

Il Ferragosto alternativo parla vegetariano: dalla pasta fredda al Kibbè alle noci per festeggiare l'estate

di **Redazione**

14 Agosto 2014 - 15:07



Un'idea per un Ferragosto "alternativo": la lancia l'associazione Gaia Animali & Ambiente Liguria - Zampette Solidali, che propone una grigliata vegetariana: sana, gustosa, nutriente e originale, ma soprattutto fresca e leggera.

Gaia ha infatti predisposto, assieme a Diamoci La Zampa, un ricettario vegetariano, per scoprire nuovi sapori (e difendersi dal caldo) durante l'abbuffata ferragostana - le ricette sono scaricabili gratuitamente da www.gaiaitalia.it - cliccando sul pulcino bio.

"Niente di meglio, per il Ferragosto, che la classica, sana dieta mediterranea. Anzi, meglio ancora la dieta vegetariana: verdure alla griglia e frutta, primi piatti freddi e freschissime insalatone verdi: da quelle tradizionali a quelle a base di farro o orzo", spiega Edgar Meyer, presidente di Gaia.

I primi piatti freddi sono nutrienti ma leggeri: dalla pasta fredda, condita non con ragù ma con verdure tagliate, al riso o cous cous freddo, guarniti con pomodorini, cetrioli, piselli, mais, menta e limone. Senza dimenticare gli squisiti tortini ai funghi, alle zucchine o alle carote (queste ultime, come anche peperoni, albicocche, mango, melone, papaia e nespole,

sono molto ricche di beta-carotene, che protegge la pelle preparandola all'abbronzatura). I più curiosi possono cimentarsi con pietanze curiose come il Kibbé alle noci.

Oltre che fresca, leggera e gustosa, la dieta vegetariana è pacifica e nonviolenta: risparmia milioni di animali tra capponi, caprette, maialini, vitelli. Le cifre della mattanza di animali sono infatti impressionanti. "In Italia", sottolineano gli ambientalisti di Gaia e Diamoci La Zampa, "600 milioni di animali vengono uccisi ogni anno per finire sulle nostre tavole: 570 milioni di polli, 9 milioni di suini, 6 milioni di agnelli, 4 milioni di manzi, 2 di conigli, 2 di vitelli, 3 di pecore e capretti, 500.000 equini. L'alternativa, per di più sana e gustosa, esiste".

"Mangiare vegetariano, oltre che fresco, è un modo per rimettersi in forma e disintossicarsi da tutte le scorie e le tossine accumulate. La dieta veg è ricca di vitamine, sali minerali e fibre e aiuta l'organismo a disintossicarsi", concludono Edgar Meyer e Paola Morsoletto.