

# **Regenuary: Un nuevo movimiento para una alimentación consciente y sostenible**

**Regenuary** emerge como un innovador desafío a la creencia de que solo el veganismo puede guiar hacia un consumo sostenible y ético. Diferenciándose del **Veganuary** y su énfasis en una dieta puramente basada en plantas, [\*\*Regenuary\*\*](#) pone su atención en el **origen y el impacto ambiental de los alimentos**, ya sean de **origen animal o vegetal**.

Su esencia radica en respaldar prácticas agrícolas regenerativas que no solo benefician la salud del suelo y aumenten la biodiversidad, sino que también contribuyan a la reducción del carbono atmosférico.

Lejos de excluir el consumo de carne o productos animales, este enfoque promueve la elección consciente de productos derivados de fuentes sostenibles y éticas. **Regenuary** nos invita a una reflexión más profunda sobre nuestras elecciones alimentarias, estimulándonos a considerar el impacto a largo plazo de lo que ponemos en nuestros platos.

Con el creciente interés en la sostenibilidad y la ética en la producción de alimentos, **Regenuary** se posiciona como un potencial catalizador de cambio en nuestra percepción de las dietas y el cuidado de nuestro planeta.

## **Regenuary: Redefiniendo la sostenibilidad alimentaria con una**

# historia personal



**Regenuary** no es solo un término; es una nueva perspectiva sobre la **sostenibilidad alimentaria**, nacida de la introspección y el cambio personal. La historia de este movimiento se entrelaza con la experiencia de [Glen Burrows](#), quien, tras 25 años de vegetarianismo, comenzó a cuestionar las premisas de su dieta.

La duda central de **Burrows** era si renunciar completamente a la carne era realmente la opción más beneficiosa para él y, por extensión, para el medio ambiente. Esta reconsideración lo llevó a explorar de nuevo el consumo de carne, poniendo en tela de juicio la **superioridad medioambiental** de los sustitutos basados en plantas.

La chispa que encendió **Regenuary** fue un post en redes sociales de **Burrows**. Al cuestionar la visión simplista de los beneficios del veganismo para el planeta, su mensaje resonó con más de un millón de personas, generando un amplio debate sobre las complejidades y el impacto real de nuestras elecciones alimentarias en el medio ambiente.

En 2020, con el término “**Regenuary**” ya acuñado, **Burrows**, dio vida a este movimiento anual, que se extiende a lo largo de un mes. Su objetivo es doble: fomentar la educación sobre la agricultura regenerativa y motivar a las personas a procurar que la mayor parte de su alimentación provenga de granjas que sigan estas prácticas sostenibles.

**Regenuary**, por tanto, es más que un concepto; es una invitación a repensar y actuar por un futuro alimentario más sostenible.

**Agricultura regenerativa:  
Cultivando armonía con la  
Naturaleza**



La **agricultura regenerativa** se eleva por encima de ser simplemente un conjunto de prácticas agrícolas; representa una filosofía profundamente arraigada en la armonía entre la producción de alimentos y la preservación del medio ambiente.

Este enfoque holístico se dedica a revitalizar la salud del ecosistema, evitando el uso de fertilizantes químicos y reduciendo al mínimo la perturbación del suelo. Sus prácticas, como el pastoreo rotativo, son esenciales para prevenir el agotamiento del suelo, mientras que la rotación de cultivos mixtos ayuda a mantener los nutrientes esenciales y a prevenir la erosión.

Más allá de estas técnicas, la **agricultura regenerativa** se enfoca en preservar la estructura y biodiversidad del suelo, empleando métodos como el compostaje para enriquecerlo. Su visión es crear sistemas agrícolas sostenibles que no solo sean capaces de producir alimentos saludables, sino que también jueguen un papel crucial en la regeneración de los ecosistemas. Esto incluye mejorar la calidad del suelo y el agua, aumentar la biodiversidad, y ofrecer soluciones innovadoras a desafíos globales como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad.

# Más que una moda pasajera: Descubriendo los restaurantes pioneros de Regenuary en España

La **agricultura regenerativa** ha experimentado un auge notable, especialmente en la última década, consolidándose como un tema central en el discurso sobre la **sostenibilidad**. Este creciente interés no solo se debe a la concienciación ambiental, sino también al impulso de **chefs innovadores** que han adoptado y promovido activamente un modelo regenerativo, tanto en la elección de sus proveedores como en la gestión de sus propios terrenos.

En este sentido y en el **corazón de la gastronomía española**, el movimiento **Regenuary** está cobrando vida, con una serie de restaurantes que no solo deleitan el paladar, sino que también abrazan firmemente la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente. Estos templos culinarios, más que simples establecimientos, son embajadores de un **futuro más verde y consciente**.

## Azurmendi – Biscay











**Azurmendi** en **Vizcaya**, liderado por el visionario chef **Eneko Atxa**, se alza no solo como un faro de la alta cocina, sino también como un pionero en iniciativas sostenibles. Con su triple corona de **Estrellas Michelin**, incluyendo una **Estrella Verde**, **Azurmendi** es un testimonio de cómo la gastronomía puede fusionarse con la responsabilidad ambiental.

**Andreu Genestra – Islas Baleares**







En el alma de **Mallorca**, El restaurante homónimo del chef **Andreu Genestra**, se revela como un santuario donde los sabores locales y estacionales se encuentran con la elegancia de la alta cocina. Este rincón gastronómico, honrado con una **Estrella Verde Michelin**, es un homenaje al paisaje y a la cultura de la isla.

## **El Invernadero – Madrid**







**El Invernadero** en **Madrid**, bajo la batuta del chef **Rodrigo de la Calle**, representa la innovación y la eco-responsabilidad en el corazón de la capital. Con su **Estrella Verde Michelin**, **El Invernadero** es un ejemplo brillante de cómo los ingredientes orgánicos y locales pueden transformarse en arte culinario.

# Aponiente – Cádiz

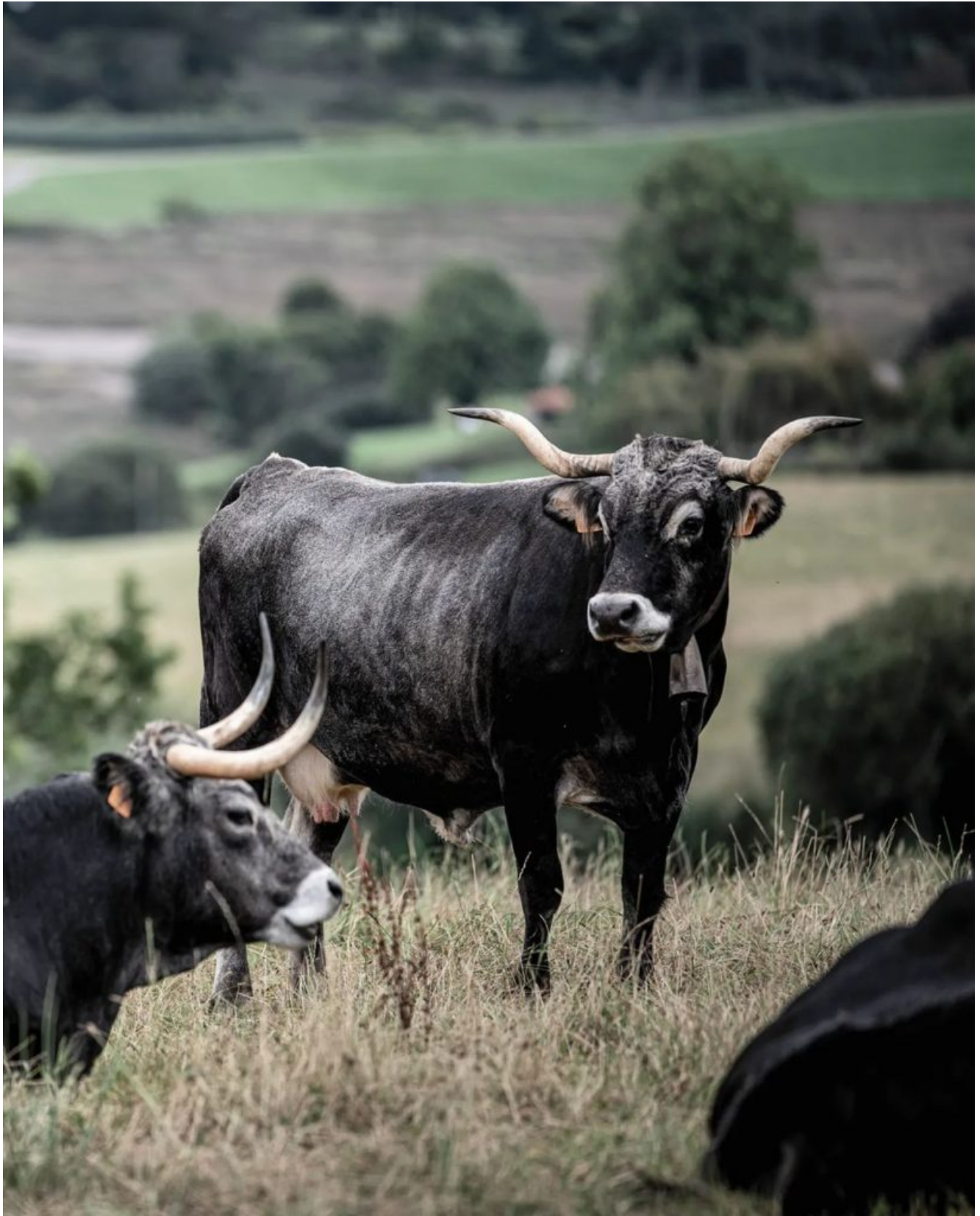






**Aponiente** en **El Puerto de Sta María**, guiado por el “**chef del mar**” **Ángel León**, redefine la cocina marina con un enfoque ético y sostenible. Con su Estrella Verde Michelin, Aponiente celebra los tesoros del océano, manteniendo un compromiso firme con la conservación marina.

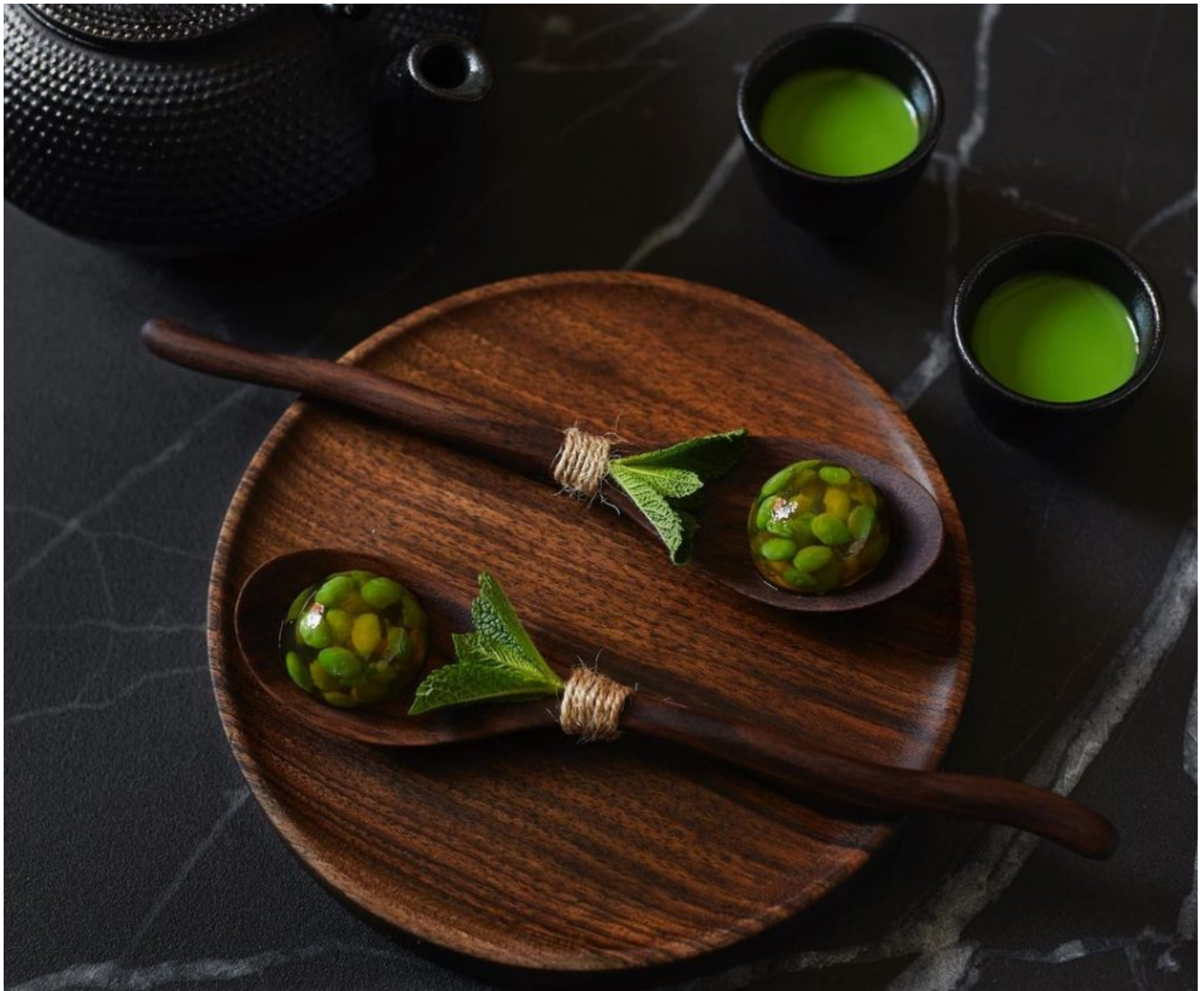
## **Cenador de Amós – Cantabria**













En **Villaverde de Pontones**, el **Cenador de Amós de Jesús Sánchez**, combina magistralmente la tradición culinaria con un profundo respeto por el entorno. Con **tres Estrellas Michelin**, incluyendo una verde, este restaurante es una oda a la sostenibilidad en cada bocado.

Cada uno de estos restaurantes no solo es un destino culinario de excelencia, sino también un faro de esperanza en la búsqueda de un equilibrio sostenible entre la gastronomía y nuestro planeta🌱.

# Sumándose a Regenuary: Caminando hacia un futuro sostenible

Sumarse a **Regenuary** representa mucho más que una selección en nuestra dieta; es abrazar un compromiso genuino con la **sostenibilidad**, significa adoptar un compromiso profundo con la sostenibilidad, más allá de la simple elección de alimentos.

Abrazar prácticas como el consumo integral del animal, de la nariz a la cola, es un paso clave para minimizar el desperdicio de alimentos. Además, es fundamental considerar la distancia que nuestros alimentos recorren hasta llegar a nosotros, privilegiando, por ejemplo, carnes de animales criados en pastos. En situaciones donde los productos regenerativos no están disponibles, se nos invita a optar por alternativas ecológicas y biodinámicas.

Nuestras decisiones diarias, más allá de nuestras preferencias dietéticas personales, tienen el poder de contribuir a un enfoque más consciente y sostenible de la alimentación, impulsando un cambio significativo en la forma en que cuidamos nuestro planeta.