

Alimentación consciente: veganismo por respeto y empatía - Andén 71

por Fernanda Jara - Martes, Noviembre 13, 2012

<http://andendigital.com.ar/2012/11/fernanda-jara/>

Haciendo un poco de historia, el concepto **veganismo** fue acuñado en 1944 por **Elsie Higley y Donald Watson**, vegetarianos estrictos, como necesidad de diferenciarse de quienes se decían vegetarianos pero que en su alimentación se habían olvidado de sacar a algunos animales: muchos consumían lácteos, huevos, miel y otros hasta comían pescados.

Quienes practicamos el **veganismo** no lo hacemos como una simple dieta o moda *New Age* sino que vamos mucho más allá. Desde la **empatía hacia los animales** -a quienes consideramos nuestros hermanos e iguales, por ellos merecedores de los mismos derechos- hasta la acción pública que se inicia en la familia y que llega a la sociedad a través de marchas y manifestaciones pacíficas donde se repudia todo acto que implique explotación, tortura y uso de cualquier animal.

Esta acción pública se denomina **activismo** y desde allí se pide no solamente buenos tratos para con los animales sino que el pedido concreto es **abolir de todo tipo de acción que tenga a un animal como objeto humano**.

Si todos somos animales ¿por qué amar a unos y comerse a otros?

La eterna incógnita para los veganos reside en no poder comprender esa diferencia establecida bajo excusas sociales y culturales que no deja de ser otra cosa que especismo.

Del mismo modo que hace años los hombres esclavizaban a otros hombres por considerarlos inferiores por su color de piel; así como un terrible genocidio acabó con la vida de miles de judíos por diferencias de raza y credos, así hay quienes consideran a la mujer como un objeto de placer y así tantos creen que determinados animales fueron "creados" -nacidos, criados y asesinados- para servir de alimento. Racismo, sexismo, especismo no son más que las distintas caras del desamor y la falta de respeto por la vida del otro.

Tanto las carnes, como los lácteos, los huevos y la miel son productos nacidos de la explotación de animales que no aparecieron en este mundo con un cartel que rece "*Al servicio del humano: use a su gusto o mate sin piedad*".

Veganismo como forma de vida: que tu plato refleje quién sos

Seguramente saber cuánto sufre un visón antes de ser convertido en piel o lo mal que lo puede pasar una jirafa en un zoológico o un elefante en un circo, al igual que un perro en la calle genera las más tristes y sentidas conmociones, pero sigue costando ver con la misma

capacidad de dolor a los animales que, quién sabe por qué, un día fueron señalados con el cruel destino de convertirse en comida.

Aún sabiendo que ellos no crecen de la tierra ni en las heladeras del súper, hay una negación casi unánime de ver a las vacas, los pollos, los cerdos, los peces, los corderos, entre otros, como animales que quizás quisieran continuar sus vidas y vivirla, por qué no, con total dignidad.

La **industria láctea** ve morir a los dueños reales de la leche de vaca: los terneros recién nacidos son pateados y sus cabezas pisadas hasta morir. De ellos proviene la carne de ternera. Una nota aparte sería la de derribar los **mitos de la leche** como alimento necesario para el ser humano, único mamífero que consume no sólo leche de otro animal, sino que lo hace durante toda su vida. ¡Pero un bebé necesita leche! ¡Sí! La que su propia madre le pueda dar mientras es un lactante.

Considerando que la leche es realmente necesaria y buena habría que preguntarse por qué si pura es tan buena es sometida al proceso de pasteurización o por qué algunas vienen con un agregado de hierro y calcio. El **huevo** -o menstruación de gallinas que hacinadas y confinadas no soportan el peso de sus propias patas- tanto como la dulce **miel** -proveniente de la saliva de las abejas- tampoco son necesarias.

La ética vegana considera a todos los animales como semejantes porque, al igual que cada persona, tienen absoluta capacidad de sentir, por eso repudiamos el uso que de ellos hace la raza humana y no solo para consumo. A saber:

- **Los animales son esclavizados por diversión y entretenimiento (circos y zoológicos):** sacados de su hábitat natural, son obligados a vivir en espacios mínimos y en condiciones desoladoras, donde soportan maltratos, torturas y hambre, situaciones que los entristece.
- **Los animales son usados como objetos de testeo (laboratorios):** reconocidas empresas testean sus productos cosméticos, de limpieza, cigarrillos, hojas de afeitar, medicamentos, etc., en conejos, perros, gatos, monos y en ratas. Millones de ellos nacen y mueren en pequeñas jaulas, donde son sometidos a las más crueles pruebas hasta que dejan de ser “útiles” para quienes experimentan sobre sus debilitados cuerpos. La vivisección demuestra hasta dónde un ser humano puede ser capaz de provocar el más terrible de los dolores.
- **Los animales son usados como vestimenta (cueros y pieles):** las mal llamadas “pieles ecológicas” suelen esconder el terror menos esperado. Las granjas peleteras -repletas de jaulas con miles de animales apilados y apretados- ven nacer y morir a los inocentes que son criados a la sola espera de que lleguen a la medida necesaria y a tener la cantidad de pelo suficiente como para poder ser cruelmente torturados por sus bellos pelajes. El resultado final es un tapado deseado por las celebrities y “divas” de todo el mundo. El cuero no es más que el resultado de algo peor pero más aceptado (la industria cárnica y lechera).

Alimentarse sin provocar sufrimiento y beneficiando a la naturaleza es posible

Los primero que un vegano debe responder ante los ocasionales “nutricionista” sociales es **“¿de dónde salen las proteínas?”** Ya que se considera que de la carne de los animales proviene la mayor parte de las proteínas y que sin ellas podemos morir. ¡Error!

Dato alentador para quienes están pensando en iniciar una alimentación consciente: un racimo de perejil contiene la misma cantidad de proteínas que el cuerpo humano necesita a diario para estar sano.

Una persona puede vivir sin comer pero no sin beber y entre la cantidad de oferta que la Madre Tierra nos otorga existen cantidades infinitas de semillas y frutos que pueden ser convertidas en leches, y frutas y verduras que pueden transformarse en jugos súper nutritivos.

Puede que haya, aunque sea difícil comprenderlo, personas que coman animales porque así lo desean y que hasta les cause mayor placer cazarlos o pescarlos y cocinar su logro. Eso es una cuestión que ya pertenece a la falta de empatía, a la capacidad de no ver como pares a quienes devoran pero **que no se diga que es indispensable ni necesario el consumo de sus carnes ni derivados**, porque no lo es.

Muchos tenemos décadas en esta ideología de vida que reflejamos desde nuestro plato, porque en él podemos reflejar quienes somos en verdad. Es como una radiografía de nuestra alma.

Entonces, **¿amar a las “mascotas” pero a los demás los queremos sobre el plato y bien cocidos?** ¡Eso no es coherencia!

Desde **La Revolución de La Cuchara**, una organización sin fines de lucro, actuamos por empatía, con amor, buscamos servir a quienes por miedos no se animan a dar el gran paso que ayuda a los animales, que ayuda al Planeta pero que por sobre todo ayuda a cada persona a ser más noble y sensible porque desde la compasión y el respeto por la vida de los animales se llega a amar y a respetar la vida de las demás personas.

Leche de almendras: dejar en remojo por una noche un puñado de almendras, luego licuarlas con un litro de agua. Colar en un paño, escurrir y beberla sola o endulzada?

La autora es Miembro del colectivo Vegano **La Revolución de la Cuchara**

www.revolucioncuchara.com.ar

www.facebook.com/revolucioncuchara

Comunicacionrevolucion@hotmail.com

"Reproduzca esta información, hágala circular por los medios a su alcance: a mano, a máquina, a mimeógrafo, oralmente. Mande copia a sus amigos; nueve de cada diez las estarán esperando. Millones quieren ser informados. El Terror se basa en la incomunicación. Rompa el aislamiento. Vuelva a sentir la satisfacción moral de un acto de libertad". (Rodolfo Walsh)