

# Vegetarismo e veganismo

## Introduzione:

Trovate definizioni per “vegetariano” e “vegano” su internet. Spiegate al vostro partner: Chi è un vegetariano? Chi è un vegano?

Potete guardare anche un video sul tema: [Vegetariani, vegani & co.: Quali differenze ci sono?](#)

Guardate il video. Avete capito tutto? Aiutate il vostro partner a capire.

### Vocabolario & frasi

la carenza – segno che al corpo mancano elementi importanti

la compassione – quando si soffre perché un altro sta male

la salute – contrario di “malattia”

la leccornia – cibo molto buono; golosità

il tofu – tipo di formaggio di soia

la soia – legume ricco di proteine

rinunciare a qualcosa – non fare qualcosa

## Esercizio 1

Discutete e scambiatevi idee: Conoscete delle persone vegetariane o vegane? O forse siete voi a esserlo e a non mangiare la carne?

### Vocabolario & frasi

Il mio amico / Mio fratello / ... / La mia amica / Mia sorella / Mia madre / ... non mangia la carne / il pesce / gli alimenti di origine animale.

Non vuole uccidere gli animali. / Vuole vivere una vita sana.

(Non) mi piace la carne e il pesce. (Non) mangio la carne / il pesce / gli alimentari di origine animale perché vorrei vivere una vita più sana / perché non vorrei uccidere gli animali / ...

## Esercizio 2:

Cercate una ricetta vegana o vegetariana su internet (ad esempio andate sui siti [Veganhome](#), [Vegolosi](#) o [TuttoGreen](#)) e poi spiegate la ricetta al vostro partner. Quali ingredienti sono necessari? A che cosa bisogna fare attenzione quando si cucina?

## Esercizio aggiuntivo:

Preparate qualcosa seguendo una ricetta e fate alcune foto. Mandate le foto al vostro partner e discutete: Vi è piaciuto il piatto?

### Vocabolario & frasi

Ti piace la ricetta? Ti è piaciuto il piatto?

Il piatto mi piace molto/non mi piace affatto. / Preferisco più/meno verdure/carne/pesce/condimenti /...

È molto gustoso/saporito. / Il sapore è molto buono. / (Non) cucino senza carne/ pesce/alimenti di origine animale.

## Fonti

- Video 1 <http://www.premiotreccani.it/vegetariani,-vegani-and-co-quali-differenze.html>  
Link 1 <http://www.veganhome.it/ricette/>  
Link 2 <https://www.vegolosi.it/ricette-vegane/>  
Link 3 <https://www.tuttogreen.it/ricette-vegetariane/>