



# Metti una V nel menu

Un progetto informativo e di comunicazione del **Comitato VIVO** per un consumo consapevole, in collaborazione con la **Redazione di VegFacile**, rivolto agli operatori della ristorazione per migliorare il servizio verso i clienti.

## **Cosa proponiamo**

Semplicemente di contraddistinguere i piatti vegetariani e vegani con un simbolo: **V per i piatti vegetariani** (cioè con ingredienti vegetali più latticini o uova), **VV per quelli vegani** (cioè con ingredienti 100% vegetali).

## **Perché:**

- il numero di persone che sceglie un'alimentazione vegetariana o vegana è in continuo aumento;
- non è sempre facile per il cliente individuare gli ingredienti dei vari piatti;
- in tanti paesi d'Europa è già così, ed è bene adeguarsi.

## **Per maggiori informazioni:**

[www.consumoconsapevole.org/  
una\\_v\\_nel\\_menu.html](http://www.consumoconsapevole.org/una_v_nel_menu.html)

[info@vegfacile.info](mailto:info@vegfacile.info)

**Nessun costo, nessun impegno,  
nulla da sottoscrivere,  
ma un utile servizio per tutti!**

## **Domande e risposte:**

### **Quali piatti sono V e quali VV?**

Non è affatto complicato: sono V i piatti che non hanno carne e pesce di alcun tipo tra gli ingredienti. Se poi non c'è formaggio, latte, burro, uova, miele allora sono VV.

### **Quali sono i cibi vegetariani?**

Tutto tranne: carne di ogni genere, insaccati (salame, prosciutto, ecc.), pesce di ogni genere. Quindi vanno bene tutte le verdure, i legumi, i cereali (pasta, riso, farro, e tutti gli altri cereali), noci e nocciole, la frutta, latte e formaggi, uova.

### **Quali sono i cibi vegani?**

Dai cibi vegetariani serve ancora escludere: latte e derivati (burro, formaggi, panna, yogurt, ecc.), uova, miele. Al posto del latte si può usare quello di soia, che ha un contenuto nullo di colesterolo e per questo è apprezzato anche dai non veg.

### **Cosa comporta l'adesione?**

Absolutamente nulla: ogni ristoratore sceglie liberamente se accogliere il nostro suggerimento o meno. Non deve comunicare, né sottoscrivere nulla, non si assume impegni di alcun tipo.

### **Dovrei inserire nel mio menu almeno un piatto veg?**

Sicuramente nel menu c'è già, si tratta solo di metterlo in evidenza. Se poi se ne aggiungono altri (un piatto 100% vegetale va bene per tutti: vegani, vegetariani, onnivori) sarebbe ottimo e forse anche interessante per la vostra clientela.

### **Non so molto su queste cose, dove posso informarmi meglio?**

Circa le motivazioni della scelta vegetariana/vegana e per trovare dei libri di cucina vegan potete consultare il sito: [www.vegfacile.info](http://www.vegfacile.info)