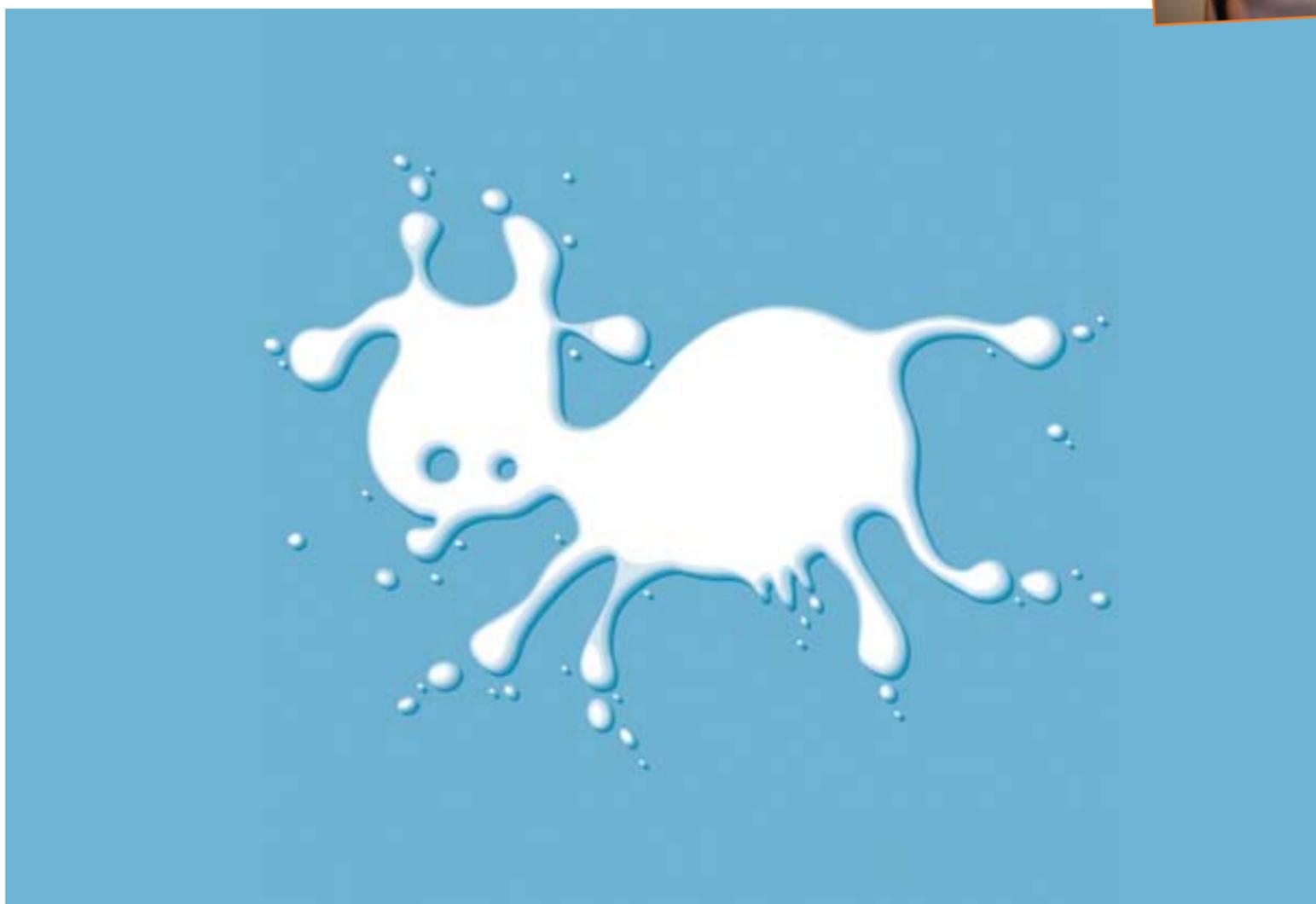
Ejemplar gratuito
Edición Otoño 2011
Año 3. Número 9

AnimaNaturalis.org

Viste tu propia piel

Los cavernícolas vestían pieles de animales, así como las señoras de alta sociedad de la posguerra. Intentar verse hermosos con cadáveres auestas parece que es cosa del pasado. Ahora se viste la propia piel.

REPORTAJE EN PÁGINA 7.



LA LECHE NOS HACE MAL

¿Sabías que los humanos -y los animales que nosotros alimentamos- somos los únicos que tomamos leche de otro mamífero, y no sólo en la lactancia, sino también en nuestra etapa adulta? La leche de vaca es para los terneros, los cuales tienen cuatro estómagos para digerirla de manera correcta, metabolizarla y ganar decenas de kilos en pocos meses

● Pág. 8-9

SUMARIO

PÁGINA 4

Acerca de Cesar Millan

Artículo que pone en entredicho las tácticas de adiestramiento del conocido Cesar Millan. Escrito por el veterinario etólogo Andrew Luester.

PÁGINA 5

La vida secreta de las palomas

Convivimos con ellas en la ciudad, pero muy poco sabemos de sus vidas y comportamientos. Conoce a estos maravillosos animales.

PÁGINA 11

Cocina sin lácteos

La cocinera Zaraida Fernándex nos enseña a cocinar sin leche ni lácteos, pero sin perder el gusto y el disfrute de las recetas de toda la vida. Aprende a cocinar sano para comer mejor.

PÁGINA 14

¿Dónde ir a comer?

Inauguramos una nueva sección: nuestra guía de restaurantes. Les recomendamos dónde ir a comer y probar nuevos platos que los sorprenderán.

PÁGINA 15

Invierno

Consejos de nutrición para enfrentar de la mejor manera los fríos del invierno y la falta de luz que nos tiende a bajar los ánimos y entristecer.

Especializado en comida hindú y cocina europea, zumos de frutas, batidos, bocadillos y ensaladas frescas



C/ Hospital, 74 Barcelona tel. 934 439 082

C/ Cardenal Casanós, 7 Barcelona tel. 933 024 330

Ahora también puedes verlo en internet. Descárgalo gratis en: AnimaNaturalis.org/Animalis

Animalis
CUANDO LO LEAS
NO LO TIRES, ¡PÁSALO!



La Frase



Franz Kafka
Escritor
(1883-1924)

«Ahora os puedo contemplar en paz, puesto que ya no os como»

Barómetro



Nacho Guerreros

Más conocido como "Coque" por su papel en la serie "La que se avecina", hizo público su rechazo a las tradiciones y espectáculos cruentos con como la tauromaquia, en una entrevista publicada este mes de octubre en varios medios. "Estoy totalmente en contra del maltrato en todas sus manifestaciones, tanto físico como psicológico, y pienso que unas fiestas pueden celebrarse perfectamente sin matar a nadie".



Onda Cero

Onda Cero despidió a Pilar Rahola (colaboradora en la emisora durante 5 años) por defender la prohibición de los toros en Cataluña y enfrentarse a Carlos Herrera en un artículo publicado en La Vanguardia el 27 de octubre de 2011. Pilar Rahola redactó el artículo titulado 'la chusma', como respuesta y después de que Herrera durante su programa hubiera calificado de "chusma" y "basura nacionalista" a los que habían prohibido las corridas de toros en Cataluña.

Online

CALIFORNIA PROHÍBE LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE FOIE GRAS

A partir de julio de 2012 entrará en vigor una ley en California que prohíbe vender o servir en los restaurantes la especialidad por crueldad en el trato a los patos y ocas para que su hígado engorde hasta convertirse en una vianda de lujo. La legislación no es nueva, data de 2004, fue firmada por el entonces gobernador Arnold Schwarzenegger y apoyada por celebridades como Paul McCartney. Más noticias como esta en: www.AnimaNaturalis.org

EN VENTA NUESTRA LOTERÍA DE NAVIDAD

Ya puedes adquirir tu participación de Lotería de Navidad de AnimaNaturalis, que corresponde al Sorteo Nacional del día 22 de Diciembre de 2011. ¡Compra ya tu participación en nuestra Tienda Online! Cuesta 5€ y con la compra de participaciones nos estarás ayudando a recaudar fondos para poder mejorar y ampliar la repercusión de nuestras campañas y protestas en defensa de los animales. Escribenos a: loteria@animanaturalis.org

Más que mil palabras

Activistas de AnimaNaturalis protestaron en España contra la experimentación en animales, para conmemorar el Día Mundial del Animal de Laboratorio (24 de abril). En toalla como recién salidos de la ducha, sangrantes y rodeados de conejos de papel, mostraban carteles con un impactante lema "¿Cuántos conejos mata tu champú?".

Esta acción se repitió en Barcelona, Valencia, Mallorca y Logroño para concientizar al público y hacer un llamado a consumir productos libres de crueldad y producidos sin experimentación animal. Foto de Javier Babuglia.



ANÚNCIESE EN:

Animalis

ANIMALIS es el primer periódico gratuito en España que trata temas de salud, ecología y defensa animal.

Se editan 20.000 ejemplares trimestrales distribuidos por toda España, llegando directamente a un público concienciado y abierto.

Contacte con nosotros: Publicidad@AnimaNaturalis.org | Tlf.: 615 64 03 79 | Consulte ahora nuestras económicas tarifas!

Bizarro

Dan Piraro

¿Nada de carne? ¿Y cómo diablos consigues suficiente proteína?

El especial del día suena bien... pero, ¿puedo sustituir el tocino por tiras de carne de su nalga derecha?

Créditos

Director: Francisco Vasquez Neira

Editora General: Fabiola Leyton Donoso

Colaboradores: Aida Gascón Bosch, Leonora Esquivel Frías, María Maguregui, Rafael Boró, Noemi Chianetta, Mireia Gimeno, Kepa Tamames

Maquetación: Paolo Arriagada Galleani

Redacción: redaccion@animanaturalis.org

Publicidad: publicidad@animanaturalis.org

Organización para España y Latinoamérica por la Defensa de los Derechos de Todos los Animales

Página Editorial

EDITORIAL

El mundo está cambiando

El 2012 empieza con el pie derecho para los animales, al menos para los toros. A partir de este año no habrá más corridas de toros en Cataluña y este logro ha empezado a contagiar el espíritu antitaurino de otros países. El llamado "Efecto Cataluña" se dejó sentir en México, donde diputados del PRI en el Estado de Coahuila, propusieron una reforma a la Ley de Protección Animal vigente, que terminaría con la prohibición de animales en circos y de corridas de toros. En la Asamblea Legislativa de la Ciudad de México se abrió el debate sobre el mismo tema, y el Estado de Querétaro lanzó una encuesta en sus principales periódicos sobre si la sociedad está a favor o en contra de este tipo de tradiciones crueles.

Cuando llegué a estudiar a Barcelona el activismo local se centraba en tres temas importantes: la tauromaquia, los circos con animales y terminar con la venta de animales en Las Ramblas. Uno de mis sueños mientras viví ahí era ver cerrados esos comercios que amontonaban animales y los exhibían como si fueran objetos. Las otras batallas parecían más complicadas pero no por ello trabajábamos con menos ahínco. En 2011, a cinco años de haber regresado a México, no se venden animales en esa zona, no se permiten los circos con animales salvajes y las corridas de toros serán vergüenza histórica. No estuve ahí para festejar con mis compañeros activistas, pero del otro lado del mundo soy testigo de cómo algunas sociedades evolucionan y se transforman, cómo los individuos se



van sensibilizando ante el maltrato animal y cómo nuevas generaciones parecen asimilar los derechos animales con mayor facilidad.

Los logros que alcanzamos para los animales son enormes victorias no sólo para ellos, sino para nosotros como personas: El mundo cambia

porque nosotros estamos dispuestos a dar lo mejor de nosotros mismos y ampliamos nuestra empatía y respeto hacia otras especies.

¡Felicidades por este año lleno de logros y que vengan muchos más!

Dra. Leonora Esquivel Frías

Preguntas con Respuesta

contacto@animanaturalis.org

¿No basta con no ir a los toros a los que no nos gusta y que vaya quien quiera?

ABEL, DESDE MÁLAGA

Podría decirse lo mismo de la pedofilia, la violación, la violencia de sexo: el que quiera hacerlo que lo haga, los otros, que hagan vista gorda y sigan con sus vidas... Las temporadas taurinas, las escuelas y las ganaderías se financian con dineros públicos a través de donaciones, exenciones de pago de tasas, subsidios. Un porcentaje importante de personas que están contra las corridas de toros (68.8% de los españoles) y no querían que sus dineros fueran a parar al fomento de esta cruel tradición. Hay quienes no podemos mirar hacia otro lado cuando un animal sufre, y no tenemos reparo en protestar frente a esto. Evitar la crueldad hacia los animales es un eslabón más la cadena de violencia que envuelve nuestra sociedad.

¿Podemos dejar de comer carne y pescado sin sufrir carencias?

LOREA, BARCELONA

Comer carne no sólo no es necesario sino que es mas saludable el dejar de alimentarnos con otros animales y hoy en día existen múltiples y variadas opciones en alimentación para no tener que recurrir a comernos a otros animales.

En www.Haztevegetariano.com puedes consultar una amplia información nutricional, miles de recetas que se amplían cada semana, recomendaciones, his-

torias reales y experiencias, un foro y en general información que te será de gran utilidad.

¿Si los circos entrenaran animales con refuerzo positivo, sufrirían de igual manera?

MARIO, DE VITORIA

No importa que el entrenamiento sea de refuerzo positivo, los animales serán el reclamo de ese negocio, tendrán la obligación de trabajar, serán incitados a realizar actos antinaturales para conseguir su premio, todo ello en un ambiente nada

propio para ellos. Seguirían viviendo en jaulas, apartados de su hábitat natural y de sus semejantes para ser utilizados como mero divertimento del ser humano.

¿Es cierto que las vacas lecheras no necesitan ser ordeñadas? ¿Es necesario vaciarles las ubres por su salud?

ÁNGELA, DE MADRID

Al igual que los humanos, las vacas producen leche para sus crías. Para que una vaca pro-

Consulta Escogida

¿Por qué aconsejan esterilizar perros y gatos? ¿no es antinatural privarlos de su sexualidad?

ESTRELLA, DE LOGROÑO

La domesticación sacó estos animales del ecosistema y su reproducción ya no está regulada naturalmente por depredadores o por el hábitat. El resultado es una crisis de sobrepoblación que se cobra millones de sacrificios anuales en las perreras y protectoras a rebosar de animales abandonados.

Algunos son reproducidos intencionalmente por criadores que luego negocian con ellos; algunos porque sus dueños quieren que sus mascotas tengan la experiencia de la procreación o quieren que sus hijos sean testigos del milagro de la vida, y otros son el resultado de animales fértiles que vagan libremente por las calles y se aparean.

Incluso si alguien puede encontrar hogar para una camada de gatitos o perritos, el ciclo de superpoblación continuará si es que se les deja reproducirse. Y los animales que se crían a propósito, ocupan los hogares que habrían podido tomar tantos animales sin hogar que terminan siendo destruidos o sacrificados.

Los animales se reproducen y conciben debido a instintos biológicos que duran sólo por el cortejo y la cópula nada más. Además tiene beneficios: no contraen ciertas enfermedades relacionadas con la reproducción y los partos, como la mastitis o el cáncer de mamas en las hembras, o el cáncer testicular o problemas a la próstata en los machos.

En el hombre el sexo es una finalidad en sí mismo, en el resto de los animales la finalidad única sigue siendo la supervivencia de la especie, por lo tanto, si están esterilizados, no se sienten privados sexualmente ni peligrará su especie que es su único fin.



Nadie habla de las víctimas

POR RAFA BORÓ

Mezclar aceite de uso industrial (o sea, del que se emplea para engrasar maquinaria) con aceite destinado a la alimentación no es una buena idea. En España ya sabemos lo que esto supone, tras el desastre del aceite de colza en los años 80, en el que murieron más de mil personas y decenas de miles sufrieron daños por envenenamiento. Aunque en el caso de la colza no está clara aún la causa, una de las hipótesis más manejada es la de la mencionada mezcla de aceites.

Pero parece ser que hay quien sí encuentra buena idea mezclar aceites para máquinas y aceites para seres sintientes. 2011 se estrenaba con un nuevo escándalo alimentario, el de las dioxinas en Alemania. Parece ser que alguna fábrica en algún lugar del norte del país utilizó los aceites indebidos, que luego se utilizaron para la alimentación de animales, y ahí comenzó todo. El 3 de enero saltó la noticia, poco después se hablaba de 4.700 granjas cerradas. (Para empezar, sorprende pensar que existan tantísimas granjas en un solo país). Primero se habló de gallinas, pero después de cerdos. En medio, miles de animales asesinados para "prevenir riesgos". Individuos que iban a morir de todas formas, pero uno se pregunta cómo se habrán ejecutado esas muertes, cuando hay que matar muchos en poco tiempo y hay prisa por correr la cortina sobre las vergüenzas y lavar la imagen, cuando la vida y el dolor de esos seres, si ya normalmente no nos importa, en estos casos importan menos que nunca.

Una vez más, el narcisismo humano predomina cuando leemos las noticias. Se habla de daños económicos, de la reputación de un país, de la seguridad de los consumidores, del sistema alimentario. Nadie habla de las víctimas. Tan sólo pude leer casualmente un comentario que un periódico puso en boca de un consumidor alemán "me dan pena los animales sacrificados". También vinieron críticas desde la iglesia alemana: el presidente de la conferencia episcopal alemana, Robert Zollitsch, vertió una crítica generalizada a los consumidores porque piensan que lo pueden conseguir todo con dinero y lo quieren todo muy barato. Pero nada de caridad cristiana para los animales.

Hay gente que piensa que este tipo de escándalos, como el de la encefalopatía espongiiforme de las vacas en su momento, o la fiebre porcina, o la gripe aviaria, etc., en el fondo pueden ser una buena noticia: porque servirán para poner en evidencia un sistema enfermo e injusto y así la gente se alejará del consumo de animales. Pero esto no es así. Pueden producirse caídas en el consumo, pero enseguida se recuperan en cuanto los "escándalos" dejan de ser noticia. Y mientras tanto, la gente busca el consumo de otros animales que no resulten potencialmente peligrosos para su salud.

En realidad, este tipo de acontecimientos lo que revela es que nuestro total desprecio hacia los demás animales sigue muy vigente. Porque cuando a la gente se le ofrece un vistazo al inframundo de las explotaciones de animales y de la enorme injusticia que supone tratar a seres sintientes como si fueran tornillos, lo que hacen es preocuparse por su propia salud. Y cuando se realizan críticas al sistema, se trata de críticas centradas en la falta de seguridad... para los consumidores. Nadie critica que millones de animales sean privados de libertad y sometidos a una vida totalmente alejada de cualquier deseo o necesidad, porque lo único que importa de esos seres es el sabor de sus cuerpos o sus secreciones y que éstos resulten saludables.

Seguimos siendo arrogantes humanos que pensamos que el mundo con todas sus criaturas nos pertenecen por entero y podemos dominarlos a nuestro antojo. Nos indigna que nuestros esclavos no funcionen como es debido, pero no nos indigna la propia existencia de dichos esclavos. Así que, mientras la mayoría de los medios de comunicación dedican páginas y más páginas a informar de lo que consideran "escándalos", los defensores de los derechos de los animales seguimos dedicando nuestros esfuerzos a que la sociedad se dé cuenta de cuál es el verdadero escándalo: tratar a un animal (o a millones de ellos) capaces de sentir, sufrir y disfrutar como si fuera un objeto inanimado.



ANIMALES DE COMPAÑÍA EDUCACIÓN EN POSITIVO

Acerca de Cesar Millan

ANDREW LUESTER, VETERINARIO ETÓLOGO
CLÍNICA DEL COMPORTAMIENTO ANIMAL
UNIVERSIDAD DE PURDUE

Levo trabajando en la educación de educadores caninos unos diez años, al principio a través del programa "How Dogs Learn" de la Universidad de Guelph (Colegio Veterinario de Ontario) y después por medio del curso "Dogs!" en la Universidad de Purdue. Por tanto, conozco a la perfección el momento en que nos encontramos respecto a la educación canina hoy día, y puedo asegurar que las técnicas de Millán son caducas e inaceptables, no sólo para la comunidad veterinaria, sino para el mundo del adiestramiento canino también. La primera cuestión que se me presenta viendo el show de Millán es: repetidamente se advierte a los espectadores del programa que no deben intentar estas técnicas en casa. ¿Cuál es el propósito del mismo entonces? Pienso que debemos ser realistas: la gente intentará probar estas técnicas en casa, muy en detrimento de sus animales

El trabajo de Millán, además, está basado exclusivamente en dos técnicas: Inundación y castigo positivo. En la inundación, el animal es expuesto a un miedo (o agresión) presentándole estímulos y evitando que pueda salir de la situación, hasta que deje de reaccionar a ellos. Pongamos un ejem-

plo en humanos: La aracnofobia podría tratarse encerrando a una persona en un armario, introduciendo cientos de arañas en ese armario, y manteniendo la puerta cerrada hasta que el individuo deje de reaccionar a ellas. Esta persona podría curarse de su fobia así, pero también podría quedar afectada seriamente y habría hecho frente a una excesiva cantidad de estrés. La inundación ha sido siempre considerada como un método arriesgado y extremadamente cruel.

El castigo positivo aplica un estímulo aversivo o una corrección como consecuencia de un comportamiento. Hay muchos añadidos unidos al castigo además de la incomodidad. El castigo es completamente inapropiado para la mayoría de los tipos de agresión y para aquellos comportamientos que derivan de la ansiedad. El castigo puede suprimir muchos comportamientos pero no soluciona el problema de base, por ejemplo, el miedo por ansiedad. Incluso en los casos en los que podría ser considerada apropiada la aplicación correcta del castigo, son muchas las condiciones que tienen que coincidir para que sea factible hacerlo a un propietario común: El castigo tiene que ser aplicado cada vez que aparezca el comportamiento indeseado, en el

medio segundo siguiente a haber aparecido éste y con la intensidad correcta.

La mayoría de las explicaciones teóricas que ofrece Millán respecto a las causas que provocan la aparición de los problemas de comportamiento son erróneas. Ninguno de esos perros tiene nada que ver con la dominancia. Ninguno de esos perros tiene el deseo de controlar a sus propietarios. En lo que sí tiene razón es en que la calma y la consistencia son extremadamente importantes, pero éstas no hacen que los métodos utilizados sean apropiados o justificables.

El episodio acerca del "desorden compulsivo" es particularmente incongruente porque el desorden compulsivo está relacionado con un desajuste en los niveles de neurotransmisores o receptores, y esto es, inequívocamente, territorio de la medicina. ¿Sería apropiado tratar el desorden obsesivo compulsivo humano con castigo? ¿O a estos pacientes debería tratarlos un profesional?

Muchos colegas y yo, e innumerables líderes de la comunidad de la educación canina, hemos trabajado durante décadas para eliminar tan crueles, inefectivos (en términos de curación real) e inapropiadas técnicas.



ZONA CENTRO LOGROÑO
GRUPO DE MAÑANAS (INMA GARCÍA)
GRUPO DE TARDES (CARLOS FALLIN)
INFORMACIÓN 699321537
yogainfinito@gmail.com

¿Dónde Adoptar?

POR FABIOLA LEYTON D. HELENA ESCODA C.

Andalucía

Asociación para la Defensa de los Animales Ciudad de la Peña
C. San Francisco 18, Martos
23600 Jaén
Teléfono: 953 55 23 42
rojaesperanza@hotmail.com

Barcelona

FUNDACIÓN ALTARRIBA
Pau Claris 87, 2º 1º 08010
93 412 00 73
altarriba@altarriba.org
www.altarriba.org

FAADA

Teléfono: 902 222 341
info@faada.org
www.faada.org

EL JARDINET DELS GATS

Teléfono: 636 382 194 (de 18 a 20h.)
eljardinetdelsgats@gmail.com
www.eljardinetdelsgats.org

SOS DALMATAS

Teléfono: 647680243
sosalimatas@gmail.com
cocossodalimatas@hotmail.com
www.sosalimatas.org

SOS Hirones Asociación Protectora de Hirones SOS Hirones

Teléfono: 647743095
info@soshirones.org
www.soshirones.org

LLIGA PROT. ANIMALS I PLANTES DE BARCELONA

Teléfono: 934170124 Fax: 934188399
info@proctorabcn.com
www.proctorabcn.com

ANIMALS SENSE SOSTRE (Gavà)

Teléfono: 653228449 / 669680666
animalsensesostre@gmail.com
www.animalsensesostre.org

ASOCIACIÓN DEFENSA DE LOS ANIMALES DE OSONA

Torre d'en Bosch, s.n - 08518 GURB - Barcelona
Nucli Zoològic B-23120
Teléfonos: 93088875 / 87- 938892308
- Fax 938860198
info@proctoraosona.com
www.proctoraosona.com

ABAM - Associació pel Benestar dels Animals de Montgat

Apdo Correos, 50 - 08390 Montgat
Teléfonos: 651 561 028
alicia@gosmontgat.com
www.gosmontgat.com

SOS al Gos i al Gat de Castelldefels

(de 18 a 20h.)
Teléfonos: 606981929 / 626918776 / 93 664 09 52
carol@apabcn.com

SPAPM Societat per a la Protecció d'animals i Plantes de Mataró

Apdo correos 1232, 08303 Mataró
Teléfono: 93-7963314 / 647-972293
spapm@proctoramataro.org
www.proctoramataro.org

Societat Protectora d'Animals i Plantes - Manresa

Apdo. Correos 634, 08240 Manresa
Teléfono: 93 872 70 74
aixopluc@tierheim-manresa.de
www.tierheim-manresa.de

Centre d'Acolidida d'Animals de Companyia

Ctra. de l'Arrabassada, Km 3,8
08035 Fax: 93 4283142
Telf: 934284417 / 934283125
caacb@aspb.cat
www.voluntariscaac.cletu.net

Lliga Protectora d'Animals de Sabadell

Apartado de correos 324 . Código postal 08200, Sabadell.
Teléfono: 93 726 72 27
proctora@proctorasabadell.org
www.proctorasabadell.org

Refugi d'Animals del Baix Llobregat i Barcelonés (Refugi de Cervelló)

Apartado de Correos 63 - C.P. 08758 Cervelló (Barcelona)
Teléfono: 933002228 / 626 316 663 / 659 390 767
elrefugi@yahoo.es
elrefugicervello@msn.com

Asociación SOS GALGOS

Teléfono: 933725685 / 607216896
sosgalgos@sosgalgos.com
www.sosgalgos.com

Asociación Protectora del Conejo Rubí

info@proctoraconejos.com
www.proctoraconejos.com

PROGAT BCN

Teléfono: 610 074 278
info@progratbcn.org
www.progratbcn.org

APAC - Associació Protectora d'animals de Cabrera

Tel: 647-782871 / 647-782872
apac@proctoracabrera.org
www.proctoracabrera.org

Refugio "La amistad"

Apdo. correos, 23 08759 Vallirana
Teléfonos: 655 65 03 77 / 619 82 01 42 / 659 39 07 67

Burgos

Asociación Protectora de Animales y Plantas de Burgos
KM 2,8 Apartado 2244 C.P. 09003
Teléfono: 947274523
información@proctoraburgos.es
www.proctoraburgos.es

Canarias

Refugio APANOT
Calle Pino Valois 27, Llanito Perera
CP 38430, Icod, de los Vinos, Tenerife
Teléfonos: 615 898 332 (Bea), 636 735 156 (Aranba), 649 880 412 (Karmen).
apanoteniferie@hotmail.com
www.refugioapanot.com

Madrid

A.N.A.A. (Asociación Nacional Amigos de los Animales)
Apdo. de correos 197, 28140 Valdeletras del Jarama
Tel: 915447376 (L-V 9:00 14:00 h.)
Fax: 915447376
anaa@anaaweb.org
www.anaaweb.org

ASOCIACIÓN PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS DE ALCALÁ DE HENARES

Ap. Correos, 53 - 28800 Alcalá de Henares /Telf: 639100008
apap@apap-alcala.org
www.apap-alcala.org

P.R.O.A.

Apdo 40 28920 Alcorcón
Teléfono: 91 693 79 01
adopciones@proamadrid.de
www.proamadrid.de

S.P.A.P. de Madrid (El Pardo)

Tel: 91 3119133 / 807 11 70 21
www.spap.net

MADRID FELINA

contacta@madridfelina.com
www.madridfelina.com/v1/index.php

PERRIKUS

Ap. Correos,33 Rascacña 29740 Madrid
Teléfono: 610376351 / 696925588
asociacionperrikus@yahoo.es
www.perrikussieranorte.org

SALVAR UNA VIDA

Teléfono: 646473166 / auri10@ozu.es
www.porunavidamas.es

EL REFUGIO

Ap. Correos 54079 (28080) Madrid
Telf: 917303680 / 619 75 6831
info@elrefugio.org
www.elrefugio.org

ASOCIACIÓN PROGATOS

progotos@telefonica.net
www.asociacionprogotos.org

Mallorca

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Mallorca
Teléfono: 971 47 00 60
Fax 971890385
Dirección: Camí Nou s/n. S'Indioteria - 07009 Palma de Mallorca
www.spapmallorca.com
contacto@spapmallorca.com

Asociación Pro Animales Mallorca

Teléfono: adopciones 616906229
Dirección: Apt. correos n 80 07400 (Alcudia)
www.proanimalesmallorca.org
refugio@proanimalesmallorca.org
info@proanimalesmallorca.org

CENTRO CANINO INTERNACIONAL

Teléfono y fax: 971 297 914 - 689 500 521
Horario de Invierno: de lunes a sábado de 10h a 14h. Domingos: de 11h a 13h
www.centrocaninointernacional.org
centrocanino@centrocaninointernational.org

Logroño

ASPAR - Asociación Protectora de Animales en La Rioja
Telf: 941 233 500 (de 20.30-21.30)
proteccionaria@arrakis.es

Menorca

ASOC. PROTEC. DEFENSA DE ANIMALES DE MENORCA
Teléfonos: 971353330 / 971351486

Pamplona

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Pamplona
Pol. Industrial Multiva Baja
Calle G35 - 31192 Multiva Baja / Telf:948151615
proctorapamplona@hotmail.com
www.proctoranavarra.org

San Sebastián

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Guipúzcoa (SPAPG)
Barrio Kaleazar, s/n. 20170 Usurbil
Telf:943376650 / spapg2@yahoo.es
www.proctoradegipuzkoa.com

Soria

El Hogar de los animales en Soria
San Lázaro, nº4, apdo. correos 315 42080 Soria / redencion@redencion.org
www.redencion.org

Valencia

Asociación Refugiocan
Teléfono: 651486606 (de 11 a 20h)
admin@refugiocan.com
www.refugiocan.com

Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas

Teléfonos: 963844182 /963841154
protecciona@svpap.com
www.svpap.com

Sociedad Protectora de Animales de Godella

Apdo Correos 114-46110 Godella
Teléfonos: 669 521 006 / 646 678 386
godella@protecciona.org
www.protecciona.org

Sociedad Protectora Animales Carcaixent (SPAC)

Teléfonos: 666 93 19 78
proteccionadecarcaixent@hotmail.com
www.proteccionadecarcaixent.com

Protectora de Animales de Xativa

Teléfonos: 606238544 / 615068203
infospax@proteccionaxativa.org
www.proteccionaxativa.org

Zaragoza

ZARPA
Teléfono: 685929514
adopciones@zarpa.org
www.zarpa.org



La vida secreta de las Palomas

La paloma (Columba livia), es el ave más numerosa en nuestras ciudades. Sólo en Europa se estima la existencia de unos 17-20 millones de estas aves, que han de convivir en el espacio urbano con los seres humanos. Temidas por unos y repelidas por otros, son unas aves con unos hábitos e inteligencia que nos sorprenderán.

La paloma pertenece a la especie "Columbidae" que incluye a 315 especies diferentes de paloma. La variedad más común conocida es la paloma común que habita en nuestra ciudades, que se caracteriza por las plumas grises oscuro que cubren su cabeza; y las plumas del pecho y el cuello con un color iridiscente verde o rojizo-púrpura; con dos barras de color negro, distintas, en sus alas.

La paloma se distribuye a nivel mundial en todos los hábitats donde vive el hombre, exceptuando el Desierto del Sahara, la Antártica y el Círculo Polar Ártico.

De hábitos diurnos, las palomas son granívoras y frugívoras. A los 6-8 meses ya entran en edad reproductiva. Son monógamas, y en las puestas de



huevos suelen poner 1 o 2 huevos que son cuidados tanto por el macho como por la hembra. Una vez nacen los poluelos (tras un período de 17-20 días) los padres los alimentan regurgitando una leche especial que es altamente nutritiva para las crías. Éstas comienzan sus primeros vuelos a los 30-40 días, y sólo vemos circulando por la ciudad a los ejemplares de mayor edad. Las palomas crían todo el año de acuerdo a la cantidad de comida y alimento disponible en la ciudad. Si disponen de alimento, las palomas pueden criar entre 4 y 8 veces al año.

Las palomas se diferencian de otras aves no sólo en su aspecto físico, sino también por su comportamiento y su inteligencia: todas las palomas beben succionando directamente el agua, usando sus picos como pajillas. La mayoría de las aves beben agua almacenándola en el pico y luego estirando el cuello para tragarla. Son aves muy inteligentes, que pueden reconocer 26 letras del alfabeto, así como son capaces de conceptualizar. También han superado la prueba del espejo, que denota la habilidad para reconocer el propio reflejo en un espejo. Ésta es una de las seis especies, y la única no mamífero, que tiene esta habilidad. Además, las palomas pueden diferenciar fotografías, e incluso, reconocer a dos seres humanos diferentes en una misma fotografía.

Las palomas, así como los humanos, pueden ver en colores, pero además pueden ver la luz ultravioleta.

A pesar de todas estas características positivas, y a pesar de que las palomas acompañan a la humanidad desde tiempos inmemoriales, convirtiéndose en símbolo de la paz como reconocimiento a su lealtad; hoy son asenadas por millones anualmente por la industria de control de plagas. Esta industria, con sus fines comerciales, atrapan y gasean a las palomas; en lo que significa una de las muertes más crueles para los animales. Pero aún así, el problema de la sobrepoblación de palomas no encuentra solución. Y es que la muerte no es la solución, sino el control de la reproducción, y para el caso puntual de las palomas, el control de sus fuentes y lugares de alimentación; complementado con la instalación de palomares ecológicos que recogen los huevos y no permiten su crecimiento.

alimentación
zapatos
nutrición
vitaminas
cosmética
libros
embutidos
mortadelas
salchichas
burguers
quesos
y más

tienda vegana
en madrid LAVAPIÉS
C/AVE MARÍA, 42 - TEL.: 91 250 20 02
WWW.PLANETAVEGANO.COM

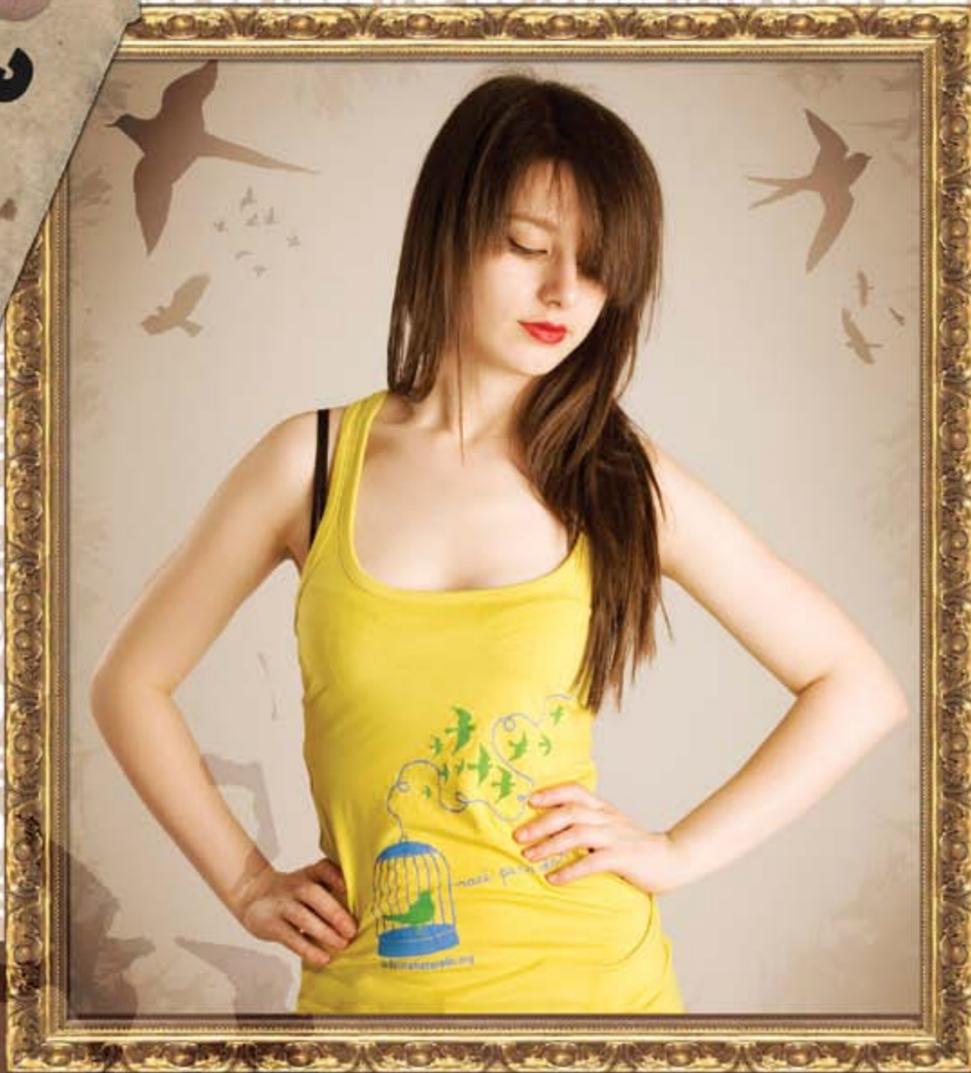
piensos húmedos y secos para perros & gatos
veganos - 100% vegetarianos
Envíos a toda España

Apoya el trabajo de AnimaNaturalis comprando nuestro merchandising en la Tienda Online.

¡Haz que tu ropa hable!

Atrévete con nuestro merchandising

15,00 €



Viste tu propia piel

Todos los animales tenemos una piel hermosa, pero los humanos somos los únicos que preferimos cubrirnos de pelo y pellejos de cadáveres en lugar de lucir la propia piel. Quizás sea porque nuestra desnudez luce triste y deslucida en comparación al colorido de las plumas o el brillo de los pelajes... pero no por mucho tiempo. Cada día son más personas las que prefieren vestir la propia piel que seguir usando animales para sentirse bellos. Aquí unos ejemplos.



"Nuestra piel nos acompañará toda la vida, y lucirla de esta manera me recuerda que los animales también deben contar con su piel para toda la vida... no somos nadie para poder arrojársela sólo porque no estamos conformes con nuestro cuerpo." - **Carla**

"Visto mi piel porque es una manera de expresar lo que soy, mi evolución y en quién deseo convertirme. No tiene sentido tratar de encontrar todo eso con la piel de un animal muerto encima, ¿no crees?" - **Linnea**

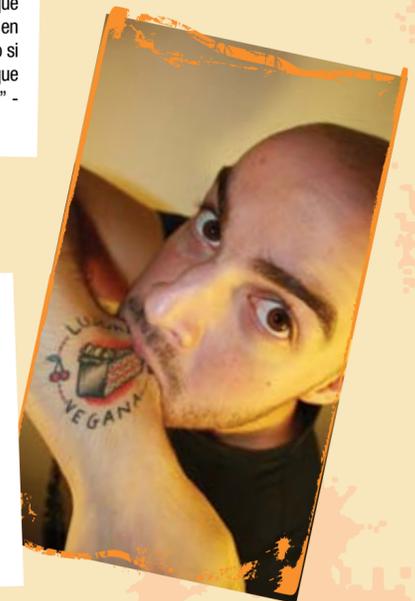


"Hay más coraje en la compasión que en la violencia. Los animales que son despojados de sus pieles para hacer abrigos o chaquetas mueren en la soledad, dolor y desesperación. ¿Cómo puedo lucir algo con orgullo si jamás logrará secar su sangre? Visto mi propia piel, porque es la piel que quiero compartir al amar, con la que quiero vivir y morir con orgullo." - **Anita**



"Tengo en cuenta a los animales en cada una de las decisiones de mi vida. Sé que es una idea revolucionaria, porque normalmente no se piensa siquiera un instante en aquellos que pierden la vida en el anonimato. Mi piel es una manera de gritar que tengo un compromiso con ellos" - **Carol**

"Siempre estoy en búsqueda de crear algo nuevo. Esa es la principal motivación en mi trabajo como chef. Quizás visto mi piel con tatuajes para ser único... pero cuando me niego a vestir pieles y cuero, lo que estoy haciendo único es mi corazón." - **Toni**



Gaia vegana
www.gaiavegana.com

Tu tienda de productos ecológicos, alimentación y artículos vegetarianos y de comercio justo y responsable

C/ Almassora, 47
46009 VALENCIA
Teléfono 96 366 51 33
Móvil 645 642 089
info@gaiavegana.com

SALUD LA LECHE DE VACA ES NOCIVA PARA LOS HUMANOS

¿Sabías que los humanos -y los animales que nosotros alimentamos- somos los únicos que tomamos leche de otro mamífero, y no sólo en la lactancia, sino también en nuestra etapa adulta? La leche de vaca es para los terneros, los cuales tienen cuatro estómagos para digerirla de manera correcta, metabolizarla y ganar decenas de kilos en pocos meses

Leche que no has de beber

POR DRA. LEONORA ESQUIVEL FRIAS

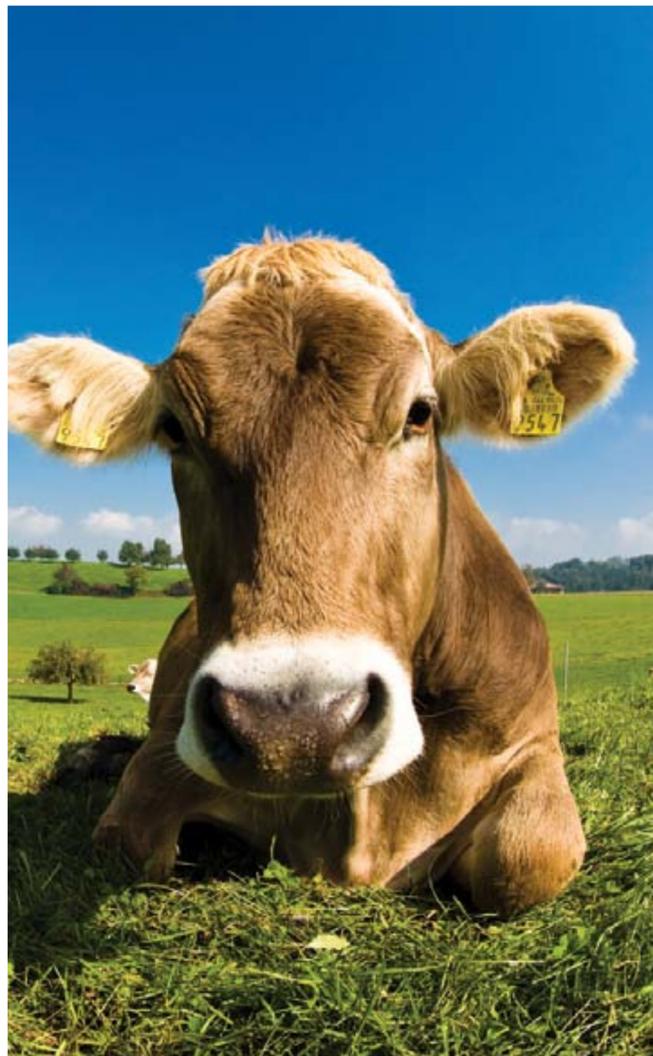
Casi un 40% de las comidas que ingeren los occidentales consiste en productos lácteos. Un adulto promedio que consume una combinación de leche, queso, mantequilla y otros lácteos, ingiere aproximadamente 161 mg. de colesterol - la misma cantidad que encontramos en 53 rebanadas de tocino.

De acuerdo a la American Gastroenterological Association (1) la leche de vaca es la causa número uno de alergias entre la población infantil. La mayoría de la gente deja de producir lactasa, la enzima

que ayuda a la digestión de la leche, a partir de los dos años de edad; por lo que esta reducción origina la famosa intolerancia a la lactosa, que sufren millones de adultos y jóvenes en todo el mundo. (2) Los síntomas de esta alergia alimentaria son inflamación, gases, cólicos, vómitos, dolores de cabeza, urticarias y asma. (3) Un estudio del Reino Unido mostró que pacientes que tenían estos padecimientos "mostraron una marcada mejoría e incluso desaparición de los síntomas después de haber dejado de consumir lácteos." (4)

EL MITO DEL CALCIO Y LA PROTEÍNA

A pesar de que existe un alto consumo de calcio en la dieta occidental, los índices de osteoporosis son también los más altos del mundo. En cambio, la población china, que hasta ahora consume la mitad de calcio y su mayor fuente de ingesta procede de fuentes vegetales, tiene una baja incidencia en enfermedades de huesos. (5) Estudios médicos indican que la leche, más que prevenir la enfermedad puede aumentar el riesgo de padecer osteoporosis. Un estudio de enfermeras de



Harvard de más de 77 mil mujeres con edades entre 34 a 59 años, mostró que aquellas que consumían dos o más vasos de leche diarios, tenían mayor riesgo de ruptura de cadera que aquellas que consumían uno o ningún vaso de leche al día. (6)

T. Colin Campbell, profesor de bioquímica nutricional en la Universidad de Cornell declaró que "la asociación entre la ingesta de proteína animal y los índices de fracturas es más directa que la existente entre el consumo de cigarrillos y el cáncer de pulmón". (7)

Los seres humanos podemos obtener las proteínas que necesitamos de las nueces, semillas, levaduras, granos y leguminosas. Alimentándose balanceadamente es prácticamente imposible no obtener suficientes calorías de la proteína. La deficiencia de proteína, conocida como Kwashiorkor es poco común en sociedades industrializadas y se presenta más bien en países con altos índices de desnutrición. (8) Por el contrario, consumir proteína animal en exceso está asociado al desarrollo de cáncer de endometrio, páncreas y próstata. (9, 10, 11) Puede ser también un factor de daño renal, al forzar la función renal para filtrar una alta cantidad de sales de calcio.

LO QUE SE AGREGA A LA LECHE DE VACA

También hay que hacer mención

a las hormonas que se adicionan a la leche. La hormona somatotropina (producida de manera natural por la glándula pituitaria de las vacas) hoy en día es producida artificialmente y conocida como hormona recombinante de crecimiento bovina; que se agrega a la alimentación de las vacas lecheras para aumentar la cantidad de leche que segregan sus mamas.

En una charla para médicos en la Escuela de Salud Pública de la U. de Harvard; la dra. Davaasambuu Ganmaa explicó que si bien la relación entre el cáncer y las hormonas alimentarias de momento no está cerrada científicamente, si que existe preocupación respecto a la leche de vaca, por la considerable cantidad de hormonas sexuales femeninas que contiene (entre un 60 a 80% de estrógenos). Parte del problema es que las vacas en la industria de la leche están preñadas constantemente, lo que aumenta la cantidad de hormonas que pasan a la leche, conteniendo hasta 33 veces más estrógenos que la leche de una vaca no preñada. "La mantequilla, carne, huevos, leche y quesos están implicados en las altas tasas de cáncer provocados por el consumo de hormonas", declaró. "Y aunque los efectos hormonales de la leche son muy nuevos; cuando se haga más investigación podremos tener más datos claros". (12)

CÁNCER Y LÁCTEOS

El conocido doctor T. Collin Campbell presidió el llamado "China Study" o "Proyecto China", reconducido por The New York Times como "el Premio Mayor de la Epidemiología". Recopilando datos de 367 variables a lo largo de 65 países y 6.500 adultos, publicó en 2005 el estudio titulado The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health, cuya conclusión principal es que "Gente con mayor consumo de productos de origen animal, padece una mayor

La leche tiene otro riesgo aso-

ciado, la infección derivada de la mastitis. Cuando el pezón y la glándula mamaria completa de la vaca se infecta por bacterias, hongos o incluso virus; la leche que se saca de esa mama está infectada producto de la inflamación; y muchas veces se ve alterada por la presencia de coágulos, sangre o descamaciones. Cuando la mastitis es más aguda, las vacas enferman visiblemente (fiebre, pérdida del apetito, reducción de la producción de leche) y son enviadas al matadero. Esta infección incluso puede darse por la presencia de bacterias coliformes (E-Coli). Los tratamientos que se da a las vacas contra la mastitis consisten en antibióticos más o menos potentes, los que también crean resistencia a su uso en las cepas de bacterias, hongos o virus que hayan propagado la enfermedad. (13)

En varios de sus estudios, Campbell cataloga la proteína animal como causa principal del cáncer. Sus resultados corroboraron los de investigadores anteriores: hay una estrecha relación entre algunos tipos de cáncer y una dieta que contenga un 20% de caseína (proteína de los lácteos), pero esta curva disminuye en una dieta que contiene un 5% de dicha proteína. (15)

Campbell descubrió que la caseína tiene el mismo efecto que otros detonadores de cáncer como el virus de la hepatitis B.13. La proteína de la soja y del trigo fueron estudiados también, y a diferencia de la caseína, no mostraron tener efectos generadores de cáncer. (16)

La industria de la leche gasta millones de euros y dólares tratando de convencer a los consumidores de lo saludable de su producto y la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration - FDA) continúa rehusándose a la publicación de estudios que revelan lo nocivo que es la leche para la salud humana.

Para información de alternativas a la leche de vaca, véase: www.HazteVegetariano.com

DOS CUESTIONES ESENCIALES

KEPA TAMAMES

Quienes están involucrados en la lucha diaria por los derechos de los animales saben bien que, aun manejando escenarios en apariencia obvios, la pereza intelectual muestra por un sector significativo de la opinión pública -o directamente su egoísmo- hace que la tarea se vuelva por momentos espesa hasta el desánimo. Quiero pensar que en parte este hándicap puede superarse, al menos en teoría, a base de proporcionar a esa inmensa masa indolente recetas sencillas por comprensibles. Voy al grano. ¿Qué podemos ofrecer a la opinión pública como argumentos poderosos en la batalla teórica? Creo que dos por encima de cualesquiera otros, a saber: la evidencia de que "todos los sufrimientos son iguales", y la "empatía".

Respecto a lo primero, conviene precisar que nos referimos (me refiero) con ello a que son "iguales" en el sentido de "indeseables" para la víctima que los padece, sin que cuestiones [banales] como la especie biológica tengan el menor peso a la hora de calibrar su gravedad. No importa que seas pájaro o mujer, cirujano o mapache. Nadie quiere sufrir, todos sin excepción deseamos poseer y gestionar un razonable grado de bienestar, la vieja y anhelada felicidad que de simple no necesita explicación adicional alguna.

¿Y qué decir de la empatía, esa extraña, intemporal compañera de viaje, tan familiar en nuestra etapa infantil, tan práctica herramienta educadora para padres y profesores ("no le pegues a fulanito, porque a ti no te gustaría"), y que parece diluirse como un azucarillo a medida que crecemos, por razones no diagnosticadas hasta la fecha por la comunidad científica, pero que a buen seguro tienen que ver con la narcotización moral masiva de la que somos objeto. La devaluada empatía constituye, si sabe utilizarse, el antídoto milagroso contra la guerra, el terrorismo, la violación o los mataderos. Si no somos capaces de entender este elemental hecho, podemos ir asumiendo nuestra defunción ética como comunidad.

He aquí dos cuestiones esenciales cuando de cambiar mentalidades se trata: comprender y hacer comprender que es la común indeseabilidad del sufrimiento lo que nos iguala cuando abordamos la llamada "cuestión de los animales", y que la empatía nos espera siempre con los brazos abiertos.



C/ Escudellers, 42. Barcelona
gopalbcn@gopalbcn.com

La mejor fast food vegana de Barcelona y tienda donde comprar hamburguesas, chorizo, quesos, nata... ¡todo 100% vegan!



(1) American Gastroenterological Association, "American Gastroenterological Association Medical Position Statement: Guidelines for the Evaluation of Food Allergies," Gastroenterology 120 (2001): 1023-5.
(2) National Digestive Diseases Information Clearinghouse, "Lactose Intolerance," National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Jun. 2009.
(3) Courtney Taylor, "Got Milk (Intolerance)? Digestive Malady Affects 30-50 Million," The Clarion-Ledger 1 Aug. 2003
(4) Severin Carrell, "Milk Causes 'Serious Illness' for 7M Britons: Scientists Say Undetected Lactose Intolerance Is to Blame for Chronic Fatigue, Arthritis, and Bowel Problems," The Independent 22 Jun. 2003.
(5) Anne Karpf, "Dairy Monsters," The Guardian 13 Dec. 2003.
(6) D. Feskianich et al., "Milk, Dietary Calcium, and Bone Fractures in Women: A 12-Year Prospective Study," American Journal of Public Health 87(1997): 992-97.
(7) Karpf.
(8) El Kwashiorkor es una enfermedad de los niños que se presenta cuando son destetados y la dieta que reemplaza a la leche tiene un alto contenido en fécula y carbohidratos, y es deficiente en proteínas. Enfermedad muy común en diferentes partes del mundo donde hay hambruna. "Kwashiorkor," Medline Plus Medical Encyclopedia, 18 Dec. 2009.
(9) Reuters, "Animal Protein and Fat Raise Endometrial Cancer Risk," 21 Mar. 2007.
(10) June M. Chan et al., "Pancreatic Cancer, Animal Protein and Dietary Fat in a Population-Based Study," Cancer Causes and Control 18 (2007): 1153-67.
(11) N.E. Allen et al., "Animal Foods, Protein, Calcium and Prostate Cancer Risk: The European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition," British Journal of Cancer 98 (2008): 1574-81.
(12) Harvard University Gazette <http://news.harvard.edu/gazette/2006/12/07/11-dairy.html>
(13) Concha, C.: Mastitis bovina: nuevos aspectos de diagnóstico, tratamiento y control. Apuntes U. de Chile, Agronomía. http://www.agronomia.uchile.cl/extension/circular_extensio_panimal/circular%20de%20extension%2033/capitulo_4.pdf
(14) Campbell, T. Colin, PhD, with Thomas M. Campbell II, The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health, Dallas: BenBella Books, 2004, p. 7
(15) Ibid, p. 59.
(16) Ibid, p. 60.



Lujuria Vegana

Cómo sustituir los lácteos

POR ZARAIDA FERNÁNDEZ

¿CÓMO SUSTITUYO LOS QUESOS?



Por suerte y gracias a que cada vez hay más empresas de productos veganos, en el mercado podemos encontrar sustitutos de origen vegetal que son parecidos de sabor, textura e incluso son fundibles! Entre estas variedades tenemos parmesano, cheddar, queso crema, tipo queso azul, mozzarella, fresco y otros. Pero su comercio es limitado y hay otras maneras de sustituir el queso culinariamente, mi truco es si tengo que hacer un gratinado (por ejemplo una lasaña, macarrones, pizza, o berenjenas rellenas...), hago una crema con: un brick de la nata para cocinar a elegir, la trituro con unos 75 grms de nueces de macadamia, y lo mezclo con una cucharadita de harina de tapioca y lo pongo en el fuego unos minutos para que espese, se vierto sobre la preparación y voilà un gratinado, sabroso, fácil y delicioso!

Otro producto que podemos usar en lugar de queso, es el Tofu que hoy en día es fácil de encontrar en cualquier grande superficie. El tofu también nos puede servir para elaboraciones frías como una ensalada de pasta, por ejemplo y es tan versátil y suave de sabor que acepta maceración y condimento al gusto.



¿CÓMO SUSTITUYO LA NATA?

Antes de nada debemos saber para qué la necesitamos, para sustituir la nata montada en postres, hay varias marcas que comercializan natas vegetales para montar, entre ellas soyatoo y puratos, ambas son muy muy buenas. Pero si no tenemos la posibilidad de adquirirlas, la única nata de origen vegetal que monta en chantilly es la de coco, simplemente hay que tenerla muy fría, y montarla en un bol de metal igualmente frío! Veréis como con unas varillas eléctricas se monta y queda con una textura perfecta y además es apta para celíacos!

Si lo que necesitamos es una nata para cocinar, podemos encontrar la misma variedad que las leches, personalmente tengo absoluta preferencia por la de espelta o la de arroz, dependiendo de la receta que se vaya a realizar.

¿CÓMO SUSTITUYO LA LECHE DE VACA?

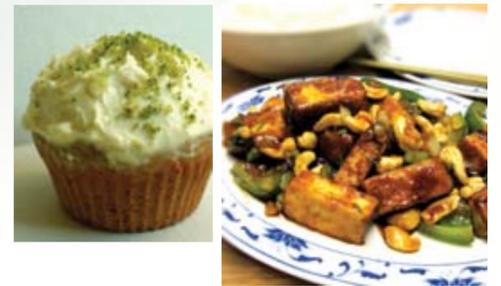
Sustituir la leche de origen animal es muy sencillo gracias a la amplia oferta que podemos encontrar en el mercado actualmente, la más común es la leche de soja que es la que más se asemeja en sabor/textura pero hay que tener en cuenta que mucha gente que es intolerante a la soja.

Podemos encontrar otras leches vegetales igual de sabrosas y ricas como son la de leche de avena genial para postres, pero quizás un poco acuosa para preparaciones saladas, leche de arroz, a mi parecer es indispensable en elaboraciones saladas, es la que más utilizo, leche de coco perfecta para currys y preparaciones dulces, leche de avellana, para postres es mi favorita de la marca isola bio, leche de almendra, con su toque dulce podemos usarlo también para cremas o una bechamel.

Hay otras leches vegetales como la de kamut, quinoa, espelta, etc, es encontrar la que más se ajuste a nuestra receta.

¿CÓMO SUSTITUYO LA MANTEQUILLA?

Puede sustituirse en cualquier receta por margarina de origen vegetal (hay que comprobar que no lleve lácteos), que sea de calidad y no hidrogenada. También se puede usar aceite en su lugar dependiendo de la receta.



¡BIENVENIDO A UN NUEVO MUNDO DE PRODUCTOS!



Ecológicos

Naturales

Saludables

¡Respetamos los derechos de los animales!



ecopasion.com

¿DÓNDE COMER? RESTAURANTE VEGETARIANO

Sencillez con buen gusto

Restaurante Vegetariano
calle Santiago nº 9
tel.: 91 758 35 88

En la tranquila calle Santiago, en pleno corazón de Madrid, se encuentra el Restaurante Vegetariano. Su nombre directo y sencillo define el espacio y también los alimentos que ofrecen, platos de sabor natural, sin trampa ni cartón, que no tienen más pretensiones que hacer disfrutar al paladar.

POR MARIA MAGUREGUI

En la tranquila y preciosa calle Santiago, en pleno corazón de Madrid, se encuentra el Restaurante Vegetariano. Su nombre directo y sencillo define el espacio y también los alimentos que se pueden degustar, platos de sabor natural, sin trampa ni cartón, que no tienen más pretensiones que hacer disfrutar al paladar.

El jazz suele acompañar durante la comida o la cena, siempre con un volumen agradable que hace que poco a poco te sientas como si estuvieras comiendo o cenando en casa. Sus dueños, son una pareja encantadora que siempre están dispuestos a hacerte la velada especial.

Pero al grano, su carta. Esta es amplia, en ella puedes encontrar tanto platos veganos como vegetarianos. Los platos principales siempre están escritos en una gran pizarra que se ve nada más entrar en el restaurante. Los entrantes son exquisitos, prueba el Humus, las Gyozas con salsa de soja y cítricos o las croquetas de espinacas con pasas,



almendras y parmesano. A veces también hacen croquetas de boletus, ni qué decir que también están buenísimas. De segundo: los fideos crujientes con verduras, Bambú y shitake en salsa de jengibre o la lasaña de verduras con dos pestos es un acierto seguro. También hay que destacar otro plato, las albóndigas de azuki con soja y arroz salvaje con salsa de cebolla.

Así llegamos al postre y aunque no hay muchos, los que hay son buenos, sobre todo el strudel de manzana con pasas y nata de soja, imprescindible probarlo para que tu comida o cena sea perfecta. Además tiene platos fuera de la carta, así que no te olvides preguntar.

Respecto a su carta de vinos, también en bastante variada y una curiosidad, encontrarás caldos ecológicos sorprendentes y a buen precio.

La valoración es MUY BUENA, si vives o vas a Madrid, pasa por "El Vegetariano", no te va a defraudar. Probablemente es el mejor vegetariano de la ciudad.

Guía de Restaurantes

Barcelona

Amalteia
Diputación, 164. 08011 Barcelona.

Biocenter
Pintor Fortuny, 25. 08001 Barcelona.

L'Hortet
Pintor Fortuny, 32. Barcelona.

Gopal
Escudellers 42, Plaza George Orwell. Barcelona.

Juicy Jones
Cardenal Casañas, 7, Ciutat Vella. Barcelona.

Macrobiotic Zen
C/ Muntaner, 12, 08011 Barcelona

Cat Bar
Boria 17 Barcelona, Spain, 08003

Terrassa

Damunt un Cel de Fil
Portal Nou nº 9, Local 9 08221 Terrassa

Lleida

Paradis
Joan Baget, 20 Lleida

Girona

B-12, café bar vegà
Rutlla 147-155. 17003 Girona.

Madrid

EcoCentro
Calle de Esquilache 4. Madrid.

El Granero de Lavapiés
Calle de Argumosa, 10. Madrid.

La Isla del Tesoro
Manuela malasaña, 3. Madrid.

Shi-Shang
Calle de Concepción Arenal, 3. Madrid.

Loving Hut
Calle de los Reyes, 11. Madrid.

YerbaBuena
Bordadores 3. 28013 Madrid.

Alicante

El Tabule
Benito Perez Galdós, 52. Alicante.

Granada

L'Atelier
Calle Alberca 21, Mecina-Fon-dales. 18414 Granada.

Mallorca

Sa Pastanaga
Calle Sant Elies, 6 , bajos. Mallorca.

Es Cantonet Vegetarià
Joan Maura, bisbe nº 11. Islas Baleares.

Amix café

Vinyassa nº 4. Islas Baleares.

Valencia

Les Maduixes
Daoiz y Velarde, 4, 46021 Valencia

The Nature
Plaza Vannes, 7, 46007 Valencia

Loving Hut
Conde de Altea, 44, 46005, Valencia

Kimpira
Juristas, 12, 46001 Valencia

Erba Cipollina
Palomino, 8, Valencia.

La Luna
San Ramón, 23. Valencia.

San Sebastián

Garraxi
Tejería, 9. San Sebastián.

Veganismo. Es el estilo de vida que rechaza el uso de todo producto de origen animal, como leche y huevos.

Invierno

POR NOEMI CHIANETTA

La falta de luz solar y el frío aumentan el consumo de alimentos altamente calóricos durante los meses invernales. En esta época del año, y en ocasión de las grandes comidas de las fiestas, se registra un incremento del consumo de carne y sus derivados.

Si bien hay que recordar que el exceso de comida siempre tiene efectos negativos, no hay que olvidar que de por sí, la carne es un alimento de difícil digestión para los seres humanos. El cuerpo humano es incapaz de asimilar grandes cantidades de grasa animal y colesterol. Cuando una persona consume más colesterol de lo que necesita su cuerpo, el colesterol sobrante se va acumulando gradualmente en las paredes internas de las arterias ocasionando su endurecimiento y estrechando o disminuyendo el flujo sanguíneo que va al corazón, creando un terreno favorable a las arteriosclerosis y ataques cardíacos.

Además, para retardar el proceso de putrefacción en las carnes procesadas se usan el nitrato de sodio y el nitrato de sodio. Estas sustancias están prohibidas para la alimentación infantil, según dictamen de la OMS. El sulfito de sodio se usa para dar a la carne una apariencia fresca y roja y eliminar el fuerte hedor de la putrefacción, incluso después de que se ha vuelto rancia y negra.

Después de la ingesta, la metabolización de alimentos cárnicos genera una gran cantidad de residuos ácidos en la sangre, fluidos y tejidos. Estos residuos de desecho son los ácidos úrico, fosfórico y sulfúrico. El cuerpo humano solamente puede manejar alrededor de 8 gramos de ácido úrico al día. Un trozo de carne de 500 gramos contiene 16 gramos. Los animales carnívoros poseen la enzima uricasa para descomponer rápidamente el ácido úrico en una sustancia inofensiva, la alantoina. Sin embargo, el ser humano no posee esta enzima. El ácido úrico es el ácido de la orina del animal. Para neutralizar estos ácidos el cuerpo utiliza reservas de minerales alcalinos, principalmente calcio, de los huesos y dientes. Esto provoca que las reservas de calcio vayan disminuyendo dejando a los huesos frágiles y más susceptibles a rupturas.

Así que estos días de frío y de comidas compartidas, está bien recordar que hay unas opciones ricas y creativas para alimentarse, para cuidarnos y cuidar nuestro entorno.

Cocina Energética

Más recetas en HazteVegetariano.com



Ensalada de berros y shiitakes

Ingredientes (para 2 personas)

1 paquete de berros (lavados y sin sus partes duras)
1 vaso de shiitakes (lavadas y troceadas)
1/2 vaso de nueces picadas
pan duro de días anteriores (a cubos medianos)
dos cucharadas de pasas
aceite de oliva
Para el aliño:
40% de jugo concentrado de manzana
40% de aceite para aliñar (de sésamo, nueces, ..)
10% vinagre de arroz
Para el aliño:
40% de jugo concentrado de manzana
40% de aceite para aliñar (de sésamo, nueces, oliva..)
10% vinagre de arroz

Elaboración

Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear unos minutos las setas con una pizca de sal. Hornear el pan unos minutos con un poco de aceite de oliva, hasta que esté dorado (5 minutos). Poner los berros en una ensaladera, añadir las pasas, el pan tostado, las setas y las nueces. Servir con el aliño.



Seitán con salsa de setas al romero

Ingredientes (para 2 personas)

5 cebollas (cortadas a medias lunas)
1 paquete de seitán (cortado a cubos medianos)
10 espárragos verdes (8 troceados pequeños y 2 enteros)
2 setas de cardo (a cubos pequeños)
1 cucharadita de café de mugí miso
2 ramas de romero fresco
aceite de oliva y sal
macerado para el seitán:
aceite de oliva
salsa de soja
orégano seco

Elaboración

Dejar macerar los cubos de seitán con los ingredientes del macerado, mínimo 30 minutos. Saltear las cebollas con un poco de aceite, sal y las ramitas de romero durante 20 minutos, a fuego medio-bajo. A continuación añadir las setas de cardo, un poco más de sal y saltear 5 minutos más. Añadir los espárragos cortados pequeños y 2 tazas de agua, tapar y cocer 15 minutos. Apagar el fuego, diluir con un poco de agua el mugí miso, y añadirlo a la salsa. Hacer los espárragos enteros y el seitán a la plancha. Servir la salsa con el seitán, los espárragos enteros y alguna ramita de romero para decorar.

Recetas de Mireia Gimeno
www.mireiagimeno.com



Hamburguesas de mijo y olivada

Ingredientes (para 2 personas)

un vaso de mijo
dos vasos y medio de agua
2 cucharadas de olivada (puré de olivas negras)
1-2 zanahorias ralladas
2 cucharadas de semillas de girasol
una pizca de sal
aceite de oliva

Elaboración

Lavar el mijo y ponerlo en una cazuela junto con los dos vasos y medio de agua y una pizca de sal. Llevar a ebullición, bajar al mínimo y tapar durante 20 minutos. Al cabo de este tiempo, el agua debe haberse evaporada, siono cocer destapado hasta que se evapore. Añadir la olivada y mezclar bien, añadir la zanahoria rallada y volver a mezclar. Tostar las semillas de girasol con unas gotitas de aceite y removiendo rápido. Añadirlas al mijo mezclando bien. Hacer la forma de las hamburguesas con las manos húmedas. Pasar por la plancha con unas gotitas de aceite antes de servir.



Panna Cotta con Frambuesas

Ingredientes (para 4 personas)

2 vasos de leche vegetal (arroz, avena, kamut, almendra, avellanas...)
2 cucharadas de kuzu
1 cucharada de alga agar-agar en polvo
2 cucharadas de mantequilla de almendras
3 cucharadas de melaza natural (arroz, cebada..)
1/2 vaina de vainilla abierta por la mitad
galletas troceadas pequeñas para la base (sin azúcar, ni miel, ni leche)
frambuesas
una pizca de sal

Elaboración

Batir con el miniprimer la leche, el kuzu, el alga agar-agar, una pizca de sal, la melaza y la mantequilla de almendras, para que quede bien mezclada. Calentar la mezcla en un cazo, añadir la vaina de vainilla, llevar a ebullición y bajar al mínimo durante 10 minutos. Raspar la vaina de la vainilla por el medio y añadir los puntitos negros a la mezcla. Poner las galletas en la base del molde, añadir un poco de crema a cucharadas con cuidado y después añadir el resto de la crema (hacerlo así para que no suban las galletas para arriba) y dejar enfriar 15-30 minutos, poner las frambuesas por encima y guardar en la nevera mínimo 2h.

¿Realmente practicas yoga?

Hace unos días leí en facebook el estatus de un chico que conozco, quien practica yoga desde hace varios años, que decía:
-Me acabo de comer plato de costillas deliciosas. Sorprendida, le escribí un comentario:
-¿No eres vegetariano?, a lo que contestó:
-No, me da curiosidad porque quisiera ser mas sano, pero me gusta la carne demasiado.

-No, no es por lo sano, es porque eres yogi. Por practicar ahimsa.

-Ahimsa... ¿qué es eso? Nunca he oído esa palabra. ¿qué tiene que ver Yoga con ser vegetariano?

Sólo hay una respuesta: ¡Todo!

En los últimos años, la práctica de yoga se ha vuelto extremadamente popular en el mundo entero. En el occidente, cada vez vemos a más gente caminando con un mat de yoga colgado sobre el hombro. Los gimnasios ofrecen yoga de todo tipo y la demanda por los entrenamientos para maestros está en aumento. En Estados Unidos solamente, hay más de 5 millones de personas practicando yoga en forma regular.

Entonces, ¿por qué no parece que el mundo esté mejor si de acuerdo a estas cifras está llenándose de gente más consciente?

Porque muy pocos de ellos realmente practican yoga. Para la mayoría de la gente, pensar en yoga es pensar en una serie de posturas físicas para lograr fuerza, flexibilidad y relajación. Pero yoga es mucho más que eso: es un estilo de vida.

La práctica de posturas es llamada Asana, y es solo una de varias prácticas como Pranayama -respiraciones- y el estudio de los Yoga Sutras, que nos pueden llevar a lograr alcanzar el estado de Yoga—de paz, unidad e iluminación.

Asana no solo es postura. Se refiere a la perfección de nuestra relación con la tierra y los seres que la habitan. Y ¿qué es una relación perfecta? Aquella que

no es egoísta, sino mutuamente benéfica. Cuando comemos carne, pescado, leche o huevos, debemos preguntarnos si nuestra relación con esos animales es mutuamente benéfica y así decidir si nuestras decisiones de alimentación contribuyen a nuestra búsqueda del estado de Yoga.

En los Yoga Sutras —los principios para la práctica de yoga-, Patanjali nos dejó una serie de recomendaciones para conocer nuestra verdadera naturaleza y liberarnos del sufrimiento. Entre ellos tenemos cinco principios llamados Yamas acerca de cómo debemos tratar a los demás, y cinco llamados Niyamas acerca de qué observancias debemos mantener en la relación con nosotros mismos.

El primero de los Yamas es Ahimsa, -esa palabra misteriosa para mi amigo de facebook- que significa no violencia o no dañar. Comer animales es violento, no solo por la forma en la que mueren, sino por la forma en la que viven. Durante toda su vida son torturados para quitarles los picos y cuernos sin anestesia, confinados a espacios inhumanos, obligados a comer alimentos que en su naturaleza nunca comerían, separados de sus crías por la fuerza, conectados a aparatos que les causan heridas, y saturados de antibióticos y hormonas. Y ésto es sólo el principio. Estamos yendo en contra de Ahimsa. Y aunque algunos practicantes utilizan el concepto de ahimsa como una excusa para no cambiar sus dietas, argumentando que el vegetarianismo es muy extremista y puede dañar sus cuerpos y sus relaciones sociales, su interpretación no tiene base ya que Ahimsa es un

Yama. Se refiere a nuestro comportamiento hacia los demás. Y nuestro comportamiento hacia nuestros hermanos no humanos está lastimándolos por la búsqueda de nuestro propio placer.

Según la ley del Karma, todo lo que hacemos a otros nos lo estamos haciendo a nosotros mismos. Como yogis, buscamos liberarnos del estado de separación y darnos cuenta del estado de unidad con todo lo que nos rodea. A través de la práctica, buscamos quitarnos la venda de los ojos que la cultura y sociedad nos han puesto, y ver la verdad del impacto que nuestras acciones tienen en el mundo en el que vivimos. Comer productos animales no sólo los daña a ellos: Daña la tierra en la que vivimos —más del 50% del agua potable del planeta se utiliza para ganado y, según la ONU, criar animales para comida produce más gases invernadero que todas las demás industrias juntas. Daña a los demás humanos —en Estados Unidos, el 80% del maíz y más del 95% de la avena que se produce, es destinada a alimentación de estos animales, mientras que esos granos podrían alimentar a millones de personas hambrientas. Y nos daña a nosotros mismos —cientos de estudios recientes advierten que ingerir productos animales es causa de cáncer, impotencia, insuficiencia cardíaca, alergias y problemas digestivos entre otros.

Yoga no es para todos. Es para aquellos que verdaderamente quieren

ser libres y ver la verdad, aunque nos saque de nuestra zona de confort y nos exija un esfuerzo en cambiar nuestros hábitos.

Gandhi nos dijo: Conviértete en el cambio que quieres ver en el mundo. Si realmente queremos ver paz, debemos comenzar por encarnar esa paz en nosotros mismos. Cada una de nuestras decisiones crea ese cambio. Y aunque no todos podemos pararnos de cabeza cada día, todos podemos cambiar el mundo cada vez que decidimos qué comer y qué comprar. Ninguna acción es insignificante. Sé un Yogi. Si empiezas a llevar la paz a tu plato, eventual pero inevitablemente, el mundo tendrá más paz. Om Shanti.



MALTRATO PROHIBIDO
COMER A LOS ANIMALS
ABANDONADOS CAZA
LA VEGA TORTURA EN
Y TRADICIONES
GRANJAS
SIVA MILL
ABANDONADO
CORREDO
ANIMAL
BAN
PE
CIBO

20N Elecciones Generales

Sólo hay una esperanza
para los animales.
Vota PACMA.

VOTA PARTIDO ANIMALISTA *pacma*
PORQUE LOS ANIMALES IMPORTAN