

Cena Vegan

Scritto da

Mercoledì 07 Marzo 2012 13:14 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Marzo 2012 13:54

riceviamo da Marina:

venerdì 16 marzo alle ore 20 presso l'associazione DEA borgo pinti 42/rosso
libero archivio di medicina naturale, uno cultura, associazione socio culturale dea organizzano
una cena di autofinanziamento, **accorrete numerosi e prenotate entro mercoledì 14**
marzo
MENU' A TESTA IN GIU'

vegetali crudi

olive alla sarda verza alla romana germogli di legumi

vegetali cotti

insalata di patate alle erbe cipollazze stufate agli aromi di bosco

legumi e cereali

lenticchie all'antica crema di legumi umus di ceci riso pilaf crostini di pane abbrustoliti

Dessert

Cena Vegan

Scritto da

Mercoledì 07 Marzo 2012 13:14 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Marzo 2012 13:54

A sorpresa

6 euro □ **gradita prenotazione** Bevande a parte

La [cucina vegana](#) prevede la preparazione di piatti conformi alle regole della [dieta vegana](#) , pertanto esclude totalmente l'uso di prodotti animali e loro derivati (

[carne](#)

,

[pesce](#)

,

[latticini](#)

,

[uova](#)

,

[miele](#)

e

[pappa reale](#)

). La cucina vegana si pone come obiettivo la formulazione di un insieme di piatti che contribuiscano all'osservanza di un comportamento alimentare consono a quello che secondo la filosofia vegana sarebbe l'istinto naturale dell'Uomo, vale a dire il cibarsi tendenzialmente di frutta, semi oleaginosi (noci, mandorle, nocciole, ecc.) e vegetali, così come è caratteristico di molti primati, che nella scala evolutiva sono da considerare i più vicini all'Uomo.

Per un approfondimento in merito alle scelte etiche, filosofiche e agli stili di vita legati alla cucina vegana si veda il [vegetarismo](#) , mentre per l'aspetto salutistico, dietetico e medico si vedano le [diete vegetariane](#)

.

(fonte wikipedia)