



ragù di seitan, gnocchi di patate al sugo di radicchio, riso basmati e ceci, misto di verdure stufate (carote, patate, zucchine, cipolle), risotto di funghi, sformato di fagiolini e farina di ceci al forno, fagioli rossi in insalata, pizza alle verdure miste, melanzane al forno, pasta fresca al sugo di radicchio rosso, polpette di lenticchie, zucca al forno, zuppa di legumi, insalata fredda di cereali e zucchine, farinata, carote e tofu spadellati, patate al forno, pomodori al forno ripieni di riso, crema di patate...



Altre ricette: polpette di lenticchie, zucca al forno, zuppa di legumi, insalata fredda di cereali e zucchine, farinata, carote e tofu spadellati, patate al forno, pomodori al forno ripieni di riso, crema di patate...

Altro che "solo insalata" ... :-). Anzi, anche quando un vegan mangia un'insalata, mangia qualcosa di molto più buono della misera insalatina verde con un po' di sale e olio tipica dei "carnivori", ma ci mette vari tipi di insalata, ci aggiunge noci tritate, semi di sesamo, lievito alimentare in scaglie, tofu a dadini...



e mangiata col pane diventa un piatto unico gustosissimo, oltre che sano!

Se per pranzo c'è la necessità di prepararsi dei panini, ecco alcuni esempi di come farcirli in pochi minuti: spinaci e maionese vegetale, paté di fagioli cannellini e noci, paté di ceci, olive e maionese vegetale (una delizia!), tofu affumicato, maionese, carciofini.



INGREDIENTI DELLA TRADIZIONE ORIENTALE

Glutine di frumento, seitan, tofu, latte di soia: sono cibi tradizionali nei paesi orientali e oggi sono sempre più diffusi anche qui. Anche se non sono certo alimenti necessari in una dieta vegan, sono comunque una gustosa possibilità in più che si può introdurre nei nostri piatti. Si trovano ormai in tutti i supermercati e costano meno della corrispondente quantità di carne e formaggio.



Il seitan è ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica, il glutine, è buonissimo e ricco di proteine. Si trova in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e può essere usato in spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini, ecc.

Il tofu si ottiene dal latte di soia, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe). Serve per preparare paté, farcire torte (salate e dolci), e in generale va aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente, lasciandolo insaporire con gli altri ingredienti, da solo non ha praticamente sapore (a meno che non si tratti di quello affumicato, o già insaporito con erbe, che è buono anche da solo!).

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

Richiedici il **Vegan Starter Kit** se vuoi saperne di più come intraprendere la scelta vegan: è un opuscolo che ne spiega i motivi e dà moltissime informazioni pratiche, anche relative alla cucina, oltre a fornire risposte ai dubbi più comuni. Puoi anche visitare il sito **VegFacile.info** per ulteriori approfondimenti e **TvAnimalista.info** per trovare tanti utili video e documentari.



Questo pieghevole è stato realizzato da **VegFacile.info** e stampato da AgireOra Edizioni, casa editrice non profit. Puoi richiederne altre copie, o altro materiale informativo dal sito www.agireoraedizioni.org o scrivendo a info@agireoraedizioni.org

!o passo a VEG



per gli animali



per la mia vita



per la natura



www.vegfacile.info

per gli animali



per la mia vita

Buttiamo a mare i vecchi **luoghi comuni**, che dicono che chi non mangia carne è debole, anemico, ha "carenze", e che "la carne va mangiata tutti i giorni, è indispensabile!". Tutto **ridicolmente** campato in aria. Gli studi scientifici, e l'esperienza quotidiana di **migliaia e migliaia di vegani**, dimostrano **senza ombra di dubbio** che un'alimentazione 100% vegetale non solo è adeguata, ma comporta benefici per la salute nella **prevenzione** e nella **cura** di diverse patologie invalidanti, principali cause di morte in Italia. **Il resto è solo ignoranza.**

Campione Vegan di Bodybuilding Kenneth G. Williams



Foto di James McCaffry, gentilmente offerta dall'associazione "In Defense of Animals"

Non esiste "la carne". Non esiste "il pesce". Esistono **animali**, che come noi provano sentimenti ed emozioni, ma che noi imprigioniamo in allevamenti intensivi e poi imbottiamo di farmaci, sottoponiamo a menomazioni senza anestesia, sgozziamo in un lurido macello. **Lo faresti al tuo gatto o al tuo cane?** No? Ma una mucca o un maiale non sono diversi! Essere "umani" non significa avere il diritto di **ammazzare gli indifesi**, ma avere il **coraggio** di agire secondo **giustizia** e coscienza.

Cosa mangiano i vegan?

L'aspetto culinario

LA VARIETÀ

Se pensate che i vegani mangino "solo insalata..." toglietelo dalla testa! :-)

L'impressione che con la scelta vegan diminuiscono le **possibilità di mangiare in modo vario e appetitoso** è del tutto sbagliata. Pensiamoci un attimo: siamo tutti abituarini, e nessuno di noi cucina centinaia di piatti diversi, ma solitamente abbiamo un certo numero di piatti, poniamo 50, che siamo abituati a preparare e mangiare. Ebbene, **basta sostituire questi 50 piatti con altri 50 che abbiano ingredienti vegetali.**

La varietà è esattamente la stessa.

In più, spesso cambiando modo di mangiare si è più curiosi di provare cose nuove, e così si allarga l'orizzonte delle nostre possibili scelte... e quindi di solito accade che ci sia **più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro!**

per la natura

La scelta più **potente** che puoi fare, per **salvare l'ambiente**, è di cambiare le tue abitudini alimentari, **diminuendo o abbandonando** del tutto il tuo consumo di **carne, pesce** e altri alimenti animali. Per produrre 1 kg di carne servono mediamente 15 kg di vegetali coltivati appositamente. Per far posto a pascoli si **disbosca la foresta** amazzonica. Le emissioni di **gas serra** causate dall'allevamento sono maggiori di quelle dei trasporti. Con l'**acqua** che ti serve per vivere un anno intero si produce un solo kg di carne... Tutto questo non è più sostenibile.



INGREDIENTI E PIATTI

Dire che una persona vegan mangia "**verdura, cereali, legumi, frutta, frutta secca**" è vero, sì, ma vuol dire poco, perché questi sono solo gli **ingredienti**, ma bisogna capire che sono **migliaia**

piatti appetitosi che si possono preparare, che sono per lo più i piatti della nostra **tradizione mediterranea.**



Oltre agli esempi di piatti vegan che vedete **illustrati nelle foto di questo volantino**, che già vi faranno venire l'acquolina in bocca, ecco alcuni **normali piatti** che una persona vegan può mangiare a pranzo e cena in **due settimane-tipo** (alcuni sono piatti

semplici e quotidiani, altri possono essere

più **elaborati**, ma comunque **tradizionali**): pasta alle cime di rapa, fave stufate, spaghetti coi broccoli, risotto di piselli, guacamole (piatto messicano a base di avocado e pomodoro), frittata di farina di ceci e zucchine, seitan con funghi e panna di soia, pasta con pomodoro fresco e noci, lasagne al