

VareseNews

Non solo hummus. Gli influencer da seguire per ricette creative e più “veg”

Pubblicato: Giovedì 30 Gennaio 2025



Ridurre le emissioni di CO₂, il consumo di acqua e di suolo e lo sfruttamento negli allevamenti intensivi. Questi sono solo alcuni dei vantaggi che potremmo trarre da una dieta maggiormente basata sui vegetali, e sono i più giovani i più sensibili rispetto a questi temi. **Secondo un'indagine del WWF, Italia e Germania sono prime in UE per numero di persone che dichiarano di mangiare meno carne rispetto al passato (ben il 59%) e dalla stessa indagine risulta che le motivazioni di questa scelta sono diverse: il 47% lo fa per la salute, il 29% per il benessere degli animali e il 26% per l'ambiente.**

Un fenomeno che non riguarda soltanto le persone vegetariane o vegane ma che punta a coinvolgere una platea sempre più vasta, intenzionata ad aggiungere più frutta e verdura nella propria alimentazione e vede nei social un motore importante del cambiamento. **I creator sulle piattaforme digitali attirano e coinvolgono un numero sempre maggiore di persone verso questo mondo.** Per creare i loro contenuti, adottano diversi approcci: c'è chi propone ricette vegetali colorate, semplici e veloci; chi fa divulgazione scientifica; chi ne parla in modo naturale, contribuendo a normalizzare questa scelta alimentare. Abbiamo inserito in questo articolo alcuni profili interessanti (su Instagram e TikTok se ne possono trovare moltissimi) per chi vorrebbe integrare maggiormente la componente vegetale nella sua alimentazione.

Giovanissimi, attenti all'ambiente e alla qualità: chi sono i nuovi clienti dell'usato in provincia

Scegliere con consapevolezza

Se vi state chiedendo dove trovare informazioni più chiare su questo tipo di alimentazione, il profilo di **@silviagoggi** è un buon punto di partenza. Con 266 mila follower su Instagram, la dottoressa Silvia Goggi, nutrizionista con un master in Alimentazione e Dietetica vegetariana, crea contenuti su come seguire una dieta ben bilanciata e completa, anche se esclusivamente vegetale.

Sulla sua stessa linea, dedicata alla divulgazione segnaliamo anche **@rebeccagennari.dietista**, **@la_nutrizionista_vegetale** e **@marcobianchiuff**

Un mare di ricette: gli influencer della cucina vegetale

Per trovare idee di ricette, è possibile ispirarsi ai numerosi creator che propongono piatti semplici, gustosi e adatti alla quotidianità. Ecco alcuni profili di riferimento:

- **@cucinabotanica** – Creato da Carlotta Perego (1,2 milioni di follower), è stato uno dei primi account di cucina veg. Propone ricette colorate, sfiziose e facili da riprodurre.
- **@di.pazza** – Gestito da Luca e Riccardo, due creator che con simpatia condividono ricette creative.
- **@cucinaverza**, **@mrs.veggy**, **@andreacapodanno**, **@littleveganwitch** – Altri profili che offrono spunti interessanti per un'alimentazione più vegetale.

Allargando lo sguardo a livello internazionale:

- **@fitgreenmind** – Influencer tedesca tra le più seguite in Germania.
- **@dr.vegan** – TikToker originario dell'Afghanistan, molto popolare online.

Per idee su pranzi sostenibili da portare al lavoro o all'università:

- **@una_vegana_fuorisede**
- **@schiscettaveg**

Altri progetti veg per avvicinarsi a questo mondo

- **Veganuary** è la più grande iniziativa per la diffusione di un'alimentazione vegetale. Ogni anno coinvolge persone e aziende in tutto il mondo, invitando a provare una dieta plant-based per tutto il mese di gennaio. È un modo efficace e divertente per scoprire un'alimentazione più sostenibile e sfatare falsi miti sulla dieta veg.
- **Food for Future** è la nuova campagna del WWF dedicata al cibo. Il suo obiettivo è trasformare il sistema alimentare, dalla produzione al consumo, per renderlo più sano e sostenibile, rispettando i limiti del pianeta senza compromettere le necessità umane.

Se l'influencer è "green", dieci profili da seguire per abitudini più sostenibili

Image by [Marcel Gnauk](#) from Pixabay

di Elisabetta Scalco, Ludovica Bossi e Aurora Delgiudice * studentesse del Liceo Pascoli di Gallarate