



La dieta vegana

Il termine **vegano** fu coniato dall'inglese **Donald Watson**, che nel 1944, fondò la **Vegan Society** a Londra. Watson, già membro della **Vegetarian Society**, negli anni '40 del XX secolo, dopo aver scelto un nuovo regime alimentare che escludeva latte, uova, formaggio e qualsiasi altro derivato animale, inventò il termine **vegan**. Tale orientamento alimentare fu rifiutato da gran parte dei membri della Vegetarian Society e quindi, Watson se ne distaccò insieme ad altri cinque colleghi per dar vita a una società che rispecchiasse appieno la sua nuova scelta di vita, cioè essere "vegetariani non consumatori di latticini".

Essere vegano significa seguire principi etici fondamentali basati sul **rispetto per la vita animale**, sull'**anti-specismo** (movimento filosofico, politico e culturale che si oppone allo specismo, ossia attribuire un diverso valore e status morale agli individui unicamente in base alla loro specie di appartenenza) e su una **visione non violenta della vita**. Di conseguenza, essere vegani significa impegnarsi a non nuocere agli animali, evitando l'uso di prodotti derivanti da quest'ultimi (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.) in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa.

Aspetto alimentare

Per quanto riguarda l'aspetto alimentare è importante capire la differenza tra un vegetariano e un vegano. Il **vegetariano** non mangia carne di nessun tipo di animali e specie (di terra, d'acqua, d'aria), mentre il **vegano**, oltre a non mangiare animali, non consuma neppure i suoi prodotti: latte e latticini, uova e miele. In pratica, la scelta di una dieta **interamente vegetale** si rifà a motivazioni ecologiste e salutiste e non solo al rispetto per gli animali.

Cosa mangiano i vegani

I vegani mangiano cereali di ogni tipo, pasta, frutta, verdure, semi oleosi, frutta secca, derivati della soia (tofu, tempeh), sostituti proteici (seitan, mopur, quorn, muscolo di grano).

Al posto della carne mangiano i **legumi**, per esempio sotto forma di burger o polpette, cucinati con qualche spezia e accompagnati da un contorno leggero. Il **seitan**, alimento derivante dalla lavorazione del glutine del frumento, è molto amato perché saporito e facile da portare in tavola in modo sfizioso. Il **tempeh**, ottenuto attraverso un processo di fermentazione dei fagioli di soia gialli, è molto adatto per preparare spezzatini e ragù vegetali. Inoltre, ci sono affettati vegetali come il **mopur**, ideali per tramezzini e panini, ma anche alimenti come il **muscolo di grano**, ideale per cucinare gustosi arrostiti o spezzatini 100% vegetali.

Al posto del formaggio, si utilizza il **lievito alimentare in scaglie**, ottenuto dalla lavorazione del lievito di birra. Il **tofu** serve per la preparazione di ripieni (torte salate, **ravioli** o nell'impasto di burger e polpette). Per sostituire il formaggio spalmabile, invece, si utilizza un cremoso e saporito **hummus di ceci**, delizioso anche nella versione **alla barbabietola**.

Al posto delle **uova**, i vegani utilizzano i **ceci in scatola**. L'**aquafaba** è l'acqua di cottura dei legumi che, montata con il frustino elettrico, si avvicina alla consistenza morbida e schiumosa degli albumi d'uovo montati a neve. In base al tipo di preparazione, le uova intere possono essere sostituite con ingredienti comuni come yogurt vegetale, fecola o banane.

Per quanto riguarda il **latte vaccino**, le alternative vegetali sono: **latte di soia**, **di avena**, **di riso** e anche il meno noto **latte di miglio**.

