

OGNI VITA CONTA



*Merry
Christmas*



ANIMAL
AD
DEFENDERS



A NATALE REGALA(TI) UNA SCELTA

Il Natale rappresenta nell'immaginario comune il periodo dell'anno all'insegna dell'EMPATIA.

Luci natalizie, atmosfere magiche, corse alla ricerca dei doni più azzeccati, voglia di vicinanza e condivisione sono tra gli ingredienti per le nostre Feste, nella gioia accanto ai nostri cari.

Ma è da considerarsi gioia solo la sensazione di felicità che proviamo in prima persona o si può ricercare un significato più profondo? La GIOIA non dovrebbe essere un piacere a nostro esclusivo uso e consumo. Non dovremmo forse considerare reale gioia ciò che effettivamente non ha lati oscuri e non nuoce ad altri, oltre a farci gioire? Per Natale le famiglie si riuniscono attorno a ricche tavole imbandite. Per Natale il ritmo di produzione di carne deve aumentare in maniera esponenziale. Gli allevamenti accelerano i loro meccanismi e accrescono il numero di capi a partire da mesi prima delle festività, per fare fronte alla grande domanda per riempire le nostre tavole, per fare la gioia per alcuni. Gioia che, a ben guardare, di gioioso non ha nulla.

Mentre noi ci prepariamo a festeggiare, milioni di animali sono rinchiusi nell'orrore degli allevamenti intensivi, nella prigionia, nel dolore, nella solitudine.

Mentre noi ci prepariamo a festeggiare vediamo camion carichi degli stessi animali, stipati, disperati, che viaggiano verso i macelli, dove nella paura trovano la morte, forse chiedendosi il perché.

Questa catena di (s)montaggio vede con il Natale il suo momento di attività più frenetica. Bisogna produrre di più. Di più. Per le nostre FESTE. Il contrasto è stridente.

Sei davvero sicuro che questo sia il giusto modo di celebrare la gioia?

La possibilità di farlo attraverso l'empatia nel rispetto anche della gioia e della vita altrui esiste. **Dire NO agli orrori dell'industria della carne potrebbe essere un'ottima azione.** Ed è possibile farlo senza rinunciare al piacere della buona tavola. Viviamo in un mondo che ha bisogno di bontà.

È quasi Natale...**TU puoi fare una grande differenza. Tu hai il potere di fare una SCELTA, una scelta che conta.**

MENU' DI NATALE VEGAN SENZA SOFFERENZA ANIMALE



ANTIPASTO

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

INGREDIENTI: 2 finocchi, 2 arance, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE: Lavare e affettare i finocchi il più sottile possibile. Pulire le arance dalla buccia, estrarne le fette e tagliare ogni fetta in 3 parti. Mettere i finocchi e le arance in una ciotola. In un bicchiere mettere i 2 cucchiaini di olio d'oliva, il pizzico di sale e l'aceto e mescolarli. Versare il composto sulle arance e sui finocchi e mescolare.



PRIMO

LASAGNE VEGETALI

INGREDIENTI: 500gr di fogli di lasagne di semola, 4 zucchine, 3 melanzane, Brodo vegetale in polvere, 500 ml di Latte di soia, 2 cucchiai di farina, 5 cucchiai di Olio extravergine di oliva, Sale q.b., Noce moscata q.b

PREPARAZIONE: Lavare le zucchine e le melanzane. Tagliarle in pezzi piccoli e cuocerle separatamente in padella, insaporendole con brodo vegetale in polvere o come si preferisce. Si può mettere uno spicchio d'aglio, a seconda delle abitudini.

Per la besciamella, in un pentolino versare 5 cucchiai di olio extravergine di oliva, 4 cucchiai di farina e mescolare finchè non si ottiene un impasto omogeneo. Accendere il fuoco e tenerlo basso. Aggiungere il latte di soia poco per volta. Continuare a mescolare alcuni minuti, finchè la besciamella non si addensa. Salare e aggiungere la noce moscata.

In una teglia oliata, versare sul fondo e sui bordi uno strato di besciamella. Appoggiare i primi fogli di lasagna, le verdure e uno strato di besciamella. Continuare così fino a fine ingredienti lasciando l'ultimo strato ricoperto di besciamella.

Mettere nel forno caldo a 180° per mezzora circa, o finchè lo strato superiore risulta dorato.



SECONDO

STUFATO DI CAROTE E SEITAN IMPANATO CON ZUCCA E CARDI, CON CREMA DI CAROTE

INGREDIENTI CREMA DI CAROTE: 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 8 carote, sale, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaio di semi di coriandolo

INGREDIENTI STUFATO DI CAROTE: 1 cipolla di media grossezza, 500 g di carote, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale qb, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di gomasio.

INGREDIENTI SEITAN IMPANATO CON CARDI E ZUCCA: 1 Kg di cardì, sale qb, succo di 1/2 limone, un paio di cucchiai di farina di ceci, 300 g di zucca senza buccia, 200 g di seitan, 100 g di nocciole sgusciate, 50 g di pangrattato integrale olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, peperoncino rosso in polvere, erba cipollina.

PREPARAZIONE CREMA DI CAROTE: sbucciate e affettate le cipolle piuttosto sottilmente e fate lo stesso anche con l'aglio. In un tegame versate l'olio a fatevi saltare le verdure per qualche minuto mescolando con il cucchiaio di legno. Aggiungere poi le carote precedentemente pulite, lavate, asciugate e tagliate a rondelle e continuare la cottura a fuoco sostenuto per almeno 5 minuti. Unite alle verdure 10 dl di acqua o brodo vegetale e proseguire la cottura per un quarto d'ora a fuoco moderato e tegame coperto, poi passate al passaverdura e rimettetele sul fuoco, facendo addensare per 5 minuti.

PREPARAZIONE STUFATO DI CAROTE: Affettate sottilmente la cipolla. Pulire le carote, e tagliatele a bastoncini. In una casseruola versate l'olio, fatevi soffriggere per qualche istante la cipolla e quindi unitevi le carote e lasciatele cuocere alcuni minuti a fuoco allegro. Poi abbassate la fiamma, incoperchiate e portate a termine la cottura. Infine salate, togliete dal fuoco e spolverate con prezzemolo tritato e gomasio al momento di portare in tavola.

PREPARAZIONE SEITAN IMPANATO: Pulire i cardi, pelandoli e privandoli dei filamenti duri. Quindi cuocerli in acqua poco salata con il succo del limone e un pizzico di farina fino a quando non diventeranno teneri. Nel frattempo tagliate la zucca a fette piuttosto sottili e cuocetela a parte a vapore. Tagliate il seitan a triangolini irregolari di circa 4 cm di lato, passatelo nella farina di ceci, insieme al pangrattato e alla granella di nocciole e cuocetelo in una padella con dell'olio, salando leggermente. A parte rosolate delicatamente in un po' d'olio l'aglio sbucciato e tagliato a fettine sottili e aggiungeteci il peperoncino in polvere. Infine riscaldate i cardi tagliati a pezzetti e la zucca al vapore, disponeteli a mosaico, appoggiatevi le fette di seitan ben calde e versatevi sopra l'olio con l'aglio e il peperoncino rosolati e l'erba cipollina tagliata a bastoncini.



CONTORNO

PATATE CON PAPRIKA E ROSMARINO

INGREDIENTI: 700 g di patate novelle, olio di semi di girasole, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di paprika, sale.

PREPARAZIONE: lavate bene le patate, lasciate la buccia e tagliatele a bastoncino spesso circa 1 cm. Trasferite le patate in una ciotola con acqua fredda e lasciatele a bagno per 5 minuti, cambiando o sostituendo l'acqua una volta. Intanto lavate e asciugate il rosmarino. Scolate le patate e asciugatele bene distribuendole bene sopra un telo da cucina. Mettete sul fuoco una padella antiaderente di giusta misura con abbondante olio e fatelo scaldare. Quando è ben caldo, mettete le patate e il rosmarino. Fate friggere per 10-12 minuti, a seconda della doratura desiderata. Quando pronte, prelevare le patatine raccogliendole con una schiumarola e ponetele su un piatto rivestito di carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Trasferite le patatine in un contenitore, spolverizzate con la paprika e salate a piacere. Mescolate fino a quando la paprika avrà aderito bene alle patate e servite subito. L'alternativa è cuocerle al forno, quindi mettete l'olio di oliva e cuocete per almeno un'ora a 160/180 gradi.



DOLCE

MUFFIN AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI: 180 g farina integrale 150 ml di latte di soia 95 g di zucchero 4 g di lievito in polvere 50 g di burro di soia 20 g di cacao amaro in polvere 20/30 g di granella di mandorle e nocciole

Per il cuore di cioccolato: 90 g di cioccolato fondente 50g di latte di soia

PREPARAZIONE: In un recipiente versa la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, il burro di soia e comincia a mescolare, poi a poco a poco aggiungi il latte di soia e la granella di mandorle e nocciole. Continua a miscelare il tutto finché il composto non avrà raggiunto una consistenza omogenea. Versa il composto in sei pirottini fino a riempirli a metà (se di silicone non c'è bisogno di imburrarli). Inforna 180 gradi per 25/30 minuti (fai comunque la prova stecchino per assicurarti che siano completamente cotti). Tirali fuori dal forno, falli raffreddare e poi disponili su un piatto. Con l'aiuto di un leva torsoli forali nel mezzo, non arrivare in fondo però, supera giusto la metà e poi fermati. In un pentolino antiaderente fai sciogliere il cioccolato con il latte di soia. Lascialo intiepidire affinché si rapprenda un po' e poi versalo fino a riempire i buchi fatti con il leva torsoli..aggiungi un poco di granella ed ecco fatto!