



LAVegan: un percorso di 30 giorni per avvicinarsi all'alimentazione vegetale

LAV lancia un'iniziativa aperta a tutti per conoscere la cucina plant-based , tra informazione, consapevolezza e tradizione gastronomica

Non deve essere vista come una rinuncia oppure una presa di posizione assoluta ma un'occasione per informarsi, riflettere e mettersi alla prova. È questo l'approccio con cui nasce **LAVegan**, il percorso di 30 giorni promosso da **LAV** per accompagnare le persone alla scoperta dell'**alimentazione vegetale**, attraverso un'esperienza guidata, gratuita e accessibile.

L'iniziativa si inserisce nel più ampio dibattito sulla **transizione alimentare** e propone un percorso pensato per chi desidera **comprendere meglio l'impatto delle proprie scelte alimentari**, senza imposizioni e con un'attenzione particolare agli aspetti pratici e culturali.

LAVegan, un percorso strutturato e gratuito

LAVegan è aperto a chiunque voglia partecipare, è sufficiente [compilare un form online](#) per ricevere un **kit gratuito** che comprende una **guida all'alimentazione vegetale**, un **diario delle buone azioni**

, un **ricettario con piatti semplici** e un **certificato finale di partecipazione**.

Nel corso dei 30 giorni, i partecipanti ricevono inoltre comunicazioni via e-mail con materiali informativi e contenuti di approfondimento, pensati per accompagnare il percorso e fornire strumenti utili a orientarsi tra alimentazione, ambiente e salute.



L'immagine scelta da LAV per promuovere il progetto LAVegan.

La voce dei protagonisti

A raccontare la propria esperienza è anche **Claudio Colica**, attore, comico e youtuber italiano che ha partecipato in prima persona al programma ([qui il suo video](#)): «Una sfida che è più un invito a provare l'alimentazione vegana che, al giorno d'oggi, è sorprendentemente meglio di quello che si pensi», dichiara, contribuendo al programma LAVegan in prima persona.

Tradizione gastronomica e cucina vegetale

Uno degli aspetti centrali del progetto è il **legame tra alimentazione vegetale e cucina italiana**, spesso percepite come distanti. Come sottolinea **Domiziana Illengo**, responsabile dell'area **Alimentazione Vegana di LAV**, molte ricette della tradizione regionale sono già naturalmente a base vegetale.

«La cucina italiana, appena [riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità](#), offre già numerosi esempi di piatti naturalmente vegetali. Pensiamo alla caponata, ai carciofi alla romana, alla panzanella, alla pappa al pomodoro o a pane e panelle, benché la narrazione istituzionale spinga per promuovere solo i prodotti di origine animale. LAVegan propone ricette vegetali semplici, gustose e rispettose della tradizione gastronomica, accompagnando le persone passo dopo passo alla scoperta di un'alimentazione etica, buona e sana».

Informazione nutrizionale e impatto ambientale

Il percorso affronta anche alcuni dei dubbi più diffusi legati all'alimentazione vegetale, come l'apporto di proteine, vitamina B12, calcio e ferro, contribuendo a chiarire aspetti spesso al centro di false credenze. Accanto al tema nutrizionale, inoltre, LAVegan propone una riflessione sull'impatto ambientale dei sistemi di produzione alimentare e sulle conseguenze che questi hanno su ambiente, salute umana e benessere animale.

«Attraverso LAVegan, – aggiunge **Domiziana Illengo** – vogliamo invitare a riflettere su un sistema produttivo che spesso si presenta come “naturale” o “necessario”, ma che nasconde infinite violenze sugli animali, e un grande impatto su ambiente e salute. Mangiare vegetale è una scelta di responsabilità e consapevolezza, un gesto concreto di cura verso gli animali, il pianeta e noi stessi. Accetta la sfida e iscriviti ora!».

Data di creazione

09/01/2026

Autore

redazione