

Cambia menu

di Paola Segurini

L'ottobre vegetariano della LAV è stato un mese intenso. Le iniziative programmate nell'ambito della nuova campagna del settore hanno avuto il loro inizio con la giornata di lancio del progetto Veg+ a Capalbio, luogo simbolico della Maremma e della provincia di Grosseto. L'evento ha visto riunite per la prima volta un'associazione animalista e una di commercianti nella promozione di una scelta in più, per i vegetariani e i vegani, ma anche per tutti i clienti interessati a piatti saporiti e salutari, che valorizzano la gastronomia del territorio e la creatività degli chef aderenti al circuito. Dopo aver seguito un corso di informazione e di formazione sulla cucina a base di soli ingredienti vegetali, i 23 ristoranti hanno stilato un menu di almeno quattro portate contrassegnate dal

Veg+ ha visto riunite per la prima volta un'associazione animalista e una di commercianti nella promozione della scelta vegetariana



Red Ronnie (presentatore tv), Daniela Poggi (attrice) e Tom Regan (filosofo) all'inaugurazione di VEG+ insieme alla LAV



marchio Veg+, come anche la porta del locale, che esibisce la vetrofania con il logo. L'inaugurazione del progetto, ora nella sua fase pilota, ma che gli organizzatori contano di estendere ad altre zone, ha visto il susseguirsi di interventi e testimonianze di esperti dei vari aspetti della scelta vegetariana, come la dottoressa Michela De Petris, medico nutrizionista, e il padre della filosofia dei diritti animali, Tom Regan, ma anche di testimonial come il sempre motivato e coinvolgente Red Ronnie e la convintissima Daniela Poggi. Il pranzo vegan è stato la dimostrazione di come si possa esporre la nostra cultura non violenta

Scopri anche tu su www.cambiamenu.it i molteplici benefici della scelta vegetariana

ta nei confronti degli animali, convincendo gli addetti del settore ad applicarla alle loro preparazioni con entusiasmo e ottimi risultati per il palato. Il 4 ottobre, giorno simbolico per i nostri amici animali, segna la nascita ufficiale di Cambiamenu.it, il nuovo sito della LAV completamente dedicato alla sensibilizzazione sul potere delle scelte a tavola. Il consumo di carne sta esaurendo il nostro Pianeta, la nostra salute e uccide e maltratta gli animali. Partendo da questo semplice triplice presupposto, con una veste grafica molto intrigante e leggera, basata su animazione tridimensionale, Cambiamenu mostra una serie di dati per informare il visitatore sulle conseguenze del suo comportamento alimentare. E suggerisce dei modi per mitigare il suo impatto negativo. Quali sono? Imparare le basi della nutrizione vegetariana, scaricando l'agile guida pubblicata per questa nuova campagna, consultare la sezione ricette, che viene continuamente implementata e arricchita dalle ricette di chi vuole condividerle e da quelle di chef professionisti, e vedere in quali ristoranti trovare un'opzione veg, tra i tanti suggeriti anche dalle nostre sedi locali. Partendo dall'homepage di Cambia-



menu, si può inoltre partecipare alla VegRace, una maratona simbolica che si corre su Facebook - il diffusissimo social network che collega le persone via internet - e che informa sul costo in risorse del nostro menu quotidiano. Il nuovo punto informativo virtuale della LAV, con tutte le sue caratteristiche di interattività e coinvolgimento, ha avuto il suo battesimo nella splendida cornice del RistorArte Margutta, a Roma. Il locale, da trent'anni luogo d'incontro e di degustazione per vegetariani e non, ha offerto un'aprezzatissima cena vegan e nel mese di dicembre inserirà nella sua carta uno speciale menu LAV natalizio, a base di sfiziose preparazioni senza crudeltà. Gli eventi di ottobre hanno trovato il loro culmine nella presentazione

cambia menu

Roma, 14 ottobre: Il menu vegetariano proposto alla Camera dei Deputati, realizzato dallo chef Pietro Leemann (a sinistra) nella foto con l'on. Andrea Sarubbi, Luciano Proietti (medico), Gianluca Felicetti (presidente LAV)

della Proposta di Legge "Norme per la tutela delle scelte alimentari vegetariana e vegana" in occasione di un pranzo con opzione vegetariana al Ristorante della Camera dei Deputati. Il 14 ottobre, i Deputati hanno infatti potuto scegliere e gustare i piatti del menu vegan ideato e realizzato per l'iniziativa da Pietro Leemann, chef di un tempio della cucina veg come il Joia di Milano, e dai suoi collaboratori. La Proposta di Legge, presentata agli organi d'informazione presso la Sala delle Colonne di Palazzo Marino, ha come primi firmatari gli

on.li Andrea Sarubbi (PD) e Gabriella Giammanco (PdL), e chiede che siano previste almeno un'opzione vegetariana e una vegan nei menu di tutte le mense pubbliche, convenzionate e private. Si domandano inoltre attività di formazione ed educazione scolastica nei programmi degli istituti alberghieri e altre azioni a sostegno della nutrizione vegetariana. Gli onorevoli firmatari, nel corso della giornata di presentazione, sono aumentati, a dimostrazione del successo della nostra iniziativa di sensibilizzazione. Il 5 novembre, a Roma, nell'ambito della Sevicol, Mostra Convegno Vita Collettiva, unica fiera che affronta la ristorazione professionale con una sezione speciale dedicata alle mense scolastiche, oltre a quelle sanitarie, aziendali, militari, terza età, pubbliche, private e religiose, siamo stati presenti con una tavola rotonda intitolata 'L'opzione vegetariana nelle mense, un segno di civiltà', per riaffermare i punti esposti alla Camera. Tra i relatori, gli On. Sarubbi e Giammanco, la Consigliera Monica Cirinnà - che ha introdotto la scelta veg nelle mense della Capitale - e Stefano Momenté. Il lavoro sulle mense - insieme a tutte le nostre attività d'informazione, continuerà con le giornate di mobilitazione sulle piazze italiane, il 5/6/8 dicembre, in cui il nostro invito a cambiare menu risuonerà forte e chiaro.

Il menu realizzato da Pietro Leemann

www.cambiamenu.it



Carpaccio d'anguria con Panissa di ceci e salsa all'aceto balsamico



Lasagne con bolognese di formaggio vegetale e pesto di basilico



Valdostana di Seitan e zucchine con maionese di mandorle e verdura al forno



Bavarese di mele con salsa ai lamponi e biscotto di carruba