

ANIMALI LIBERI

2025 N. 59

Rivista dell'Associazione Animalisti Italiani


**STOP
CACCIA**



ALL'INTERNO
TANTE RICETTE
VEGANE E UN
PREZIOSO REGALO
PER CONDIRLE

ANIMALI LIBERI



RIVISTA DELL' ASSOCIAZIONE
'ANIMALISTI ITALIANI ETS'

Direttore Responsabile
Daniela Onelli

Comitato di Redazione
Walter Caporale, Mariarosaria Impellizzeri,
Alessia Bernabei

Hanno collaborato
Catia Piscitelli, Ombretta Casini, Carmine De Nuzzo.

Grafica e impaginazione: Emiliano Prili
Stampa: Arti Grafiche Roma S.r.l.

Redazione 'Animali Liberi'
presso Animalisti Italiani ETS
via Tommaso Inghirami 82 - 00179 Roma
06.7804171 - news@animalisti.it

Presidente
Associazione 'Animalisti Italiani ETS'
Walter Caporale

Organo di Amministrazione
Walter Caporale, Carmine De Nuzzo,
Marco Gavotti, Catia Piscitelli, Maria Raieta.

CODICE FISCALE
96368210587

© 2025 TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Nessuna parte della rivista può
essere riprodotta senza l'espressa
autorizzazione di 'Animalisti Italiani ETS'.

Manoscritti, foto e disegni, anche se
pubblicati non vengono restituiti.

Animali Liberi è una pubblicazione
indipendente e non fa pubblicità.

Nomi di aziende e marchi registrati
sono citati a puro titolo informativo.

Non si assume alcuna responsabilità per
eventuali errori ed omissioni.



SOMMARIO

EDITORIALE

- 4 50.000 firme per dire basta alla caccia di **Walter Caporale**

ANIMALI SALVATI

- 6 Due cuori, una rinascita: Rachele e Barli di **Catia Piscitelli**
- 8 Minny, oggi Uma: il coraggio di ricominciare di **Ombretta Casini**

RICETTE VEGANE

- 9 L'angolo delle ricette di **Carmin De Nuzzo**

SEDI LOCALI

- 17 Mappa Sedi Locali

IN VETRINA

- 18 Regali solidali

IL VOSTRO SOSTEGNO

- 19 Come aiutare





walter.caporale@gmail.com

EDITORIALE

di Walter Caporale

Presidente Animalisti Italiani

50.000 FIRME PER DIRE BASTA ALLA CACCIA



L'attrice Loredana Cannata firma contro la caccia.



I volontari insieme al Cons. Comunale Daniele Diaco.

La voce degli animali arriva in Parlamento. È ufficiale: abbiamo raccolto oltre **50.000 firme!**

Un risultato straordinario raggiunto grazie all'impegno di cittadini, attivisti, associazioni e volontari che, insieme agli Animalisti Italiani, hanno deciso di difendere il diritto alla vita degli animali selvatici e opporsi con forza alla barbarie della caccia.

Si tratta della **nostra proposta di Legge di iniziativa popolare, annunciata in Gazzetta Ufficiale il 24 giugno 2025**: si vuole dare rappresentanza a quella stragrande maggioranza degli italiani contraria da decenni alla caccia e tanto più alle estensioni dell'attività venatoria, all'uccisione degli animali per divertimento, espresse nel Disegno di Legge (n.1552) annunciato dal Ministro Lollobrigida e presentato al Senato il 20 giugno con prime firme i Capigruppo della maggioranza Malan,

Romeo, Gasparri, Salvitti.

Questa nostra proposta sarà iscritta all'esame del Parlamento assieme al Disegno di Legge voluto dal Ministro dell'Agricoltura che punta a ottenere più caccia, sempre e ovunque, più armi, più animali uccisi, meno controlli, meno sicurezza per la comunità.

Ciò che noi proponiamo è coerente con il nuovo articolo 9 della Costituzione e con l'articolo 13 del Trattato Europeo, oltre a essere una necessità la pacifica convivenza con le altre specie animali.

Chiediamo l'introduzione di un divieto generale dell'attività venatoria, principio etico di grande evoluzione, accompagnato da metodi di gestione non cruenti della fauna in caso di pericolo.

Bisogna compiere un passo ulteriore verso un modello di tutela integrale degli animali selvatici.



UNA LEGGE PER CHI NON HA VOCE

Dal 25 giugno la nostra proposta è disponibile anche sulla piattaforma online del Ministero della Giustizia, accessibile a tutti tramite SPID, CNS o CIE.

Chiunque può firmare digitalmente per sostenere l'iniziativa, che mira a:

- Abolire definitivamente la caccia in Italia;
- Tutelare lupi, orsi e tutta la fauna selvatica;
- Aumentare le aree protette;
- Cancellare l'articolo 842 del Codice Civile, che permette ai cacciatori di entrare nelle proprietà private.

Un cambio di rotta necessario per affermare che la vita degli animali non è una merce di scambio politico.

CONTRO UN DDL PERICOLOSO

Il nostro intervento arriva in risposta al Disegno di Legge "sparatutto" annunciato dal Ministro Lollobrigida e firmato dai capigruppo di maggioranza (Fdl, Lega, Forza Italia, Civici d'Italia), ora in discussione presso le Commissioni Ambiente e Agricoltura del Senato.

Il DDL prevede misure gravi e inaccettabili, tra cui:

- Caccia in primavera, in piena stagione riproduttiva;
- Caccia nei valichi montani e nelle foreste demaniali oggi gestite dai Carabinieri Forestali;
- Estensione del potere d'uso delle armi a guardie giurate in contesti civili;
- Uso di reti per catturare uccelli da utilizzare come richiami.

Un attacco frontale alla biodiversità, alla sicurezza pubblica e al volere del 76% degli italiani contrari alla caccia (fonte: Eurispes).

UNA PIAZZA, UNA VOCE: QUELLA DEGLI ANIMALI

Per tutta l'estate, a Roma, abbiamo portato la nostra voce anche in piazza.

In Via Appia Nuova, presso lo stand degli Animalisti Italiani, centinaia di persone hanno firmato per la nostra Proposta di Legge.

Accanto a noi, Loredana Cannata, attrice e attivista, che con passione ha ribadito l'urgenza di fermare una pratica crudele e anacronistica. Con lei, pure l'attore Massimo Wertmüller e tutto lo staff degli Animalisti Italiani, impegnato da oltre 25 anni nelle battaglie legislative e culturali per la liberazione animale.

UN'ITALIA PIÙ GIUSTA È POSSIBILE

Grazie a noi Animalisti Italiani, in sinergia con ENPA, LAC, LAV, LNDC Animal Protection, OIPA è in costruzione un fronte etico e civile che non accetta compromessi sulla vita degli animali.

La raccolta firme è solo l'inizio: adesso tocca alla politica dimostrare se intende ascoltare la voce dei cittadini o quella di una minoranza armata e arrogante (lo 0,7% della popolazione).

CONTINUA A FIRMARE ONLINE

Se non lo hai ancora fatto, firma anche tu:

<https://firmereferendum.giustizia.it/referendum/open/dettaglio-open/4100011>

Con SPID, CNS o Carta d'identità elettronica (CIE), in pochi minuti puoi sostenere un cambiamento storico.





DUE CUORI, UNA RINASCITA: **RACHELE E BARLÌ**



Barli libero sul prato.

C'è qualcosa di straordinario nel lieto fine. Ma quando coinvolge due anime indifese, rimaste invisibili per ben 8 anni dietro le sbarre di un canile, allora il lieto fine diventa miracolo.

Rachele e Barli sono fratello e sorella. Due cuccioli abbandonati in aperta campagna nel Sud Italia, quando ancora avevano gli occhi appena aperti sul mondo. Trattati in salvo da un canile siciliano dall'**Associazione Animalisti Italiani**, sono cresciuti tra le cure e le attenzioni dei volontari, ma anche tra le ombre di un box, in attesa che qualcuno si accorgesse di loro. Tutti i loro fratellini, nel tempo, hanno trovato famiglia. Solo loro due sono rimasti ad aspettare.

Barli, dolce e timido, ha affrontato un percorso educativo intenso, prima in Sicilia

e poi a Roma, dove grazie all'instancabile impegno delle educatrici **Daniela, Sheila e Chiara**, e alla pazienza della responsabile adozioni **Cicilia**, ha imparato a fidarsi degli umani, a uscire dal box, a camminare al guinzaglio, e a guardare il mondo non più con paura ma con curiosità.

E quando finalmente il suo sguardo ha incontrato quello di **Silvia**, tutto è cambiato. Silvia ha visto in lui non solo un cane bisognoso, ma un'anima nobile, ferita e pronta a rinascere. Oggi Barli vive sereno, libero, amato. Quel cielo visto per anni attraverso le grate ora è il suo orizzonte quotidiano.

Ma mancava un tassello. **Rachele**.

La sorellina silenziosa, fragile, delicata come un soffio di vento. Anche lei ha conosciuto solo il canile, anche lei ha affrontato la paura, giorno dopo giorno, guidata con amore dagli educatori e dai volontari delle associazioni **Animalisti Italiani**, **6 Orme ODV** e **Amici di Fido**, che da anni collaborano fianco a fianco nei canili del Centro e Sud Italia.

Rachele era adottabile solo a distanza, perché troppo timida, troppo insicura. Eppure anche per lei, quando sembrava impossibile, è arrivato l'**incontro giusto**. **Francesco** e sua moglie **Miria** hanno scelto proprio lei. Una scelta di cuore, consapevole e coraggiosa.



Oggi Rachele ha una casa. Ha un giardino da esplorare, un fratellino a quattro zampe che le fa compagnia, e – cosa più incredibile – è stata proprio lei a scegliere di dormire accanto a lui, trovando conforto e sicurezza nella sua nuova famiglia. Con delicatezza, sta facendo passi da gigante. Sta vincendo la paura. Sta diventando una vera cagnolina di casa. L'adozione di un cane adulto, per di più timido, **non è semplice**. Ma il risultato ripaga ogni sforzo: Rachele e Barlì stanno sbocciando.

Questa doppia adozione non è solo una storia felice. È un esempio concreto di cosa può accadere quando **associazioni, educatori, volontari e adottanti** lavorano insieme con passione e rispetto per gli animali.

Grazie di cuore a Barbara, Anna, Massimiliano, Silvia, ma anche a Manuela, Chiara, Luca e a tutti i volontari che, con pazienza e amore, hanno reso possibile questa rinascita.

Grazie a chi sceglie di guardare oltre l'apparenza. A chi crede nelle seconde possibilità.



Rachele nella sua nuova casa.

BARLÌ E RACHELE NON ASPETTANO PIÙ. ADESSO VIVONO. E QUESTO È ANCHE MERITO VOSTRO.

SE VUOI AIUTARCI A SALVARE ALTRI AMICI A QUATTROZAMPE, SCOPRI COME FARE!

ON-LINE

- dal sito www.animalisti.it sezione ADOTTA (in alto sulla homepage)
- PayPal/Carta di credito

TRAMITE BONIFICO

- Banca Etica (Roma) IBAN IT 78 X 05018 03200 000011141876
- Banca Unicredit (Roma Centocelle): IT 23 R 0200805041000110085946

TRAMITE BOLLETTINO POSTALE

- c/c numero 99787004

*Ricordati di specificare l'animale che desideri adottare

ADOTTALO!

Con una donazione minima di Euro 50 riceverai il certificato di Adozione!

**DONA IL
5X1000
MOTIVI**
CF 96368210587





antonio.salvarani@gmail.com

ANIMALI SALVATI

di Ombretta Casini

Volontaria Animalisti Italiani - Reggio Emilia

MINNY, OGGI UMA: IL CORAGGIO DI RICOMINCIARE



Ci sono storie che raccontano più della semplice adozione di un cane. Raccontano sacrifici, emozioni, amore e forza collettiva. La storia di **Minny**, oggi **Uma**, è una di queste.

Quando l'abbiamo conosciuta, Minny era una delle tante anime invisibili del mondo della caccia: un Pointer considerato "inutile", destinato a essere rifiutato solo perché non adatto alla performance venatoria. Salvata insieme ad altri sei cani da un futuro incerto, fu accolta – come spesso accade – **nella casa di una delle nostre**

volontarie, già piena di animali in stallo.

Appena arrivata, è stato subito chiaro che qualcosa non andava. La sua zampetta anteriore era ruotata verso l'esterno, provocandole dolore continuo. Il verdetto veterinario fu chiaro: **serviva un intervento chirurgico urgente**, altrimenti la ripresa sarebbe stata lunga e parziale.

Ma i fondi non c'erano. Così, ci siamo rimboccati le maniche: **mercatinì solidali, raccolte fondi e notti senza sonno**. Con la forza del gruppo, Minny ha potuto essere operata. L'intervento è stato complesso, ma lei è stata incredibile: paziente, solare, dolcissima, anche durante la lunga convalescenza.

La sua forza d'animo è stata premiata: oggi **Minny si chiama Uma** e vive felice in una famiglia che la ama profondamente. Con lei ci sono altri animali, tra cui vari **gattini** e un **nuovo amico pointer**, con cui ha legato fin dal primo istante.

Uma è la prova che ogni cane ha diritto a una seconda possibilità. E che l'amore, quello vero, è fatto anche di coraggio, pazienza e speranza.

Grazie a chi sceglie ogni giorno di lottare per i più fragili. Grazie a chi adotta, davvero.





cadenu@libero.it

RICETTE VEGANE

di Carmine De Nuzzo
Consigliere Direttivo Animalisti Italiani

L'ANGOLO DELLE RICETTE

Un pizzico di gusto, una scelta d'amore

Azienda - Sorelle D'Orsogna Drogheria
Contrada Villa Andreoli, 215 - 66034 Lanciano (CH),
Abruzzo - Tel.: 0872 720486

CHI SIAMO

Nata a Lanciano, nel cuore dell'Abruzzo, la nostra azienda affonda le sue radici in una profonda passione per la storia e la cultura delle spezie, con particolare attenzione alla loro versatilità in cucina.

IL PRODOTTO

"Io su tutto" è una miscela aromatica unica e bilanciata, pensata per esaltare il gusto di qualsiasi piatto. Si adatta a qualsiasi tipo di cucina, tradizionale o creativa.

Questa miscela nasce dall'idea che il gusto non ha confini: lasciati guidare dal tuo palato e dalla tua curiosità gastronomica per sperimentare ogni giorno nuovi abbinamenti.

Spolverare direttamente su alimenti crudi o cotti, oppure utilizzare in marinature, condimenti, impasti o salse.

Perché sceglierla: estrema versatilità, senza conservanti né additivi, adatta a ogni tipo di alimentazione, prodotta artigianalmente in Abruzzo.

Oggi più che mai, scegliere una dieta vegana non è solo un gesto di salute, ma un atto concreto per il benessere degli animali e del pianeta. Lo sapevi che passando a un'alimentazione vegetale si possono salvare fino a **200 animali all'anno per persona**? Inoltre, il 75% della deforestazione globale è legato all'industria zootecnica: ridurre o eliminare i prodotti animali fa la differenza.

In questa sezione troverai ricette vegane semplici, gustose e 100% cruelty-free, perfette per ogni palato. E per renderle ancora più speciali, potrai usare la **bustina in omaggio "Io su tutto"**, un mix unico di sapori e spezie selezionate per dare una marcia in più a ogni piatto.

Buona lettura... e buon appetito, nel rispetto di tutti gli esseri viventi!



CHIPS DI CARCIOFI

Ingredienti:

- calcolare 1 carciofo a persona
- farina di riso
- olio EVO
- sale
- limone
- menta fresca
- un pizzico di "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

Pulire i carciofi, tagliarli a metà e affettarli abbastanza sottili, immergendoli in acqua con limone spremuto. Scolare i carciofi e passarli nella farina di riso. Riporli in una teglia; irrorare con l'olio e mettere al forno a 200 °C fino a che diventino dorati (15/20 minuti). Quando sono pronti condire con un po' di "lo su tutto", sale, menta fresca e limone (il limone fissa il contenuto nei carciofi). Portare a tavola.



PINGUINI

Ingredienti:

- 1 carota
- olive nere denocciolate
- formaggio spalmabile (o di ancardi o vegetale)
- "lo su tutto" q.b.
- stuzzicadenti

PREPARAZIONE:

Pelare la carota e tagliarla a rondelle spesse 3-4 mm. Per ogni rondella di carota, tagliare un piccolo triangolino (di grandezza pari a poco meno di un terzo della rondella). Tagliare un triangolino anche alle olive (non tutte, ma alla metà di esse). Riempire le olive di formaggio spalmabile emulsionato con un po' di "lo su tutto". Ora è arrivato il momento di comporre i pinguini: mettere sulla rondella di carota, incolonnate, prima l'oliva priva del triangolo (in verticale) e sopra quella intera (in orizzontale). Inserire nell'oliva superiore il piccolo



triangolo di carota tagliato precedentemente. Fissare tutti i componenti con uno stuzzicadenti.





RISO VENERE, BROCCOLO NERO E FAGIOLI

- parmigiano vegan con mandorle e gomasio
- olio evo
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

Scottare in acqua bollente per circa 7/10 minuti il broccolo insieme all'alloro, scolare e lasciare da parte. Cuocere i fagioli o comprarli già cotti al vapore.

Preparare il riso venere, mettere a bollire l'acqua, e cucinare secondo i tempi di cottura. Aggiustare di sale. Una volta scolato il riso (lasciare da parte una tazza di acqua di cottura), preparare in una padella un soffritto con carote, porro e scalogno e ferfellone (peperone dolce secco), aggiungere quindi il broccolo ed in ultimo il riso, insieme ai semi misti e al mix di sapori "lo su tutto" q.b.

Sfumare con acqua di cottura, aggiungere olio, parmigiano veg e il riso è pronto!

Ingredienti:

- 150 gr di riso venere
- 1 broccolo nero
- 1 tazza di fagioli
- scalogno
- porro
- 2 carote
- ferfellone
- semi di chia
- semi di canapa

POLENTA DI PISELLI E CARCIOFI

Ingredienti:

- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva q.b.
- 300 gr di piselli freschi
- brodo vegetale q.b.
- 4 carciofi
- 250 gr di farina di mais (meglio se fine)
- 3 cucchiaini di "lo su tutto"
- lievito disidratato q.b.

PREPARAZIONE:

In una pentola capiente, rosolare la cipolla affettata finemente con un filo di olio extravergine di oliva. Quando la cipolla inizia ad appassire, unire i piselli sgranati e i 3 cucchiaini di "lo su tutto". Aggiungere anche qualche cucchiaino di brodo caldo e mescolare. Pulire accuratamente i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la "barba" interna. Affettarli sottilmente e unirli nella pentola con i piselli. Se necessario, bagnare con altro brodo caldo e lasciare cuocere per circa



10 minuti, finché le verdure risulteranno morbide. A questo punto, aggiungere ulteriore brodo caldo fino a riportare a bollire. Versare lentamente la farina di mais, mescolando continuamente come si fa per la classica polenta. Cuocere fino ad ottenere una crema morbida e vellutata.

Servire ben calda, spolverizzando la superficie con un pizzico di "lo su tutto" e un po' di lievito disidratato per insaporire ulteriormente.





ZUPPETTA DI NATALE PUGLIESE

- olio evo
- sale
- 1 cucchiaino di "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

Preparare abbondante brodo vegetale con varie verdure, olio e sale, oppure usarne uno già pronto (opzione sconsigliata). Quando le verdure sono pronte, togliere dal brodo e far bollire per qualche minuto lo spezzatino. Alla fine aggiungere 1 cucchiaino di curcuma e 1 di "lo su tutto", mescolare e spegnere il fuoco. Fare uno strato di pane tostato e col mestolo coprire il pane con brodo e spezzatino, pezzetti di mozzarisella, parmaveg grattugiato; fare un altro strato di pane, seguire la stessa sequenza e coprire il tutto con le sottilette filanti. Ai lati della teglia, versare col mestolo il brodo rimasto. Passare al forno a 200 °C per 15 minuti e servire caldo.

Ingredienti:

- pane casareccio a fette tostato
- 1 litro abbondante di brodo vegetale
- 1 confezione di spezzatino "supermuscolo"
- ½ mozzarisella affumicata
- sottilette vegan filanti
- parmaveg grattugiato
- curcuma

RISOTTO ALLA CREMA DI CECI

Ingredienti:

- 300 gr di riso
- 1 barattolo di ceci lessati (in vetro)
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- sale q.b.
- "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

Mettere a cuocere il riso in acqua salata, seguendo i tempi indicati, e lasciarlo leggermente al dente. Nel frattempo, in una padella, soffriggere l'aglio con l'olio per circa 3 minuti.

Aggiungere i ceci cotti scolati e sciacquati, il concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e una spolverata di "lo su Tutto".

Cuocere per 5 minuti, frullare il composto fino ad



ottenere una crema liscia, quindi spegnere il fuoco. Unire il riso alla crema di ceci, saltare per 2 minuti, aggiungendo un po' di acqua di cottura, se il composto risultasse troppo asciutto. Servire irrorando con un filo d'olio extravergine d'oliva. Le ricette semplici sono le più buone!



LASAGNA VEGANA

Arriva mia sorella dalla Puglia, mi porta una bella zucca e ho realizzato questa lasagna strepitosa!



Ingredienti:

- lasagne di grano duro
- 300 gr di zucca tagliata a dadini
- 300 gr di misto funghi surgelato
- 3 patate medie tagliate a dadini
- 200 gr di soffritto surgelato
- 6 pomodorini
- formaggio vegetale
- 5 cucchiaini di olio

- sale
- un po' di vino bianco
- 2 cucchiaini di "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

In una casseruola, mettere l'olio e il soffritto e far rosolare per qualche minuto. Sfumare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere le patate e coprire completamente con acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10 minuti. Aggiungere la zucca e i pomodorini. Dopo 5 minuti, unire i funghi. Condire con sale, 2 cucchiaini delle spezie "lo su tutto", in regalo in questa rivista. Continuare la cottura mantenendo il tutto coperto. Il composto deve risultare abbastanza liquido; aggiungere acqua se necessario. Preriscaldare il forno a 200°C e preparare la lasagna. In una teglia, versare due mestoli del sugo preparato e fare un primo strato di lasagne. Continuare alternando strati di sugo e strati di lasagna, spolverando ogni strato di sugo e lo strato superiore con formaggio vegetale. Nell'ultimo strato, coprire bene tutta la lasagna con il sugo e completare con un'ulteriore spolverata di formaggio. Informare a 200°C per 25 minuti. Guarnire, a piacere, con foglie di basilico.

SPEZZATINO SEITAN E PISELLI

Ingredienti:

- 300 gr di seitan rustico
- 1 scatola piselli al naturale
- 1 peperone giallo/rosso
- 2 spicchi d'aglio interi
- 2 cipollotti
- 4 pomodorini
- olio
- sale
- "lo su tutto" q.b.

PREPARAZIONE:

Far dorare nell'olio per 2 minuti circa aglio e cipollotti, aggiungere il peperone tagliato a listarelle e i pomodorini tagliati a metà. Far cuocere per 10 minuti. Aggiungere il seitan a cubetti. Dopo altri 10 minuti, unire i piselli ben scolati e una spolverata di "lo su tutto"; aggiungere un po' di acqua durante la cottura, se risulta asciutto. Cuocere ancora qualche minuto ed è pronto!



FAVE E QUINOA



Ingredienti per 4 persone:

- 150 gr di quinoa (sciacquatela per 2 volte)
- 150 gr di fave secche decorticate
- 1 scalogno medio tagliato piccolo
- 4 cucchiaini di olio EVO
- ½ cucchiaino di curcuma macinata
- sale
- "lo su tutto" a piacere.

PREPARAZIONE:

Mettere a cuocere le fave coprendo con acqua, un centimetro oltre il prodotto. Cuocere per 20 minuti a fuoco moderato e con coperchio. Quando saranno morbide, aggiungere scalogno, sale e cuocere ancora 10 minuti. Nel frattempo mettere a bollire la quinoa con un po' di sale, coprendola con oltre 2 dita d'acqua per 15 minuti. Poi spegnere il fuoco e lasciare riposare 5 minuti. Un po' prima di fine cottura delle fave aggiungere olio, sale, curcuma, "lo su tutto". Unire la quinoa, mescolare e servire.

BASTONCINI DI TEMPEH

Ingredienti:

- 1 confezione di tempeh
- salsa di soia
- farina di riso
- olio
- sale
- limone
- "lo su tutto" q.b.

PREPARAZIONE:

Tagliare il tempeh a bastoncini e marinare per ½ ora con salsa di soia. Mettere a scaldare l'olio evo in padella e impanare i bastoncini nella farina e friggere pochi minuti. Disporre su un piatto e salare leggermente. Condire con limone e "lo su tutto" q.b. È buonissimo e molto proteico.



TRIPPA PLEUROTUS

Ingredienti:

- 300 gr funghi pleurotus tagliati a listarelle
- 200 gr preparato per soffritto surgelato
- 200 gr passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 3 cucchiaini di olio evo
- sale
- un po' di vino bianco
- peperoncino (facoltativo)
- una spolverata di "lo su tutto"



PREPARAZIONE:

Soffriggere con l'olio il misto di verdure surgelate per 5 minuti, sfumare con un po' di vino, far evaporare ed aggiungere i funghi.

Quando saranno morbidi e l'acqua dei funghi si è un po' ritirata, aggiungere il pomodoro, il sale, peperoncino, concentrato "lo su Tutto", coprire con coperchio (metà aperto) e cuocere 20 minuti a fuoco moderato, fino a quando il sugo diventa un po' denso. Ottimo consumarla con la polenta!

TOFU AFFUMICATO ALLA PIZZAIOLA



Ingredienti:

- 400 gr di passata di pomodoro
- 200 gr di tofu affumicato, tagliato a dadini
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di "lo su tutto"

PREPARAZIONE:

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, compresa l'acqua utilizzata per recuperare la passata rimasta nel barattolo.

Cuocere a fuoco moderato per circa 15 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Nel frattempo, se lo si desidera, portare a ebollizione l'acqua per la pasta. Una volta cotta, condire con il sugo preparato.

Una ricetta semplicissima e deliziosa!



Ingredienti:

- ½ kg di farina 0
- 1 cucchiaio e ½ di zucchero di canna
- 100 ml di olio di girasole
- una punta di bicarbonato
- 1 bustina no egg
- vino bianco per l'impasto
- mosto cotto
- olio per friggere

PREPARAZIONE:

In una grande ciotola disporre la farina ed aggiungere tutti gli ingredienti, tranne il mosto cotto. Fare un impasto omogeneo. Formare una sfoglia sottile e creare delle striscioline larghe 4 cm con la rotellina. Prendere i 2 lati della strisciolina ed unirli con le dita ogni 4 cm, creando dei rombi man mano che girano. Friggere in olio abbondante fino alla doratura e porre su carta assorbente. Una volta raffreddate, scaldare il mosto cotto e condire le cartellate. Se non trovate il mosto cotto, condire con zucchero a velo.

CARTELLATE PUGLIESI**DOLCE AL COCCO E LIMONE****Ingredienti:**

- 280 gr farina tipo 2
- 20 gr amido di mais
- 200 ml latte di cocco
- 1 yogurt vegetale di cocco
- 140 gr zucchero di canna
- 8 gr lievito cremor tartaro
- 30 gr olio di girasole
- 1 limone
- zucchero a velo vanigliato

PREPARAZIONE:

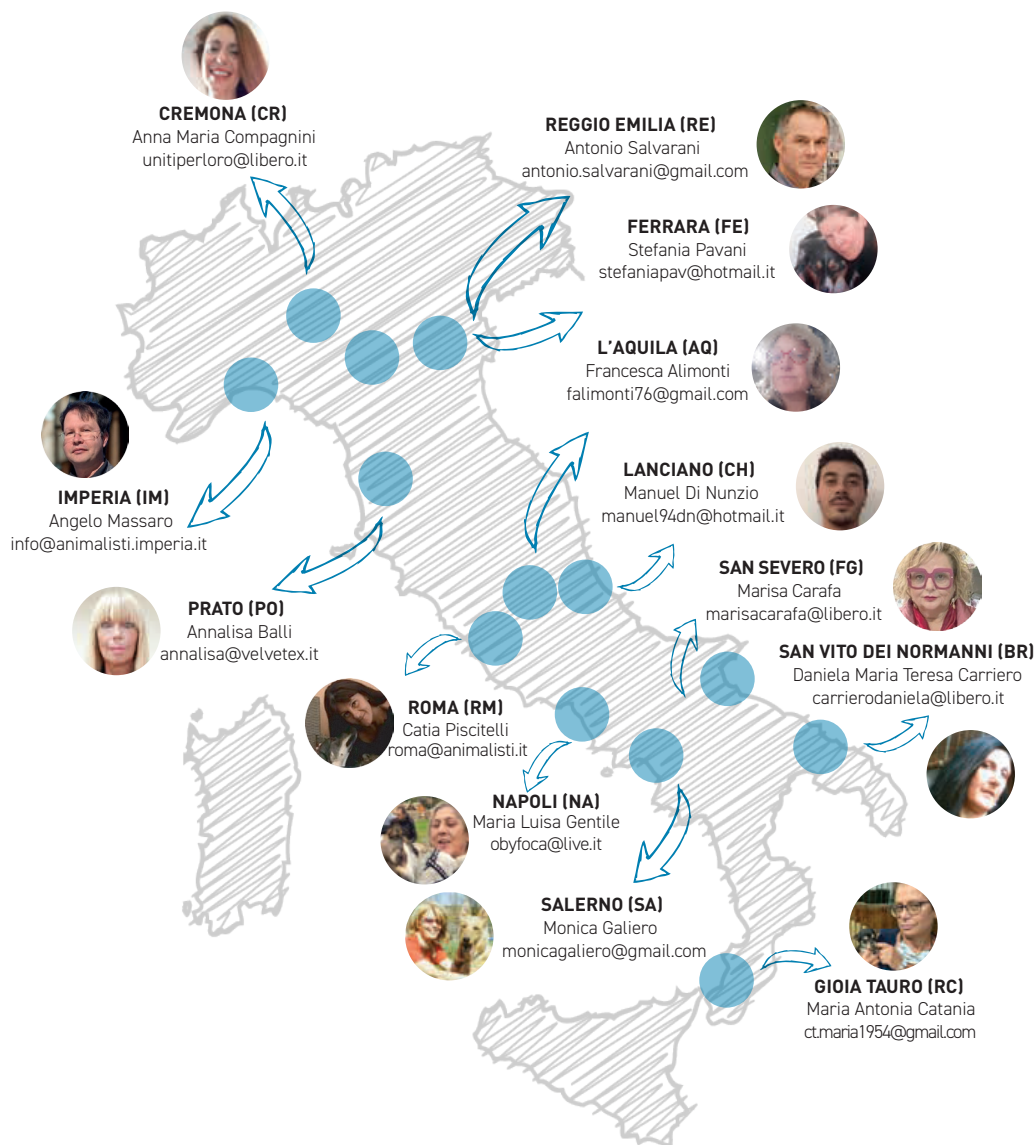
Mescolare farina, amido di mais, zucchero, lievito, ½ scorza di limone a pezzettini. In seguito aggiungere tutti gli altri ingredienti ed 1 cucchiaio di limone spremuto. Amalgamare il tutto; dopo aver ottenuto

un impasto omogeneo, mettere l'impasto in una teglia antiaderente o con carta forno e infornare per 50 min a 180°C. Impiattare il dolce su un vassoio e cospargerlo con zucchero a velo vanigliato.



SEDI LOCALI

ELENCO SEDI LOCALI



● NON SIAMO PRESENTI NELLA TUA CITTÀ? Diventa nostro rappresentante locale!
Scrivi a news@animalisti.it



IN VETRINA

Idee regalo **ANIMALISTI ITALIANI**

Scopri di più sul nostro catalogo ➤ <https://animalisti.it/catalogo/>



PENNA ANIMALISTI ITALIANI
1,00 Euro +
spese spedizione



PORTACHIAVI CON FUNZIONE DI SUPPORTO CELLULARE
3,00 Euro +
spese spedizione

FELPA/zip UOMO DONNA
20,00 Euro +
spese spedizione



T-SHIRT UOMO DONNA
10,00 Euro + spese spedizione

K-WAY UNISEX ANIMALI LIBERI
20,00 Euro + spese spedizione



CAPPELLO ANIMALISTI
5,00 Euro + spese
spedizione



BRACCIALE "ANIMALI LIBERI"
2,00 Euro + spese
spedizione

TELO "ANIMALI LIBERI"
15,00 Euro +
spese spedizione



VASTA SCELTA DI BOMBONIERE SOLIDALI su
www.mobiliastore.it

Bomboniera Animalisti italiani
sacchetto in juta con animaletti e
coriandoli da piantare



IL VOSTRO SOSTEGNO

VOUOI AIUTARCI AD AIUTARE GLI ANIMALI?

Diventa socio, rinnova l'iscrizione, adotta uno dei nostri animali a distanza oppure inviaci una donazione libera. Per noi, anche un piccolo contributo è un GRANDE aiuto!

Puoi farlo:

TRAMITE BOLLETTINO POSTALE

che trovi all'interno della rivista c/c numero 99787004

TRAMITE BONIFICO

Banca Etica (Roma) IBAN IT 78 X 05018 03200 000011141876

Banca Unicredit (Roma Centocelle): IT 23 R 0200805041000110085946

SUL SITO

www.animalisti.it (il modulo si trova in alto nella Home)

IMPORTANTE: DEVI INSERIRE SEMPRE IL TUO CODICE FISCALE PER DETRARRE LE TUE DONAZIONI DALLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI

VOUOI DIVENTARE SOCIO?

Ecco le categorie

MINORENNE 15,00 Euro - ORDINARIO 30,00 Euro - VOLONTARIO 50,00 Euro - DONATORE 60,00 Euro
SOSTENITORE 100,00 Euro - STRAORDINARIO 200,00 Euro - BENEMERITO 516,00 Euro

DONA IL 5X1000, A TE NON COSTA NULLA!

Aiutaci sostenendoci con il 5x1000. Durante la dichiarazione dei redditi, scrivi il nostro CODICE FISCALE 96368210587. A te non costa nulla, agli animali salvi la vita!

VOUOI DIVENTARE VOLONTARIO?

Iscriviti su www.animalisti.it ed entra nella sezione SOSTIENICI - DIVENTA VOLONTARIO

NON HAI TEMPO PER ESSERE VOLONTARIO?

Aiutaci a diffondere le nostre petizioni e i nostri appelli sui Social Network.

Facebook: Animalisti Italiani X: Animalisti Italy

Instagram: [animalisti_italiani](https://www.instagram.com/animalisti_italiani) YouTube: Animalisti Italiani Onlus

Aiutaci a condividere le nostre battaglie, parlandone e informando le persone vicino a te!

VOUOI VENIRCI A TROVARE?

Ci troviamo a Roma, in via Tommaso Inghirami 82, (Metro A, fermata Colli Albani).

Vieni a scoprire la nostra sede!

CONTATTI

☎ 06.7804171



news@animalisti.it

ABBIAMO BISOGNO DI TUTTI VOI PER DAR VOCE AGLI ULTIMI: GLI ANIMALI



IL GESTO DI UN ANGELO

GUIDA AI LASCITI TESTAMENTARI



WWW.ANIMALISTI.IT

SEDE CENTRALE
Via Tommaso Inghirami, 82
00179 Roma
www.animalisti.it



*Ricordati dei
tuo amici
a quattro zampe
nel testamento*

Se vuoi avere altre informazioni
sui lasciti testamentari, puoi contattare:
Walter Caporale
Presidente Animalisti Italiani Ets

telefono: 06 7804171
cellulare: 3428949304
mail: lasciti@animalisti.it

VISITA IL SITO
WWW.ANIMALISTI.IT/TESTAMENTO/
PER TE SUBITO GRATIS LA NOSTRA
GUIDA AI LASCITI TESTAMENTARI

Seguici



CON IL PATROCINIO E LA
COLLABORAZIONE DEL
CONSIGLIO NAZIONALE DEL
NOTARIATO



CONSIGLIO
NAZIONALE
DEL
NOTARIATO