

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Emily Deschanel

Actriz estadounidense
(vegana)

EMILY DESCHANEL

Ha hecho apariciones en películas como Cold Mountain, The Alamo y Glory Road.

En 2005 fue elegida para el papel de la Dra. Temperance Brennan, en la serie de televisión Bones, serie de la Fox basada en la heroína de las novelas de la antropóloga forense Kathy Reichs.

Emily Deschanel es vegana y una comprometida defensora de los derechos de los animales.

Habla sobre el replantearse la manera en que tratamos a los animales, opinando que los vegetarianos y las dietas veganas ayudan al medio ambiente.

Un video en la página de su sitio web habla de la importancia de los derechos de los animales. También ha hecho el video “La cruda realidad de los lácteos”, en el que compara su maternidad plácida y feliz con el sufrimiento de las vacas al serles arrebatados los terneros.

“Mi principal preocupación son los animales de granja porque es una enorme gente no tiene idea de lo que está apoyando con lo que come. Así que hago lo que puedo para concientizar sobre el tema.

Conduzco eventos, doy dinero y tiempo, he escrito cartas de apoyo junto con la PCRM (Comité Médico para la Medicina Responsable) para la protección de los monos, en las que se les pide la liberación de los monos de laboratorios federales.”

“La gente no se detiene a pensar cómo cada uno de los animales a los que llamamos comida, tienen el mismo tipo de personalidad que nuestros gatos y nuestros perros.”

“Las granjas industriales causan más daño al medio ambiente que todo el transporte combinado. Todos hablan sobre los vehículos de combustible eficiente, sin embargo, ayudarían más al planeta haciéndose veganos.”

FUENTES

://

¿LA SRIRACHA ES VEGANA?

La respuesta es sí, pero también no (este es el motivo)

La Sriracha es una salsa picante originaria de Tailandia y la marca más reconocida que distribuye la salsa es de un hombre vietnamita que llegó a Estados Unidos en los 40's. Al día de hoy, el éxito de la misma ha hecho que esa marca, Huy Fong, valga millones de dólares, pues es un producto muy versátil que puede usarse en distintos platillos y de diferentes maneras. Sin embargo, para los veganos es importante saber que hay marcas que no califican como veganas ya que añaden pescado o pasta de camarón para agregar sabor. La buena noticia es que hay marcas de sriracha completamente vegana, como Natural Value's Organic Sriracha. La noticia da ideas de recetas veganas en las que puedes usar sriracha vegana.

Fecha de la noticia: 21 febrero 2023 vegnews. com

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- León Tolstói

León Tolstói (1828-1910)
(vegano)

Novelista ruso, considerado uno de los escritores más importantes de la literatura mundial. dos de sus más famosas obras son, “Guerra y Paz” y “Ana Karenina”, consideradas en la cúspide del realismo ruso.

Sus ideas sobre la NO VIOLENCIA ACTIVA, expresadas en libros como “El reino de Dios está en vosotros”, tuvieron gran impacto en grandes personajes como Gandhi y Martin Luther King.

Sus obras han sido objeto de varias adaptaciones cinematográficas.

León Tolstói, era vegetariano estricto (vegano). Para un aristócrata en la Rusia Zarista, renunciar a la carne eso era impensable, pero Tolstói era un hombre con conciencia social.

“El movimiento vegetariano debe llenar de felicidad las almas de aquellos que llevan en el corazón el Reino de Dios sobre la tierra, no porque el vegetarianismo en sí mismo sea un paso tan importante hacía la realización de este reino, sino porque sirve como un criterio por el que sabemos que la persecución de la perfección moral por parte del hombre es genuina y sincera.”

– León Tolstói- expresado para el News Review en 1892.

“Un hombre puede vivir y estar sano sin matar animales para comer; por ello, si come carne, toma parte en quitarle la vida a un animal sólo para satisfacer su apetito. Y actuar así es inmoral.”

“Lo que yo pienso de la vivisección es que si la gente admite tener el derecho de tomar o poner en peligro la vida de seres vivos para el beneficio de muchos, no habrá límite para la crueldad.”

– León Tolstói- carta a Mrs C.P. Farrell, Julio 1909.

“Si un hombre aspira a una vida correcta, su primer acto de abstinencia es el de lastimar animales.”

“El hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpatía y piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel.”

“Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, Cómo podemos esperar alguna condición ideal en la Tierra”.

– León Tolstói.

FUENTES

León Tolstói

¿LA NUTELLA ES VEGANA?

¿Cómo conseguir la bondad del chocolate cremoso y con sabor a nuez sin los lácteos?

La Nutella, creada en Italia y producida y exportada por la

compañía italiana Ferrero, es un producto consumido en enormes cantidades no solo en ese país sino alrededor del mundo. Sus ingredientes básicos son el cacao y las avellanas, que la harían vegana, sin embargo, la adición de aceite de palma y azúcar se hace junto con leche, lo que le quita el carácter de vegano. Pero hay más alternativas para los veganos, pues además de la posibilidad de hacer tu propia Nutella en casa, también hay marcas que ofrecen su versión de Nutella libre de productos de origen animal e incluso con menor cantidad de azúcar.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 vegnews. com

LA REINA VEGANA

Jennifer Coolidge

Hace un año este ícono compasivo fue coronado como la Reina Vegana 2023 de PETA

Para celebrar el Mes de la Historia de la Mujer (marzo), PETA nombró a la actriz de Legalmente Rubia y The White Lotus, Jennifer Coolidge, PETA's Vegan Queen (Reina Vegana de PETA). Jennifer ha fomentado y apoyado durante años la adopción animal, la moda y cosméticos libres de crueldad y el estilo de vida vegana en general. Incluso, hace poco hizo una colaboración con la marca de cosméticos . Cosmetics ya que esta es una marca 100% comprometida con ser libre de crueldad.

Fecha de la noticia: 7 marzo 2023 peta .org

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Alicia Silverstone

Actriz y ex modelo estadounidense.

Famosa por participar en videos del grupo Aerosmith y posteriormente en la película Batman & Robin (1997).

Alicia Silverstone es reconocida por ser protectora de los derechos de los animales y activista en defensa del ambiente. Se convirtió en vegetariana en 1998, después de ir a una conferencia sobre los derechos de los animales.

“Me di cuenta que yo era el problema”, le dijo a InStyle Home en la primavera del 2007. “Era una amante de los animales, que comía animales.”

En 2004 creó un santuario para mascotas rescatadas en Los ángeles.

“Una vez que la gente pasa tiempo con animales de granja... un cerdo o una vaca, una gallina o un pavo, pueden darse cuenta de la relación que se establece con ellos, de la misma forma que con un perro o un gato. La gente realmente no piensa en ellos

de esa manera, porque están en sus platos. Pero, por qué deberían ser comida cuando otros animales son mascotas? Yo nunca me comería a mis perros.”

“Si hablas con personas que han crecido en una granja, te dirán que han tenido la experiencia de haber estado al cuidado de una vaca, y un día, sus padres se la han llevado para matarla. Es una experiencia traumática para ellos, y es cuando se endurecen, ya que el vínculo que tenían con esa vaca o gallina era real.”

“Amo a los animales y sabía que morían para ser comida, pero

me encantaba la carne. Estuve en negación por mucho tiempo. Al principio, decidí no comer animales como un sacrificio, pero al final, fue el mejor regalo que me he hecho a mi misma.”

“Ser vegana es el verdadero secreto de la alegría y paz en mi vida. Me siento física y espiritualmente mejor de lo que pude haberme imaginado sabiendo que estoy haciendo lo posible para reducir el sufrimiento animal con simples decisiones en mi estilo de vida, como el ser vegana, nunca usando productos elaborados con animales, y comprando sólo de compañías que NUNCA realizan pruebas de sus productos o ingredientes en animales.”

– Alicia Silverstone.

FUENTES

ESTUDIANTES DE CAMBRIDGE VOTAN POR MENÚ VEGANO

Estudiantes de la Universidad de Cambridge votan por menús completamente veganos

La unión de estudiantes de Cambridge votaron este lunes sobre la transición del menú de las cafeterías y comedores a la eliminación de productos de origen animal, es decir, a un menú vegano, esto es en razón de la crisis climática y de la biodiversidad. La moción fue respaldada por los votos del 72% de representantes estudiantiles a lo largo de cuatro semanas de consulta y fue resultado de la campaña Plant-Based Universities en Cambridge, apoyada por Animal Rebellion.

FUENTE: [theguardian.com](https://www.theguardian.com)

Fecha de la noticia: 21 febrero 2023

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Dr. Ellsworth Wareham

Vivió 104 años (3 de Octubre de 1914 – 15 de Diciembre de 1918)

El Dr. Ellsworth Wareham
(Vegano)

Ejerció como cirujano cardiotorácico (procedimiento quirúrgico de pulmones y corazón) hasta los 74 años de edad pero continuó entrenando residentes en la Universidad Loma Linda hasta los 95 años de edad.

“No tengo ningún problema con mis articulaciones, mis manos son firmes, mi balance es correcto y no necesito caminar con bastón.”

Mencionó que nunca se preocupó por los productos de origen animal y que el convertirse en vegano fue muy sencillo.

“Sucedo que el veganismo es un estilo de vida muy saludable.”

notó que los pacientes vegetarianos tenían arterias más limpias y lisas que aquellos que consumían carne: Las arterias de los consumidores de carne tenían la tendencia de estar llenas de calcio y placa.

Una de las razones por las que decidió llevar la alimentación vegana, fue al leer un reporte de investigación que mostraba

que la proteína de origen animal elevaba el colesterol.

“Es un poco extremo decirle a una persona que consume carne que le vas a retirar el consumo por completo, pero cuando estuve en servicio en medicina, les decía a mis pacientes que una alimentación basada en vegetales era la forma saludable de hacerlo e intentaba mantenerlos lejos del consumo de carne lo más posible.

La gente es muy sensible en su alimentación, les puedes hablar sobre ejercitarse, les puedes hablar sobre relajación y mentalidad positiva y lo aceptarán, pero les sugieres sobre alimentación y son muy sensibles al respecto, si alguien esta abierto a escuchar les explico con a bases científicas.”

“Podrás hacer todo el ejercicio que quieras, pero el colesterol no bajará a más de 15 o 20 miligramos por decilitro.

Pero si realizas un dieta vegana que es baja en grasa, sí puedes descenderlo mucho más.”

-Dr. Ellsworth Wareham

FUENTES

Fuente:

UNIR RELIGIONES, PARA PROMOVER EL VEGANISMO...

Esta cartelera viral de La Vie une religiones para promover el veganismo.

La marca francesa de productos cárnicos a base de plantas, La Vie, tiene historia haciendo anuncios publicitarios originales

y que incitan a la curiosidad de sus espectadores.

Un ejemplo de estos anuncios es el que promocionó más recientemente en Londres, en el que se lee “A Jew, a Meat-Lover, a Muslim and a Vegan walk into a bar and share a bacon sandwich. No Joke.”

(“Un judío, un amante de la carne, un musulmán y un vegano entran a un bar y comparten un sándwich de tocino. No es broma.”)

Con el que buscan alentar a las comunidades no familiarizadas con la carne a probar este producto que sabe como el tocino real pero sin dejar de lado sus ideales o principios.

Esta marca cuenta con inversores considerados de alto perfil como Natalie Portman.

Fecha de la noticia: 20 enero 2023

FUENTE: socialsamosa. com

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- PAUL McCARTNEY

Cantautor y compositor británico.

Ex bajista del la famosa banda de rock The Beatles.

Ganador de 60 discos de oro

Vendedor de más de 100 millones de álbumes y más de 100 millones de sencillos.

Desde 1975, McCartney ha sido vegetariano.

Ha luchado por los derechos de los animales.

En 2009, realizó una exposición sobre las granjas industriales titulada "Paredes de cristal" en la que se muestran las atrocidades y actos inhumanos para obtener la comida que llega a los platos.

"Mi madre pensaba que la única forma de obtener proteína era a través de los animales. Ese era el pensamiento en ese entonces. Pero si lo ves, hay miles de alternativas, la soya es una de ellas, muchos vegetales contienen proteínas.

Hay mucha información al respecto en estos días, es delicioso, es libre de crueldad.

La gente me pregunta, no extrañas la salchicha tradicional, y les contesto, de ninguna manera, no volveré atrás, disfruto siendo vegetariano, puedo pasar a través de una fila de animales

con mi consciencia tranquila."

"Puedes juzgar la naturaleza de un hombre, por la manera en que trata a sus compañeros animales."

"Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos."

– Paul McCartney.

FUENTES

Official "Glass Walls" Video by Paul McCartney