

# PASQUA: UN MENU VEGANO

## **ANTIPASTO**

### **HUMMUS (PATE DI CECI)**

#### Ingredienti:

- 250 g di ceci
- 1 spicchio d'aglio
- succo di 1 limone
- scorza di limone grattugiata
- coriandolo macinato
- peperoncino tritato
- 4 cucchiaini olio di oliva
- sale e pepe

#### Preparazione:

Lasciare a bagno i ceci 24 ore. Scolarli e farli cuocere circa 2 ore in una pentola, coperti di acqua, finché non saranno morbidi. Una volta cotti, scolarli tenendo da parte il liquido di cottura, e frullarli assieme allo spicchio d'aglio schiacciato e agli altri ingredienti, unendo anche il succo di limone, l'olio di oliva e eventualmente parte della rimanente acqua di cottura fino ad ottenere una pasta cremosa e morbida.

Far raffreddare in frigorifero per almeno due ore e servire accompagnando la crema con del pane arabo.

## **PRIMO**

### **FUSILLI AI CARCIOFI**

#### Ingredienti:

- 350 gr di pasta
- 3 carciofi
- 1 cipolla
- 1/2 spicchio di aglio
- prezzemolo
- salsa di pomodoro
- olio
- sale

#### Preparazione:

Pulire i carciofi, togliere le spine e la "barbetta", tagliarli a pezzettini.

Tritare la cipolla e farla soffriggere un po', aggiungere i carciofi e farli cuocere una decina di minuti (girare di tanto in tanto), aggiungere un poco di salsa di pomodoro e infine prezzemolo e aglio tritato fine.

Far cuocere ancora qualche minuto e condire la pasta cotta al dente e scolata.



## **SECONDO**

### **SEITAN CON SALSA ALLE SPUGNOLE**

#### Ingredienti:

- 400 g di seitan al naturale
- olio d'oliva
- una cipolla piccola
- 30 g di spugnole secche
- 1 dl di vino bianco
- 2 dl di panna di soia per salse
- sale & pepe

#### Preparazione:

Mettere a bagno le spugnole secche per almeno un paio d'ore. Tritare finemente la cipolla e farla dorare nell'olio a fuoco vivo, aggiungere le spugnole e il seitan tagliato a listelli e rosolare ancora un minuto, aggiungere il vino bianco e abbassare la fiamma, continuare la cottura fino a far diminuire il liquido della metà. In seguito aggiungere la panna di soia, portare ad ebollizione ed insaporire a volontà con sale e pepe. Servire accompagnato da riso bollito tipo Basmati.



## PERCHÈ VEGAN?

### CARNE E PESCE

Gli animali sono esseri senzienti e sensibili. Come tali, sono in grado di provare dolore, sofferenza e paura. Mangiare animali è quindi sbagliato, se riconosciamo che tutte le vite di tutte le creature della terra abbiano il medesimo valore e abbiano il medesimo diritto di vivere.

Già nell'antichità, moltissimi illustri personaggi hanno seguito una dieta vegetariana o vegana: Leonardo Da Vinci, Aristotele, Albert Einstein,...

Gli animali al giorno d'oggi sono privati di qualsiasi statuto di essere vivente, e sono anzi trattati come oggetti a completa disposizione dell'essere umano. Chi adotta una scelta di vita vegan si rende conto di quanto questa visione antropocentrica dell'esistenza sia egoistica e manchi del principio stesso di compassione e amore verso tutte le creature senzienti. Non consumare carne e pesce, e i loro derivati, significa non provocare dolore e sofferenza alle altre vite presenti su questo Pianeta.

### LATTE E UOVA

Poche persone sono a conoscenza della sofferenza che si nasconde dietro la produzione di latte e uova, poiché i produttori si guardano bene dal divulgarne la verità, lasciando che la gente si illuda dell'esistenza di allegre fattorie in cui gli animali sono felici. La realtà è ben diversa. Per la produzione del latte, le mucche vengono ingravidate ogni anno: come tutti i mammiferi, esse producono latte solo ed esclusivamente dopo il parto per poter svezzare il proprio cucciolo. Il vitello però viene immediatamente

strappato alla madre e condotto in un allevamento, destinato al macello. La mamma viene collegata ad una mungitrice automatica in modo da produrre più latte possibile, spesso con conseguenti malattie gravi dovute al troppo sforzo. Le mucche sono trattate proprio come macchine, senza mai uscire all'aria aperta. L'uomo, quindi, ruba il latte al vitellino, che viene destinato alla morte.

Anche dietro al consumo di uova si nasconde un'indicibile sofferenza: le galline allevate in batteria conducono una breve e triste esistenza, confinate in minuscole gabbie senza mai avere la possibilità di muoversi. Inoltre, dopo aver fatto riprodurre le galline, vengono scelti tra i pulcini solo le femmine, adatte a produrre uova commestibili mentre i maschi vengono tritati vivi e usati come ingrediente per mangimi per altri animali. Alle femmine viene brutalmente segato il becco, per evitare che si

### MIELE

Il miele è un alimento assolutamente non necessario all'alimentazione umana, che però viene sottratto alle api che lo producono faticosamente. L'idea di arrogarsi del lavoro alacre dei piccoli insetti è inaccettabile per un vegan, inoltre molte api rimangono uccise durante le manovre di estrazione del miele dalle arnie.

### ABBIGLIAMENTO

Gli indumenti di pelle e pelliccia provengono dalla sofferenza animale: gli animali da pelliccia patiscono dolore inaudito in piccole gabbie, esposti alle intemperie, e infine uccisi mediante scariche elettriche o soffocamento. Gli animali da pelliccia cacciati in libertà soffrono per giorni nelle tagliole o vengono scuoiati vivi.

dietro ai capi in lana vi è tortura: gli animali vengono infatti brutalmente tosati, spesso scuoiati in alcune parti del corpo, vivendo vite miserabili. Per la produzione della seta, invece, i bachi vivi vengono fatti bollire. Infine, gli indumenti e i prodotti contenenti piume derivano dallo strappare direttamente le piume dagli animali vivi, causando loro immenso dolore.

### VIVISEZIONE

La vivisezione è la pratica di sperimentare prodotti su animali vivi e completamente coscienti. I prodotti testati spaziano dai trucchi, ai detersivi, ai medicinali.

Ogni laboratorio che pratica vivisezione infligge sofferenze atroci a topi, conigli, scimmie, cani, gatti e molti altri animali.

Pratiche comuni sono quelle di iniettare detersivi negli occhi degli animali per verificarne gli effetti, causare abrasioni e danni cutanei, provocare malattie per poter sperimentare cure e farmaci.

La sperimentazione medica non porta a risultati concreti se non alla morte degli animali stessi tra dolore e paura. La vivisezione cosmetica è altrettanto inutile, in quanto esistono metodi alternativi di ricerca e sempre più aziende si orientano alla produzione cruelty-free.

In Svizzera, nel 2007, 726.392 animali sono stati utilizzati per la sperimentazione.

**ALTRE INFORMAZIONI E  
SUGGERIMENTI PER UNO STILE DI VITA  
VEGAN SU:**

[www.offensiva-animalista.ch](http://www.offensiva-animalista.ch)

*"Gli animali sono miei amici...e io non mangio i miei amici!" (George Bernard Shaw)*

**OFFENSIVA**   
**ANIMALISTA**