

QUESTO NATALE, CUCINA CON COMPASSION!

TROVERAI

4 ricette per te e
2 per i tuoi amici
animali!

Tutte ricette
vegane per
una cena
deliziosa e
cruelty-free!

L'allevamento intensivo è la maggiore causa di crudeltà sugli animali del pianeta

Oltre all'impatto devastante che ha su miliardi di animali allevati a scopo alimentare, costituisce una minaccia per la salute umana, la fauna selvatica e il clima. Per risolvere un problema di così ampia portata dobbiamo agire subito, e per farlo possiamo contare solo su persone formidabili – **come te!**

PERCHÉ SOSTENERE COMPASSION IN WORLD FARMING?

CIWF è la maggiore organizzazione mondiale che lavora esclusivamente per la protezione e il benessere degli animali allevati a scopo alimentare.

- Siamo stati fondati nel 1967 da un piccolo allevatore di vacche inglese, Peter Roberts, che restò inorridito dallo sviluppo dei moderni sistemi intensivi e dalla sofferenza che questi causavano agli animali.
- Dall'inizio della nostra storia, raccontiamo, attraverso evidenza scientifica, i collegamenti esistenti tra cambiamento climatico, perdita di biodiversità e salute umana.
- Siamo presenti in parti del mondo definiti "punti caldi" per la presenza di allevamenti intensivi: dalla Gran Bretagna fino all'Europa; ma anche in Cina, Stati Uniti e Sud Africa

INSIEME, FACCIAMO LA FORZA

La generosità e l'impegno di persone speciali come te sono sempre state la spina dorsale della nostra lotta contro l'allevamento intensivo. Grazie a te, possiamo:

- Investigare e denunciare la realtà dei moderni sistemi di allevamento intensivo e portare all'attenzione dei media la tragica situazione degli animali allevati a scopo alimentare.
- Fare pressione per ottenere una legislazione che protegga il benessere degli animali – e vincere le battaglie! -. CIWF è stata la forza trainante della legge europea che ha riconosciuto gli animali come esseri senzienti, di quella che vieta l'uso delle gabbie da batteria per le galline ovaiole e delle leggi che proibiscono l'uso dei box individuali per i vitelli oltre l'ottava settimana di vita e le gabbie di gestazione per le scrofe.
- Lavorare con alcune delle più grandi aziende – rivenditori, produttori e distributori – per sviluppare un'offerta alimentare più etica e sostenibile

Lo sapevi?

La maggioranza degli animali allevati a scopo alimentare nel mondo è allevata in modo intensivo – il che equivale a 10 miliardi di animali ogni anno.



Cosa significa CUCINARE CON COMPASSION?

Abbiamo creato questa breve guida per renderti più facile cucinare con prodotti alternativi alle uova, ai latticini o ad altri derivati.

ALTERNATIVE VEGETALI ALLE UOVA

Sostituire le uova nella pasticceria è sorprendentemente semplice! Ci sono infatti una varietà di ingredienti accessibili con cui puoi facilmente rimpiazzare le uova



Banana matura e schiacciata: metà banana in sostituzione di un uovo. Da usare per pancakes, torte, brownies e muffins



semi di chia: 1 cucchiaino di semi di chia con 3 cucchiaini di acqua da mettere da parte per pochi minuti. Questo sostituisce un uovo. Da usare per: pancakes, muffins e biscotti ai cereali



Composta di mela: metà vasetto di composta di mela sostituisce un uovo. Buono per brownies, muffins, biscotti e torte



Aquafaba (acqua di cottura dei ceci): scola un barattolo di ceci e tieni da parte l'acqua. Mettila in uno sbattitore e frusta finché non sarà montata a neve. Da usare per: meringhe



Semi di lino: mischia 1 cucchiaino di semi di lino con 3 cucchiaini di acqua e metti da parte per alcuni minuti. Questo sostituisce un uovo. Buono per: pancakes, muffins e biscotti ai cereali



Tofu morbido: un quarto di tazza (~240ml) al posto di un uovo. Buono per: cheesecakes



Sostituto delle uova: segui le istruzioni sul pacchetto. Buono per: ricette che richiedono più di 4 uova

Lo sai?

Secondo le stime, potrebbero essere sfamate 2 miliardi di persone in più se dimezzassimo il consumo globale di prodotti derivati da animali nutriti con i cereali¹

¹ Cassidy E. S., West P. C., Gerber J. S. and Foley J. A. (2013) Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environmental Research Letters 8: 1-8.



ALTERNATIVE VEGETALI AI LATTICINI

Le alternative ai latticini sono facilmente reperibili e semplici da usare!



Sostituto del latte:

Ci sono molti sostituti vegetali del latte come l'avena, la soia, la mandorla, la canapa, il riso, il cocco e così via! (Suggerimento: assicurati di usare prodotti non zuccherati se prepari piatti salati)



Sostituti del latticello:

Metti insieme 240 ml di un sostituto vegetale del latte con 2 cucchiaini di aceto di mele o succo di limone e fai riposare per alcuni minuti. Questo composto sostituisce una tazza di latticello.

Sostituti del burro:

Olio vegetale di tua scelta in proporzione uno a uno. Puoi anche usare un sostituto vegetale della margarina.



Sostituto della panna:

Panna di cocco in proporzione uno a uno. Anche molti produttori di panna producono le varianti vegetali che possono essere usate in proporzione uno a uno.



RICETTE

Vorremo dire grazie a tutti i pasticceri menzionati per averci permesso di inserire le loro fantastiche ricette nella nostra guida

Tutte le ricette sono preparate con ingredienti vegetali

È TEMPO DI FARE LA DIFFERENZA PER GLI ANIMALI!



Vai a pagina 8
per scoprire la
ricetta della
torta di limone
vaporosa!



Alison Andrews



BROWNIE SEMPLICE

SENZA
UOVA, SENZA
LATTICINI
SENZA NOCI.
VEGANO



20 MINUTI



40 MINUTI

INGREDIENTI

- 250 gr di farina 00
- 86 gr di cacao in polvere (non zuccherato)
- 400 gr di zucchero bianco
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- 240 ml di latticello (guarda il punto 4 della colonna a fianco)
- 240 ml di olio vegetale di tua scelta
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di caffè istantaneo in polvere

Per servire (opzionale):

- Panna montata vegana o gelato vegano alla vaniglia
- Cioccolato vegano fuso

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 180 °C
2. Ungere con un po' d'olio una teglia rettangolare e rivestire con carta forno
3. Setacciare la farina e la polvere di cacao e mettere in una ciotola con l'aggiunta dello zucchero, del lievito e del sale
4. Preparare il latticello vegano: mettere un po' di succo di limone in un bicchiere graduato, poi aggiungere latte di soia fino alla prima linea (ma è possibile aggiungere anche latte di mandorla). Lasciare rapprendere
5. Mettere il latticello nella ciotola con gli altri ingredienti e aggiungere il caffè istantaneo, un po' di olio vegetale, la vaniglia. Amalgamare.
6. Versare il composto sulla teglia e levigare con il dorso di un cucchiaio. L'impasto risulterà denso
7. Cuocere per 35-40 minuti o fino a che lo stuzzicadenti da inserire nel centro non verrà fuori pulito.
8. Lascia raffreddare prima di tagliare a quadrotti



© Philipp Ertl



Philipp Ertl

TORTA FACILE AI MIRTILLI

SENZA
UOVA,
LATTICINI E
FRUTTA
SECCA.
VEGANO.



15 MINUTI



35 MINUTI

INGREDIENTI

Ingredienti secchi:

- 200 gr di farina 00
- 110 gr di zucchero di canna
- cucchiaini di lievito in polvere

Ingredienti umidi:

- 150 ml di latte vegetale
- 75 ml di olio di girasole
- 2 cucchiaini di essenza di vaniglia
- 1 cucchiaio di aceto di mele

Altri ingredienti:

- 200 gr di mirtilli
- Burro vegano per imburrare la teglia
- Zucchero a velo

METODO

1. Preriscaldare il forno a 180 °C
2. Rivestire una teglia con la carta forno e imburrare con burro vegetale
3. Mescolare insieme tutti gli ingredienti secchi in una ciotola grande. Assicurarsi che non ci siano grumi.
4. Mescolare tutti gli ingredienti umidi in una ciotola separata
5. Unire gli ingredienti secchi a quelli umidi e mescolare finché il composto non risulterà omogeneo
6. Aggiungere con cura i mirtilli
7. Versare l'impasto nella teglia e livellare con una spatola.
8. Cuocere per 35 minuti
9. Tirare fuori dal forno e lasciare raffreddare. Cospargere la parte superiore della torta con lo zucchero a velo

Fatto! Taglia una fetta e gusta!



Kirsten Kaminski



© Kirsten Kaminski

TORTA AL LIMONE VAPOROSA

SENZA
LATTICINI
E UOVA.
VEGANO



45 MINUTI



30 MINUTI

INGREDIENTI

Per la torta:

- 2 tazze (250 gr) di farina 00 (oppure puoi fare metà metà con farina di riso o farina di farro)
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Il succo di 1 limone
- Zeste di 1 limone
- una tazza riempita per un terzo (approssimativamente 79 ml) con acqua
- poco più di un terzo di tazza (approssimativamente 113 ml) di sciroppo d'acero
- poco meno di un terzo (approssimativamente 73 gr) di tazza di olio di cocco fuso (un po' di più per imburrare)

Per la glassa:

- 1 tazza (approssimativamente 150 gr) di anacardi (tenuti in ammollo per almeno 4 ore, preferibilmente tutta la notte)
- il succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di baccello di vaniglia in polvere
- ¼ di tazza (approssimativamente 85 ml) di sciroppo d'acero
- Zeste di limone e fette di limone per la guarnizione

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 200 °C
2. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola di media ampiezza e mescolarli insieme
3. Imburrare la teglia con olio di cocco e mettere il composto dentro
4. Cuocere per 30 minuti

Preparare la glassa

5. Mettere gli anacardi ammorlati e tutti gli altri ingredienti in un frullatore e mixare finché il composto non risulterà omogeneo
6. Mettere la glassa nel frigorifero per 15-20 minuti
7. Quando la torta si sarà raffreddata, versare sulla parte superiore della torta uno strato di glassa abbastanza spesso e mettere tutto nel frigo per altri 15 minuti per permettere alla glassa di assestarsi.
8. Guarnire con zeste e fette di limone

Si può gustare fredda o a temperatura ambiente!



Alison Andrews

BISCOTTI CON GOCCE DI CIOCCOLATO

SENZA FRUTTA SECCA, SENZA LATTICINI E UOVA. VEGANO



20 MINUTI



15 MINUTI

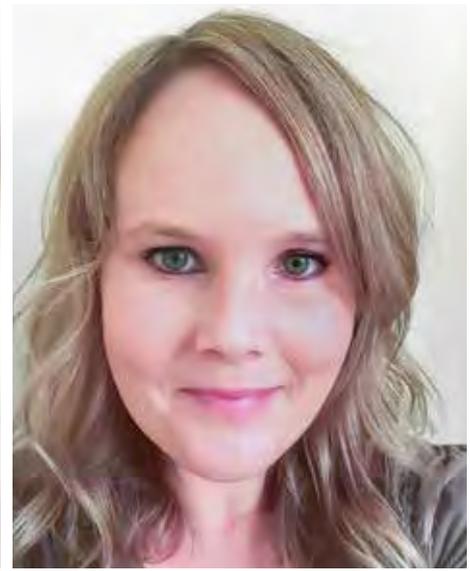
INGREDIENTI

- 112 gr di burro vegno
- 200 gr di zucchero di canna
- 60 ml di latte di soia (o altri tipi di latte vegetale)
- 15 ml di estratto di vaniglia
- 50 gr di farina 00
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di lievito di in polvere
- 2 cucchiaini di amido di mais
- ½ cucchiaino di sale
- 175 gr di gocce di cioccolato vegano e qualcuna in più da pressare sulla parte superiore dei biscotti non appena sfornati

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 180 °c
2. Coprire la placca da forno con la carta forno
3. In un frullatore elettrico, montare il burro e lo zucchero insieme
4. Aggiungere latte di soia e vaniglia e frullare insieme
5. In una ciotola a parte mescolare la farina, il bicarbonato di soia, il lievito in polvere, l'amido di mais e il sale
6. Mettere il composto che è nel frullatore nella ciotola con gli altri ingredienti e mescolare manualmente finché l'impasto non si amalgamerà formando un impasto spesso
7. Aggiungerer le gocce di cioccolato e mescolare in modo da distribuirle il più uniformemente possibile
8. Fare delle palline e distribuirle uniformemente sulla placca da forno
9. Metterle in forno per 15 minuti finché i bordi dei biscotti non appariranno definiti e la parte superiore leggermente dorata
10. Quando saranno usciti dal forno, pressare delle gocce di cioccolato sulla parte superiore dei biscotti (opzionale)
11. Lasciare raffreddare prima di servire

Una volta raffreddati riporre in contenitore ermetico!



Mel McDonald

BISCOTTINI DI PATATE PER CANI

SENZA
LATTICINI,
SENZA UOVA,
SENZA
FRUMENTO,
VEGANO.



5 MINUTI



25 MINUTI

INGREDIENTI

- 180 gr di fiocchi d'avena
- 100 gr di patate dolci cotte
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini di acqua

CONSIGLI PER STENDERE L'IMPASTO

Io stendo l'impasto dei biscotti su un tappetino di silicone, ma se non lo hai, spargi un po' di farina sulla superficie per evitare che l'impasto si attacchi

Se il cane è intollerante al frumento, assicurati di usare farina di avena (puoi semplicemente sbriciolare dei fiocchi fino a ottenere la farina)

Puoi anche stendere l'impasto usando due fogli di carta da forno.

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi
2. Mettere l'avena nel mixer e frullare finché la consistenza non sarà come quella della farina
3. Aggiungere le patate dolci cotte e l'olio di cocco
4. Miscelare finché l'impasto non sarà omogeneo
5. Aggiungere l'acqua un cucchiaino alla volta, frullando tra un cucchiaino e l'altro finché il composto non risulterà malleabile
6. Tira fuori il composto e impasta fino a formare una palla Stendi l'impasto fino a raggiungere 3-4 mm di spessore
7. Taglia l'impasto a forma di biscotto usando un coppapasta o un coltello
8. Trasferisci i biscotti sulla carta da forno e cuoci per 20-25 minuti. **Controlla di tanto in tanto la cottura poiché passano dall'essere cotti all'essere bruciati molto velocemente**
9. Lascia raffreddare su una griglia e riponi in un contenitore ermetico così potranno essere conservati per 2 mesi.





Mel McDonald

BISCOTTINI PER CANI ALLA BANANA E BURRO D'ARACHIDI

SENZA
LATTICINI,
UOVA,
FRUMENTI E
NOCI.



30 MINUTI



35 MINUTI

INGREDIENTI

- 180 gr di fiocchi d'avena
- 85 gr di burro d'arachidi

IMPORTANTE: Non usare sale o burro d'arachidi contenente xylitolo altri additivi

- 1 banana media matura

SUGGERIMENTI

Durante la cottura controlla i biscotti attentamente. Vogliamo che siano duri ma il fondo non deve essere bruciato.

PREPARAZIONE

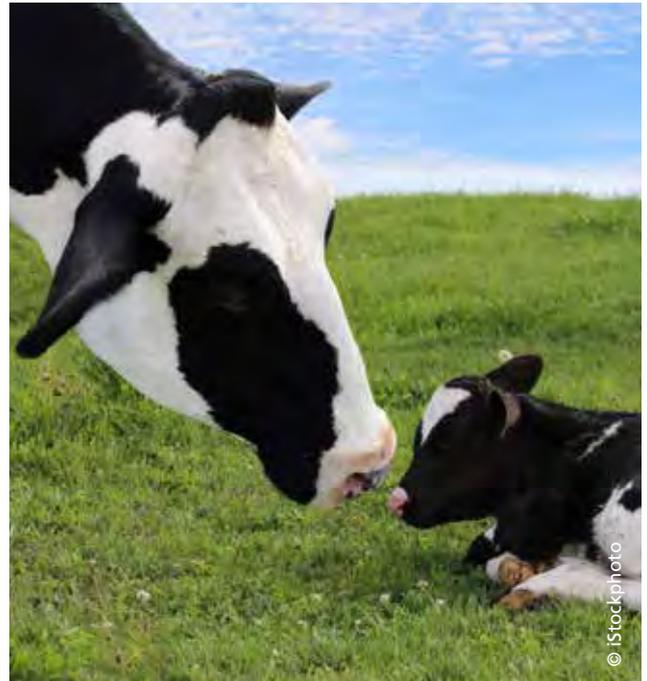
1. Preriscaldare il forno a 180 °C
2. Mettere i fiocchi d'avena nel frullatore finché non si formerà una farina
3. Aggiungi il burro d'arachidi e la banana
4. Lavora finché non comincerà a formarsi una palla. Aggiungi una goccia o due di acqua se non si amalgama. Di solito lo fa senza problemi
5. Poggia l'impasto su una superficie pulita e stendi il composto fino a 3 mm. Di solito lo fa senza problemi
6. taglia l'impasto con un coppapasta e posiziona i biscotti su una placca da forno rivestita di carta forno
7. Cuoci per 20-30 minuti
8. Lasciali raffreddare sulla placca e poi conserva in un contenitore ermetico



SU COMPASSION IN WORLD FARMING

Compassion in World Farming è stata fondata nel 1967 da un piccolo allevatore di vacche inglese, inorridito dallo sviluppo dei moderni sistemi intensivi.

Oggi CIWF porta avanti in maniera pacifica campagne per porre fine all'allevamento intensivo. Crediamo che la più grande causa di crudeltà sugli animali del pianeta meriti un approccio mirato – per questo siamo focalizzati solo sul porre fine all'allevamento intensivo e lavoriamo senza sosta a questo obiettivo.



I nostri risultati

- Le nostre attività di pressione politica e campagna hanno avuto risultati in Europa, dove gli animali sono stati riconosciuti esseri senzienti, capaci di sentire dolore e sofferenza. Abbiamo anche contribuito a rendere illegali le gabbie da batteria per le galline ovaiole e reso illegali i box individuali per vitelli in tutta l'Unione europea.
- Il Settore alimentare di Compassion in World Farming lavora con alcune delle più grandi aziende – supermercati, fornitori di servizi alimentari e produttori - per innalzare gli standard di benessere animale. Le compagnie con cui lavoriamo hanno un ruolo fondamentale nello spingere il settore alimentare verso un'offerta di cibo più sostenibile ed etica.

LE NOSTRE CAMPAGNE CHE CAMBIANO IL MONDO

- **Etichettatura onesta** - La crudeltà sugli animali negli allevamenti intensivi viene nascosta agli occhi dei consumatori. Per questo etichettare il cibo in modo trasparente è vitale per aiutare i consumatori a compiere scelte alimentari più rispettose del benessere animale. Il nostro obiettivo è quello di ottenere un'etichettatura obbligatoria del metodo di allevamento sui prodotti di origine animale (che solo l'Europa può decidere di attuare) per mostrare le reali condizioni in cui ogni animale è stato allevato. Tutti abbiamo il diritto di sapere la verità e per questo, anche in Italia, stiamo lottando per avere un'etichettatura secondo il metodo di allevamento che sia almeno volontaria.
- **End the Cage Age** - Centinaia di milioni di animali allevati in tutta Europa sono costretti a vivere buona parte, se non tutta la loro vita rinchiusi in gabbia, senza la possibilità di sentire l'erba sotto le zampe o il sole sulla pelle. Noi vogliamo che le gabbie siano vietate per sempre.
- **Mangiare meno, mangiare meglio** - L'allevamento intensivo danneggia enormemente la fauna selvatica ed è uno dei maggiori responsabili dell'estinzione delle specie animali sul pianeta. La scomparsa di due terzi degli animali selvatici è dovuta al modo in cui produciamo il nostro cibo. Grandi aree di pascolo e di foreste pluviali sono convertite alle coltivazioni di tipo intensivo che servono a sfamare gli animali negli allevamenti intensivi. Noi stiamo portando avanti campagne globali per porre fine all'allevamento intensivo con l'obiettivo di dar vita a un sistema alimentare di tipo rigenerativo in nome del "mangiare meno, mangiare meglio"
- **Fermare il trasporto di animali vivi** - Ogni anno milioni di animali allevati sul pianeta sono trasportati per centinaia, anche migliaia di chilometri per essere ingrassati e macellati. Possono viaggiare per giorni o settimane subendo enormi sofferenze date dalle alte temperature o a volte dalla mancanza di cibo, acqua o riposo. Insieme portiamo all'attenzione pubblica questa sofferenza e facciamo campagne per porvi fine.
- **Alleanza "Save our antibiotics"** - Per contrastare il diffondersi di malattie derivanti da condizioni di vita stressanti e dal sovraffollamento degli animali in spazi ristretti, tipici degli allevamenti intensivi gli antibiotici vengono usati in maniera eccessiva contribuendo alla diffusione di batteri antibiotico-resistenti e ponendo un grosso rischio per la salute umana. Le malattie dovute all'antibiotico-resistenza potrebbero uccidere 10 milioni di persone all'anno entro il 2050. Noi stiamo lavorando per porre fine all'uso routinario degli antibiotici ed evitare questo scenario disastroso.

**PER MAGGIORI
INFORMAZIONI VISITA:
WWW.CIWF.IT**

