



DIVERSI SÌ, MA QUANTO?

Carrello della spesa
vegan e onnivoro

A CONFRONTO





A chi non conosce ancora bene l'alimentazione plant-based, il carrello della spesa vegan può sembrare triste, desolato, con tre o quattro verdure crude e del tofu scondito...

**MA È
DAVVERO
COSÌ?**



SPOILER: NO! 😊

Anzi, ti diciamo di più: è probabile che una buona percentuale della tua spesa settimanale sia già plant-based.

Scommettiamo?

Facciamo un piccolo tour di un ideale supermercato riempiendo due diversi carrelli: uno vegan, uno onnivoro



Prima tappa:

IL REPARTO ORTOFRUTTA



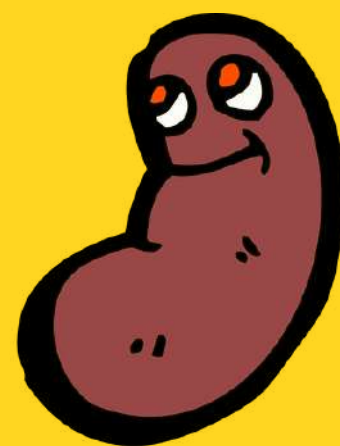
Poco da dire, siamo nel regno dove i vegani raccolgono a piene mani per portare in tavola piatti squisiti e 100% plant-based. Dove ci sono frutta e verdura ci sono quasi sempre alimenti adatti ai vegani.

Ma una sosta è d'obbligo anche per onnivori e flexitariani, perché un'alimentazione completa e bilanciata non può non comprendere un rifornimento di vegetali appena inizia la spesa.



E fin qui il carrello è abbastanza identico.





Prodotti in scatola **DAI LEGUMI AI SUGHI**

Anche qui, tra legumi in scatola o sottoli, onnivori e vegani possono mettere nel carrello prodotti simili, se non identici: ai vegani, al massimo, è richiesto uno scrupolo in più per leggere l'etichetta di qualche prodotto dubbio.

Stesso discorso per passate di pomodoro e sughi pronti: di 100% vegetali ce ne sono ormai talmente tanti che ti sarà capitato di comprare pesti o sughi pronti vegetali senza accorgertene.



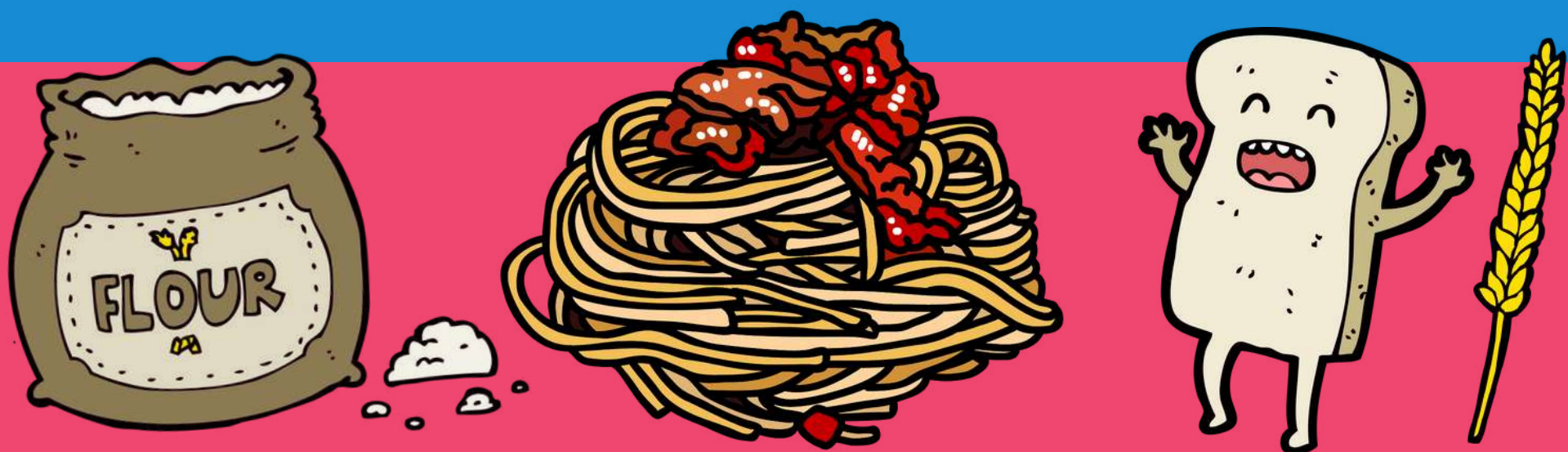


Pasta, riso, farina and company

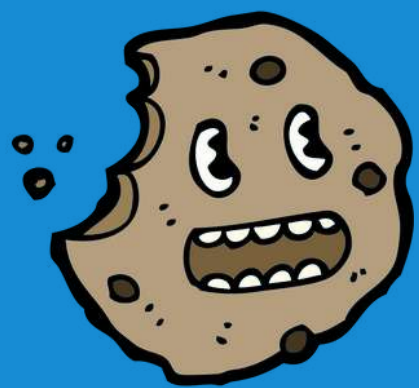
Nuova tappa del nostro tour: anche qui, com'è facile immaginare, è **difficile trovare prodotti che non facciano al caso dei vegani.**

Basta eliminare la pasta all'uovo o quella ripiena con prodotti animali, per il resto quella **integrale, di grano duro, farro o senza glutine** è tendenzialmente tutta vegan

già, ogni volta che mangi pasta al sugo fai un pasto vegetale, lo sapevi?



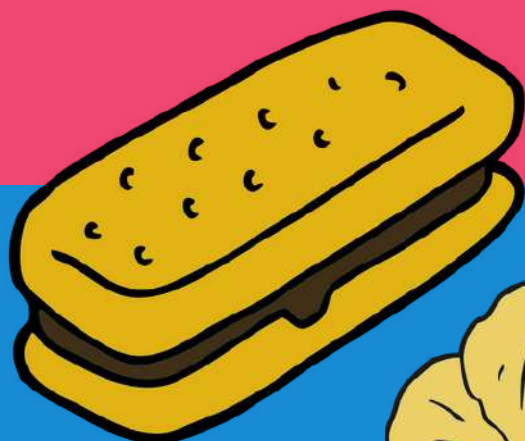
Ah, ovviamente **stesso discorso per il riso o altri cereali come l'orzo, l'avena o il mais.**



Prodotti per la **COLAZIONE**

Qui i vegani devono fare più attenzione, ma è sempre più facile trovare alternative vegan o prodotti per la colazione che, involontariamente, vegan lo sono già.

Se sei onnivoro, scegliere cosa mangiare a colazione impiegherà pochi secondi, i **vegani li riconosci perché sono quelli che leggono le etichette** in cerca di latte, miele o altri derivati animali all'interno di biscotti, creme spalmabili o brioche.





IL BIVIO:

I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Il grande bivio, la spaccatura tra due carrelli quasi identici, arriva chiaramente ai prodotti di origine animale. **Carne, pesce, latticini, uova: sono questi i prodotti che non troverai mai nel carrello di un vegano che invece fanno capolino in quello onnivoro.**





Rinunciare a prodotti di origine animale anche solo per una volta al giorno è sicuramente un buon passo per rendere quel carrello sempre più simile e **alleggerito da cibi che nascondono sofferenze atroci e spesso taciute.**





Be the change

**GO
VEGANOK**

VEGANOK.COM

