

**2a CONVOCATÒRIA DE “DINERS AL CARRER”
ORGANITZADA PER LA CUP DE BLANES**

**LLIBRE DE RECEPTES VEGANES
FÀCILS PER AL DIA A DIA**

El veganisme com a eina per salvar el planeta



PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT

L'associació Ginkgo Biloba es crea a Blanes el 2012 per donar a conèixer i impulsar la pràctica del veganisme.

"El veganisme és una filosofia de vida que exclou totes les formes d'explotació i crueltat envers el regne animal i inclou una reverència a la vida. En la pràctica s'aplica seguint una dieta vegetariana pura, que empeny a l'ús d'alternatives per a totes les matèries derivades parcialment o totalment d'animals."— Donald Watson, membre fundador de la Societat Vegana (Vegan Society)

L'associació neix de la necessitat d'afegir un nou braç, com és el veganisme, a les diferents lluites socials que ens trobem en àmbit local.

L'associació és basa principalment en tres punts de reivindicació: l'ètica, l'ecologisme i la salut, entenen el veganisme d'aquesta forma.

- Ètica i moral:

Actualment l'ésser humà ha acabat apropiant-se de gran part del planeta fent una estructura mundial de visió exclusivament humana deixant bastant desfavorida, tan políticament com geogràfica, la resta d'espècies que hi habiten. Aixó és el que anomenem especisme.

Així doncs, ens trobem amb que la resta d'animals han passat a ser considerats simplement com a coses en comptes de com a éssers vius que senten com l'animal humà.

A raó d'aquest plantejament egocentrista que fem els humans, ens trobem que el comportament que hem generat cap als animals és, en la majoria de les ocasions, estratosfèricament horrible, tant si ens basem en les condicions en que viuen, com és el tancament i confinament en llocs claustrofòbics i inapropiats per a ells, com en les condicions de salut en que els tenen o en l'extracció esperpèntica del que produeixen, així com en l'apropiació indeguda dels seus cossos.

Alguns dels exemples que ens trobem a les granges són:

-Les femelles són inseminades repetidament. A major quantitat de bestiar, majors seran els beneficis.

-Només néixer, les cries són separades de les seves mares. Als animals mamífers se'ls priva de la lactància materna, ja que la llet es reserva per a consum humà.

-Les vaques lleteres són munyides tres vegades al dia, fet que els produeix mastitis.

-Indiscriminadament se'ls inoculen hormones de creixement i se'ls injecten antibiòtics per evitar la proliferació de malalties així com moltes altres substàncies antiparasitàries.

-Pateixen mutilació de banyes, de cua, castració, remoció de peülles, talls de dents, orelles, pics, crestes, i dits. Per a això utilitzen tècniques d'electrificació, marques al foc (que produeixen cremades de 3r grau).

-En el cas de les aus i, per evitar que es barallin entre elles, se'ls talla el bec amb una guillotina.

-Els animals són confinats en llocs reduïts, de vegades fins i tot en gàbies que impedeixen el seu moviment. Les condicions higièniques amb prou feines existeixen, havent de viure amb els seus propis excrements. D'aquí l'ampli ús d'antibiòtics i pesticides.

“La grandesa d'una nació i el seu progrés moral poden ser jutjats per la manera en què es tracta als seus animals.”—Mahatma Gandhi (home d'estat i filòsof)

- Ecologisme:

La producció industrial i intensiva de carn i peix, i el consum de carn i derivats, és una de les principals causes de l'escalfament global del planeta.

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) confirma que el sector ramader genera més gasos d'efecte hivernacle -el 18 per cent, mesurats en el seu equivalent en diòxid de carboni (CO₂) - que el sector del transport. També és una de les principals causes de la degradació del sòl i dels recursos hídrics.

L'informe de la FAO explica que la ramaderia utilitza avui en dia el 30 per cent de la superfície terrestre del planeta, que en la seva major part són pastures, però que ocupa també un 33 per cent de tota la superfície cultivable, destinada a produir farratge (menjar per animals no-humans). La tala de boscos per crear pastures és una de les principals causes de la desforestació, especialment a Llatinoamèrica, on per exemple el 70 per cent dels boscos que han desaparegut a l'Amazones (per la producció d'agronegoci per als mercats internacionals) han sigut el principal factor de desforestació producte de pràctiques com la pastura extensiva, el cultiu de soja i les plantacions d'oli de palma.

També tenim que per produir un sol quilo de carn de vaca es necessiten més de 15.000 litres d'aigua, 6.000 l per a un kg de porc i 4.000 per a un pollastre, segons la *Water food print*. La carn i els productes làctics consumeixen moltíssima aigua en part perquè els animals consumeixen molta aigua i grans, que consumeixen més aigua. Mengen això, i per tant l'aigua dins dels grans que l'animal consumeix es considera, essencialment, part de l'impacte hídric d'aquest producte. També el sector que més contribueix a la contaminació de l'aigua i la destrucció dels esculls de coral és el ramader, que contribueix 10 vegades més a la contaminació de l'aigua en comparació amb la generada per l'home i tres vegades més que la contaminació de la indústria de l'oli, del carbó i de l'acer juntes.

Un altre principal problema ambiental és el dels purins, terme amb què es coneixen el pixum i els excrements dels animals. En el cas de la ramaderia porcina milions de litres d'aquest suc, que té un alt contingut en nitrats, es barregen amb aigua i s'aboquen als camps de conreu, la substància és filtrada pel sòl i contamina els aqüífers subterranis (clar exemple a la comarca d'Osona a Catalunya).

En el cas de la zona marina, el ritme de la producció mundial ha fet que el 30% dels recursos pesquers estiguin sobreexplotats, i el 58% ha arribat al màxim que les espècies poden oferir abans de col·lapsar-se, segons l'última anàlisi de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO).

- Salut:

Segons l'estudi de Xina, llibre sobre nutrició considerat el més ampli estudi sobre el paper de les dietes, en la enfermetat i la salut, escrit per T. Colin Campbell, professor emèrit de Bioquímica nutritiva de la Universitat Cornell, juntament amb el seu fill Thomas M. Campbell II, que es va publicar als Estats Units al gener de 2005. L'estudi fa un examen de la relació entre el consum de productes d'origen animal (inclosos els làctics) i una sèrie de malalties cròniques com cardiopaties isquèmiques, diabetis, càncer de mama, de pròstata i colorectal. Els autors conclouen que les persones amb una dieta a base d'aliments integrals vegetals -que prescindixin dels productes d'origen animal, és a dir, de tot tipus de carns, peix, ous, llet i derivats lactis, i que limitin la ingesta d'aliments processats i carbohidratorefinats- evitaran, reduiran o invertiran el desenvolupament de nombroses malalties.

Al 2015, el Centre Internacional d'Investigació sobre el Càncer (CRIC) de l'agència de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) treu un informe advertint del risc cancerigen que implica menjar carn vermella (boví, porc, cavall, xai, cabra ...) i carn processada (embotits, productes fumats, curats o en salat, salsitxes de frankfurt, bacó fregit o xoriço en adob) incloent-los en el grup

de substàncies més perilloses per a la salut al costat d'altres com el tabac, l'alcohol , el plutoni o l'aire contaminat entre d'altres.

També al 2014, investigadors de la Universitat del Sud de Califòrnia-Davis (Estats Units) van mostrar que una dieta rica en proteïnes d'origen animal a la mitjana edat provoca quatre vegades més probabilitats de morir per càncer que una dieta baixa en proteïnes (animals). Aquest factor de risc de mortalitat és comparable al que causa el tabac. Les persones que mengen moltes proteïnes d'origen animal, incloent la carn, la llet i el formatge, també són més susceptibles a una mort prematura.

Fonamentalment, els investigadors van trobar que les proteïnes d'origen vegetal no semblen tenir els mateixos efectes de mortalitat que les animals. Les taxes de càncer i mort tampoc semblen estar afectades pel control dels hidrats de carboni o el consum de greix, el que suggereix que la proteïna animal és la principal culpable.

Sobre la llet animal i l'osteoporosis hi ha estudis que demostren que un consum excessiu de làctics influeixen sobre els processos d'estrès oxidatiu i inflamació, a causa sobretot de l'alt contingut de lactosa en la llet.

La Universitat de Harvard va dur a terme un estudi consistent en analitzar a 78.000 pacients malaltes durant un període de 12 anys. Es va trobar que les/els que havien consumit una major quantitat de calci a partir de productes làctics van augmentar de forma significativa el risc de fractures, en comparació amb aquelles que poques vegades van consumir llet i altres làctics.

Al 2013, l'Escola de Harvard de Salut Pública va eliminar la llet de la seva guia d'alimentació saludable, la major prova d'això és l'absència total a la guia de productes làctics, pel fet que "un alt consum d'aquests aliments augmenta significativament els riscos de patir càncer de pròstata i càncer d'ovari".

També en la seva guia "Healthy Eating Plate" s'esmenta que els alts nivells de greixos saturats en la majoria dels productes làctics i els components químics de la seva producció els fa un aliment per evitar.

L'any 2001, el *National Institute of Health* (Universitat de Califòrnia) va publicar un estudi en l'edició *American Journal of Clinical Nutrition*, determinant que aquelles dones que obtenien la major part de les seves proteïnes de fonts animals van sofrir una major pèrdua òssia, i 3 , 7 vegades més de fractures de maluc, en comparació amb els que les van obtenir d'origen vegetal.

Com a resum podem afirmar que hi ha diversos motius per a fer una dieta vegetariana estricta i evitar el consum de productes d'origen animal, com la carn, el peix, els ous i la llet.

- Conclusió:

Si puc tenir una bona alimentació només amb productes vegetals i no és bo per nosaltres ni pel planeta perquè hem de fer patir els animals, només per gust?

Resum de tasques realitzades:

Les tasques realitzades per l'Associació Ginkgo Biloba han sigut varies tant a nivell informatiu com cooperatiu i d'acció

L'Associació va encarar la seva fundació creant amb ella un petit espai-local en el qual durant gairebé un any vam dedicar a portar una cafeta-bar amb productes alimentaris vegans així com també l'exposició, donació i venda de material relacionat amb el veganisme i altres lluites socials relacionades amb la consciència social de la mateixa associació.

També vam destinar l'espai a donar obertura de diferents xerrades, debats i documentals tant de temàtiques veganes com altres de justícia social.

L'Associació ha seguit promovent la difusió del veganisme, la defensa animal i justícia social fent tasques de parades informatives i venda de material en diferents espais, tant locals com no locals, així com també diferents xerrades en altres espais com l'Ateneu Popular Sa Fera Ferotge i al Casal La Cooperativa de Blanes.

L'any 2015 també vam celebrar un festival de defensa animal a Blanes fent crida i compartint l'espai amb altres associacions, artistes locals i no locals i el Santuari el Hogar Pro-Vegan que va finalitzar amb una agraïda i gran resposta per part del públic.

L'Associació també participa assiduament en el recolzament d'actes i esdeveniments que creiem que formen part del nostre ideari col·lectiu en la defensa dels drets socials tant pels animals no-humans com pels animals humans.

PRESENTACIÓ DEL PROJECTE

Objectius del projecte

En l'actualitat hi ha un greu problema amb el consum que fem, sobretot alimentari. S'ha originat una grandiosa indústria d'explotació animal, tan terrestre com aquàtica, que està creant una brutal insostenibilitat ecològica i ambiental així com també un greuge d'ètica i salut.

El nostre projecte es basa en un simple llibre de receptes com tants mils de qualsevols llibres de receptes podem trobar en qualsevol llibreria. Però qué té de diferent aquesta simplicitat que mencionem?

A vegades les coses que a simple vista podem trobar com una simple i mera còpia o duplicat poden ser com una pila carregada d'un alt contingut informatiu que obre portes per donar peu a un canvi mental, social i cultural. I aquesta és la proposta, objectiu i finalitat del projecte que reflectirem en aquestes pàgines.

I que té de diferent un petit llibre de receptes? Com ja hem mencionat abans a mode de resum explicatiu el problema que respirem com a organització, creiem que és totalment necessari que la població sàpiga la realitat de la indústria agroalimentària i l'efecte que està generant sobre el planeta i la salut.

I és que una de les claus per a reduir la contaminació de la Terra és un canvi en el model alimentari. Hem de basar la nostra dieta en productes vegetals, ecològics i de proximitat, per així reduir les emissions de gasos, la contaminació de l'aigua i de la terra i millorar considerablement la nostra salut.

Aquí és on va sorgir la nostra idea d'expressar aquesta voluntat de canvi de model social, polític i econòmic i alhora poder donar una solució informativa i pràctica tant a títol individual com col·lectiu. Així doncs, el nostre llibre inclourà una petita explicació d'aquest greu problema i aportarà eines fàcils per a poder fer aquest canvi.

El contingut principal seran les receptes de cuina vegana d'elaboració senzilla i fàcil per al dia a dia amb un afegit de petit contingut sobre el veganisme en forma d'annex i uns petits tocs sobre nutrició i alimentació ecològica i de proximitat.

El llibre, a diferència, també inclourà il·lustracions i fotografies incorporant en ell aquest toc artístic que farà que sigui més agradable ja que volem que sigui un llibre útil, fàcil i atractiu, dirigits a tots els públics, inclús famílies que el puguin fer servir i gaudir amb les nenes i nens.

Planificació del projecte

Un cop estigui el llibre editat, se'n faran presentacions on es tractarà la necessitat d'un canvi d'alimentació i de consum.

Hi haurà tres formats de xerrada:

- presentació únicament del llibre.
- Presentació llibre i exposició dels quadres.
- Presentació del llibre i debat amb algun ponent especialitzat en temes ecològics, nutricionals o ètics envers els animals i el planeta.

El primer tipus serà un acte més curt, explicant les idees bàsiques per les que s'ha escrit el llibre i la necessitat del canvi.

En el segon s'hi afegirà l'exposició que pot ser un atractiu cap a altres tipologies de persones. L'exposició inclourà les il·lustracions i una explicació de les idees principals del llibre. També s'intentarà muntar l'exposició en llocs on hi pugui passar força gent i així poder arribar a persones que potser mai anirien a una xerrada.

L'últim format consistirà en l'explicació del llibre i la ponència d'un o més especialistes en algun del temes que tracta el llibre amb el posterior debat.

Pressupost

Partides	unitats	cost	total
Despeses elaboració receptes	1	150,00 €	150,00 €
Llibres (150 unitats)	1	1.471,00 €	1.471,00 €
Marc quadres per a exposició	30	6,99 €	209,70 €
Desplaçament i dietes	10	30,00 €	300,00 €
Cartells xerrades (50 unitats DIN3)	5	27,22 €	136,10 €
Cartells per a exposició (DINA3) Explicatius del motiu del llibre	10	3,00 €	30,00 €
Tast receptes	10	20,00 €	200,00 €
Despeses addicionals	1	100,00 €	100,00 €
TOTAL			2.596,80 €

Les despeses elaboració receptes inclouen el cost del menjar que necessitarem per preparar les receptes pel llibre.

Hem fet una previsió d'imprimir 150 unitats del llibre valorant un pressupost d'impressió online de l'empresa valenciana Helloprint. Quan estigui enllestit el llibre i tinguem les pàgines exactes es demanaran pressupostos a diferents empreses de proximitat. Pot ser que la quantitat de llibres que s'imprimiran variïn però es respectarà el pressupost.

Hem fet una previsió de 30 marcs de 30x40 cm del model Marietorp.

Hem fet una previsió de 10 xerrades on hi haurà un petit tast d'alguna recepta del llibre.

A desplaçaments i dietes hem previst el desplaçament i dietes dels membres de l'associació i dels ponents. Aquests valors ara mateix són molt aproximats i variaran segons la xerrada.

Hem contemplat imprimir cartells només per 5 de les xerrades ja que no encartellarem a les que es realitzin lluny.

Els cartells per a l'exposició seran el que s'utilitzaran a l'exposició per a explicar els motius del llibre.

El preu dels cartells són de l'empresa de Blanes Arts Gràfiques Roure

DECLARACIÓ DE COMPROMÍS

Ens comprometem a destinar la col·laboració sol·licitada al projecte presentat i executar el projecte abans de finalitzar el 2018.