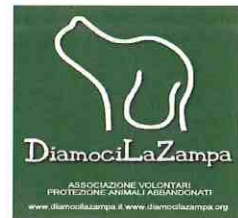




www.gaiaitalia.it



Presentano il

*Menù vegetariano
di Pasqua*



*Perché si può festeggiare
in compagnia degli amici
mangiando bene
senza dover sacrificare
una VITA.*



Antipasti

Crema del tonno felice
Patè di lenticchie
Vol au vent
Crema di avocado

Primi Piatti

Lasagne al forno
Trofie al pesto con patate e fagiolini

Secondi Piatti

Carciofi ripieni di riso
Polpettine di verdure alla panna
Torta salata con zucchine e germogli
Salsa all'arancia
Insalata mista
Bistecche di soia arrosto
Polpettone vegetariano

Dolci e Dessert

Torta contadina
Mousse di frutta
Sorbetto di limone

Antipasti

SALSINE DA SPALMARE SU CROSTINI E TARTINE

Crema del tonno felice

La crema del tonno felice è molto simile alla salsa tonnata, ma si prepara con i ceci. Mettete a bagno 100 gr. di ceci secchi per almeno 24 ore (cambiando l'acqua 2 o 3 volte durante questo periodo), fin che sono ben morbidi. Allora frullateli, crudi, con abbondante latte (circa 1 litro) oppure yogurt al naturale diluito con un po' d'acqua, aggiungendo anche 100 gr. di ricotta. Fate sciogliere in una pentola 50 gr. di burro, versatevi i ceci frullati, aggiungete un cucchiaino di sale, una manciata di capperi tritati, un cucchiaino di salsa di pomodoro, mezzo cucchiaino di curcuma in polvere, e, se lo desideriamo aglio e cipolla in polvere. Fate scaldare la crema a fiamma dolce mescolando spesso, fin che si raddensa. A fine cottura aggiungete una manciata di prezzemolo tritato.

Patè di Lenticchie

Mettete a cuocere 200 gr. di lenticchie ben lavate con mezzo litro di acqua, evitando che si asciugino troppo. Nel frattempo tagliate grossolanamente un porro, comprese le foglie, e mettetelo a rosolare lentamente con un cucchiaino di olio di oliva e un po' di sale. Quando lenticchie e porro saranno morbidi, lasciateli raffreddare per un po', poi versateli nel robot da cucina e amalgamateli con due tazze di pangrattato e un cucchiaino abbondante di estratto vegetale per brodo. Se avete a disposizione dell'estratto di lievito è ancora meglio. Aggiungete a piacere spezie quali bacche di ginepro, alloro, timo, pepe verde, ecc.

Crema di Avocado

Sbucciate un avocado ben maturo (la polpa deve essere morbida ma non scura), frullatelo con un bicchiere di yogurt al naturale (oppure mezzo bicchiere di latte e mezzo di panna da cucina), due cucchiaini di ricotta, mezzo bicchiere di olio, il succo di un limone, un po' di sale ed eventualmente un pizzico di spezie come la senape gialla in polvere.

Vol au Vent

E' consigliabile usare pasta sfoglia surgelata o vol au vent di pasta sfoglia surgelata già stesi e tagliati. Farli passare qualche minuto in forno finchè si sono ben gonfiati.

Per la farcitura vi diamo qualche interessante suggerimento:

- crema di besciamella e verdure: potete usare piselli, asparagi, carciofi, funghi, cotti in umido con un pezzetto di burro e un dito di acqua, ai quali si aggiunge un po' di besciamella.
- crema di formaggio fresco tipo mascarpone, philadelphia o ricotta, al quale sia stato aggiunto un po' di emmenthal grattugiato e una manciata di noci tritate. Decorate con un gheriglio di noce intero.
- crema di avocado, come da ricetta già descritta sopra.

Primi Piatti

Lasagne al Forno

Procuratevi della pasta fresca per lasagne. Preparate così la besciamella: frullate due cucchiai di farina, circa 150 gr. di formaggio filante (mozzarella) mezzo cucchiaino di sale, noce moscata grattugiata e mezzo litro circa di latte. Portate a ebollizione mescolando sempre fino a che si raddensa.

Sughi di verdure

sugo ai piselli e melanzane: sbucciate due melanzane (se la buccia è dura), tagliatele a cubetti e fatele stufare con olio ben caldo e un paio di cucchiai di acqua. Mettetele poi in una casseruola con 100 gr. di piselli (anche surgelati), salate, aggiungete altri due cucchiai di acqua e lasciate cuocere a fiamma bassa per cinque minuti. Aggiungete la passata di pomodoro, basilico o rosmarino e fate restringere sul fuoco per qualche minuto. Alle melanzane si possono sostituire le zucchine.

sugo ai carciofi: pulite bene 4 carciofi piuttosto grossi, tagliando le punte ed eliminando le foglie esterne. Utilizzate anche il gambo, sbucciato. Tagliate i carciofi in quarti, eliminate la peluria interna e gettate gli spicchi in poca acqua bollente salata per una decina di minuti. Scolateli e ripassateli in padella con 50 gr. di burro, aggiungete la passata di pomodoro, gli aromi che preferite (anche delle olive nere denocciolate) e lasciate insaporire.

sugo ai broccoli: usate la stessa ricetta che per il sugo ai carciofi, sostituendo 200 gr. di broccoli tagliati a pezzetti.

sugo bianco agli asparagi: fare scottare un mazzo di asparagi e 100 gr. di piselli con 50 gr. di burro, sale e un bicchiere di acqua. Frullate il tutto con la besciamella, formaggio grattugiato, noce moscata.

Mettete le lasagne a strati con la besciamella, sugo di pomodoro con verdure, formaggio grana, cubetti di mozzarella o di emmenthal, fino ad esaurimento degli ingredienti. Passate in forno per una ventina di minuti.

Trofie al pesto con fagiolini

Fate lessare 4 grosse patate pelate e tagliate a dadini insieme ai fagiolini tagliati a pezzettini (aggiunti dopo circa 10 minuti, perchè cuociono più in fretta). Preparate la besciamella come descritto nella ricetta delle lasagne, oppure quella tradizionale (si trova già pronta). Procuratevi un vasetto di pesto. A cottura ultimata delle verdure, scolatele e mescolatele con il pesto e la besciamella. Con questa salsa potete condire le trofie, ma anche qualsiasi altro tipo di pasta corta.

Secondi Piatti e Contorni

Carciofi ripieni di Riso

Pulite e lavate 8 carciofi, lasciandoli interi. Togliete le punte, scavate l'interno, ripulite il girello appiattendolo un po', poi fate scottare i carciofi in acqua bollente salata per 5 minuti. Disponeteli in una pirofila. Nell'acqua in cui avete scottato i carciofi fate lessare per 15 minuti circa 200 gr. di riso, poi scolatelo, conditelo con olio, limone, prezzemolo abbondante e pezzetti di formaggio filante. Riempite i carciofi con questo composto e passate in forno caldo a finire di cuocere per altri 10 minuti circa. Prima di servire decorate ogni carciofo con un cucchiaino di panna da cucina fresca.

Polpettine di verdure alla Panna

Pulite una patata, una carota e una zucchina (oppure del cavolfiore) e grattugiateli, ancora crudi. Salate e mettete in un colapasta per scolare l'acqua di vegetazione. Dopo circa 20 minuti strizzate le verdure, mettetele in una terrina, aggiungete 100 gr di farina di ceci, 100 gr. di ricotta fresca, gli aromi che preferite (prezzemolo, basilico, oppure coriandolo, curcuma, asafetida), e impastate bene. Formate delle polpettine e friggetele velocemente in olio molto caldo. Queste polpettine, una volta cotte, possono essere sbriciolate e, aggiunte alla passata di pomodoro, usate per preparare un ottimo ragù vegetariano.

Torta salata con Ricotta

Usate le basi fresche o surgelate che si trovano nei supermercati. Per il ripieno: affettate sottilmente 500 gr. di zucchine tenere, fatele rosolare in una pentola coperta, con mezzo cucchiaino di sale, uno spicchio di aglio, e uno o due cucchiari di olio. Aggiungete una manciata di germogli (di soia o di altri legumi o cereali), un pizzico di noce moscata, e se vi piace un pizzico di peperoncino in polvere. A cottura ultimata aggiungete 100 gr. di ricotta. Stendete la pasta sfoglia in una tortiera, versate il ripieno, coprite con un'altro foglio di pasta e saldate bene i bordi. Forate la pasta sfoglia in superficie perchè possa uscire il vapore, e passate in forno per una ventina di minuti.

Salsa all'arancia

(per condire le insalate)

Spremete due arance sanguinelle e versatene il succo nel frullatore, aggiungete due cucchiari di ricotta o mascarpone, un pizzico abbondante di sale, mezzo bicchiere di olio di oliva e fate girare il tutto per qualche secondo per amalgamare bene. Si tratta di una salsina molto delicata che può essere insaporita ulteriormente con succo di limone, semi di senape gialla in polvere oppure peperoncino macinato.

Insalata Mista

Lavate e pulite un cespo di lattuga, un quarto di verza bianca, due carotine e una mela. La lattuga andrà tagliata delicatamente a pezzetti, la verza tagliata a striscioline, le carotine grattugiate, la mela tagliata a cubetti. Sbucciate un avocado ben maturo e morbido e tagliatelo a fettine sottili o a cubetti. Potete aggiungere, invece dell'avocado, qualche carciofo crudo ben pulito e tagliato a spicchi sottili, oppure olive nere o verdi, chicchi di mais tenero lessati, ceci o cannellini lessati e ben raffreddati, cubetti o scagliette di formaggio stagionato, oppure cubetti di barbabietola rossa o arachidi tostate.

Mescolate il tutto, aggiungete una manciata di mandorle spellate e tostate, condite con olio, sale e limone.

Bistecchine di Soia arrosto

Reidratate le bistecchine di soia, facendole bollire in poca acqua e salsa di soia per cinque-dieci minuti. Lasciatele intiepidire, assottigliatele (ricavando da ogni bistecchina tre o quattro fettine) perchè cuociano più in fretta e si insaporiscano meglio e mettetele in una casseruola con un cucchiaino di olio, un cucchiaino di salsa di soia o tamari, un pezzetto di carota grattugiata, un pezzetto di patata grattugiata, un cucchiaino di farina e gli aromi che preferite: salvia, rosmarino, timo, alloro, ginepro, ecc. Mettete il coperchio e fate stufare per 10-15 minuti, mescolando ogni tanto ed aggiungendo eventualmente un bicchier d'acqua finchè le verdure non si saranno ben ammorbidite.

Da questa ricetta base potete procedere per realizzare praticamente tutte le ricette che richiederebbero la carne.

Polpettone Vegetariano

Cominciate facendo cuocere in poca acqua o brodo vegetale 100 gr. di piselli secchi spezzati, finchè si sono sfaldati e hanno assorbito quasi tutta l'acqua. Grattugiate a striscioline diversi tipi di verdura - patate, carote, zucchine, melanzane, cavolfiori - salateli e metteteli in un colapasta affinchè perdano l'acqua di vegetazione. Dopo circa un'ora trasferite il tutto in una grossa terrina e aggiungete un cucchiaino di melassa, sale, rosmarino, salvia e timo, 200 gr. di formaggio fresco tipo ricotta, 100 gr. di farina di frumento e 100 gr. di farina di ceci. Aggiungete anche la purea di piselli spezzati, mescolate bene e versate in uno stampo da pan carrè o simile foderato di carta oleata. Fate cuocere in forno per almeno un'ora, finchè si è ben rassodato. Potete servirlo tagliato a fette, così com'è oppure rosolato con un po' di olio e burro.

Dolci e Dessert

Torta Contadina

Ammollate per circa un'ora 300 gr. di pane raffermo tagliato a pezzettini in un litro di latte. Aggiungete: un uovo, tre cucchiaini di cacao amaro, una confezione di pinoli, tre cucchiaini di zucchero, una bustina di zucchero vanigliato, 50 gr. di uvette fatte rinvenire in acqua una mezz'ora prima. Amalgamare il tutto e mettere nel forno a 200° per circa 45 minuti.

Mousse di Frutta

Preparare la mousse è molto semplice. La base è panna e ricotta. A questi ingredienti potete abbinare frutta fresca, come manghi, pesche, cachi, fragole o frutti di bosco (anche surgelati), ma mai ananas fresco, perché con i latticini diventa amarissimo.

Oppure potete preparare la mousse al cioccolato, con cacao in polvere, o al caffè, con caffè di cereali liofilizzato e aromatizzato con un pizzico di cardamomo.

Mettete l'ingrediente che avete scelto (frutta o cacao, ecc.) nel frullatore, versatevi uguale quantità di panna da montare, aggiungete qualche cucchiaino di ricotta fresca, zucchero o miele a volontà, e frullate per 10-20 secondi. Disponete subito nelle coppette e decorate a fantasia.

Sorbetto al Limone

Sciogliete 150 gr. di miele in 200 gr. di acqua tiepida, mescolando con un cucchiaino di legno e, quando il tutto è raffreddato, aggiungete il succo di 4 limoni e la buccia grattugiata di uno solo di essi. Mettete quindi in un contenitore e lasciate congelare nel freezer. Toglietelo poi dal contenitore, riducete a pezzi l'impasto gelato e mettetelo nel frullatore, dove lo frullerete a bassa velocità aggiungendo infine un albume montato a neve e lasciando quindi congelare nuovamente per trenta min. circa.

A cura di Edgar Meyer ed Alessandra Corbella



*C.so Garibaldi 11 - 20100 Milano
tel.02.86463111
email:segreteria.gaia@fastwebnet.it*

GAIA Animali&Ambiente Onlus dal 1995 si batte per difendere gli animali e l'ambiente da vivisezionatori, cacciatori, bracconieri, commercianti di specie protette, speculatori ed inquinatori.

GAIA si è sempre distinta per il suo protagonismo nella promozione di campagne volte alla sensibilizzazione a favore degli animali e di un corretto rapporto uomo-animale, nonché per l'opera di educazione condotta con pubbliche amministrazioni e scuole, per pubblicazioni tecniche, scientifiche e giuridiche sui temi dell'ambiente, degli animali e della salute umana.

GAIA promuove iniziative contro l'abbandono ed il randagismo, per la difesa delle foreste pluviali, per lo sviluppo sostenibile e la valorizzazione delle imprese rispettose dell'ambiente.

*GAIA si può sostenere:
CCpostale: n. 46940599
(IBAN IT82 E07601 01600 0000 4694 0599)
CCbancario Banca Intesasanpaolo
IT81G030 6909 4776 2501 5997086
Con donazione del 5 x mille
Codice Fiscale 97160720153
Gaia Animali & Ambiente onlus*



DLZ è costituita da un gruppo di volontari che da 25 anni opera per la tutela degli animali abbandonati e la prevenzione del randagismo.

DLZ è iscritta all'Albo Regionale del Volontariato - Sezione Sociale - della Regione Lombardia (n° 56716 del 26.05.93) - è Onlus - non ha scopi di lucro e si basa esclusivamente sulle offerte ricevute e sull'autofinanziamento

Scopo di DLZ è diffondere coscienza sul problema del randagismo e sul maltrattamento degli animali, salvare i cani da abbandoni e maltrattamenti cercando per loro una fedele ed idonea famiglia adottiva.

DLZ organizza durante l'anno, feste / sfilare cani simpatia, cene, incontri, ecc per la raccolta fondi, per divulgare la cultura di un corretto rapporto uomo-animale, per sensibilizzare i cittadini su temi animalisti, aderendo a campagne a favore degli animali e tanto altro ancora ...

*DLZ si può sostenere:
CCpostale: n. 21287206
(IBAN IT85 Z076 0101 6000 0002 1287 206)
CCbancario Banca Prossima
IT64D03359 01600 1000 0000 0006
Con donazione del 5 x mille
Codice Fiscale 97080630151
DIAMOCI LA ZAMPA onlus*



DISEGNI DA COLORARE
PER I VOSTRI BAMBINI
ma anche per chi bimbo non lo è più.

