

PASQUA VEGETARIANA: MENU' CON TOFU, VERDURE E FRUTTA, VIAGGIO NEL 'VERDE'

31 Marzo 2013



L'AQUILA - Spaghetti integrali alla carbonara vegetale invece della lasagna con il sugo di carne, seitan arrostito al tamari con insalata russa di asparagi al posto dell'agnello con le patate. Per dolce, un'ottima cheese cake di latte di cocco e nocciole con gelatina ai frutti di bosco, piuttosto che la tradizionale colomba.

È uno dei tanti menù alternativi dell'"altra Pasqua", quella dei vegetariani che hanno scelto di non mangiare carne e non partecipare, in relazione alla festa di oggi, a quella che gli animalisti hanno definito "la strage degli innocenti".

Stando ai dati diffusi dalla Lav (Lega anti vivisezione), infatti, sono circa 700 mila gli agnelli e i capretti che vengono macellati per questa ricorrenza religiosa.

In Italia i vegetariani stanno diventando una fetta importante della popolazione. Non più una nicchia, si aggirano intorno ai 4 milioni, compresi anche i "vegani", più estremisti perché escludono non solo la carne ma anche latte e formaggi, uova, pellicce, cuoio, lana e tutti i prodotti testati sugli animali.

Per chi vuole dire sì a una Pasqua "cruelty free", basta fare un giro su Internet: tantissimi i siti specializzati che propongono ricette pasquali 'green'.

Su www.veganitalia.com c'è la ricetta delle farfalle con mousse di broccoli e ceci e il pan brioche con sesamo e peperoncino, mentre www.ricette-vegetariane.it guida alla realizzazione dell'arrosto di seitan, un alimento altamente proteico a base di glutine di grano tenero o di altri cereali come farro o Kamut e che, come consistenza e colore, assomiglia alla carne.

Per chi non vuole mettersi ai fornelli, invece, le alternative in Abruzzo non sono molte.

Come spiega il presidente dell'associazione Vegetariana abruzzese, Michele Meomartino, l'offerta in regione è limitata.

“Per chi vuole mangiare un boccone fuori casa, le opzioni sono davvero poche – spiega ad *AbruzzoWeb* – Non esistono infatti ristoranti con un’impostazione totalmente vegetariana, ma solo locali che offrono dei menu privi di carne”.

A Pescara c’è solo un “bar vegetale”, si chiama Profumo di sole e si trova in via L’Aquila.

“Qui vengono proposti piccoli spuntini vegani e vegetariani”, spiega Meomartino. Frutta e verdura fresche vengono preparate per dare vita a macedonie, succhi di frutta, frullati, centrifugati, granite, insalate, minestre e zuppe. Inoltre tutto quello che si trova nel locale, a parte il latte usato per la caffetteria e le uova per alcuni tipi di dolci, è senza carne né derivati animali, per accontentare anche i vegani.

All’Aquila c’è il Maggiociondolo, in via Arischia, un’associazione nata per promuovere la diffusione dei metodi biologici di agricoltura con all’interno un proprio ristorante. La cucina è vegetariana, vegan, macrobiotica ovviamente con prodotti biologici.

A Chieti si può provare un tortino di tofu nel locale Terre Maja in via Mazzetti che ha un’impostazione essenzialmente ‘bio’, con un’ampia scelta di formaggi e salumi biologici.

Qualche piatto vegetariano può essere gustato ad Assaggi Bio, in via Capuani a Teramo, che propone una cucina essenzialmente macrobiotica, senza prodotti chimici, dolci e pane a lievitazione naturale e senza zuccheri.

A parte qualche esempio isolato, però, nel campo della ristorazione una vera cultura vegetariana in Abruzzo ancora non c’è, nonostante siano tanti coloro che scelgono di avvicinarsi a questo mondo, seppure solo per diminuire il consumo di carne.

“La tendenza è in crescita soprattutto tra le nuove generazioni – spiega Meomartino – complice il web, ci si informa di più e si sceglie di abbracciare questa filosofia per i motivi più disparati. C’è chi lo fa per una questione di salute: è comprovato che mangiamo proteine in quantità tre volte maggiore a quella necessaria. Si può scegliere di essere vegetariani per questioni etiche: un’alimentazione basata sulla carne, infatti, genera consumi abnormi di acqua, per la lavorazione, e importanti emissioni di Co2”.

È importante sensibilizzare e informare, “le istituzioni potrebbero fare qualcosa di più, ma si tratta di un terreno minato, gli interessi delle potenti lobby sono molto forti”.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA VEGETARIANA

(da www.cucina-naturale.it)

Portata: primo

4 persone

25 minuti di preparazione

25 minuti di cottura

Facile

454 Kilocalorie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti integrali
- 1 uovo
- 1 albume
- 5 cucchiaini di pecorino
- 1 cipolla
- 1 porro
- 4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- 200 g di funghi champignon
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 spicchio di aglio
- sale
- 1 pizzico di peperoncino in polvere

PREPARAZIONE

- 1 Affettate il porro dopo averlo mondato e lavato. Fatelo stufare con poca acqua e un goccio d'olio, in una padella antiaderente coperta
- 2 In un'altra padella fate rosolare, con poco olio, la cipolla tritata e l'aglio sbucciato. Unite i funghi puliti, lavati, asciugati e affettati fini. Fateli cuocere per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto. Salateli. Uniteli ai porri
- 3 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata
- 4 Intanto, in una ciotola, sbattete l'uovo con l'albume. Unite il pecorino. Salate e insaporite con il peperoncino
- 5 Scaldata una zuppiera e versatevi il composto di uova e formaggio. Scolate, al dente, la pasta e versatela nella zuppiera. Unite anche le verdure stufate e mescolate bene, aggiungendo se necessario un po' dell'acqua di cottura della pasta. Cospargete infine con l'erba cipollina tritata e servite,