

## NUTRICIÓN / VEGETALES: ¿MODA O NECESIDAD?



**DANDO EJEMPLO.** El comisario jefe de la policía de Gante, Steven De Smet, posa para *Crónica* cortando hortalizas y comiendo un plato. / PIET DE KEERSSETER

ral-laborista para embarcarse en esta cruzada pro dieta sana.

El vigilante del aparcamiento municipal de la torre del Campanario, entre la iglesia de San Nicolás y la catedral de San Bavón, le hinca el diente a una hamburguesa vegetal: «No hay que ser tan listo para

saber que comer carne cada día es un suicidio», advierte en su caseta de vigilancia Jean Pierre Bracke, de 57 años y entusiasmado con la iniciativa. Evita la carne, y no sólo los jueves, desde que tenía 25. «Entonces a nadie le preocupaba el cambio climático, nos hacíamos vegetarianos por razones filosóficas contra el sufrimiento animal», dice.

El comisario jefe de la policía de Gante, Steven De Smet, acepta incluso posar para *Crónica* cortando hortalizas y comiendo un plato.

En el *McDonald's* de Sint-Michielsdalling, en cambio, Shana van den Driesche pide una hamburguesa con queso sin avergonzarse: no quiere ni oír hablar de la guerra del ayuntamiento contra la carne y en el comedor de su universidad nadie la mira mal si esquivaba el menú vegetariano.

Algunos padres de alumnos exigen que las escuelas sigan garantizando la carne, también los jueves, y que los platos vegetarianos sean una alternativa. «No obligamos a nadie, es totalmente voluntario», aclara Balthazar, aunque asegura haber recibido un alud de críticas en sentido contrario. «Mucha gente me pide que directamente se prohíba servir carne los jueves, ya comemos demasiada el resto de la semana y eso tiene unas consecuencias desastrosas para nuestra salud, porque dispara el colesterol y el riesgo de padecer cáncer, diabetes y obesidad, pero también para el medio ambiente», avisa, con el punto de mira puesto en los pocos restaurantes que le han cerrado las puertas.

A Philippe Heynderickx, el propietario de la taberna *De Witte Leeuw*, no le salen los números: «Por un plato vegetariano no puedes pedir más de 10 o 12 euros, nadie está dispuesto a pagar más. Sale a cuenta vender carne y cobrar alrededor de 20».

Le cuenta vender carne y confiesa, mientras sirve un chuletón cocinado con cinco tipos de salsas diferentes, su especialidad: a unos turistas daneses. En *The House of Eliott*, en *Jan Breydelstraat*, al lado de una floristería que vende helados con gustos de hasta una docena de flores diferentes, el plato estrella es el tape con chorizo y sólo cocinan platos vegetarianos: si el cliente avisa con una hora de antelación.

Varias ciudades extranjeras se han interesado por el *Donderdag Veggie Day* y estudian importarlo, como la brasileña Sao Paulo, de 13 millones de habitantes. El concejal Balthazar, laborista, admite haber recibido una llamada de Madrid pidiendo información. «Los jueves, paellas», como rezan las pizarras encaladas a las puertas de las casas de barrio. ¿Y los martes? ¿Hamburguesa de tohú?

# LOS JUEVES, VERDURA POR OBLIGACION

**GANTE se ha convertido en la primera ciudad vegetariana del mundo. Con la dieta verde un día por semana, se ahorran tanto CO2 como si retiraran un millón de coches. Madrid ha preguntado por la iniciativa**

ALBERTO SEGURA  
Gante (Bélgica)

**L**os jueves, paellas, rezan las pizarras de las tascas de Madrid. En traducción libre: «Si hoy es jueves, soy vegetariano».

Los vecinos de Gante han asumido la innovadora proclama semanal para luchar contra el calentamiento global, la obesidad y la crueldad contra los animales. El alcalde, los concejales y los funcionarios municipales, desde médicos hasta algunos agentes de policía, han sido los primeros en apuntarse

centro peatonal más grande de Bélgica, lo que obliga a moverse de sus 230.000 habitantes a moverse en bicicleta, contra la lluvia y el viento. Ahora su revolución ecológica pasa por convertirse al vegetarianismo y el ayuntamiento ha declarado los jueves día sin carne ni pescado.

«Luchamos contra el mito de que la dieta vegetariana se limita a comer soja, lechuga insipida y algunas rodajas de tomate, porque la cocina creativa no está reñida con las verduras», reivindica Tom Balthazar, concejal de Medio Ambiente, quien ha mandado reparar 90.000 mapas para ayudar a vecinos y turistas a encontrar los locales verdes de la ciudad. No es demasiado difícil: 93 de los 475 restaurantes de Gante son vegetarianos u ofrecen un menú naturalista.

«Una proporción tan elevada que nos convierte en la capital vegetariana de Europa», explica el concejal a *Crónica* ante un plato de lentejas.

Balthazar ha pedido al resto de restaurantes que por lo menos se esfuercen en ofrecer una alternativa vegetariana los jueves, como desde hace seis semanas hacen las cantinas de los edificios públicos. Y un ex cocinero de El Bulli, la marca de la deconstrucción y la cocina molecular de Ferran Adrià en la Cala Montjoi de Roses, está dando clases a los chefs locales que se interesan por la dieta verde. Philippe Van den Bulck es toda una institución culinaria en la ciudad de Gante y el banquete vegetariano que preparó para el ayuntamiento acabó convenciendo al gobierno libe-



## MÁS SANOS

**Calidad de vida.** Según Darío Acuña, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, una dieta vegetariana sin excesos «puede prevenir enfermedades». Desde las cardiopatías hasta la obesidad o la hipertensión, pasando por la diabetes, el cáncer o la osteoporosis. Además, la «dieta verde» ofrece un mayor aporte de fibra y menor cantidad de grasas saturadas, facilitando la digestión y mejorando el tránsito intestinal. / M. TRAGACETE

## LAS CLAVES

### MÁS ESPABILADOS

**Rendimiento intelectual.** Según un estudio de la Universidad de Southampton, los vegetarianos tienen mayor claridad mental y obtienen mejores resultados en los tests de inteligencia. En el mundo hay más mujeres (19%) que hombres (13%) en Bélgica, poco más de 20.000 personas, en España, casi dos millones, según la Asociación Vegana.

### MÁS «VERDES»

**Ecológicos.** Según la FAO, las explotaciones ganaderas generan al año un 18% más de emisiones de gases invernadero que el transporte. Se estima que para producir un kilogramo de carne de vacuno son necesarios siete litros de petróleo.