



*cultura permanente*

## ¿Qué es la permacultura?

La permacultura es el **diseño de hábitats humanos sostenibles**, mediante la observación profunda de la Naturaleza y el seguimiento de sus patrones.

A mediados de los años 70, dos ecologistas de Australia, el doctor **Bill Mollison** y **David Holmgren**, comenzaron a desarrollar la creación de **sistemas agrícolas estables**. Lo hicieron como respuesta a lo que consideraban como el rápido crecimiento en el uso de métodos agroindustriales destructivos tras la segunda guerra mundial, que estaban envenenando la tierra y el agua, reduciendo drásticamente la biodiversidad y destruyendo la fertilidad del suelo. Sus investigaciones se dieron a conocer con la publicación del libro *Permaculture One* en 1978.

A comienzos de los 80, el concepto avanzó hasta convertirse en un proceso de diseño holístico de hábitats humanos en simbiosis con el medio natural. Hoy en día hay proyectos, asociaciones e institutos permaculturales en más de cien países.

La permacultura tiene **ches 3 principios éticos**: cuidar la tierra, cuidar las **3** personas y rendimientos justos (o compartir).



Además, la permacultura se basa en unos **principios de diseño**, que provienen de un modo de percibir el mundo que a menudo se describe como "pensamiento sistémico". Según David Holmgren, estas pautas fundamentales para el diseño permacultural pueden agruparse en 12 principios: observación profunda, planificación de la energía, rendimiento perdurable, auto-regulación, recursos biorenovables, ciclaje, patrones naturales, integración, lentitud, diversidad, marginalidad y sucesión natural.

'Veggie' comprende productos ovo-lacto-vegetarianos  
**'Vegano' es 100% de origen vegetal**

(\*) pincho vegano (\*\*) se puede solicitar vegano

Ángel	Champiñón**
Casa Pali	Berenjena con queso azul
D.O. Laurel	Trigueros gratinados con queso
Donosti	Tosta de queso con mermelada de tomate y piñones
	Berenjena rellena de pimiento*
El Cid	Setas a la plancha*
El Mexicano	Nachos con guacamole*
El Muro	Bombas tres quesos fundidos
El Soldado de Tudelilla	Ensalada mixta local**
Gárgonich	Bravas veganas*
Jubera	Patatas bravas
La Aldea	Parrillada de verduras*
La Anjana	Tosta de queso con mermelada
La Gota de Vino	Tartaleta de piperada con queso de cabra gratinado**
La Méngula	Alcachofas rebozadas
	Revuelto ajetes con queso brie
La Taberna de Correos	Rabas de regadío*
	Croqueta de boletus
	Brocheta de queso de cabra en tempura con membrillo
	Nido de patata con guacamole*
	Tortilla de patata con boletus
La Taberna de Laurel	Patatas bravas
Pata Negra	Queso con mermelada de tomate
	Bocatita vegetal**
Sebas	Tortilla de patata
	Alcachofas (en temporada)
Soriano	Champiñón**
Taberna de Baco	Tomates verdes fritos
	Bombita (patata con setas)
	Pimientos de Bañares*
	Brocheta vegetal**
	Espárragos rebozados con espinacas y piñones
Torrecilla	
Villa - Rica	

Somos **500 millones** de personas vegetarianas en el mundo. Sólo en Alemania hay más de **7 millones (9%)**...  
**¡Y cada vez más!**

**Adivina** cuáles de las siguientes personas son vegetarianas:  
 Albert Einstein, Antoni Gaudí, Lenny Kravitz, Enrique Bunbury, Leonardo Da Vinci, George Bernard Shaw, Kim Basinger, Martina Navratilova, Pitágoras, León Tolstoi. Todas ellas son vegetarianas (o lo llegaron a ser en vida). Hay muchísimas más: Brigitte Bardot, Rousseau, Buda, Kafka, Edison, Gandhi, Voltaire, Thoreau...  
**¿No te preguntas por qué?**

"De modo que estoy viviendo sin grasas, sin carne, sin pescado, pero me siento muy bien así. Siempre me ha parecido que **el hombre no nació para ser carnívoro.**"

**Albert Einstein,**  
*Carta a Hans Muehsam, 30/03/1954*

"Un terreno dedicado a ganado, si se dedica a legumbres, **produce 10 veces más** proteína."

**Blanca Herp,** *Motivos para ser vegetariano, 2008*

"Las plantas [como organismos que no poseen capacidad de movimiento] no necesitan tener sensibilidad hacia el dolor, y por esta razón sucede que si las rompemos no sienten dolor, **[contrariamente a lo que] sucede con los animales.**"

**Leonardo Da Vinci,**  
*MSS. H 60 [12] r de la Biblioteca del Institut de France*

"Aun cuando las facultades mentales del hombre difieren inmensamente de las de los animales que le son inferiores, **difieren sólo en grado,** pero no en naturaleza. [Por tanto] no se debe colocar al hombre en un reino aparte."

**Charles Darwin,** *El Origen del Hombre*

**"Legumbre + Cereal = Proteína Completa.**  
 Por ejemplo: alubias con maíz o lentejas con arroz."

**F. Moore Lappé,** *Diet for a small planet, 1971*