



Blanca Herp

# Vegano fácil

Más de 100 ideas y recetas para  
cocinar de forma saludable

Nutrición & Fitness

ROBIN  
BOOK



# *Vegano fácil*

BLANCA HERP



© 2017, Blanca Herp

© 2017, Redbook Ediciones, s. l., Barcelona

Diseño de cubierta: Regina Richling

Diseño de interior: Primo Tempo

ISBN: 978-84-9917-601-7

Depósito legal: B-23.844-2017

Impreso por Sagrafic, Plaza Urquinaona 14, 7°-3ª 08010 Barcelona

Impreso en España - *Printed in Spain*

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.»

# Índice

## 1. ¿Qué hay de malo en comer carne?

Un cambio revolucionario, 7.

## 2. Los animales

Una alimentación más saludable, 17. Derechos humanos y vida planetaria, 31. Los derechos de todos los animales, 37. Una alimentación sana. Economía y ecología, 44.

## 3. En la cocina. Las recetas

### Para desayunar

Sandwich de queso de soja, 46. Yogur de soja con granola y frutas, 47. Crumble de manzana y moras, 49. Tostadas con mango, kiwi y sirope de ágave, 50. Crostini con tomate, 51. Bocadillo con aguacate, 52. Bocadillo con hamburguesa vegana, 52. Bocadillo vegano con germinados, 53. Bocadillo de tomate y tahini, 53. Pita caliente con pimientos, calabacín y cebolla, 54. Bocadillo de pasta de garbanzos y zanahoria, 55. Chapata vegana con hortalizas variadas, 55. Super gachas saludables, 56. Receta vegana del muesli Bircher, 57.

### Ensaladas y aperitivos

Ensalada de verduras y quinoa, 58. Ensalada de col rizada, almendra, arándano y quinoa, 59. Ensalada de

garbanzos, 61. Paté de maíz, 61. Hummus, 62. Ensalada de trigo con zanahoria y pasas, 63. Ensalada mejicana de judías negras, 64. Ensalada de quinoa con curry, 65. Ensalada variada de trigo sarraceno a la albahaca, 66. Hummus delicia, 67. Ensalada de tirabeques y albahaca, 68. Ensalada tabuleh de quinoa, 69. Baba ganoush (paté de berenjena), 70. Ensalada Mar Egeo, 71. Ensalada de tofu con verduras, 72. Ensalada tibia de patatas y brócoli, 73. Ensalada campesina al estilo griego, 74. Ensalada de lentejas con hortalizas, 75.

### Arroces y cereales. Legumbres

Arroz con verduritas, 76. Cuscús vegetal, 77. Aroz basmati de verano, 78. Lentejas con ragú de zanahoria, 79. Quinoa real con maíz y calabacín, 80. Risotto con calabacín y tomate, 81. Tabulé con menta, 82. Ensalada de arroz salvaje con albaricoques, 83. Arroz aromático con frutas, 84. Risotto con setas y calabaza, 85.

### Hortalizas y verduras apetitosas

Patatas a la boulangere, 86. Sartenada de tomate y berenjena con agua de coco, 87. Berenjenas y coco con curry, 88. Judías verdes con frutos secos, 89. Guisado de verduras, 90. Fajitas

de tofu y verduras, 91. Ratatouille, 92. Coca de hortalizas, 93. Berenjenas picantes, 94. Salteado de verduras con tofu, 95. Mix de verduras, 96. Tortitas de calabacín, 97. Tortitas de patata, 98.

### Sopas y cremas

Crema de calabaza con copos de avena, 100. Sopa de tomate con salvia tostada, 102. Sopa de maíz, 103. Crema de boniato con picatostes de pan integral, 105. Sopa de col con brotes de bambú, 106. Salmorejo cordobés, 107.

### Pasta & pizza

Fideos de arroz con tofu y verduras, 108. Tallarines con salsa de berenjenas, 109. Raviolis con salsa de tomate y albahaca, 110. Plumas all'arrabiata con guisantes, 113.

### Especialidades

Brochetas vegetarianas, 114. Bolitas de calabacín, 115. Pastel de espina-cas, 116. Strudel vegano con lentejas, 117. Cabbage, 118. Bolitas de sésamo y arroz con salsa de cacahuete, 119. Albóndigas con garbanzos, 120. Calabacines rellenos de arroz, 121. Rollos de papel de arroz y hortalizas, 122.

### Proteínas vegetales

Hamburguesas de lentejas, 124. Hamburguesa de quinoa y alubias, 125. La-

saña con salsa de tomate, berenjena y tofu, 126. Berenjenas salteadas con tofu ahumado, 128. Hamburguesa de mijo y soja, 129. Hamburguesas veganas (consejos), 130.

Salsas y complementos para hamburguesas:

Kétchup, 131. Mayonesa de chipotle, 132. Mayonesa vegana, 132. Salsa de queso crudo, 132. Caviar de berenjena, 133. Pico de gallo, 133. Crema agria, 134. Tzatziki, 134. Mojo picón, 134. Mayonesa ligera, 135. Alioli, 135.

### Los postres

Carpaccio de cítricos a la canela, 136. Postre de limón con semillas de lino, 137. Flan vegano, 138. Guindas, 139. Mini cheesecake vegano de arándanos, 140. Compota de pasas, 143. Gelatina de fresa natural, 143. Gelatina de menta, 144. Pera escalfada en mosto de uva y canela, 145. Polos de piña, 146. Granizado de albaricoque, 147. Dulce de trigo, 148. Calabaza confitada, 149.

### Bebidas sanas y refrescantes

Zumo energías, 150. Zumo depurativo, 151. Jugo «col anticáncer», 152. Jugo smoothie «piña verde», 153. Zumo armonía, 154. Té de limón, 155. Horchata de arroz, 156. Agua de limón y menta, 157.

Bibliografía y direcciones, 158.

# ¿Qué hay de malo en comer carne?

## Un cambio revolucionario

### ¿Qué es el veganismo?

Es un estilo de vida en el cual se excluyen todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, cualquiera sea el fin.

Es una manera de vivir de tipo **vegetariano netamente ética**, que va más allá de no consumir productos animales: carne, pescado o aves, ya que también se excluyen los huevos, los lácteos y la miel.

La vida vegana implica una acción directa, pues es la base para acabar con la esclavitud de miles de millones de seres sensibles, de los que hoy por hoy se dispone para comida, vestimenta, entretenimiento o experimentación. Todo ello da consistencia a la idea de respeto por los otros animales.

Junto a la manera de alimentarse, las personas veganas también procuramos excluir las vestimentas de procedencia animal (cuero, lana, seda y pieles), los productos testados en animales (cosméticos, medicamentos, productos de limpieza, etc.). También seguimos una medicina holística responsable, que no utiliza los animales

para experimentación y pide que se salven vidas humanas sin torturar vidas no humanas.

El movimiento vegano rechaza la venta de animales, porque significa asignarles un valor instrumental, incluso cuando se hace para servir de «compañía». Como es natural, el veganismo está a favor del buen cuidado de las mascotas... ¡en cualquier caso!

*«La tortura y muerte sistemática de seres dotados de sentimientos muestra hasta dónde puede llegar la indignidad del ser humano».*

*Joaquín Phoenix,  
«Earthlings».*

### Vegetarianos

Entre los años 1548 y 1969, se publicaron, sólo en inglés, o traducidos al inglés, alrededor de mil libros, folletos, pasquines y documentos diversos sobre la alimentación vegetariana. Libros de cocina, obras filosóficas y éticas, tratados médicos... Y eso sin contar muchas obras y corrientes alrededor del movimiento vegetariano: el naturismo y la medicina naturista, las «reformas pro salud», el pensamiento y acción libertarios o diversos movimientos sociales situados en un amplio abanico entre el socialismo utópico y los universalismos (esperanto, ciudadanos del mundo, etc.).

¿Y el movimiento vegano? En textos como la *Moralia* de Plutarco, ya se exponen claramente los fundamentos de la inteligencia sintiente de los animales. Es fácil de encontrar en Internet, junto a las primeras ediciones impresas de Porfirio, y junto a textos de autores como George Bernard Shaw, entre otros menos conocidos.

El auge extraordinario que vive hoy el movimiento vegano se apoya en tres grandes columnas. La primera se apoya en el acceso a imágenes y filmaciones sobre lo que estamos haciendo a los «animales no humanos». No es fácil de ver lo que sucede en las granjas industriales y los matade-

*«La industria más grande del mundo es la explotación animal, que es lo único a lo que el veganismo se opone».*  
*Donald Watson, fundador del movimiento vegano*

ros sin conmovernos, aunque sólo sea durante unos pocos minutos.

Además, hoy sabemos que existen también otros importantes motivos, relacionados con la salud: es la segunda columna.

La supervivencia del planeta, el hogar en que vivimos, es la tercera columna.

### El origen

En Gran Bretaña siempre había existido una gran vitalidad entre los movimientos vegetarianos y de defensa de los animales. No es de extrañar que fuera allí, en 1944, cuando el vegetariano Donald Watson (1910-2005) se diera cuenta que había llegado el momento de establecer una diferencia clara con las personas que, sin comer carne ni pescado, sí comían lácteos, miel y huevos.

Él fundó en Londres, junto a su esposa Dorothy y otros 6 miembros, la primera sociedad vegana del mundo. Su objetivo principal era diferenciarse de los vegetarianos, que en realidad deberían ser llamados «ovo-lacto-vegetarianos» debido a su consumo de lácteos, o huevos, o ambos.

La etimología de la palabra «veganismo» proviene del término inglés *vegan*, que a su vez deriva de **VEGe-tariAN** (utilizando las tres primeras y las dos últimas letras).



Donald Watson

## De los animales al planeta.

### Especismo

Por eso se pone especial énfasis en la idea de «animales humanos» y animales no humanos y en el **especismo** (la discriminación moral de los individuos por pertenecer a otra especie), que no deja de ser un tipo de prejuicio muy parecido al sexismo y al racismo –e igualmente injusto–.

El especismo como tal aparece por vez primera en escritos del psicólogo Richard Ryder («*speciesism*», 1970), y desde entonces forma parte de los grandes debates filosóficos en Universidades de todo el mundo.

¿Por qué es tan importante el especismo? Porque esta visión pone de relieve la cosificación de otros seres vivos. Y, tirando del hilo, la actual situación avala la destrucción del planeta si antes no hacemos algo.

A los millones de víctimas «no humanas» se suma la destrucción medio ambiental originada en la cría de animales y la pesada carga que la ingesta de productos animales tiene en la generación de enfermedades. De aquí el slogan:

**«Hazte vegano:  
por los animales, por el medio  
ambiente, por la salud»**

Y por una racionalización en la producción y consumo de alimentos. Porque se puede eliminar así la escasez de forma definitiva. Tanto para la salud como para la economía global y la manera de vivir se produciría un cam-

bio auténticamente revolucionario en caso de seguir una dieta sin productos animales.

Esta revolución para la obtención de nuevas fuentes de proteínas vegetales fue explicada por la dietista norteamericana Frances Moore Lappé en la década de 1970 y recibió el Premio Nobel Alternativo\* en 1987 por su obra «*Diet for a Small Planet*». Frances demostró que, si se combinan acertadamente cereales y legumbres, aumenta el valor proteico que tienen por separado.

Las personas que eligen el veganismo lo hacen por esas tres razones básicas, juntas o por separado.

### Un movimiento amplio y creciente

La aparición de personas vegetarianas «con excepciones» (que de tanto en tanto comen un poco de carne o pescado), o de «pesco-vegetarianos» (vegetarianos que comen pescado) muestra con elocuencia los abusos lingüísticos que se produjeron durante años para atribuirse supuestas ideas vegetarianas a conductas que no lo son.

Hoy en día han aparecido los «flexitarianos»: una amplísima mayo-

---

\* Los *Right Livelihood Awards* fueron creados tras comprobar la politización y devaluación de algunos premios Nobel. Frances Moore Lappé también fue seleccionada como una de las «DOCE MUJERES CUYAS PALABRAS HAN CAMBIADO EL MUNDO», por la Women's National Book Association de EE.UU.

ría de personas que procuran avanzar en una línea de alimentación dietética y saludable, en la que el «casi» vegetariano lo es de verdad, sin engaños ni autoengaños.

Hay que tener en cuenta que lo que en psicología se conoce como «efecto halo» se dio de forma negativa («los vegetarianos, seres raros y extraños») durante muchas décadas, transformándose de forma positiva estos últimos años. Hay que reflexionar: no se trata de ninguna competición sobre radicalidad en nuestra forma de comer; basta con respetar a los animales...

Y repasar qué comida tenemos en casa; qué guardamos en el frigorífico a lo largo de 365 días, cada año, todos los años. Ver si hay o no «excepciones» y porqué. Y ser consecuentes. Por ejemplo, actuando de acuerdo con la importancia de la alimentación y educación vegetarianas en los niños.

### La importancia del cambio, la dificultad de mantenerlo

No es fácil ser un vegano «perfecto», pues hemos construido un mundo dependiente de la vida animal, al no valorarla más que como medio para nuestros propios fines.

Es decir, empleamos modelos de producción y actuamos de manera tal que cuando no son ellos los destruidos, invadimos, contaminamos o eliminamos sus propios hogares. Los sociólogos opinan que el auge del vegetarianismo es la más clara estampa

de la toma de conciencia ambiental. El veganismo dice: «La explotación de los animales no humanos para comida, junto con todas las demás, refleja una determinada manera de observar el mundo, de relacionarse y de actuar con quienes lo integran. Implica el sojuzgamiento de un grupo sobre otro. Representa, además, un paradigma de violencia institucionalizada».

Convertir en «cosa» a un ser con interés en su propia vida, convertirlo en un producto de consumo, es el proceso utilizado para convertir a alguien en algo.

La cultura carnívora disfraza al animal explotado y asesinado, no hay presencia criminal, el jamón es simplemente comida... y, en frase vegana, «convertimos nuestro cuerpo en un cementerio».

La producción de alimentos a partir de animales no humanos se basa en un cúmulo de mitos y en la perpetuación del cisma entre el trozo de carne vendido como comida y el ser sintiente del que proviene. El movimiento vegano considera que esto es injusto, y que es posible y deseable un cambio de modelo.

### En palabras de Donald Watson

- Todas nuestras teorías nos decían que [los productos de origen animal] se producen, obviamente, por la crueldad. Sabía de qué manera la leche llegaba a la puerta de casa. Y de dónde y cómo proceden los huevos.

- El argumento de los vegetarianos, por supuesto, era que para obtener carne se tenía que matar a un animal. Y que para obtener un huevo o un vaso de leche no se tenía que matar un animal. Pero si se producen huevos, o todos esos productos lácteos a gran escala, entonces no es cierta la teoría de que no se tiene que matar un animal.

- Pero no son sólo las granjas industriales, la agricultura, sino todo lo demás —los medicamentos, la vivisección, todo lo que tiene que ver con animales. Creo que el ser humano no es biológicamente un carnívoro ni un parásito. Estoy pensando sobre todo en la leche para el consumo.

- Tenemos más de 500 diferentes mamíferos en todo el mundo y los humanos son los únicos que beben leche durante toda la vida.

»Hay una diferencia, obviamente, entre un animal de laboratorio que está hecho pedazos y alguien que da un paseo en burro a sus niños. Son tan diferentes... y sin embargo los dos son la explotación animal en cierto modo, ¿no? Pero yo, como activista, no [protestaré] por el paseo del niño en burro porque los oponentes pensarían que estoy pasado de vueltas, así que me mantengo fuera de ese tipo de cosas y voy a los puntos fuertes.

- Cuando se inició la *Vegan Society*, la población del mundo era alrededor de dos billones de personas. En 2005 pasa de los seis billones. Junto a esta explosión demográfica tenemos la se-



gunda explosión artificial de animales creados sólo con el propósito de darles de comer.

- Algunas personas a lo largo de los siglos han entendido estos mensajes. Y uno de los misterios de la genética es cómo, algunos de nosotros en el siglo veinte, nacidos en esquemas ortodoxos convencionales y sin nadie que nos haya influenciado, hayamos podido llegar a la misma conclusión, y percibir los mismos mensajes que algunos de los antiguos griegos.

- Si vivimos de alimentos puros y pensamientos puros y de ideas razonables llegamos a ser más receptivos. Y la mayoría de la gente, la gran masa de personas, sólo están viviendo. Ahora no hablamos como hace 2.000 años, como los antiguos griegos. Sólo viven y mueren.



### Todos los animales somos seres sintientes

El veganismo apela al interior de cada persona y hace un llamamiento a las conciencias para dar un salto hacia el mundo en que nos gustaría vivir. Desde hace poco más de 30 años se ha desatado un profundo debate acerca de la naturaleza de la relación entre el animal humano y el resto de las especies animales.

Es mucho lo que la ciencia ha ido averiguando en los últimos decenios sobre los miles de especies animales que pueblan nuestro planeta. De entre todos estos descubrimientos, hay uno que se impone por su rotundidad y su evidencia, y que va a cambiar para siempre nuestra forma de tratar al resto de los animales: se trata de la capacidad de sentir.

Todos buscamos el bienestar y rehuimos el dolor, lo que motiva que tengamos intereses propios, como el de preservar nuestras propias vidas,

o el de no sufrir. Si aspiramos a que la ética que gobierna nuestras interacciones sea verdaderamente justa, debemos tener en cuenta este hecho.

### Una pequeña gran revolución

Según el abogado y prestigioso defensor de los animales estadounidense Gary Francione, los animales deberían tener solamente un derecho: el derecho a no ser propiedad de nadie, a no ser recursos, a no ser cosas. Si se respetase este derecho acabaríamos con la explotación y con la inmensa mayoría del maltrato animal. Desgraciadamente, nos encontramos frente a una mentalidad forjada durante milenios que se basa precisamente en lo contrario: el animal no humano es un recurso, una posesión ilimitada para satisfacer todos nuestros deseos, caprichos y necesidades.

Transformar esta mentalidad requiere una revolución. Y el veganismo es la herramienta más eficaz para lograrla, es decir, debate social, alternativas que existen, fin de las subvenciones y una nueva legislación.

Toda revolución empieza dentro de uno mismo, y cada persona encontrará la forma de empezar la suya (ojalá que las páginas de este libro puedan contribuir a ello).

El veganismo es otro paso en el camino, uno de los muchos que damos en nuestra vida. Cada persona irá puliendo todo lo que le gusta de sí misma, deja de fumar, comienza a hacer más ejercicio, cambia su alimenta-

ción, o su lugar de residencia, Buscamos tener un cuerpo sano, acercamos a la naturaleza, estar más en contacto con niños, con animales, elegimos amistades que actúen con nobleza.

¿Qué hacemos aquí? Somos almas encerradas en un cuerpo físico, que hemos venido a este mundo para amar. A través de una adecuada utilización del cuerpo podremos desarrollar todas nuestras capacidades y habilidades mentales y espirituales. Por eso es tan importante cuidarse. Más allá de las dietas, el veganismo, en palabras de Ana Moreno\* «es una manifestación de amor».

### De vegetarianos a veganos

A mediados del siglo pasado, mis padres se hicieron naturistas-vegetarianos a sugerencia de unos amigos y por cuestiones de salud (mi padre padecía colitis), al comprobar que aquella forma de vida les otorgaba un mayor bienestar en todos los sentidos. Al principio, en el entorno familiar y de amistades se veía como una forma de extravagancia. Es una forma de vida diferente, no sólo en la alimentación, sino también en temas de salud, como seguidores de la medicina natural. Los tres hijos hemos seguido nuestro propio camino (dos vegetarianos) y de los nietos solo tres son vegetarianos por ahora; la vida vegetariana en la escuela es un poco complicada.

En las últimas tres décadas, el cambio desde el punto de vista de la salud ha sido espectacular, precisamen-

te gracias a los hallazgos científicos. El libro «*El informe de China*», como veremos más adelante, es una buena muestra de todo ello. Sin embargo, los motivos éticos para respetar a los animales andaban rezagados, como si fuera un tema menos urgente, que siempre se dejaba «para más adelante». Hasta la llegada de *Earthlings* y los videos de YouTube...

No hace mucho recibí un email de los amigos de Igualdad Animal. En él iban corriendo a socorrer una gallina (Jane) que una industria avícola había arrojado viva al vertedero ([www.youtube.com/watch?v=KRJPtkT5GJI&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=KRJPtkT5GJI&feature=youtu.be))

Luego recordé unos videos sobre los animales que acompañan las actuaciones de Morrissey («The Smiths»); son fáciles de localizar, entre muchos otros (más adelante os dejamos unos enlaces más). Me di cuenta que todo eso se produce cada día, todos los días. Había «olvidado» la esclavitud a la que están sometidas las vacas lecheras, las gallinas ponedoras, los animales de laboratorio. Hablamos mucho de ello, pero en realidad olvidamos el medioambiente, los países esquilados, la salud de Gaia, nuestro planeta vivo.

En aquel mismo momento dije basta. Al cabo de toda una vida siguiendo una alimentación ovo-lacto-vegetaria-

---

\* Ana Moreno es una de las divulgadoras por excelencia de la vida vegana y vegetariana. [www.mundovegetariano.com](http://www.mundovegetariano.com)

na («con los menos lácteos y huevos posibles», según el consejo de nuestro médico), faltaba este paso que, como veremos, es mucho más decisivo de lo que parece. Junto a la información y recetas del libro, encontraréis direcciones de Internet y bibliografía para los que queráis profundizar más en algunos de estos temas.

### Interacción.

#### El día a día con los demás

Hay muchas más personas lacto-vegetarianas de lo que pensamos. Se está despertando la conciencia vegana en las personas y, aunque hay todavía un camino para que nos comprendan, una gran mayoría de personas no son veganas porque no tienen la misma información y concienciación. ¡Pero eso no significa que seamos mejores que ellos! Recordar eso ayuda a actuar con naturalidad en el día a día, sin ponerte a la defensiva, ni haciendo campañas exageradas.

Por otra parte, hoy ya hay un montón de restaurantes veganos o vegetarianos, e incluso lugares en donde se come de todo en los que un vegano puede comer perfectamente.

También existe mucha información para que puedas responder a quien te pregunte si te vas a morir de anemia o falta de calcio, etc. (el tabú sobre la carne de quienes la comen está todavía muy enraizado).

Se trata de poder explicarnos con una sonrisa, con amabilidad. Si detectas que no es una pregunta lo que te

están haciendo, sino una especie de persecución para intentar acorralarte, puedes hacer una broma de ti mismo y cambiar de tema; o puedes acabar la conversación con «es una opción mía personal, no tiene por qué ser válida para otras personas, que cada cual actúe como crea que es mejor».

#### «Las plantas también sufren»

La percepción social de veganos y vegetarianos ha mejorado mucho estos últimos años, pero todavía es tema de animados debates en comidas, reuniones o encuentros familiares o con amigos. Existe este argumento, que aparece cada vez con mayor frecuencia por parte de los omnívoros. Es una buena señal, porque sobre nutrición y dietética –con permiso de la vitamina B12– quedan pocos razonamientos... Antes, el argumento estrella eran las dudas sobre la capacidad nutritiva de una alimentación vegetariana, algo que la realidad y la ciencia han desmentido con creces, mostrando además las ventajas para la salud que tiene una buena dieta equilibrada sin carne.

Así que la Naturaleza nos ofrece el grano y las frutas. Son para los pájaros y para los humanos. Nadie sufre al comerlos.

Pero lo que parece interesar tanto a los carnívoros son las plantas del huerto, las coles, las zanahorias o las lechugas, porque se arrancan y se comen, ya que también *sufren*. Es incómodo, para todas las personas carnívoras con un mínimo de sensibilidad,

justificar la matanza de animales para comerlos. Por eso se necesita este argumento para tranquilizar conciencias y seguir comiendo bistec.

Cuando un amigo mío vio crecer su primera lechuga, lloró de la emoción. Y yo mismo, la primera vez que planté una lechuga, a 60 km de donde escribo esto, no me atreví a cortarla cuando creció (al final... terminó espigando) En otras palabras, es un asunto que nos toca de cerca, porque, como seres vivos, las plantas también sufren.

### Una hormona

Los científicos dicen que las plantas poseen *jasmonato*, la llamada «hormona del peligro», que podría considerarse equivalente a la adrenalina de los humanos. La misión de esta pequeña molécula, importante para la supervivencia de los vegetales, es actuar de centinela, avisar de una amenaza exterior –un animal herbívoro, un hongo, un insecto, una bacteria, un cambio brusco de temperatura– y reaccionar.

Esta hormona pone en marcha una batería de genes de defensa, por ejemplo, para desarrollar soluciones agronómicas y medioambientales ante las amenazas del cambio climático. La ciencia no había logrado descifrar toda la secuencia genética que interviene en la transmisión de la señal de alerta hasta hace poco. Un grupo de científicos del Centro Nacional de Biotecnología del CSIC, y de la Universidad Internacional de Elche, diri-



gidos por el biólogo Roberto Solano, descubrieron los genes que intervienen en la reacción de defensa química que se desencadena al detectar un peligro y que ayudan al vegetal a reaccionar.

«Las plantas, al contrario que los animales, viven en inmovilidad su historia evolutiva, por lo que para sobrevivir se han visto obligadas a desarrollar complejos sistemas de alarma», explica Solano. El biólogo del CSIC considera que, «teniendo en cuenta lo importantes que son para la vida humana, es sorprendente lo poco que aún se sabe acerca de sus mecanismos de percepción de señales, de cómo actúan los genes y cómo se coordinan».

Las plantas no parecen inmutarse si las tocamos o les arrancamos una hoja, pero si un gusano se posa sobre ella y la come con su diminuta dentadura, la planta tratará de defenderse

y, además, alertará a sus vecinas sobre el peligro. Esto se sabe a través de otros estudios científicos sobre este asunto (Universidad de Turín e Instituto Max Planck de Alemania).

Ahora mismo ya se estudia esta cualidad de las plantas para combatir peligros como el exceso de sal, la sequedad y la falta de nutrientes en el suelo. Ahora bien, las plantas nos «escuchan», pero no tienen ojos...

### Piedras y sistema nervioso

Y las piedras, ¿tienen vida? Bastaría con observar cómo una piedra es capaz de ordenar sus moléculas si está sometida durante siglos a una gran presión, hasta convertirse en diamante. ¿Cómo no van a tener vida las piedras?

Ahora bien, ¿es la misma vida que la que tiene una planta? ¿O que la que tiene una vaca, con su sistema nervioso central, sus ojos, su corazón...?

¿Tanto da una piedra que una vaca? ¿O es quizá una cuestión de sensibilidad y percepción?

Las plantas no tienen sistema nervioso central, ni nada similar a un cerebro. Cuando nos pinchamos un dedo con una espina, esa información es comunicada por el sistema nervioso al cerebro, donde se genera la sensación de dolor.

Los seres con sistema nervioso pueden sufrir o sentir placer tal como lo entendemos nosotros. Una planta no posee nada similar. Una planta se ufana para sobrevivir y se prepara para recibir los rayos solares... pero

no posee una «percepción mental» de su vida.

Los animales somos conscientes de estar vivos; experimentamos nuestra vida, sufriendo si nos dañan y disfrutando de nuestra existencia. Huimos de las sensaciones desagradables y evitamos la muerte. Cuesta pensar que las plantas sean sujetos sujeto de una vida como el resto de animales... o que puedan «sentir dolor» sin poder huir. Se trata de otro plano de percepción.

Los veganos hemos de responder a innumerables preguntas como ésta, pero a menudo las preguntas no son sinceras: a veces tienen trampa. Para la mayoría, decir que «las plantas también sufren» es una forma rápida –y poco meditada– de justificar el consumo de carne, de evitar la mala conciencia de no pensar demasiado en serio sobre el tema.

Seguramente la dificultad mayor para un omnívoro es romper con la inercia vital y la costumbre que evoca hábitos y sabores adquiridos en la infancia; por eso insistimos tanto en la importancia de la educación de los hijos.

Los argumentos en favor de la vida sin matanzas sangrientas son poderosos y todo parece indicar que el futuro sostenible en el planeta será vegetariano o no será. Cuando comemos fruta, no muere nadie, ni sufre ningún árbol. Y si por extensión nos referimos a los cereales como «fruto» de la tierra... Vivir en paz en nuestro planeta... ¡no debería ser tan complicado!