
El

PEQUEÑO LIBRO DEL
VEGANISMO



Elanor Clarke

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Little Book of Veganism*

Primera edición: noviembre de 2019

© Summersdale Publishers Ltd, 2015
Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.
with IMC, Agencia Literaria, Spain

© de la traducción, Toni R. Juncosa, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21609-4

Depósito legal: B. 21785 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Imágenes de la cubierta: © Den Rozhnovsky y Amenic181 /
Shutterstock

Ilustraciones del interior: © Shutterstock

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

INTRODUCCIÓN

5

QUÉ ES EL VEGANISMO: PREGUNTAS FRECUENTES

7

ENTRE EL DESAYUNO Y EL *BRUNCH*

33

¿QUÉ HAY PARA COMER?

49

DULZURA PURA

70

IDEAS Y CONSEJOS

85

CONCLUSIÓN

95



QUÉ ES EL VEGANISMO: PREGUNTAS FRECUENTES



**AQUÍ ENCONTRARÁS
UN CONJUNTO DE RESPUESTAS
A PREGUNTAS QUE TAL VEZ
TE HAYAS FORMULADO TÚ O
LA GENTE CON QUIEN PUEDE
QUE HABLES DE VEGANISMO.**



¿Y LECHE? ¿POR QUÉ NO?

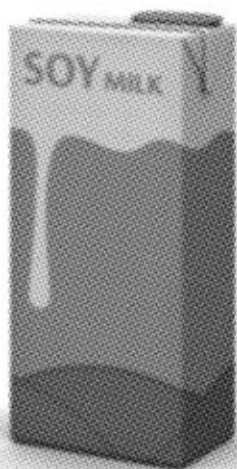
Mucha gente dice entender el porqué de hacerse vegetariano, pero no acaba de verle nada malo a beber leche.

Si bien es cierto que consumir leche no implica específicamente matar al animal que la produce, la industria láctea es, por desgracia, un sector cruel. Las vacas lecheras viven encerradas en espacios muy reducidos, incluso en las granjas de producción ecológica, y se las insemina constantemente para que puedan seguir produciendo leche. Les arrebatan a sus crías al nacer y, mientras que las hembras pasan a sufrir la misma suerte que su madre, los machos suelen ir directamente al matadero para convertirse en ternera.

Pero más allá de la cuestión de la crueldad, la leche no está hecha para el cuerpo humano. La leche de vaca sirve para que los terneros puedan crecer con rapidez, no para mejorar la salud de los humanos. Cerca de un 75 % de la población mundial es intolerante a la lactosa, y el calcio que contiene la leche puede ser perjudicial para el cuerpo humano debido a la alta acidez de este producto. En resumen, la leche no es un elemento necesario para una dieta equilibrada.



Existe una gran cantidad de fantásticas alternativas a la leche en el mercado; no todo se reduce a la leche de soja, sino que las leches de almendra, de coco o de avellanas son especialmente populares y sabrosas, aparte de que muchas veces vienen enriquecidas con calcio y vitaminas. Hoy en día, incluso el queso resulta fácil de sustituir, al existir cada vez más opciones veganas, así como quesos de origen no lácteo disponibles en el mercado.



¿Sabías que...?

Donald Watson, fundador de la Sociedad Vegana, acuñó el término *vegano* en 1944. Dijo que la palabra representaba «el principio y el fin del vegetariano».



¿HUEVOS, TAMPOCO?

En muchas culturas, comer huevos no se considera vegetariano. En Occidente, los huevos se nos venden como un alimento muy saludable, rico en proteínas y con un perfil de aminoácidos completo. Pero no es cierto.

A pesar de que el debate acerca de cuántos huevos habría que tomar a la semana continúa siendo fuente de mucha discusión, quizá cabría plantearse si su consumo no debería eliminarse del todo. Al igual que la leche, los huevos tienen la función de nutrir a los pollitos que crecen en su interior, no a los humanos.

Encima, la industria de producción de huevos es realmente despiadada. Incluso los huevos de gallinas criadas «en libertad» vienen muchas veces de gallinas que apenas ven la luz del sol, enjauladas de por vida y forzadas a producir huevos a un ritmo muy superior a lo que les sería natural, de forma que sus cuerpos se desgastan a una velocidad exagerada y sus vidas son tan cortas como infelices. Los huevos no son un alimento necesario, y ni siquiera hacen falta para elaborar repostería. Hacer una tarta riquísima y compacta sin huevos es facilísimo. El plátano machacado, por ejemplo, es un sustituto ideal del huevo (además de muy sano), así como la



compota de manzana. La linaza también funciona muy bien como aglutinante, además de añadir proteínas a la receta.

PERO ES QUE A MÍ LA MIEL ME PUEDE...

El consumo de miel genera mucha controversia, ya que bastante gente que se cree vegana sigue consumiéndola, así como otros productos apícolas como el polen de abeja, la jalea real o la cera de abeja.

La razón por la que no se considera que la miel sea vegana es que es un derivado animal y que las abejas son explotadas y muchas veces sufren daños durante su producción. Incluso los pequeños productores locales o los aficionados a la apicultura sin fines comerciales someten a las abejas a actos de crueldad con frecuencia, como cuando le cortan las alas a la reina para que no pueda enjambrear al resto de la colmena hacia otro lugar.

Si estás buscando una alternativa para endulzarte el yogur de soja o el té, prueba el sirope de agave, de origen vegetal. El jarabe de dátil o el de arroz también son opciones recomendables.

