



In questi giorni sono capitate in negozio alcune persone che si sono da poco avvicinate ad un utilizzo minore di prodotti animali ed essendo all'inizio, non sanno bene come sostituire gli alimenti.

Questo è un piccolo elenco, reperibile anche sulla Rete.

Chi ben comincia ...

LATTE → Latte di Soya, di Riso, di Mandorle, di Miglio, di Farro, di Avena, di Kamut, di Mais.

YOGURTH MUCCA o CAPRA → Yogurth di Soya e di Riso;

UOVA NEI DOLCI → Banana schiacciata, Fecola di patate, Amido di Mais;

DADO DI CARNE → Dado vegetale;

CARNI → Seitan e Bistecche di Soya, Tofu;

RAGOUT e POLPETTE DI CARNE → Ragout e polpette di granulare di soya oppure di Seitan;

BRODO DI CARNE → Brodo vegetale (patata, carota, cipolla, sedano, aglio e olio)

AFFETTATI → Affettato vegetale o di soya;

BURRO → Burro di Soya, Margarina Vegetale (grassi non idrogenati);

PANNA E BESCIAPELLA CON BURRO → Besciamella di farro, di riso, di avena oppure fatta in casa con margarina vegetale e latte di soya; panna di soya e Mandorla.

BUDINO e CIOCCOLATA CALDA → BUDINO E CIOCCOLATA fatta con latte di Soya, di Riso, di Farro, Avena, Mandorle, Miglio;

GELATINA ANIMALE → Flocchi di alga AGAR AGAR, radice di KUZU;

FORMAGGIO GRATUGGIATO → Lievito alimentare in scaglie;

GELATO → Sorbetti di frutta, Gelato di soya;

MAIONESE → Maionese vegetale (senza uova);

PASTA SFOGLIA → Pasta sfoglia con margarina.