

NON UCCIDERMI



AD

ANIMAL DEFENDERS

LA PASQUA SI AVVICINA: SCEGLI LA VITA E SALVA GLI AGNELLI

Ogni anno in occasione della Pasqua vengono uccisi in Italia più di tre milioni di agnelli. Questi cuccioli **a solo un mese di vita** vengono strappati alle loro madri per finire appesi ad un gancio e sgozzati, solo per compiacere il palato di chi ancora se ne ciba in nome della tradizione.

Questi cuccioli non conosceranno mai l'emozione di correre in un prato, di brucare un po' d'erba e di crescere con i propri simili.

Quest'anno per Pasqua risparmia la vita di un agnello, non essere complice di questo massacro. Quest'anno per Pasqua non mangiare nessun animale, consuma un pasto vegano. **Non abbiamo bisogno di uccidere per sopravvivere, rispettiamo la vita degli animali.**

Sostienici! Donaci il tuo 5x1000 scrivendo nella tua dichiarazione dei redditi il nostro codice fiscale 93084810386

MENU' DI PASQUA VEGAN SENZA SOFFERENZA ANIMALE

ANTIPASTO



CESTINI DI SFOGLIA CON HUMMUS VERDE E POMODORINI

INGREDIENTI: 250 gr di ceci già lessati; 1 rotolo di sfoglia pronta; 1 spicchio di aglio; 1 cucchiaio di tahin; 1 limone; 1/2 bicchiere di brodo vegetale; 1 manciata abbondante di prezzemolo; peperoncino q.b.; zenzero q.b.; olio evo q.b.; sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO: Anzitutto preparare i cestini di sfoglia. E' sufficiente tagliare dei cerchi della misura necessaria a ricoprire esternamente gli stampini di alluminio, in precedenza ben unti. Bucherellare la sfoglia ed infornare a 180° per una ventina di minuti, comunque sino a doratura. Una volta sfornati sarà sufficiente una piccola pressione per staccare la sfoglia dagli stampini di alluminio ed ottenere dei cestini perfetti!

Per preparare l'hummus munirsi di frullatore (a cestello o ad immersione), e passare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto cremoso e compatto, aggiustando a proprio gusto la sapidità, l'acidità e la speziatura. Versare l'hummus nei cestini di sfoglia, bagnandolo con qualche goccia di limone e decorando con spezie, pomodorini e limone. Un giro di olio evo a crudo ed è fatto.

PRIMO



RAVIOLI ALLE ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI: (per 50 raviolini circa): 300 gr semola di grano duro rimacinata fine; 1/2 cucchiaino di Curcuma; 1 cucchiaino olio evo; acqua bollente q.b.; 360 gr tofu al naturale; 60 gr anacardi al naturale, non tostati né salati; 1/2 cucchiaino sale fino; 2 cucchiaini lievito alimentare in scaglie; 20 gr foglie di basilico; 20 gr erba cipollina; 20 gr foglie di prezzemolo; pepe; noce moscata; 4-5 cucchiaini olio evo; una decina di foglie di salvia; semi di papavero q.b.

PROCEDIMENTO: Su una spianatoia versiamo la farina a fontana, versiamo al centro l'olio e la curcuma, iniziamo ad amalgamare con una forchetta, aggiungendo poca acqua bollente alla volta, poi con le mani. Continuiamo ad impastare e ad aggiungere acqua finché si crea un composto omogeneo e liscio, una volta ottenutolo lavoriamo la pasta per 10 minuti, poi formiamo un panetto, avvolgiamolo nella pellicola trasparente e lasciamolo riposare per almeno 30 minuti. Frulliamo gli anacardi, il sale e il lievito alimentare prima a velocità ridotta e poi sempre più velocemente, fino a ridurre tutto in polvere. Aggiungiamo il tofu spezzettato, il basilico, il prezzemolo e l'erba cipollina precedentemente tagliata pezzetti. Frulliamo ancora. Se notiamo che il composto è troppo sodo aggiungiamo un cucchiaino di acqua. Pepiamo e aggiungiamo noce moscata a piacere. Riprendiamo il nostro impasto e cominciamo a tirare la sfoglia sino a raggiungere lo spessore di 2-3 mm. Dividiamola a metà con una linea immaginaria e disponiamo nella metà superiore piccole porzioni di ripieno prelevate con un cucchiaino, distanziate le une dalle altre di almeno un dito. Concluso il ripieno pieghiamo la metà inferiore della sfoglia su quella superiore. Passiamo un dito lungo tutti i bordi e tra le porzioni di impasto, in modo da togliere ogni bolla d'aria. Con un coltello affilato ritagliamo i nostri ravioli a forma quadrata, lasciando una cornice di impasto vuota attorno al ripieno. Sigilliamo bene i bordi premendo con le dita. Versiamoli in acqua bollente salata e appena vengono a galla sono pronti. Scoliamoli con una schiumarola e posizioniamoli direttamente nella padella in cui avremo fatto scaldare per qualche minuto a fuoco dolce l'olio con le foglie di salvia. Facciamoli saltare delicatamente a fuoco vivace. Impiattiamo ed aggiungiamo 1/2 cucchiaino di semi di papavero per ogni porzione.

SECONDO



SPEZZATINO DI SEITAN AL VINO BIANCO E PISELLI

INGREDIENTI: 200 g seitan al naturale; 250 g piselli; 1/2 bicchiere di vino bianco; 1 bicchiere di brodo vegetale; 2 carote; 1 gambo di sedano; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro q.b.; farina integrale qb; olio evo e sale q.b.; pepe q.b.; prezzemolo fresco.

PROCEDIMENTO: In un tegame versare l'olio e aggiungere il sedano, l'aglio e la carota tritati finemente; Aggiungere il seitan tagliato a pezzi e infarinato leggermente, far rosolare qualche minuto e sfumare con il vino. Aggiungere i piselli, il sale, il pepe, il concentrato di pomodoro e il brodo poco per volta man mano che rapprende. Cuocere per 15/20 minuti, alla fine aggiungere il prezzemolo tritato.

CONTORNO



BROCCOLI PASTELLATI AL FORNO

INGREDIENTI: broccolo q.b.; 120 gr di farina di grano tipo 2; 1 cucchiaio scarso di olio evo; 1 cucchiaino di patè di pomodori secchi; aglio in polvere q.b.; pepe q.b.; sale q.b.; 2 cucchiaini rasi lievito per dolci non aromatizzato; acqua frizzante q.b.; 1 limone.

PROCEDIMENTO: Lavare sotto l'acqua corrente il broccolo dividendo tutte le cimette ed eliminando il gambo.

Asciugarlo con un canovaccio pulito e tenerlo da parte. In una ciotola versare la farina setacciata, un pizzico di aglio in polvere, una macinata di pepe, un cucchiaino di patè di pomodori secchi (che si può sostituire con lievito in scaglie), sale quanto basta, il lievito e un cucchiaio di olio evo.

Aggiungere l'acqua a filo e mescolare con un frustino, la pastella dovrà restare leggermente densa ma fluida, dovrà attaccarsi per bene al broccolo. Coprire con carta forno una teglia o quella del forno, passare le cimette nella pastella scolandole da quella in eccesso e adagiarle mano a mano che si preparano sulla teglia. Infornare a 180° fino a quando la pastella non si asciuga, si cuoce e si dora leggermente. A metà cottura potete anche girare le cimette di broccolo staccandole dalla carta forno con l'aiuto di un coltello a lama liscia, altrimenti se avete il forno ventilato con cottura sopra e sotto potete anche lasciarle senza girarle. Una volta cotte servirle su di un piatto con una spruzzatina di limone. Sono buone calde, tiepide ma anche fredde.

DOLCE



TIRAMISU' VEGANO

INGREDIENTI: 500 ml di latte di soia; 100 g di zucchero; 2 cucchiai di fecola di patate; 1 bustina di zucchero vanigliato; 500 ml di panna di soia da montare; biscotti vegan bassi; caffè cacao amaro in polvere.

PROCEDIMENTO: Tenere la panna da montare nel frigorifero affinché si monti meglio. In un pentolino mettere lo zucchero, la fecola e un po' del mezzo litro di latte di soia. Frullare bene con un frullatore a immersione, fino a che la fecola risulterà sciolta senza grumi e mettere sul fuoco col resto del latte. Portare ad ebollizione e far cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, mescolando con una frusta. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e mettere a riposo per un paio d'ore nel frigorifero. Montare la panna fresca da frigorifero a parte.

Togliere dal frigo l'altro impasto, aggiungere la panna da montare e lo zucchero vanigliato e mescolare tutto. Qui si può aggiungere quello che si vuole: qualche goccia di rum, dolcificante a gusto personale o altri aromi (vaniglia naturale, scorzette di limone, di arancia, qualsiasi cosa). Se si vuole un tiramisù al cioccolato si può sciogliere un po' di cioccolato a bagnomaria con burro vegetale e aggiungerlo qui (ma mai caldo) oppure aggiungere del cacao in polvere. La crema deve risultare morbida ma abbastanza densa. Preparare il caffè e farlo raffreddare (meglio non zuccherarlo). Nella pirofila che conterrà il tiramisù disporre uno o due (a seconda dello spessore) strati di biscotti e inumidirli con il caffè freddo. Non devono essere croccanti ma nemmeno zuppi, e devono essere inumiditi uniformemente. Stendere sopra uno strato di "mascarpone" e coprire con il cacao amaro in polvere. Fare uno strato (questa volta non di più) con i biscotti, inumidirli con il caffè, stendere un altro strato di mascarpone e coprirlo con il cacao amaro in polvere. A seconda delle quantità si possono fare quanti strati si vuole.