

VEGAN ROOTS

VEGAN

ZINE

Nº 1



STRAIGHT EDGE

EDITORIAL



Bueno, quiero agradecer a Nadia, La Manada, Gargar, Javi, Wlady, Amando, Iván, Disavow, Jonathan, Esperanza, Ana (my mom) y por supuesto a Andy (con la que comparto este proyecto llamado *Vegan Roots*). Este fanzine existe gracias a todxs vosotrxs y gracias al apoyo que he tenido desde el primer momento. Gracias a todxs de corazón. Esto es más que una suma de todas las colaboraciones, es el camino a seguir. Si lo tuviera que hacer yo solo, no existiría... *Vegan Roots* es nuestro proyecto personal por la liberación animal y de ahí ha salido la idea de este zine que lleva el mismo nombre.

Este es el primer zine que hacemos y en las manos tienes el primer número. Espero que lo disfrutéis tanto como yo lo he hecho diseñando, maquetando y, en definitiva, poniendo orden y aportando ideas. La idea principal de su creación es la divulgación pero también tenemos fines recaudatorios. Lo que saquemos con este fanzine, lo donaremos a santuarios de animales. Haremos una publicación con todo lo sacado de su venta y de a quién ira destinado ese dinero.

¡Un abrazo muy fuerte a todxs!

GO VEGAN | STAY VEGAN

VEGANROOTS. NOVIEMBRE 2017.

INDICE

ENTREVISTA A <i>LA MANADA</i>	06
SXE: <i>LA PUERTA A UNA NUEVA COSMOVISION</i>	12
INQUIETUD Y CONCIENCIA: <i>ANTIESPECISMO,</i> <i>VEGANISMO Y HEGEMONÍA CULTURAL</i>	14
YONOMECALLO: <i>YA NO OS TEMO</i>	16
REFLEXIONES.....	20
A.C.A.B.....	26
KENIA: <i>¿VOLUNTARIADO O VIAJE "SOLIDARIO"?</i>	28
ENTREVISTA A <i>DISAVOW</i>	34
DISCOGRAFIA.....	40
LIBROS.....	44
PELICULAS.....	46
SOBRIEDAD Y SOLIDARIDAD.....	50
RECETAS.....	52
ALF: <i>CONSEJOS PARA LA LIBERACIÓN</i>	56

**DON'T
VOTE!**



CONTACTO & COLABORACIONES

Si te sientes identificado con alguno de los principios de este zine y quieres colaborar de alguna manera, aportando textos, imágenes, ideas o cualquier cosa que se te ocurra o que quieras decirnos algo (lo que sea) no dudes en contactar:

veganxroots@gmail.com

VEGAN



POWER



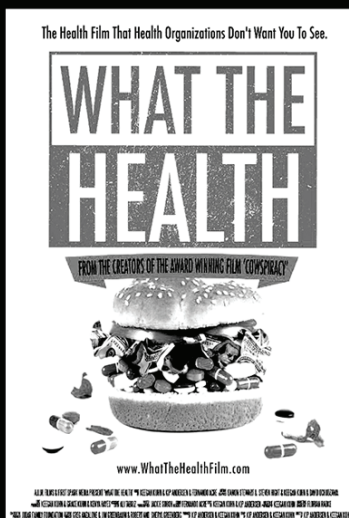
LA POBLACION GENERAL NO SABE
LO QUE ESTÁ OCURRIENDO, Y NI
SIQUIERA SABE QUE NO LO SABE

NOAM CHOMSKY

VEGANIZE YOUR FRIENDS

Si quieres entrarles a tus amigxs carnacas para que de una vez por todas escuchen un discurso vegano que les haga plantearse el hecho de ser veganxs... aquí te dejo tres documentales para ver del tirón y en este orden que, acompañados de ricos manjares veganos, ayudarán a que lxs más reacixs hagan la conexión... GO VEGAN|STAY VEGAN

SPREAD THE WORD



SALUD
PLANTEA LOS
PROBLEMAS DEL
CONSUMO DE
PRODUCTOS
ANIMALES
FRENTE A LOS
BENEFICIOS DE
LAS DIETAS
BASADAS EN
PLANTAS



ECOLOGÍA
ANALIZA EL
IMPACTO DEL
USO Y
EXPLOTACIÓN
ANIMAL PARA EL
CONSUMO
HUMANO. ES
TAMBIÉN UNA
DURA CRÍTICA
AL SISTEMA Y
ONGS



ÉTICA
DURA CRÍTICA
A LA FORMA EN
LA QUE
TRATAMOS A
LOS ANIMALES
(ESPECISMO)
CON IMÁGENES
REALMENTE
DURAS (NO
APTAS PARA
TODXS)

ENTREVISTA A



Bueno, antes de nada, ¿podríais presentaros para la gente que no os conozca?

Somos un colectivo feminista y antiespecista formado por mujeres cuyas convicciones, ideas y ganas de libertad nos han llevado a crear un espacio seguro en el que empoderarnos y luchar contra la opresión por razones de género y especie. En La manada somos conscientes de que somos animales y de qué es nuestro deber es luchar por la liberación de nuestras compañeras humanas y no humanas.

En La manada, todas somos una.

¿De dónde viene el nombre de La Manada? ¿Tiene algún significado o simbología concreta?

Porque significa unión. Simboliza la familia que somos. Es un nombre que habla de sororidad y fuerza.

¿Cuándo surge la manada? Contadnos sobre vosotras y sobre vuestros objetivos

La Manada nació hace muy poquito, al ver que en los chats del colectivo antiespecista al que pertenecíamos no podíamos hablar de feminismo con libertad. Empezó como un grupo de WhatsApp en el que empoderarnos y con el tiempo nos dimos cuenta de que queríamos hacer activismo feminista. En un visto y no visto La Manada había nacido y ya estábamos escribiendo los estatutos y organizando la mani por Juana Rivas. Nuestro principal objetivo es luchar por la libertad de todo el mundo, independientemente de su género y especie.

Muchas de vosotras ya formabais parte de otros colectivos animalistas y feministas, ¿qué os motivó para juntaros?

La necesidad de crear un espacio en el que luchar por la interseccionalidad entre feminismo y antiespecismo. Para nosotras es imprescindible liberar a nuestras esclavas no humanas mientras luchamos por nuestra propia libertad.

Sois de los pocos colectivos (o el único) de la provincia que se define como feminista y antiespecista, ¿por qué feminista y por qué antiespecista?

Feminista porque somos conscientes del espacio en la sociedad que se nos ha negado (y en muchos casos aún se nos niega) como mujeres, por nuestras compañeras que aún carecen de los derechos más básicos, por todas las veces en las que el patriarcado nos ha sometido e intenta someternos. Antiespecista porque somos animales y defendemos a nuestras compañeras no humanas, porque estamos en contra de toda opresión y nos negamos a que toda aquella persona que maltrate y esclavice a las animales quede impune. Feministas y antiespecistas por la justicia y la libertad.

¿Cómo veis el panorama a vuestro alrededor en cuanto a nivel de activismo tanto feminista como animalista? ¿Pensáis que hay o que están surgiendo bastantes grupos en ambos movimientos?

Respecto al movimiento animalista vemos una falta de unión tremenda. Las personas animalistas aún no creen con firmeza que estemos construyendo un movimiento de liberación, que lo que hacemos esté dando sus frutos. A pesar de ello, hacemos mucho ruido, muestra de ello es que ya comenzamos a molestarles al estado y otras instituciones especistas. Vemos muchas veces en ambos movimientos (feminista y animalista) una falta de empatía respecto a nuestras compañeras que militan en otras luchas. A pesar de ello, confiamos en que estamos dando pasos agigantados en todo lo referente a la protección de nuestras compas no humanas, sabemos que con unidad y respeto entre luchas podemos hacer más ruido del que ya hacemos. ¡Que tiemblen las instituciones especistas y machistas, que cada vez somos más y gritamos más alto por la libertad! Sí, cada vez vemos más colectivos y asociaciones, y nos encanta ver que estos son tan diversos. Tenemos muchísima suerte de contar con compañeras tan maravillosas como las que forman los colectivos con los que trabajamos (y todos aquellos que conocemos día a día).

Organizasteis aquí en Alicante la manifestación que se ha convocado a nivel estatal por el caso de Juana Rivas, ¿qué pensáis al respecto de este caso y por qué os decidisteis organizar la manifestación?

En cuanto una de nuestras compañeras se enteró de que se iba a organizar a nivel estatal una manifestación en apoyo a Juana Rivas, nos dimos cuenta de que ésta debía ser nuestra primera acción como colectivo. El caso de Juana no es el único de esta índole, y que haya recibido tanta atención mediática nos da la oportunidad de visibilizar a otras mujeres en situaciones similares. Hemos trabajado mucho en la organización del evento para que todo saliera genial, y al final el resultado nos ha encantado. Ver a tantas mujeres luchando por una de sus compañeras, gritando muy fuerte que nos queremos vivas y libres nos ha dado muchísima fuerza. Toda la manifestación y la posterior concentración (en la que se leyeron distintos manifiestos e incluso una de nosotras se atrevió a contar su experiencia personal como víctima de violencia de género) fue un espacio seguro y lleno de sororidad, de mujeres organizándose y empoderándose juntas.

¿Nos podríais recomendar otros colectivos, centros sociales, etc afines a vosotras?

Nuestras compañeras de Tuttifruti Kombat, ¿Serás su voz? Alicante, Dignidad Animal, Animal Liberation Alicante, AACME... Todos ellos colectivos con los que trabajamos y que nos han apoyado desde el momento en que surgió La Manada, a sabiendas de que un colectivo que lucha por la interseccionalidad de ambos movimientos puede crear controversia.

¿Cuáles son vuestros planes de futuro así más cercanos?

Tenemos muchas ideas a las que darle forma y terminar de perfilar, todas ellas relacionadas con la interseccionalidad entre movimientos feminista y antiespecista. Os recomendamos estar atentas a nuestras redes sociales, dónde os iremos informando día a día de lo que vamos haciendo.

Si queréis añadir algo más...

La Manada es un colectivo no mixto formado enteramente por mujeres, otra cosa que sabemos que a muchas personas (aún alienadas) les molesta bastante. Aunque en el grupo solo hayamos mujeres, nos sentimos muy orgullosas de decir que contamos con compañeros aliados que nos apoyan y con los que siempre podemos contar para luchar a nuestro lado. Gracias por darnos esta oportunidad en la que dar a conocer nuestro mensaje y por formar parte de ese grupo de compañeros en los que tanto confiamos.

¡Juntas somos imparables!



"Lo personal
es Político
más allá de la
especie
humana"
Catia Faria



"La lucha por la igualdad
y la justicia es
necesariamente feminista
y antiespecista"

Catia Faria

STRAIGHT EDGE: LA PUERTA A UNA NUEVA COSMOVISIÓN

Ser Straight Edge es una experiencia única para quien sabe valorarlo. En el transcurso del tiempo, unx como Straight Edge, ve las cosas desde una perspectiva muy distinta, más real. Dependiendo del criterio se da cuenta del nivel de alienación al que ha sido expuesta la sociedad, esa masa de gente que nos rodea, doble-moralista y que hondea las banderas imaginarias del permisismo y el prohibicionismo según lo que la moral impuesta indique. Ese conjunto de individuos que juzga y reprime conforme a las imposiciones institucionales que les bombardearon desde pequeñxs: la escuela, la familia, la sociedad. Ser Straight Edge conlleva a desconectarse ideológicamente de eso; no abandonarlo del todo, sino tomando sólo lo que se pueda considerar favorable para nuestras vidas. Y aunque el Straight Edge se plantea como un objetivo individual, tiene una repercusión inevitable en el entorno en que nos desenvolvemos.

Se nos ha inculcado directa e indirectamente que nuestras vidas giran alrededor del dinero, que el bienestar consiste en el mayor número de cosas materiales que posees, que la mujer está para servirle al varón, que la naturaleza está ahí para ser tomada en nuestro beneficio, aún destruyéndola; que lo que no tiene respuesta tiene una explicación en lo divino e irreal, sólo para llenar ese vacío; que para divertirse hay que perder la razón, que para despertar tu consciencia es necesario alterar tu percepción. Muchxs de nosotrxs nos resistimos a adoptar esas ideas como parte de nuestra identidad como individuos, y así vamos por la vida cuestionándolo todo, haciendo uso de la consciencia, que por nuestra naturaleza como seres humanos poseemos.



Ser Straight Edge no es sólo no tomar alcohol, no consumir tabaco o no drogarse. Es una responsabilidad que va más allá de esos principios iniciales, pues el Straight Edge nos abre la puerta a una nueva cosmovisión. Es desde cierta manera un acto político, una filosofía de vida y sobre todo un compromiso con nosotrxs mismxs pero que involucra a quienes nos rodean, pues con el ejemplo es suficiente para enviar un mensaje directo a las personas que comparten un espacio con nosotrxs; que aunque en muchos aspectos no se identifican con el Straight Edge, el punk o el hardcore, pueden darse cuenta de que existen otras alternativas de vida fuera de lo socialmente aceptado o establecido.

— Unidad Straight Edge (Febrero 2016)

inquietud y conciencia
<https://inquietudyconciencia.wordpress.com>



ANTIESPECISMO, VEGANISMO Y HEGEMONÍA CULTURAL.

Atendiendo al hecho de que la caza, la pesca, los zoológicos, el uso de animales en espectáculos, el consumo de productos de origen animales, la vivisección, es decir, la explotación animal es una derivación, una consecuencia directa del especismo ¿Es una solución al especismo realizar campañas, manifestaciones o activismo centrado en consecuencias? No, la educación mediante el veganismo engloba todo lo anterior y señala a la raíz, a la causa, es decir, al especismo. Ahora bien, debemos instrumentalizar o acudir a estos eventos o actos, como otra forma más (no como solución) de introducir de manera clara, sin miedos a generar rechazos, la educación antiespecista y vegana como única solución, debido a la oportunidad de veganizar a individuos que podrán replantearse sus esquemas mentales y ser conscientes de la gran incoherencia que cometen al defender la vida e intereses de una especie animal en concreto, y no las de todas; de las relaciones de dominación y violencia de las que son cómplices o ejercen sobre otros más débiles, de sus privilegios como especie humana frente a otras especies animales no humanas.

El veganismo no será transformado en hábito, en uso, en costumbre, en este sistema basado en la explotación, en la violencia estructural, en la necrofilia; no podremos devenir la postura individual antiespecista y vegana en colectiva, por lo tanto, la interseccionalidad de las luchas emancipadoras horizontales y populares se muestra indispensable. Las relaciones de poder del Norte frente al Sur, junto a los los conceptos de clase, sexo, etnia y especie, desde un punto de vista analítico, nos ayudan a profundizar y comprender las dinámicas del capitalismo en la acumulación de capital, su único fin, el beneficio absoluto a costa de la cosificación de las personas y animales en meros instrumentos de trabajo y de consumo.

Tenemos que tener claro, que si queremos conquistar la hegemonía cultural, es decir, el sentido común en el seno de la sociedad civil para abolir el especismo no se puede respaldar o expandir el mensaje de "los lunes sin carne", ni la reducción del consumo, ni al bienestarismo puesto que perpetúan, legitiman y refuerzan el especismo, ya que pretende regular el trato de los animales y/o reducir el número de muertes, por lo tanto, no ponen en tela de juicio la cosificación, la explotación y la mercantilización de éstos, ergo, no es la solución.

El veganismo es una posición claramente política, que ha de radicalizarse si queremos transformar la realidad sociocultural y económica, es necesidad imperiosa la reflexión y la acción, en continua retroalimentación, puesto que la reflexión sin acción, supone palabrería y la acción sin reflexión, la falta de objetivos precisos en nuestro quehacer.

YO NO ME CALLO

yonomecalloblog.blogspot.com.es



YA NO OS TEMO

No te temo a ti, al niño que siempre se ha metido conmigo en el colegio. Al troll de twitter que me llama gorda cuando me empodero y muestro mi cuerpo. Al grupo de hombres que casi empaña nuestro recuerdo de una noche de fiesta. Al hombre que acosó a mi amiga mientras bailaba, al amigo que lo defendió cuando lo increpamos.

Al adolescente que me hizo insegura, que me obligó con sus palabras a tirar todos mis pantalones cortos a la basura.

Al dependiente que me dijo que ese top no me iba a quedar bien, que tenían una sección de tallas grandes. Al compañero activista que me quita el megáfono porque cree que sus palabras valen más que las mías. Al chico que me explica, poniéndome ejemplos de otras mujeres y con tono paternalista, qué es el feminismo. Al que quiere ocupar nuestros espacios no mixtos.

SMASH THE FUCKING PATRIARCHY

Al que me miró y se creyó con derecho a tocarme.
Al que me miró y se creyó con derecho a juzgarme.
Al señor que me dice por la calle que luego nos quejamos, pero que vaya faldas llevamos. Al que me piropea por la calle. Al que me insulta por redes sociales. Al señor que se acercó a mí cuando tenía diez años. Al que tocó a una de mis amigas cuando tenía ocho. Al que dice que el patriarcado no existe. Al que viola. Al que asesina. Al que agrede. Al que insulta. Al que nos invisibiliza. Al que nos toma por tontas, por exageradas. Al que nos mira de forma burlona. Al que señala nuestras axilas cuando no nos depilamos y nos llama putas cuando nos maquillamos. Al que consume porno y critica a las actrices. A mí misma.

Ya no me dais
miedo.
El feminismo me
ha hecho fuerte
y libre. Me ha
enseñado a
aprender de mis
compañeras,
a empoderarme,
a sentir sin
miedo y a vivir
sin límites,
sin barreras,
sin imposiciones.



Ya no me dais miedo, porque ahora, aunque a ratos discuto conmigo misma, me quiero. Me poseo. Ahora soy mía. Ahora no me vendo al capital, al patriarcado, al sistema. Ahora mi cuerpo me pertenece, yo decido sobre él. Ahora me empodero y aprendo y enseño y vuelvo a aprender. Ahora me equivoco y me caigo, y me levanto más libre que nunca. Ahora no sé lo que quiero, pero tengo la certeza de que soy yo la que lo hará cuando lo sepa. Ahora no os temo, porque he encontrado mi manada, porque conozco a mis compañeras, porque la sororidad es nuestra mejor arma.

Ahora no os temo, esté sola o acompañada. Ahora no temo a este sistema vuestro, porque poco a poco, el feminismo lo va a hacer suyo y cuando sea suyo... cuando el sistema sea feminista, lo destruirá, porque no lo necesitamos.

Ahora ya no os tememos.
Somos más nuestras de lo que ayer lo fuimos, más libres de lo que seremos mañana y estamos más empoderadas de lo que lo hemos estado nunca.

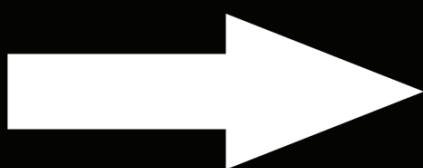
LA QUE NO SE CALLA, XX.



Quiero encontrar un lugar donde
la esclavitud esté abolida.
Un lugar donde encarcelar a
alguien por no pertenecer a
nuestra especie sea considerado
un acto criminal.

EVA BENET

MANDATORY



youtube

Eva Benet:
"Feminisme i animalisme:
dues lluites amb molt en comú"

REFLEXIONES



x20x

GRIETAS EN LA IDENTIDAD

En un mundo donde decir un puñado de palabras ya no te representa, o hacer algo en algún momento concreto no significa nada, porque el "yo" es lo único que importa ahora y ninguna ideología ni pensamiento podrá definirme claramente, el ser humano tiene que aferrarse a su comportamiento más primitivo, rechazando cualquier concepto que pueda colocarlo en una minoría social, porque esto es a lo que se aferra nuestra especie, la aceptación social de un grupo, haciéndole pensar que una masa no puede estar equivocada, que nada ni nadie ha influido en su manera de hacer las cosas.

El ser humano se ha corrompido a sí mismo y ahora la tarea difícil es encontrar mentes que actúen de una manera pura, demostrándolo con actos y no palabras.

gargat

FEAR INC.

It's all about
the money, cars,
positions,
collars, colors.

The external,
the appearance,
dying flesh.

The rusty old
surface
stretching out.

The smart
animal,
disguising his
needs. Giving
his fate a
meaning and
using his faith
to die.

I see a
pigeon wearing
tie, a tigress
staring at the
old lion's neck.
The shark
smelling the
blood from the
shoal.

We're nothing
close to
smart.

We just do
the same
shit any
living creature
does, but more
complicated.



lgM

WHY KID

"Si ves a un antisistema como a un alien es producto de tu alienación".

• • •

"Que te siga un séquito de adeptos a tu filosofía no refleja tu sabiduría, de hecho podría simplemente estar reflejando la mediocridad de tus seguidores. Creo que cualquier persona sabia de verdad aborrece el tener adeptos y sus halagos".

• • •

"Normalmente no me gusta hablar, porque pienso que lo que yo tengo que decir ya lo han dicho otras personas y dudo de la valía de mis palabras. Que tengo que leer mucho más, que tengo que pensar mucho más, que tengo que ser mucho más humilde. Y cuanto más leo, más pienso y más humilde soy menos me apetece hablar, más consciente soy de la basura que ha podido salir de mi boca y me exijo mucho más. Aunque a veces me da la neura y me apetece ser uno más profiriendo perogrulladas, dándole importancia al mediocre pensamiento que albergo aún no lo suficiente panorámico, nunca será lo suficiente panorámico o eso creo. Por lo que pienso que no puedo tomar en serio a nadie que hable sin humildad".

QUE MAS DA

VEGANISMO

LA REVOLUCIÓN DEL AMOR

El veganismo es en su pura esencia un acto de amor. Y en tiempos de confusión, de competencia entre individuos, de odio entre personas, el amor es un sentimiento revolucionario.

El veganismo es la revolución que llevamos a nuestras luchas. Es un acto de desobediencia contra el sistema.

El veganismo rompe con todo lo establecido. En primer lugar porque pone por delante el amor al odio, rompe con las modas y pone por delante de todo la igualdad entre animales humanos y no humanos, un concepto que hasta ahora ninguna lucha había concebido.

WAG



"EL MEJOR GOBIERNO ES
EL QUE NO GOBIERNA EN
ABSOLUTO"

HENRY-DAVID THOREAU

A.C.A.B.

ALL COPS ARE BASTARDS

(TEXTO EXTRAIDO DE "COMO CAMBIAR LA MATRIX")

Éste es un punto el cual que creo es muy importante expresar.

A aquellxs con uniforme y aquellxs de traje oscuro en el gobierno que sirven a este sistema, quiénes no están instigándolo, si no que están sirviéndole.

NO TENÉIS EL PODER.

No me importa si estáis en el ejército.

No me importa si obtuvisteis no se cuantas estrellas en vuestro uniforme.

No me importa en qué nivel de las fuerzas de policía os encontréis.

No me importa si hacéis barricadas.

No me importa si sacáis a la gente de las calles.

No me importa lo que hagáis.

NO TENÉIS EL PODER.

VUESTRO UNIFORME ES EL QUE TIENE EL PODER.

Quitaos el uniforme, ¿bien?

ponedlo en el armario.

¿Dónde está entonces vuestro poder?

Conseguid otro trabajo, uno sin ese uniforme...

¿Dónde está vuestro poder?

VOSOTRXS NO TENÉIS EL PODER.

Sólo fuisteis contratados para animar ese uniforme,

el cual es una extensión del estado...

Y eso es todo lo que sois.

Por lo tanto sois reemplazables.

¿Por qué habéis vendido vuestra alma?

¿Por qué habéis vendido vuestra mente?

¿Por qué habéis vendido vuestra moral
y decencia, a favor de esta
dictadura fascista?

Estaréis bien en este fascismo al cual
servís. Pero vuestrxs hijxs y vuestrxs
nietxs van a tener que vivir
en el mundo que estáis creando.

Y un día lo entenderán y se molestarán
con vosotrxs en ese momento, porque
va a ser horrendo cuando se lancen
sobre vosotrxs por el mundo que creasteis.
La gente en uniforme, lxs de traje oscuro
que administran el sistema,
quienes realmente originaron esto,
debéis dejar de romper pulmones,
¿de acuerdo? Forjaos un cimientto,
abrid vuestras mentes,
mirad lo que está pasando.

Tened vuestro jodido propio criterio
antes de administrar e imponer a la fuerza,
un mundo que será grotesco para vuestrxs
hijxs y vuestrxs nietxs, y no solo eso,
si no también para vosotrxs mismxs.

**FUCK THE POLICE
STAY FREE!**

KENIA

&VOLUNTARIADO O VIAJE "SOLIDARIO"?

A las personas activistas animalistas y veganas, nos increpan con que "hay cosas más importantes" por las que luchar antes que por los animales. La realidad es que las que somos activistas antiespecistas, luchamos en diversos movimientos igualitarios y de liberación. Toda persona debería luchar por abolir cualquier injusticia que considere, pero nunca menospreciando otras luchas, ya que toda opresión tiene la misma importancia.

Una vez empiezas una lucha, comprendes la interseccionalidad entre otras luchas.

Así como en una mani antitaurina hicieron replantearme mi alimentación con el mensaje:

"Ni toros en las plazas, ni vacas en los platos", en otra mani, un transeúnte me increpó con "pero si hay niñxs muriéndose de hambre en África" (sin siquiera haber formado parte él de ningún proyecto). Curiósamente, aquel día yo ya tenía un viaje programado para dos meses posteriores a África. Realicé un voluntariado de casi un mes, a través de una ONG de Barcelona, junto a mi pareja (también vegan) y a 7 voluntarixs más de distintas localidades de España.

Estuvimos en una humilde aldea a las afueras de Mombasa, la segunda ciudad más importante de Kenia, a la cual se accede en barca cruzando un río abierto (algunas personas han perdido la vida al volcar la barca y no saber nadar).

Allí las casas son de barro con estructuras de palos y techos de chapa o paja, las camas son jarapas en el suelo y compartidas por todxs lxs miembrxs de la misma familia. Apenas comen una vez al día y tan sólo ugali (una pasta hecha de harina y agua), pocas veces pueden permitirse legumbres y verduras, y nunca pueden permitirse carne, como mucho pescado (del río próximo).

En un país donde abunda la corrupción, contrastan las casas de barro con lujosas casas de ladrillo, personas descalzas y ropas rotas, con coches de lujo.

Nuestro proyecto allí, fue la construcción de un orfanato con capacidad para 10 niñas y 10 niños. Todxs costeamos nuestro viaje, estancia y contribuimos económicamente para patrocinar la construcción, incluso con actividades recaudatorias en España.

Al final conseguimos más dinero del presupuestado y se pudo añadir al orfanato letrinas y un comedor.

En un principio la idea del voluntariado era trabajar por las mañanas (en clases de intercambio cultural/lingüístico en la biblioteca, refuerzo en la construcción del orfanato, refuerzo escolar, talleres educativos, trabajo escolar y mantenimiento de la escuela, ayuda en agricultura y plantación de manglares...) y por las tardes organizar actividades y juegos para lxs niñxs, aprendiendo el idioma nativo o bailando música tradicional. Nos alojamos en una casa de acogida construida por la misma ONG y nuestro modo de vida iba a ser austero y sencillo, adaptándonos a su estilo de vida y sacrificando nuestra comodidad. En realidad, en el orfanato, sólo pintamos las paredes y nos hacíamos fotos "colaborando en la construcción".

Tan sólo se realizó un día de charlas de salud y negocios, y no existía proyecto alguno de agricultura.

Se podría resumir el voluntariado en "vacaciones solidarias".

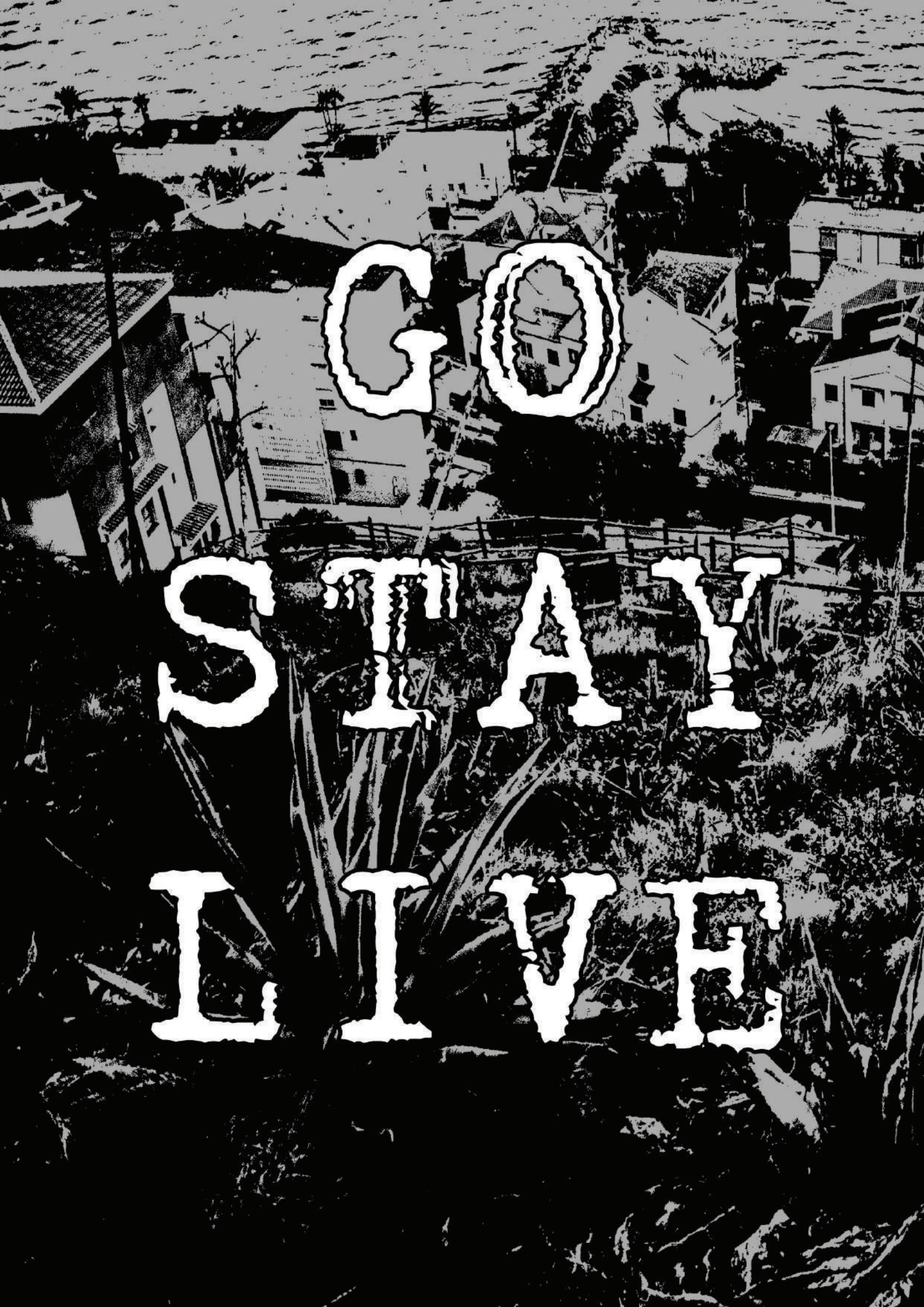
Personalmente, me sorprendió la falta de empatía y respeto por parte del equipo de voluntarixs, pero especialmente del secretario de la ONG (nativo de la aldea, y residente actualmente en Barcelona junto a su esposa, presidenta de la ONG) por diversos motivos: Mi pareja y yo propusimos excluir de la lista de la compra semanal la carne y el pescado. El dinero del bote era común y no queríamos invertir nuestro dinero en eso, además de ser productos "de lujo" muy caros, no necesarios en la alimentación, y que ni lxs aldeanxs consumían, también se debía consumir en el mismo día por no tener electricidad ni refrigeración.

Sin embargo, el representante de la ONG nos puso trabas desde el primer día, asegurando que le importaba una mierda que le rajen el cuello a una vaca, si sus familiares de la aldea tenían hambre. Pero lo cierto, es que no puedes hablar de necesidad siendo las legumbres y las verduras mucho más económicas. Aún así, todas las semanas se compraba carne, pescado, huevos... del dinero común, y

eso nos llevaba a comprar menos frutas, teniendo incluso que compartir 3 piezas de frutas entre todo el equipo, en cada comida.

Del dinero común (para nuestra manutención) también se costeaba las comidas y cervezas de los dos representantes de la ONG (el secretario y su hermano). Todos los fines de semana salíamos de la aldea a hacer turismo, alquilamos un apartamento, fuimos a restaurantes, estuvimos en un hotel de lujo disfrutando de su playa privada e incluso hicimos ocio nocturno en alguna discoteca.





GO

STAY

LIVE



VEGGAN

VEGGAN

VEGGAN



"BLANC BO BUSCA NEGRE POBRE" *GUSTAU NERIN*

(LIBRO RECOMENDADO)

Todas las cervezas se pagaban del dinero común, un reparto nada equitativo teniendo en cuenta que las dos personas veganas no consumimos nada que no fuera agua embotellada.

En estas salidas, poco preocupado se le veía al representante de la ONG respecto a sus familiares de la aldea.

Poca humildad vi, por su parte también, cuando pedía comida en un restaurante. Elegía los platos más caros y cargados de carne, mientras las 2 personas veganas no teníamos más opción que chapati (crepe) sin nada, y algún batido de fruta (a veces).

Me pareció una grandísima falta de respeto, estar en un hotel cuyo restaurante tenía opción vegetariana y el representante decidir pese a la lluvia, volver a atravesar la ciudad para ir al asador de carne donde habíamos estado por la mañana de cervezas, ya que allí tenían la cerveza que más les gustaba.

Así fue como nuestras salidas se convertían en una búsqueda incansable de Tuskers (cerveza), llegando incluso a comprar cajas de cervezas para consumirlas en la aldea, delante de los aldeanos y sin compartirlas.

Poco preocupadxs veía a los voluntarixs disfrutando de los trayectos en furgoneta, riendo, cantando... Mientras yo no paraba de observar perpleja lo que había al otro lado de los cristales del vehículo, pobreza extrema. No era la televisión, ¡estábamos allí! Nos observaban... y nosotros, ¿alegres?

Un día visitamos escuelas del distrito para motivar a lxs chavalxs a estudiar, desde nuestra experiencia personal. Yo les hablé de que aparte de mi trabajo y mis estudios, dedico mi vida a luchar por lo que creo. "Amo a los animales, por eso no me los como y lucho por sus derechos." A lo que el representante de la ONG, la profesora y el resto de voluntarixs se echaron a reír ridiculizándome delante de los 200 niñxs que, respetuosxs, guardaron silencio. Lo mismo sucedió cuando mi pareja transmitió un mensaje similar motivándoles a pensar por ellxs mismxs. Mi intención allí fue apadrinar a algúnx niñx para costear sus estudios, sin embargo por más que insistí a la ONG no me facilitaron conocer en persona a ningúnx de lxs niñxs que necesitaban apadrinamiento.

Una vez de vuelta, una madre de allí me comentó que si su hijo conseguía un segundo padrino, le admitían en el orfanato. ¿? Por último, al finalizar el periodo de voluntariado, los aldeanos ofrecieron a modo de agradecimiento una cabra al equipo de voluntarios, que lejos de rechazarla y cederla de nuevo a la aldea, la sacrificaron y comieron (como si estuvieran faltos de carne)

La presidenta nos advirtió a las personas veganas que tendríamos que adaptarnos a la vida de allí, siendo el resto de voluntarixs lxs que adaptaron su situación en Kenia del modo más occidentalizado posible.

Este viaje supuso para mí una gran decepción a lo que yo consideraba solidaridad, perdiendo así la confianza en las ONG's y siendo ahora rehacía a compartir viajes con personas no veganas.

Mi vida ha cambiado, sin duda, ahora me quita el sueño pensar en cómo ayudar directa y efectivamente en países subdesarrollados.

Finalizo con este extracto del fanzine "La hoja Ákrata":

"Con tanta oenegé y tanto cerosiete que nos venden por la tele parece que cualquier solidaridad ejercida al margen de estas instituciones y sin asumir sus esquemas caritativos de estilo cristiano es imposible, cuando la realidad es que la mayor parte de las ONGs ni son solidarias ni son nada más que instituciones del sistema capitalista que benefician, antes que a los pobres de los países pobres, al sistema capitalista y a los que se benefician de él: l's explotador's."

KENYA YETU!



ENTREVISTA A DISAVOW

*¡Muy buenas chicos! Comencemos la entrevista.
¿De dónde viene el nombre "Disavow" y por qué
decidisteis elegirlo para la banda?*

*Parece un nombre perfecto para una banda Straight
Edge, ¿no? Una postura contra toda la mierda en la
que no queremos participar.*

*Bueno, realmente no sé mucho de vosotros...
¿Cómo empezasteis la banda? ¿Os conocíais de
antes? ¿Habéis tocado en otras bandas?*

*Llevamos como banda un año. Todo sucedió casi por
accidente. Tenía escritas un par de canciones por ahí
y le pregunté a Anton y Robin si querían tocarlas.
Nos juntamos, fue bien y en una hora o dos teníamos
cuatro canciones. La siguiente vez que nos juntamos
los grabamos y así fue como salió nuestra cinta.
Poco después nos pidieron que abriéramos para Nega-
tive Approach en la ciudad. Dijimos que sí sin tener
un guitarrista y de alguna manera todo salió bien.
Desde entonces hemos hecho un montón de conciertos y
acabamos de lanzar nuestro 7" 'Half-Empty'. Estamos
muy orgullosos de ello!*

*Recientemente habeis sacado vuestro primer 7".
¿Planeáis hacer una gira de presentación o algo
así? ¿Tenéis previsto visitar Europa y
especialmente España?*

*Sí, acabamos de regresar de la primera parte de
nuestra gira de presentación de nuestra grabación.
Unos pocos conciertos en Alemania y Suecia. Vamos a
hacer un montón de conciertos locales este otoño y
volver a la carretera en diciembre. ¡Por supuesto,
nos encantaría visitar España y Portugal!
¡Hagamos que suceda!*

ESCUCHALO EN:
DISAVOWHARDCORE.BANDCAMP.COM

**VINILO 7" DISPONIBLE
A TRAVES DE:
"EPIDEMIC RECORDS"**



*¿Por qué Vegan y por qué etiquetarse como una
banda Vegana?*

*Porque todos necesitamos desaprender la violencia y
hacer lo que podamos en este mundo.
El amor y la compasión nunca estarán equivocados.*

*Para ser honesto, creo que resultó que somos una
banda toda vegana casi por accidente. Anton, Robin y
yo somos veganos, y cuando empezamos a buscar a un
guitarrista supongo que pensamos que sería bueno si
esa persona fuera vegana también. Así que, entro Eli.*

¿Por qué Straight Edge y por qué etiquetarse como una banda Straight Edge?

Sé, de hecho, que obtendrías diferentes respuestas dependiendo del miembro de la banda que preguntaras. Sinceramente, tengo un millón de razones, pero no puedo negar que todo vuelve a crecer en torno a las personas químicamente adictas, En y alrededor de mi familia. Algunos de ellos, incluyendo uno que debería haber sido el más cercano a mí, ahora están muertos, en parte como resultado de sus hábitos. El Straight Edge, por ello, se convirtió en mi primer paso hacia la autodefensa. Tratando de aprender a respetarme y amarme a mí mismo, algo que la mayoría de estas personas no podían. Mantenerme alejado de la locura que mató a varios miembros de mi familia y arrastrar a todos a su alrededor con ellos es lo único que tiene sentido para mí.

¿Cuáles son vuestras principales influencias a la hora de crear vuestras canciones (componer música, escribir letras, etc.)?

Realmente no tenemos fuentes específicas de inspiración y estamos orgullosos de eso. Simplemente nos ponemos a improvisar y lo que salga ha salido. Disavow es nuestro tributo al hardcore. Sencillo, crudo y honesto. Liricamente, todo depende de Anton. Lo que sea que necesite para salir de su pecho y como sea que le salga.



*¿Cuáles son vuestros planes para un futuro así...
más cercano?*

*Vamos a hacer un montón de conciertos, presentando
nuestro 7" 'Half-Empty' a todos los que estén
interesados y también vamos a escribir lo que será
nuestro próximo LP mientras tanto.*

**"TODOS ESTAMOS MUY ORGULLOSOS
DEL DISCO, DE NUESTRA BANDA Y DE
LO QUE HEMOS LOGRADO HASTA
AHORA."**

¿Nos recomendáis otras bandas, artistas o colectivos con los que os llevéis?

En cuanto a las bandas suecas hay un montón que molan alrededor, diría. *Existence* son impresionantes. *Waste* nos ayudan a llevar la antorcha del Straight Edge en Gotemburgo. ¡Escúchalos! *Undone* son una locura. Con *Vile Act* tocamos uno de nuestros conciertos de presentación del EP y nos dejaron flipados. A todos nos encanta la *Spirit Crusher* de Alemania. *Woodwork* son increíbles y *Constrict* también.

Si queréis decir algo más...

Muchas gracias por apoyar a nuestra banda.
Realmente lo apreciamos.
¡Seguid así!

DISAVOW.





"Todos decimos que amamos a los animales y todos estamos en contra de la crueldad animal, pero pagamos a la gente para mutilar, torturar y sacrificar animales. Y no es por ninguna necesidad, no es porque lo necesitamos para nuestra salud, es sólo porque nos gusta como saben"

JAMES ASPEY



youtube

**James Aspey -
This Speech Is Your WAKE UP
CALL! (Spanish Sub)**

DISCOGRAFIA

RECOMENDACIONES Y CUTRE-RESEÑAS DE DISCOS



GOUGE AWAY ",DIES"

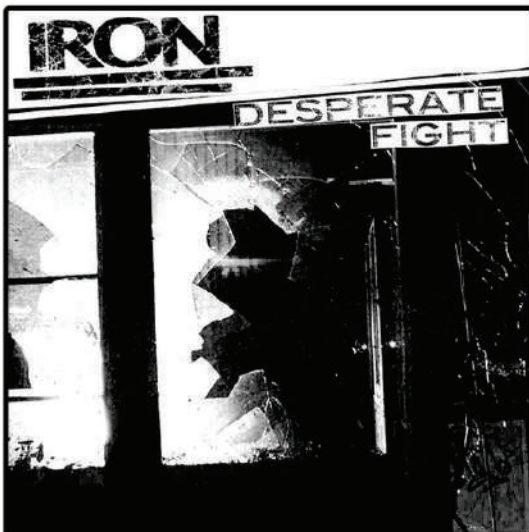
Gouge away son una banda hardcore punk del sur de Florida con Christina Stijy al frente que se encarga de meter energía cruda en cada canción.

El álbum tiene una progresión perfecta y está lleno de canciones complejas, rápidas y con melodía. Las letras tienen una fuerte carga política.

Listen to it!
IT'S A MUST!!



GOUGE AWAY



IRON. La banda Vegan Straight Edge de Malmö (Suecia) con un sonido rápido, crudo y cabreado sin perder una chispa melódica que les caracteriza.

Este disco, a pesar de no ser el último trabajo que tienen, sí es su único LP

hasta la fecha. El disco sigue en la línea de su anterior y grandioso EP "Sex Positive Hardcore" con letras que van desde la lucha contra la homofobia, transfobia y misoginia y por la inclusividad en la escena hardcore, así como derechos animales (obviously), ciencia y metafísica. Si todavía no los conoces... deja de leer y metete en su bandcamp, me lo agradecerás!!



TØRSÖ son una banda de hardcore d-beat de california con miembros de Punch, o sea, que ya os podéis imaginar por donde se mueve su sonido. El disco está repleto de canciones rápidas, ruidosas y muy

cabreadas. Las letras abordan sobre todo ideales feministas, straight edge y vegan.



TØRSÖ "SONO PRONTA A MORIRE"



En poco menos de 20 minutos y rompiendo en pocas ocasiones la regla de los dos minutos por tema, la mayoría no

llega a pasar del minuto y medio. Hay muy pocas bandas de d-beat con una frontwoman y TØRSÖ rompe esa tradición con Ethan que, para mí es una de las mejores voces dentro del hardcore punk.

SECT



SECT!! Sí... con miembros de Earth Crisis, Cursed y Fall Out Boy... Son una banda Vegan Straight Edge de Hardcore/punk/metal y todas las etiquetas que se te ocurran, pero con un sonido muy pesado y cabreado, al igual que sus letras que tienen una carga política



SECT "SECT"

brutal. Las canciones no pasan en su mayoría de los dos minutos. Un disco con un sonido muy crudo y directo que no te dejará indiferente. Es como volver a los 90's con una bocanada de aire fresco ¡XVX!

LIBROS



Melanie Joy

Por qué
amamos

a los perros,
nos comemos
a los cerdos

y nos vestimos
con las vacas

Una introducción al carnismo

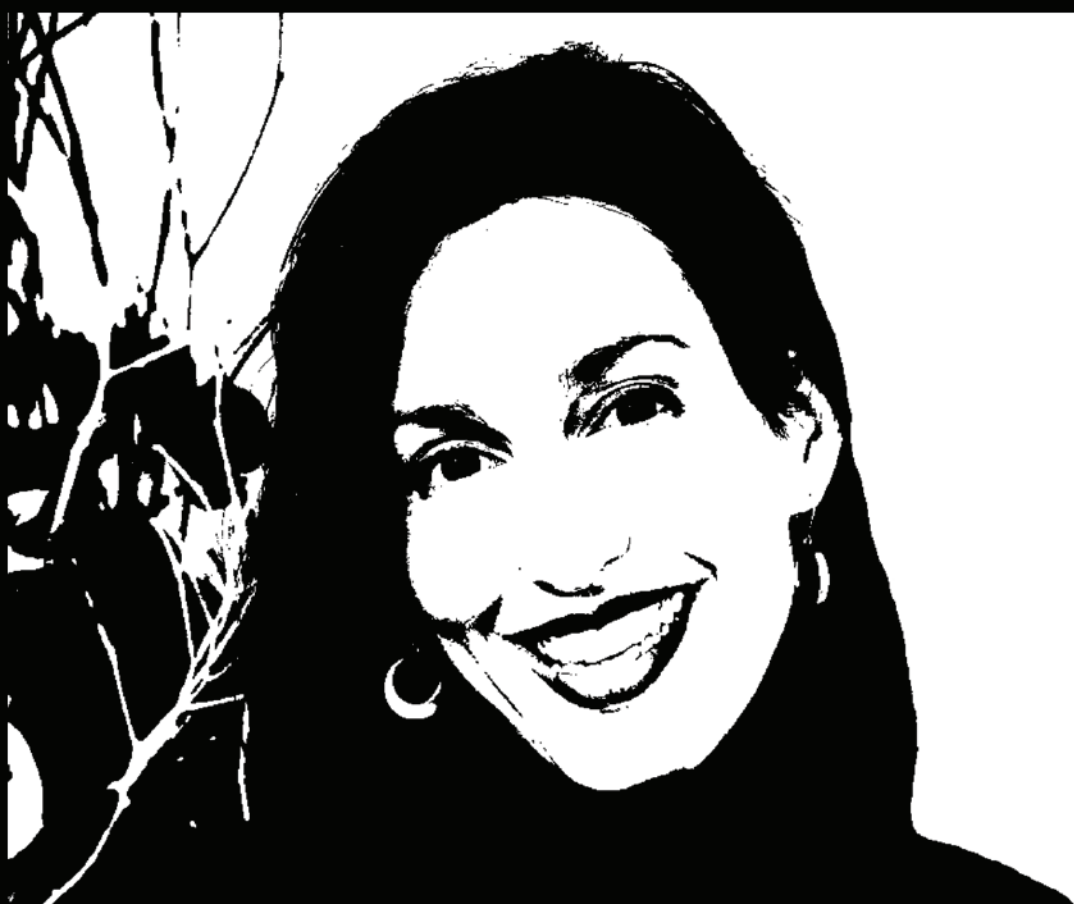


Desde que salió este libro y lo deboré en apenas dos tardes, lo he recomendando por activa y por pasiva a mucha gente de mi alrededor cada vez que he tenido la ocasión.

Y es que este pequeño libro está lleno de grandes reflexiones acerca de sobre como

tratamos y vemos a los animales que se convertirá (si no lo ha hecho ya) en un clásico en el mundo animalista. Hará que cambies tu percepción sobre el mundo animal no-humano con sus reflexiones hechas por esta psicóloga social, profesora, activista y conferenciante de los derechos animales.

Analiza, perfectamente, el hecho cultural de estar tan predispuestos a comernos a unos animales mientras que ni se nos pasa por la cabeza comernos a otros.



"Comer animales es el
resultado inevitable
de la influencia de
un sistema opresivo"

Melanie Joy



youtube

[ESP] "Por qué amamos a los
perros, nos comemos a los cerdos
y nos vestimos con las vacas"

PELICULAS

CRÍTICAS | OPINIONES | RECOMENDACIONES

okja

(Bong Joon-ho) (2017)



"La película para dejar de comer carne"

"La película que te hará vegano"

"Ternura vegetariana y antisistema"

"La nueva película ecologista de Netflix"

Ese era el tipo de titulares que había leído antes de ver Okja y grande fue la decepción que me llevé. No digo que sea mala, de hecho es mejor que la mayoría de las que puedas encontrar en cartelera. Pero no está pensada para antiespecistas ni para ecologistas, sino para intentar concienciar a aquellas que no están interesadas en el tema y que, por tanto, nunca se pondrían un documental como los que se nombran en este fanzine.



ALERTA!



ALTO CONTENIDO EN SPOILERS

Durante la película se tocan algunos temas muy interesantes que pueden dar que pensar al espectador, como el problema de alimentar a una población cada vez más grande, la tortura sistemática de los animales, las manipulaciones de las grandes multinacionales y su complicidad con los medios de comunicación o el impacto medioambiental de las industrias cárnicas.

Otro aspecto positivo es que la película pasa el test de Bechdel y además su protagonista es una niña asiática, Mija.

Hasta ahí lo que se salva de la película, porque si eres vegana, antiespecista o ecologista te van a chirriar los dientes durante buena parte de ésta.

Para empezar la evolución de Mija deja mucho que desear, al principio es sólo una niña con su mascota que vive en un ambiente rural, por lo que es común que se alimente de otros animales sin pararse a pensar que también merecen vivir. Pero esperaba que, conforme avanzaba la película, la niña se fuese concienciando de que no es justo que ningún animal pase por lo mismo que Okja, y acabase haciéndose vegana e incluso activista. Nada más lejos de la realidad, la niña coge a su mascota (y la llamo así adrede) y se va a su casa a seguir viviendo su vida, solo le faltaba pescar algunos peces (como al principio de la película), para dejar claro que está bien amar a algunos animales y comerse al resto.

La otra gran crítica es su forma de tratar al A.L.F (Animal Liberation Front). Empiezan presentándolo bien, como un grupo no terrorista que pretende la liberación de todos los animales y que rechaza la violencia hacia cualquier animal, humanos incluidos. A partir de ahí todo mal... los representan como una organización vertical, parodian algunas de sus creencias y los pintan como hipócritas que no cumplen sus principios con los propios compañeros.

Y para colmo al final del todo no liberan a Okja, sino que acaban comprándola. Lo que nos enseña que la lucha no sirve de nada, que lo mejor es participar en el sistema y cumplir sus reglas.

Esta película no va a hacer que nadie se haga antiespecista, pero quizá sí ponga una duda sobre la ética del consumo de carne en algunas de las espectadoras. Y como mínimo consiguió que su director se hiciese vegano durante la producción.

NATHAN

ESTO NO SE TRATA DE TI NI DE MI
NI DE LA CLASIFICACION A LA QUE TE UNES
NI DE LA CLASIFICACION QUE QUIERES HUIR
SE TRATA DE EMPRESARIOS Y DE SUS MANSIONES
QUE LAS FINANCIAN SU EMPRESA DEL SUFRIR
ESTO SE TRATA DE FRIAS CARCELES,
DE NO SENTIR EL SOL ANTES DE MORIR
MORIR SIN NUNCA HABER SENTIDO EL VIENTO
NI LAS GOTAS DE ROCIO SOBRE TU NARIZ
SU INSTINTO POR UN LADO RECLAMANDO LIBERTAD
OLORES DE HIERBAS CAMINAR SIN FINAL
ESTO POR UN LADO Y POR EL OTRO UN CANDADO
QUE EXISTE PORQUE LOS HUMANOS SE PROCLAMAN AMOS
ANIMALAS SON PARTE DE LA NATURALEZA
PERO POR UN RICO SABOR LAS VACAS ESTAN PRESAS
QUIZAS NO TE PAREZCA URGENTE, GRAVE NI FATAL
PORQUE NO ERES TU QUIEN GRITA EN LA JAULA
EL ASUNTO ES MUY COMPLEJO PA ABARCARLO EN UN CONCEPTO
BASTA DE ETIQUETAS Y ATAOS ANTROPOCENTRICOS
QUE IMPORTA SI HAY VEGANAS BURGUESES O EGOCÉNTRICOS
EN QUE MOMENTO PASO A SEGUNDO PLANO
QUE HABLAMOS DE TORTURA Y MUERTOS
TE PARECE LIMITADO NO COMER SUS DERIVADOS
ES QUE NUNCA TE HAS PENSADO ESTANDO DEL OTRO LADO
NACER EN UNA JAULA, CHILLAR EN UNA JAULA
VIOLADA EN UNA JAULA, MORIR EN UNA JAULA
SI ES UNA MIERDA LA VIOLACION ES UNA MIERDA PARA TODAS
NO SOLO PARA LAS QUE HABLAN TU MISMO IDIOMA
LIBERTAD A LAS PRESAS DE TODA LA TIERRA

(FRAGMENTO DE LA CANCION "ANIMALAS" DE INDOMITAMORFOSIS)

SOBRIEDAD & SOLIDARIDAD



(TEXTO EXTRAIDO Y TRADUCIDO DEL LIBRO
"SOBER LIVING FOR THE REVOLUTION"
DE GABRIEL KUHN)

Al igual que cualquier opción de estilo de vida, ya sea vagabundeo o afiliación sindical, la abstención del alcohol a veces puede ser confundida como un fin en lugar de un medio.

Sobre todo, es fundamental que nuestras propias decisiones no sean un pretexto para que nos consideremos superiores a aquellxs que toman decisiones diferentes. La única estrategia para compartir buenas ideas que sucede infaliblemente (¡y eso va para exaltadxs, alienantes como este también!) Es el poder del ejemplo - si pones la "sobriedad estática" en acción en tu vida y funciona, los que sinceramente quieren cosas similares se unirán. Juzgar a otrxs por las decisiones que sólo afectan a sí mismxs es absolutamente nocivo para cualquier anarquista - por no hablar de que hace menos probable que experimentar con las opciones que ofreces.



Y así, las cuestiones de la solidaridad y la comunidad con los anarquistas y otros que usan el alcohol y las drogas entendemos que son de suma importancia. Especialmente en el caso de aquellxs que luchan por liberarse de adicciones no deseadas, tal solidaridad es primordial: Alcohólicos Anónimos, por ejemplo, es sólo un ejemplo más de una organización casi religiosa que llena una necesidad social que debería ser proporcionada por la comunidad anarquista autoorganizada.

Straight X Edge

X Alcohol Free X Sexual Freedom

X Drug Free ✓ A Life Worth Living

Como en todos los casos, lxs anarquistas debemos preguntarnos: ¿tomamos nuestras posiciones simplemente para sentirnos superiores a las masas no alienadas (o alienadas) - o porque queremos sinceramente propagar alternativas accesibles?

VEGAN



EDGE

Además, la mayoría de nosotrxs que no somos adictos a la sustancia podemos agradecer nuestros privilegios, beneficios y buena fortuna por esto; Esto nos da la mayor responsabilidad de ser buenxs aliadxs para aquellxs que no han tenido tales privilegios o suerte en cualquier término

Permita que la tolerancia, la humildad, la accesibilidad y la sensibilidad sean las cualidades que cultivamos en nosotrxs mismxs, no la rectitud o el orgullo.

¡No a la sobriedad separatista!

RECETAS

GUISO DE LENTEJAS

(BY MY MOM)

INGREDIENTES:

- 2 Pimientos Verdes Italianos grandes
- 2 Zanahorias grandes
- 2 Tomates grandes
- 4 o 5 Dientes de Ajo
- 3 cucharadas de Pimentón de la Vera
- 8 puñados de Lentejas Pardinas
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 3 o 4 hojas de Laurel
- 1 Cebolla grande
- 1 Puerro grande
- Sal Marina

INSTRUCCIONES:

Ponemos a remojar las lentejas en un bol.

Le quitamos la parte del pinzón a los pimientos y las pepitas del interior, pelamos la cebolla, cortamos las partes de hojas mas verdes y la parte de abajo del puerro y de las zanahorias, pelamos los dientes de ajo y lo ponemos todo, tomates incluidos, en una olla con abundante agua a hervir durante 1h30min.

Una vez pasado este tiempo, sacamos las verduras del agua, las pasamos por la batidora y las volvemos a verter a la olla. Calentamos 2 cucharadas de aceite en una sartén, apagamos el fuego y entonces añadimos el pimentón sin dejar de remover. Lo agregamos entonces a la olla junto a las lentejas escurridas. Agregamos entonces la sal (al gusto) y el laurel. Dejamos hervir hasta que las lentejas estén hechas durante al menos 1h, destapando la olla o quitando caldo si fuera necesario.

LA MEJOR TORTILLA DEL MUNDO

(BY ESPERANZA)

¿Aún no has encontrado la receta de tortilla vegana perfecta? El secreto está en escuchar a nuestrxs mayores. Mi receta no es más que una adaptación libre de crueldad de la tortilla de patatas de mi abuela. Su secreto era la dedicación que le ponía al cocinar; el mío, el respeto a los animales.

INGREDIENTES:

- 6 o 7 patatas medianas
- 1 cebolla tierna
- Aceite de oliva
- Sal
- Harina de maíz
- Harina de garbanzo
- Levadura en polvo
- Agua

PREPARACIÓN DE LA SUPER-TORTILLACA:

Ponemos una sartén con aceite a calentar mientras pelamos y cortamos las patatas en rodajas. Una vez tengamos todas las patatas cortadas y el aceite caliente, las freímos a fuego lento con la sartén tapada.

Mientras se cuecen las patatas, preparamos la mezcla de harinas: ponemos harina de garbanzo y de maíz a partes iguales en un bol y mezclamos hasta obtener una mezcla uniforme. Por cada 35 ml de agua, echaremos una cucharada de la mezcla de harinas; esto equivaldría a un huevo. Para esta tortilla haremos la mezcla correspondiente a siete huevos, más o menos. Teniendo en cuenta que al mezclarlo con la patata, no debe quedar una mezcla muy seca. Cuando la patata esté a medio cocinar, añadimos la cebolla y la picamos la patata con una cuchara de madera, dentro de la misma sartén, llevando cuidado de que no se nos haga un puré. Rectificamos de sal y retiramos del fuego cuando esté hecha.

Escurrimos el aceite sobrante y añadimos la patata y la cebolla al bol donde hemos mezclado el agua y las harinas y le añadiremos una cucharada de levadura en polvo. Mezclamos bien la patata con el "no-huevo".

A continuación ponemos la patata en la sartén con un poco de aceite que habremos precalentado previamente, dejando cocer cocer a fuego lento. Le damos la vuelta a la tortilla para que se haga por ambos lados.

COMO PREPARAR SOJA TEXTURIZADA

Cocinar con soja texturizada y que esta coja buen sabor es algo fundamental si queremos hacer platos ricos y disfrutar no solo de la textura si no de buen sabor. Aquí os dejo unas nociones:

INGREDIENTES:

- Soja texturizada gruesa (250g)
- Aceite de Girasol
- Preparado de especias para pinchos.
- Agua
- Recipiente de plástico de 4L con tapa.

PREPARACIÓN:

Verter el paquete de soja texturizada en el recipiente de plástico, añadir dos cucharadas grandes de preparado de especias para pinchos, medio vaso de aceite y remezclar bien. Añadimos entonces el agua que cubra bien y que sobren unos cuatro dedos, ya que la soja duplicara su tamaño. Removemos bien todo con una cuchara. Ahora dejamos macerar en la nevera al menos 8h (lo ideal son 24h), removiendo cada cierto tiempo (un par de veces es suficiente).

Una vez transcurrido este tiempo ya podemos utilizar la soja que queramos, dejando el resto en el recipiente (esta te durará al menos 2 semanas más en la nevera).

Ahora ya tenemos nuestra carne vegetal condimentada y lista para preparar. Simplemente pasándola por la sartén hasta dorararla ya tenemos una carne muy parecida a la de los pinchos morunos. Con ella podemos utilizarla igualmente para hacer guisos, no-magra con tomate, para acompañar o cualquier cosa que se os ocurra!

Probadlo! Es un recurso super sencillo y que viene bien a la hora de tener siempre algo para cocinar rapido y facil en la nevera. Además de ser muy nutritiva y 100% libre de sufrimiento :)

MEGA SALSA VEGANA

Esta receta la tenía apuntada en una libreta y la saqué hace muchos años de internet creo recordar, como no recuerdo de quien era no lo puedo poner. Atentxs a esta delicia que pega con todo.

INGREDIENTES (parte 1):

- 400g de tofu blando
- 2 cdas de zumo de limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de vinagre
- 1 cdta de azúcar integral

INGREDIENTES (parte 2):

- 400g de la salsa anterior
- 800g de mayonesa vegana
- 2 cdas de salsa de soja
- 2 cdas de vinagre
- 3 cdts de perejil
- 3 cdts de orégano
- 3 cucharaditas de eneldo
- 3 cucharaditas de estragón
- 2 cdts de pimentón
- 2 cdts de ajo en polvo
- 2 cdts de cebolla en

INSTRUCCIONES:

Ponemos todos los ingredientes de la parte 1 en el vaso de la batidora y batimos hasta que se quede una salsa bien uniforme sin grumos.

Vertemos, entonces, todo el contenido del vaso (unos 400g de salsa) en un bol o ensaladera grande y mezclar bien con una cuchara con el resto de ingredientes de la parte 2.

Dejamos enfriar en la nevera al menos 30min.



Animal Rights March



ANIMAL LIBERATION FRONT



(TEXTO TRAUCIDO DE *ANIMAL LIBERATION FRONT*)

CONSEJOS PARA LA LIBERACIÓN Y LA ACCIÓN DIRECTA

- Toma todas las precauciones para NO DAÑAR a ningún animal (incluidos los humanos).
- ESTUDIA las ubicaciones y toma nota de cualquier problema de seguridad.
- PLANEA CON ANTICIPACIÓN cómo se liberarán o cuidarán los animales.
- Deja tu teléfono ENCENDIDO en CASA o en algun otro lugar para la coartada.
- Ten listo un PLAN DE SALIDA. Entrar es la parte más fácil.
- Usa un DISFRAZ/máscara, ropa LIMPIA, GUANTES y cualquier equipo necesario.
- Memoriza un NÚMERO DE TELÉFONO de alguien de tu confianza.
- Asegúrate que NO SE PRODUZCAN MÁS ABUSOS de animales en el lugar.
- No gotees sudor, escupas, te cortes, o pierdas pelo en el lugar.
- Ser capturado NO es una opción.
- No presumas con NINGÚN amígx o familiar después.
- No lo hagas por la fama. Hazlo POR LOS ANIMALES.
- Sabed que ESTAMOS CON VOSOTRXS en espíritu.

CONSEJOS PARA PERMANECER ANÓNIMO

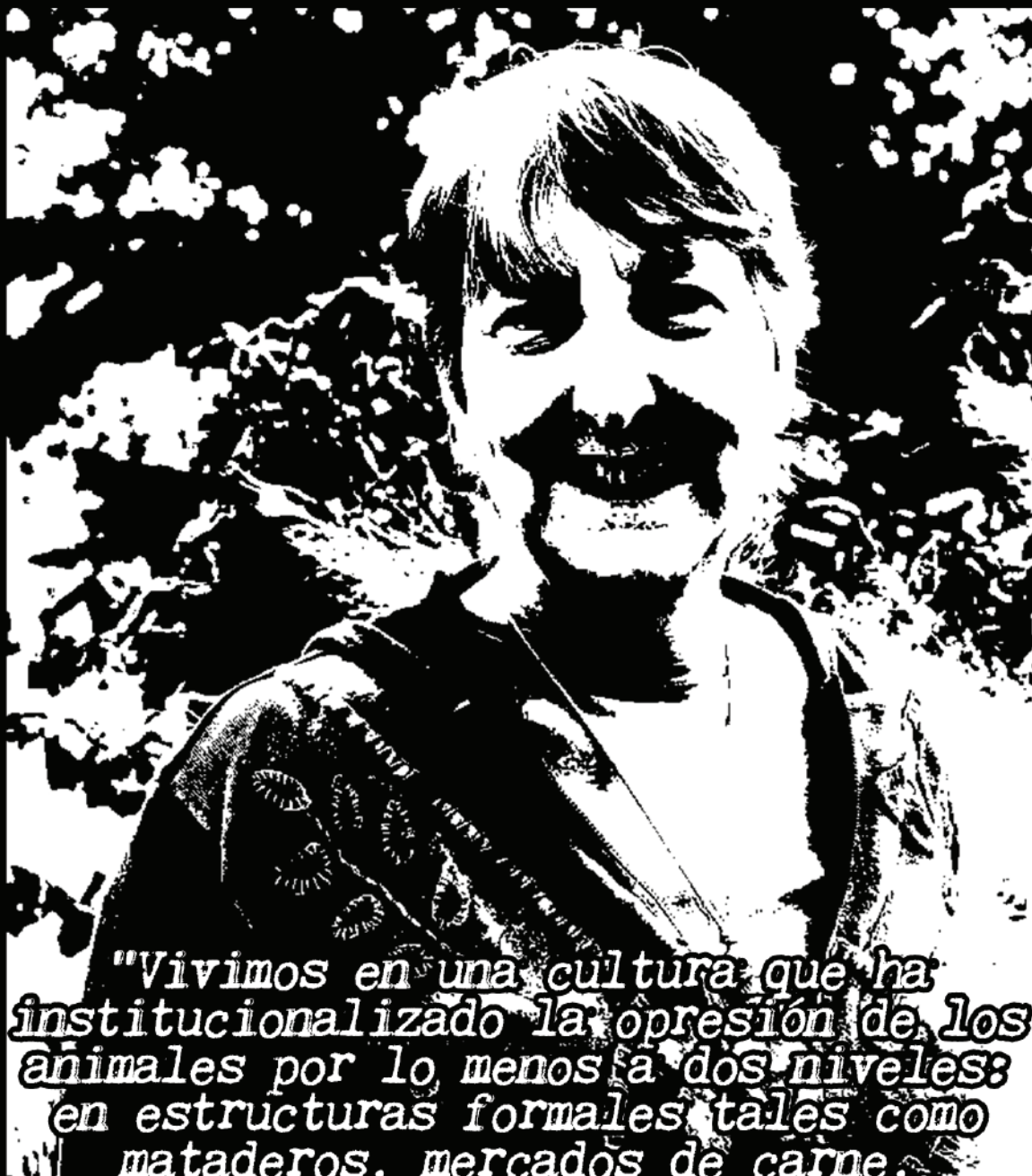
¿QUIERES PERMANECER COMPLETAMENTE ANÓNIMO?
QUÉDATE EN CASA Y LIBERA.
NO VAYAS A LA MARCHA.

Si aún así quieres ir a la marcha:

- NO CONDUZCAS hasta la marcha (o utilices el transporte público CON UNA TARJETA BANCARIA)
- NO TRAIGAS NINGÚN DISPOSITIVO DIGITAL, especialmente un teléfono móvil.
- No traigas NINGUNA TARJETA BANCARIA NI DNI.
- VE DISFRAZADO. Si no puedes, usa una máscara. (*Nota: Las máscaras pueden ser ilegales en ciertas circunstancias*).
- Si tienes que traer un teléfono, apágalo (y quita la batería).
- Encripta tu teléfono, quita el bloqueo por huella digital y bloquea la SIM / SD. Establece contraseñas seguras y utiliza CCleaner para limpiar el historial del teléfono.
- Si dejas el teléfono encendido, haz fotos o videos con el teléfono bloqueado.

CONSEJO PRO: Puedes aparecer vestido en otro género diferente para ir más de incógnito.

CHAT ANÓNIMO: Instala la app "Signal" para comunicarte con tus amigxs y familiares y mantener tus conversaciones en secreto.



"Vivimos en una cultura que ha institucionalizado la opresión de los animales por lo menos a dos niveles: en estructuras formales, tales como mataderos, mercados de carne, zoológicos, laboratorios, circos, etc. y a través de nuestro lenguaje. El hecho de que nos referimos a comer carne más que a comer un cadáver es un ejemplo central de cómo nuestro lenguaje transmite la aprobación de esta actividad por parte de la cultura dominante"

CAROL J. ADAMS

**NO ES TAN COMPLICADO. SI
LOS ANIMALES NO SON
MERAMENTE OBJETOS, SI
TIENEN VALOR MORAL, NO
PODEMOS JUSTIFICAR
COMERLOS, LLEVARLOS
PUESTOS, O USARLOS,
ESPECIALMENTE SI EL ÚNICO
MOTIVO QUE PODEMOS
OFRECER ES EL PLACER DEL
PALADAR O LA MODA. SI ESTÁS
COMIENDO, VISTIENDO O
USANDO ANIMALES, TUS
ACCIONES DICEN QUE LOS VES
COMO MEROS OBJETOS,
SEAN CUALES SEAN TUS PALABRAS**

GARY L. FRANCIONE