

LA REVISTA 100% VEGETARIANA

Revista de la Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org

P.V.P.: 3,80 euros

Número 18 - Diciembre 2011

Vegetus

**Carencias y apego
a los alimentos**

**Cien años de
vegetarianismo
naturista**

**Hacerse
vegano en
10 pasos**

**Fauja Singh:
un atleta centenario,
y vegetariano**



sumario

Carencias nutricionales y apego a los alimentos3	Lecturas17
Postura vegetariana sobre consumo de insectos.....6	El rincón del Tito18
Cuaderno de viaje: Tánger8	Cocina verde: Recetas de La Coctelhera20
Reseñas destacadas de estudios científicos9	Tres Semillas -obrador-23
Desarrollando músculos veganos10	El Gobierno francés proscribire el vegetarianismo ..24
Deportistas vegetarianos de la UVE12	Campañas / Eventos26
Deporte y teoría de los grupos sanguíneos13	Más de 100 años de vegetarianismo naturista: sus cinco etapas (1890-2003)28
Noticias breves / Noticias del mundo alternativo14	Vegetarianos famosos38
Hacerse vegano en 10 sencillos pasos16	

Colaboradores:

Josep Maria Roselló
Frederic Vinyes
Jean-Claude Juston
Javier Apellániz
Luis Loriente
Regina Martín
Hera
Javier Moreno
Rafael Boró
David Román

Maquetación:

David Román

Foto de portada:

Fauja Singh corriendo en Edimburgo

Impresión:

Cevagraf, S.C.C.L. - Rubí (BCN)

www.cevagraf.com

Dep. legal: B-53594-2008

Impreso en papel reciclado

Las opiniones expresadas por los colaboradores son del propio autor y no necesariamente representan a toda la **Unión Vegetariana Española**.

Se autoriza la reproducción de los artículos publicados, siempre que se respete la integridad del contenido, indicando la fuente y el autor.

La UVE se reserva el derecho a publicar las colaboraciones íntegra o parcialmente.



editorial

Estimad@s amig@s:

Aquí tenemos este nuevo número de *Vegetus*, el número de diciembre que como suele ser habitual nace ya con el año nuevo, pasadas las fechas de ajetreo navideño. En este número procuramos seguir con la misma línea que nos caracteriza, con contenidos de interés para nuestro colectivo. Un colectivo que también está sometido a las circunstancias económicas actuales, que se dejan sentir en todos los aspectos de la vida y a las cuales nos venimos adaptando como mejor podemos. Como se oye decir últimamente, "resistiré"...

El texto central de este número es un interesante dossier sobre la historia del vegetarianismo en nuestro país, elaborado por *Josep M^a Roselló* y que presentó en nuestro último congreso en *Zaragoza*.

Por otro lado, tenemos diversos contenidos en la ya habitual sección deportiva, en esta ocasión con un artículo sobre la musculación y otro que enlaza con uno de los mitos infundados que lamentablemente tenemos más presentes en la cultura popular: la alimentación según los grupos sanguíneos. Todo ello, culminando con el admirable caso del corredor centenario, *Fauja Singh*, que también ilustra la portada.

Con nuestros mejores deseos vegetarianos para este apocalíptico 2012.

Saludos y salud,

David Román

Presidente de la Unión Vegetariana Española
uve@unionvegetariana.org



Vegetus



Revista de la Unión Vegetariana Española
Número 18 - Diciembre 2011

La UVE es miembro de:

Unión Vegetariana
Internacional (IVU)



Unión Vegetariana
Europea (EVU)



Carencias nutricionales y apego hacia los alimentos

¿No os ha pasado alguna vez que al querer seguir una dieta no habéis sido capaces porque os entra la ansiedad? En concreto me quiero centrar en analizar las dietas vegetarianas, pero esto se puede extrapolar a cualquier tipo de dieta.

¿Quién no ha oído, por ejemplo, sobre el caso de un vegano que de repente se lanza incontroladamente a por los huevos, o cualquier tipo de vegetariano sobre los embutidos?

Alguno pensará: "Yo no lo haría, estoy muy convencido de mis creencias". Si nunca te has visto en una situación así, te felicito, pero quiero ver yo a esa misma persona con un ataque de ansiedad que no le permite pensar con lógica, o con niveles bajos de algún nutriente (vitaminas, minerales...) y especialmente por esto segundo, llegándose a cuestionar si la dieta que lleva es buena o no. La dieta puede ser fantástica, pero hay otros factores que pueden causar carencias por mala absorción (intolerancias alimentarias...), aparte de que pueda haber algún novato que, por muy convencido que esté, no sepa muy bien por dónde moverse.

De todas maneras, si existe una carencia tan grande que tu salud se ve comprometida, aunque no haya apego hacia ningún alimento, tu

cuerpo se lanza a por lo que tiene grabado en el inconsciente como fuente fiable del nutriente que le falta. Por cierto, la ansiedad que puede llegar a provocar esto es realmente indescriptible y llega un momento que no sabes qué es lo que llega primero, si la ansiedad por el alimento o la ansiedad que te da el lanzarte a por él

como si fuera el único alimento que existe en el mundo, sabiendo que no lo elegirías en un momento de calma, pensándolo bien y conociendo las implicaciones éticas que puede tener.

Los motivos para tener una ansiedad tan grande hacia distintos alimentos que no desean comerse pueden ser los siguientes:

- Una carencia importante de un nutriente.
- Un ataque de ansiedad incontrolable sumada a un apego hacia ciertos alimentos.

Lo primero que hay que hacer cuando se siente deseo y ansiedad por un alimento que no se quiere comer es comprobar si existe alguna carencia alimentaria. En el caso del vegano que se lanza a por los huevos con ansiedad incontrolada, lo más probable es que haya descuidado el consumo de proteínas, tenga una carencia de vitamina D o le falte alguna de las vitaminas B

(B12, B6, B8, B9). Si este vegano descubriera que tiene alguna carencia alimentaria debería buscar el alimento que pueda hacerle recuperarse de la carencia y si es una carencia muy grave debe, además, tomar suplementos. El caso de la vitamina D es especialmente sensible, debi-



do a que los únicos alimentos que pueden contener vitamina D2 son las setas y champiñones (la seta *shiitake* es la que más contiene), pero aun así es una parte muy ínfima de la necesaria. Para conseguir toda la vitamina D necesaria sólo con la alimentación habría que comerse un salmón entero (si no se es vegetariano) o la

misma cantidad de setas o huevos (si no eres vegano). Eso es una salvajada. Por tanto, hay que tomar el sol y que suplementarse obligatoriamente. Aquí viene el problema: si es una deficiencia leve, hay marcas de suplementos multivitamínicos en pastillas que incorporan D2, pero si es una carencia grave, conviene tomar la vitamina D líquida (en algún tipo de aceite) y en cantidades que pueden llegar a ser cinco veces la dosis habitual. Y eso en este país, vegano no se encuentra. Hay que optar por buscar lo más vegano o vegetariano posible (hay marcas que venden vitamina D3 con aceite de oliva o aceite de maíz), según el caso, ya que la opción más fácil es ir a por aceite de hígado de bacalao, pero ésta no parece una opción muy ética. Un vegano tendría que buscar en el extranjero y esperar que en la aduana no impidan su entrega al destinatario y no devuelvan el producto a su país de origen... Conozco algunos casos en los que no han permitido pasar vitamina D2 líquida de, por ejemplo, EE.UU. o Reino Unido.

Si tras suplementar se comprueba que no hay manera de elevar el nutriente que presenta una carencia, es posible que no se trate de un descuido de la alimentación, sino de una intolerancia alimentaria (celiaquía, por ejemplo) o un problema del sistema endocrino (diabetes, por ejemplo), por lo que se debería seguir buscando el problema que causa la deficiencia alimentaria.

Si simplemente se siente ansiedad y ganas de comer un alimento concreto y se ha comprobado que no existe ninguna carencia nutricional, estaríamos hablando solamente de ansiedad y apego hacia el alimento que se desea.

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en un individuo ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal. Esta manera de reaccionar de forma no adaptativa hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. La ansiedad excesiva y frecuente se considera un trastorno mental que hay que tratar con ayuda psicológica o psiquiátrica.

La ansiedad por ciertos alimentos, siempre y cuando no esté causada por una carencia de nutrientes, se debe

al apego a los alimentos. El apego a los alimentos comienza en la infancia, se relaciona con un alimento que se comía en la infancia con un estado de calma, o con algo positivo. Por eso, cuando las personas sentimos ansiedad solemos comer carbohidratos, especialmente los de absorción rápida (azúcar). Porque si os dais cuenta, los dulces se comen por motivos que para la sociedad son alegres (cumpleaños y demás celebraciones) o te los daban de postre a cambio de comer otra cosa cuando eras pequeño. Está demostrado que los hidratos de carbono elevan los niveles de serotonina al ingerirlos. Mientras más simples sean (azúcar, cereales refinados...) mejor funcionan, y mientras más de ellos comas en estado de ansiedad, mejor te sentirás; por el contrario, una vez llegado al pico más alto, más grande será el bajón al pasarse el efecto.

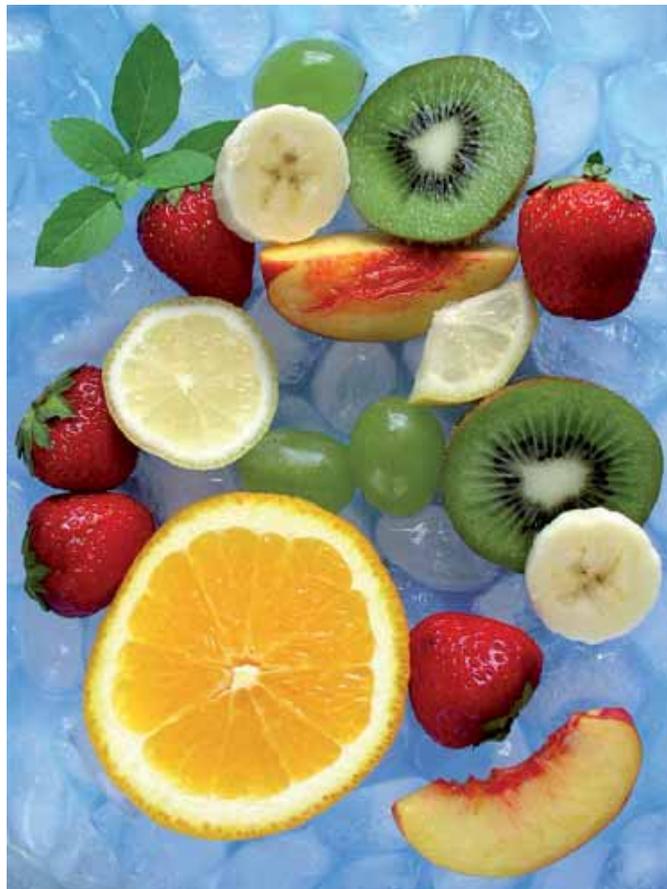
Los hidratos de carbono no son los únicos alimentos que causan apego. Si cuando eras pequeño tu abuela te daba un bocadillo de jamón para merendar en su casa,

y el sabor de éste te gusta, será muy probable que sientas apego por el jamón si recuerdas las visitas a casa de tu abuela como algo bueno y reconfortante, te costará eliminar el jamón de tu dieta. Lo mismo sucede con los demás alimentos de origen animal o con cualquier otro alimento que te guste. Obviamente, si no te gustan las acelgas cocidas, por mucho que lo pasaras bien con tu abuela y te las diera, las acelgas cocidas no van a producirte más que asco.

Sin embargo, hay personas que no tienen preferencia por ningún plato en concreto, y es que la relación que tiene una persona con la comida depende, en parte, de cómo sus padres y cuidadores en la infancia hayan percibido el acto de comer. No es lo mismo vivir

la comida como una lucha y chantajear frecuentemente al niño para que coma, por ejemplo, con golosinas, que dar de comer al niño, y si no le gusta lo que le ofreces, darle otra cosa y volver a ofrecerle el alimento que ha rechazado otro día con otra presentación (quizá al niño no le gustan las espinacas cocidas, pero le gustan en crema o en sopa).

El ejemplo de la primera situación puede ser el caso de un niño que se come las acelgas cocidas porque, si



no, no le darán helado de postre (el niño desarrollará rechazo a comer el alimento que se le obliga y desarrollará un apego por el alimento o chuchería que se le ofrece después). Ese mismo niño, ya adulto, seguirá teniendo manía a las acelgas y cuando sienta ansiedad se calmará con helado.

El ejemplo de la segunda situación puede ser un niño al que no le gustan las espinacas cocidas, y la persona que está a su cargo, en vez de obligarle a comérselas, le da un alimento que sabe que sí le gusta, sin imponerle ningún castigo. Una semana después le vuelve a ofrecer las espinacas, pero esta vez, en forma de sopa o puré, buscando que el niño elija si lo quiere comer o no, pero sin darle importancia si no lo come. Ese niño no desarrollará una preferencia concreta ni apego por ningún alimento. No tendrá un plato favorito y podrá comer la misma comida hasta que se aburra, incluso, tres días seguidos, pero cuando percibe que su cuerpo no la necesita, deja de comerla, y pueden pasar meses hasta que decida volver a degustarla. Por tanto, para esta persona será más fácil seguir cualquier tipo de dieta que para otra que tenga apego a los alimentos, especialmente si los alimentos a los que tiene apego no están incluidos en la dieta elegida, como hemos visto en el ejemplo de las dietas vegetarianas.

Volviendo al tema de la ansiedad que nos ocupa, viéndote vegetariano y con un ataque de ansiedad que te incita a comer un producto de origen animal que no quieres comer y sabiendo que no tienes ninguna carencia nutricional, lo primero es tratar de dominar la ansiedad (cambiar el pensamiento, respirar hondo...). Si con ello no fuera posible superarla, lo más probable es que en ese momento y sin poder pensarlo acabes comiendo ese alimento y que al comerlo te sientas mejor. Luego, a la larga, el sentimiento de culpabilidad será fuerte. Lo mejor que se puede hacer en el momento, si llegas a comerlo, es tomártelo con calma (la calma llegará inmediatamente cuando lo empieces a ingerir) y mientras lo comes pensar si te compensa hacerlo, si es justo... en definitiva: tratar de resolverte tú mismo todas las dudas que te puedan surgir mientras lo comes. Si decides que no te compensa y que quieres seguir con la dieta vegetariana que llevabas antes de consumirlo, lo mejor es que busques alguien de confianza que no te vaya a juzgar y le cuentes lo sucedido como desahogo. Es difícil encontrarlo, porque si te diriges a una persona que come carne, huevos y/o lácteos (según sea el alimento que hayas ingerido) lo normal es que no te entienda y que te aporte respuestas que no te van a ayudar, y si se

lo cuentas a un vegetariano/vegano (dependiendo también del alimento ingerido), lo normal es que te vea como un asesino/ maltratador de animales y le salga la furia, salvo que des con uno muy comprensivo.



Ante una persona con ansiedad que ha comido un alimento no vegetariano/vegano y que, por supuesto, se siente muy culpable, lo peor que se puede hacer es juzgarlo. Eso le llevará a repetir su estado de ansiedad y a repetir la acción a que se ha visto forzado por la ansiedad: comer aquel alimento que no quería comer. En vez de ver a esta persona como una mala persona y hacerla sentir como un asesino/maltratador de animales (esta persona ya se sentirá así, no hace falta martirizarla más), hay que ver a la persona como alguien que pide ayuda, y a la que hay que ayudar. En ese caso, consolándola y mostrándole apoyo y, por supuesto, recomendarle que busque ayuda psicológica para tratar de resolver el problema de ansiedad que le lleva a comer aquel alimento por el cual siente apego. Los problemas de ansiedad hacia la comida pueden desembocar en trastornos psicoalimentarios que ya no son problemas de fácil solución, sino mucho más graves, que comprometen la salud física (desnutrición más o menos grave o incluso a la muerte) y emocional de la persona.

Antes de comenzar cualquier dieta (de adelgazamiento, vegetariana...) lo ideal es contar con el apoyo de quienes te rodean (en caso de las dietas vegetarianas no siempre es posible), con un dietista o nutricionista y, si hace falta por motivos de ansiedad, con un psicólogo o incluso psiquiatra en casos más graves.

Regina Martín (Etóloga)

<http://desdesupuntodevista.blogspot.com>

Postura vegetariana sobre el consumo de insectos

Buenas tardes,

Mi nombre es Leonor Lozano, soy redactora de la revista "Universo", que edita Servimedia para personas con discapacidad visual.

Les escribo porque estoy haciendo un reportaje sobre los trabajos que está desarrollando la FAO para promover el consumo de insectos a

nivel mundial. Actualmente, 2.500 millones de personas los incluyen ya en su dieta, y este organismo quiere extender su consumo también en occidente para hacer frente a la creciente inseguridad alimentaria.

Me gustaría saber qué le parece a la Unión Vegetariana Europea esta iniciativa. ¿Creen que está justificada

la campaña de la FAO? ¿Consideran que, de extenderse esta forma de consumo, se pondría en peligro a algunas especies de insectos?

Muchas gracias por todo, un saludo.

Leonor Lozano Morillo
Redactora de Publicaciones
www.servimedia.es

Estimada Leonor,

Gracias por ponerse en contacto con la UVE.

Primero quisiera puntualizarle que pertenezco a la Unión Vegetariana Española (UVE – www.unionvegetariana.org), no europea, el organismo europeo equivalente sería la EVU (European Vegetarian Union - www.euroveg.eu).

Respecto al consumo de insectos promovido por la FAO, por lo que sabemos, se trata de una iniciativa que pretende, por un lado, facilitar el acceso a la proteína animal en aquellas zonas que tienen difícil acceso a la misma. Y por otra parte, está pensada también para los astronautas en viajes espaciales (donde se utilizarían sistemas de cría rápida de insectos), e incluso para la posibilidad de que el ser humano colonice otros planetas cuya atmósfera no podría respirar, por lo que viviría en instalaciones cerradas en las que no habría espacio para criar ganado convencional pero sí insectos.

No se pondrían por tanto en peligro las poblaciones de insectos, ya que no se utilizarían insectos "salvajes", sino criados artificialmente.

La UVE y las personas vegetarianas en general lo que sostenemos es que, precisamente, no es necesaria la proteína animal, como lo atestiguan millones de personas en todo el mundo que no la consumen y gozan de buena salud, y como confirma la creciente recomendación de dietas vegetarianas por cada vez más organismos médicos en todo el mundo.

Por ejemplo, la American Dietetic Association manifiesta que una dieta totalmente vegetariana bien planificada es saludable, nutricionalmente adecuada y puede proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermeda-

des. Es también apropiada para todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, niñez o adolescencia (<http://www.unionvegetariana.org/ada.html>).

También la prestigiosa organización norteamericana PCRM (Comité de Médicos para una Medicina Responsable) apoya plenamente la dieta vegetariana manifestando que previene la aparición de enfermedades y es perfectamente sana (<http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/la-comida-vegetariana-poderosa-para-la-salud>).



En general no necesitamos proteínas animales porque el cuerpo debe descomponerlas en sus aminoácidos para fabricar la proteína humana, proceso muy costoso para nuestro organismo y en el que pierde minerales y nutrientes, y que no siempre es completado con éxito, convirtiéndose las proteínas no descompuestas en toxinas perjudiciales. En general lo



que tenemos es un exceso de proteínas y no un defecto. No se conocen casos de personas que hayan muerto por falta de proteínas, tendría que haber una malnutrición muy severa para que eso ocurra, y eso no sería por consumir una dieta vegetariana sino simplemente por no tener acceso a comida alguna.

Al contrario, en los países que siguen tradicionalmente dietas vegetarianas como la India, Tailandia y otros países, la población está sana y no padecen una serie de enfermedades, como las cardiovasculares y otras, que sí padecemos en Occidente.

La propia FAO en general para la reducción del hambre y para la protección del medio ambiente apuesta más por la dieta vegetariana. En su exhaustivo informe "La larga sombra del ganado" (<http://www.fao.org/docrep/011/a0701s/a0701s00.htm>), la FAO indica cómo la ganadería es, no una, sino la principal causa de deforestación y deterioro del medio ambiente.

De hecho, expertos como Rajendra Pachauri, presidente del Panel Intergubernamental contra el Cambio Climático, es vegetariano personalmente y recomienda la disminución del consumo de carne para luchar contra el calentamiento global (<http://www.guardian.co.uk/environment/2008/sep/07/food.foodanddrink>). A partir de estas recomendaciones, en varias ciudades del mundo se están implementando los "días sin carne", un día a la semana donde todos los organismos oficiales sirven menús vegetarianos, a fin de proteger el medio ambiente. Gante (Bélgica) ha sido la primera ciudad europea en promover esta medida y se espera que otras sigan, de hecho ya hay iniciativas para implantar un día a la

semana sin carne en muchos países (en España: <http://www.diasincarne.com>).

Por último, desde el punto de vista ético, los insectos son animales que pueden sentir. Poseen un sistema nervioso central, aunque no sea tan complejo como el que tenemos los animales vertebrados, pero suficiente para percibir estímulos y para sentir sensaciones: [http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_\(insectos\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_(insectos)). Como podemos ver cuando intentamos atacar a un insecto, este trata de salvarse, le importa su vida y desea mantenerla. Las plantas, por el contrario, no poseen sistema nervioso alguno y no son capaces de sentir como hacemos los animales. Por eso consideramos una opción moralmente aceptable alimentarnos de plantas y no de animales, aunque sean insectos.

Por todos estos motivos, en la Unión Vegetariana Española defendemos una dieta vegetariana y no el consumo de insectos como alternativa ética, saludable y beneficiosa para el planeta, y en esto coincidimos en todos los esfuerzos que la FAO también está haciendo en este sentido. Y si llega el momento de colonizar otros planetas, ¡haríamos bien en buscarlos que tuvieran un suelo fértil para el cultivo! ☺

Un cordial saludo y para cualquier otra pregunta quedo a su disposición.

Rafael Boró
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org
19-10-2011



cuaderno de *viaje*



TÁNGER, tan lejos, tan cerca...

Ciudad portuaria histórica y literaria, *Tánger* es una mezcla de culturas de verdad! Sus zocos y sus calles son de una belleza incomparable de colores, sabores y olores exóticos, panes, pasteles, especias, aceitunas y un sinfín de productos frescos que llegan del campo a primera hora de cada mañana.

Cómo ir: más rápido y más directo es la salida desde *Tarifa* hacia *Tanger Ville*. Cada hora sale un barco rápido (35 mns - 26,10 euros cada viaje). Estación marítima: 956 681 830

Aparcamiento en el mismo puerto : 11,00 euros cada 24 horas. Se puede aparcar gratis en otros puntos de la ciudad.

Idioma: castellano, francés, inglés, etc...

Cambio: 11Dhr equivalen a 1 euro.

Los taxis azules son los más económicos dentro de la ciudad, se suelen compartir durante la ruta.

ALOJAMIENTO:

Maison Hassani, Casa Rural en la Medina, en lo alto de la Kasbah. Daniel y Nadje preparan una comida vegetariana fresca y deliciosa (menú 10,00 euros). Habitación doble con desayuno y baño: 50,00 euros. Web: www.maison-hassani.com

COMER:

La **Asociación de Mujeres** es el mejor lugar al mediodía (terrace - pedir el menú vegetariano, unos 7,00 euros con bebida). Place du 9 avril (detrás del Cinema Rif, subir la escalera hasta el edificio amarillo)

Ana y Paolo, 77, Prince Héritier, tel.: 05 39 944617

Casa d'Italia, Palais des Institutions Italiennes (Palais Moulay Hafid), tel.: 05 39 936348

Cinémathèque Le Rif, Place du 9 avril, tel.: 05 39 934683. www.cinemathequedetanger.com

LIBRERÍAS:

Librairie des Colonnes, 94 Boulevard Pasteur, tel.: 05 39 936955. Web: www.librairie-des-colonnes.com

Les Insolites, 28 rue Khalid Ibn Oualid (ex Vélásquez), tel.: 05 34 592983
www.librairielesinsolites.tanger.over-blog.com

OTROS CONTACTOS:

Instituto Cervantes, 99 Sidi Mohamed Ben Abdellah, tel.: 05 39 932001. Web: www.tanger.cervantes.es

VISITAS:

Museo de la Kasbah, en la Medina (10 dhr)

Légation Américaine, escaleras en el nº 8 de la Rue du Portugal (seguir cartel de color verde), gratis.

Teatro Cervantes, rue Anoual (sólo visita exterior, teatro cerrado).

Museo de Arte Contemporáneo, 52 rue d'Angleterre

por **Jean-Claude Juston**
L'Atelier, Granada
www.ivu.org/atelier



Reseñas destacadas de estudios científicos

por Frederic Vinyes

LA "DIETA OCCIDENTAL" FOMENTA EL ADHD

ADHD son las siglas en inglés de *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, es decir: Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Científicos australianos investigaron los hábitos alimenticios de 1.800 adultos en relación a síntomas de ADHD. El resultado fue que aquellas personas participantes en dicho estudio cuya dieta había sido preferentemente la "dieta occidental" tenían el doble de riesgo de padecer un ADHD que aquellos que de niños habían tomado abundante cantidad de frutas, verduras y productos integrales.

La dieta llamada occidental se caracteriza por un elevado consumo de productos preparados listos para comer, bollería, fritos, asados y comida de cantina. Especialmente nocivos se mostró la comida de cantina, productos cárnicos, carne roja, productos lácteos grasos y los dulces.

Referencia: *Medical News Today*, 30-Jul-2010, *Link between Western diet and ADHD*

ESTRÓGENOS EN LA CARNE PUEDEN FAVORECER LA APARICIÓN DE TUMORES HORMONODEPENDIENTES

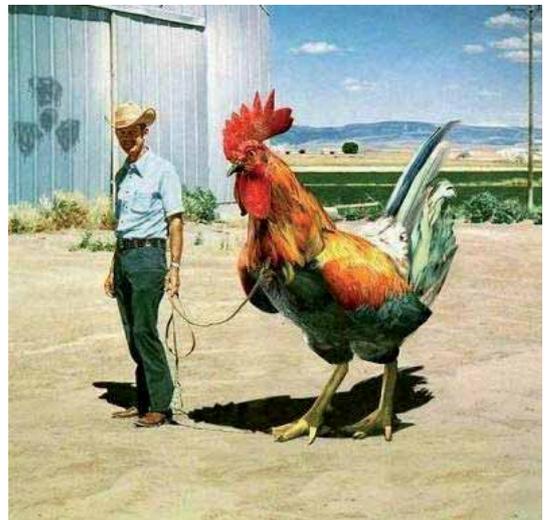
Es sabido desde hace tiempo que los estrógenos presentes en los anticonceptivos pueden fomentar la aparición de tumores hormonodependientes. Sin embargo, hasta ahora se ha investigado poco la influencia que los estrógenos presentes en la carne podría ejercer sobre la aparición de tumores, todo y que se sabe que la carne de vacuno y de pollo procede de animales que reciben con frecuencia suplementos de acción estrogénica.

Hace poco, científicos japoneses investigaron la concentración de estrógenos en diferentes muestras de carne. En general, las concentraciones de hormonas eran más elevadas en la grasa de los animales que en la parte muscular. Las concentraciones más elevadas de estrógenos se observaron en la carne de pollo procedente del Japón y de los EEUU. En cambio, no se detectó la presencia de estrógenos en la carne de vacuno japonesa, ni en la carne de pollo brasileña.

Los científicos llegaron fácilmente a la conclusión de que la presencia de estrógenos en las muestras de carne era debida a la administración de estas hormonas al ganado. Ciertamente, la concentración estrogénica en la carne resulta mucho menor que la existente en los anticonceptivos. Sin embargo, cuando se contempla un consumo de carne durante toda la vida, el aporte de estrógenos a través de este medio debiera considerarse como un factor que perjudica la salud humana.

Los estrógenos procedentes de la carne y los productos cárnicos favorecen la acumulación de estas sustancias en el organismo humano y pueden fomentar la aparición de tumores hormono-dependientes.

Referencia: *Y Handa et al.: Does dietary estrogen intake from meat relate to the incidence of hormone-dependent cancers? Journal of Clinical Oncology*, 2010 ASCO Annual Meeting Proceedings, Vol. 28, Nº 15, 2010



RIESGO DE CÁNCER POR CONSUMO DE CARNE ASADA

Según muchos estudios epidemiológicos, un alto consumo de carne, especialmente de carne roja, se ha relacionado con una mayor frecuencia de cánceres de próstata e intestinales. Los resultados de tales estudios, realizados en los últimos 10 años, se han reunido y valorado en un trabajo global de síntesis. La mayoría de dichos estudios muestran que un elevado consumo de carne muy asada ("muy hecha") representa una gran carga de elementos carcinógenos, especialmente de *aminas heterocíclicas* (HCAs), lo que aumenta el riesgo de cáncer.

Desde siempre se han relacionado las *aminas heterocíclicas* aportadas por consumo de carne con el cáncer. Las HCAs, originadas al someter a la carne a elevadas temperaturas, principalmente en los productos cárnicos asados, constituyen un grupo de compuestos con acción altamente mutágena.

Referencia:

Zheng W, Lee SA: *Well-done meat intake, heterocyclic amine exposure, and cancer risk; Nutr Cancer*. 2009; 61(4): 437-46

Desarrollando músculos veganos: cómo hacerse grande y fuerte

A medida que el veganismo va ganando terreno, más y más atletas veganos, incluyendo culturistas y halterófilos, van entrando en escena. Los veganos están demostrando cada vez más a menudo que son capaces de igualar, o superar, la fuerza de los no veganos. La creencia general que asocia el veganismo con la pérdida de fuerza y la falta de salud está quedando totalmente obsoleta, y lo irónico del caso es que muchos de los que sostienen esa idea son con frecuencia las personas con peor salud que podamos encontrar.

Evidencias recientes sugieren con bastante contundencia que los *gladiadores romanos*, un grupo que jamás asociaríamos con la falta de salud y fuerza, comían vegano. *Carl Lewis* -calificado por muchos como el mejor atleta de todos los tiempos- entrenó como vegano mientras conseguía múltiples medallas de oro olímpicas. Muchos veganos de todo el mundo están comenzando a ganar competiciones de *halterofilia* y de *culturismo*. Incluso los *gorilas de montaña* -uno de los animales más fuertes de la Tierra- son predominantemente, y a menudo completamente, veganos!

Esta guía cubre algunos de los conceptos básicos para ganar fuerza y masa muscular con una dieta vegana. Para conseguirlo necesitas asegurarte que entrenas con inteligencia y que ingieres suficientes calorías para desarrollar el músculo.

NUTRICIÓN

Esta sección trata de la nutrición en los deportes de fuerza para un vegano. Para conseguir potencia y tamaño deberemos ingerir gran cantidad de comida, o alimentos más calóricos, de los que tomaríamos normalmente. Como primera aproximación, los culturistas principiantes deberían consumir sobre 40 calorías por kilo de peso corporal cada día (atletas más avanzados consumirán sobre 50 calorías).(2) La fórmula para principiantes es: peso corporal(en Kg) x 40 = Calorías por día (CPD), el resultado de esta operación, CPD, es la cantidad de calorías que necesitas por día para ganar masa y fuerza.

Ingiriendo esta cantidad de alimento, junto con un entrenamiento serio, se va a desarrollar el músculo, pero también es inevitable ganar un poco de grasa (excepto para los principiantes, quienes junto con los que toman sustancias dopantes, son los únicos que pueden ganar músculo y perder grasa al mismo tiempo). Una buena manera de mitigar este aspecto es comer fuerte en los

días de entrenamientos fuertes y más ligero los días de entrenamiento suave, asegurándonos que la media de calorías por día cuadra con el CPD que hemos calculado anteriormente. Parece que esto reduce las probabilidades de ganar grasa en los días no activos.(3) La otra consideración importante sobre tu ingesta de calorías diarias (CPD) es asegurarte que estás tomando las calorías correctas, las cuales provienen de los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

CARBOHIDRATOS:

Los carbohidratos son la fuente principal de energía para el cuerpo y para ganar y afianzar tamaño, deberían suponer la mayor parte de la ingesta calórica de un atleta entrenando fuerza. Sobre un 50-60 por ciento de tu CPD debería ser en forma de carbohidratos (cada gramo de carbohidratos proporciona 4 calorías). Carbohidratos complejos como la avena, legumbres, brócoli, espinacas, tomates, bayas y la soja son de gran ayuda, mantienen el nivel de azúcar en sangre estable, dándote más energía y ayudando a promover el crecimiento del músculo. (3)

PROTEINAS:

La proteína es lo que construye el músculo. Hay controversia sobre la cantidad que se necesita. Una primera aproximación para las personas que entrenan fuerza es tomar entre 2 y 3 gramos por cada kilo de peso corporal o sobre el 20-30 por ciento de su CPD. El cuerpo humano normalmente no es capaz de absorber más de 30 gramos de proteína en un periodo de 2 horas, salvo si se toman justo después de entrenar, por tanto intenta reparar tu ingesta de proteínas a lo largo del día. Hay numerosas fuentes altamente proteicas para los veganos, incluyendo el tofu, tempeh, seitán, lentejas, garbanzos, frijoles, nueces, cacahuets, mantequilla de cacahuets, hamburguesas vegetarianas, y otras carnes veganas.

También es importante conseguir una amplia variedad de fuentes proteicas para asegurarnos la ingesta adecuada de todos los aminoácidos esenciales (componentes necesarios para el crecimiento del músculo). Para llevar a cabo esto, puedes combinar comidas con las tres fuentes de proteína vegana (nueces y semillas, legumbres y cereales) o por lo menos asegurarte que tomas de todas ellas a lo largo del día. Algunas buenas mezclas son frijoles con arroz, sándwiches de mantequilla de cacahuets y leche de almendras con avena. Existen, así mismo, numerosos preparados proteicos en polvo completamente veganos extraídos de la soja, de guisantes o de arroz con un buen perfil de aminoácidos que pueden contribuir

convenientemente al crecimiento del músculo, especialmente si son tomados después del entrenamiento.

GRASAS:

A pesar de su mala fama, es importante incluir fuentes de grasa saludable en tu dieta. Sobre el 20 por ciento de las calorías deben proceder de estas grasas saludables (3) como por ejemplo del aceite de oliva virgen, aguacates, nueces, semillas y leche de coco (una interesante fuente de grasas saturadas si se toma con moderación). Las grasas "buenas"

contribuyen a mantener niveles de energía saludables. (1) Suprime las grasas saturadas y las grasas trans (hidrogenadas), las cuales son factores de riesgo para las enfermedades coronarias y otras complicaciones. Es especialmente importante que los veganos consigan una fuente regular de grasas omega-3 ya que estas grasas son cardiosaludables y proporcionan numerosos beneficios para la salud general del organismo. (2) La mejor fuente de omega-3 son las semillas de lino y su aceite.

Debajo detallamos algunas fórmulas útiles para el día a día de la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas. Se ha de tomar como una guía para la generalidad, tú has de probar para encontrar lo que te funciona mejor (por ejemplo, subir los carbohidratos y bajar las proteínas podría ser efectivo para algunas personas).

Calorías totales por día:

$$\text{Peso corporal (en Kg)} \times 40 = \text{_____ CPD}$$

Hidratos de carbono por día:

$$(\text{CPD} \times 0.5) / 4 = \text{_____ gramos de hidratos por día}$$

Proteínas por día:

$$(\text{CPD} \times 0.3) / 4 = \text{_____ gramos de proteínas por día}$$

Grasas por día:

$$(\text{CPD} \times 0.2) / 9 = \text{_____ gramos de grasas por día}$$

CUÁNDO COMER: Un buen plan para fomentar el crecimiento muscular es comer tres comidas abundantes al día y tres picoteos. Es también muy importante tomar una buena dosis de carbohidratos y proteínas tan pronto como sea posible después de un entrenamiento, que es el momento en que los músculos absorben más nutrientes y cuando necesitan más energía para crecer (sin la energía de los carbohidratos, los músculos se alimentan de ellos mismos, esto hay que evitarlo a toda costa). Consigue entre 1 y 1.5 gramos de hidratos por kilo de peso y entre 20 y 30 gramos de proteína. (3) Una buena forma de



El culturista vegano
Joel Kirkilis

hacerlo es con un batido energético (por ejemplo: leche de soja, concentrado de proteína de soja y un plátano).

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE NUTRICIÓN:

Agua: Probablemente no sea necesario decirlo, pero beber una buena cantidad de agua es vital.

Micronutrientes:

Tomar B12 es particularmente importante ya que esta vitamina no está disponible en ninguna fuente vegetal. Por tanto es fundamental suplementar con B12 la dieta vegana, bien a través de alimentos enriquecidos (leche de soja, cereales, levadura alimenticia, etc.) o con pastillas de B12 veganas.

La ingesta suficiente de hierro puede ser un aspecto importante a considerar para las mujeres veganas debido a las pérdidas regulares de sangre. Buenas fuentes de hierro son las verduras de hojas verdes, lentejas, garbanzos, higos, y las tabletas de hierro vegano. Para incrementar su absorción es conveniente tomarlos con vitamina C.

Todos las demás necesidades de micronutrientes son fácilmente cubiertas con una dieta vegana suficientemente variada.

Creatina: La creatina es el único suplemento nutricional para el que se ha probado que mejora la fuerza y masa muscular. (2) Es siempre vegana y existen varios estudios que indican que los vegetarianos sacan mayor beneficio de este suplemento que los no vegetarianos. (2)

Dicho esto, no hay estudios de los efectos de la creatina a largo plazo, y para un tercio de la población, los estudios han demostrado que la creatina no surte efecto alguno. (4) Y por supuesto, también es posible realizar grandes progresos sin la creatina simplemente con una correcta alimentación y entrenando duro.

ENTRENAMIENTO

Nada de lo anteriormente expuesto sirve si no va acompañado de una rutina de entrenamiento correcta. Los veganos no necesitan entrenar de forma distinta que el resto de atletas -Las mismas rutinas de entrenamiento que funcionan para la población en general, serán efectivas para los veganos. En general, la forma más inteligente para conseguir tamaño y fuerza es centrarse en ejercicios que trabajen varios grupos musculares: sentadillas, levantamiento de peso muerto, prensas de banco y flexiones son buenos ejemplos.

Una buena rutina es el "5x5" -cinco grupos de cinco repeticiones, levantando bastante peso, pero sin que suponga sufrimiento o fallo (los principiantes deberán bajar el peso y hacer más repeticiones durante un mes o así para fortalecer ligamentos y tendones). Si necesitas hacer trabajo específico para fortalecer algo concreto, como los bíceps, déjalo para el final. Los pesos libres son ideales, trabajan los músculos estabilizadores que son ignorados por las máquinas de peso, proporcionando así más fuerza en el mundo real.

Es fundamental contar con un entrenador profesional para asegurarte que estás haciendo los ejercicios correctamente y nunca sacrificar la forma correcta de realizar un ejercicio a cambio de cargar más peso. Has de parar inmediatamente si crees que tienes una lesión.

Siempre calienta previamente a los levantamientos. Descansa convenientemente; es difícil explicar lo importante que es dormir y descansar para desarrollar el músculo.

lo. Tres o cuatro sesiones por semana de menos de una hora son suficientes para conseguir fuerza y volumen.

Para más ayuda con tus planes de entrenamiento el foro veganfitness.net es una fantástica fuente de información ya que muchos de los más afamados culturistas veganos del mundo son usuarios activos en el foro.

En resumen, cuida la nutrición, trabaja duro, entrena regularmente y conseguirás fuerza y volumen.
¡VEGAN POWER!

Traducido por **Luis Loriente**
Fuente: www.veganstrength.org

Referencias:

1. Mahler, M. *Getting Big and Strong on a Vegan Diet.*
2. Norris, J. *Vegan Weightlifting: What Does the Science Say?*
3. McClure, A. *Vegetarian Body Builder and Powerlifter FAQ*
4. Ryan, P. *Vegan Nutrition Basics*

Un vegetariano, coronado como el Hombre Más Fuerte de Alemania

12/8/2011

El forzado vegetariano **Patrik Baboumian** conquistó recientemente el título en el competición del *Hombre Más Fuerte de Alemania 2011*, mostrando el potencial de una dieta saludable basada en vegetales. *Baboumian*, considerado ya uno de los hombres más fuertes del

mundo, ha conservado el récord mundial de levantamiento de tronco desde 2009 y en 2010 estableció un nuevo récord alemán de levantamiento de tronco en 180 kilos.

Apareciendo en el documental *Tour de Force*, *Baboumian* atribuye al vegetarianismo su enorme éxito, afirmando en su blog que "ser vegetariano te convierte en mejor atleta".

Fuente:

<http://www.mfablog.org/2011/08/vegetarian-crowned-germanys-strongest-man.html>



Deportistas de la UVE

Nuestro socio y colaborador **José Antonio Gomiz** nos comunica una vez más su exitosa participación en los *Juegos Mundiales de Policías y Bomberos* celebrados en Nueva York (EEUU) este verano.

Obtuvo las medallas siguientes: *bronce* en ciclismo, y *oro* y *dos platas* en distintas modalidades de carreras por escaleras (40 plantas del edificio *World Trade Center 7*).

Sus comentarios sobre la Gran Manzana:

"Sobre la comida hemos practicado comer en la calle, fruta ecológica en los puestos de la calle y comida vegetariana en los carros ambulantes al mediodía. El desayuno y la cena en el hotel, ya que estábamos en un aparthotel muy cerca de Central Park y teníamos muchas tiendas para comprar. También encontramos una cadena de restaurantes vegetarianos de comida rápida (*Maoz*), los más baratos. Aunque es una ciudad con mucho tráfico, nos desplazábamos en bici de alquiler."

¡¡ Enhorabuena !!

Los deportistas vegetarianos y la teoría de los grupos sanguíneos

Carta de respuesta al artículo publicado en la revista Triatlón nº 5 (noviembre 2011)

Con motivo de un comentario que aparece en el número 5 de su revista, les envío dos respuestas. Una es de la *Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN)* y la otra es mía como representante de la *Unión Deportiva Vegetariana (UDV)* que reúne también a algunos triatletas. Les estaríamos muy agradecidos si la publicasen para evitar en la medida de lo posible que se sigan extendiendo opiniones sin fundamento que dañan la labor de difusión del vegetarianismo. Muchas gracias y un saludo.



En relación a la opinión de Yolanda Vázquez acerca de la "Dieta del Grupo Sanguíneo" y "Vegetarianismo" debemos advertir que ésta es solamente una opinión particular no respaldada por la comunidad científica (no se ha encontrado ningún artículo de alta calidad que sostenga ninguna teoría sobre la relación entre grupo sanguíneo y dieta).

En *Pubmed*, cuando se introduce la estrategia de búsqueda "blood group diet" OR "blood type diet" solamente se obtienen 6 resultados, y pese a que la mayoría están escritos en noruego (excepto uno que lo está en sueco) y no hay *abstract* disponible, los títulos en inglés resultan muy orientativos y parecen cuestionar la evidencia científica que pudiera haber detrás de esta teoría: [Blood group diet: fantasy and quackery]. / [Blood type diet--visionary science or nonsense?]. / ["Blood type diet"-science or fantasy?].

Asimismo, cuando buscamos artículos relacionados con Grupo Sanguíneo y Vegetarianismo o Veganismo ("blood group diet" OR "blood type diet") AND (vegetar* OR vegan*), se obtienen cero resultados.

Es conviene también leer la crítica que el *Dr. Dan Larhammar* realiza sobre los conceptos a partir de los cuales se intenta sustentar la dieta del grupo sanguíneo (ver <http://www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/1527>)

Por lo tanto, el *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas* concluye que:

1. No existen evidencias científicas que permitan sustentar las hipótesis de la Dieta del Grupo Sanguíneo, calificando esta dieta como una "Dieta Milagro" o "Dieta Fraudulenta".

2. No se debe aconsejar este tipo de dietas a ningún sector de la población.

3. No se ha descrito en la literatura científica ninguna hipótesis que indique que las personas que tengan un grupo sanguíneo particular deben evitar las dietas vegetarianas.

Le saluda atentamente,

Eduard Baladia

Coordinador de Proyectos y Publicación Científica
Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la
Asoc. Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN)
info@grep-aedn.es / <http://www.grep-aedn.es>

En nombre del equipo de deportistas vegetarianos de la *Unión Vegetariana Española (UVE)* quiero mostrar nuestro desacuerdo con cualquier opinión que se aventure a discriminar una alimentación vegetariana estricta (vegana) para deportistas en base a los grupos sanguíneos. De hecho, a partir de una pequeña encuesta entre miembros de nuestro equipo, no se ha observado problema alguno con los corredores del grupo O que a la postre son mayoría. Para cualquier consulta pueden dirigirse a la página del *Club Unión Deportiva Vegetariana* (www.veggierunners.es) que se creó hace tres años, que pronto se dará de alta como club básico de atletismo en *Castilla La Mancha*, que reúne deportistas de diferentes disciplinas de todo el país y que cada vez cuenta con más miembros orgullosos de vestir la camiseta del equipo.

Por lo demás quiero agradecer a la revista el trato que se ha dado al vegetarianismo en el resto del artículo y la información facilitada.

Francisco Javier Apellániz Zubiri

Socio de la UVE y miembro fundador del club UDV
Contacto: deporte@unionvegetariana.org

LA PRODUCCIÓN Y EL CONSUMO GLOBAL DE CARNE SIGUE CRECIENDO

La producción y el consumo global de carne han crecido rápidamente en las últimas décadas, con efectos dañinos sobre el medio ambiente y la salud pública, así como la economía, según el informe de *Worldwatch Institute* "Nourishing the Planet project for Vital Signs Online". La producción mundial de carne se ha triplicado durante las últimas cuatro décadas y ha crecido un 20% sólo en los últimos 10 años. Mientras tanto, los países industrializados consumen cada vez mayores cantidades de carne, casi el doble que los países en desarrollo.

El consumo per cápita de carne creció de 41,3 kg en 2009 a 41,9 kg en 2010. Los habitantes de los países en

desarrollo comen de media 32 kg anuales de carne, en comparación con los 80 kg por persona del mundo industrializado. La carne de cerdo es la más consumida en el mundo, seguida del pollo, la ternera y el cordero.

La producción de pollo es el sector cárnico de crecimiento más rápido, creciendo un 4,7% en 2010 hasta los 98 millones de toneladas.

Se estima que el ganado representa un 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por el ser humano, produciendo un 40% del metano mundial y un 65% del óxido nitroso mundial.

Fuente: www.worldwatch.org, 19-12-2011

NOTICIAS breves

LOS HOMBRES VEGETARIANOS, MENOR RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA

Los hombres vegetarianos tienen menor peso y menor riesgo de enfermedad cardiovascular, en comparación con los no vegetarianos, según un nuevo estudio publicado en *Nutrition and Metabolism*. Investigadores de China compararon 171 vegetarianos con 129 no vegetarianos de las mismas edades y encontraron que el peso de los vegetarianos, su presión sanguínea, sus triglicéridos y su colesterol eran menores que los de quienes comían carne. Las paredes arteriales de los vegetarianos estaban más sanas, también.

Los investigadores han sabido esto desde hace años. Los occidentales que adoptan una dieta vegetariana o vegana están más sanos que quienes comen carne. Este nuevo estudio muestra que, incluso en un país en que el arroz y otros alimentos vegetales son básicos, quienes evitan la carne por completo están mucho mejor que quienes incorporan incluso pequeñas cantidades de carne.

Yang SY, Zhang HJ, Sun SY, et al. Relationship of carotid intima-media thickness and duration of vegetarian diet in Chinese male vegetarians. *Nutr Metab*. 2011;8:63.

Fuente: PCRM (www.pcrm.org), 27-9-2011

CARNE ROJA Y CÁNCER DE RIÑÓN

El riesgo de cáncer de riñón aumenta al comer carne roja y alimentos asados a la parrilla y fritos, según un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*. Los investigadores siguieron aproximadamente a medio millón de hombres y mujeres en el Estudio de Dieta y Salud NIH-AARP. Aquellos que más carne comían, unos 125 gramos de carne roja al día (el tamaño medio de una hamburguesa), tenían un mayor riesgo de cáncer de riñón.

Daniel CR, Cross AJ, Graubard BI, et al. Large prospective investigation of meat intake, related mutagens, and risk of renal cell carcinoma. *Am J Clin Nutr*. 2012;(1):155-62.

Fuente: PCRM (www.pcrm.org) 6-1-2012

EL CONSUMO DE CALCIO NO REDUCE EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS

Un nuevo estudio publicado en el *British Medical Journal* [1] mostró que las personas que consumían las mayores cantidades de calcio no presentaban ninguna reducción en las fracturas óseas ni en la osteoporosis. De hecho, quienes consumían la máxima cantidad (más de 1.137 miligramos diarios) presentaron mayores tasas de fractura de cadera y tasas similares de osteoporosis, en comparación con quienes consumían menos. Los investigadores estudiaron a 61.433 mujeres suecas durante 19 años y concluyeron que no hay ningún beneficio significativo para la salud ósea por consumir más de 700 miligramos de calcio al día.

Estudios anteriores han mostrado resultados similares. El Estudio de Salud de Enfermeras [2], que siguió a más de 75.000

mujeres durante 18 años, no mostró ningún efecto protector sobre el riesgo de fractura del consumo incrementado de leche. Igualmente, un estudio de 1994 sobre mujeres y hombres ancianos en Sydney (Australia), mostró que el consumo mayor de productos lácteos estaba asociado con un mayor riesgo de fracturas. Los del máximo consumo de lácteos presentaban aproximadamente el doble de riesgo de fractura de cadera que quienes tenían un consumo mínimo [3].

1. Warensjo E, Byberg L, Melhus H, et al. Dietary calcium intake and risk of fracture and osteoporosis: prospective longitudinal cohort study. *BMJ*. 2011;342:d1473.

2. Feskanich D, Willett WC, Colditz GA. Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: A prospective study among postmenopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2003;77:504-511.

3. Cumming RG, Klineberg RJ. Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly. *Am J Epidemiol*. 1994;139:493-503.

Fuente: PCRM, 27-5-2011



noticias del MUNDO ALTERNATIVO

por Jean-Claude Juston

Turismo rural:

Valencia: B&B Los Gatos
www.bblosgatos.com

Ibiza: Para contactos vegetarianos/veganos, consultar *In Spiral*:
www.nukli.co.uk/inSpiral/inSpiralEye27.html
www.inspiralled.net/component/content/article/923

Tiendas:

Málaga: La Caracola, Ecotienda, mercado de Atarazanas, puesto nº 2

Madrid: *Tienda SojHappy*, Calle La Reina, 3. Metro Gran Vía.
www.sojhappy.com
www.tofu-soja.com

Madrid: El Mercadillo Bio de Las Ventas ya no existe.

Bilbao: *Justo Aquí - ekoethicshop*.
C/ Arategizar, 21. www.justoaki.es

Bilbao: *Veganamente*, C/.Somera, 4.
[es-es.facebook.com/pages/VEGANAMENTE-Denda-Beganoa-Tienda-Vegana/160702820690600](https://www.facebook.com/pages/VEGANAMENTE-Denda-Beganoa-Tienda-Vegana/160702820690600)

Bilbao: *Antitaurino.eu*, C/.Carrera de Santiago, 2. www.antitaurino.eu

Contactos WEB:

www.menudavida.info
www.lujuriavegana.com
www.ecopasion.com
www.planetavegano.com
www.gaiavegana.com
lacoctelhera.blogspot.com
www.veganlia.com (red social para veganos y vegetarianos)

Restaurantes:

Málaga: *El Calafate*, Calle Andrés Pérez, 6 (Plaza Mártires). Tel.: 952 229344

Fuengirola: *Vegetalia*, Calle Santa Isabel, 8. Tel.: 952 586031 (cercanías: Los Boliches). www.restaurantevegetalia.com

Almería: *Tetería Sin Lin*, Avenida de Vilches, 33. Tel.: 699 455136

Sabadell: *La Capella*, Parque Can Gamburg. www.cangamburg.cat

Mucho movimiento en Madrid en lo que se refiere a aperturas:

Yatiri, C/.Relatores, 20. Tel.: 91 115 1664, metro Tirso de Molina. www.yatiri.es

Verdelimón, Calle Lagasca, 134. Tel.: 91 564 3076. ww.restauranteverdelimon.es

Isla el Tesoro 2, Calle Atocha, 12. Tel.: 91 369 7373, metro Sol o Tirso de Molina

Prasad, Calle Guzmán el Bueno, 14. Tel.: 91 544 7334, metro Argüelles.
www.prasad-ociosaludable.com

Café del Sur, Calle Ramos Carrión, 13. Tel.: 91 413 1320

El Restaurante Vegetariano, Calle Santiago, 9. Tel.: 91 758 3588, metro Opera

Mamina, Calle Valverde, 42. Tel.: 91 522 4909

El restaurante *Al Natural* ya es vegetariano/vegano, después de 17 años pensando que un pollo era una verdura. Así lo confirma su nueva carta, aunque el día de mi visita el menú tenía un plato "no vegetariano". Calle Zorilla 11. Tel.: 91 369 4709, metro Banco de España

Bar vegano "*Label*", C/.Cabestreros, 15, abierto por las noches a partir de las 21h

Proyecto para crear un listado de cursos de cocina

Con la idea puesta en la creación de un listado de negocios/escuelas ofreciendo cursos de cocina vegetariana/vegana/crudivora en España, pedimos a socios y lectores de la revista que manden información detallada (como mínimo nombre, teléfono, web o dirección slow mail) a: mecinilla@yahoo.com antes del 30 de mayo del 2012. Gracias.



Hacerse vegano en 10 sencillos pasos

1 de noviembre de 2011

Hacerse vegano es fácil, especialmente si se hace paso a paso. Y hoy - *Día Mundial Vegano* - es el día ideal para empezar! Estos diez pasos te ayudarán a hacer una transición sin esfuerzo a una dieta vegana. Puedes moverte a través de ellos al ritmo que consideres factible, pero haciendo un cambio cada semana, comenzarás el Año Nuevo con una nueva dieta saludable y compasiva.

1. Empieza fuerte: deja de comer aves. Incluso si no estás listo para ser vegano de un día para otro, quitar el pollo y el pavo de tu dieta tiene un efecto inmediato. Como estos animales son más pequeños que las vacas y los cerdos, comer tan solo 100 gramos de carne de pollo a la semana representa la muerte de 50 aves en un año. Y mientras que todos los animales sufren en la industria ganadera, las condiciones para los pollos y los pavos son las peores. Estos inteligentes animales también quedan al margen de la *Ley de Matanza Humanitaria*, lo que significa que no hay leyes para vigilar las formas en que los matan.

2. Haz cambios pequeños y fáciles que no afecten a la planificación de las comidas.

Cambia la leche de vaca por bebidas a base de almendra, coco, arroz, soja o cáñamo fortificadas con calcio. Estas leches vegetales pueden sustituir a la leche de vaca en cualquier receta, y son perfectas para acompañar unas galletas o para tomar con cereales. También encontrarás crema agria vegana, queso crema, mayonesa, salsa *Worcestershire*, caldo con sabor a pollo y aderezos para ensaladas. Estos sustitutos son la forma más fácil para eliminar instantáneamente muchos alimentos de origen animal de tu dieta.

3. Explora las carnes y quesos vegetarianos. La creciente demanda de estos productos ha dado lugar a multitud de opciones divertidas, prácticas y deliciosas -salchi-

chas, albóndigas, carne asada, *nuggets* de pollo, y carne picada- todo hecho sin carne. La selección de quesos vegetales elaborados con frutos secos, arroz, soja o cáñamo, crece también.

4. Empieza a modificar recetas. Con uno o dos cambios, aún puedes preparar tus cenas favoritas sin usar la carne. Usa sucedáneos de carne picada en la salsa de *espagueti* o en los *tacos*. Prepara *burritos* con guacamole y queso de soja rallado. Rellena los *manicotti* con una mezcla de tofu y queso crema vegano. Quita la carne de tu receta favorita de *chile* y sustituyela con un montón de verduras picadas para una versión más saludable. Cubre tu *pizza* casera con verduras a la plancha y, si quieres, *pepperoni* vegano.

5. Encuentra algunas nuevas recetas favoritas. Las dietas americanas no son tan variadas como se podría pensar. De hecho, la mayoría de las familias repiten los mismos nueve o diez menús para cenar continuamente. Una vez hayas ajustado algunos para hacerlos veganos, no es difícil reemplazar el resto con las nuevas recetas veganas. Consulta algún libro de cocina vegana y diviértete experimentando mientras reinventas tus comidas.

6. Familiarízate con las legumbres. Una manera de familiarizarse con estos alimentos es explorar la cocina de otras culturas en las que las legumbres son un alimento básico. Prepara judías blancas con tomate, hierbas, ajo y aceite de oliva para un manjar tradicional siciliano. Hummus del Oriente Medio, lentejas al curry de la India, y frijoles refritos de México son platos que combinan la tradición junto con algunos de los alimentos más saludables del mundo.



7. Enrrollalo para el almuerzo. Las comidas elaboradas con cualquier tipo de pan o tortilla plana son buenas opciones para transportar. Y se puede meter dentro casi cualquier cosa. Unta una tortilla con humus o tahín y cúbreala con cualquier combinación de alubias, verduras, tofu, o cualquier cosa que tengas en la nevera. La mantequilla de cacahuete con zanahoria rallada y pasas son una opción divertida para los niños. El hummus con verduras picadas o tofu con salsa picante de cacahuete son opciones favoritas para el relleno, también.

8. Explora sustitutos de huevo para el desayuno. Cereales con leche de almendras, mantequilla de cacahuete sobre un panecillo, o copos de avena con nueces picadas y fruta, son formas saludables para comenzar el día. Cuando dispones de un poco más de tiempo, el tofu salteado en margarina vegana con setas y especias es un gran sustituto de los huevos revueltos. No sólo está el tofu libre de colesterol, sino que su proteína se relaciona con unos menores niveles de colesterol. Para los panqueques y los gofres, prueba de usar semillas de lino (ricas en ácidos grasos omega-3) en lugar de huevos. Mezcla 1 cucharada de lino molido (o harina de linaza) con 3 cucharadas de agua y deja reposar hasta que espese ligeramente. Esto reemplaza un huevo grande.

9. Explora aperitivos saludables. El cambio a las comidas a base de vegetales es una buena forma de hacer que tu dieta sea más saludable, pero a los veganos nos gustan los dulces y golosinas, también. Los helados vega-

nos se hacen con soja, arroz, almendra, cáñamo y coco, y todos ellos son deliciosos. Para opciones más saludables y para el almuerzo de los niños, puedes abastecerte de galletas de avena hechas en casa, budín de frutas, chips de maíz, palomitas de maíz, y frutos secos.

10. Haz compras por internet. Dependiendo de donde vivas, puede que no seas capaz de encontrar todo lo necesario en la tienda de comestibles. Las tiendas veganas en línea lo tienen todo, sin embargo, y son muy divertidos para explorar. Visita *Cosmos Vegan Shoppe*, *Healthy Eating*, *Vegan Essentials*, *Pangea*, o *The Vegetarian Site* para una amplia gama de productos veganos útiles y divertidos (*N.del T.: en España tenemos tiendas como Vegania, Planeta Vegano, Gaia Vegana, etc.*).



Virginia Messina,
dietista/nutricionista

Virginia Messina es una dietista especializada en nutrición vegana. Ha sido profesora en la Universidad Central de Michigan y dietista del PCRM (Comité de Médicos para una Medicina Responsable), y fue coautora de la postura sobre dietas vegetarianas de la American Dietetic Association. Puedes obtener más información sobre nutrición vegana leyendo su blog, *TheVeganRD* (www.theveganrd.com), o siguiéndola en Twitter.

lecturas

DELICIAS VEGANAS

Más de 80 exquisitas recetas

Toni Rodríguez

Ed. Océano Ambar, colección La Nueva Cocina Natural

264 páginas, noviembre 2011

ISBN-13 : 978-8475567716

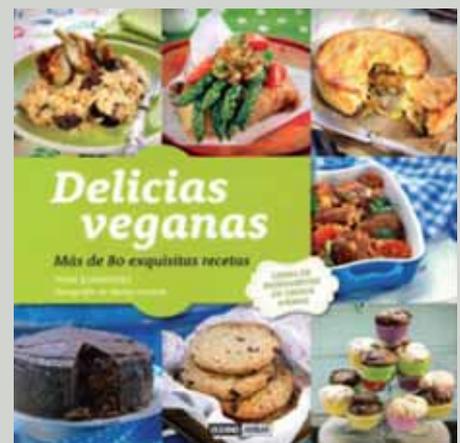
El chef pastelero de *Lujuria Vegana*, Toni Rodríguez, ha publicado recientemente un libro que, bajo el título de “Delicias Veganas”, nos invita al extraordinario mundo, aún desconocido por muchos, de la cocina 100% vegetal.

Toni nos ofrece más de 80 recetas veganas incluyendo primeros, segundos platos y postres. Su idea es que nosotros mismos, en nuestras propias casas, podamos introducirnos en este tipo de dieta y de vida tan saludable y respetuosa con los animales y el medioambiente como lo es la vegana.

En él encontraremos varias razones por las que escoger esta sana opción es una buena idea como la salud (se ha demostrado que los veganos tienen niveles de colesterol inferiores, siendo las afecciones cardiovasculares menos frecuentes), el medio ambiente o la lucha por los derechos de los animales.

También contiene un glosario de ingredientes en los que se incluye una breve descripción de las propiedades y beneficios de alimentos de siempre como la zanahoria la avellana y de otros menos habituales en las cocinas españolas (pero muy fáciles de adquirir) como la Azuki, una judía cuyos germinados contienen todos los aminoácidos esenciales, hierro y vitamina C.

En “Delicias veganas” se muestra además la cara más humana de Toni Rodríguez gracias, en mucha parte, a las excelentes fotos realizadas por la prestigiosa fotógrafa Becky Lawton.



El rincón del Tito...

... o cómo alimentar el ego de un orondo vegetariano



por Javier Moreno

Buenas,

"He bebido vino, he comido pavo, y ahora las vecinas me chupan el n@b#". Disculpen este comienzo, pero es sentir el aroma a polvorón (de comer, no de ejercicio físico), ver dos luces parpadeantes sobre un árbol, y ese murmullo perdido de una zambomba (o el rasque de una botella de anís "hasta que quede lisa"), y venirme a la cabeza ese bonito villancico que cantaba uno de mis tíos a poco que iba bajándose copas de vino. Yo nunca lo he podido cantar con total propiedad, lo que siempre me ha hecho sentir un escalón por debajo en la escala de animador etílico de fiestas familiares. Ni siquiera un "San José bendito, ¿cómo te lo hiciste? Pá tener un hijo si no la metiste" me consuela lo suficiente. Por cierto, si estáis leyendo este ejemplar bajo un cocotero tomando un cocoloco en la playa de Mazarrón con un sol de justicia, pensad que escribo desde el hemisferio sur y a correr, que con esto del 2012 no me iba a arriesgar a dejar el artículo para más adelante y que se acabe el mundo. Que uno es una persona seria y entrega con tiempo.

Volviendo en un tren de esos que te subes aquí y te llevan allí antes que te dé tiempo a decir *Constantinopla* en *Ewok* (que es a las musas lo mismo que aplicarte electricidad en la zona urogenital, salvo que tus musas te lleven a saber de donde son los de detrás, qué música escucha el de al lado, y qué nuevos virus se lleva el de delan-

te), me estoy acordando de una dantesca escena que viví ayer en la cena de *Nochevieja*. Paso por la cocina a ver si había algo que llevarme al hocico, y me veo a dos enormes peces sobre sendas bandejas, con los ojos arrancados y en sus cuencas vacías, ¡idos limones! Cagonmivida, ¿para pagar al barquero que te cruza el río del mundo animal se le paga en limones? ¿Nadie se da cuenta de lo dantesco que resulta la escena? Evidentemente, no. Como el otro día, que estaba una explicando qué es un cordero lechal y se me abrían las carnes. Por suerte, siempre estará *El Roto*, con esos chistes que la mitad no entendemos pero alzamos una ceja como diciendo "este es de los nuestros". Este año le he visto dos detallicos, como los de una gallina con luces de Navidad diciendo que les ponen las luces para que pongan más huevos, o una ironía electoral con ovejas, mataderos y urnas. Siempre nos quedarán esas ovejas comentando "Los aullidos de lobo y los villancicos navideños son señales de peligro". En fin.

Menead los lomos cual caniche recién salido del baño de *Paris Hilton* y quitaos las penurias, que me pagan por hacer risas, no por ponerme trascendental. Yo sigo viendo indicios a cada paso que doy (es que ando poco, que le va fatal a la barriga moverse mucho), por mucho que mis compañeros de viaje me estén dando el idem hablando de cadáveres cocinados. El otro día leo en una foto



Javier Moreno Sánchez

"Desayuno vegetariano, 2 euros. Café y chupito de hierbas". Sin saberlo, los obreros que desayunan conmigo desde tiempos inmemoriales, tienen algo de vegetarianos.

Os voy a contar una historia como los chistes malos, que no tienen nada de interés, más el de la humillación del humorista y saber por qué se nos abraza con ese elenco de topicazos sin gracia. Cachis la mar, ¿ya hemos llegado? Luego sigo, en un tren de esos donde te da tiempo a aprender Ewok y conocer los más profundos olores del resto de viajeros (si puedo sacar el portátil, claro).

¿En qué país vivimos? ¡No hay wifi en los cercanías! ¿Pero no ha venido un señor con barba, a lomos de una gaviota, a sacarnos del contubernio en el que malvivíamos? Anda, si sí hay, es que lo tenía apagado, jur, jur.

Tras este inciso que no pasará a los anales de nada, seguimos. Hace muchos años, cuando empecé a trabajar (de traductor de *Chindasvinto* por la península ibérica) recibí una paga extra que desconocía que daban ("*productividad*", mi sa no entender, pero sí gustar) así que nos fuimos el medio calabacín y yo a un balneario de esos *fisnos* donde el *Insero* no llega. En un tratamiento, me dijeron "*entre ahí, desnúdese y salga por esa puerta*". Allí salí, haciendo el elefante, tal y como me parió mi madre (con tropecientos kilos más y pelos como para hacerte un edredón nórdico de matrimonio) y me encuentro una señora con una manguera mirándome con cara rara. Uno la verdad que tiene poco pudor, pero me chocó ese momentazo. Figuraos la buena impresión que di, que volvímos pasados los años y la señora (con aspecto de soldada de las SS) me recordaba (no preguntemos porqué). Al salir del tratamiento descubrí que dentro del albornoz, en un bolsillo había un tanguita, que tapaba poco, pero que parece ser que era necesario para no enseñarle la minola a la fisioterapeuta. Una alegría que le di, o eso quiero creer. Trasladémonos en el tiempo unos años después, una fría mañana de invierno donde la elección de ropa matutina se hizo con poco acierto. Los hombres tenemos "*calzoncillos*" y "*taparrabos*". Los primeros son los de ir al médico, y los segundos (la mayoría) para evitar dejar el frenazo en los vaqueros. Total, que esa mañana cogí una prenda tan dada de sí, que cuando quiero crisar al medio calabacín, me la pongo, me la subo a la altura de las tetas, y ando cual *Nethertal* en celo por la casa, emitiendo sonidos guturales. Como siempre, pero con ropa. Llego al trabajo y veo un *post-it* "*Revisión médica*". Bajo a ver a la doctora y me dice "*Quédese en ropa interior*". Por la gloria de mi madre, hubiera preferido que me dijera "*desnúdese y hágame suya*", antes que verme con el cuerpo matutino y los gayumbos colgones. Y me dice "*cierre los ojos*". Seguro que me hizo fotos para las largas noches de guardia en el hospital, que aún de esa guisa, uno viste mucho. Y llegamos al desenlace de esta larga historia. Hace un año me cambié de una multinacional española (donde nos calábamos la boina a rosca) a una multinacional de verdad, donde lo mismo te cruzas con un señor con turbante, que un asiático te pide responsabilidades por que no funcione la máquina de café (es lo que tiene sentarse cerca

de la misma). Recibo un correico que dice "*Revisión médica*". Tuve que ir incluso a la tienda a comprarme algo decente, que con el matrimonio uno se deja en exceso, e incluso iducharme un martes! Y todo esto, para ná, que al parecer habían tenido problemas con pedirle a la gente que se quedase en cueritatis, y sólo tenías que remangarte la pantorrilla (como si cruzases desde *Santurce* a *Bilbao*).

Y diréis ¿por qué estoy leyendo esto pudiendo mirar cómo me crecen las uñas de los pies? Porque como en todo chiste malo, hay un desenlace. Resulta que llevaba toda la vida escuchando a la otra doctora decirme que tenía el colesterol alto por mi alimentación, y una anemia por lo mismo. Y esta señorita n (nuestra nueva doctora), al decirle que era vegetariano, se quedó como si le hubiera dicho "*pues salgo a andar alguna tarde*". O *España* ha entrado en *Europa*, o la incultez se cura viendo mundo. El caso es que mi anemia no es tal, sino como llevo años sosteniendo, algo congénito, y mi colesterol alto causado por la ingesta de *Doritos* (que decía la otra doctora) es algo hereditario. Que vivan los suecos y la madre que los parió (sobre todo el que inventó la estantería *Billy*).

Viendo el otro día la *tele* un rato (lo confieso, la veo, pero con cara de no disfrutar, para que se joroben) veo que sale el mejor malvado de la historia del cine español. ¿*Paul Naschy*? ¿*Javier Bardem*? ¿*Luis Tosar*? Cagontoloquesemenea, ¡*José Luis Moreno*! El malo de *Torrente 2*, ¿pero qué clase de cine veis? Ese señor acariciando el mono es lo más terrorífico desde que eligieron al señor *Arbusto* en los *Estates Unidos* esos. Y sale con el *Rockefeller*, el cuervo anarquista que amargó mi adolescencia ("*Tooooma Moreno*"). Está el bicho contando su rollo (no miréis al *Moreno* cuando habla el cuervo, que tendréis pesadillas) y comienza a decir "*Yo soy vegetariano*", para proseguir con un alegato en defensa de los animales, basado en el lenguaje animalista (*Un tipo tonto es un burro*, etc). Muertecico me quedé, achupe, achupé, muertecico me quedé.

Cambiando el tercio, y aunque no venga al caso, íbamos en el coche por una calle iluminada con unos angelotes tocando la gaita (o el arpa, qué se yo) y le digo a mi hija de tres años "*Mira Carmen, un ángel*" y oigo por detrás una vocecilla aguda "*Sí, y lleva un loro pegado detrás*". Me emociona saber que vamos por el buen camino en la educación con ellos.

"*He comido tofu, he bebido vino, y ahora las vecinas meel pepino*" Muhahahaha, lo tengo, lo tengo. Lástima que se hayan terminado las navidades. Siempre pasa, se te ocurre la respuesta magnífica al rato de haber quedado como un *gili*.

Besitos.

Javier Moreno

P.D: Si queréis decirme improperios, encargos de descendencia (que me salen muy majos) o sólo comentarme que al menos tengo algún lector, no dudéis de escribirme a Javier.MorenoSanchez@gmail.com

Recetas de cocina de La Coctelhera



por Hera / La coctelhera

La Coctelhera (<http://lacoctelhera.blogspot.com>)

1

Timbales de pepino afrutados con tagliatelle de zanahoria

Ingredientes

2 o 3 pepinos • 2 kiwis amarillos • 1 tajada de sandía
1 o 2 zanahorias • 1 limón • semillas de sésamo
hierbabuena • perejil

Elaboración

Pelar los pepinos, vaciarlos y cortarlos a lo ancho en 3 o 4 trozos.

Lavar y rallar la zanahoria en forma de tagliatelli con ayuda de un rallador.

Regar la zanahoria con zumo de limón para evitar que se oxide. Reservar.

Pelar los kiwis amarillos y cortarlos en pequeños cubos.

Hacer lo mismo con la sandía.

Rellenar con cuidado los timbales con las frutas, alternando los colores.

Espolvorear semillas de sésamo, hierbabuena y perejil.

Acompañar con la zanahoria y servir.

Comentarios adicionales:

Acompañar con un puñado de frutos secos.



2

Brochetas de hamburguesas de semillas con mandarina y reducción de Módena

Ingredientes

150 grs de seitán • 150 grs de tofu • 2 ó 3 mandarinas
1 taza de arroz integral • semillas varias (pipas de girasol, de calabaza, semillas de lino...) • hojas variadas (lechuga roble, rizada, rúcula...) • reducción de Módena • pimienta negra albahaca • perejil

Elaboración

Poner el arroz a cocer durante 20 minutos aproximadamente (el arroz integral tarda más que el arroz blanco). Una vez cocido, escurrir y reservar.

Verter en un vaso de picadora o Thermomix el seitán, el tofu, el arroz cocido y las semillas variadas.

Echar un poco de pimienta y albahaca y picar hasta lograr una pasta homogénea.

Moldear las hamburguesas con las manos para que queden firmes. Una vez hechas, alternar un trozo de hamburguesa con un gajo de mandarina y así sucesivamente hasta agotar los ingredientes.

Tener cuidado para que no se deshagan las hamburguesas.

Una vez hechas las brochetas, se asan en el horno durante 10 minutos aproximadamente.

Aliñar la ensalada de hojas variadas con zumo de mandarina, albahaca y reducción de Módena.

Decorar las brochetas con un chorrillo de reducción de Módena y perejil.

Servir calientes con el acompañamiento de la ensalada.

Comentarios adicionales:

Las brochetas pueden asarse también a la parrilla o en la sartén.

La Coctelhera.

Ingredientes

2 calabacines • 1 cebolla grande • 1 vaso de agua
harina de garbanzos • pan rallado integral
jengibre en polvo • perejil

Elaboración

Precalentar el horno en modo pastel (placa superior, inferior y ventilado).

Lavar y cortar los calabacines en pequeños cubos y cocer unos 10 minutos aproximadamente.

Picar la cebolla muy fina y pocharla hasta que quede transparente.

Mezclar en un bol la cebolla pochada, el calabacín, perejil picado, jengibre, unas cucharadas de harina de garbanzos y un vaso de agua.

Remover bien hasta lograr una masa homogénea compacta. Si fuera demasiado líquida, corregir con más harina.

Con las manos ir formando las galletas, rebozarlas con pan rallado e ir disponiéndolas sobre una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Hornear las galletas durante 10-15 minutos aproximadamente, dándoles la vuelta cuando veamos que la superficie está dorada, para que se haga por la otra cara.

Servir como entrante o aperitivo, solas o acompañadas de alguna salsa o guarnición.

Galletas de calabacín, cebolla y jengibre

3

Ingredientes

200 grs de rúcula • 2 o 3 tomates kumato
2 yogures de soja • 1 manzana granny
reducción de Módena • pimienta negra
hierbabuena • perejil

Elaboración

Lavar la rúcula y repartirla por el plato o fuente.
Lavar y cortar los tomates en pequeños cubos y distribuirlos por la ensalada.

Lavar y cortar la manzana en medias lunas y colocarla al rededor de la ensalada.

Mezclar los yogures con una pizca de pimienta y hierbabuena y batir.

Repartir el yogur sobre la rúcula.

Decorar con reducción de Módena y un poco de perejil y servir.

Comentarios adicionales:

Añadir nueces picadas o un puñado de pasas.

Ensalada de rúcula con manzana y yogur de soja

4

5

Tortilla de couscous con salsa de tomate

Ingredientes

4 tomates • 2 cebollas • 1 calabacín • 1 taza de couscous
harina de garbanzos • agua • parmesano en polvo (o frutos secos picados) • pimienta negra • orégano • perejil

Elaboración

Picar una cebolla y sofreírla en una sartén caliente.

Lavar y cortar los tomates, triturarlos y verterlos en la sartén.

Añadir un poco de pimienta y orégano y remover hasta lograr una salsa. Reservar.

Poner en una olla un vaso de agua y llevarlo a ebullición.

Cuando hierva, retirarlo del fuego, añadir el couscous y dejarlo hidratar.

Picar el calabacín y la cebolla restante y saltearlo en una sartén.

Añadir el couscous, harina de garbanzos y agua para lograr una textura similar a una tortilla.

Espolvorear parmesano en polvo, pimienta y perejil.

Cuando se dore por una cara, darle media vuelta y dorar por la otra.

Servir con salsa de tomate y un poco de perejil.

Comentarios adicionales:

Si eres vegano, omitir el parmesano o añadir frutos secos en polvo.

Si eres ovovegetariano, en lugar de harina de garbanzos puedes usar clara de huevo o un huevo entero.

Como no tenía salsa de tomate, la sustituí por salmorejo caliente y la verdad que quedo buenísimo.

6

Ravioli veganos con verduritas pochadas

Ingredientes

200 grs de ravioli veganos (sin huevo) • 2 pimientos rojos
2 cebollas • tomate seco en polvo o sazón para pasta
perejil • unas hojas para decorar

Elaboración

Calentar una sartén y pochar la cebolla junto con el pimiento. Tapar la sartén y dejar a fuego bajo para que se hagan en su propio jugo.

Cocer la pasta al dente durante 5 minutos aproximadamente. Escurrir la pasta y reservar.

Cuando queden bien blanditas, apagar el fuego.

Repartir las verduras por encima de los ravioli.

Sazonar con las especias seleccionadas y decorar con unas hojitas verdes y perejil.

Servir bien caliente.

Comentarios adicionales:

Los ravioli que yo usé estaban rellenos de tofu y nueces. Era la primera vez que los probaba y ¡estaban deliciosos!

Para hacer ravioli caseros, será necesario (para 2 raciones): 150 grs de harina, una pizca de sal y agua caliente suficiente para lograr la masa.



sano, sabroso, sostenible TRES SEMILLAS -obrador-

Avda. de la Constitución, 16
03002 Alicante. Tel.: 965 143 006
www.tressemillas.com

¿Quiénes somos?

Tres Semillas es un proyecto que pretende combinar el placer de la repostería con el respeto y responsabilidad hacia nuestra salud, nuestro medioambiente y los animales con los que convivimos.

Sano: Disfrutar del mundo de los dulces parece claramente incompatible con tener una alimentación sana. Sin embargo, creemos que existe un nuevo modelo de repostería basado en sustituir los ingredientes convencionales por otros menos perjudiciales. Además, hemos complementado este enfoque elaborando nuestros pasteles con ingredientes provenientes de la agricultura ecológica.

Sabroso: Los pasteles son más saludables que los convencionales pero igual de apetecibles. Ofrecemos la pastelería de siempre buscando un equilibrio entre salud, sabor y calidad de los ingredientes.

Sostenible: Intentamos que nuestro proyecto entorpezca lo menos posible el de las futuras generaciones. Para ello:

- 1) Utilizamos ingredientes provenientes de la agricultura ecológica
- 2) No utilizamos ingredientes de origen animal: las emisiones de CO2 del ganado son las principales causantes del efecto invernadero tras el transporte. Suponen la deforestación de los bosques así como la explotación y muerte de los seres vivos con los que compartimos este planeta.
- 3) Intentamos minimizar la contaminación que generamos mediante el uso de materiales reciclados/recuperados o compensando nuestra huella energética.



El Gobierno Francés proscribe el vegetarianismo en las escuelas

Comunicado de prensa de la Unión Vegetariana Europea, 14-10-2011

Quien piense que los animales no son mercancías para comer, ahora en Francia es un ciudadano de segunda clase

Una orden gubernamental emitida el 2 de octubre de 2011 [1] ha determinado que todas las comidas que se sirvan en los comedores escolares de Francia deben contener productos animales, y que la carne y el pescado sean servidos con una determinada frecuencia mínima. Esto implica que por ley de ahora en adelante ningún vegetariano pueda comer en una escuela pública o privada en Francia.

Seis millones de alumnos están obligados a comer carne animal, tanto si quieren como si no. Para muchas familias, comer en casa no es una opción viable. Como mucho, se le permitirá a un estudiante vegetariano dejarse la carne en el plato, y en consecuencia verse afectado por una alimentación insuficiente y desequilibrada.

En virtud de una ley votada el año pasado en el Parlamento francés [2], decretos similares serán emitidos en breve en relación con casi todas las formas de catering desde las guarderías hasta los hospitales, prisiones y centros de ancianos. Entonces el vegetarianismo habrá sido efectivamente prohibido para una gran parte de la población.

Estas medidas pretenden aparentemente asegurar la calidad nutricional de las comidas. La carne animal es impuesta como única fuente de hierro y proteína de buena calidad y los productos lácteos como única fuente de calcio, ignorando el hecho de que todos estos nutrientes pueden ser obtenidos en cantidad y calidad adecuada a partir de fuentes vegetales y minerales. El hecho reconocido internacionalmente de que: "las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades" y que "las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas

las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para deportistas" [3] es rotundamente ignorado.

Ninguna consideración práctica justifica una prohibición general del vegetarianismo incluso en aquellos comedores cuya gerencia desee ofrecer alternativas vegetarianas o veganas. Estos decretos son por tanto una violación arbitraria de los derechos de los ciudadanos vegetarianos de Francia.

La Unión Vegetariana Europea desea destacar que la decisión que han adoptado muchos ciudadanos de no comer animales no es un mero capricho dietético o una opción intrascendente de su estilo de vida, sino que procede, para muchos de ellos, de creencias profundas sobre la forma en que los animales deberían ser tratados. Un gobierno democrático no puede restringir arbitrariamente las creencias de sus ciudadanos ni la práctica de las mismas. La Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, que es vinculante para los estados miembros como Francia, sostiene que: "Todos tienen derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión. Este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o creencia, y la libertad para manifestar la religión o creencia, en el culto, la enseñanza, la práctica y la observancia, tanto individualmente como en comunidad con otros y en público o en privado". [4]

El debate público en relación con los derechos animales y el estatus moral de los animales está activo en Francia como en muchos otros países. Los ciudadanos tienen derecho a elegir libremente su postura en estos asuntos, y aquellos que piensan que no pueden aceptar, por conciencia, el hecho de comer animales, no deben ser discriminados.

Un gobierno no puede resolver un debate filosófico, ético y político restringiendo los derechos de aquellos que discrepan de sus propias opiniones. Durante años, la política oficial del gobierno francés ha sido



abiertamente hostil hacia el vegetarianismo [5]. El ministro francés de agricultura, *Bruno Lemaire*, declaró en enero de 2010 que el propósito del gobierno a la hora de determinar su política nutricional pública era defender el modelo agrícola francés y específicamente contrarrestar iniciativas tales como la de *Paul McCartney* que invitan a reducir el consumo de carne [6].

Referencias:

1. Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011.
2. "Ley para la modernización de la agricultura y la pesca", publicada el 27 de julio de 2010.
3. Postura de la *American Dietetic Association*: <http://www.unionvegetariana.org/ada.html>
4. Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea,

La *Unión Vegetariana Europea* exige que las recientes órdenes gubernamentales que proscriben el vegetarianismo de los comedores escolares sean rescindidas y que el gobierno francés respete los derechos civiles de sus ciudadanos vegetarianos.

Renato Pichler

Presidente de la *Unión Vegetariana Europea* (EVU)

- artículo 10.1 (http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf)
5. Un ejemplo es el sitio mangerbouger.fr, donde el único consejo nutricional que se da a los adolescentes que contemplan hacerse veganos es "De ninguna manera, ¡no sigas esa dieta!" (www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/guide_adolescents-2.pdf, página 11).
6. <http://tinyurl.com/FlashLeFigaro>

Los vegetarianos luchan por su libertad de convicción

Muchas personas en el mundo mantienen una profunda convicción de que el consumo de animales y la explotación de los animales es un abuso. El vegetarianismo y el veganismo son la principal expresión de esta convicción.

El decreto gubernamental es una infracción de los derechos fundamentales al restringir la práctica libre de las convicciones personales como proclaman las *Naciones Unidas*.

El trato de los animales es objeto de un creciente debate en la opinión pública francesa, como puede apreciarse por la aparición de diversos libros recientes que cuestionan, o por el contrario defienden, la legitimidad del consumo de carne.

A la caza de una mentira nutricional institucional

Durante varios años, a través de diversas publicaciones del Programa Nacional de Nutrición y Salud de Francia (PNNS), y de su sitio web: www.mangerbouger.fr, las autoridades han difamado el vegetarianismo y el veganismo.

Esto, cuando está claramente admitido en la actualidad y por numerosas autoridades sanitarias de todo el mundo, que por el contrario, podemos vivir y mantenernos en muy buena forma sin consumir carne ni otros productos animales.



El debate sobre la legitimidad de la explotación animal es de naturaleza filosófica, ética y política y debe continuar. No es aceptable que el estado francés, en nombre de ciertas medidas de salud pública basadas en mentiras nutricionales, desee prohibir este debate declarando ilegal la expresión concreta de una convicción.

Los vegetarianos se movilizan

Los colectivos vegetarianos se están organizando en todos los rincones de Francia para expresar su indignación ante este decreto, alertar a la opinión pública y desmentir las afirmaciones nutricionales difundidas por las autoridades. Se van a organizar acciones de protesta de forma inminente en todas las regiones francesas, a las que se invitará a unirse a todos los individuos y organizaciones.

La *Initiative Citoyenne pour les Droits des Végétariens* (Iniciativa Ciudadana por los Derechos de los Vegetarianos) ya ha contactado con las *Naciones Unidas* en mayo para denunciar episodios concretos de discriminación contra los vegetarianos en Francia. Si es decreto no se deroga, la ICDV anuncia una nueva demanda contra Francia por la violación de la libertad de convicción.

Fuente: www.icdv.info - 12/10/2011

Declaraciones de Paul McCartney sobre el decreto francés

Viernes, 2 de diciembre 2011

El pasado 30 de noviembre, *Paul McCartney* ha publicado en su página web un comentario muy crítico con el decreto sobre la restauración colectiva en Francia que prohíbe el vegetarianismo en la escuela:

"El reciente decreto del gobierno francés, que impone de hecho el consumo de productos de origen animal en las instituciones públicas es un paso atrás para Francia. Va en contra de la Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea al prohibir el derecho de los individuos a expresar sus creencias. Nadie tiene necesidad de comer animales - y podemos luchar contra el cambio climático y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud al reducir la cantidad de carne que comemos".

Del comentario de McCartney se hicieron eco diversos medios de comunicación, tales como el diario británico *The Telegraph*, el periódico de los anglófonos en Francia *The Connexion*, el periódico irlandés *The Independent* o la cadena de radio ABCNews.



Valla publicitaria sobre bacon y cáncer rectal instalada cerca del Festival del Bacon

Una enorme valla publicitaria instalada por el **PCRM** el mes pasado, cerca del *Festival del Bacon Blue Ribbon*, en *Des Moines (Iowa, EEUU)*, alertaba de que comer bacon puede incrementar el riesgo de cáncer colorrectal.

La valla mostraba una imagen de lonchas de bacon sobresaliendo de una cajetilla de tabaco, y se podía leer: "Cuidado: el bacon puede causar cáncer rectal".

En 2010, los 750 asistentes al *Festival del Bacon* consumieron 30.000 lonchas (más de 500 kg) de bacon - unas 40 lonchas por persona.

"Hincharse a bacon puede realmente dañar la salud", dice la directora de educación nutricional del **PCRM**, *Susan Levin*. "El bacon es rico en grasa, colesterol y sodio. Puede aumentar el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Igual que el tabaco, el bacon debería llevar

una etiqueta de advertencia que ayude a la gente a entender los riesgos para su salud".

Los americanos consumen de media más de 8 kilos de bacon por persona y año. Según el *Instituto Americano para la Investigación del Cáncer*, el consumo diario de tan sólo 50 gramos de carnes procesadas - menos de dos lonchas de bacon - puede incrementar el riesgo de cáncer colorrectal en un 21%. No se considera seguro el consumo de ninguna cantidad de carnes procesadas. El cáncer colorrectal se diagnostica cada año a unos 143.000 americanos, y aproximadamente 53.000 mueren por su causa.

Fuente: www.pcrm.org/media/online/dec2011 (diciembre 2011)



Al Gore reconoce que se debería comer menos carne para luchar contra el calentamiento global

"La agricultura industrial es parte del problema", dijo Al Gore el viernes durante una entrevista con el fundador de *FearLess Revolution*, *Alex Bogusky*. "El cambio hacia una dieta más cargada de carne", la tala de los bosques en muchas partes del mundo para criar más ganado y el uso de nitrógeno sintético como fertilizante son también problemas, añadió.

Fuente: www.politico.com/news/stories/0811/62160.html (26/8/2011)

La calle de los vegetarianos

¡Sí! Los vegetarianos ya tenemos una calle.

La iniciativa fue promovida por el asesor de deportes de la ciudad de **Gorizia (Italia)**, que le pareció interesante con motivo del *Festival Vegetariano* que se celebrará en Gorizia el 4 de septiembre.

Dijo el asesor que, encontrando interesante el evento organizado en colaboración con *Biolab*, decidió por una resolución, dar a nombre de "Vía dei Vegetariani" a la calle donde la empresa tiene su domicilio social.

El propietario, el Sr. *Massimo Santinelli*, fundador del *Laboratorio Biolab*, que ha decidido certificar sus productos veganos como *VeganOK*, dijo que estaba muy entusiasmado con esta nueva iniciativa y le parece interesante y curiosa, probablemente la primera en Italia: "Tener la empresa que produce alimentos para vegetarianos y veganos y que se encuentre en la Calle de los Vegetarianos es brillante, y estoy muy feliz". Además, la inauguración se llevará a cabo el mismo 4 de septiembre durante el festival vegetariano.

Fuente: www.promiseland.it/2011/08/20/via-dei-vegetariani (20/8/2011)



Arte sobre la acera

Declaraciones de la artista **Jenny McCracken**, ganadora del **Festival de Arte Urbano con Tizas** de Parramatta, Sydney, Australia (6 a 9 de octubre, 2011):

"Realmente quería encontrar la forma más clara e inclusiva de llamar la atención ante la idea de que el sufrimiento animal es algo a lo que contribuimos todos a diario; con cada elección en cada bocado. Empleando referencias de la cultura pop y aludiendo a la más reciente película de El Planeta de los Simios, espero atraer a la gente, ayudarles a pensar positivamente sobre la lucha de justicia social para que los animales tengan protección y libertad por derecho propio. Que puedan vivir su vida sin sufrir como resultado del uso humano insensible.

La imagen de los animales y un bebé humano representa a todos aquellos que sufren por la dieta global insostenible que cada vez contiene más productos animales, la mayoría de los cuales son consumidos por una minoría de personas que residen en países desarrollados y una creciente clase media de algunos países en desarrollo.

Dados los problemas ambientales, de salud y de seguridad alimentaria asociados con la ganadería, que actualmente utiliza más del 70% de la tierra agrícola mundial, se trata de un asunto vital que merece toda nuestra atención.

La información sobre todo ello está a disposición de cualquiera, de modo que confío en que este dibujo inspire a todos los que lo miren y lo comprendan, para que salgan a descubrir por sí mismos los beneficios de los alimentos vegetales".



Título: La libertad de las especies comienza en tu plato

Vilanova i la Geltrú se declara libre de circos con animales

¡Un municipio más en Cataluña ha decidido sumarse a los 50 municipios en España libres de circos con animales!

Entre los más de 50 municipios libres de circos con animales en España, esta vez se suma la ciudad de Vilanova i la Geltrú, dentro de la provincia de Barcelona (Cataluña).

Vilanova i la Geltrú era hasta ahora una parada obligatoria para varios circos con animales, pero gracias a la intervención de AnimaNaturalis, que se puso en contacto con el partido político CUP y asesoró a sus concejales, su paso por esta ciudad pasará a la historia.

El pasado 25 de julio se aprobó la propuesta para

declarar el municipio de Vilanova i la Geltrú libre de circos con animales. La moción fue presentada por el grupo municipal de la CUP, y aprobada por unanimidad de todos los partidos.

Cabe destacar que la prohibición del uso de animales en los circos que se instalaran en la ciudad, formaba parte del programa electoral que presentó la CUP en las elecciones municipales de 2011.

Además, la CUP fue el único partido que votó en contra de la celebración de una fiesta con correbous en el mismo municipio, votación que finalmente fue aprobada el 4 de julio de 2011 por el resto de partidos, incluido el voto de uno de los dos concejales de ICV-EUiA.

Fuente: www.animanaturalis.org/n/12347 (2/9/2011)

eventos

40° CONGRESO MUNDIAL VEGETARIANO
San Francisco (EE.UU.), del 5 al 11 de Octubre de 2012

Para más información: www.ivu.org/congress/2012

4° ENCUENTRO VEGETARIANO de la U.V.E.
El Puerto de Santa María (Cádiz), del 11 al 14 de Octubre de 2012

Más información próximamente en: www.unionvegetariana.org/congreso



Más de cien años de vegetarianismo naturista. Sus cinco etapas (1890-2003)

por Josep Maria Roselló

Las dos últimas décadas del siglo XIX experimentan un auge del rechazo al desarrollo fabril, por sus nefastas consecuencias tanto sobre el medioambiente como sobre la especie humana. Una de ellas es el naturismo.

El naturismo pretende la vuelta a la naturaleza -entendida como orden natural-, mediante dos vías complementarias: el vegetarianismo trascendente y la desnudez física como camino a la moral.

En esta ponencia, se sigue toda su evolución desde sus orígenes hasta la fundación de la **Unión Vegetariana Española (UVE)** y de la **Asociación de Amigos del Nudismo en Madrid (AANUMA)**. Una exposición que en el tiempo

abarca casi un siglo y medio, debe ser sucinta pero, a su vez, concreta tanto en el pensamiento como en las etapas del desarrollo del consiguiente movimiento naturista.

Desde sus orígenes en el XIX, las primeras asociaciones con el cambio de siglo, la **Asamblea Naturista de València (1922)**, el **Congreso Naturista de Bilbao (1925)**, la nueva generación de los treinta, el corte bélico, la represión de la dictadura, la Nueva Era, la revista **Todo Naturismo** en los noventa... hasta la ya mencionada fundación de **UVE** y de **AANUMA**.

Todos estos hechos nos permiten una lectura de los diferentes planteamientos habidos, alrededor del vegetarianismo, en cada período histórico.

PRIMERA ETAPA (1890-1915)

El marco social

A lo largo de la última década del siglo XIX, va perdiendo capacidad de fascinación la, otrora, pujante filosofía burguesa del desarrollo progresivo, la razón... el espíritu de las luces empieza a parpadear. Paralelamente, va tomando cuerpo un pensamiento social alternativo que ya empieza a dar sus primeros pasos como movimiento: el movimiento obrero.

La gran aliada de la burguesía, la *Iglesia católica*, también se ve cuestionada por las emergentes formas de espiritualidad que trascienden al ámbito público, especialmente, el *espiritismo* que ve en la figura del Jesús cristiano a su primer apóstol.

El origen de todo este malestar social, se encuentra en la contradicción entre igualdad de derechos políticos y la creciente desigualdad social, producto de la acumulación de la riqueza social en muy pocas manos. La burguesía intenta justificar su posición privilegiada, mediante la descalificación biológica de sus oponentes. Surgen, para ello, el *darwinismo social* de *Herbert Spencer* (1820-1903), la supervivencia del más apto; la *eugenesia* de *Francis Galton* (1822-1911), la distinción entre aptos y no aptos o el *degeneracionismo* de *Benedict Agustin Morel* (1809-1873), la heredabilidad de las enfermedades mentales. Justificaciones que, en su conjunto, constituyen el *regeneracionismo* o *biopolítica*.

Por sí no es suficiente, se crea por la misma época y en la *Gran Bretaña*, la policía moderna, la antidisturbios, cuya misión consiste tanto en tratar de sofocar el incipiente movimiento obrero como el descontento de los expulsados del campo hacinados en las ciudades.

En esta etapa inicial de origen y primera formación del *naturismo*, lo nutren dos corrientes sociales muy diferenciadas y paralelas: el *regeneracionismo burgués* y el *buen hacer del obrero consciente*.

El regeneracionismo burgués

Como ya se ha visto, el regeneracionismo burgués del cambio de siglo adquiere diferentes formas, sobre tres premisas fundamentales: la reafirmación de la superioridad moral e intelectual de las clases poderosas, la inferioridad pertinente de las clases populares y obreras, junto a la certeza -la tercera premisa-, de que tal situación es producto de la baja condición, en todos los órdenes, de sus componentes los cuales, además, no son capaces de enmendarla por sí mismos.

El elevado conservadurismo caciquil descrito y denunciado por, entre otros, la literatura social de *Felipe Trigo* (1864-1916), en su popular obra *Jarrapellejos* (1914), radicaliza las posturas de los sectores liberales y socialistas. Situación que también, por otra parte, estimula la filantropía de los liberales, entre los cuales, nace el primer movimiento vegetariano asociado.

Las primeras asociaciones

En 1903 se constituye, en *Madrid*, la **Sociedad Vegetariana Española** la cual, al año siguiente, empieza a publicar la primera revista *El régimen naturalista* (1904-1913). Los fundadores de ambas son: el capitán de fragata retirado, *José Calderón*, el médico *Antonio Pinyeiro* y el comerciante catalán, afincado en Madrid, *Juan Padrós*. ¿Quién podía ser quién en 1903?

Cronológicamente, la segunda asociación se funda en la *Barcelona* de 1908. La **Lliga Vegetariana de Catalunya** y la *Revista Vegetariana*, se constituyen el mismo año bajo el activo impulso del *Dr. José Falp y Plana* (1873-1913). La publicación, en catalán, se reconvierte en boletín interno de la *Lliga*, ocupando su lugar en la difusión pública la *Revista Vegetariana Naturalista* (1909-1915), editada en castellano.

La figura del médico catalán resulta, posiblemente, la más representativa de lo hasta aquí expuesto y, posteriormente, considerado un vegetarianismo elitista de arriba a abajo. A la par activo miembro del emergente nacionalis-

mo burgués, autor del poema épico-industrial *Lo gèni català* (1906), *Falp* y *Plana* organiza un banquete vegetariano al que asistieron invitadas las autoridades médicas pertinentes, la prensa conservadora y una representación oficial del Ayuntamiento barcelonés. Alrededor de doscientos cincuenta comensales se reunieron el 29 de marzo de 1908, en el *Mundial Palace Hotel*, para celebrar la fundación de la *Lliga*.

Como ya es conocido, en los últimos cien años, la democracia parlamentaria sólo ha estado instaurada con la proclamación de la *II República* (1931-1939) y tras la dictadura franquista, a partir de 1977 –elecciones generales– y 1979 –elecciones locales–. Por otra parte, el acceso, generalizado, a los estudios universitarios, por parte de las clases populares, debe esperar a finales de los sesenta y primeros de los setenta del pasado siglo.

La conferencia del Dr. Falp

Al año siguiente de la fundación de la *Lliga*, el Dr. Falp dio una conferencia en un Ateneo Obrero barcelonés bajo el título: *El Vegetarianismo desde el punto de vista social*. En ella expone el ideario del regeneracionismo burgués:

“[el vegetariano] no malgasta sus ahorros ni el tiempo de la juventud embruteciéndose en los vicios que se fomentan con el estímulo de la carne excitando a la bebida y con los aires tabernarios desarrollando los malos instintos y la vagancia. El vegetariano que no tiene estas necesidades ficticias y que no siente estas fatales distracciones que entorpecen ó paralizan la educación del obrero en la época del aprendizaje, puede mejor que los demás aprovechar el tiempo y el dinero labrándose así un capital para el porvenir y regenerándose con la cultura y la energía de un organismo no usado por los vicios y enfermedades (economía de médicos) para poder ascender á los peldaños superiores de la escala social, que al fin y al cabo esta es la reivindicación que proporciona a los humildes aptos, sobrios y laboriosos la Naturaleza que hace descender de su esfera elevada á los hijos intemperantes, ineptos y vagabundos de las familias acomodadas.”

El obrero consciente

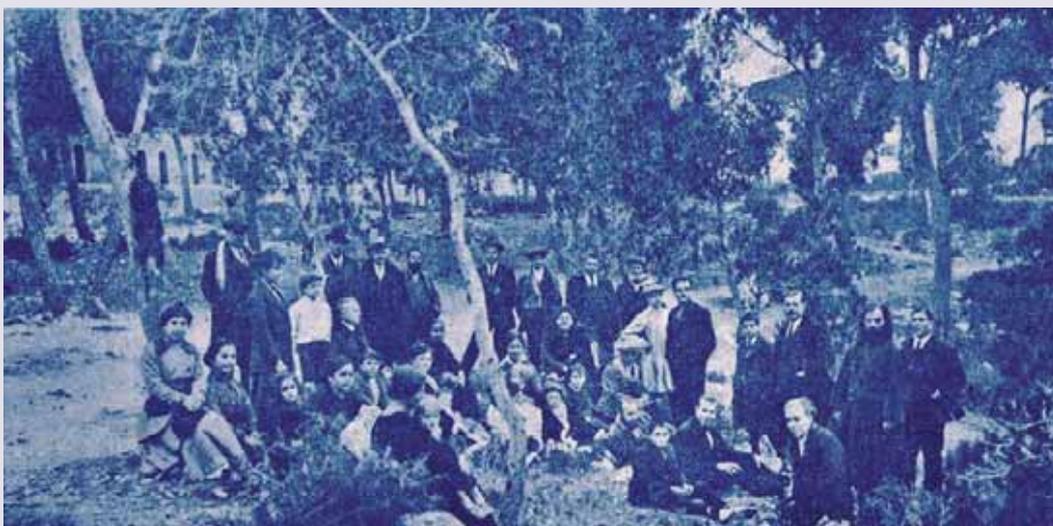
La rápida difusión en medios obreros de las obras de dos precursores del naturismo, el geógrafo francés *Eliseo Reclus* (1830-1905) y el escritor ruso *León Tolstoi* (1828-1910), indica un interés que se evidencia en datos y testimonios. La publicación anarquista *La Idea Libre*, recomienda en 1895 la parte práctica, meramente higiénica, de las obras del Dr. Víctor Suárez rechazando, por otra parte, la perspectiva social del autor de *iVivid así!* (s. f.) y *Farmacia*

casera (s. f.). El notario de la población cordobesa de *Bujalance*, *Juan Díaz del Moral*, publica *Historia de las agitaciones campesinas andaluzas* (1928), donde comenta que los libertarios andaluces se abstendrían del alcohol, del tabaco y de los juegos de azar para, entrado el siglo XX, hacerse vegetarianos, unirse con sus compañeras sin vínculo religioso ni civil, ni bautizar a los hijos fruto de estas uniones. Las memorias del escritor *Corpus Barga* (1887-1975) corroboran lo dicho por el notario cordobés.

La confluencia entre las enseñanzas hidroterápicas del abate *Kneipp* (1821-1897) y de *Louis Kühne* (1835-1901) que, desde *Alemania*, traerán médicos como el ya mencionado y el catalán *Joaquín Collet*; con los ritos ancestrales asociados a la naturaleza y a la tradición filosófico curativa de la *magia naturalis*, junto al naciente pensamiento social moderno, determinan tanto el origen como el posterior desarrollo del pensamiento naturista y del movimiento naturista.

El tejido social naturista

Por las mismas fechas que se constituían las asociaciones, abrieron sus puertas el primer *solarium* en la calle *Velázquez* de *Madrid* y la pensión vegetariana de la *Rambla*



Naturistas valencianos en una salida al campo, 1917

de *les Flors*, en la *Barcelona* de 1909, mientras que, dos años después, se incluía en la carta del restaurante barcelonés *Mundial Palace Hotel* el primer menú vegetariano... sin olvidar que las “modernas teorías” –al decir de la época– tuvieron en *La Cocina Vegetariana. Manual práctico de alimentación higiénica* (1908), de R. P. Sansón, su primer manual de cómo alimentarse.

Las tres constantes del naturismo

Las tres constantes del naturismo son: *invisibilidad social*, *transcendencia* y *no diferenciación entre naturismo y vegetarianismo*.

Invisibilidad social. En esta primera etapa, quedan bien patentes dos elementos para comprender la aparente paradoja. Como ya se ha dicho, partimos del propio individuo. La afinidad es, históricamente, el principal factor de cohesión muy por delante del asociacionismo orgánico. La afinidad se extiende horizontalmente en su ámbito social, sien-

do invisible a la Administración –no hay registros– y a los futuros investigadores que pueden adquirir el sesgo de basarse solamente en actas y publicaciones de asociaciones. Por una parte, el regeneracionismo burgués repleto de oficialismo y, por otra, el obrero consciente, predicando con el ejemplo, era desconocido por unas instituciones en las que no creía, soportaba y le eran ajenas. El grupo *Amics del Sol* de Barcelona es un buen ejemplo de este último hacer: existen desde la primera década del pasado siglo pero, sin embargo; nunca han tenido ni tienen local social, ni asociados ni cotizaciones, sus publicaciones las sufragan a escote distribuyéndolas gratuitamente. Por ello, oficialmente nunca han existido a pesar de ser uno de los grupos más conocidos, dentro del mundo naturista, superviviente de tres dictaduras militares.



Dos de los "Amics del Sol". Primera década del siglo XX.

La trascendencia. Con el fin de la dictadura franquista, nuestra sociedad ha pasado de regirse por un sistema de principios morales a hacerlo por uno con normas jurídicas, el *derecho constitucional*. De la equidad, moral o inmoral, al derecho, legal o ilegal. Este fenómeno, para el resto de Europa, producto de la II Guerra Mundial, aquietta el espíritu de transformación social y reduce lo que es y lo que no es a un conjunto de leyes derivadas de debates jurídicos e imposiciones de grupos de presión. El naturismo histórico es trascendente al aunar el aspecto físico y el aspecto moral del individuo.

La no diferenciación entre naturismo y vegetarianismo. Históricamente, en el naturismo ibérico, ambos términos eran complementarios o equivalentes pero, siempre, indisolubles. A finales de los setenta del pasado siglo, empezó a invadirlo la terminología foránea de diferenciación asimilando, a su vez, naturismo a nudismo.

SEGUNDA ETAPA (1915-1939)

Una reacción

El naturismo es una reacción frente a lo que denominaban el *industrialismo inmoral* –hoy, *desarrollismo*– que considera que nos aparta violentamente del orden natural causando con ello, mediante el *artificialismo*, la degeneración de la especie y la destrucción del planeta.

En consecuencia, el naturismo propone el retorno al orden natural o conjunto de leyes naturales, mediante la regeneración física y moral del individuo pero, no menos importante, a partir de su propia iniciativa.

El naturismo como pensamiento social se consolida en esta etapa y socialmente, como movimiento, ocupa el espacio hoy ámbito del ecologismo.

Certamen o congreso

Frente al número creciente de grupos y agrupaciones naturistas, como muestra de la expansión de su tejido

social, se plantea la necesidad de conocerse entre si sus integrantes, camino de una posible coordinación. Para llevar ambas iniciativas a cabo, se plantearon dos propuestas: *certamen* o *congreso*.

La propuesta de *certamen* va precedida por la de nombrar una comisión que recorriera el territorio, inicio de un primer contacto cuyo resultado sería un *Informe*, suma de informes locales, el cual se difundiría por todo el tejido naturista. Uno de los pioneros, *Albano Rosell* (1888-1964), llevaba la propuesta al fallido *primer Congreso Naturista Ibérico de Lisboa* (1918), varias veces pospuesto y finalmente cancelado a causa de las consecuencias sociales provocadas por la pandemia de gripe que asolaba Europa.

Es también *Rosell* quien, ante la imposibilidad de llevar a cabo la primera iniciativa, da cuerpo, con posterioridad, a la de un *Certamen Naturista Ibérico* (1923), con los siguientes contenidos:

- La dignificación humana por el naturismo integral.
- Pieza cómica breve de crítica desde el naturismo.
- Canto, en prosa o en verso, a la Madre Tierra Libre.
- Filosofía naturista.
- El naturismo ante los problemas sociales.
- Acracia y naturismo, su relación e importancia como ideales dignificadores.
- El naturismo y la humanidad.

La propuesta de un certamen filosófico-literario alrededor del naturismo, prima la formación de una red de afinidades diversas, basada en el individuo como protagonista y promotor.

Finalmente, el traslado a Uruguay de *Rosell*, su principal promotor, y el golpe de estado del general *Primo de Rivera* en 1923, dejaron sin efecto el proyecto.

Mientras el proyecto de un certamen languidece; la propuesta de consensuar una definición, un ámbito de actuación, previos a la constitución de una federación, se concretaba en la *Asamblea Naturista de València* (1922), posteriormente denominada *Primer Congreso Naturista*.

CUADRO I

El Orden natural y los caminos de regeneración

La naturaleza, para el vegetarianismo naturista, se generó a sí misma y no tiene ni principio ni fin siendo, todo lo visible, su producto. El filósofo materialista *barón d'Holbach* (1723-1789), expone esta concepción en su obra *Sistema de la Naturaleza* (1770). Las obras del barón tienen gran difusión social mientras, a su vez, son perseguidas por la monarquía. El motivo de la aparente paradoja, estriba en que *Holbac* introduce el principio de causa y efecto, con lo cual el universo se torna interpretable por sí mismo, obviando la de origen divino. La relación causa y efecto será la base del método, la ciencia.

Continuando en la misma línea, la naturaleza se rige por un conjunto de leyes naturales que la conforman llamado, generalmente, ley u orden natural. Orden, por otra parte, tan válido para la naturaleza como para la sociedad y las personas como para el universo en su conjunto.

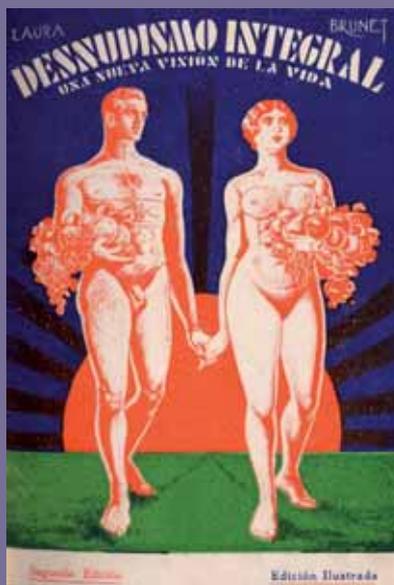
El principio básico del orden natural lo constituye el concepto ético de equidad, es decir, el mantener el equilibrio en el fluir de la vida. Un ejemplo, la agricultura biológica toma y devuelve a la tierra, la agricultura extensiva sólo la expolia, es decir, no es equitativa. Por tanto, el bien es todo lo que preserva la vida y el mal lo que la daña o la destruye.

Ya en las dos primeras Etapas hubo críticas puntuales al determinismo de esta concepción de la vida. Para conjugar libertad y orden natural, respondían que si bien dicho orden es inmutable podemos decidir no seguirlo, la libertad humana, pero, siempre, ateniéndonos a las consecuencias.

Y aquí entra el *vegetarianismo naturista* cuando denuncia que el industrialismo inmoral ha apartado a la humanidad

del orden natural, motivo de la degradación de la especie como de la destrucción de la naturaleza. Si utilizamos términos actuales, el *vegetarianismo naturista* es partidario del desarrollo a escala humana repudiando el desarrollismo y el artificialismo que produce. El artificialismo supone un mundo de artefactos y valores antinaturales, cuyas consecuencias son los mal considerados *desastres naturales* –un sarcasmo lo de naturales–, la destrucción de los bosques, la merma constante del suelo fértil, las enfermedades... en lo físico y, en lo moral, la sordidez y la astucia substituyen a la nobleza y a la franqueza propias de la humanidad. Se debe tener en cuenta que hablamos de un mundo regido por valores morales y no por los jurídicos como el actual, el resultante de la llamada “*transición democrática*”.

El *vegetarianismo naturista* no sólo denuncia, también propone su forma de retorno al orden natural: la regeneración física y moral del individuo a su propia iniciativa. Para ello, dispone de dos vías o sendas: el *vegetarianismo transcendente* y la *desnudez física* camino de la moral.



Desde esta perspectiva, la alimentación vegetariana constituye la propia de la especie humana, pero por dos motivos indisolubles. El aspecto nutricional va unido al de las cualidades morales de bondad, solidaridad, justicia y tolerancia. Cualidades específicas de la especie, fomentadas por el vegetarianismo. Las afirmaciones de este párrafo se apoyan en la ley de la correlación de los órganos enunciada por el naturalista francés *Georges Cuvier* (1769-1832), junto al desarrollo filosófico del venezolano *Carlos Brandt* (1875-1984), en, entre otras obras, *El Vegetarismo* (1909).

Desde la perspectiva de la desnudez, la ausencia de la vestimenta sólo representa un camino hacia la desnudez moral. Una forma de afrontar los prejuicios que nos alejan de la fraternidad universal, es decir, los que establecen una barrera entre miembros de un mismo sexo y erigen un alto muro de separación entre hombres y mujeres. La obra clásica al respecto es *Die Nacktheit* (1905), del alemán *Richard Ungewitter* (1868-1958), aunque el más difundido en castellano es la de la escritora *Laura Brunet*, *Desnudismo Integral* (1931).

Dos precisiones finales. Una, teósofos, espiritistas y masones incorporaban sus planteamientos al vegetarianismo naturista y, ellos, sí daban un origen y una finalidad a la naturaleza, aunque, tal cosa, no modifica en nada lo expuesto. Dos, lo expuesto tampoco sufre mayor modificación en la actualidad, al contrario, goza de la incorporación de más y más modernos estudios tanto nutricionales como epidemiológicos.

BRANDT, Carlos; *El Vegetarismo*, Helios, nº 190, marzo 1932 (1909), València.

BRUNET, Laura; *Desnudismo Integral. Una nueva visión de la vida*, Biblioteca Hermes, Barcelona, 1931.

HOLBACH, barón d'; *Sistema de la Naturaleza*, Editora Nacional, Madrid, 1982 [1770].

UNGEWITTER, Richard; *Die Nacktheit*, Stuttgart (Alemania), 1905.

La Asamblea Naturista

La *Asamblea Naturista de València* acordó la siguiente definición de *naturismo*:

“Es una escuela científica y práctica que tiene por objeto el estudio de las leyes naturales; como finalidad, la perfección de la vida humana en todas sus manifestaciones; y como medio, el más exacto cumplimiento de dichas leyes.”

Acordó también como ámbito:

“La Asamblea entiende que en el momento presente el Naturismo, como doctrina social, debe limitar su punto de vista a los problemas individuales, por creer que con el perfeccionamiento individual vendrá necesariamente el colecti-

vo y que ninguna reforma colectiva, por sí sola, puede alcanzar un mejoramiento efectivo.”

Respecto a los medios de desarrollo y difusión del naturismo, se acordaron los siguientes:

“Son: 1º.- La Universidad naturista. 2º.- Sanatorios naturistas. 3º.- Escuelas de niños regidas según principios naturistas. 4º.- Colonias agrícolas naturistas.”

Las Conclusiones aquí recogidas –dos, cuatro y cinco–, se publicaron en la revista naturista *Helios* en julio de 1922.

Una vez concluido el primer objetivo, el construir, reflejado en las *Siete Conclusiones*. El segundo paso, agrupar, se realizó en el siguiente congreso, el de *Bilbao* en 1925,

con la constitución de la **Confederación Naturista Española** y la relación de peticiones a efectuar a la dictadura primoriverista.

Al contrario de la propuesta de certamen, la **Confederación** –de vida exigua, en este caso– pretende erigirse en nombre del conjunto del movimiento naturista y convertirse en un interlocutor válido para el gobierno.

La Guía Naturista Helios

Con anterioridad se ha calificado esta etapa como la clásica para el naturismo, a lo cual debemos añadir el ser la única en contar con una guía donde se recoja, con intención de exhaustividad, todo lo relativo a la extensión del movimiento naturista.

Incluye datos internacionales pero sólo relacionaremos los totales referidos a la sociedad española a la fecha de su edición, 1925:

- Asociaciones..... 17
- Grupos..... 38
- Prensa..... 12
- Bibliotecas públicas naturistas.... 6
- Consultorios médicos..... 28
- Masajistas, comadronas..... 4
- Pensiones, restaurantes..... 14
- Establecimientos de venta de pan integral..... 52
- Establecimientos de productos de régimen..... 35

Asociaciones y grupos se diferencian tanto en el número de miembros, legalmente establecido para las primeras, como en la voluntad de querer acogerse o no a un registro oficial.

La Guía se confeccionó con los datos que recibían en la redacción de *Helios*, después de hacer una llamada general desde la propia revista. Por tanto procede suponerle un alto grado de fiabilidad, aunque no la exhaustividad.

Las publicaciones naturistas

En un movimiento donde el asociacionismo reglamentado es escaso, las publicaciones adquieren la función de ser el medio más adecuado para la interrelación en forma red. De ellas, algunas, cómo *Vida Naturista* (1926-?), fueron portavoces de una asociación, en este caso de la *Sociedad Vegetariana Naturista de La Coruña*, pero la mayor parte tuvieron una difusión más amplia cómo, sin duda, una de las mejores, *Helios* (1916-1939), la cual, editada en *València*, se distribuía también en muchas otras localidades



al igual que *Pentalpha* (1926-1937), publicada en *Barcelona*, o *El Naturista* (1922-1923), editada en *Carlet* (*València*).

La tolerancia hacia el desnudismo durante la *II República*, contribuyó notablemente a hacer posible la publicación de las revistas propiamente *libreculturistas*, entre otras, *Natura* (1932) en *Madrid*, *Gimnos* (1934-1937) en *València* o *Nueva Vida* (1931) en *Barcelona*.

Naturismo y naturismo médico

En estas décadas, la participación activa de médicos naturistas en el movimiento naturista es significativa como el hecho de que, un gran número de personas que se acercaban al naturismo, lo hacían movidas por una enfermedad de difícil o imposible curación por parte de la medicina



Año I—Núm. 2. La Coruña, 1.º de Septiembre de 1926

VIDA NATURISTA

Órgano de la Sociedad Vegetariana Naturista de La Coruña

Administración y Redacción: Estrada S. Andrés 12-3º

Algunas reglas generales para la alimentación

Vivid principalmente de vegetales y frutas. Evitad demasiado azúcar o almidón y tomad siempre diferentes clases de proteínas diariamente.

No es recomendable tomar huevos más de tres o cuatro veces por semana, así como platos que los contengan (es un calostro para el hígado), o alimentos leguminosos más de dos veces por semana (pueden ser un a producir ácido úrico), e incluso que os ocupen en trabajos físicos duros.

La leche, al hay estreñimiento, debéis tomarla mezclada con una cucharadita de agua granizado por vaso y precedida por el jugo de la curra parte de una naranja.

No empezéis una comida que tenga almidón como compásico, con un fruto ácido. En la mayor parte de los casos puede tomarse la fruta al final.

En comida cocinada comed patatas al horno o arroz cocinado más bien que pan. La mayor parte de los vegetarianos comen el error de abusar del pan.

Bebed té o café con moderación, azucarándolo con miel o azúcar sin refinar.

Evitad miel en lugar de azúcar en las limonadas o en bebidas de frutas ácidas.

Satisfaced vuestros dulces apetitos con

frutas dulces, tales como uvas, dátiles e higos. Evitad comer azúcar candé o lo que es peor chocolate. Tampoco cacao, vinagre, soda, alimentos desnaturalizados (desaminarizados o desvitalizados), tales como: pan blanco, arroz blanco, macarrones blancos, azúcar blanco, etc. Almidones más de tres veces al día (solamente uno en cada comida), ni mezclar almidón o azúcar con fruta ácida.

Si necesitáis una dieta reductora, vivid solamente de vegetales, frutas y proteínas.

CARBOHIDRATOS: Toda clase de azúcar, miel y frutos dulces, pan, todos los cereales y sus productos, arroz, macarrones, patatas plátanos, etc. Todas las raíces vegetales contienen cierta cantidad de almidón.

PROTEINAS: Leche, queso, huevos, guisantes verdes, nueces, todas las leguminosas tales como lentejas, habichuelas secas, etcétera.

VEGETALES: Los vegetales de hoja verde no contienen almidón.

FRUTAS ÁCIDAS: Limones, tomates, agraz.

FRUTAS SUB-ÁCIDAS: Naranjas, manzanas, la fresa y sus similares.

Dr. JOHN NOELMAN

Ommen, 23 de Julio de 1926.
(Traducción autorizada del inglés por L. L.)



Leed en este número: La desnudez desde el punto de vista moral

GIMNOS • GIMNOS • GIMNOS

Amplia documentación gráfica del movimiento desnudista mundial

GIMNOS

REVISTA DE LIBRECULTURA 50 cts.

CUADRO II

Cultura naturista

En su época clásica, los años veinte y treinta del pasado siglo, el *vegetarianismo naturista* incluye, dentro de su ámbito, todos los aspectos de la vida.

Aspectos que desaparecerán con el *franquismo*, volverán a descollar en los setenta para, definitivamente, ceder su espacio al naciente *ecologismo*. La exposición la dividiremos en tres partes: *alimentación e higiene, territorio y población y hacia una nueva era naturista*.

Alimentación e higiene

Si su punto de partida es la alimentación vegetariana junto a la higiene, entendiéndose por esta última el seguir los ciclos de la naturaleza, la higiene corporal de agua y jabón y la desnudez liberadora de prejuicios. Se encontraron abocados a negarse a aceptar la creciente aceleración de la vida, razón de más para rechazar excitantes como el café, las especias y el alcohol. Añadido a este último iba la vacunación: inoculación de sueros de otros animales. Si los vegetarianos naturistas deseaban con firmeza su propia regeneración y una inmediata descendencia ya plenamente naturista, el alcohol, provocador de malformaciones genéticas, y la contaminación por otras especies no resulta, evidentemente, el camino más acertado para lograrlo. De ello todas las campañas contra el consumo de carne y de alcohol, las antivacunistas, contra la vivisección...

Territorio y población

El ingeniero *Alfonso Martínez Rizo* (1877-1951), propuso el proyecto más desarrollado de ordenación territorial; la ciudad-campo. Con él supera la tradicional dicotomía e integra en el paisaje natural la presencia humana. Primeramente lo fue desarrollando a través de artículos en la revista *Helios*, a lo largo de 1925, para su puesta en práctica en la Huerta valenciana. Unos años después se publicó como *La urbanística del porvenir* (1932).

Mientras el gobierno y la Iglesia fueron natalistas, partidarios de que epidemias y guerras regulaban las poblaciones, anarquistas y socialistas promovían el *neomalthusianismo*, es decir, el uso de métodos anticonceptivos para separar placer de reproducción y para transformar, ésta última, en deseada, un autocontrol frente a la miseria obrera.

Los gobiernos no poblacionistas de otros países, adoptaron la *eugenesia* para justificar sus campañas de esterilización asociando, deliberadamente, pobreza a degeneración genética. También anarquistas y socialistas promovieron la *eugenesia* pero asociándola, a diferencia, al derecho y su reivindicación de un buen nacimiento, buena crianza y buena educación. Tanto en este caso como en el anterior, tuvo su influencia en el vegetarianismo naturista.

Hacia una nueva era vegetariano naturista

En este apartado recogemos el resto de aspectos de la cultura:

- *Pedagogía*: Elemento fundamental para retornar a la infancia al orden natural.
- *Liberación de la mujer*: El apoyo a la liberación de la mujer, remarcando la simbología de su calidad de regeneradora de la humanidad.
- *Liberación animal*: Contra la vivisección y por el derecho a la vida del resto de animales.
- *Comunas*: Asentamientos de convivencia entre vegetarianos naturistas en espacios naturales.
- *Idiomas artificiales*: Uso y promoción del *esperanto* y el *ido* para facilitar la fraternidad universal.
- *Pacifismo, objeción de conciencia y antibelicismo*. Suficientemente explícito el abanico de posibilidades.

Medios comunes tomados con diferentes prioridades, según las corrientes de opinión que surcaban el movimiento de la época, pero orientadas todas, sin duda, hacia el advenimiento del nuevo mundo ya fuere mediante la revolución social libertaria o ya fuere por el regeneracionismo moralista.

MARTÍNEZ RIZO, Alfonso; *La urbanística del porvenir*, Ediciones ORTO, València, 1932.

alopática. Ambas características inducen a una interpretación profundamente errónea.

El *naturismo médico* y a la *hidroterapia facultativa* representan dos brotes, a lo largo del siglo XIX y principios del XX, de la anterior escuela médica hegemónica, la *holística*, desbancada a finales del XVIII por el utilitarismo o medicina *alopática*.

En el *Congreso Naturista de Bilbao* (1925), se aprobó la definición del *Dr. José Conde Andreu* (1895-1958). Al enmarcarla dentro de las dos características expuestas inicialmente, limita el naturismo a unos pocos enunciados filosóficos y convierte al naturismo médico en su única vía de desarrollo, facilitando el obviar cualquier aspecto social.

Sin embargo, a finales de los años veinte y principios de los treinta las personas, principalmente jóvenes, que se acercaron al naturismo lo hicieron viendo en él una superación del capitalismo mediante la regeneración cuyo objetivo radicaba en volver a encontrar la armonía con la naturaleza. La generación de preguerra encarnó los valores sociales del naturismo al ser, ellos, los que les inducen a acercarse a él sin ninguna dolencia a resolver.

Ni el estallido bélico consigue cambiar el sentir. Ni en las columnas de milicianos, ni en las asociaciones que perduran

o se crean en la retaguardia sin olvidar, por supuesto, la instalación en 1937 de un *Hospital Naturista* y el *Sanatorio Naturista de Pentalfa*. El primero, dirigido por el *Dr. Alfonso* e instalado en *Alacant*, atendía a heridos y convalecientes de guerra, mientras, el segundo, dirigido por el profesor *Capo* para atender a la infancia desplazada, se ubicó en una finca incautada por la CNT de *Montroig (Tarragona)*. También el mismo profesor *Capo* se ocupó de contactar con el *Servicio Naturista Internacional de Socorro a las Víctimas Civiles*, hasta la gestión centralizada de toda ayuda.

El auge de la librecultura

Cabe señalar, en esta etapa, la tolerancia pública de que goza la *librecultura* durante la *II República* proclamada en 1931. Se llamaba *librecultura* a la corriente del naturismo más inclinada a considerar la desnudez como el estado natural de la humanidad.

Cualquier atisbo de liberación del cuerpo por la higiene y el contacto con los elementos naturales, se tomaba, en estas décadas, como una afrenta por el sector *tartufo*, capitaneado por la *Iglesia católica*, sumido en "*la hidrofo-bia nacional*", es decir, el pleno convencimiento de que la limpieza corporal con agua y jabón pertenecía al orden demoníaco.

La salida a la luz pública de la *librecultura* representa un gran avance de la moral natural, al entender de sus seguidores, frente a la moralina hipócrita –tartufa– de la *Iglesia*. Libros, revistas y documentales, estrenados en circuitos comerciales, cómo *Desnudismo* en 1933, son prueba del mencionado auge.

TERCERA ETAPA (1940-1970)

Aniquilación y resurgimiento del movimiento naturista

La represión efectuada por el régimen fascista sobre el movimiento naturista se diversificó en tres ejes de manera que, en la práctica lo aniquiló casi al completo. Sus miembros fueron perseguidos, fusilados o encarcelados por pertenecer a la *masonería*, por su *militancia anarquista* o por sus *prácticas nudistas* reconsideradas escándalo público. Como muestra de ello, lo señalado por el Dr. Alfonso en *La Masonería Española en Presidio* (1983), respecto a su amigo Manuel Díaz de *La Puebla del Condado* (1983), obligado a comer carne antes de ser fusilado.

La primera asociación permitida por la dictadura franquista fue *Peña Vegetariana de Barcelona* (1951) y, a continuación, *Peña Vegetariana de Madrid* (1952).

Sin embargo, al amparo del nacionalcatolicismo, la práctica vegetariana a título individual y a condición terapéutica, representó reconocimiento y buenos ingresos a los doctores Vander (1890-1973), Vicente L. Ferrándiz (1893-1981) y Joaquín García Roca.

I Congreso Nacional Vegetariano

Nuevas asociaciones se fueron creando en otras capitales constituyéndose, finalmente, la *Federación Vegetariana Española (FVE)*, en 1964, siendo, respectivamente *Peña Vegetariana* y *Vegetarismo* sus boletines federativos hasta 1979.



Del 26 al 29 de septiembre de 1968, la FVE celebró en València el I Congreso Nacional Vegetariano. A él concurrieron 226 congresistas de los cuales 34 eran delegados oficiales, representando a 1.122 asociados. Las ponencias presentadas son mayoritariamente de carácter médico, mientras el resto abundan, en mayor o menor medida, en el recurrente nacionalcatolicismo. Para el vegetarianismo

oficial, presidido por hombres de confianza del Régimen, fue un gran acontecimiento en la medida que representaba el primero desde la *Guerra Civil* y contaba con asistencia del vegetarianismo internacional. A pesar de ello o por ello, fácilmente puede ser confundido con un congreso de medicina naturista.

El Congreso en busca de prestigio y conocimiento aliena la participación de los médicos pero, éstos, a diferencia de la Etapa anterior, acuden pero, en general, prefirieron distanciarse del movimiento e, incluso, un gran número de ellos se agruparon alrededor de la revista *Bionomia* (1947-1968), fundada por el Dr. Silverio Palafox, incorporándose con esta guisa a la órbita internacional de la medicina neohipocrática.

El vegetarianismo naturista clandestino

La palabra “naturismo” estaba excluida del diccionario de la dictadura al estar asimilada, por ésta, a *nudismo*. Apreciación hartamente abusiva como imposible de dilucidar frente al absolutismo nacionalcatólico.

Pese a ello, algunos destellos de un movimiento naturista sumido en la clandestinidad, nos permiten conocer su existencia. Generalmente van asociados al nudismo, pero recordemos, el vegetarianismo aún era común en todo el ámbito naturista.

Destellos son la actual *Internacia Naturista Organizo Esperantista (INOE)*, fundada en 1960 a iniciativa del austriaco Helmuth Gerbert que encontró en el núcleo catalán y, especialmente, en Lluís Armadans Marfà (1925-2009), el apoyo necesario para llevarla a cabo. Su boletín *Naturista Vivo (Vida Naturista)*, se publica desde 1961, fecha en la que se editaba en San Francisco (EEUU), distribuyéndola “clandestinamente”, Armadans, entre los asociados.



La prensa naturista extranjera se hace eco de la “clandestinidad” como *La Vie au Soleil* (1950). También Miguel Pardo Incháustegui de Madrid, acudió en calidad de representante del Estado español a la constitución de la *Federación Naturista Internacional (FNI)*, realizada en la Francia de 1953. La anécdota que recuerda Pardo de su “delegación clandestina”, es su turbación, mezcla de alegría y temor, al llegar y encontrarse la bandera republicana indicando su espacio: tenía que volver a cruzar la frontera, a su regreso a Madrid.

El último destello, aquí recogido, es más anecdótico y tiene como escenario el llamado *Cerro de los Locos* en Madrid capital. Es la historia de una simbiosis, particularmente curiosa, entre taxistas y naturistas. Los primeros acudían allí a jugar al chito apostando mientras, de darse

la ocasión, disuadían a cualquier gracioso que intentara sustraerles la ropa a los naturistas, los cuales, atentos, les avisaban de la presencia de la policía pues, al estar prohibidos los juegos de azar, la simbiosis evitaba a los taxistas detenciones y confiscaciones del monto de dinero.

La resistencia a las imposiciones del nacionalcatolicismo, relativas a las normas de los baños públicos, se manifestó, en las playas barcelonesas, cuando las chicas multadas por sus "bañadores indecorosos" las lucían sujetas a los mismos a modo de protesta muda... los que no tuvieron mucha oportunidad de protestar fueron los grupos de interior que vieron invadidos sus pequeños "paraísos" por la creciente contaminación de las aguas fluviales y el no menos preocupante urbanismo salvaje de la época: la fiebre del chalecito en el campo.

CUARTA ETAPA (1971-1984)

La nueva época

La década de los setenta alumbró los últimos años de la dictadura. Se empezó a hablar de "apertura del régimen", mientras la lucha antifascista crecía en extensión aunando el tradicional movimiento obrero con los nuevos aires de mayo del 68.

El vegetarianismo naturista no se quedó a la zaga. La nueva época la impulsó la Asociación Vegetariana de Barcelona: el 4 de octubre de 1969 aprobó, en su Asamblea General Extraordinaria, la nueva denominación de Sociedad Naturista Vegetariana de Barcelona, símbolo de la recuperación del aspecto social dentro de su ideal de perfección humana.

Con el toque de salida, la nueva época fue extendiéndose. El boletín de la FVE, Vegetarismo, publicó integro el folleto *Porqué y cómo del Naturismo* (1973), donde la Sociedad de Barcelona señalaba la ley de la especulación y la explotación de una mayoría por una minoría como las principales lacras degeneradoras de la humanidad y destructoras del planeta. Finalmente en 1975, en la Reunión Nacional de Directivas la nueva época se impuso sin contar, por ello, con el agrado de parte del mundo asociativo.

Nueva Época (1973-1981), primero boletín y luego revista de la Sociedad barcelonesa da nombre a este apartado.

El encuentro entre naturismo y ecologismo

Naturismo y ecologismo son idearios y movimientos diferentes, pero en estos años se da una confluencia mientras, el segundo, empieza a ocupar el espacio social del primero.

Mediante la confluencia el ecologismo incorpora parte de los postulados del naturismo, reformulándolos en clave moderna, mientras que el naturismo incluye algún aspecto de éste. Las revistas *Integral*, desde 1978, *Userda* (1977-1981) o *Nueva Época* (1973-1981), entre otras, son muestra del enriquecimiento mutuo, al igual que los diferentes colectivos inte-

grantes de la Coordinadora Asamblearia del Movimiento Ecologista (CAME), representan su plasmación más concreta.

El naturismo de la nueva época quiso proponerse como guía del incipiente movimiento ecologista como, por ejemplo, lo intentó la Sociedad de Barcelona durante la II Asamblea de los Ecologistas Catalanes, celebrada el 7 y 8 de octubre de 1978 en el paraje emblemático del ecologismo: Gallecs. Pese a no conseguir su objetivo, no se debe olvidar la gran acogida de la manifestación del 5 de noviembre, convocada por la misma Sociedad, en la cual cerca de cien mil personas recorrieron las calles de la ciudad condal bajo el lema "Per una nova vida" (Por una nueva vida).

La progresiva consolidación de un movimiento ecologista diferenciado del naturista, los miedos heredados de la aún reciente dictadura por parte de los miembros más veteranos de las Sociedades: *¡la policía nos cerrará la Sociedad!* y el choque generacional, dieron al traste con la adaptación del naturismo a la nueva etapa para, finalmente, desvincularse de cualquier proyecto de transformación social al crearse la nueva **Federación Naturista Vegetariana** (FNV) en 1984.

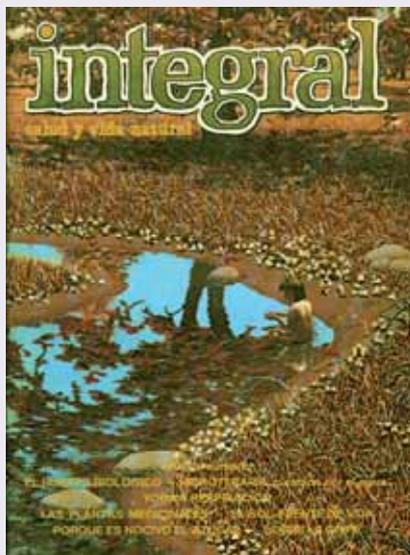
Mientras en el primer franquismo hubo una continuidad generacional, impuesta por las propias limitaciones sociales de esta, en la nueva época no se estuvo a la altura de las circunstancias para poder incorporar las novedades del momento, circunstancia que sí originó, en cambio, un rechazo hacia la juventud el cual, por otra parte, impulsó, a su vez, el paso de iniciativas en las Sociedades a proyectos autónomos de ellas como, por ejemplo, *Taller 7*. El colectivo *Taller 7* instalado, primero, en Mojà (Barcelona) y, posteriormente, en Genicera (León), tuvo entre sus principales impulsoras a *Diego Segura*, ex secretario general de la Sociedad barcelonesa y expulsado de la misma... situaciones similares acontecieron en València, Bilbao, Madrid, Málaga...

El descubrimiento del hombre (1973)

El primer estudio sociológico en donde se analiza el naturismo –el internacional– se publicó en París en 1973, obra del sociólogo *Martín Sagrera*. Documentándose en la Biblioteca del Congreso de Washington y habiendo asistido de observador al IX Congreso Mundial de la FNI, subtítulo

su trabajo "Introducción al estudio del subdesarrollo sexual". En el capítulo VIII, concluye que el naturismo internacional, tras la II Guerra Mundial, abandona cualquier objetivo de transformación social pero mantiene la defensa del desnudismo como práctica para, de esta forma, ser aceptado en la sociedad resultante del conflicto bélico.

La reflexión del sociólogo y docente es oportuna en cuanto unos años después, 1978, se legalizan las tres primeras asociaciones naturistas al estilo de lo planteado por *Sagrera*. Empezados los setenta grupos



que coinciden en los centros naturistas franceses, inician contactos y negociaciones con los gobiernos correspondientes contando con el apoyo de la FNI, el resultado es adquirir el estatuto legal y dar el primer paso en la introducción de la separación internacional entre vegetarianos y naturistas.

En el caso del *Club Català de Naturisme* (CCN), una de las tres ya legales, su primer presidente Josep Oriol Àvila y otros, el mismo *Armadans*, eran vegetarianos pero en decreciente minoría dentro del CCN.

De Àvila también procede señalar su revista *Vivir con Salud*, publicándose desde 1953 y, por otra parte, el ser el fundador de *Edicions CEDEL* con más de medio siglo de títulos vegetariano naturistas a cuestas.

Consecuencias de la legalización

La legalización de asociaciones con espacios acotados para la práctica naturista, no fue del agrado de parte de sus seguidores ni de los llamados, a partir de entonces, "desestructurados" ni mucho menos, claro, del párroco del pueblo gallego de Barona.

Carlos Puerto, en Madrid, fue uno de los promotores de la legalización al que sobraron las asociaciones. A su entender, una vez legal el naturismo, éstas eran innecesarias además de contraproducentes. Con ellas, para Puerto, el naturismo movido por la afinidad decrecía potenciándose, en cambio, las tendencias más burocráticas y las más comerciales. El naturista madrileño no iba desencaminado, llegaron las trifulcas federativas y el interés –fallido– de hacer negocio con el "sol de España", reconvertido en naturista al modo internacional: nudismo sin más aderezos.

Fruto de las nuevas asociaciones es el "naturismo desestructurado", casi tan perseguidos por ellas como por las fuerzas de la Guardia Civil. Los llamados "desestructurados" eran quienes seguían reivindicando los mismos lugares de siempre para su práctica al igual que, poco antes, los, ahora, "estructurados". Convencionalmente la primera playa libre para la práctica fue la mallorquina *Es Trenc* y la primera en querer transformarse en un centro naturista –establecimiento urbanístico– fue en Almería.

La práctica naturista hizo correr ríos de tinta tanto por su novedad como por su impacto social. Con ello adquirió un halo de liberalidad que no le correspondía, aunque el párroco de Barona profetizara por su causa el fin de los mundos. El sacerdote pasó a noticia estatal al instigar, desde el púlpito, a aplicar el varapalo a toda persona encuerada en la arena, especialmente cuando, algunos de sus feligreses, pasaran a la acción armados de parasoles y paraguas.

QUINTA ETAPA (1984-2003)

Una década de estancamiento

La contagiosa y efervescente explosión vital de los setenta y primeros ochenta, fue cediendo por natural pérdida de inercia y por los múltiples intentos de encauzar todo movimiento hacia las instituciones. Ejemplos de ello fueron el *Pacto de la Moncloa* (1977), el *debate constitucional* (1978) y el primer *Acuerdo Marco Interconfederal* (AMI) (1980).

A modo de corolario de este proceso, la sociología académica dictamina la defunción de los movimientos sociales por pura inanición o por simple integración en la Administración.

Ráfagas de aire fresco

Como el resto, el movimiento vegetariano naturista y el naturista –ya es válida la distinción– entran en una vía de estancamiento progresivo hasta que llegan, de los sectores más jóvenes, dos iniciativas capaces de avivar los ánimos.

Para el vegetarianismo naturista, el ingreso de jóvenes veganos en las Sociedades con su natural empuje y la avanzada edad de la mayor parte de sus miembros más veteranos, dan a modo

de resultado una nueva corriente de opinión vinculada a un vegetarianismo cuyo fondo teórico más importante descansa en la influencia anglosajona de la liberación animal, en contraste con la idea de salud de sus predecesores. Una y otra comparten una filosofía semejante donde la cuestión estriba en dónde poner el acento y en que, éste, adquiera un formato y un lenguaje actual en relación al de las obras reeditadas en las últimas décadas.

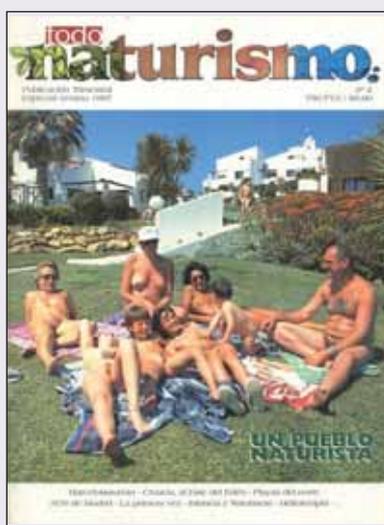
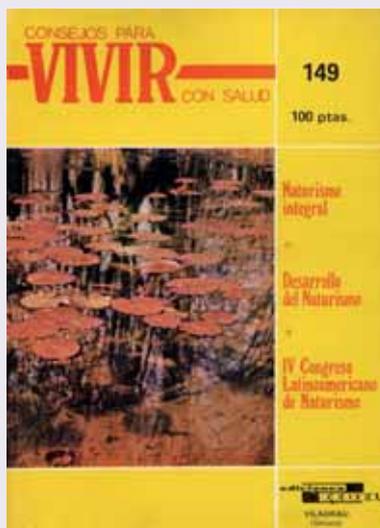
Para el naturismo, la ráfaga la representó la efímera, pero muy influyente, revista *Todo Naturismo* (1997-1999), fundada y dirigida, desde València, por Xavier López. La publicación actuó, sin proponérselo, de instigador y punto de referencia del nuevo renacer en sociedad del naturismo y que, hasta la fecha, aún perdura.

Confundir los medios con los fines

En mi artículo "Confundir el rábano con las hojas" (2009), publicado en *Vegetus*, realizaba un análisis del hecho de que, históricamente hablando, tanto el desnudismo como el vegetarianismo fueran medios para alcanzar un fin.

Actualmente, sin embargo, dichos medios se convierten en objetivos o fines en sí mismos. Muestra plena del abandono de la idea de transformación social enraizada en el vegetarianismo naturista histórico.

El punto y final del proceso de abandono y, a la vez, inicio de una nueva etapa, lo constituyen dos nuevas asocia-



ciones legalizadas en el 2003, reafirmando la línea de separación entre vegetarianismo y naturismo nudista. Ellas son la *Unión Vegetariana Española (UVE)* y la *Asociación de Amigos del Nudismo en Madrid (AANUMA)*.

Por lo tanto la situación en esta fecha, era la siguiente. Por una parte la *Federación Vegetariana Naturista Española* plenamente satisfecha en su enquistamiento, junto a otras iniciativas, en la línea de mantener unido vegetarianismo y naturismo, como, por ejemplo, el *Pueblo Naturista El Fonoll* (Tarragona) y el *Camping Naturista "Sierra Natura"* en Enguera (València), ambos, establecimientos comerciales de interior, fundados y dirigidos, respectivamente, por *Emili Vives* y *Diego Lozano*. Por otra parte, la *UVE* y *AANUMA*, las iniciadoras de un nuevo movimiento diferenciado del vegetarianismo naturista clásico.

Finalmente, fuera de cualquiera de los ámbitos mencionados, cabe citar la legalización en 1997 de la *Associació per la Defensa del Dret a la Nuesa (ADDAN)* (Asociación para la Defensa del derecho a la Desnudez), impulsada principalmente por *Jacint Ribas*. Ella, marca el punto de arranque en el cuestionar los usos sociales de la vestimenta más allá, o aparte, del nudismo lúdico vacacional.

Un nuevo estadio social

A fin de comprender mejor el porqué de la nueva situación, debemos tener en cuenta la consolidación de la democracia parlamentaria o burguesa, tras lo que se viene en llamar la "transición".

Dicha consolidación representa para lo aquí expuesto, tres aspectos:

- La defunción, ya citada, de los movimientos sociales movidos por la idea de transformación social.
- La percepción social de estar en el mejor de los mundos posibles, algo así como el fin de la historia.
- La creencia social de considerar al Estado un protector.

Lo cual puede conducir a olvidarse de que seguimos en un mundo capitalista, puesto que ya no parecen necesarias las transformaciones sociales. Y, con el olvido, viene la necesidad de mejorar la posición social dentro del marco democrático: más poder, más reconocimiento. En otras palabras, más legislación favorable y más subvenciones. Fines a los que se accede mediante la vía jurídica y/o la vía política, relegando, de hecho, a la inopia a cualquier otro tipo de acción directa y colectiva ajena, por definición, a los despachos.

CONCLUSIONES

a) En el *vegetarianismo naturista* existen diferentes tendencias a partir de un tronco común.

b) El *vegetarianismo naturista* adquiere su dimensión social cuando converge con otras filosofías: la *masonería*, el *espiritismo* o el *anarquismo*.

c) El *movimiento libertario* difunde ampliamente el *vegetarianismo naturista*; mediante sus sindicatos, ateneos o grupos de afinidad.

d) El *vegetarianismo naturista* es un pensamiento de carácter ético que pretende la transformación social, ya sea desde la regeneración moralista a la revolución social.

e) *UVE* y *AANUMA* representan un corte en esta tradición y el inicio de un nuevo movimiento basado en la defensa de la peculiaridad.

f) El *vegetarianismo naturista*, sin ser su equivalente, ha cedido su espacio social al *ecologismo* a lo largo de las dos últimas décadas.

Josep Maria Roselló

Sociólogo

Noviembre 2011

BIBLIOGRAFÍA Y FILMOGRAFÍA CITADA:

Para todas las Etapas:

ROSELLÓ, Josep Maria; *La vuelta a la naturaleza. El pensamiento naturista hispánico (1890-2000)*, Virus Editorial, Barcelona, 2003.

ROSELLÓ, Josep Maria; *El naturismo libertario en la Península Ibérica (1890-1939)*, Ediciones E.Z., Bilbao, 2005.

ROSELLÓ, Josep Maria; *La idea naturista. Desde sus orígenes hasta nuestros días*, Edicions CEDEL, Barcelona, 2006.

Primera Etapa:

BARGA, Corpus; *Los pasos contados: una vida española a caballo entre dos siglos (1887-1957)*, Volumen II, Editorial Bruguera, Barcelona, 1985-1986, p. 286.

DÍAZ DEL MORAL, Juan; *Historia de las agitaciones campesinas andaluzas*, Alianza Editorial, Madrid, 1969 (1928), pp. 221-224.

FALP Y PLANA, José; *Lo gènè catalá*, Tipografía de Manuel Tasio, Barcelona, 1906.

[LA IDEA LIBRE]; "Noticias", en *La Idea Libre*, nº 60, 22 de junio de 1895, Madrid.

[REVISTA VEGETARIANA NATURALISTA]; "El Vegetarianismo desde el punto de vista social", en *Revista Vegetariana Naturalista*, nº 1, marzo 1909, Barcelona, pp. 6-10. La cita pp. 8-9.

SANSÓN, R. P.; *Cocina Vegetariana. Manual práctico de alimentación higiénica*, Librería Domingo Ribó, Barcelona, 1920 (1908).

SUÁREZ, Dr. Víctor; *iVivid así!*, Madrid, s. f.

SUÁREZ, Dr. Víctor; *Farmacia casera*, Madrid, s. f.

TRIGO, Felipe; *Jarrapellejos*, Editorial Castalia, Madrid, 2004 (1914).

Segunda Etapa:

Desnudismo (Lachendes Leben, Dr. Arnold Fanck, 1931).

[HELIOS]; "Asamblea Naturista", en *Helios*, nº 74, julio de 1922, València, pp. 145-147.

[HELIOS]; "Guía Naturista Helios", en *Helios*, nº 105-106, febrero-marzo de 1925, València, pp. 41-71.

REDACCIÓN; "Primer Certamen Naturista Ibérico. A todos los naturistas", en *El Naturista*, nº 13, 20 de enero de 1923, Terrassa (Barcelona).

Tercera Etapa

ALFONSO, Eduardo; *La Masonería Española en Presidio*, Ediciones Sagitario, Madrid, 1983, p. 89.

FEDERACIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA; *I Congreso Nacional Vegetariano*, Federación Vegetariana Española, Barcelona, 1969.

[LA VIE AU SOLEIL]; "Le naturisme dans le Monde... Espagne", en *La Vie au Soleil*, nº 10, septiembre-octubre 1950, París, pp. 28-29.

Cuarta Etapa:

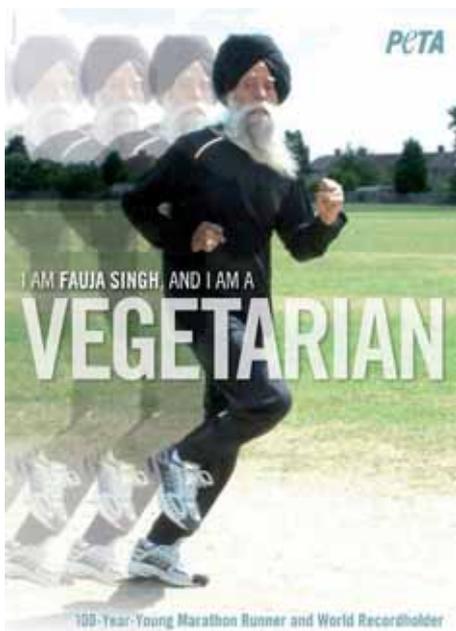
SAGRERA, Martín; *El descubrimiento del hombre*, Ediciones Ruedo Ibérico, París, 1973.

SOCIEDAD NATURISTA VEGETARIANA DE BARCELONA; "Porqué y cómo del Naturismo", en *Vegetarismo*, nº 14, marzo 1973, Madrid, pp. 7-9.

Quinta Etapa:

ROSELLÓ, Josep Maria; "Confundir el rábano con las hojas", en *Vegetus*, nº 14, noviembre 2009, Alcoi (Alicant), pp. 36-38.

Vegetarianos famosos



Fauja Singh: un atleta centenario, y vegetariano

Fauja Singh acaba de cumplir cien años y también acaba de cumplir un sueño imposible para la mayoría de seres humanos: completar una maratón a su edad.

El indio tiene récords mundiales en 200, 400, 800, 3000 metros y en la maratón para atletas mayores de 60 años. Lo más impresionante es que empezó a correr a los 63 y en la maratón incursionó apenas a los 89 años.

Después de completar la *Maratón de Edimburgo* el pasado 1 de septiembre logró de manera oficial el récord de ser el atleta más viejo de la historia en completar los 42 kilómetros a sus cien años cumplidos.

Fauja sostiene que correrá hasta el día que muera.

La marca deportiva *Adidas* incluyó a Singh en la campaña mundial "Impossible is nothing" al lado de figuras como *David Beckham* y *Muhammad Ali*.

Fuente: www.taringa.net/posts/deportes/12424705/Tiene-cien-anos-y-acaba-de-terminar-una-maraton_.html

El colaborador de PETA U.K. **Fauja Singh** entró en los libros de récords el pasado domingo cuando completó la *Maratón Scotiabank Toronto Waterfront*, convirtiéndose en la persona más mayor en hacerlo, a sus 100 años de edad. El "Torpedo con Turbante" atribuye a su dieta vegetariana, entre otros factores, la causa de su increíble energía que le ha impulsado al *Récord Mundial Guinness*. Esta puede ser la mejor inspiración para levantarse del sofá y ponerse las zapatillas de correr, y también es la prueba viviente de que nunca es demasiado tarde para incorporar sanos alimentos vegetales a tu dieta.

Fuente: www.peta.org/b/thepetafiles/archive/tags/Fauja+Singh/default.aspx (18/10/2011)



Efecto Mariposa apoya a AnimaNaturalis

El equipo de *AnimaNaturalis* se desplazó a *Trápaga (Bizkaia)* para, tras disfrutar del espectacular concierto, conocer y reunirse con los componentes de *Efecto Mariposa*, grupo formado por *Susana Alva* (voz), *Frasco G. Ridgway* (bajo) y *Alfredo Baón* (batería).

Tras un espectacular concierto y a pesar de todo el ajetreo de la post actuación supieron sacar un hueco para recibirnos con los brazos abiertos y mantener una breve charla, *Susana*, *Frasco* y *Fredi* se mostraron muy interesados con nuestro trabajo por los derechos animales y que apoyaron totalmente con especial simpatía hacia la lucha que realizamos por la abolición de espectáculos taurinos.

Aceptaron encantados a posar con nuestras compañeras y darles todo su apoyo, "no estamos para nada de acuerdo con la tortura de toros" les comentaba la vocal del grupo a *Bárbara Sagarminaga* y *Victoria Diago*, ya veteranas miembros del equipo de *AnimaNaturalis* en *La Rioja*, mientras posaba con la camiseta de la organización.

Ya son muchos los grupos y cantantes que han dado el paso a mostrar abiertamente el rechazo a la tauromaquia como *Alaska*, *Chambao*, *Skape*, *Celtas Cortos*, *Elenco* y muchos mas artistas que para nada piensan que se le pueda llamar arte al maltrato hasta la muerte de animales.

Fuente: www.animanaturalis.org/n/12367 (4/9/2011)

¡ HAZTE SOCIO !

FORMULARIO DE AFILIACIÓN a la U.V.E.

La afiliación a la U.V.E. es anual, renovable a principios de cada año.

La afiliación es personal e intransferible, y podrás acreditar la pertenencia a la U.V.E. mediante el carnet identificativo correspondiente que te será entregado. Ser socio es algo más que la suscripción a esta revista: es APOYAR a la asociación. Como socio no sólo recibirás un ejemplar de la revista semestral de la asociación, "Vegetus", además como valor añadido tendrás acceso a beneficiarte de los descuentos que puedan conceder las empresas afiliadas, así como a otras promociones ofrecidas por la propia U.V.E. Recibirás conjuntamente "La Guía Vegetariana", en la que aparecen listadas todas las entidades asociadas y las promociones que ofrecen (*listado actualizado en nuestra web*).

Deseo afiliarme a la UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA:

Nombre y apellidos: _____
 Domicilio: _____
 Población: _____ Cód. Postal: _____
 Provincia/País: _____ NIF: _____
 Teléfono: _____ Fax: _____
 Correo electrónico: _____ Fecha: _____

----- Sólo para organizaciones, empresas o negocios -----

Nombre de la empresa: _____
 Tipo de actividad de la empresa: _____
 Página web: _____
 Descuento que ofrece a socios de la UVE: _____

Cuotas anuales de afiliación:

- Para individuos: 20 euros
- Para familias: 30 euros (indicar el nombre de todos los miembros en el cuadro "Comentarios")
- Para organizaciones, empresas o negocios vegetarianos pequeños: 30 euros
- Para organizaciones, empresas o negocios vegetarianos grandes: 60 euros

Cuota de afiliación por un año: _____

Donativo para apoyar las actividades de la U.V.E.: _____

IMPORTE TOTAL ABONADO: _____

Forma de pago:

- Transferencia bancaria - a la cuenta de Bancaja: 2077-0275-93-6600000283
- Transferencia bancaria - a la cuenta de la CAM: 2090-1100-86-0003817108
- Giro postal - realizar un giro de Correos a la dirección indicada al pie
- Domiciliación bancaria - doy mi consentimiento para que la UVE emita un recibo anual con cargo a mi cuenta bancaria:
 Entidad: _____ Sucursal: _____ D.C.: _____ N° Cuenta: _____

Firma: _____

Comentarios:



UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA (U.V.E.)
 Apartado 348 - 03800 ALCOY (Alicante)
www.unionvegetariana.org
info@unionvegetariana.org

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

VEGETUS es una revista semestral publicada por la Unión Vegetariana Española (U.V.E.).

La UVE es una asociación no lucrativa, y se formó a finales del año 2002, con el objetivo de promover el vegetarianismo a todos los niveles, así como ofrecer información y apoyo a las personas que ya han elegido este estilo de vida.

Si ya eres vegetariano o eres un simpatizante, puedes apoyar la labor de la UVE y ayudar a aumentar nuestra influencia afiliándote. A mayor número de socios, mayor cantidad de recursos para informar y divulgar.

Siguiendo la propuesta de la Unión Vegetariana Internacional (IVU), el vegetarianismo incluye el veganismo, y se define como "la práctica de no comer carnes, aves ni pescados, ni sus derivados, con o sin el uso de productos lácteos o huevos".

Para más información sobre la asociación o el vegetarianismo en general, visitar nuestra página web o escribir a la dirección indicada al pie.

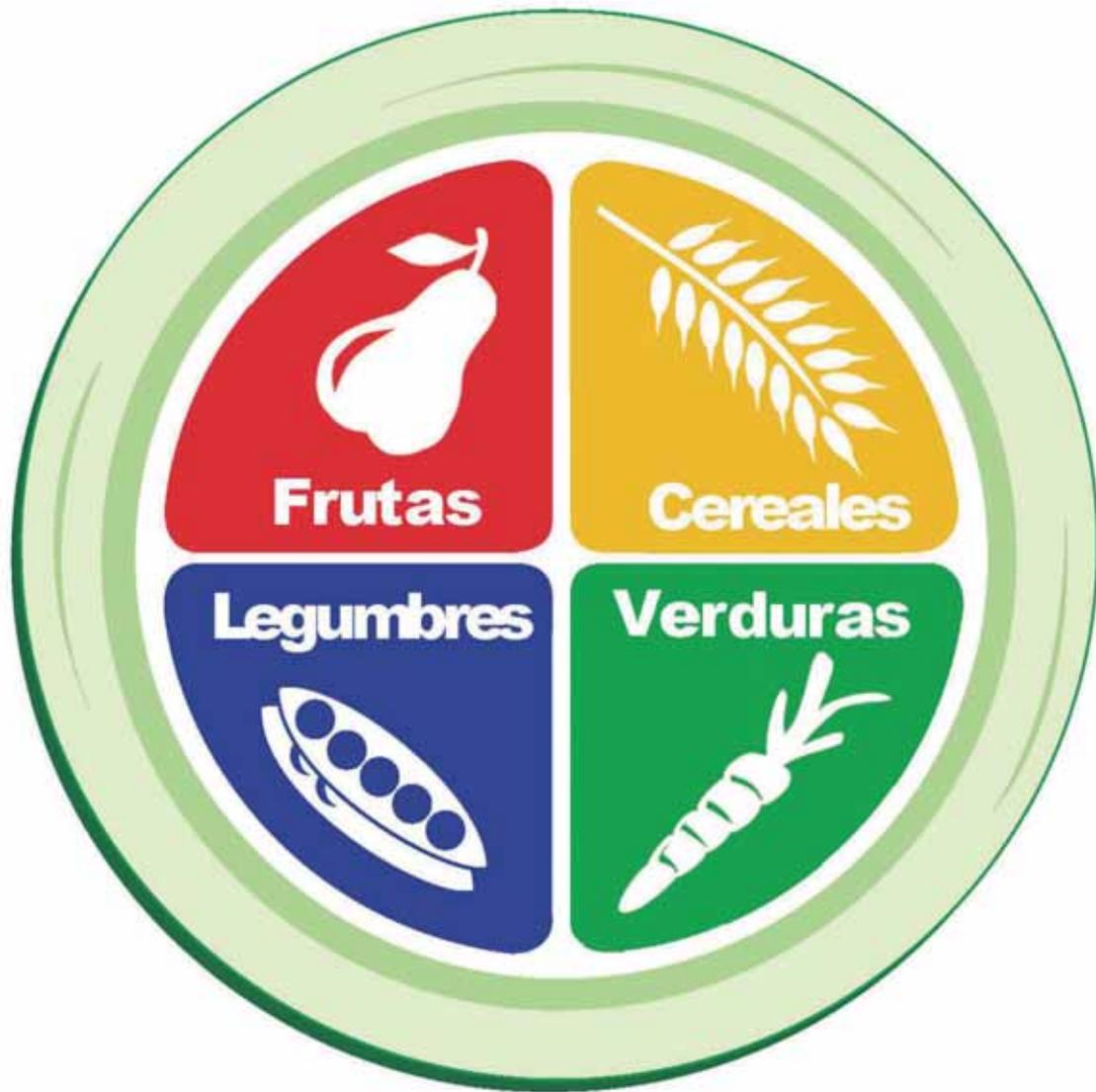
Garantía de confidencialidad y seguridad

La UVE asegura la confidencialidad de los datos aportados por nuestros socios, y garantiza que en ningún caso serán cedidos a terceros. Sus datos personales, e-mail, dirección postal y los relativos a formas de pago, son incorporados a nuestra base de datos y sólo serán utilizados para identificarlos, tramitar sus cuotas y remitirles la correspondencia de la asociación.

En ningún momento la UVE utilizará esa información con fines comerciales o promocionales.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal, el socio podrá en cualquier momento ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de sus datos. En este caso, deberá contactar con la UVE para notificar su deseo.

Poderoso Plato



Estos saludables grupos de alimentos te ayudan a vivir más, conservar la línea y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y presión sanguínea alta.

Asegúrate de incluir una fuente fiable de vitamina B12, por ejemplo un suplemento vitamínico o alimentos enriquecidos.