

## Quins són els aliments vegans

17/10/2022

*L'oferta de productes vegans cada dia és més àmplia, així que descobreix tot el que necessites saber per començar la teva dieta vegana.*

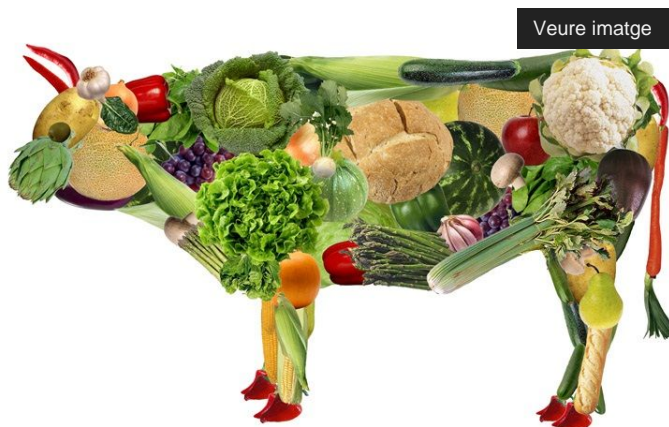
## Què mengen els vegans per substituir la carn?

La dieta vegana molt més allà de pensar que només mengen verdura, és una dieta saludable, a nivell nutricional és adequada i beneficiosa per a la salut. Per seguir una bona dieta vegana i cobrir totes les necessitats nutricionals, s'han de tenir en compte tots els grups d'aliments possibles i ajustar aquestes racions a cada franja d'edat.

Dins de la nutrició vegana trobem aliments com fruites i verdures, llegums, fruits secs, llavors, preparats a partir de proteïna vegetal, grasses, cereals i aliments rics en calci.

Per començar una dieta vegana equilibrada cal tenir en compte diversos factors:

- **Proteïna d'origen vegetal.** Cal buscar l'alternativa a la proteïnes de la carn amb proteïnes d'origen vegetal, ja sigui amb aliments que continguin els 8 aminoàcids essencials: cigrons, mongetes, derivats de la soia com el [tempeh](https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/toki-tempeh-macerado-eco-170g/265499) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/toki-tempeh-macerado-eco-170g/265499> ], fajol, festucs, llavors de cànem, espinacs; fent combinacions d'aliments com, per exemple, lleties amb arròs; amb l'àmplia gamma de [llet vegetal](https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/lacteos-y-huevos/bebidas-vegetales/2041) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/lacteos-y-huevos/bebidas-vegetales/2041> ] o bé amb fruits secs.
- **Aliments rics en calci.** Més enllà dels lactis existeixen altres aliments que aporten calci. Dins del grup de les fruites trobem figues, taronges, kiwis, gerds i alvocat. També en les verdures de fulla verda com el bròcoli, col, col arrissada, col de brusse-les, etc., les mongetes blanques o negres, ametlles, la soia i tots els seus derivats, com el [tofu](https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/gerble-bio-tofu-250g/306827) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/gerble-bio-tofu-250g/306827> ], soia texturizada, [tamari](https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/veritas-salsa-tamari-250g/327401) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/veritas-salsa-tamari-250g/327401> ], natto, farina de soia, llet de soia i miso.



- **Greixos saludables.** L' omega3 podem trobar-ho en aliments fora del peix com, per exemple, en els alcovats, nous, civada, llavors de lli, cànem, xia i l'oli d'oliva verge extra.
- **Ferro, nutrient essencial.** Aquí trobem una bona llista d'aliments que contenen ferro dins del món vegetal: llegums, festucs, pipes, espinacs, llavors de carabassa i fruites deshidratades.
- **Vitamina B-12.** Aquesta vitamina és més difícil d'aconseguir en les dietes veganes. Podem o bé suplementar-la directament amb vitamina B-12 o incloure diàriament aliments enriquits amb B-12.

## Com identificar els productes vegans

El primer pas per identificar aliments i productes vegans és llegir bé les etiquetes.

El primer que has de buscar és el segell identificatiu, l'etiqueta **V-Label** [ <https://www.v-label.eu/es> ] que garanteix la qualitat dels productes vegans i vegetarians. El segell és molt fàcil d'identificar i és reconegut a nivell internacional: un cercle groc amb el símbol "V" en verd.

Encara que el producte no porti el segell certificat, no significa que no sigui vegà, és aquí quan hem de llegir la llista d'ingredients per descartar-ho o no de la nostra compra. Alguns són fàcils d'identificar com la lactosa, sèrum de llet, gelea reial, mel, llard, oli de fetge de bacallà o ous. Uns altres hauríem de conèixer-los específicament per poder descartar-los, els més comuns són:

- **Caseïna.** Proteïna derivada de la llet animal.
- **Elastina.** Proteïna derivada dels lligaments i aortes bovines.
- **Gelatina.** Proteïna que deriva de l'ebullició de la pell, tendons, lligaments i ossos de vaques o porcs.
- **Aspic.** Alternativa de la gelatina tradicional, però derivada de la carn o el peix.
- **Col·lagen.** Deriva de la pell, ossos i teixits de les vaques, pollastres, porcs i peixos.
- **Pròpoli.** És una substància produïda per les abelles per construir el seu rusc.
- **Albúmina.** Proteïna que trobem en la clara de l'ou.
- **Pepsina.** Deriva de l'estómac del porc, s'utilitza per processar proteïnes.
- **Glicerina.** Si no especifica que sigui d'origen animal, la glicerina la trobem en grasses animals.



## Millors receptes veganes

Existeixen infinitat de receptes veganes de les més fàcils a les més elaborades. Aquí us deixem 5 receptes, tres fàcils per a aquells que s'inicien en la cuina i dues per als més atrevits i innovadors:



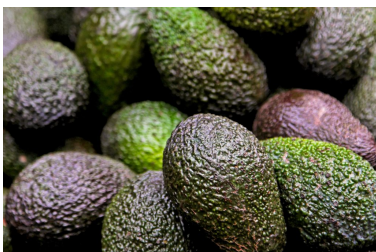
- [Batut verd d'espínacs amb plàtan](https://www.youtube.com/watch?v=j0K88NzAKoU) [ <https://www.youtube.com/watch?v=j0K88NzAKoU> ]. Un plat ràpid i fàcil, en el qual només necessitaràs 5 ingredients: espínacs, plàtans, suc de llimona, aigua i un dàtil opcional per a endolcir. També pots aprofitar la mateixa recepta, però utilitzant mango o préssec en lloc de plàtan.
- [Risotto de quinoa amb espínacs](/shared/.content/recetas/332-Risotto-de-quinoa-con-espínacas.html) [ </shared/.content/recetas/332-Risotto-de-quinoa-con-espínacas.html> ]. Un plat súper saludable elaborat amb quinoa, espàrrecs verds, un brou vegetal per al risotto i una salsa de pastanagues per decorar. És una forma fàcil de triomfar a la cuina.
- [Gaspatxo de carabassó](/shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-calabacin) [ </shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-calabacin> ]. Un bon plat per als dies de calor i per innovar una mica el típic gaspatxo de sempre. Només necessitaràs carabassons, pebrots verds, cogombre, all, ceba, aigua embotellada, vinagre de poma, oli, sal i una bona batedora.
- [Salmó tofu amb espínacs al wok i salsa de boletus](/shared/.content/recetas/336-Salmon-tofu-con-espínacas-al-wok-y-salsa-de-boletus.html) [ </shared/.content/recetas/336-Salmon-tofu-con-espínacas-al-wok-y-salsa-de-boletus.html> ]. Aquesta recepta és entretinguda i necessitaràs dedicar-li més de 30 minuts en la cuina i uns quants ingredients. És una forma perfecta per preparar el tofu i una bona font de proteïnes per a la teva dieta.
- [Minestrone](/shared/.content/recetas/343-Minestrone) [ </shared/.content/recetas/343-Minestrone> ]. L'especialitat de la cuina italiana, una sopa a base de verdures amb pasta o arròs. En aquest cas elaborada amb col kale, carxofa, ceba, pastanaga, pèsols, mongetes blanques i pasta de galets.

## Diferència entre vegà i vegetarià

La diferència principal entre la dieta vegana i vegetariana és que els vegans no consumeixen cap aliment d'origen animal, al contrari dels vegetarians que sí que poden menjar ous, lactis i mel.

Qui practica el vegetarianisme ha de renunciar a tots els productes carnis i al peix. No obstant això, els altres aliments que provenen del món animal poden consumir-los o no, però sempre que no incloguin el sofriment de l'animal, això és: llet de vaques que assegurin el seu benestar animal, ous de gallines criades en llibertat i mel ecològica.

Els vegans, en canvi, no sols no consumeixen aliments d'origen animal, sinó que ho extrapolen a tots els aspectes de la seva vida, excloent qualsevol producte que per produir-lo hagi generat o fomentat qualsevol tipus de maltractament animal. El seu estil de vida consisteix a fomentar el respecte cap a tots els animals.



## TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE L'ALVOCAT [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml> ]

L'avocat té nombroses propietats beneficioses que l'eleva a un fruit molt preuat, més conegut com "l'or verd".