



Comunicato stampa LAV 14 marzo 2016

PASQUA VIVACE E BUONA CON TUTTI: QUESTA LA PROPOSTA DELLA LAV PER CELEBRARE L'IMMINENTE FESTIVITA' RELIGIOSA SCOPRI IL [MENU' CRUELTY-FREE](#) DELLO CHEF MARTINO BERIA E LE RICETTE DI WWW.CAMBIAMENU.IT

Il [Menu LAV](#) per celebrare la Pasqua si ispira quest'anno alla tradizione regionale italiana e vuole essere un'alternativa **cruelty-free**, facile e gustosa, alle tavole imbandite con pietanze a base di carne.



Ideato dallo chef Martino Beria – fondatore del portale di ricette e articoli www.lacucinavegetariana.it, che vuole diffondere un tipo di cucina vegan facile e accessibile a tutti – il menu prevede un classico della cucina italiana, le amatissime **olive ascolane**, con un ripieno appetitoso e tutto vegetale, seguite da **penne con cicoria su fonduta di ceci** e **spiedini di soia caramellati**, per concludere con una leggera e profumata **pastiera napoletana**, senza ingredienti di origine animale.

*“La cucina vegan non ha nulla da invidiare alla cucina tradizionale, e l'aumento di quanti decidono di seguire questo tipo di alimentazione – confermato anche da [Eurispes](#) nel **Rapporto Italia 2016** che quantifica i vegani nell'1% della popolazione – è un chiaro segnale dell'accresciuta consapevolezza rispetto a ciò che mettiamo nel piatto”*,

afferma Paola Segurini.

Una consapevolezza che, almeno rispetto al consumo di agnelli e capretti, ha una forte componente empatica. Ne è una prova il drastico calo dei consumi della carne proveniente da questi animali: se **nel corso del 2010 gli agnelli e i capretti macellati in Italia erano stati 4.834.473, nel 2015 ne sono stati macellati 2.353.817** (Fonte: Istat): ben il 51% in meno in sei anni.

Ancora troppi, però, gli agnelli e i capretti che vengono uccisi nel periodo pasquale. Ogni anno, purtroppo, sono più di 400 mila gli animali macellati, in contrasto con la resurrezione che questa festa rappresenta. Empatia e compassione nei confronti degli animali, invece, concordano con il sentimento religioso della Pasqua, ne è la prova l'episodio della vita di San Francesco d'Assisi (Vita Prima) – modello ispiratore dell'attuale pontefice – che lo vede barattare il suo mantello con due agnellini, piuttosto che permettere al pastore di condurre le bestiole al mercato per essere abbattute e mangiate.

“Noi continueremo la nostra opera di sensibilizzazione affinché si raggiunga la quota zero di animali macellati, sostenuti anche dal fiorire di realtà che offrono alternative 100% vegetali, gustose e nutrizionalmente bilanciate, e che ci permettono di festeggiare una Pasqua vivace e Buona con tutti”, conclude Paola Segurini.

Oltre alle ricette del [Menu di Pasqua](#), sul sito www.cambiamenu.it la LAV propone centinaia di ricette di piatti vegan prelibati (<http://www.cambiamenu.it/ricette>), e una sezione che raccoglie le segnalazioni dei ristoranti che propongono menu 100% veg (<http://www.cambiamenu.it/ristoranti>).

LAV Onlus
Viale Regina Margherita 177
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email info@lav.it
Sito www.lav.it

14.03.2016

Ufficio stampa LAV 06.4461325 – 329.0398535

www.lav.it

La LAV è riconosciuta
Organizzazione Non Lucrativa
di Utilità Sociale ed Ente Morale

MENU PASQUA 2016

Antipasto

OLIVE ALL'ASCOLANA VEGAN

Ingredienti per 4 persone

- Olive verdi dolci 400 g

Per la farcitura

- Seitan 30 g
- Lenticchie cotte 25 g
- Fagioli borlotti cotti 25 g
- Spezzatino di soia 15 g
- Lievito alimentare 7 g
- Fiocchi di patata 3 g
- Shoyu 2,5 g
- Sale 3 g
- Prezzemolo
- Cumino in polvere
- Aglio granulare
- Noce moscata
- Pepe

Per la panatura

- Farina di ceci 100 g
- Acqua
- Pangrattato
- Farina da polenta



Dopo aver scelto la varietà di olive verdi che più vi piace, denocciolatele incidendole trasversalmente e a spirale. Questo tipo di taglio vi permetterà di richiuderle con facilità dopo averle farcite. Per il ripieno, mettete in ammollo lo spezzatino di soia in acqua bollente per 15 minuti. Nel frattempo, frullate finemente il resto degli ingredienti per la farcitura. Quando la soia si sarà reidratata del tutto, scolatela e strizzatela, poi frullatela finemente e mescolate il tutto in modo da ottenere un composto molto saporito. Farcite ogni oliva e state attenti a non esagerare perché si potrebbe rompere! Preparate la panatura facendo una pastella con acqua e farina di ceci. In un altro piatto mescolate a piacere pangrattato e farina da polenta. Passate ogni oliva farcita prima nella pastella di ceci e poi nel mix di pangrattato e farina. Scaldare in un pentolino 1l di olio di arachidi, portandolo a 150°C. Friggete per 30 secondi le olive e poi scolatele bene su carta assorbente. Servitele ancora calde!

Primo

PENNE CON CICORIA SU FONDUTA DI CECI

Ingredienti per 2 persone

- Penne rigate al farro 200 gr
- Ceci in vaso (o se preferite cucinateli voi) 350 gr
- Cicoria 300 gr
- Olio Evo Q.b.
- Sale Q.b.
- Aglio 1 spicchio
- Pimienton (paprika dolce) per guarnire



Mondate, lavate e tagliate a pezzetti di 3 cm la cicoria. Fatela soffriggere in padella con un filo d'olio evo e uno spicchio di aglio. Continuate la cottura aggiustando di sale e aggiungendo un goccio di acqua per ammorbidirla. In un contenitore stretto e alto, unite i ceci, l'olio evo, il sale e un goccio d'acqua e frullate il tutto con il mixer fino ad ottenere una crema densa. Spalmate a cerchio la fonduta sul piatto, quindi con un coppapasta aggiungete la pasta che



nel frattempo avrete fatto saltare in padella con la cicoria. Servite aiutandovi con il coppapasta. Guarnite con una spolverata di pimenton (paprika dolce) e un filo d'olio evo a crudo.

Secondo SPIEDINI CAMELLATI VEGAN

Ingredienti per 4 persone

- Spezzatino di soia 60 g
- Aglio 1/2 spicchio
- Zenzero radice 1 cm
- Shoyu 50 ml
- Dado granulare vegetale bio
- Sciroppo d'acero 3 cucchiari



Reidratate la soia portando ad ebollizione 1 litro d'acqua da versare sullo spezzatino, aggiungendo un goccio di salsa shoyu e lasciando reidratare per 15 minuti. Strizzatela e conditela con un mix di aglio e zenzero tritato al momento e con abbondante salsa shoyu. Lasciate marinare per qualche minuto. Dopo aver scaldato un filo d'olio di semi in padella, fate saltare lo spezzatino leggermente strizzato, fino a che non sarà ben abbrustolito. Tenete da parte la marinata, vi servirà per la glassa!

Infilate i bocconcini negli spiedini, utilizzandone circa 5 per ognuno. Per glassare, aggiungete lo sciroppo d'acero alla marinata avanzata e fatela saltare in padella fino a che non vedete che nappa il mestolo. Versate la glassa sugli spiedini e servite.

Dolce PASTIERA NAPOLETANA VEGAN

Ingredienti per la Frolla

- Farina integrale 100 g
- Farina di mandorle 100 g
- Zucchero di canna 60 g
- Olio di girasole spremuto a freddo 70 ml
- Latte di soia 30 ml
- Scorza di 1 limone

Ingredienti per la Farcitura

- Mandorle 200 g
- Anacardi 200 g
- Grano cotto 450 g
- Scorza di 1 limone
- Zucchero di canna 100 g
- Acqua di fiori d'arancio 5 gocce
- Latte di mandorla 50 ml
- Canditi e uvetta (opzionali)



Mettete a bagno la notte prima anacardi e mandorle, perché si gonfino e si idratino. Preparate la frolla mescolando prima farina integrale con farina di mandorle, poi aggiungete olio di girasole e sgranate la farina, quindi unite zucchero e latte di soia. Formate una "palla" e avvolgetela in pellicola trasparente. Fate riposare per 20 min. in frigo. Per la farcitura, frullate mandorle e anacardi con il latte di mandorla fino a ottenere una "ricotta". In una boule, lavorate la "ricotta" con grano cotto, zucchero, scorza del limone e acqua di fiori d'arancio. Potete ora aggiungere canditi e uvette. Con un mattarello stendete la frolla fino ad avere una sfoglia di 5mm, un po' più larga della teglia. Adagiate la sfoglia nella teglia fino a coprirla, tagliate le estremità in eccesso. Riempite con la crema di grano e la "ricotta", distribuendo uniformemente in tutta la teglia. Con la pasta frolla avanzata formate delle striscioline e intrecciatele sulla pastiera, poi chiudete i bordi e infornate a 180°C per 60 min.

(foto Martino Beria)

LAV Onlus
Viale Regina Margherita 177
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email info@lav.it
Sito www.lav.it

La LAV è riconosciuta
Organizzazione Non Lucrativa
di Utilità Sociale ed Ente Morale