Metti una V nel menu

Un progetto informativo e di comunicazione del **Comitato VIVO per un consumo consapevole**, in collaborazione con la Redazione di **VegFacile**, rivolto agli operatori della ristorazione: un suggerimento e un consiglio per migliorare il servizio verso i clienti.
Nessun costo, nessun impegno, nulla da sottoscrivere, ma un utile servizio per tutti!

Contatti per adesioni:
Comitato VIVO e **VegFacile**
Mailboxes - Box n. 297
Via Boucheron 16, 10122 Torino
info@vegfacile.info - cell. 3391619488

www.vegfacile.info

www.consumoconsapevole.org

Cosa proponiamo

Semplicemente di contraddistinguere i piatti vegetariani e vegani, già presenti nei vostri menu, con un simbolo: **V per i piatti vegetariani, VV per quelli vegani** (cioè 100% vegetali, vedi box a lato).

Perché

- perché il numero di persone che sceglie un'alimentazione vegetariana o vegana è in continuo aumento, anche in Italia e specialmente tra i giovani;
- perché non è sempre facile, nella ricchezza della nostra cucina, per il cliente individuare gli ingredienti dei vari piatti elencati in un menu;
- perché indicare quali piatti un vegetariano o un vegano può consumare è un segno di attenzione e rispetto per una fascia significativa di clienti;
- perché ci sono tante persone che per motivi di salute (per prevenire malattie degenerative, contro il colesterolo, ecc.) scelgono di diminuire il consumo di alimenti di origine animale;
- perché in tanti paesi d'Europa è già così, ed è bene adeguarsi.

Cosa comporta

Assolutamente nulla: ogni ristoratore sceglie liberamente se accogliere il nostro suggerimento o meno. Non deve comunicare, né sottoscrivere nulla, **non si assume impegni di alcun tipo**.

Come si fa

Facile: basta contrassegnare i piatti con i simboli V e VV perché sono conosciuti dai vegetariani/vegani, ma potete scriverlo in modo esteso, o predisporre una sezione apposita nel menu che elenchi i piatti vegetariani e vegan. Il nostro invito è solo quello di evidenziare i piatti vegetariani e vegani: il modo decidetelo voi.

Quali piatti sono V e quali VV

Anche qui non è affatto complicato: sono V i piatti che non hanno carne e pesce di alcun tipo tra gli ingredienti. Se poi non c'è formaggio, latte, burro, uova, miele allora sono VV. Maggiori dettagli nello specchietto esplicativo.

Chi siamo

Il Comitato VIVO è composto da cittadini uniti dall'esigenza di realizzare progetti concreti in tema di "consumo consapevole". Per promuovere le proprie iniziative il Comitato si avvale dei suggerimenti e dell'aiuto di associazioni, di movimenti e di singoli. VegFacile è una iniziativa per la diffusione della scelta veg (intesa come vegetariana e vegana) nata nel 2006.

Domande e risposte

Ma noi non siamo mica un ristorante vegetariano!

Appunto: ma di sicuro alcuni piatti vegetariani nel vostro menu ci sono: evidenziateli! I veg non frequentano solo i locali vegetariani!

Ma io cosa ci guadagno?

Magari nulla o magari può far piacere ai clienti, vegetariani e non. Mostrare attenzione ai gusti degli altri è sempre un segno di cortesia.

E voi cosa ci guadagnate?

Noi intendiamo rendere un servizio ai vegetariani e vegani in Italia.

Dovrei inserire nel mio menu almeno un piatto veg?

Sicuramente nel menu c'è già, si tratta solo di metterlo in evidenza. Se poi se ne aggiungono altri (un piatto 100% vegetale va bene per tutti: vegani, vegetariani, onnivori) sarebbe ottimo e forse anche interessante per la vostra clientela, ma non è certo obbligatorio.

Non so molto su queste cose, dove posso informarmi meglio?

Circa le motivazioni della scelta vegetariana/vegana e per trovare dei libri di cucina vegan potete consultare il sito: www.vegfacile.info

Cibi vegetariani

Tutto tranne: carne di ogni genere, insaccati (salame, prosciutto, ecc.), pesce di ogni genere. Quindi vanno bene tutte le verdure, i legumi, i cereali (pasta, riso, farro, e tutti gli altri cereali), noci e nocciole, la frutta, latte e formaggi, uova.

Cibi vegani

Dai cibi vegetariani serve ancora escludere: latte e derivati (burro, formaggi, panna, yogurt, ecc.), uova, miele. Al posto del latte si può usare quello di soia, che ha un contenuto nullo di colesterolo e per questo è apprezzato anche dai non veg.

Suggerimenti pratici

Se si evita di mettere pezzi di pancetta o prosciutto nelle verdure (per esempio nei piselli al tegame), o nelle zuppe, o nei sughi per la pasta, si ottiene un piatto che va bene per tutti.

I contorni possono essere dei validi piatti 100% vegetali, purché non siano spolverati con formaggio, e si può preparare un bel piatto di contorni misti che può fungere da ottimo secondo, basta avere una bella varietà di contorni caldi. Nei primi si possono avere vari sughi a base di verdure. Nelle insalate miste si può offrire l'opzione senza dadini di prosciutto, tonno, o mozzarella.