DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI

COMUNICATO STAMPA 22 DICEMBRE 2017

NATALE, LA TRADIZIONE IN CHIAVE 100% VEG: ON LINE SU WWW.CAMBIAMENU.IT IL MENU LAV PER LE FESTE PROPOSTO DALLA CHEF E FOOD BLOGGER SIMONA MALERBA

La tradizione diventa 100% vegetale: cinque piatti gustosi, ricette 'della nonna' in una veste rinnovata, contemporanea e in linea con l'approccio al cibo empatico e consapevole di chi sceglie di celebrare anche il periodo natalizio senza ricorrere a ingredienti provenienti dallo sfruttamento e dall'uccisione di animali.

L'ormai tradizionale ***Merry Veg 'Xmas***, il menu di Natale della LAV, quest'anno propone ricette facili da realizzare, ideate per conquistare anche i commensali più dubbiosi e celebrare con gioia e condivisione la festa più familiare che ci sia.

On line su **www.cambiamenu.it**, i piatti suggeriti dalla Chef e Food Blogger Simona Malerba (www.zuccheroeviole.com), semplici da realizzare e di grande effetto, compongono un Menu delle Feste che permette di risparmiare la vita di migliaia di animali, rendendo il Natale una vera festa, per tutti.

IL MENU 2017

INSALATA RUSSA DI TUBERI E RADICI
LASAGNA AI FUNGHI E LENTICCHIE NERE
SEITAN IN SALSA DI MELA
TIRAMISU ALLA MANDORLA
PAN DI ZENZERO CON CREMA ALL'ARANCIA

"*Le proposte del nostro **Merry Veg 'Xmas** non hanno, dal punto di vista nutrizionale e del sapore, nulla da invidiare alle preparazioni della tradizione, ma sono più empatiche, più salutari, meno compromettenti per il Pianeta e più natalizie nello spirito.* – **spiega Paola Segurini, Responsabile LAV Area Scelta Vegan** – *Le rielaborazioni di piatti popolari realizzati con ingredienti 100% vegetali appaiono ormai un valore aggiunto della nostra cucina e il loro successo conferma che il gusto non è affatto penalizzato*".

Aumentano, infatti, costantemente le persone che scelgono di alimentarsi senza cibi di origine animale e cresce anche il numero di coloro che apprezzano la cucina vegan a prescindere dall'adottarla come regime alimentare abituale. Ne è prova la risposta attiva e articolata del

sede nazionale
viale regina margherita, 177
00198 roma

t +39 06 44 61 325
f +39 06 44 61 326
info@lav.it

LAV.IT

LAV è riconosciuta organizzazione non lucrativa di utilità Sociale ed Ente Morale

DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

mercato alla richiesta dei consumatori. Viene inoltre confermata sempre più spesso la validità nutrizionale della scelta di un'alimentazione vegan ben bilanciata.

"*Come è accaduto di recente con la pubblicazione delle linee guida italiane del 'PiattoVeg' sul '**Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**' - organo della società scientifica più influente a livello mondiale nel campo della nutrizione umana. Si tratta di un ulteriore e prestigioso consenso per una scelta alimentare che si dimostra adatta a tutte le età e a tutte le fasi della vita e conferma di avere caratteristiche tali da aiutare la prevenzione e la cura di malattie, anche croniche*", **conclude Paola Segurini**.

Il menu è disponibile on line sul sito **www.cambiamenu.it**, alla pagina http://cambiamenu.it/menu/merry-xmas-2017-1, e in versione pdf scaricabile qui: http://cambiamenu.it/files/download/88

Ufficio stampa LAV 06.4461325 – 329.0398535 – **www.lav.it**

sede nazionale
viale regina margherita, 177
00198 roma

t +39 06 44 61 325
f +39 06 44 61 326

info@lav.it

LAV.IT

LAV è riconosciuta organizzazione non lucrativa di utilità Sociale ed Ente Morale