

[HOME](#)[CHI SONO](#)[AUTOPRODUZIONI](#)[PROVATI PER VOI](#)[SORSI DI TE'](#)[ACQUISTI VERDI](#)[Benessere](#)[Alimentazione](#)[Casa](#)[Donna](#)[Bambini](#)[Cosmesi](#)[Decrescita](#)[Libri](#)[Shopping](#)You are here: [Home](#) / [Alimentazione](#) / LA MIA DISPENSA VEGETARIANA-VEGANA[Iscriviti al mio blog](#)

LA MIA DISPENSA VEGETARIANA-VEGANA

8 settembre 2015 By [rossella](#) — [Leave a Comment](#)

Sono anni che posso dire di aver fatto la scelta di una vita più sana, partendo dall'alimentazione. Visto che a Settembre siamo sempre pronti a fare buoni propositi di cambiamento, per chi ancora sta pensando che vorrebbe migliorare il suo stato di salute, ecco che cosa tenere in dispensa.

[Cerca nel sito](#)[Di cosa parlo](#)[Abbigliamento Acqua](#)

Come spesso ho scritto, non sono una vegana, ma alcuni giorni li dedico a questo tipo di alimentazione senza proteine animali. Sono vegetariana, tuttavia lascio anche molto che il mio corpo, meno intossicato perchè mangio cibo biologico, mi indichi le necessità del momento. E allora può accadere come il mese scorso che, in un periodo di stress psicofisico, abbia sentito il bisogno di assaggiare un pò di carne "buona". Oppure, vivendo in montagna e non trovando mai pesce fresco, nella mia vacanza al mare, abbia mangiato del buon pesce dei nostri mari.

Per il resto dell'anno le uniche proteine animali che mangio sono le uova e il formaggio, ma anche qui moderatamente e selezionando molto i prodotti, possibilmente bio o provenienti da piccoli allevamenti (meglio se a km 0).

Intanto vi invito a leggere [questo articolo](#) e a vedere il video che parla dell'esperimento che ha coinvolto una famiglia svedese sull'uso di cibo biologico. E' incredibile e bisognerebbe farlo vedere a tutti gli scettici!

Dopo questa introduzione, ecco cosa potete trovare nella mia dispensa (ho preso spunto dal blog di VeganChannel).

- Frutta e verdura fresca di stagione
- Funghi freschi o secchi
- Zenzero fresco
- Spezie (curry, anice, origano curcuma, noce moscata, pepe di cayenna, peperoncino, pepe nero, pepe bianco, ecc.)
- Erbe aromatiche fresche ed essiccate (prezzemolo, basilico, origano, salvia, rosmarino ecc.)
- Aglio e cipolla in polvere (ideale per preparare burger, formaggi vegetali, sformati, ecc.)
- Frutta secca (noci, noci brasiliane, mandorle, pinoli, nocciole, anacardi, pistacchi, anacardi, noci di macadamia, ecc.)
- Frutta disidratata (albicocche, mele, uvetta, fichi, prugne, datteri, bacche di goji) (senza solfiti)
- Semi oleosi (girasole, zucca, lino, sesamo, papavero, chia, canapa)
- Legumi secchi possibilmente a km 0. Non amo la soia in legume.
- Cereali e pseudocereali (riso integrale, farro, orzo, amaranto, miglio, grano saraceno, quinoa. Non amo l'avena e la segale!)

Agricoltura

Animali Aromaterapia

Arte Autunno

Biodiversità Cereali

Città Cucinare Fiori

Foreste Frutta

Giardino Greenpeace

Legumi Mare Massaggio

Movimento Natale Oli

essenziali Oriente

Orto Pallet Pelle

Personaggi Piante

Pietre Pinterest Popoli

Psiche Ricette

Riciclo Scienza Semi

oleosi Shabby Spezie

Tecnologia tè

verde e Tisane Vacanze

Vegan Verdure Viaggi

WWF

WP Cumulus Flash tag cloud
by Roy Tanck requires Flash
Player 9 or better.

Prodotti consigliati



- Pasta fatta con farina di farro, integrale, grano saraceno, ecc.)
- Cous cous, bulgur
- Cereali soffiati o tostati per la colazione e fiocchi, corn flakes
- Crackers e grissini con olio e.v.o.
- Passata di pomodoro in vetro fatta dalla mia amica con pomodori del suo orto
- Salse e condimenti (pesto, maionese vegetale)
- Aceto di mele (utile per insalate, marinature e per la lievitazione di dolci)
- Bevande vegetali (latte di soia, latte di riso, latte d'avena, latte di mandorla, latte di cocco, ecc.)
- Panna vegetale da cucina (di soia, di riso, di avena, di farro, ecc.) (da usa occasionalmente)
- Caffè, tè, orzo
- Tisane ed infusi vari, camomilla
- Olio extravergine d'oliva, olio di canapa, olio di semi di girasole (tutti devono essere spremuti a freddo e biologici)
- Sale fino e grosso integrale marino o sale rosa dell'himalaya
- Dolcificanti naturali: succo d'agave, sciroppo di dattero, miele
- Zucchero di canna chiaro e mascobado
- Lievito per dolci bio (a base di cremor tartaro)
- Agar-agar (addensante vegetale per budini, creme, aspic, ecc.)
- Amido di mais (per addensare zuppe, creme e salse, per dolci)
- Farine (semintegrale, integrale, 0, farro, ceci, grano duro, grano saraceno, castagne, riso, ecc.)
- Tofu, wurstel vegetali
- Seitan
- Polpette vegetali, burger pronti
- Yogurt (di latte di mucca o di di soia)
- Alghe (Nori, Wakame, Kombu)
- Burri da frutta oleosa/semi (arachidi, anacardi, mandorle, girasole, tahin)
- Aromi naturali per dolci: vaniglia, cannella
- Confetture e marmellate dolcificate con zuccheri della frutta
- Cioccolata fondente al 70% con zucchero di canna
- Lecitina di soia (utile per legare e creare la margarina casalinga)
- Cacao amaro in polvere, farina di carrube
- Bicarbonato

Su Amazon.it



Libri consigliati



Terra Madre su Facebook



Potrebbe interessarti

Inoltre vi segnalo un libro fresco di stampa: **Più Ricette Sane, Meno Ricette Mediche** di Federica Gif del blog [Mipiagemifabene](#). Se non la conoscete, andate a vedere quante belle ricette! Federica in pochi anni è diventato uno tra le più seguite blogger di cucina aggiudicandosi vari premi e nominations agli Oscar del web.

Se ti è piaciuto l'articolo iscriviti al mio blog, oppure seguimi sulla [pagina Facebook di Terra Madre](#)

 Mi piace Place a una persona. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.



Puoi stampare la pagina se necessario

 Condividi

Filed Under: [Alimentazione](#), [Dieta](#), [Libri](#), [Ricette](#)

Tagged With: [Cereali](#), [Cucinare](#), [Frutta](#), [Vegan](#), [Verdure](#)

[← 5 MODI PER USARE I SEMI DI CHIA](#)



ZUCCHERO BIANCO E
ZUCCHERO DI CANNA



YOGURT A IMPATTO QUASI
ZERO



WE-WOMEN FOR EXPO: LA
CULTURA FEMMINILE AL
CENTRO



WASTE LAND E I CATADORES:
ARTE, SOLIDARIETA',
RICICLO...

Lascia una risposta

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email *

Sito web

Commento

Attività di scoperta e giochi per tutte le età

