



rote, 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...

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.

1 Vol au vent ripieni - **2** Sushi vegetale - **3** Muffin alle fragole e banana - **4** Medaglioni di polenta e cavolo - **5** Paccheri alle zucchine - **6** Ravioli al pomodoro - **7** Rigatoni ai peperoni - **8** Spaghetti al ragù di tempeh - **9** Muffin salati - **10** Gnocchi di tofu - **11** Spezzatino di seitan - **12** Omelette vegan alle zucchine - **13** Torta rustica al pomodoro e miglio - **14** Torta al cioccolato - **15** Torta alle more.

Foto gentilmente concesse dal sito di ricette www.veganriot.it

INGREDIENTI DELLA TRADIZIONE ORIENTALE

Glutine di frumento, **seitan**, **tofu**, latte di soia. Questi nomi potrebbero suonarti nuovi, ma i **cibi proteici a base vegetale** non sono proprio nulla di nuovo, sono cibi **tradizionali nei paesi orientali**. I cinesi producevano tofu già 1000 anni fa, e i monaci giapponesi preparavano gli arrostiti di seitan già nel 15esimo secolo.



Oggi sono sempre più diffusi anche qui, e 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 un paio di volte la settimana. Si trovano nei negozi di alimentazione biologica, ma sono sempre più diffusi anche nei normali supermercati, e **costano meno** della corrispondente quantità di carne e formaggio (a parità di qualità).

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**, lasciando **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!).



Per saperne di più sulla scelta vegan e vegetariana, e trovare consigli pratici, visita www.vegfacile.info

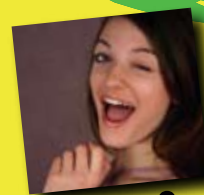


Questo pieghevole è stato realizzato da **VegFacile.info** e stampato da AgireOra Edizioni, casa editrice non profit. Puoi richiederne altre copie, o altro materiale informativo dal sito www.agireoraedizioni.org
AgireOra, Mailboxes - Box n. 297, via Boucheron 16, 10122 Torino

!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 **milioni di vegetariani e 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.

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.

per la natura



L'aspetto culinario Cosamangiano i vegan?

LA VARIETÀ

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

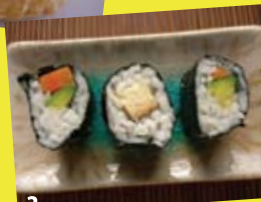
L'impressione che con la scelta vegan diminuiscono le **possibilità di mangiare in modo vario e appetitoso** è del tutto sbagliata. Pensiamoci un attimo: siamo tutti abituarari, e nessuno di noi cucina centinaia di piatti diversi, ma solitamente abbiamo un certo numero di piatti, poniamo 50, che siamo 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!**



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 i 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 panna e funghi, pasta con pomodoro fresco e noci, lasagne al ragù di seitan, gnocchi di patate al sugo di radicchio, riso basmati e ceci, misto di verdure stufate (ca-