

COSA OFFRE IL PROGETTO MENU VEGAN AGLI ESERCENTI

L'adesione al progetto Menu Vegan, che è **del tutto gratuita**, offre diversi vantaggi:

- **ricevere un opuscolo dettagliato**, con tante indicazioni utili e pratiche di applicazione immediata.
- **Una info-line per porre quesiti specifici e chiedere consigli:** è sufficiente inviare il quesito via mail alla casella info@vegfacile.info e la risposta è assicurata nell'arco di 48 ore.
- **Il video-corso di cucina e pasticceria vegan su dvd**, che contiene ben 32 ricette di vario genere, dolci e salate, preparate da chef con anni di esperienza e spiegate passo-passo. Il dvd (con opuscolo di accompagnamento in cui sono trascritte tutte le ricette, con dosi e ingredienti) è gratuito per tutti gli esercenti che ne faranno richiesta alla casella info@vegfacile.info
- **L'adesivo da apporre in vetrina** per segnalare in modo immediato la disponibilità di opzioni vegan, con la scritta "Qui Menu Vegan". Richiedetelo alla nostra info-line!
- La possibilità di segnalare il proprio locale nell'**elenco di VeganHome dei locali vegan-friendly**, il sito più completo e di **maggior visibilità** sul tema: provate a cercare su Google "ristorante vegan nome-città" con qualsiasi città, e i primi risultati che otterrete saranno sempre quelli delle pagine di VeganHome! La segnalazione verrà controllata dai moderatori: se il locale soddisfa i requisiti, verrà inserito nel database.

Ecco alcuni commenti di ristoratori il cui locale è inserito nel database di VeganHome:

"Vi ringrazio personalmente per questa opportunità, che sembra aver già dato i suoi frutti, essendo già arrivati dei clienti che hanno letto questa recensione sul vostro sito".

"Grazie ad una nostra gentile cliente sapevo della nostra segnalazione nel vostro sito, infatti molti, da quando proponiamo anche pizze vegane, ci hanno trovato anche grazie a voi".

Come aderire, dunque? Richiedeteci l'opuscolo con tutte le indicazioni per arricchire di scelte vegan il vostro menu! Poi, nel momento in cui avrete reso il vostro locale *vegan-friendly*, è sufficiente comunicarlo via mail. A quel punto vi daremo indicazioni per inserire il vostro locale nel database di VeganHome e vi invieremo l'adesivo.

Grazie per la partecipazione!



Opuscolo realizzato e distribuito dall'Associazione AgireOra Edizioni.

Altre copie possono essere richieste dal sito.

www.AgireOraEdizioni.org - info@AgireOraEdizioni.org

Per informazioni sul Progetto Menu Vegan:

info@VegFacile.info

INIZIATIVA MENU VEGAN COME RENDERE IL TUO LOCALE VEGAN-FRIENDLY!



Logo "Menu Vegan" a cura di Sara Marchetto - Foto: rgbstock.com/salsachica

L'iniziativa "Menu Vegan" è dedicata ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie. L'intento è quello di offrire **suggerimenti pratici per inserire nel proprio menu opzioni vegan**, vale a dire senza alcun ingrediente di origine animale, sia per quanto riguarda il cibo che le bevande.

INTRODUZIONE

Sono in **numero sempre maggiore** le persone che scelgono - per motivi etici - uno **stile di vita vegan** e anche il mercato si sta adeguando: prodotti 100% vegetali sono ogni giorno più diffusi nei negozi, locali vegan aprono in diverse città, e i locali preesistenti si attrezzano per offrire opzioni vegan.

Ma un'offerta **vegan di qualità** non ha al momento ancora raggiunto una diffusione soddisfacente: nei ristoranti (o, ancor peggio, in pasticcerie e bar) i clienti vegan si trovano di fronte portate che, seppur vegan, non sempre sono abbastanza varie, fantasiose, gustose. Nella pasticceria, in particolare, le opzioni vegan sono ben poco diffuse, perché ancora in molti ritengono - erroneamente - che latticini e uova siano "indispensabili" per la realizzazione di dolci di ogni tipo.

È inoltre importante che le opzioni vegan esistenti siano **ben segnalate e visibili nel menu**.



COSA SIGNIFICA "PRODOTTO VEGAN"

Innanzitutto, va precisato in dettaglio cosa si intende per "prodotto vegan". Si intende un prodotto che non contiene tra i suoi ingredienti sostanze di origine animale, vale a dire: carne (di ogni genere, compresi affettati, wurstel, ecc.); pesce (inclusi crostacei e "frutti di mare"); latte, formaggi, latticini (burro, yogurt, panna, ecc.) e tutti i derivati (caseina, latticello, proteine del latte, siero di latte); uova (di tutte le specie); colla di pesce; gelatina animale; strutto; tutti i prodotti delle api, come miele, propoli, pappa reale; coloranti di origine animale, in particolare la cocciniglia, segnalata con la sigla E120, che si può trovare in bevande e guarnizioni per dolci di colore rosso.

I cibi e le bevande vegan sono adatti a tutti: ai vegan, ai vegetariani (che non consumano carne e pesce, ma consumano gli altri derivati animali), agli onnivori, per non parlare di tutte le persone che soffrono di intolleranze e allergie, le quali si manifestano molto spesso proprio in relazione a ingredienti come latticini e uova. Si tratta di prodotti che non hanno nulla di strano o particolare: è sufficiente prestare un minimo di attenzione alla composizione, assicurandosi di averne a disposizione una buona varietà esente da ingredienti animali.

Esistono molti piatti che sono vegan o quasi vegan già tradizionalmente: occorre soltanto **evitare di usare ingredienti aggiuntivi non necessari che rendono il piatto non vegan**. Qualche esempio: pezzetti di prosciutto nei piselli, pancetta nelle zuppe, burro nelle verdure o nelle salse, dado di carne anziché vegetale, piccole quantità di formaggio che nulla aggiungono ma rendono il piatto non vegan, e così via.

Oppure, al contrario, esistono cibi e bevande non vegan che possono essere preparati in versione vegan con variazioni minime. Ad esempio, nei bar e pasticcerie, ma anche B&B e alberghi, avere sempre a disposizione del latte di soia consente di preparare il cappuccino vegan (il latte di soia monta benissimo, si ottiene una schiuma soffice e abbondante!), la cioccolata calda e altre preparazioni in cui di norma si utilizza il latte vaccino. Così come in tramezzini e panini è molto facile utilizzare una maionese 100% vegetale, che si può realizzare in 5 minuti a costi irrisori. Il sapore e la consistenza sono del tutto simili alla maionese tradizionale, ma il prodotto è 100% vegetale e più leggero, oltre che molto più economico!

PERCHÉ OFFRIRE OPZIONI VEGAN

Sono svariati i motivi per cui è opportuno che un esercente, al giorno d'oggi, offra nel proprio locale la possibilità di trovare pietanze e bevande vegan.

I vegan sono in aumento: il numero di persone che decidono di seguire lo stile di vita vegan è in aumento di anno in anno. Si tratta dunque di una fetta di clientela da non trascurare.

Nel caso di un **gruppo di clienti che comprende anche una persona vegan**, o anche solo vegetariana, nello scegliere un locale dove uscire a pranzo o cena, ne verrà preferito uno *vegan-friendly*.

Sono tante le persone che intendono **diminuire il consumo di carne e derivati animali** per ragioni salutistiche o dietetiche (i cibi vegetali, oltre che più sani, sono anche meno calorici) pur non essendo né vegan né vegetariane: queste persone troveranno utile un'offerta di pietanze vegan nei locali che frequentano. Cibi senza derivati animali sono utili anche per tutte le **persone intolleranti**, soprattutto ai latticini e alle uova.

I piatti preparati con ingredienti vegetali **costano meno**: carni di ogni genere, affettati e formaggi sono senz'altro più costosi degli ingredienti vegetali di base (cereali, legumi, ortaggi).

Negli altri Paesi è usuale e diffuso, ormai da molti anni, avere sempre scelte vegan ben segnalate in menu: è così nel Regno Unito, nei paesi nordici, ma anche in molte altre parti del mondo. Nella vicina Slovenia, per esempio, si trovano moltissimi prodotti vegan, segnalati come tali, in tutti i supermercati.

COSA CHIEDE IL PROGETTO MENU VEGAN AGLI ESERCENTI

Per un esercente, aderire all'iniziativa Menu Vegan significa:

- **rendere il proprio locale vegan-friendly** (letteralmente: amichevole verso i clienti vegan), che offra cioè opzioni vegan non banali (la pasta al pomodoro è vegan, le verdure alla griglia sono vegan, l'insalata è vegan: ma sono tutte opzioni banali che non testimoniano una reale attenzione verso il cliente vegan);
- **segnalare chiaramente le opzioni vegan** nel menu, con la parola "Vegan" o la dicitura "100% vegetale" e, nel caso di bar e pasticcerie, esporre un cartello, come già fanno diversi locali, che indica la disponibilità di latte di soia per le bevande.