

## Revolució Vegana

Actualment s'esta desenvolupant una «moda» en el món vegetarià que s'anomena: veganisme, és un fenomen que segons Ricard Martín « té una forta arrel política»

El veganisme és un plantejament segons el qual es guarda un respecte cap a tots els animals, rebutjant les pràctiques i el consum de productes obtinguts a través de l'ús o de la mort d'animals.



### Arriba el 'fast-food' vegetarià

És un fet que a Barcelona el menjar vegetarià i vegà ja està entrant en la dimensió *fast-food*. I això no és dolent al contrari, constitueix un altre tipus de *fast-food*, el vegetarià que també és possible.

Però abans d'endinsar-nos en la dimensió de l'incipient fenomen *slow-fast-food*, cal recordar que la *burger* vegana ja fa anys que té dues places clàssiques a Barcelona: una és el *Cat Bar* (c. Bòria, 17), un lloc agradable d'aires punk on hi ha podem nou tiradors de cervesa artesana. Cada temporada intenta crear noves hamburgueses imaginatives i saboroses, de mescleres pròpies com la de fesols negres amb albergínia a la planxa i tomàquet, enciam i ceba caramel·litzada.

## Guia de restaurants vegans de Barcelona

**Gopal** c. Escudellers, 42. És una fast-food impecable. La seva hamburguesa de mill i remolatxa imita la textura de la carn vermella al punt.

**Hummus Barcelana** c. València, 227. És un restaurant ràpid vegetarià gairebé vegà on tot gira al voltant del cigró aixafat o "hummus".

**Organic's** Pl. d'Urquinaona, 4. Tot el que serveixen és ecològic. No és un lloc estrictament vegà, però hi ha moltes opcions, tant de plat calent com d'amanida d'amanida sense proteïna animal.

**My Pillow Restaurant** c. Villarroel, 227. Aquest restaurant té una carta amb una forta presència de menjar vegà d'inspiració asiàtica.

**Rasso Terra** c. Palau, 5. Restaurant vegetarià de referència amb bons productes.

**Rizoma** c. Grassot, 72. Un dels pocs restaurants 100% vegans de la ciutat, s'hi menja molt i bé.

**Cafè Blueproject** c. Princesa, 57. Textures sorprenents i menjar saludable que manté les propietats dels aliments.

**Vegetalia** c. Escudellers, 54. Sempre hi trobareu productes de temporada.



Si voleu experimentar una nova manera de menjar i descobrir nous sabors, nous plats... us convidem a tastar aquest univers vegà!