

## Lav, le ricette alternative per la Pasqua

**Pubblicato:** Mercoledì 20 Aprile 2011

Ogni anno con l'avvicinarsi delle festività pasquali vengono uccisi centinaia di migliaia tra agnelli e capretti, sacrificati in nome di una tradizione che li vede vittime di sontuosi pasti organizzati per celebrare la ricorrenza. Durante questo periodo infatti, si **verifica un incremento nella macellazione di ovini e caprini**, agnelli primi fra tutti. Secondo l'Istat (Istituto Nazionale di Statistica), nel mese di marzo 2009 in cui si è celebrata la Pasqua sono stati macellati 669.539 agnelli e 84.495 agnelloni. Il numero di capretti e caprettoni macellati nello stesso mese è stato di 85.036 animali, **e un totale di 872.070** tra ovini e caprini. Gran parte degli agnelli e dei capretti che giungono in Italia, ricorda la Lav, provengono da Paesi dell'Est Europa, trasportati in condizioni precarie, senza cibo, acqua, senza la possibilità di muoversi, costretti in spazi minuscoli per lunghissime tratte che non prevedono soste. Arrivati nei macelli verranno immobilizzati e appesi per una zampa e sgozzati, ci vogliono 3 minuti perché il sangue defluisca completamente dal loro corpo; 3 minuti preceduti dall'attesa assai più lunga di essere uccisi. La legge prevede che siano storditi prima della morte, ma molte sono comunque le violazioni alle pur minime norme in merito di maltrattamento animale.

La Lav, quindi, **fa appello ai consumatori** affinché non si facciano complici di questo sterminio, preferendo un menu vegetariano privo di ingredienti di origine animale, e proprio per questo ancor più sano e gustoso. Sul suo sito [www.cambiamenu.it](http://www.cambiamenu.it) oltre a informazioni e consigli per coloro che decidano di avvicinarsi a questa scelta alimentare, ricca e completa dal punto di vista nutrizionale, la Lav propone alcune sfiziose ricette per un menù vegetariano e vegano per il pranzo di Pasqua. E' stato ormai accertato che il consumo di carne e grassi animali può causare, direttamente o indirettamente, numerose malattie (alcuni tipi di cancro, patologie cardiocircolatorie, ecc.) ecco perché l'alimentazione vegetariana è adatta a tutte le fasce di età e attività. Inoltre optando per un'alimentazione vegetariana o vegana, scelta fatta dal 9,5% degli italiani, secondo l'ultimo censimento ACNielsen, si contribuisce concretamente a tutelare l'ambiente e ad aumentare le risorse alimentari dei Paesi più poveri, se si considera che il 50% dei cereali e il 70% della soia sono destinati all'alimentazione degli animali di allevamento, a discapito di circa un miliardo di persone che soffre la fame.

### Alcune ricette:

#### **Chitarra dorata al peperoncino**

Ingredienti: 350 gr. di spaghetti alla chitarra senza uova, freschi o secchi 1 manciata di pomodorini, 4 fette di pane raffermo, prezzemolo tritato, aglio, peperoncino, olio extra vergine d'oliva.

Mettete in padella dell'olio a fuoco lento. Aggiungete 2 spicchi di aglio privati del cuore e sminuzzati; fateli rosolare per un minuto. Aggiungete il peperoncino nella quantità desiderata. Tagliuzzate le fette di pane raffermo e aggiungete i tocchetti al soffritto. Lasciate soffriggere ancora un minuto mentre la chitarra è in cottura. Scolate la pasta per poi versarla nella padella del soffritto. Mescolate ben bene il tutto e servite guarnendo con il prezzemolo tritato.

#### **Tofu e patate all'erba cipollina**

Ingredienti: 250 gr. di tofu, 250 gr. di patate, due cipolle bianche, sale, olio extra vergine di oliva, erba cipollina, pepe (facoltativo), salsa di soia.

Pelate le patate a fette sottili e fatele sbollentare per pochi minuti. Tagliate il tofu a fette. Sminuzzate le cipolle e mettetele a soffriggere con un filo d'olio in una padella. A cipolle appassite, aggiungete il tofu e le patate. Lasciate dorare il tutto a fuoco lento per circa 5 minuti. Aggiungete sale e salsa di soia.

Servite guarnendo con erba cipollina fresca.

Tante altre ricette, dagli antipasti ai primi, secondi, contorni e dolci le potete trovare su [www.cambiamenu.it](http://www.cambiamenu.it)

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)