

# Pasqua Cruelty Free

Le nostre scelte alimentari hanno una ricaduta diretta sulle scelte economiche, aziendali e politiche.

Quindi **scegliamo Vegetariano e/o Vegano e contribuiamo alla salvaguardia del pianeta!**

Provate a seguire le medesime procedure delle ricette tradizionali **sostituendo la carne**

con un gusto altrettanto incisivo e date un nuovo nome alla vostra ricetta.

Seguite le stesse procedure:

la fase del soffritto... la spruzzata di vino bianco... l'insaporimento con erbe e spezie...

Il risotto, la lasagna, la crespella

sono piatti che hanno una serie di passaggi e tecniche di base ben precise per essere eseguite...

**quali ingredienti usare lo possiamo invece decidere noi!**

Rendiamo festosa e gustosa la nostra festa Pasquale in pace con il pianeta!



**ENTE NAZIONALE  
PROTEZIONE ANIMALI  
onlus**

Sezione Provinciale di Monza e Brianza

[www.enpamonza.it](http://www.enpamonza.it)

 enpa monza e brianza

 enpa\_monzaebrianza

**Sede**

via Lecco, 164  
20900 Monza MB  
tel. 039 388304  
fax 039 323924  
info@enpamonza.it

**Canile/Gattile**

via San Damiano, 21  
20900 Monza MB  
tel. 039 835623

Si ringrazia ViviChef  
per la gentile collaborazione

  
CUCINA NATURALE

 Vivichef

 Vivichefcucinanaturale

[vivichef.world@gmail.com](mailto:vivichef.world@gmail.com)

Chef Viviana Lavatelli

# PASQUA DI PACE

ANCHE PER GLI ANIMALI

Ogni anno in Italia vengono macellati oltre **7 milioni di agnelli, capretti e conigli.**

**Si può dire basta** a questa tradizione di violenza sulle tavole italiane.

La scienza dell'alimentazione, grazie a oltre trent'anni di studi e di ricerche, ha dimostrato inequivocabilmente che **l'alimentazione vegetariana e vegana**, se equilibrata e varia, non solo non genera alcuna carenza, ma addirittura **predispone a un miglior stato di salute.**

**Perché non iniziare ad attuare un cambiamento a partire dal pranzo di Pasqua?**

Molti piatti della tradizione Italiana si possono con grande facilità

**"vegetarianizzare o veganizzare",**

ma attenzione non vuol dire cercare di farli assomigliare ad un piatto in cui la carne è l'ingrediente principale.



# PASQUA VEGETARIANA

## Pasqua è la festa delle uova in tutte le forme:

l'ideale per preparare antipasti e secondi sfiziosi e a tema.

Dalle **frittate** erborinate alle **quiches** con verdure e formaggio.

Le uova, poi, possono essere **farcite** con gli asparagi:

frullate i tuorli sodi con gli asparagi cotti a vapore e ripassati in padella con olio e prezzemolo, sale, pepe e magari una cucchiata di robiola e poi riempite l'albume.

Non possono mancare, inoltre, i **carciofi**, come piatto forte, spadellati o ripieni o ancora usati come condimento di **golose lasagne**.

In questo mese abbiamo un'abbondanza di verdure che possono essere portate in tavola: **asparagi**, le prime **fave**, gli **agretti** (meglio conosciuti come barba dei frati), le **erbe amare** (puntarelle, tarassaco, cicoria), faranno felici i vegetariani e non solo loro.

Ci sono poi una serie di **piatti tipici** che, senza stravolgere troppo la **tradizione**, si prestano ad essere vegetarianizzati come ad esempio le **lasagne** che non mancano in questa occasione, sono buonissime condite con **carciofi e scamorza** oppure con **spinaci e besciamella**:

due versioni vegetariane che spopolano anche tra gli onnivori.

Le **crespelle** sono deliziose farcite con gli asparagi o un **classico risotto** con questi teneri germogli primaverili (asparagi - fave - agretti) accontenta sempre tutti i commensali.

**Anche se non siete vegetariani,**

non sentirete la mancanza dell'agnello con tutte queste idee per una **Pasqua "verde"**.

## Torta ai Carciofi Vegetariana

### INGREDIENTI

- 150 gr di carciofi
- 150 gr di patate
- 1 confezione di pasta sfoglia integrale
- 1/2 limone
- 2 uova
- 100 gr di formaggio filante, (Asiago o similare)
- 40 gr di formaggio parmigiano
- 1 cipollotto
- sale e pepe



### PROCEDIMENTO

Lessate le patate, fatele raffreddare e poi tagliatele a cubetti.

Pulite i carciofi, tagliateli a fettine e fateli cuocere in acqua per circa 15 minuti, aggiungendo 1 cucchiaino da tavola del succo spremuto del limone.

Una volta sbollentati, metteteli in una padella antiaderente insieme al cipollotto tagliato a fettine e fate soffriggere con un filo di olio extravergine d'oliva. Sbattete le 2 uova in una ciotola abbastanza capiente. Tagliate il formaggio a piccoli cubetti e mettetelo nella ciotola insieme alle patate lessate e ai carciofi. Aggiungete il sale e il pepe e amalgamate. Stendete la pasta sfoglia in una teglia, versate il composto per tutta la sua lunghezza e lasciate i bordi ai lati, di modo da poterli ripiegare verso l'interno e chiudere la torta.

Pre-riscaldate il forno a 180°e lasciate cuocere almeno 25 minuti.

# PASQUA VEGANA

## Cosa cucinare a Pasqua di 100% vegetale?

Usate al posto delle proteine della carne e del formaggio: delle creme di **lenticchie rosse** e/o di **ceci** rese cremose con del **tofu** frullato insieme e insaporite con sale, lievito alimentare ed erbe.

Stessa cosa per ciò che riguarda le **lasagne** o le **crespelle**: create delle basi cremose con i legumi prima insaporiti in padella poi frullati con **panne vegetali** e componetele a strati insieme a **verdure tipiche** del periodo (**carciofi - spinaci - agretti**) seguendo i medesimi passaggi delle lasagne tradizionali.

Potete sbizzarrirvi con i **Gateau di Patate** componendo gli strati a base di **spinaci e mandorle** e/o **carciofi e nocciole** e/o **puntarelle e olive** completando con bechamel a base di soia.

Per creare degli **involtini saporiti** sbollentate delle foglie di verza, spadellati dei **fagioli neri** con **riso basmati** e la verdura prescelta.

Otterrete un ripieno saporito per i vostri involtini che andrete a gratinare in forno una volta irrorati di **béchamel vegana** e lievito alimentare.

Se siete amanti del tradizionale risotto, invece, partite da un buon brodo vegetale col quale potrete eseguire fantastiche varianti:

**Vino rosso e radicchio, Asparagi e cannellini, Agretti e mandorle.**

Mantecando infine con una panna all'avena.

Le alternative sono talmente tante che è impossibile non soddisfare il palato di tutti.

## Torta ai Carciofi Vegana

### INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta brisé (ormai quasi tutte in commercio sono senza uova)
- 300 g di carciofi già puliti
- 2 patate grandi
- 75 ml di panna vegetale (di soia, di riso o d'avena)
- 1 di cucchiaino di lievito alimentare
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Noce moscata
- Sale e pepe



### PROCEDIMENTO

Lessate le patate e passatele attraverso uno schiacciapatate. Condite il composto con panna vegetale, lievito alimentare, una spolverizzata di noce moscata, sale e pepe.

Nel frattempo tagliate i carciofi a spicchi fateli saltare in un po' di olio EVO, uno spicchio d'aglio e sale q.b. cuocete fino a quando saranno morbidi, aggiungendo una tazzina d'acqua o di brodo se fosse necessario.

A due minuti dalla fine della cottura, aggiungete ai carciofi il prezzemolo tritato. In una tortiera adagiate la pasta brisé, tenendo in alto i bordi. Riempite con il composto di patate.

Sistematelo in maniera ordinata gli spicchi di carciofi sulle patate e terminate con un giro d'olio.

Ripiegate i bordi della pasta sfoglia verso l'interno e infornate a 180°C per 30 minuti.

