

28 agosto 2022 17:53

Vegetariani, Vegetaliani/vegani. Le differenze

di [Redazione](#)**Vegetariani, vegetaliani/vegani**

non consumano carne, per ragioni specifiche diverse tra loro: proteggere le cause animali, migliorare la salute o incoraggiare un'agricoltura più sostenibile. Ma cosa differenzia un vegetariano da un vegetaliano/vegano?

Molte ragioni possono motivare un individuo a diventare vegetariano, vegetaliano/vegano, che sia la sua religione (induismo...), il desiderio di perdere peso o il rispetto della causa animale. Vegetariani, vegetaliani/vegani hanno tutti una cosa in comune: non mangiano carne. Ma ci sono differenze tra loro:

- i vegani non consumano prodotti animali, quindi niente carne, latte, uova o miele,
- il veganismo non si riduce a una alimentazione (vegana), è uno stile di vita che esclude qualsiasi prodotto derivato dallo sfruttamento degli animali. Ciò significa che un vegano non compra scarpe o divani in pelle, non indossa pellicce, non usa cosmetici testati sugli animali, né va allo zoo o al circo a vedere spettacoli con animali.

Diversi modi di essere vegetariani

Ci sono diverse varianti nel vegetarianismo:

- gli ovo-latto-vegetariani non mangiano carne ma consumano uova, latte, latticini; è la forma più diffusa di vegetarianismo in Europa,
- gli ovo-vegetariani mangiano le uova ma non i latticini,
- i latte-vegetariani consumano latticini ma non uova,
- i pesco-vegetariani accettano di mangiare pesce.



Pitagora fu il

primo a definire la dieta vegetariana come la conosciamo. Tela di Peter Paul Rubens.

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)