



Tanti, molti, troppi domandano:

"sei vegan.. e come fai senza ferro e senza B12?"

" fai con integratori sicuramente e poi non ti scoccia girare come un pazzo per trovare cibo vegan? i prezzi poi...lasciamo perdere"

Oppure affermano:

"vorrei ma dove lo trovo il cibo vegan dove vivo io non esiste"

" Vorrei conoscere la cultura culinaria vegan ma che scocciatura girare come una trottola per cercarlo, poi a quei prezzi dovrei essere milionario"

Finalmente abbiamo deciso di svelare l'ancestrale segreto dei vegan..

I segreti scuri e sconosciuti dei vegan...

In questo post si spiegherà come una cultura macabra, oscura e i suoi fedeli seguaci riescono a sopravvivere mangiando solo cibo vegan...

Qui si parlerà di prodotti alimentari sconosciuti alle persone, molti dei nomi di questi cibi saranno da voi letti per la prima volta..

Preparatevi a leggere cose che nemmeno immaginate esistessero...

Qui non si parlerà di seitan, tofu kamut e simili, perchè quelli li conoscono tutti, tutti sanno che sono cari, tutti sanno che non si trovano, e tutti sanno che quelli sono GLI UNICI cibi esistenti quando si parla di vegan....

Ma udite udite oltre quei cibi ci sono altri cibi... cibi segreti vegan custoditi dai pilastri, e quelli verranno svelati qui oggi...

Sveliamo prima i nomi dei cibi vegan:

frutta

verdura

agrumi

legumi

cereali

noci

semi

grano

soya

e molti altri che sveleremo poco a poco per non farvi entrare nel panico...

La preparazione:

Ci sono oltre 15.000 tipi di ricette diverse vegan ma essendo così complicate e sapendo noi che l'occhio umano non è ancora pronto a scoprirli perchè potrebbe danneggiare la sua psiche....

Ne sveleremo solo 1, tanto per dare un esempio...

Questa ricetta è molto pericolosa quindi se non siete esperti non fatelo da soli senza una guida vegan affianco che vi guidi nel percorso...

Prendere 400g di pasta, metterla in una pentola con acqua bollendo..

Farla cucinare fino a che perda la sua consistenza è diventi un pò più molle...

In un'altra pentola prendere per esempio... i fagioli... aggiungere olio, sale, e spezie al gusto... e fate

cucinare.....(non possiamo specificare come è la preparazione esatta dei fagioli e i vari passi da fare perchè non sappiamo se questo post venga letto da bambini e non vogliamo rischiare di rovinare la loro giovane psiche..)

(Parentesi) ripetiamo non fate questo procedimento da soli senza un vegan guida affianco a voi...

Una volta pronti i 400g di pasta e una volta pronti i fagioli....

Con molta MOLTA attenzione mischiateli....

Otterrete così la "PASTA E FAGIOLI" uno dei piatti più scuri della cucina vegan...

Ora...

La cosa più difficile in assoluto... il ferro e la B12 dei vegan... senza INTEGRATORI...

una ricetta che può risultare assurda ma è vera....

Ripetiamo ancora... fatelo solo con un vegan presente per evitare incidenti....

Prepariamo una ciotola concava...

Versare dentro dei cereali fortificati (cioè che gli siano state aggiunte vitamine e minerali) come per esempio.... qualsiasi cosa possiate trovare in un supermercato..... anche prodotti non vegan un semplice prodotto con aggiunta di minerali, vitamine, ferro ecc....

Attenzione!! la ricerca sarà ardua...

Facciamo un esempio di cibo "non vegan" per far capire alle persone non ancora addentrate nella setta vegan..... i Kellogg's....

Ok.. una volta preparata la ciotola con i cereali fortificati...

Versare al suo interno del latte di soya fortificato (stesso discorso di prima)...

E otterreteLATTE E CEREALI.....

Il quale (se leggete la tabella nutrizionale delle confezioni) vi darà (sommando la fortificazione dei due prodotti) il 147% di ferro e B12 del RDA giornaliero...

Cioè il 47% il più..... SOLO A COLAZIONE..

Questi sono solo due esempi delle oltre 15000 ricette possibili con ingredienti che costano due soldi trovabili

OVUNQUE.... perchè mangiare vegan non vuol dire mangiare cose "speciali" ma semplicemente eliminare carni e derivati animali...

Ora che sapete.... se non siete rimasti scioccati e la vostra psiche non è stata alterata da queste informazioni macabre e questi rituali vegan pericolosissimi....

Speriamo le domande sopra descritte spariscano...

Già che sono più assurde quelle domande.. che la maniera come è stato scritto questo post....

P.S. Una ultima cosa: la B12 che assimilate dalla carne la prendete dagli integratori che danno agli animali (se e quando

li danno) perchè gli animali negli allevamenti mangiano cibo "pulito" quindi senza detta vitamina perchè il cibo non è contaminato dalla B12..... quindi non vi perdetevi niente ma anzi ne guadagnate....

Il ferro preso dalla carne a differenza di quello vegetale(che non è EME) è ferro EME quindi nocivo... (Argomento Rintracciabile in qualsiasi rivista medica)