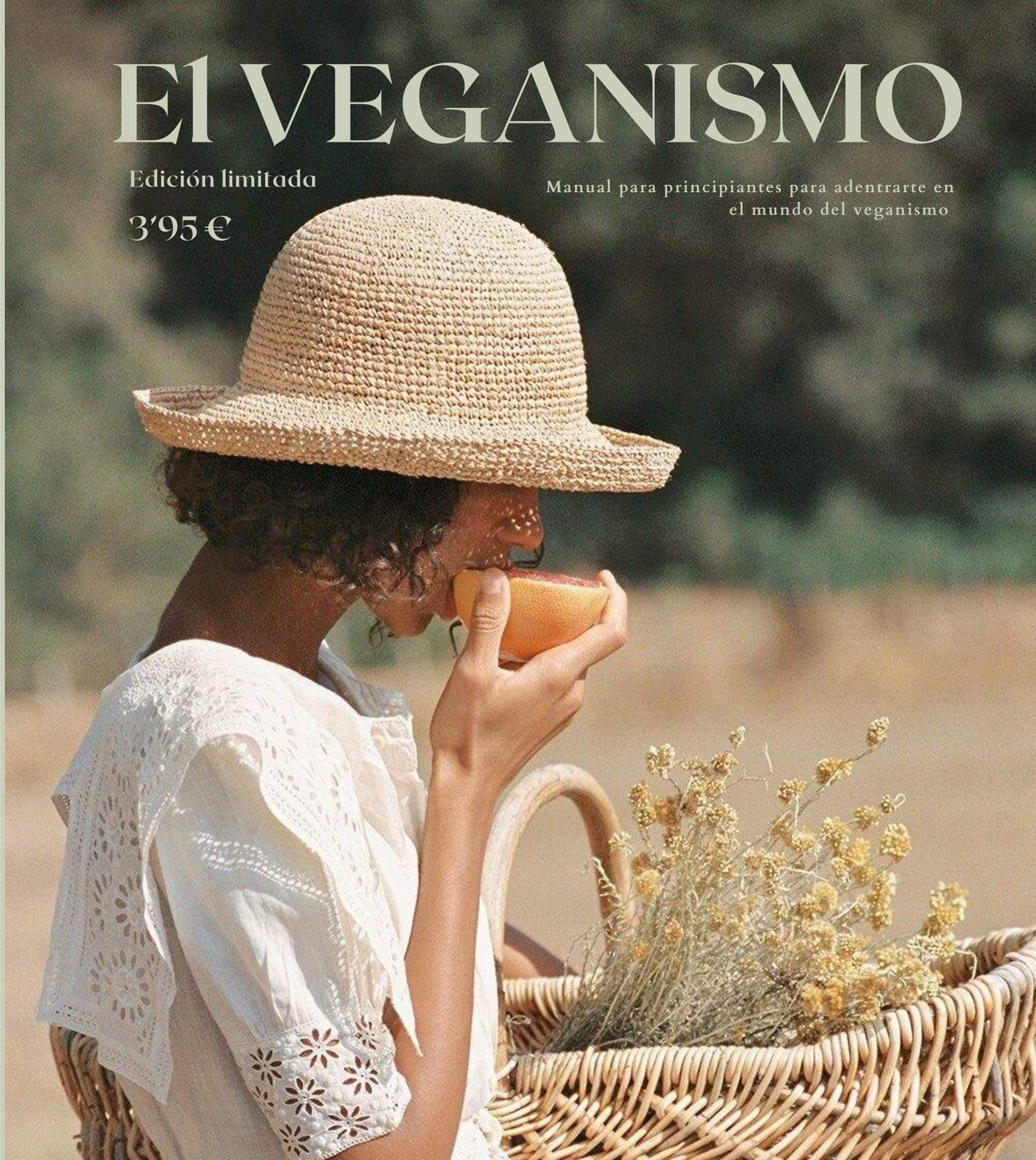
veggie

El VEGANISMO

Edición limitada

3'95 €

Manual para principiantes para adentrarte en el mundo del veganismo



01

QUE ES EL VEGANISMO?
VEGGIE VS VEGETARIAN
COMO COMORAR VEGANO
DESMINRIENDO DICHOS
RECETAS
RECOMENDACIOMES

Que és el veganismo?

El veganismo, del inglés veganism, es la abstención del uso de productos de origen animal en la alimentación, en conjunto con una filosofía que rechaza concebir a los animales como mercancías, ya sea para vestimenta, medicamentos, cosméticos, transporte, experimentación, ayuda en el trabajo o entretenimiento.

El veganismo es una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales por comida, vestimenta o cualquier otro propósito.

02

QUE ES EL VEGANISMO?
VEGGIE VS VEGETARIAN
COMO COMORAR VEGANO
DESMINRIENDO DICHOS
RECETAS
RECOMENDACIOMES

Veggie VS Vegetarian

Diferencia entre vegano y vegetariano
Si quieres saber en qué consiste la comida vegetariana y en qué se diferencian de los veganos, la diferencia más notoria es que los vegetarianos aceptan derivados de los animales, como huevos y leche, pero los veganos no.

El veganismo es un estilo de vida, además de ser una forma de alimentarse. Los veganos consideran que el ser humano no está por encima de ninguna otra especie animal. De este modo, rechazan cualquier producto animal, ya sea un alimento, una prenda de vestir o un calzado. La dieta vegana no incluye los siguientes productos:leche, mantequilla, huevos, queso, ningún otro lácteo ni miel. Por ello, podemos afirmar que el veganismo es una postura ética y filosófica que no solo está enfocada a la alimentación

03

QUE ES EL VEGANISMO?
VEGGIE VS VEGETARIAN
COMO COMPRAR VEGANO
DESMINTIENDO DICHOS
RECETAS
RECOMENDACIOMES

Como comprar vegano

En 2016 un estudio de la Universidad de Oxford publicado en la revista PNAS, resalta el enorme potencial que tendría un cambio de dieta “desde la perspectiva de la salud, el medio ambiente y la economía”, según Marco Springmann, investigador de la universidad británica. Según el estudio, la dieta vegana podría ayudar a salvar cerca de 8 millones de vidas hasta el año 2050. El ahorro en dinero (entre costes médicos y productividad) se evalúa en un billón de dolares anuales.

La Fundación EAT, plataforma global para la transformación del sistema alimentario, y The Lancet han publicado un informeque propone una dieta que permita alimentar de forma “sostenible, saludable y sabrosa” a los 10.000 millones de personas que en el año 2050 se espera que habiten la Tierra. Según la comisión de 37 científicos, “el consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%”.

Desmintiendo dichos

#1: Las mujeres embarazadas no deberían ser veganas.

#2: Los niños no pueden crecer sanos sin comer carne.

#3: las dietas veganas no proporcionan suficiente fuerza.

#4: Los veganos siempre comen lo mismo, solo ensaladas y “comida de conejo”

#5: Ser vegano es una moda alimentaria.

Recetas

El “Be one less person harming animals and the planet”

— CARLOTA BRUNA

Crema de calabaza

- 1 calabaza pequeña
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Modo de preparación:

- Preparar la calabaza a trozos (a veces la venden ya cortada para ahorraros trabajo) y pelar la patata y la cebolla y cortarla
- Poner la calabaza en el famoso "estuche" de Lékué para hacer al microondas unos 6 minutos aprox. hasta que esté hecha, si no lo tenéis lo podéis hacer al vapor.
- Hacer lo mismo con la cebolla y la patata, unos 7 min aprox. en el estuche.
- Calentar una olla con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y saltear todo junto.
- Añadir el sésamo, las especias, la sal y la pimienta
- Retirar del fuego
- Cubrir todo con agua templada y triturar
- ¡Listo! <3

(dejar que se enfríe y siempre guardar en nevera)

Mini burrito de lechuga

La mayoría de recetas de burritos de lechuga son crudiveganas, pero yo no creo en una dieta 100% crudivegana, si queréis os cuente el porqué me lo decís en los comentarios.
Bueno, empezamos ya <3
View fullsize

Ingredientes:

- Hojas de lechuga grande
- 1 taza de champiñones picaditos
- 1 tomate picadito
- Arroz integral (cantidad al gusto)
- Lentejas (yo aquí no le puse porque no tenía, pero es ideal ya que con el arroz integral hacen proteínas completas)
- Aguacate troceadito o guacamole(cantidad al gusto)
- 1 zanahoria laminada (yo he laminé un poco de zanahoria con el pelador, no la hice entera que si no no acabaría nunca)
- Un poquito de orégano, pimienta y sal (opcionales)
- 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo) para compactar todos los ingredientes

06

Activista

Carlota Bruna, es una chica que empezó estudiando nutrición y acabó desaRrollando este proyecto, de conseguir un mundo con menos malead.

Being authentic and doing what you really believe are my life philosophy. I see the essence of people, animals and nature and I try to live in accordance with my thoughts.

As I said before, I have so many passions and goals to achieve here on this Earth. I am a lucky girl studying what she loves, able to travel and to communicate my thoughts through Instagram, YouTube and this web page.
I will try to give you information and guidance to achieve a conscious life, help animals, help the environment and achieve optimum plant-based nutrition.
Plant-Based living is one of the best decisions I have made in my life, once you start you can only improve in all areas of your life. Then you can help others and share love, compassion and respect for our Mother Earth. Vegan lifestyle has a lighter footprint on the planet!

Libro

Este libro está dirigido a todas las personas que quieren dar el salto al veganismo, a las que buscan vivir sin dañar a los animales y a las que intentan reducir su consumo de carne, siempre con salud y respetando el medio ambiente. Su intención es ir más allá de la alimentación vegetal al ofrecer, además de un recetario y consejos nutricionales, respuestas y reflexiones sobre las dudas más habituales al realizar el cambio hacia una vida vegana: ¿Qué ropa es apta? ¿Dónde se esconden los ingredientes de origen animal más inesperados? ¿Qué impacto tiene el veganismo en las relaciones sociales? ¿Qué puedo darle de comer a mi perro?

Marta Martínez, creadora de @midietavegana, despeja todas estas cuestiones de forma clara y cercana, convirtiendo la presente guía en la compañía que muchos veganos como ella hubieran querido tener en el tránsito al veganismo sin culpa.

06

Documéntales

DOCUMENTALES PARA VER en relación a la salud:

- FORKS OVER KNIVES (Netflix)
- FAT, SICK AND NEARLY DEAD (Netflix)
- VEGUCATED (Youtube)
- BEST SPEECH YOU WILL NEVER HEAR (Youtube)
- 101 RAZONES PARA SER VEGANO (Youtube)
- BEST SPEECH YOU WILL NEVER HEAR
- 101 RAZONES PARA SER VEGANO
- COWSPIRACY
- EARTHLINGS
- VEGUCATED
- BEYOND CARNISM AND TOWARD RATIONAL, AUTHENTIC FOOD CHOICES
- FORKS OVER KNIVES
- FAT SICK AND NEARLY DEAD
- BLACK FISH

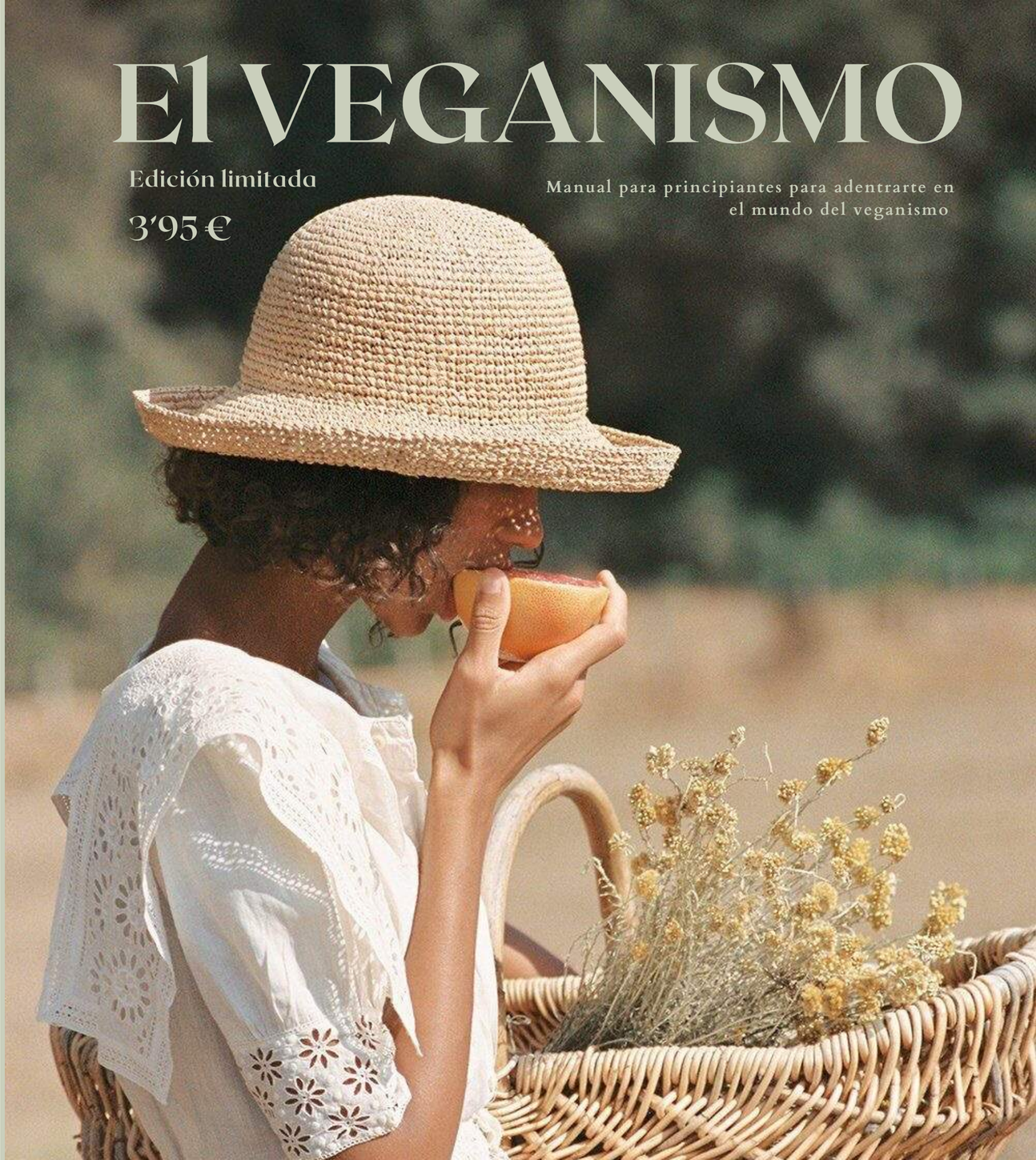
CANALLES DE YOUTUBE :

- Gary Yourofsky
- Bite Size Vegan
- Nutrition Facts

veggie

El VEGANISMO

Edición limitada

3'95 €

Manual para principiantes para adentrarte en el mundo del veganismo