



COMUNICATO STAMPA – 17 dicembre 2014

A NATALE SCEGLI VEGAN: CON LE RICETTE DI [CAMBIAMENU' LAV](#) POTRAI COMPIERE UN GESTO DI PACE E SOLIDARIETA', ANCHE PER GLI ANIMALI E L'AMBIENTE.

LA LAV INVITA A CELEBRARE LA RICORRENZA PIÙ SENTITA DELL'ANNO CON IL MENU' 100% GUSTO DELLA FOOD BLOGGER, ESPERTA DI CUCINA VEGAN, ARIANNA DELL'OCCHO E CON LE RICETTE DEL MERRY VEG CHRISTMAS



Nuove ricette appetitose per un menu delle Feste che gratifica il palato e fa star bene la coscienza, perché permette di risparmiare la vita di migliaia di animali.

Un Natale solidale con tutti. E' l'auspicio della LAV, che anche quest'anno propone un gustoso menu natalizio, firmato per l'occasione da Arianna Dell'Occo, mamma di due bimbi e chef per hobby,

blogger di cucina vegan. Ricette gustose e prive di ingredienti animali, per celebrare in armonia una festa di Pace.

IL MENU DI QUEST'ANNO:

- Hummus di piselli con verdure al forno
- Involtini di lasagna con ragù di lenticchie
- Seitan all'arancia & Chips di patate alle erbe aromatiche
- Strudel di pere e noci



“Ricette che non hanno, dal punto di vista nutrizionale e del sapore, nulla da invidiare alle preparazioni della tradizione ma sono più economiche, più salutari, meno compromettenti per il Pianeta e più natalizie nello spirito. – spiega Paola Segurini, Responsabile Settore Veg LAV – Un invito a pensare ai nostri pranzi e alle nostre cene in modo davvero responsabile, anche durante le Feste, senza lasciarci condizionare dagli eccessi culinari a base di carne, pesce e latticini, tipici delle festività, proponendo ad amici e parenti una scelta gustosa, piacevole e nuova”.



Il menu a cura di Arianna Dell'Occo, è disponibile on line sul sito www.cambiamenu.it alla pagina (<http://www.cambiamenu.it/menu/Merry-Veg-Xmas>), anche nella versione scaricabile ([inserire link](#)). Realizzarlo sarà una sfida e testimonierà un messaggio forte e consapevole d'amore e di rispetto per tutti: **la vera festa a tavola è Veg!**

Per favorire chi vuole trascorrere un Natale Buono in tutti i sensi, inizia oggi il **Merry Veg Christmas**: tutti i giorni, fino al prossimo mercoledì 24 dicembre, sulla pagina Facebook del MercoledìVeg (<https://www.facebook.com/mercolediveg>), su Twitter (@MercoledìVeg) e su www.cambiamenu.it, la LAV proporrà compilation di ricette festive a cui fare riferimento, per preparare cene e pranzi gustosi e nuovi, ricchi di benefici riconosciuti per la salute e per l'ambiente.

LAV Onlus
Viale Regina Margherita 177
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email info@lav.it
Sito www.lav.it

La LAV è riconosciuta
Organizzazione Non Lucrativa
di Utilità Sociale ed Ente Morale