



O QUE É UM PRATO VEGANO? — E O QUE NÃO É —

Para entender o que é um prato vegano ou vegetariano, o caminho mais fácil é entender quais são os ingredientes de origem animal:

- todos os tipos de carne, como de boi, frango, porco, vitela, peixe, camarão, lula, polvo, siri, caranguejo, lagosta, kani, marisco, ostra, vieira e mexilhão;
- ovos (naturais ou em pó);
- leites de animais (naturais ou em pó) e seus derivados, como manteiga, queijo, iogurte, chantilly, requeijão, creme de leite, leite condensado e soro de leite;
- mel;
- temperos como caldo de carne e de frango e hondashi (à base de peixe);
- gelatinas de origem animal.

IMPORTANTE

E os produtos industrializados? Algumas observações importantes sobre leitura de rótulos:

“CONTÉM TRAÇOS DE OVOS, LEITE ETC”:

São produtos que não têm esses ingredientes, mas podem ter sido produzidos ou embalados no mesmo ambiente ou maquinário. Esse tipo de indicação na embalagem é relevante para pessoas com alergias e intolerâncias, mas não interfere na classificação de receitas e/ou produtos veganos.

EMULSIFICANTES, AROMAS, VITAMINAS ETC

Diversos produtos industrializados contêm esses ingredientes na composição e muitos deles podem ser de origem animal ou vegetal. Certifique-se com o seu fornecedor se os ingredientes são todos de origem vegetal. Lembre-se que existe uma infinidade de opções no mercado sem nada de origem animal.