Ricettario vegetariano

2012

FESTIVAL VEGETARIANO

Ricette fornite dalla redazione di:

La Mia Cucina Vegetariana (Sprea Editori)

foto:

© SIA, © Shutterstock

Il Festival Vegetariano nasce da una volontà precisa. Sono convinto sostenitore di quello che credo sia un nuovo modello di imprenditoria, orientata, sì, al business economico, ma allo stesso tempo radicata in un solido contesto etico e ambientale, e indirizzata anche a ciò che ritengo sopra ogni cosa fondamentale: creare valore.

Quando nel 1991 decisi di aprire Biolab, avevo poco più di 27 anni ed ero mosso da un grande ideale: fare qualcosa che potesse portare beneficio alla collettività. E così intrapresi un percorso, con entusiasmo e passione, pur senza sapere esattamente dove avrebbe portato me e le persone che, negli anni, hanno condiviso quest'esperienza.

Ora, a distanza di tempo, credo di avere realizzato con i miei collaboratori alcuni progetti ambiziosi che non rappresentano alcun punto d'arrivo, ma sempre l'inizio di una nuova tappa nel lungo itinerario che stiamo percorrendo con spirito immutato rispetto a vent'anni fa.

Il Festival Vegetariano vuole essere una porta privilegiata attraverso la quale invitare a scoprire un mondo che per molti è ancora sconosciuto e che spesso viene considerato strano e particolare.

Fare proselitismo non è l'intento del Festival. Anzi. Sono fermamente convinto che le scelte alimentari siano strettamente personali e rientrino in quel percorso che una persona consapevole compie per poi decidere in modo autonomo e libero ciò che è il bene per sé.

Il Festival vuole divulgare cultura nel modo più alto, promuovere divertimento sano e intelligente, diffondere una maniera diversa di fare gastronomia. Anche attraverso questo ricettario, che speriamo sia utile per trasmettere il messaggio che si può stare meglio mangiando meglio, portando un piccolo contributo per se stessi e per l'ambiente nel pieno rispetto della vita.

Massimo Santinelli
Direttore Festival Vegetariano

FESTIVAL VEGETARIANO

Non ho alcun merito a essere vegetariana, lo sono dalla nascita. Non ho mai assaggiato carne in tutta la mia vita, e la cosa non mi è mai mancata né ha suscitato in me la minima curiosità o attrazione. Forse oggi non suona strana la mia affermazione, ma nascere nel 1922 a Firenze in una famiglia di vegetariani che avevano scelto questa dieta dopo avere abbracciato la teosofia, scuola di pensiero allora quasi sconosciuta, era, sì, cosa piuttosto originale e incomprensibile. Quasi da incoscienti, agli occhi degli altri: degli insegnanti che si chiedevano come potevo venire su sana e forte senza consumare carne; dei compagni di scuola che mi vedevano arrivare con il grano in chicchi nel panierino e la consideravano una stravaganza bella e buona.

Sono stata cresciuta fermamente sorretta dal concetto etico che tutte le forme di vita hanno lo stesso valore. La scelta vegetariana, per i miei e in modo naturale per me, è stata una conseguenza coerente e orientata della netta opposizione alla barbarie di uccidere gli animali.

Da bambina, quando incrociavo un gatto, un cane o un altro animale, il babbo mi invitava ad avvicinarlo con pacatezza, a dargli il tempo di abituarsi a me e a fare conoscenza reciproca. Proprio come si farebbe con un nuovo amico, rispettosi dei suoi tempi e del suo spazio, perché tutte le creature dell'universo hanno la stessa dignità.

Mi è stato insegnato ad amare e rispettare gli animali, e a quest'attitudine naturale si è poi via via accompagnata la consapevolezza che quella vegetariana oggi è anche la scelta più salutare e più vantaggiosa sotto il profilo economico. Per tutti. Se davvero ci sta a cuore che ci sia da mangiare per ciascuno di noi, in tutto il mondo, la scelta vegetariana è inevitabile e indispensabile, e il mio auspicio è che questo stile di vita si diffonda sempre di più.

Se questo piccolo ricettario può suggerire a qualcuno un'alternativa gradita ed efficace ad abitudini alimentari radicate nel tempo, mostrando che bastano pochi gesti quotidiani per un cambiamento sensibile che possa fare la differenza per la salute e per l'ambiente, allora avremo fatto un passo in più verso uno stile di vita rispettoso di tutti e attento alla salvaguardia del nostro ecosistema.

Margherita Hack

Ricettario vegetariano

2012

Indice per portate

antipasti

Gelatina fresca di pomodoro ai cetrioli p. 5
Insalata di frutta fresca con vinaigrette al lampone p. 6
Spiedini di verdure con crema al caprino p. 7
Caponata alla siciliana p. 8
Misto di peperoni ripieni con tofu in salsa p. 9
Spiedini di tofu in agrodolce p. 10

primi

Pomodori ripieni con seitan e alghe p. 11
Spaghetti alle melanzane p. 12
Tagliatelle al sugo di zucca p. 13
Vellutata di fagioli neri con friarielli p. 14
Riso alle fragole con formaggio di capra p. 15

secondi

Tofu alle verdure in salsa piccante p. 16
Hamburger vegetariani con riso allo zenzero p. 17
Zucchine a botte ripiene di tofu p. 18
Omelette Ratatouille p. 19
Seitan stufato con peperoni p. 20

dolci

Clafoutis di ciliegie p. 21
Riso delicato con latte di mandorle p. 22
Flan di mele p. 23
Budini di gelatina con fragole e petali di fiori p. 24
Sorbetto alle rose p. 25

Gelatina fresca di pomodoro ai cetrioli

x 4

INGREDIENTI

- 650 g di pomodori ramati maturi ma sodi
- 1 cetriolo
- mezza cipolla di Tropea
- 2 manciate di germogli di soia
- basilico fresco
- 10 g di agar agar
- qualche goccia di tabasco
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe in grani

Scottare i pomodori in acqua bollente per qualche istante, sgocciolarli e passarli sotto acqua fredda corrente. Sbucciarli, tagliarli in quarti, eliminare i semi e frullare la polpa nel mixer con il tabasco, le foglie di basilico lavate e asciugate, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Scaldare a fiamma molto bassa qualche cucchiaio della passata di pomodoro e farvi sciogliere l'agar agar. Amalgamare il composto al resto della passata di pomodoro e distribuire il tutto in quattro bicchieri. Far rassodare la gelatina di pomodoro in frigorifero per almeno 6 ore. Lavare il cetriolo, tagliarlo a fettine sottili senza sbucciarlo, unire la cipolla di Tropea tagliata a rondelle sottilissime e i germogli lavati e asciugati, irrorare con un paio di cucchiai d'olio extravergine di oliva, spolverizzare con sale e pepe e mescolare. Suddividere sulla gelatina di pomodoro ben fredda e servire, decorando a piacere con fiori di lavanda.

Il consiglio: la gelatina può essere servita come aperitivo in bicchierini da liquore.

Insalata di frutta fresca con vinaigrette al lampone

x 4

INGREDIENTI

per la vinaigrette:

un cestino di lamponi

4 cucchiai di olio extravergine di oliva

2 cucchiai di aceto di mele

sale e pepe bianco

una manciata di insalata verde novella

1 mela rossa

1 cestino di mirtilli

3 fichi

1 grappolo di uva nera

una manciata di noci tritate

Preparare prima la vinaigrette. Lavare e asciugare i lamponi, passarli al setaccio e raccoglierne il succo. In una ciotolina emulsionare il succo dei lamponi con olio, aceto, un pizzico di sale e una macinata di pepe bianco; tenere da parte. Lavare e asciugare l'insalata. Lavare la mela, privarla del torsolo e affettarla. Lavare e asciugare i mirtilli. Lavare i fichi e tagliarli a spicchi. Lavare gli acini di uva, aprirli a metà e privarli dei semi. Sminuzzare grossolanamente le noci (che possono essere sostituite da pistacchi). In quattro bicchieri grandi di vetro comporre l'antipasto mescolando l'insalata verde con la mela, i mirtilli, i fichi, l'uva e le noci. Condire l'insalata con la vinaigrette al lampone e servire subito.

Il consiglio: l'insalata può essere preparata in anticipo, ma le mele vanno affettate e aggiunte all'ultimo perché non anneriscano.

Spiedini di verdure con crema al caprino

x 4

INGREDIENTI

- 12 pomodorini ciliegia o datterini
- 2 carote
- 1 zucchina novella
- 2 coste di sedano verde
- 4 o 5 ravanelli
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 160 g di caprino fresco
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- pepe in grani
- sale

Eliminare la parte finale e i filamenti del sedano, lavarlo insieme a qualche foglia. Lavare e asciugare l'erba cipollina. Riunire nel mixer il caprino leggermente ammorbidito con la forchetta, una costa e le foglie del sedano, qualche stelo di erba cipollina, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'aceto e 2 cucchiai di olio. Frullare fino a ottenere una crema morbida; se dovesse risultare troppo densa, stemperare con un cucchiaino di acqua tiepida. Tagliare il sedano rimasto a tocchetti. Spuntare, raschiare, lavare e tagliare a tocchetti le carote. Spuntare, lavare e ridurre a pezzetti la zucchina. Lavare i ravanelli e affettarli sottilmente. Lavare e asciugare i pomodorini. Infilare le verdure su spiedini di legno alternandole a qualche foglia di sedano lavata e asciugata. Versare la crema al caprino in una ciotola o in 4 bicchieri larghi e bassi e servirla accompagnandola con gli spiedini di verdure.

Il consiglio: per ottenere un piatto più leggero e privo di proteine animali, al caprino si può sostituire il tofu al naturale.

Caponata alla siciliana

x 4

INGREDIENTI

- 3 melanzane
- 2 coste di sedano
- 3 cipolle
- 150 g di passata di pomodoro
- 200 g di olive verdi
- 100 g di capperi sotto sale
- 4 cucchiai di aceto bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di cacao amaro
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Spuntare, lavare e tagliare a tocchetti le melanzane. Pelare, lavare e tagliare a rondelle le cipolle. Eliminare la parte finale e i filamenti del sedano, lavarlo e tagliarlo a tocchetti. In una pentola scaldare abbondante olio e appassirvi le cipolle; unire il sedano e le melanzane, sfumare con l'aceto. Aggiungere la passata di pomodoro, le olive, i capperi ben sciacquati e tamponati con carta da cucina, lo zucchero e il cacao. Salare, pepare e far cuocere per 30 minuti aggiungendo acqua se occorre. Servire la caponata calda o fredda con crostini di pane integrale.

Il consiglio: il cacao è presente nelle ricette più antiche della caponata; può essere eliminato, se il suo sapore non risulta gradito in abbinamento alle verdure.

Misto di peperoni ripieni con tofu in salsa

x 4

INGREDIENTI

- 8 peperoni piccoli tondi
- 4 peperoni lunghi rossi
- ½ peperone rosso carnoso
- 1 peperoncino piccante
- 350 g di tofu
- 1 mazzetto di erbe miste con prezzemolo, origano e dragoncello
- 7-8 olive nere
- sale e pepe

Eliminare il picciolo e i semi dei peperoni tondi e di quelli lunghi. Lavarle e sbollentare i peperoni per un paio di minuti in acqua bollente salata. Disporre 150 g di tofu in un solo pezzo su un piatto da portata. Frullare il resto del tofu. Lavare e asciugare le erbe aromatiche, tritarle finemente. In una ciotola unire ¾ del tofu frullato con le erbe tritate, sale, un pizzico di pepe e mescolare bene. Riempire con il composto i peperoni quando sono ben freddi e disporli sul piatto da portata attorno al tofu. Lavare il mezzo peperone rosso dopo averlo privato delle parti bianche e dei semi. Frullarlo con il resto del tofu, le olive nere e il peperoncino lavato e privato dei semi. Aggiungere al composto un po' di olio per renderlo morbido e regolare di sale. Disporre la crema sul tofu e servire decorando con olive nere, rametti di erbe aromatiche a piacere e salsa all'aceto balsamico.

Il consiglio: per arricchire il piatto, spolverizzare il tofu con semi di sesamo tostati.

Spiedini di tofu in agrodolce

x 4

INGREDIENTI

- 300 g di tofu
- 4 cucchiai di miele
- 4 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di semi di sesamo
- 1 lime
- 4 cucchiai di olio di soia

Tagliare a cubetti grossi il tofu e preparare gli spiedini. In una padella larga e a fondo spesso scaldare l'olio e farvi sciogliere il miele. Aggiungere la salsa di soia, il succo del lime e i semi di sesamo, continuando a mescolare. Disporre nella padella gli spiedini e insaporirli nella salsa per cinque minuti rigirandoli spesso. Servire gli spiedini caldi.

Il consiglio: preparare gli spiedini con il seitan o il tempeh al posto del tofu.

Pomodori ripieni con seitan e alghe

x 4

INGREDIENTI

- 4 pomodori
- 100 g di riso a grana lunga
- 30 g di seitan
- 1 cipollotto
- ½ zucchina
- 1 peperone verde lungo
- 1 carota
- 30 g di piselli
- 20 g di alghe
- 8 olive nere
- 1 uovo (facoltativo)
- 1 spicchio di aglio
- salsa di soia
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolare e lasciare raffreddare in una teglia ampia. Rassodare l'uovo, lasciarlo raffreddare, pelarlo e tagliarlo a rondelle. Cuocere le alghe in abbondante acqua per circa un'ora; scolarle e tagliare a pezzetti tenendone da parte alcuni per la decorazione. Lavare i pomodori, tagliare le calotte, svuotarli con un coltellino affilato; condire i pomodori all'interno con olio e sale. Pelare e tritare il cipollotto. Spuntare, raschiare, lavare e tagliare a pezzetti la carota. Spuntare, lavare e ridurre a cubetti la zucchina. Pelare e privare l'aglio dell'anima, tagliarlo a lamelle. Lavare il peperone, eliminare le parti bianche e i semi, tagliarlo a pezzetti. In una padella scaldare un po' di olio, appassirvi il trito di cipollotto e l'aglio; unire la carota e la zucchina. Salare, pepare e cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungere il seitan tagliato a pezzetti, i piselli, il peperone, le alghe e la polpa del pomodoro. Condire con un po' di salsa di soia e cuocere per altri 5 minuti. Se si mangiano le uova, aggiungere il riso e l'uovo sodo, tenendone da parte quattro fette per la decorazione. Mescolare bene, condire a piacere e riempire i pomodori con il composto.

Il consiglio: eliminare l'uovo e decorare con una fettina di cetriolo per togliere le proteine animali dal piatto.

Spaghetti alle melanzane

x 4

INGREDIENTI

- 320 g di spaghetti
- 2 melanzane
- 3 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Spuntare e tagliare le melanzane a tocchetti, lavarli in acqua fresca, scolarli e asciugarli. Lavare, pelare e tagliare a pezzetti i pomodori. Pelare e tritare l'aglio. Mettere a bollire una pentola d'acqua salata con sale grosso. Versare l'olio in una padella, farvi appassire l'aglio, unire le melanzane e i pomodori, salare e pepare. Cuocere una ventina di minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Poco prima di terminare la cottura assaggiare il sugo e, se necessario, regolare di sale e pepe. Lavare e tritare il prezzemolo. Scolare gli spaghetti, condirli con il sugo di melanzane e insaporire con il prezzemolo tritato. Per una presentazione d'effetto e ricchissima di sapore, tagliare a striscioline la buccia di una melanzana, infarinarle e friggerle per un paio di minuti in olio bollente. Scolarle, passarle su un foglio di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e utilizzarle come guarnizione per il piatto.

Il consiglio: scottare i pomodori per pochi secondi in acqua bollente per pelarli più facilmente.

Tagliatelle al sugo di zucca

x 4

INGREDIENTI

- 400 g di zucca
- 600 g di tagliatelle fresche
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiai di vino bianco dolce
- 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Privare la zucca dei semi e della parte filamentosa, sbucciarla e tagliarla a dadini. Pelare l'aglio e lo scalogno (che può essere sostituito da una piccola cipolla) e tritarli. In una padella scaldare l'olio e farvi appassire il trito di aglio e scalogno e, quando quest'ultimo ha preso un colore dorato, unire la zucca. Bagnare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Salare, pepare, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e cuocere per una ventina di minuti mescolando di tanto in tanto. Durante la cottura portare a ebollizione l'acqua per la pasta. Lavare, asciugare e tritare il prezzemolo. Cuocere al dente le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolare e saltare la pasta in padella con il sugo di zucca. Servire subito spolverizzando con il prezzemolo.

Il consiglio: per rendere questo piatto più ricco e saporito, la sera precedente tagliare mezza zucca a pezzettoni, disporli su una teglia e cuocerli in forno a 180° per mezz'ora. Tenerli nel frigorifero avvolti in carta trasparente. Al momento di preparare la pasta, frullare la zucca e aggiungerla al sugo insieme al vino. Si può inoltre spolverizzare con pinoli tostati e amaretti tritati.

Vellutata di fagioli neri con friarielli

x 4

INGREDIENTI

- 350 g di fagioli neri secchi
- 400 g di patate
- 4 friarielli (peperoncini dolci)
- 1 peperoncino rosso piccante
- 20 ml di olio di oliva
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe

Risciacquare i fagioli e metterli in ammollo per una notte. Scolarli e lessarli in una casseruola con abbondante acqua per circa 70 minuti a fiamma bassa, salando verso fine cottura. Sbucciare, lavare, privare la cipolla dell'anima e tritarla. In una padella saltare in poco olio la cipolla e l'aglio per 2 minuti, diluendo il soffritto con poco brodo vegetale. Aggiungere al soffritto le patate a fettine e cuocere per 10 minuti. Unire 2/3 dei fagioli e il brodo vegetale; tenere da parte il resto dei fagioli interi. Aggiustare di sale e pepe, coprire e cuocere per 30 minuti. Frullare con un mixer la zuppa tiepida sino a ottenere una crema densa. Pulire i friarielli dal peduncolo, aprirli a metà ed eliminare i semi. Lavarli e asciugarli con carta da cucina. Rosolare in una padella antiaderente i rimanenti fagioli interi, unire i friarielli tagliati a fettine e regolare di sale e pepe. Servire la vellutata guarnita al centro con fagioli interi, friarielli e un pizzico di peperoncino rosso.

Il consiglio: servire la vellutata come piatto unico, seguita da una macedonia di frutta di stagione.

Riso alle fragole con formaggio di capra

x 4

INGREDIENTI

- 320 g di riso
- 4 rondelle di formaggio di capra
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 mela verde
- 1 limone
- 50 g di noci spellate
- 100 g di fragole
- olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- sale e pepe

Lavare le fragole, togliere il peduncolo e tagliarle a pezzi. In una ciotola spruzzarle con l'aceto e lasciar marinare per 20 minuti. Nel frattempo, lessare al dente il riso in abbondante acqua salata, scolare, far raffreddare in un'ampia teglia di metallo e versare in una ciotola. Lavare la mela, tagliarla a metà, eliminare i semini (ma non la buccia) e ridurla a dadini. Spruzzare i dadini con il succo del limone e aggiungerli al riso assieme alle noci spezzettate. Mescolare e suddividere il riso nei piatti individuali. Sciogliere lo zucchero in una padella con 1 cucchiaio di acqua e, quando inizia a prendere colore, aggiungere le rondelle di formaggio di capra. Lasciarle caramellare per un 1 minuto, girarle e dopo 1 minuto toglierle con una paletta. Sistemare una fetta di formaggio in ogni piatto. Scolare le fragole dalla marinata, condirle in una ciotola con olio, sale e pepe. Mescolare, suddividere nei piatti sul formaggio e servire subito.

Il consiglio: in alternativa, preparare un risotto classico alla parmigiana e a metà cottura aggiungere le fragole a cubetti; finire il piatto aggiungendo del pepe nero macinato fresco

Tofu alle verdure in salsa piccante

x 4

INGREDIENTI

- 400 g di tofu
- 1 cipolla rossa
- ½ peperone verde
- ½ peperone rosso
- 4 cucchiai di salsa di soia
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaio di fecola di patate
- semi di cumino e di coriandolo
- cerfoglio fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Pelare e affettare molto sottilmente la cipolla. Lavare e tagliare a listarelle sottili il peperone verde e quello rosso. In una padella scaldare un po' di olio, unire le verdure, salare, pepare e cuocere per 10 minuti. Tagliare il tofu a pezzetti. Unire in padella il peperoncino sminuzzato, la salsa di soia e i semi di cumino e di coriandolo. Aggiungere la fecola e mescolare con cura unendo qualche cucchiaio di acqua calda se la salsa risulta troppo corposa. Unire il tofu e far insaporire per cinque minuti. Servire il piatto a piacere caldo o tiepido decorando con foglie di cerfoglio.

Il consiglio: si trasforma in un piatto unico gustoso ed equilibrato se servito su una ciotolina di riso integrale bollito e condito con germogli di soia saltati in padella con olio di semi di arachidi e salsa di soia.

Hamburger vegetariani con riso allo zenzero

x 4

INGREDIENTI

- 4 hamburger di soia o seitan
- 300 g di riso integrale
- 1 pezzetto di zenzero
- 1 cestino di lamponi
- 1 vasetto di yogurt
- 1 cucchiaino di aceto al lampone
- ½ cucchiaino di zucchero integrale
- 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe bianco

Lessare il riso in abbondante acqua salata. Scolare e far raffreddare in una teglia ampia. Sbucciare e grattugiare lo zenzero, filtrarlo e tenere il succo. Unirlo a 4 cucchiai di olio con un pizzico di sale e uno di pepe bianco. Condire il riso. Lavare e asciugare delicatamente i lamponi. Frullarli con lo yogurt o con latte di soia (a seconda che si desideri un piatto vegetariano o vegan), lo zucchero, l'aceto e l'ultimo cucchiaio di olio fino a ottenere una crema densa da far riposare per mezz'ora in frigorifero. Grigliare gli hamburger. Servirli con il riso allo zenzero e la salsa ai lamponi. Decorare il piatto con lamponi, fragoline di bosco e insalata.

Il consiglio: sostituire l'aceto al lampone con aceto di mele oppure preparare l'aceto al lampone in casa mettendo in una bottiglietta 250 ml di aceto bianco delicato e tre o quattro lamponi da lasciar macerare qualche giorno.

Zucchine a botte ripiene di tofu

x 4

INGREDIENTI

- 4 zucchine a botte piuttosto grandi
- 200 g di tofu alla griglia
- 1 mazzetto di erbe aromatiche miste
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ¼ di dado vegetale
- sale e pepe

Lavare le zucchine, tagliare la calotta e svuotarle con un coltello affilato. Ridurre la polpa a dadini. Pelare e privare l'aglio dell'anima, tritarlo. In una padella stemperare il dado con due cucchiai d'olio e due d'acqua. Unire l'aglio e la polpa delle zucchine e cuocere per 10 minuti. Nel frattempo, cuocere le zucchine a vapore per 10 minuti, poi rovesciarle per farle scolare del liquido in eccesso. Tagliare il tofu a pezzetti piccoli. Lavare, asciugare e tritare le erbe. In una ciotola mescolare il tofu con le zucchine, le erbe aromatiche, sale e pepe. Se si mangiano le uova, aggiungerne una all'impasto per renderlo più compatto. Disporre le zucchine in una teglia da forno. Condirle all'interno con il resto dell'olio, sale e pepe. Riempirle con il composto di tofu e cuocerle in forno a 180° per 30 minuti coperte con carta d'argento. Servire le zucchine calde o tiepide.

Il consiglio: si possono utilizzare anche zucchine lunghe, preferibilmente quelle bianche che sono più dolci e tenere.

Omelette Ratatouille

x 4

INGREDIENTI

- 4 uova
- 1 peperone rosso
- 1 melanzana lunga
- 1 zucchina
- 1 cipolla rossa
- qualche foglia di rucola
- 4 cucchiai di latte
- 2 cucchiai di timo
- 1 cucchiaio abbondante di amido di mais
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di semi di papavero
- sale e pepe in grani

Tagliare a metà il peperone, eliminare i semi e le parti bianche, lavarlo e affettarlo. Spuntare, lavare e tagliare a fette la zucchina e la melanzana. Pelare la cipolla, privarla dell'anima e affettarla. Condire le verdure con un filo di olio, sale e aglio, grigliare velocemente sui due lati su una piastra molto calda. Stemperare in una ciotola l'amido di mais nel latte, unire le uova, insaporirle con il timo, i semi di papavero e una presa di sale e di pepe. Scaldare una padella antiaderente del diametro di circa 15 centimetri, ungerla con un filo d'olio e cuocere un mestolo scarso di pastella per volta formando una frittata sottile, ma più spessa di una crespella. Girare la crespella, farla rapprendere bene e disporla su un piatto; proseguire allo stesso modo con altre tre frittate. Lavare e asciugare la rucola. Disporre al centro di ogni frittatina, alternandoli, zucchina, melanzana, cipolla e pomodori, con qualche foglia di rucola. Ripiegare i due lembi esterni verso l'interno, dando alle omelette una forma a mezzaluna. Lasciarle insaporire per pochi minuti e servire tiepide.

Seitan stufato con peperoni

x 4

INGREDIENTI

- 400 g di seitan
- 2 peperoni gialli
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia

Tagliare a metà i peperoni; eliminare i semi e le parti bianche, lavarli e ridurli a tocchetti. Tagliare a pezzetti il seitan. Pelare, privare dell'anima e tritare lo scalogno e l'aglio. In una padella scaldare l'olio. Unire il trito di aglio e scalogno e far appassire. Aggiungere i peperoni, salare, pepare e cuocere 10 minuti. Unire la salsa di soia, il seitan e cuocere altri 10 minuti. Servire lo stufato accompagnato da insalata verde.

Il consiglio: aggiungere ai peperoni una melanzana tagliata a cubetti e lasciata a spurgare con un po' di sale in un colapasta per un'ora.

Clafoutis di ciliegie

x 4

INGREDIENTI

- 500 g di ciliegie
- 120 g di farina
- 4 uova
- 100 g di zucchero
- ½ litro di latte
- un bicchierino di kirsch
- un pizzico di sale
- zucchero semolato q. b.

Lavare le ciliegie ed eliminare il picciolo. La ricetta originale francese (è un dolce rustico tradizionale, presto entrato nell'alta gastronomia internazionale per la sua bontà) prevede di mantenere il nocciolo dei frutti, che dà un aroma particolare, ma può essere eliminato per praticità. Accendere il forno a 190°. Imburrare una pirofila dai bordi bassi e disporvi le ciliegie. In una ciotola mescolare con una frusta farina, zucchero, uova, kirsch e sale, aggiungere il latte fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Versare la pastella sulle ciliegie e infornare. Cuocere per 45 minuti, controllando il colore dopo 20 minuti: se la superficie del dolce diventa troppo scura, coprirla con un foglio di carta d'alluminio per il resto della cottura. Sfornare, spolverizzare di zucchero semolato e servire tiepido o freddo a piacere.

Il consiglio: le ciliegie ideali per questo dolce sono quelle nere.

Riso delicato con latte di mandorle

x 4

INGREDIENTI

- 150 g di riso
- ½ litro di latte di mandorla
- 1 cucchiaio di malto di riso
- la scorza di un limone
- 1 stecca di cannella
- scaglie di mandorla

Cuocere il riso per 12 minuti in ½ litro di latte di mandorla insieme alla scorza del limone e alla stecca di cannella. Unire il malto di riso e continuare la cottura per altri 5 minuti. Togliere dal fuoco e far raffreddare. Togliere la cannella e la scorza del limone e suddividere il composto in quattro coppette da gelato o, per preparare miniporzioni, in bicchierini da liquore. Mettere il dolce a riposare in frigo, coperto di carta trasparente, per almeno mezz'ora prima di servire. Guarnire con cannella in polvere, scaglie di mandorle oppure scorzette di limone tagliate sottili, facendo attenzione a tenere solo la parte gialla della buccia, eliminando quella bianca che è amara.

Il consiglio: sono ideali per questa ricetta il riso Roma o il Vialone Nano, che diventano morbidi ma non gommosi.

Flan di mele

x 4

INGREDIENTI

- 4 uova
- 2 mele
- 60 g di zucchero
- 80 g di caramello
- 100 cc di latte
- 1 limone
- 1 stecca di cannella
- qualche foglia di menta

Sbucciare le mele, eliminare il torsolo e tagliarle a pezzi grandi. Irrorare con il succo del limone. Mettere a cuocere con poca acqua la scorza del limone, la stecca di cannella e 20 g di zucchero. Quando le mele sono cotte, lasciarle raffreddare, togliere la scorza di limone e la cannella, e frullare il tutto con le uova, il latte e lo zucchero rimasto fino a formare una massa omogenea. Preparare quattro stampi individuali o uno solo, se si preferisce; disporre uno strato di caramello e riempire gli stampi con il composto. Cuocere in forno a bagnomaria (con gli stampi immersi per un paio di centimetri in una teglia piena d'acqua) per circa 40 minuti finché il composto si raddensa. Provare la cottura con uno stecchino, lasciare raffreddare e sformare. Servire il dolce accompagnato da qualche foglia di menta.

Il consiglio: le mele ideali per questo piatto sono le Golden perché sono dolci, non troppo acquose né acide. Per dare un tocco speciale al dessert, preparare alcune fettine di mele essiccate per accompagnarlo. Rivestire una teglia di carta da forno e disporvi sopra le mele, private dei semi e tagliate a fettine sottilissime. Cospargerle di zucchero a velo. Coprire le mele con un altro foglio di carta da forno e appoggiarvi sopra un peso (per esempio un'altra teglia) per tenerle ben pressate e mantenere la forma durante la cottura. Metterle quindi in forno a bassa temperatura (circa 120°) per 20 minuti, poi spegnere il forno e lasciarle raffreddare all'interno. Una volta raffreddate, saranno lamelle sottili e croccanti dal sapore dolce e intenso.

Budini di gelatina con fragole e petali di fiori

x 4

INGREDIENTI

- 250 g di fragole
- una manciata di violette o di altri petali di fiori commestibili
- 5 g di agar agar
- 1 limone
- 1 bastoncino di cannella
- 50 g di zucchero

Sciogliere l'agar agar in mezza tazzina d'acqua. Ricavare la scorza dal limone senza arrivare alla parte bianca che è amara; in una pentola far bollire ½ litro di acqua con la scorza del limone, la cannella e lo zucchero. Passare il liquido al colino, aggiungere l'agar agar, mescolare e lasciar raffreddare. Nel frattempo, pulire le fragole, lavarle e tagliarle a pezzetti. Pulire delicatamente i petali di fiori, tenendone da parte qualcuno come decorazione. Suddividere le fragole e i fiori in quattro stampini da budino o bicchieri. Distribuire il liquido ormai quasi freddo nei quattro stampini e farli raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore. Immergere gli stampi un secondo in acqua calda, sformare i budini di gelatina e servire guarnendo con i fiori.

Il consiglio: l'acqua può essere sostituita con Moscato d'Asti, perfetto in questa ricetta grazie ai suoi profumi.

Sorbetto alle rose

x 4

INGREDIENTI

- 400 g di petali di rose
- 300 g di acqua
- un pizzico di vanillina
- il succo di un limone
- 250 g di zucchero
- foglie di menta

Lavare molto bene e delicatamente i petali; cuocerli nell'acqua con lo zucchero, la vanillina e il succo del limone. Far sobbollire per 20 minuti, quindi togliere dal fuoco e far raffreddare. Versare il composto nel frullatore, frullare a lungo e, se necessario, filtrare. Travasare il tutto in una gelatiera o, in alternativa, in un recipiente di acciaio e porre nel freezer, mescolando spesso con una forchetta fino a quando il composto non prende la consistenza del sorbetto. Servire decorando con le foglie di menta.

Il consiglio: i petali devono essere di rose sbocciate, profumate e coltivate senza pesticidi.

Il *Festival Vegetariano* nasce a *Gorizia* nel 2010 per iniziativa di *Biolab*, azienda italiana specializzata nella produzione di alimenti vegetariani e vegani.

Scopo principale del *Festival* è la divulgazione e la promozione di una filosofia di vita basata sulla protezione e sul rispetto dei diritti di tutti gli esseri viventi, sulla possibilità di uno sviluppo sostenibile e su una crescita economica che sia, prima di tutto, etica. A partire da un approccio legato alla tematica alimentare, nel corso degli anni il *Festival* ha ampliato il suo raggio d'azione, includendo il filone relativo alla tutela e alla sostenibilità ambientale, in quanto parti integranti del medesimo sistema di valori che stanno alla base non solo del *Festival Vegetariano*, ma anche della stessa azienda che lo promuove. Forti di queste scelte e consapevoli della direzione verso cui la manifestazione guarda, gli organizzatori mirano a creare un grande evento che si distingua per impatto culturale e per capacità di sensibilizzare il pubblico più ampio.

Al di là del segmento vegetariano e vegano, è proprio alle persone comuni che la manifestazione si rivolge, a coloro che, per i più svariati motivi, non hanno avuto la possibilità di soffermarsi a effettuare quel cambio di prospettiva, quella piccola modifica dell'azione quotidiana, che porterebbe così grandi risultati sia per il benessere sia per la salute così come per la tutela della realtà naturale circostante. Ed è proprio nella matrice culturale che il *Festival* ha trovato la sua risposta: l'idea e la convinzione che nell'incontro e nel confronto con ospiti illustri del panorama culturale è possibile far nascere quella scintilla, far scattare quel meccanismo che porta alla consapevolezza e, per positiva estensione, a un cambiamento.

Gli ospiti del Festival Vegetariano 2012

Renata Balducci

Nasce nel 1961 a Massa, in Toscana, da genitori umbri. Si diploma geometra, inizia la sua professione, ma si scopre appassionata di cucina. Nel 1999 la sua vita cambia rotta: diventa vegan. È co-fondatrice delle iniziative etiche Promiseland.it, Veganblog.it, VeganOK.com, che compongono il Network Etico LifeTribu.com. *Nobili Scorpacciate Vegan* con la prefazione del cantante vegan Red Canzian, edito da Quantic Publishing, è il suo volume d'esordio. Il volume è seguito da *Nobili Scorpacciate Vegan - Le 4 Stagioni* che ospita anche le ricette vegan dello chef internazionale Chicco Coria.

Marco Bertali

Medico psichiatra e psicologo, si è formato in psicoterapia con indirizzo psicosintetico e logoterapico. Ha approfondito l'ipnositerapia e lo studio degli stati modificati di coscienza, avvicinandosi alla meditazione e a tecniche psico-somatiche di derivazione yoga. È delegato dell'Associazione Vegetariana Italiana. Dal 1983 lavora come psichiatra a Gorizia al Centro di Salute Mentale "Alto Isontino Integrato"; tra le sue pubblicazioni più recenti, figurano *Comprendere e trasformare le proprie paure* (2008) e il video con libello *Il sacro rituale dei guerrieri di Psiche* (2009).

Devis Bonanni

Classe 1984, è nato e cresciuto in Carnia, regione montuosa ai confini nord-orientali delle Alpi. A 23 anni visita alcuni ecovillaggi in Italia e all'estero e decide di abbandonare l'impiego come tecnico informatico per intraprendere un cammino più in sintonia con la natura. Si inventa contadino a tempo pieno e intuisce la possibilità di realizzare una prima rudimentale forma di autosufficienza alimentare accompagnata da uno stile di vita frugale ed ecosostenibile. Da quest'esperienza nasce il progetto *Pecora Nera* che ha l'intento di realizzare una rete comunitaria ecologica e solidale.

Fabio Brescacin

Tra i pionieri dell'agricoltura biodinamica in Italia, nel 1985 costituisce Ariele, uno dei primi punti vendita in Italia di alimenti biologici. Nel 1987 è tra i fondatori di Gea, azienda di distribuzione e nel 1998 di Ecor spa, che diventa il principale distributore italiano di prodotti biologici e biodinamici, esclusivamente dedicato al dettaglio specializzato, nel quale promuove il progetto di negozi associati Cuorebio. Nel 2009 diviene amministratore delegato di Ecor-NaturaSì spa, a seguito della fusione con il gruppo di supermercati biologici NaturaSì.

Francesca Cheyenne

Francesca Roveda è conduttrice televisiva e radiofonica, autrice televisiva, giornalista pubblicista. Dal 1995 lavora come conduttrice, inviata, redattrice e autrice per il canale musicale Match Music (dove viene soprannominata Cheyenne) e, parallelamente, collabora con altri network come Odeon Tv, Italia 1, Rai 2 e Rai 3, dove conduce i programmi *Onorevole VJ-Fuori Camera, My Compilation, Borderline*. Ad aprile del 2005 inizia la sua collaborazione con RTL 102.5 dove oggi conduce *Protagonisti*, insieme a Roberto Uggeri.

Massimo Cirri

Toscano trapiantato a Milano, è psicologo, autore, saggista, conduttore radiofonico prima a Radio Popolare, poi a Radio2 Rai. Ha scritto per Diario, Linus, Smemoranda e Tango. Dai microfoni dell'ormai celebre trasmissione di Radio2, *Caterpillar*, ha preso avvio la campagna *M'illumino di meno*: giornata internazionale del risparmio energetico. L'iniziativa si propone di dimostrare come il risparmio sia una possibilità concreta per superare i problemi energetici del nostro pianeta.

Giuseppe Coco

Nato a Catania nel 1966, è laureato in fisioterapia, vive a Firenze e nel capoluogo toscano lavora come fisioterapista presso il servizio territoriale della ASL. Socio fondatore della IATTM Italia, è responsabile del Gruppo di Guarigione presso il Centro Ewam di Firenze, dove applica le tecniche della medicina tradizionale tibetana. Per Infinito edizioni ha pubblicato *Il tesoro della salute* (2009), *Sowa Rigpa La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole* (2010, con Franco Battiato) e *Il pasto gentile* (2012).

Cristina Cristofoli

Per tredici anni ha coordinato gli uffici dell'area marketing della Camera di commercio di Gorizia, impegnandosi in progetti per la crescita del territorio e lo sviluppo/formazione delle imprese. Dopo avere vinto nel 2010 il concorso pubblico per un dottorato di ricerca internazionale in "Studi audiovisivi: cinema, musica e comunicazione", attualmente si occupa degli aspetti economici del mondo del cinema all'Università degli Studi di Udine. È attiva nell'organizzazione di convegni e attività formative con diverse associazioni culturali.

Pietro Del Re

Nato a Roma nel 1960, scrive per le pagine degli esteri del quotidiano La Repubblica. Negli ultimi quindici anni ha seguito diverse guerre (Kosovo, Afghanistan, Iraq, Georgia, Libia, Siria) e catastrofi (tsunami a Banda Aceh, terremoto in Giappone). Laureato in biologia all'Université di Jssieu, a Parigi nel 1982, per la casa editrice Le Lettere ha pubblicato *Fratello orso, sorella aquila - Storie di animali e di chi li protegge* (2002) e *Giallo Umbro* (2012), un thriller "etologico", in cui l'inchiesta parallela a quella della polizia viene svolta da un professore di zoologia.

Paolo Ermani

Presidente dell'Associazione PAEA (Progetti alternativi per l'energia e l'ambiente), socio fondatore del Movimento per la decrescita felice, da due decenni è impegnato nell'ambito delle energie rinnovabili e del risparmio energetico. Già responsabile tecnico e organizzativo della Casa Ecologica, la mostra itinerante più grande d'Europa su energie rinnovabili e risparmio energetico che finora ha realizzato oltre 150 date in altrettante città italiane, partecipa a corsi di formazione, fiere, incontri pubblici, mostre itineranti, interventi di didattica ambientale e consulenze.

Margherita Hack

Nata a Firenze nel 1922, è una delle menti più brillanti della comunità scientifica internazionale. Il suo nome è legato a doppio filo all'astrofisica: è stata la prima donna a dirigere un osservatorio astronomico in Italia, ha svolto un'importante attività di divulgazione e ha dato un considerevole contributo alla ricerca per lo studio e la classificazione spettrale di molte categorie di stelle. Intellettuale, animalista convinta, vegetariana sin dalla nascita, è divulgatrice scientifica di grande fama. Per Edizioni dell'Altana ha pubblicato *Perché sono vegetariana*.

Maddalena Jahoda

Laureata in biologia, non inizia subito a dedicarsi alla ricerca, ma avvia la sua carriera come giornalista scientifica, lavorando per diverse riviste di divulgazione scientifica, tra cui Airone e Aqua, e nel campo dei documentari naturalistici. Si dedica allo studio delle balene e fa parte, fin dalla fondazione, dello staff scientifico e del consiglio direttivo dell'Istituto Tethys per la tutela dei mammiferi marini del Mediterraneo. È autrice di diversi lavori scientifici e ha pubblicato altri due libri divulgativi sui cetacei e uno sugli squali.

Enzo Maiorca

Nato a Siracusa nel 1931, è tra i più grandi apneisti del mondo. È stato per diversi anni detentore del record mondiale di immersione in apnea. È un vegetariano dichiarato. Ha pubblicato *A capofitto nel turchino* (Mursia, 1977), *Scuola di apnea - Immergiamoci con il più grande subacqueo di tutti i tempi* (La Cuba, 1982), *Il Mare con la M maiuscola* (Lights, 2001), *Sotto il segno di Tanit* (Mursia, 2011). Nella sua carriera Maiorca ha avuto alcuni rivali storici: il più grande è stato il brasiliano Amerigo Santarelli (ritiratosi nel 1963), poi Teteke Williams, Robert Croft e Jacques Mayol. La sfida tra Maiorca e Jacques Mayol ha ispirato *Le Grand Bleu*, film di Luc Besson.

Patrizia Maiorca

Nasce nel 1958 a Siracusa e inizia la carriera agonistica nelle immersioni nel 1978 con il record di -35 metri in assetto costante; l'anno successivo lo porta a -40 in compagnia della sorella Rossana che inizia, quell'anno, a praticare il profondismo con risultati prestigiosi. Nel 1982 il mare di Milazzo le vede raggiungere la profondità record di -50 metri in assetto variabile. Nel 1987, realizza il record in assetto variabile -70 metri. Collabora con la rivista *Mondo Sommerso* e gestisce un piccolo agrumeto di proprietà familiare.

Guido Martinetti

Nasce a Torino nel 1975; dopo un master in viticoltura ed enologia, nel 2003 inaugura insieme all'amico e socio Federico Grom la prima gelateria Grom a Torino. Oggi le gelaterie Grom sono 57 in Italia e nel mondo. Per Grom, Guido studia le ricette, viaggia alla ricerca delle migliori materie prime e si prende cura delle diverse varietà di frutta coltivate nell'azienda agricola di Costigliole d'Asti "Mura Mura". Guido e Federico hanno raccontato la loro avventura nel libro *Grom. Storia di un'amicizia, qualche gelato e molti fiori* (Bompiani, 2012).

Stefano Momentè

Giornalista e artista, si occupa a livello professionale di editoria e comunicazione. Vegetariano dal 1985, è esperto di cucina e lifestyle vegetariani. Ha fondato Veganitalia, sito per la corretta informazione sul veganismo in Italia. È il promotore del circuito Ristoranti Verdi e socio divulgatore per la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Tiene conferenze, corsi e seminari sul vegetarismo e ha pubblicato vari libri sull'argomento, tra i quali *Né di carne né di pesce. Manuale del perfetto vegetariano* (Età dell'Acquario Edizioni, 2010).

Luciano Proietti

Torinese, nato nel 1948, dopo la laurea in medicina e chirurgia, si specializza in pediatria e inizia a occuparsi di nutrizione e di vegetarismo, macrobiotica, igienismo, con particolare riferimento all'età pediatrica. Nel 1975 svolge le prime ricerche in Italia sull'alimentazione vegetariana nel bambino presso il Centro di auxologia della Clinica pediatrica dell'Università di Torino. Padre di tre figli, d'accordo con la moglie Carla, ha scelto di mantenere con i figli una rigorosa dieta vegetariana in famiglia e lasciare decidere a loro, al momento dell'ingresso nella scuola, cosa mangiare.

Marco Raparoli

Artista di teatro di strada e di circo, insegnante di arti circensi, giocoliere, equilibrista e acrobata, mescola le tecniche e i virtuosismi alla comicità di un clown moderno con tanta voglia di divertire e condividere emozioni. Da sempre appassionato di giocoleria, nel 2011 festeggia i primi 10 anni della sua carriera con la vittoria del concorso Cantieri di Strada, con lo spettacolo *È piccolo ma crescerà.*

Denis Razz Quartet

È composto da Denis Razz (sassofono e voce), Zoran Majstorovic (chitarra), Alvise Seggi (contrabbasso) e Igor Checchini (batteria). Il quartetto nasce dalla stretta collaborazione di quattro musicisti molto diversi tra loro, per background musicali, età e nazionalità, tutti fattori che arricchiscono il bagaglio musicale del gruppo.

Andrea Segrè

Preside della Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, professore ordinario di politica agraria internazionale e comparata, è l'ideatore del Last Minute Market. Dalla fine degli anni Novanta ha concentrato la sua attività di analisi e di ricerca applicata nel campo degli sprechi di risorse nei Paesi sviluppati e in via di sviluppo. Dal 2010 promuove le iniziative di *Un anno contro lo spreco* patrocinate dal Parlamento Europeo, Commissione Agricoltura e Sviluppo Rurale.

Gianni Tamino

Docente universitario, si è sempre occupato di problemi ambientali, di energie rinnovabili, di sostenibilità, di biotecnologie, di ricerca nell'ambito degli inquinanti ambientali, pubblicando libri e scrivendo numerosi articoli su riviste scientifiche, culturali e divulgative. Si è interessato allo studio di centrali elettriche e inceneritori e il loro impatto ambientale, e alla possibilità di rischi biologici e di effetti mutageni e cancerogeni causati dalle attuali biotecnologie e dai campi elettromagnetici.

Trukitrek

Compagnia brasiliano-spagnola di teatro di figura, Trukitrek realizza spettacoli per un pubblico di tutte le età. Gli attori cedono ai loro personaggi parti del proprio corpo, mani, piedi e braccia fino a dare la faccia ai personaggi. Trukitrek si è esibita in Europa e nel mondo; ha rappresentato la Spagna al Festival Internacional de Teatro de Muñecos di Caracas, invitata dal ministero della Cultura del Venezuela. Nel 2007 lo spettacolo *Unforgettable* ha ottenuto la menzione speciale della giuria alla 18ª Fira de Titelles di Lleida (Spagna).

Paul Watson

Attivista e ambientalista canadese, è fondatore e presidente di Sea Shepherd Conservation Society, organizzazione dedita alla difesa e alla conservazione delle risorse e della fauna marina. Consacrata alla tutela e alla conservazione dell'ambiente marino, Sea Sheperd ha quale caratteristica principale l'azione diretta volta a contrastare la caccia illegale e con essa tutti i fenomeni di violenza, mutilazione e massacro delle specie marine. Dal 1978 a oggi, Paul Watson è stato capitano e comandante di 7 imbarcazioni di Sea Shepherd; attualmente è capitano della nave ammiraglia *Steve Irwin* e continua a condurre le campagne di Sea Shepherd nei mari di tutto il mondo.

Veg-Bag

La Veg-Bag è l'innovativo mezzo di promozione del Festival Vegetariano: una pratica borsa spesa in **cotone 100% biologico**, contenente una selezione dei prodotti delle **migliori aziende italiane certificate bio**, ideata dal Festival Vegetariano per accompagnare quotidianamente ciascun consumatore nell'acquisto responsabile e consapevole. Pensata come gadget per la seconda edizione del Festival, la Veg-Bag ha ottenuto al suo debutto uno straordinario successo: ha suscitato l'interesse delle aziende che hanno partecipato con entusiasmo al progetto e ha raccolto l'attenzione da parte del pubblico, tanto che, nella sola giornata di domenica 4 settembre 2011, sono state vendute ben 750 borse.

Dal 2012, grazie alla proficua collaborazione con il gruppo Ecor - NaturaSì, il Festival Vegetariano ha potuto non solo inserire all'interno della Veg-Bag un maggior numero di prodotti, ma anche coinvolgere altre aziende che si distinguono sia per la **qualità delle materie prime utilizzate** sia per il processo di lavorazione, confezionamento e distribuzione. A fronte di un valore reale di merce pari a 32 euro, il Festival Vegetariano mette in vendita la Veg-Bag a un prezzo forfettario di 15 euro: in pratica la metà del valore di acquisto dei singoli prodotti veg e bio proposti nella borsa.
La Veg-Bag è in vendita nelle tre giornate alla Bottega Veg del Festival Vegetariano. Può essere prenotata nelle settimane che precedono l'avvio della manifestazione.

il Festival Vegetariano
è un evento promosso da:

Biolab
VEGETARIAN & VEGAN
ORGANIC FOOD

con il patrocinio di:

COMUNE DI GORIZIA

provincia di gorizia
provincie di gurize
pokrajina gorica

MESTNA OBCINA
NOVA GORICA

in collaborazione con:

anthes
graphic design

ecor

naturaSì
il supermercato bio

cuorebio
i negozi biologici

Guida Volante

SEA SHEPHERD

il ricettario è un'idea del

FESTIVAL VEGETARIANO

Evento culturale organizzato da BIOLAB
Via dei Vegetariani, 2 34170 Gorizia Italy

phone +39 0481 539877
fax +39 0481 530387

info@festivalvegetariano.it
www.festivalvegetariano.it

anthes