



Comunicato stampa LAV – 23 dicembre 2015

A NATALE SCEGLI VEGAN: CON LE RICETTE DI CAMBIAMENU LAV POTRAI CONTRIBUIRE A SALVARE GLI ANIMALI E L'AMBIENTE, SENZA RINUNCIARE A GUSTO E CREATIVITA'. IL SUCCESSO E' ASSICURATO!

LA LAV INVITA A CELEBRARE LA RICORRENZA PIÙ SENTITA DELL'ANNO, CON IL MENU COLORATO E FESTOSO DELLA FOOD BLOGGER, ESPERTA DI CUCINA VEGAN, FELICIA SGUAZZI E CON LE RICETTE DEL MERRY VEG XMAS

Nuovi piatti gustosi, colorati e originali, per un menu delle Feste completamente cruelty-free, che gratifica il palato e rispetta gli animali e l'ambiente: sono **le ricette del Merry Veg Xmas, pensate per voi dalla LAV.**

Nell'anno dell'**EXPO dal titolo "Nutrire il Pianeta, energie per la vita"**, e a pochi giorni dalla conclusione della **Conferenza sul Clima COP21**, il pensiero va alla necessità di **assicurare, attraverso le nostre azioni quotidiane, il rispetto di ogni forma di vita, una distribuzione equa delle risorse e la salvaguardia dell'ambiente. Niente di meglio, allora, di un menù che renda possibile tutto questo, senza rinunciare al gusto:** un viaggio attraverso ricette nuove, che rappresentano al meglio la varietà e la fantasia della cucina vegana.

Ingredienti tradizionali, quali la farina di mais e la farina di castagne, abbinati a motivi esotici in risultati agrodolci, come nel **Chutney di mele con crostini di mais.**

O un piatto della gastronomia classica, il **Risotto in viola**, composto però con elementi nuovi, come il cavolo rosso e lo zenzero, in un matrimonio moderno con le mele speziate.

E poi il **Seitan festoso**, immancabile principe, per la sua versatile prelibatezza, della tavola senza crudeltà, in una preparazione ricca di contrasti ma in un insieme armonico e gioioso, adatto ad un menu di celebrazione, che si conclude con un'importante, quanto di facile realizzazione, **Bavarese ai pistacchi.**

Per concludere, anche due dei dolci più tradizionali, come i **Panettoncini all'arancio** e il **Panforte.**

*"Il Natale e le festività arrivano quest'anno a poca distanza dal termine della COP21 di Parigi, l'incontro al vertice che ha evidenziato il punto cruciale in cui ci troviamo per la salvezza del Pianeta e dei suoi abitanti – spiega **Paola Segurini, Responsabile Settore Veg LAV** - Il consumo di carne e di derivati animali rappresenta una delle maggiori fonti di emissione di gas serra e delle cause del riscaldamento globale. Ognuno di noi ha il potere, cambiando le proprie abitudini a tavola, di contribuire all'impegno comune per la sopravvivenza della Terra. Le ricorrenze di fine anno, momento di riunioni familiari e di celebrazioni, rappresentano un'opportunità formidabile per adottare un comportamento consapevole ed empatico verso tutti gli esseri senzienti, senza rinunciare alla gioia del palato".*

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



Il menu del Merry Veg Xmas 2015, a cura di Felicia Sguazzi, è disponibile online sul sito [Cambiamenu.it](http://www.cambiamenu.it) (alle pagine <http://www.cambiamenu.it/menu/merry-vegan-xmas-2015> e <http://www.cambiamenu.it/menu/i-dolci-del-Merry-Vegan-Xmas-2015>).

Realizzarlo sarà facile e divertente e testimonierà un messaggio forte e consapevole d'amore e di rispetto per tutti: il successo è assicurato!

CHI È FELICIA?

Foodblogger, il suo sito è **Le delizie di Feli** (<http://www.ledelizedifeli.net/>), blog traboccante di ottime ricette, all'insegna del sapore e della creatività. E' stata anche uno dei nostri Libri Umani alla Biblioteca Vivente (<http://www.lav.it/appuntamenti/i-vegani-sono-alieni-o-vengono-dal-futuro>). "*Vegana per rispetto, per amore e per scoprire che... vegan è buono, sano, goloso – dice Felicia - La natura ci regala sapori e colori di straordinaria intensità; in cucina mi diverto e mi sento libera da regole e schemi. Solo pochi e semplici ingredienti per un'alimentazione salutare e ghiotta. Nessuna privazione, nessun sacrificio per alimentarsi nel rispetto per la vita*".

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