IOSCELGOVEG

FISH FREE

LA TUA GUIDA 100% VEGETALE

per sostituire il pesce

ESSEREANIMALI

FISH FREE

LA TUA GUIDA 100% VEGETALE

per sostituire il pesce

Esistono numerose **alternative pratiche e veloci** che permettono di gustarsi un buon piatto di mare senza alimentare la pesca industriale o gli allevamenti, sistemi che contribuiscono entrambi allo svuotamento e all'inquinamento dei mari, quindi perchè non provarle?

In questa guida troverai dei suggerimenti per ingredienti, alimenti sostitutivi e ricette tutte vegetali che si possono trovare nei supermercati, negozi o che si possono facilmente ordinare online.

Sperimentali tutti!

SOSTITUTI VEG DEL PESCE

Tra i comfort food più famosi da mangiarsi a casa quando proprio di cucinare si ha poca voglia spiccano sicuramente i bastoncini di pesce impanato. Tra le marche più famose che li producono troviamo **Green Cuisine** reperibile nei supermercati più forniti. Una degna alternativa al fish burger tradizionale è quello di **Vivera** o di **Heura**. Nei supermercati più forniti adesso è possibile reperire anche il tonno vegetale: **il Vuna**. Lo trovi nel banco frigo ed è perfetto per farcire panini, nelle insalata o per preparare un buonissimo sugo.
Questi e tanti altri prodotti si possono ordinare anche online. Tra gli e-shop più famosi e forniti troviamo iVegan.it oppure Veganobio.it e Biosalute. In questo caso la scelta aumenta esponenzialmente, si trova di tutto: dai prodotti panati, al carpaccio, ai gamberoni veg, al trancio di salmone vegan.

CAVIALE VEGETALE

Ebbene sì! è possibile trovare anche il **caviale vegetale,** è a base di alghe ed è reperibile online oppure nei negozi etnici/orientali. Perfetto e utile per guarnire tartine e altri stuzzichini gourmet.

ALGHE

Nel mare non ci sono solo animali, ma anche vegetali: le alghe. Queste, rispetto alle loro controparti animali, hanno il vantaggio di essere prive di colesterolo, oltre che possedere un'elevata concentrazione di sali minerali, vitamine e omega3.
L'alga più famosa e facile da trovare al supermercato probabilmente è **l'alga nori,** quella che viene comunemente usata per il sushi. Si può usare anche in moltissime altre ricette, compresa una sua versione fritta e impanata da servire come snack o antipasto.
In quasi ogni supermercato si possono trovare anche delle **alghe secche o fresche molto saporite,** si possono utilizzare per dare un tocco in più alle insalate o ad altri piatti, come per esempio dei golosi spaghetti al sapore di mare aggiungendo le **alghe arame, kombu, dulse o wakame.**

RICETTE AL SAPORE DI MARE

SUSHI

DI BETTI TAGLIETTI

40 minuti

2 porzioni

Ingredienti

- 380 g di riso originiario
- 480 ml di acqua
- 70 ml di aceto di riso o di mele
- 35 g di zucchero
- 2 cucchiaini di sale
- fogli di alga nori
- salsa di soia
- wasabi
- peperoni
- avocado
- cetrioli

PROCEDIMENTO

NOTA: come ripieno potete utilizzare tutte le verdure che vi vengono in mente: avocado, peperoni cotti al forno e spellati, barbabietola cruda marinata, farinata di ceci, cetrioli, asparagi, germogli, semi di sesamo tostato e molto altro.

Sciacquate il riso finché non rilascia più

amido: per prima cosa mettete il riso in una ciotola, aggiungete acqua fredda e scolatelo senza massaggiarlo. Mettetelo di nuovo nella ciotola, aggiungete acqua, massaggiatelo con le dita e scolatelo. Continuate così finché l'acqua non è limpida. Dopo l'ultimo risciacquo lasciatelo nel colino a riposare 15 minuti. Trascorso il riposo mettete il riso nella pentola, aggiungete l'acqua e coprite col coperchio. Ricordatevi: non dovrete toglierlo mai.

Mettetelo sul fuoco a fiamma alta finché non bolle, a questo punto abbassate al minimo e contate 15 minuti. Trascorsi questi, alzate la fiamma al massimo per 15 secondi e poi spegnete. Ancora una volta, non alzate il coperchio ma fate riposare 15 minuti.

Mentre il riso cuoce, in un secondo pentolino mettete aceto, zucchero e sale e scaldate a fuoco basso mescolando, finché lo zucchero non si è sciolto. Questo è il condimento che verserete sul riso, ma non direttamente, bensì versandolo sul dorso di un cucchiaio o una spatola di legno, in modo che sul riso non arrivi una cascata di aceto in un punto solo.

Poi mescolate il riso tagliandolo con la spatola di legno: in questo modo si insaporirà senza spappolarsi. Importante: non preparate il riso il giorno prima, né mettetelo in frigo, perché deve essere tiepido quando lo lavorerete.
Bagnate le mani in una ciotola di acqua e tamponatele su un tovagliolo, quindi distribuite il riso sull'alga lasciando un cm alla fine. Ponete il ripieno al centro e arrotolate pigiandolo con le dita. Tagliate in sei porzioni e servite con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato.

INSALATA DEL POLPO FELICE

DI STEFANO BROCCOLI

20 minuti **4 porzioni**

Ingredienti

- 2 carote
- 300 g di patate
- 1 cipolla
- 100 g di piselli
- 2 spicchi di aglio
- 1 mazzo di prezzemolo
- 1 bicchiere di cognac
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- una manciata di alghe secche

PROCEDIMENTO

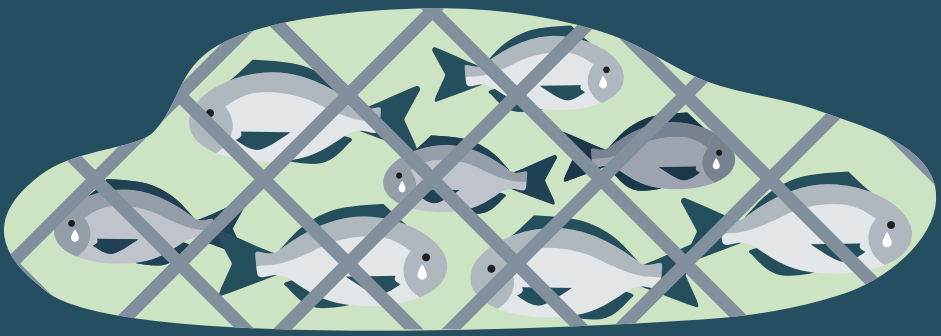
Lasciate a marinare in frigorifero per 2 ore una sola delle due carote tagliata a cubettoni con le alghe (se le userete), la cipolla tagliata grossolanamente, la salsa di soia, il cognac, l'aglio e poca acqua. Con il liquido della marinatura, fate saltare in padella la carota marinata per 10 minuti, aggiungendo poca acqua.
Adesso tagliate l'altra carota, ottenendo degli spaghetti utilizzando uno sbucciapatate o per chi lo possiede, lo strumento apposito per fare gli spaghetti di verdura.
Disponeteli su di un piatto. Lasciate raffreddare la carota che avrete fatto cuocere e quando è tiepida, aggiungete i restanti ingredienti per far insaporire tutto. Disponete le verdure insaporite sul letto di spaghetti di carote.

LO SAI DA DOVE VENGONO I PESCI CHE MANGIAMO?

L'acquacoltura (l'allevamento intensivo dei pesci) è nata per fermare l'impoverimento di mari e oceani causato dalla pesca. Ma la maggior parte delle specie ittiche allevate sono carnivore. Ciò significa che i pesci negli allevamenti vengono nutriti sfruttando gli stock ittici selvatici; per esempio per produrre 1 kg di salmone allevato ci vogliono fino a 3 kg di pesci selvaggi.

La gestione di questi allevamenti è simile a quella per la produzione di carne e lo sono anche le problematiche per gli animali.

Sovraffollamento, ferite, vasche senza nessuno stimolo o arricchimento ambientale nelle quali i pesci passano circa 18 mesi, cattura con reti che provoca un elevato stress e dolore agli animali, morte per asfissia nella maggior parte dei casi.



I pesci negli allevamenti intensivi vivono in condizioni critiche. La loro è una sofferenza silenziosa.

Anche la pesca in mare aperto comporta un impatto ambientale devastante. Basti pensare ai danni della pesca a strascico sull'ecosistema marino e al fatto che secondo la Fao nei soli Mar Mediterraneo e Mar Nero sono sovra-sfruttati il 62,2% degli stock ittici.

ANCHE I PESCI sono intelligenti, provano dolore e sono socievoli.

Scegli di non mangiarli.

SCOPRI DI PIÙ SU
www.ioscelgoveg.it

IOSCELGOVEG

www.ioscelgoveg.it

UN PROGETTO DI

ESSERE ANIMALI

essereanimali.org

/essereanimali

@essereanimali

@essereanimali