

lo passo...



VEG
facile

Passo a veg!

... a VEG

per gli animali

www.vegfacile.info

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. **Rispetta i più deboli, smetti di nutrirti della loro sofferenza e morte. Passa a VEG!**

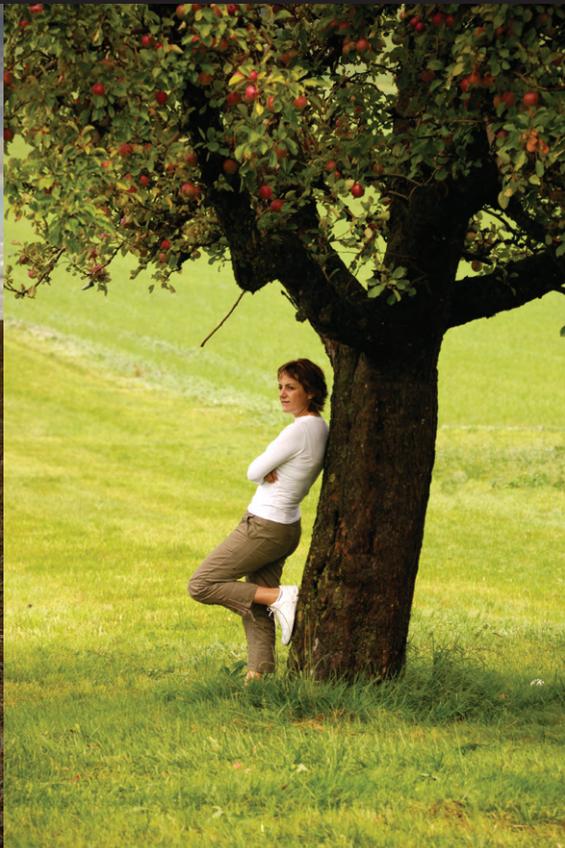
Diventare vegan passo-passo... è facile!

Campagna informativa promossa da **AgireOra** www.agireora.org



CAMPAGNA SOSTENUTA LOCALMENTE DA

lo passo...



VEG
facile

Passo a veg!

... a VEG

per la natura

www.vegfacile.info



CAMPAGNA SOSTENUTA LOCALMENTE DA

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.

Aiuta la natura. Passa a VEG!

Diventare vegan passo-passo... è facile!

Campagna informativa promossa da **AgireOra** www.agireora.org

lo passo...



Campione Vegan
di Bodybuilding
Kenneth G. Williams

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



... a VEG

per la mia vita

www.vegfacile.info



CAMPAGNA SOSTENUTA LOCALMENTE DA

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. Non hai più scuse: Passa a VEG!**

Diventare vegan passo-passo... è facile!

Campagna informativa promossa da **AgireOra** www.agireora.org



rote, patate, zucchine, cipolle), risotto di funghi, sfornato 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 che "sole insalata"... :-)

Anzi, anche quando un vegan mangia un'insalata, mangia qualcosa di molto più buono della misera insalattina 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 farcirla in pochi minuti: spinaci e malonese vegetale, paté di fagioli cannellini e noci, paté di ceci, olive e malonese vegetale (una delizia!), tofu affumicato, malonese, carciofini.

1. Vol au vent ripieni - 2. Sushi vegetale - 3. Muffin alle fragole e banana - 4. Mestoloni di polenta e carote - 5. Paccheri alle zucchine - 6. Ravioli al pomodoro - 7. Rigatoni al 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 miglie - 14. Torta al cioccolato - 15. Torta alle mele.

Foto gratuitamente concesse dal sito di ricette www.vegan.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 dal cereale 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, impanate "alla milanese", in pedacchi stile "scaloppine", negli spadellati, 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, fardie 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 tenere 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 altre materiale informativo dal sito www.agireoraedizioni.org AgireOra, Mailboxes - Box n. 297, via Boucheron 16, 10122Torino

lo passo a VEG



per gli animali



per la mia vita



per la natura



www.vegfacile.info



per gli animali



per la mia vita

Buttarno 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.

Completa Vegans di Study Publishing Research C. 2018



Foto: A. Masetti/Contrasto, gentilmente offerte 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. **Le faresti al tuo gatto e 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 e 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 abitudinari, 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 vegano che in quella di un onnivoro!



INGREDIENTI E PIATTI

Dire che una persona vegan mangia "verdure, 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 questa settimana, 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 dime 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 nod, lasagne al ragù di seitan, gnocchi di patate al sugo di radicchio, riso basmati e ceci, misto di verdure stufate (ca-





**Vegetarian
Week**



1-7 Ottobre Settimana Vegetariana Mondiale

Nella prima settimana di ottobre viene organizzata in molte città del mondo la Settimana Vegetariana con iniziative ed eventi. Quale miglior momento per iniziare a riflettere su questa scelta?

Scopri quanti siamo e unisciti a noi!

www.vegetarianweek.org

**Essere vegetariani e vegan significa non mangiare animali
- nessun animale! - e i loro prodotti
(nel caso della scelta vegan), perché:**

È giusto. Così non si fanno soffrire e non si uccidono animali.

È il futuro per l'ambiente. La produzione di carne (pesce compreso), latte, uova ha un impatto ambientale devastante. Un'alimentazione vegetariana toglie un anello della catena alimentare, e la rende più efficiente.

È il futuro per il mondo. Gli sprechi di risorse per la produzione di carne pesano soprattutto sui paesi più poveri, e il numero di persone malnutrite aumenta ogni anno. Contro la fame nel mondo, passare a un'alimentazione a base vegetale è la soluzione più concreta.

È il futuro per la nostra salute. Una drastica diminuzione del consumo di alimenti animali ci salva dalle "malattie del benessere" invalidanti, di cui oggi si muore.

La scelta vegetariana è facile, "naturale". Gli allevamenti intensivi sono la cosa più artificiale del mondo - cosa c'è di più innaturale del trattare come macchine degli esseri senzienti, e inquinare a dismisura il pianeta in questo processo di "produzione"?

È una scelta per tutti. Non esiste un "credo" politico o religioso, un carattere o un modo di comportarsi e di parlare, un modo di vestire o un aspetto fisico, una fascia d'età o un tipo di "cerchia sociale" che accomuni tutti i vegan e vegetariani.

**Sono tante le persone che si stanno rendendo conto
di tutto questo, ogni anno di più.**



FAI ANCHE TU QUESTA SCELTA!

Per maggiori informazioni www.VegFacile.info
per diventare vegan passo passo, in modo facile!