



DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI

Comunicato stampa LAV 9 dicembre 2019

MERRY VEG XMAS 2019 UN MENU VEGETALE, BUONO CON GLI ANIMALI E CON L'AMBIENTE: ON LINE SU WWW.CAMBIAMENU.IT LE RICETTE PER LE FESTIVITA' SCELTE DA FUNNYVEG ACADEMY PER LAV

La salute individuale, la salubrità dell'ambiente e del clima, dipendono dalle nostre scelte alimentari e dallo stile di vita: mai come ora questo tema si impone con la massima urgenza nell'agenda politica di tutti i Paesi del mondo, rendendo necessarie scelte alimentari non più rinviabili.

Un decesso su cinque è legato a malattie cardiovascolari, cancro e diabete, su cui gioca una parte cruciale una dieta povera e/o squilibrata: cereali, frutta e verdura troppo spesso sono carenti sulle tavole dei consumatori.^[1] Negli ultimi dieci anni l'Italia è stata la 6a nazione al mondo per morti da eventi climatici estremi: un dato che dimostra tutta la fragilità del nostro Paese e richiede immediate azioni correttive.^[2]

Sul sito della [Conferenza di Madrid \(COP25\)](#) si legge, perso tra altri aspetti, l'[impegno](#) che dovrebbe essere evidenziato e sostenuto con convinzione: fornire cibo locale e al 65-70% vegetariano ai partecipanti.

Ma anche questo non è sufficiente. Un recente studio della **John Hopkins University**, diffuso anche da [The Economist](#), ci informa come, rispetto ad una alimentazione onnivora, scegliendo uno stile alimentare che contempli in un anno i due terzi dei pasti vegani, una persona ridurrebbe di **quasi il 60%** la sua impronta di carbonio, mentre la scelta vegan costante e totale la porterebbe ad una riduzione annuale dell'**85%**.

"I numeri parlano e non si può fare finta di non sapere. È necessario agire con il coraggio di compiere adesso le scelte che possono sembrare difficili, prima di essere costretti a compiere azioni obbligate nel futuro. Scegliere un'alimentazione il più possibile su base vegetale, ci risparmia di mettere

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

^[1] [Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017](#), *The Lancet*

[Global diet and health: old questions, fresh evidence, and new horizons](#), *The Lancet*
^[2] [GLOBAL CLIMATE RISK INDEX 2020](#): https://germanwatch.org/sites/germanwatch.org/files/20-2-01e%20Global%20Climate%20Risk%20Index%202020_10.pdf



DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI

spaventose ipoteche sul futuro, senza penalizzare in gusto e varietà, anzi” dichiara LAV.

Le prossime Festività possono essere l’occasione per dare una svolta positiva alla nostra alimentazione, contribuendo a compiere scelte sane e importanti: le quattro **ricette vegan** proposte sono per tutti i gusti e per tutte le abilità. Segni particolari? Buonissime. Sono garantite da *FunnyVeg Academy*, scuola milanese di cucina 100% vegetale che nasce dall’unione di chef e professionisti con esperienza pluriennale in questo genere di alimentazione, e resa nota anche dallo chef Simone Salvini, tra i fondatori dell’Academy e creatore del percorso di Alta Cucina, *Ghita* (<https://academy.funnyveg.com>),

Con *FunnyVeg Academy*, autori diversi firmano il **Merry Veg Xmas LAV 2019**. Si parte con **Paola Castellani** e la sua invitante *Cremona speziata*, per proseguire con un festivo e nuovo *Roll di lasagne*, a cura di **Giulia Giunta**. Il secondo, *Delizie di lenticchie rosse* – impiattato dagli allievi della *Ghita Academy* - è frutto della vena creativa del maestro **Simone Salvini**, della sua esperienza nell’abbinamento dei sapori e degli ingredienti e del suo carisma come docente. Per concludere, un dessert affascinante, che viene da lontano, la *Babka all’uvetta e cannella*, firmata **Veggie Situation**.

MERRY VEG XMAS LAV 2019

[Cremona speziata con patate viola](#)

[Roll di lasagne al pomodoro](#)

[Delizie di lenticchie rosse](#)

[Babka con salsa alla vaniglia](#)



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

“I piatti che proponiamo, come sempre, sono natalizi nello spirito, perché buoni con il Pianeta – spiega LAV - quest’anno sottolineiamo l’importanza di scegliere vegan anche per l’ambiente. Cambiare direzione, muoversi verso il



DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI

minor impatto assoluto deve essere un imperativo gentile ma convinto, da seguire in virtù della sua ormai confermata efficacia di salvezza per tutti, animali inclusi.” Conclude l’Associazione.

Il Merry Veg Xmas LAV 2019 è disponibile on line sul sito www.cambiamenu.it, [QUI](#) con le singole ricette stampabili.

Ufficio stampa LAV 06.4461325 – 339 1742586 - 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