

A close-up photograph of a cow's face, showing its eyes, nose, and mouth. The cow has black fur with white patches on its chest and muzzle. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

pasqua  
per chi?

ricettario alternativo per un pranzo cruelty-free

Questo piccolo ricettario è stato realizzato grazie alla disponibilità delle chef **Sandra Salerno** (Un tocco di Zenzero), **Elena Chesta** (Comida de Mama) e **Annamaria Sisino**, che gratuitamente hanno condiviso con noi le loro ricette per una Pasqua diversa. A loro va il nostro plauso e ringraziamento.



**LEGA  
NAZIONALE  
PER LA DIFESA  
DEL CANE**

**SEZIONE DI  
CATANIA  
E PROVINCIA**

CC - BY - NC - SA

## *Quanto è importante la Pasqua per un cristiano?*

*Forse è la più importante celebrazione dell'anno, la Pasqua di risurrezione. Eppure la si festeggia con la morte di tanti agnellini, innocenti per definizione, che non risorgeranno.*

*Due milioni di cuccioli, con non più di un mese di vita, uccisi per "tradizione".*

*Proviamo allora a proporre un menu alternativo, un modo diverso di imbandire la nostra tavola, per inaugurare una nuova tradizione, che celebri la vita e non la morte.*



## INDICE DELLE RICETTE

|   |           |
|---|-----------|
| <u>Zuppetta di cicerchie e finocchietto selvatico</u>       | <u>5</u>  |
| <u>Crispelle delicate</u>                                   | <u>7</u>  |
| <u>Crema di sedano</u>                                      | <u>9</u>  |
| <u>Frittata di spinaci, erbe fresche e buccia di limone</u> | <u>11</u> |
| <u>Panini sorpresa</u>                                      | <u>13</u> |
| <u>Torta di pesche e amaretti</u>                           | <u>15</u> |



## ZUPPETTA DI CICERCHIE E FINOCCHIETTO SELVATICO

cicerchie 400 grammi

cipolla 1

aglio due spicchi

finocchietto selvatico 1 ramo

sale, pepe

4  
persone

Mettete a bagno (per almeno 24 ore) le cicerchie in acqua tiepida salata.

Al momento della cottura lavatele bene sotto l'acqua corrente.

Fate un soffritto con la cipolla, l'aglio, e aggiungete un cucchiaino di olio.

Unite le cicerchie e il finocchietto selvatico salate e coprite con acqua.

Portate a bollore e cuocete per un'ora.

Servite con una fetta di pane leggermente abbrustolito, un filo d'olio crudo e una macinata di pepe.



## crispelle delicate

### Crepes

200 grammi farina 00  
5 uova  
100 grammi burro  
latte intero  
sale

### Farcia

4 mozzarelle da 125 gr.  
800 grammi di ricotta di pecora  
125 grammi di grana grattugiato  
sale, pepe nero, prezzemolo e noce  
moscata q.b.

### Besciamella

100 grammi di farina  
100 grammi di burro  
1 litro latte intero fresco  
sale, pepe nero e noce moscata  
q.b.



**Crepes:** In una ciotola di vetro versate farina, aggiungete sale quanto basta, uova e burro fuso a bagnomaria e mescolate con le fruste. Aggiungete il latte intero fino a rendere l'impasto denso e setoso. Fate riposare in frigorifero l'impasto per un'ora.

**Besciamella:** Sciogliete il burro in un pentolino, unite la farina e mescolate energicamente. Versate sopra il latte continuando a mescolare. Aggiungete sale, pepe nero e noce moscata continuando a mescolare. Cuocete per 10-15 minuti fino a raggiungimento del bollore.

Mettete in una terrina la ricotta ben sgocciolata, aggiungete le mozzarelle tagliate a dadini e il grana e mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete il prezzemolo tritato, sale, pepe e noce moscata. Cucinate con apposita crepiera le crepes e ricopritele con la farcia. Arrotolate le crepes e tagliatele a metà. Adagiate le mezze crepes in una pirofila e ricopritele con la besciamella. Infornate per 20 minuti a 180° finché non si forma una crosticina dorata.



## crema di sedano

1 sedano bianco (utilizzare la parte più bianca e tenera)  
4 cucchiaini di olio extravergine  
1 cucchiaino e 1/2 di aceto di vino bianco  
3 cucchiaini di acqua  
sale q.b.

Lavate il sedano, asciugatelo, tagliatelo a pezzettini e mettetelo nel mixer. Aggiungete aceto, acqua, sale e olio. Frullate fino ad ottenere una crema compatta. Servite al bicchiere con un ciuffo di foglie di sedano.

4  
persone



# Frittata di spinaci, erbe fresche e buccia di limone

- 500 g spinaci in foglia mondati
- 3 uova intere
- 10 foglioline fresche di menta
- 1 foglia di Erba di San Pietro (optional)
- la buccia finemente grattugiata di un limone non trattato
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di pan grattato

In una pentola capiente sbollentate per qualche minuto gli spinaci.

Trasferiteli in una ciotola con l'aiuto di una schiumaiola e strizzateli con cura fino a togliere il massimo di liquido possibile.

Mettete gli spinaci in un mixer, aggiungete le uova, la menta, l'Erba di San Pietro, la buccia di limone, il parmigiano e il pan grattato.

Frullate in modo da ottenere una pasta omogenea.

Trasferite il tutto in una tortiera da 24-26 cm rivestita di carta da forno. Livellate l'impasto e cuocete in forno già caldo a 180° per 15 minuti.

Verificate il grado di cottura della frittata ed eventualmente prolungate la cottura di 5 minuti in 5 minuti.

4  
persone



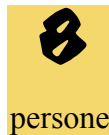
## PANINI SORPRESA

- n. 8 panini al latte rotondi
- n. 8 uova
- n. 3 cucchiaini da minestra di grana grattugiato
- n. 1 cucchiaio di burro
- n. 5 cucchiaini di latte parz. scremato
- albume d'uovo
- sale, pepe e cumino

Tagliate la parte superiore dei panini, svuotateli e mettete la mollica in una terrina. Aggiungete alla mollica sale, burro, pepe nero, grana e latte e mescolate bene fino ad ottenere un impasto morbido e compatto.

Riempite ogni panino con un cucchiaino di composto e rompetevi dentro un uovo. Riempite l'incavo del coperchio dei panini con la farcia rimasta. Spennellate di albume la parte superiore del panino (che fungerà da coperchio) e spolveratela con semi di cumino.

Cuocete in forno per 10-15 minuti.





## TORTA di PESCHE E AMARETTI

200 grammi di burro

200 grammi di zucchero

200 grammi di farina 00

2 uova

1 bustina vanillina e 1 bustina di lievito

4 pesche molto sode, fresche o sciroppate

amaretti sbriciolati quanto basta a formare uno strato alto un dito

2 cucchiaini di zucchero di canna

Lavorate con le fruste zucchero, farina, vanillina e lievito, aggiungete il burro precedentemente fuso a bagnomaria e continuate a lavorare l'impasto.

Aggiungete un uovo intero alla volta e continuare a lavorare. Se l'impasto risulta duro aggiungete una tazzina di latte intero.

Ungete la tortiera (diametro di 28cm) col burro, spolveratela con due cucchiaini di zucchero di canna e aggiungete gli amaretti precedentemente sbriciolati fino a formare uno strato alto un dito. Tagliate le pesche a fettine e disponetele a raggiera; spolverate ancora con amaretti sbriciolati solo per coprire le pesche. Coprite con l'impasto. Infornate a 150° per 40 minuti.

Servite con panna montata aromatizzata alla vaniglia o allo zenzero.





Ebook prodotto gratuitamente per la Sezione di Catania della Lega Nazionale per la Difesa del Cane – marzo 2010.

Le immagini a corredo e le ricette sono proprietà dei singoli che le hanno messe a disposizione con licenza Creative Commons. Ogni utilizzo non previsto dalle singole licenze CC è da ritenersi non conforme e non autorizzato.

Contatti della LNDC Sezione di Catania e provincia:

[www.legadelcane.ct.it](http://www.legadelcane.ct.it)

[info@legadelcane.ct.it](mailto:info@legadelcane.ct.it)

[www.facebook.com/legadelcanect](https://www.facebook.com/legadelcanect)

[www.issuu.com/lndc-catania](http://www.issuu.com/lndc-catania)

Credits:

Copertina di Aislinn Richard

Illustrazioni delle ricette di Sandra Salerno, Elena Chesta e Annamaria Sisino

Impaginazione e grafica di Livia MR Di Pasquale



**LEGA  
NAZIONALE  
PER LA DIFESA  
DEL CANE**

**SEZIONE DI  
CATANIA  
E PROVINCIA**