

EMPECEMOS CON UNA SONRISA: SOJA, CÉSPED Y APIO

Isabel Hoyos

isabel@zonaverde.net
www.zonaverde.net

Antes que nada me presentaré: soy una traductora aficionada a los pucheros, a la botánica y a la naturaleza en general, ovo-lácteo-vegetariana por propia opción desde 1996. También soy la "corresponsable" y coautora de unas bonitas páginas de botánica, www.zonaverde.net, que os invito a visitar (pero después de haber leído este artículo, ¿eh?).

Este es el primero de una serie de artículos sobre vegetarianismo y cocina vegetariana vinculadas a mis páginas, aunque en este caso ha sido expresamente adaptado para l@s lectores/as de LA VINCA. Mis artículos están destinados a explicar el vegetarianismo de forma sencilla y amena, y están dirigidos fundamentalmente a carnívoro@s (y a aspirantes a vegetarian@s), en un intento por fomentar la tolerancia "entre especies". Pero también han resultado útiles para much@s vegetarian@s; si bien para la mayoría no explican nada nuevo, es posible que den ideas acerca de cómo hablar de la opción vegetariana. No es la primera vez que un/a lector/a vegetarian@ me escribe para decirme que, en vez de enzarzarme en discusiones fútiles, ha optado por imprimir alguno de los artículos y dárselos a leer al carnívoro/a preguntón/a de turno...

Espero que os entretenga y, al menos, os haga soltar unas risas.

Desterrando mitos vegetarianismo ¿qué es eso?

¡Eh, tú! Sí, tú. Me refiero a ti, que comes carne y pescado y que no acabas de entender qué es el vegetarianismo, y que tienes tantas

ideas preconcebidas acerca de los comedores de césped. Ya que estás aquí, por favor, sigue leyendo, porque hoy me siento con afán didáctico y dispuesta a desterrar algunos mitos.

Ni demacrad@s, ni etére@s, ni a régimen...

Por ejemplo, la idea de que l@s vegetarian@s somos unas criaturas demacradas, místicas y etéreas. Etérea, no lo sé, pero demacrada te aseguro que no. Lo que sí es cierto es que mis niveles de colesterol y triglicéridos suelen estar muy controlados y que no necesito comer pan integral para... bueno, para eso.

Otra idea preconcebida falsa, falsísima, es que ser vegetarian@ es igual a estar a régimen ("¿has adelgazado mucho, desde que eres vegetarian@?"). Quien piensa eso, suele quedarse pasmad@, cuando ve los platos de pasta italiana que me preparo, o cuando me pongo tibia a base de mojar calçots (especie de cebolletas que se hacen a la brasa a principios de primavera en Catalunya) en la salsa romescu.

Supongo que esperan encontrarse a alguien que da la nota en el restaurante y pide una ensalada (sin aliñar) de primero y unas judías verdes hervidas de segundo. (¡Eh! Tampoco pienses que estoy hecha una foca, porque me mantengo en mi peso ideal).

... ni "místic@s"...

Por no hablar de la religión: por favor, que quede claro que, ni tod@s l@s budistas son vegetarian@s, ni tod@s l@s vegetarian@s somos budistas ("¿No comes

animales por no dañar tu Karma?", me preguntó un despistado: "no como animales para no dañar su Karma", respondí). Sin ir más lejos, conozco a un budista de Bilbao que disfruta de lo lindo frente a un buen chuletón de Ávila... aunque a ratos se sienta algo culpable e intente ahogar sus culpas en tazones de arroz hervido. Pero otro día hablaremos de las razones que suelen llevar a la gente a seguir una dieta vegetariana, que son muy variadas, pintorescas y dignas de respeto.

... ni intransigentes

Tenemos fama de intransigentes y de obligar a los que nos rodean a seguir nuestra opción. Nada más lejos de la realidad: mi familia come habitualmente carne (aunque seguramente en menor proporción que otras personas) y, de vez en cuando me dejo secuestrar unas cuantas horas en la cocina, para prepararles un pavo relleno. Todo el truco consiste en ser respetuosos los/as unos/as con los/as otros/as: el otro día hubo una parrillada en casa, a base de pierna de cordero, que quitaba el hipo... Y yo me regalé con unas papas asadas con alioli y una ensalada de pimientos, faltaría más. Todos/as tan contentos/as.



Soja, césped y apio

También es una falacia ese bulo de que todos/as los/as vegetarianos/as sólo comemos soja, productos dietéticos y hierbas con aspecto de césped. En ocasiones, tal vez es así, pero ¿qué tiene de hierbajo un huevo con papas fritas, comida preferida de muchos/as ovo-lacto-vegetarianos/as? ¿Y una alcachofa al horno? ¿Y una ensalada de pimientos morrones, aliñada con aceite de oliva virgen? Pero no sólo de brotes de soja, to-fu y acelgas vive el/la vegetariano/a...

"Por una vez, no pasa nada..."

El mundo está lleno de personas bienintencionadas (o que no respetan las opciones de los/as demás). Es difícil salir airoso/as y evitar la polémica cuando el/la tocanarices

Los/as vegetarianos/as no mordemos, no somos unos/as iluminados/as, ni unos/as raritos/as, y llevamos vidas absolutamente normales.

de turno nos invita a discutir con él/ella sobre si la carne tiene "vitaminas" (la gente en general confunde vitaminas con proteínas). Nada hay más frustrante para un/a vegetariano/a que el que le esgriman, un suponer, una chuleta de cordero delante de la cara y le inviten amablemente: "Venga, si por una no te vas a morir...", sin comprender que, dejando al lado los ideales, sí que pasa algo: en el mejor de los casos, para un estómago que no está acostumbrado a la grasa animal, un achuleta de cordero puede significar un día de tortura estomacal. Y un inocente caldo de pollo puede estar toda la noche repitiendo, como el más tenaz de los pepinos.

Tolerancia y respeto

Los/as vegetarianos/as no mordemos (bueno, no a los animales), no somos unos/as iluminados/

as, ni unos/as raritos/as, y llevamos vidas absolutamente normales. Tan sólo somos personas con una opción dietética distinta y, a menudo, con una fuerte concienciación hacia los animales y el medio ambiente y unos conocimientos de dietética que superan a la media

habitual. A pesar de la imagen que a veces se ha querido transmitir de nosotros/as, de seres delicados e intransigentes que se mueren de asco (o de pena) si el/la vecino/a de mesa se come un muslo de pollo, la mayoría nos limitamos a vivir y dejar vivir y no imponemos nuestra opción a los/as demás. Se dan casos de parejas en las que uno/a es vegetariano/a y el/la otro/a no, y el éxito radica siempre en el respeto; yo no te obligo a comer sólo verduras, tú no me recriminas si no como langostinos... Es más, a veces somos excesivamente discretos/as e intentamos pasar desapercibidos/as, para evitar las consabidas preguntas y el inevitable y tedioso debate posterior.

Seas vegetariano/a o carnívoro/a, estimado/a lector/a, esperto que estas líneas hayan servido para acercar un poco más ambos mundos. Si es así, me daré por satisfecha.

(Artículo publicado en la revista VEGETUS, nº 3 - Mayo 2004).

