

Estate: Lav, con 'cambiamenu' possibile svolta vegetariana

di **Redazione**

13 Agosto 2011 - 14:22



Un'estate vegetariana con le ricette di www.cambiamenu.it: è la Lav, Lega anti vivisezione, a proporre un cambiamento radicale nell'alimentazione in queste vacanze estive: "Vitamine, minerali e antiossidanti, proprietà importantissime per il nostro benessere, soprattutto d'estate. Grazie a www.cambiamenu.it basta un clic per preparare un menu vegetariano estivo, semplice e bilanciato, che contenga tutti questi principi nutritivi e che rispetti l'ambiente, la nostra salute e la vita degli animali".

"Stuzzicanti pinzimoni accompagnati da maionese vegetale; pasta saltata con aglio, olio e prezzemolo e rinfrescata dal succo di limone; carpaccio di seitan con peperoni rossi crudi per fare il pieno di vitamina C e per contorno una caponata siciliana. Questa è solo una delle tante idee della Lav per un'alimentazione sostenibile. Cambiamenu è anche a Festambiente (Ripescia-Grosseto), il festival di ecologia, solidarietà e cultura che offre anche un ristorante biologico vegetariano".

Domani dalle 17.30 alle 19.30 la Lav, in collaborazione con lo chef Giuseppe Capano, proporrà "un mini-corso per avvicinare i partecipanti alle prelibatezze della cucina senza ingredienti animali. Lo chef Capano proporrà e mostrerà tutti i passaggi per la preparazione del menu ideato per l'occasione, con imperdibili degustazioni: crostini di tofu e peperoni, patè di ceci con tofu al basilico, risotto integrale con tofu affumicato, zucchine e crema di cannellini, bocconcini di soia in umido, ceci e seitan alla contadina, torta dolce integrale con tofu e latte di soia accompagnata da salsa di lamponi al limone".

"Un nuovo e approfondito studio - sottolinea la Lav - mette sotto accusa la carne rossa, già sul banco degli imputati perché legata al tumore del colon: mangiarla aumenta il rischio diabete, soprattutto se la si mangia in 'tagli' molto lavorati come insaccati e pancetta. La ricerca è stata condotta alla Harvard School of Public Health e pubblicata sull'American

Journal of Clinical Nutrition’.

Un'alimentazione equilibrata e sana "è la principale strategia di prevenzione di molte gravi patologie e la scelta vegetariana oltre, a fare bene a noi, fa bene anche all'ambiente e agli animali ai quali avremo evitato la morte. L'offerta di cibi vegetali gustosi e salutari - conclude la Lav - è davvero ampia e con un ottimo rapporto qualità-prezzo: dalle tante varietà di legumi, alle virtù del seitan e della soia offerte anche in appetibili hamburger, cotolette, arrosti o bistecche, fino all'insostituibile frutta e verdura fresca e di stagione".