

# natureat

## Vegan Lifestyle Magazine

VOL.3 | OCTOBER 2017 | FREE

MANGI-AMO  
UN'EVOLUZIONE  
VEGAN

COME SOSTITUIRE LE  
PROTEINE ANIMALI CON  
QUELLE VEGETALI

SPRAY IGENIZZATE  
PER LA  
CASA FAI DA TE  
E ECOLOGICO

METODI PER  
SOSTITUIRE  
LE UOVA NELLE  
RICETTE

RICETTE  
RACCONTATE DA  
UN' ITALIANA A  
LONDRA

FESTEGGIARE  
HALLOWEEN  
IN MODO  
SOSTENIBILE

14  
RICETTE  
VEGAN

AUTUNNALI  
SANE  
VELOCI  
ECONOMICHE

# ARTICOLI

## Ricette di natureat

Curry di Verdure al Latte Di cocco  
Polpette di Cavolfiore e Quinoa  
Burger con Pera Funghi e Ceci  
Ratatoullie al Forno  
Minestrone Autunnale  
Zuppa di Cavolo Verza  
Ravioli di Zucca  
Grissini all' Aglio  
Mix di Verdure e Ceci  
Torta di Zucca  
Muffin alla frutta  
Crema di Zucca  
Energy Balls Autunnali  
Mini Snack alla Banana

Cosmetici Cruelty Free

Utilizzate il codice Veg15  
Per Ricevere il 15% Di Sconto



## Lifestyle

- Sostituire le proteine animali con quelle vegetali **Dott.ssa Antonella Stimoli**
- Spray Igenizzante Per la Casa **CRISTINA DELLA VECCHIA**
- Caratteristiche e sostituzioni della Uova **ENZA ARENA**
- Festeggiare Halloween in Modo Sostenibile **SIMPLY ECONOMADS**
- Mangi-Amo Un' Evoluzione Vegan **VALENTINA SACCENTE**



# Curry Indiano

BY NATUREAT

La mia voglia di Curry è direttamente proporzionale alle mie passeggiate a Brick Lane: quartiere Vintage di Londra, famoso anche per i numerosi ristoranti indiani, che donano alla zona un intenso profumo di spezie e paesi lontani. Amo riprodurre questo piatto in versione vegan: tante verdure unite alla dolcezza del latte di cocco, al sapore leggermente piccante del curry e ad un contorno di riso in bianco, che insieme ti catapultano in India al primo boccone!

## Ricetta, Ingredienti per 2 persone

2-3 cucchiai di Curry in polvere  
400 ml di Latte di cocco in lattina  
3 Patate  
 $\frac{1}{4}$  di Peperone  
5 Funghi  
125 g di Tofu  
150 g circa di Broccoli  
3 cucchiai di Fagioli, precotti  
3 cucchiai di Piselli, precotti  
Spinaci freschi q.b.  
Zenzero q.b.  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.

## Procedimento

Pela le patate, tagliale a cubetti e falle bollire in acqua leggermente salata per circa 10 minuti o finché si saranno ammorbidente.

Intanto, in una padella scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla tagliata grossolanamente e un pezzetto di zenzero grattugiato, fino a doratura della prima.

Aggiungi la polvere di curry e fai insaporire per un minuto circa.

Versa il latte di cocco, mescola e porta a bollore. Taglia a grossi pezzi i broccoli, a fettine i funghi e grossolanamente il peperone.

Aggiunge le verdure appena tagliate, i fagioli e i piselli, al latte di cocco e lascia cuocere per qualche minuto, girando regolarmente.

In un'altra teglia, scalda un filo d'olio e salta il tofu tagliato a cubetti, finché si sarà leggermente dorato.

Quando le verdure si saranno ammorbidente, aggiungi una manciata di spinaci e cuoci fino a quando saranno appassiti.

Unisci i pezzetti di tofu, impiatta e servi.

## Consigli

Servi con riso in bianco.

Sostituisci o aggiungi le verdure che preferisci.

Aumenta o diminuisci la quantità di spezie in base ai tuoi gusti.

# Polpette di Cavolfiore e Quinoa

BY NATUREAT

## Polpette di Cavolfiore e Quinoa

Molti cibi sono particolarmente buoni, ma sembrano poco invitanti: per esempio il cavolfiore, che fa bene al cervello, mantiene la salute della pelle e favorisce la digestione, spesso non è apprezzato. Il modo migliore per godere dei benefici di questi alimenti è unirli ad altri ingredienti: in questa ricetta ho associato il cavolfiore alla quinoa per preparare delle polpette semplici e veloci, che regalano la giusta dose di salute e bontà!

### Ricetta, Ingredienti per circa 10 polpette

100 g di Quinoa  
½ Cavolfiore  
1 Cipolla dorata  
2-3 cucchiai di pangrattato  
70g Noci  
Origano q.b.  
Pepe q.b.  
Acqua q.b.  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.



### Procedimento

Lava bene la quinoa sotto acqua fresca corrente. In una pentola, scalda un filo d'olio, soffriggi  $\frac{1}{4}$  di cipolla tritata e fai tostare leggermente la quinoa. Versa l'acqua di cottura: per 100 g di quinoa, circa 200 ml di acqua (ovvero il doppio) e fai cuocere fino a quando il liquido non sarà stato completamente assorbito.

In una padella, scalda un filo d'olio, soffriggi  $\frac{1}{4}$  di cipolla tritata e salta il cavolfiore tagliato grossolanamente, cuoci per circa 2 minuti o fino a quando si sarà leggermente ammorbidente.

In un mixer da cucina, frulla il cavolfiore con la  $\frac{1}{2}$  Cipolla rimasta e trasferisci il composto in una ciotola.

Aggiungi la quinoa, il pangrattato, sale a piacere, un pizzico di pepe, una spolverata di origano e una manciata di noci tritate: poi, mescola bene con un cucchiaio per rendere il composto omogeneo.

(Attenzione: aggiungi altro pangrattato se il composto non risulterà abbastanza denso e lavorabile).

Fai riposare l'impasto in frigo per almeno 15 minuti.

Dopo, forma circa 10 polpette con le mani. In una padella scalda un filo d'olio e cuoci le polpette per pochi minuti, fino a quando la superficie non si sarà dorata.

Servi calde.

### Consigli

Servi con insalatona di stagione e maionese vegan.



# Burger Pere, Funghi e Ceci

BY NATUREAT

In cucina bisogna essere di larghe vedute, imparare a sperimentare mischiando i sapori e avere curiosità. Per esempio, il segreto della bontà di questa ricetta è quello di associare agli ingredienti salati, che comunemente ci sono in un burger, la dolcezza della pera: un frutto che aiuta a dimagrire, contrasta il mal di gola ed è ottimo in gravidanza. La Fantasia è la nostra arma migliore!

## Ricetta, Ingredienti per 2 persone

120 g di Ceci precotti

40 g di Funghi

½ Cipolla dorata

1 spicchio di Aglio

2 cucchiai di Farina di Ceci

1 Pera

Sale q.b.

Prezzemolo q.b.

Olio evo q.b.

## Procedimento

In una padella scalda un filo d'olio e fai soffriggere la cipolla e l'aglio tritati, fino a doratura.

Affetta i funghi e soffriggili in padella con sale a piacere, per qualche minuto o fino a quando

avranno perso acqua e si saranno ammorbidi.

Trasferisci i funghi in un mixer da cucina, dopo aver eliminato tutti i liquidi di cottura.

Aggiungi i ceci precotti, la farina di ceci e inizia a frullare.

Sbuccia e taglia grossolanamente la pera, privandola dei semi, poi uniscila agli altri ingredienti nel mixer.

Aggiungi sale a piacere, una manciata di prezzemolo e frulla fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo e lavorabile con le mani. (Attenzione: se la consistenza non ti sembrerà abbastanza densa, aggiungi altra farina di ceci).

Fai riposare l'impasto per circa 15 minuti in frigo. Dopo, forma 2-3 burger con le mani.

In una padella scalda un filo d'olio e cuoci i burger, per circa 5 minuti per lato o fino a doratura.

Servi.

## Consigli

Servi con insalata, maionese vegan e contorno di patate.

Se preferisci, puoi cuocerli tranquillamente in forno.

# Ratatouille al forno

BY NATUREAT

**"Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento.  
Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le  
mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio"**



La Ratatouille è un piatto della cucina francese, che in passato era considerato cibo per i contadini più poveri. In realtà, in questa ricetta più che povertà c'è tantissima prelibatezza: verdure di stagione cotte in un saporito sugo, a cui io amo aggiungere della besciamella vegan. Spesso, la ricchezza si nasconde nella semplicità!

## Ricetta, Ingredienti per 5 persone

1 Zucchina  
1 Melanzana  
1 Peperone  
3 Patate  
Olio evo  
2 spicchi di Aglio  
250 ml circa di Salsa di pomodoro  
Origano q.b.  
Sale q.b.  
Per la Besciamella:  
240 ml di Latte  
1 cucchiaio di Olio evo  
1 cucchiaio di Farina o  
Sale q.b.

## Procedimento

Taglia a rondelle la zucchina, le melanzane, il peperone e le patate sbucciate.  
In una pentola, fai bollire dell'acqua salata e cuoci le patate per circa 5 minuti o finché non saranno cotte.  
Intanto, metti su fiamma medio-bassa un pentolino e sulla base mischia l'olio e la farina (per la besciamella).

Aggiungi il latte, mischia bene per evitare di formare grumi, aggiungi un pizzico di sale e cuoci fino a quando la besciamella non si sarà addensata, girando regolarmente.

Ricopri la base di una teglia da forno rotonda con un filo di olio evo e la salsa di pomodoro.

Aggiungi l'aglio tritato, sale a piacere, una spolverata di origano e mescola per insaporire.

Aggiungi, sulla base della salsa, la besciamella e mescola con la punta di un coltello per creare dei vortici.

Inserisci nella teglia: patate, melanzane, peperoni e zucchine, alternando le verdure tra loro e formando dei cerchi. (Attenzione: disponi le rondelle molto vicine l'una dall'altra, per evitare di creare vuoti).

Ultimati i cerchi, spennella la superficie con dell'olio e cuoci in forno preriscaldato a 190° per circa 50 minuti o finché le verdure saranno cotte. Sforna, fai raffreddare leggermente e servi.

## Consigli

Servi con fette di pane.

Puoi eliminare la besciamella e utilizzare solamente la salsa di pomodoro.

Aggiungi o sottrai la quantità di salsa di pomodoro e besciamella, in base ai tuoi gusti.

# Minestrone

BY NATUREAT

**"Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso"**

Londra in Autunno si trasforma dolcemente, la Natura cambia colori e le sue tonalità intense si proiettano anche nella mia cucina: piatti caldi, profumi travolgenti e tantissimi ingredienti stagionali. Un piatto che amo fare in questo periodo è il Minestrone, tipico della tradizione culinaria italiana: numerose verdure, molti benefici e tantissima bontà!

## Ricetta, Ingredienti per 2 persone

1 Cipolla dorata

2 Patate

1 Carota

1 Zucchina

2 gambi di Sedano

100 g di Fagioli precotti

50 g di Piselli precotti

2-3 Pomodori

¼ di Cavolfiore

50 g di Zucca

1 spicchio di Aglio

100 g circa di Pasta piccola

500 ml circa di Brodo vegetale

Spinaci freschi q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Origano q.b.



## Procedimento

Riscalda il brodo vegetale, precedentemente preparato.

Taglia a cubetti la zucchina, il sedano, la carota pelata, la zucca senza buccia e semi, le patate sbucciare, i pomodori e taglia grossolanamente il cavolfiore.

In una pentola, riscalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla e l'aglio tritati, fino a doratura.

Aggiungi tutte le verdure appena tagliate e fai rosolare per qualche minuto.

Condisci con sale a piacere, un pizzico di pepe e una spolverata di origano, mescola bene per insaporire tutto.

Versa il brodo, fino a ricoprire completamente le verdure e lascia cuocere per circa 15 minuti o finché si saranno ammorbardite.

Aggiungi i fagioli, i piselli e fai cuocere per un paio di minuti.

Quando il brodo inizierà a bollire, aggiungi la pasta e fai cuocere per i minuti indicati sulla confezione. Aggiungi gli spinaci e fai cuocere, finché si saranno appassiti.

Controlla che tutti gli ingredienti siano cotti, aggiusta di sale e servi caldo.

## Consigli

Aggiungi le verdure che preferisci.

Servi con una spolverata di parmigiano vegan.

# Zuppa di Verza

BY NATUERAT

**"La gente mangia carne e pensa: diventerò forte come un bue. Dimenticando che il bue mangia l'erba."**

Se entri in un locale di Londra in questo periodo, è impossibile non trovare delle zuppe nel menù: calde e fumanti, attendono i cittadini frettolosi, che fuggono dall'insistente pioggia. Anche a casa mia succede la stessa cosa e tra le zuppe che preferisco c'è quella con il cavolo verza: un ortaggio ricco di sali minerali, che fa bene alla pelle, previene il rischio di allergie e migliora la vista. La cucina è davvero il luogo della serenità!

## Ricetta, Ingredienti per 2 persone

300 g di Verza  
½ Cipolla  
1 gambo di Sedano  
1 spicchio di Aglio  
1 Carota  
1 Porro  
2 Patate  
1 cucchiaio di Lievito alimentare in scaglie  
1 l circa di Brodo vegetale  
Prezzemolo q.b.  
Timo q.b.  
Ginger q.b.  
Sale q.b.



## Procedimento

Riscalda il brodo vegetale, precedentemente preparato.

In una pentola scalda un filo d'olio e soffriggi il porro affettato, la cipolla e l'aglio tritati, fino a doratura.

Taglia grossolanamente la verza.

Tagli a cubetti il sedano, le carote e le patate sbucciate.

Unisci nella pentola la verza, le carote, il sedano e le patate e fai cuocere per due minuti, girando.

Aggiungi una spolverata di timo, sale a piacere, un pezzetto di ginger grattugiato e una manciata di prezzemolo tagliato finemente, fai cuocere per altri due minuti per insaporire.

Aggiungi il brodo, il lievito in scaglie e fai cuocere a fiamma media, per circa 30 minuti, portando a bollire.

Controlla che tutti gli ingredienti siano cotti, aggiusta di sale e servi la zuppa calda.

## Consigli

Servi con crostini di pane tostato.

Aggiungi una spolverata di parmigiano vegan, prima di gustarla.

# Ravioli Di Zucca

BY NATUREAT

**"Vivi come se dovessi morire domani.  
Impara come se dovessi vivere per sempre"**

Questa ricetta è nata per caso, incontrando un'amica in un piccolo caffè di Londra, di quelli accoglienti che si nascondono nelle stradine sperdute. Sono bastate poche parole e non ho resistito: l'ho invitata a cena. Abbiamo mangiato degli ottimi ravioli alla zucca: piccoli quadratini di pasta, con un cuore dolce e cremoso, facili e veloci da preparare. Il buon cibo, si sa, rende i rapporti molto più interessanti!

## Ricetta, Ingredienti per 2-3 persone

### Per impasto

75 g di Farina o  
75 g di Farina di semola di grano duro  
Acqua tiepida q.b.  
Olio evo q.b.

### Per ripieno

400 g di Zucca  
½ Cipolla dorata  
Sale  
Noci q.b.  
Salvia fresca q.b.

### Procedimento

Su una superficie leggermente infarinata, mischia le due farine e fai un buco al centro.  
Nel buco, versa 1 cucchiaino di olio e a filo dell'acqua tiepida quanto basta per raggiungere una consistenza liscia, corposa ed omogenea.



Inizia ad impastare con le mani, finché l'impasto sarà diventato abbastanza liscio ed omogeneo. (Attenzione: se è troppo secco aggiungi altra acqua, se è troppo appiccicoso aggiungi altra farina). Forma una palla e lascia riposare per circa trenta minuti, ricoperta da un panno pulito.

Intanto, taglia a cubetti la zucca privata di buccia e semi.

Cuoci la zucca a vapore, fino a quando si sarà ammorbidente.

In una padella, riscalda un filo d'olio e fai rosolare la cipolla tritata.

Elimina i liquidi di cottura sia dalla zucca, che dalla cipolla e trasferisci tutto in un mixer da cucina.

Frulla insieme a una manciata di noci tritate, fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.

A questo punto, stendi la pasta, tagliala in quadrettini e farciscila con la zucca, poi chiudi i ravioli.

Dopo aver cotto i ravioli in acqua bollente, in una padella, riscalda un filo d'olio e salta i ravioli con salvia tritata, per circa 2 minuti.

Servi caldi.

### Consigli

Puoi farcire l'impasto dei ravioli con qualsiasi condimento (per esempio: ricotta vegan e spinaci).

# Grissini all'Aglio

BY NATUREAT

**"Dobbiamo diventare il cambiamento  
che vogliamo vedere nel mondo"**

"Se ogni bugia sapesse d'aglio, sulla Terra non si potrebbe respirare", dice un divertente proverbio. Dell'aglio si fa sempre riferimento all'odore inteso e raramente alle proprietà depurative, antiossidanti, digestive e molte altre. Infatti, è un prodigo per il nostro organismo e, se usato nel modo giusto, può perdere i suoi piccoli difetti: come in questi saporiti grissini, dove il suo particolare odore diventa un intenso profumo!

## Ricetta, Ingredienti per 8 grissini

Per l'impasto

280 g di Farina di tipo 1

120 ml di Latte vegetale

25 ml di Olio evo

30 ml di Acqua calda

1 cucchiaio di Zucchero di Canna

5 g di Lievito secco

Sale q.b.

Per il topping

2 cucchiae di Olio evo

1 spicchio di Aglio

Origano q.b.

Sale q.b.

## Procedimento

In una ciotola, unisci l'acqua con il lievito e mezzo cucchiaio di zucchero, poi mischia e metti da parte per una decina di minuti, in modo tale che il lievito si attivi.

Intanto, in una pentola mischia il latte, l'olio, il sale e lo zucchero rimanente, e riscalda su fiamma medio-bassa fino a quando il liquido sarà diventato caldo.



Combina i due composti preparati (quello con il lievito e quello con il latte), sbattendo velocemente con una frusta per circa un minuto.

Aggiungi la metà della farina e sbatti per un minuto.

Aggiungi l'altra metà della farina e sbatti per un altro minuto. (L'impasto sarà ancora appiccicoso, ma denso, in caso contrario aggiungi altra farina. Se invece risulta troppo denso, aggiungi altro latte). Trasferisci l'impasto su una superficie infarinata e impasta con le mani per 2-3 minuti, finché non sarà diventato morbido, compatto e liscio.

Dividi la pasta in 8 pezzi da circa 6 cm ciascuno.

Lavora ciascun pezzo tra le mani, per arrotondarne la superficie.

Ricopri la pasta con un panno e lascia riposare per circa 45 minuti o fino a raddoppiamento.

Intanto, prepara la salsa: in una ciotola mischia l'olio, l'aglio tritato e una spolverata di origano, poi lascia a macerare per una decina di minuti.

Dopo, frulla tutti gli ingredienti con un mixer ad immersione.

Passato il tempo di lievitazione, spennella i grissini con abbondante salsa all'aglio, spolvera con origano e cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 10 minuti o fino a doratura.

Servi caldi.

## Consigli

Servi con una salsa vegan o come sostituto del pane.

# Mix di Verdure e Ceci

BY NATUERAT

**"Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte"**

Quando passo dal mercato di Dalston, è impossibile non fare un carico di verdure stagionali. Per esempio, dopo una spesa lì, ho preparato questa ricetta che è una vera esplosione di piacere per le papille gustative: un mix di verdure e ceci, i cui sapori si confondono in una salsa di pomodoro speziata e deliziosa, perfetta nelle serate autunnali più fredde!

## Ricetta, Ingredienti per 2-3 persone

150 g di Ceci Bio, precotti

1 Melanzana

1 Zucchina

1 Carota

½ Cipolla Dorata

1 spicchio di Aglio

2 gambi di Sedano

10 Pomodorini

300 ml di Passata di Pomodoro

Origano q.b.

Sale q.b.



## Procedimento

Taglia a cubetti la melanzana, la zucchina, la carota pelata, il sedano e i pomodorini.

In una padella, scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla e l'aglio tritati, fino a doratura.

Aggiungi le verdure appena tagliate e fai cuocere per un paio di minuti, girando regolarmente.

Unisci i ceci, insaporisci con sale a piacere e fai cuocere per altri 2 minuti.

A questo punto, versa la salsa di pomodoro, mischiando bene per rendere il tutto omogeneo. Aggiungi una spolverata di origano e fai cuocere per almeno 30 minuti, girando regolarmente, in modo tale che le verdure si ammorbidiscono e il sugo si addensi.

Servi calde.

## Consigli

Servi con pane tostato.

# Torta alla Zucca

BY NATUREAT

**"Il corpo umano e' un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre"  
anche attraverso l' alimentazione**

In questo periodo zucca, zucca e ancora zucca, ma questa volta è un po' speciale: ero ad Harvest, negozio Bio a Stoke Newington, e l'ho vista osservarmi dal reparto frutta e verdura, tutta sola e in cerca di compagnia. L'ho comprata con tantissimo amore e l'ho usata per una ricetta speciale: una torta nel cui impasto ho inserito la sua polpa ridotta a purè, che rende il risultato dolce al punto giusto ed incredibilmente profumato. Vi assicuro che è la fine del mondo!

## Ricetta, Ingredienti per una torta di circa 24 cm

225 g di Farina di tipo 1  
130 g di Zucchero di canna  
60 ml di Olio evo  
180 ml di Acqua  
115 g di polpa di Zucca  
5 g di Cremor Tartaro  
1 cucchiaino di Bicarbonato  
1 pizzico di Sale  
1 cucchiaino di Cannella



## Procedimento

Taglia a fette la zucca, privala dei semi e cuocila con la buccia in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Quando sarà cotta, con un cucchiaio separa la polpa dalla buccia, poi ponila in un colino per eliminare la parte liquida.

Eliminati i liquidi, schiaccia la polpa con una forchetta per ridurla in purea.

In una ciotola, unisci il purè di zucca allo zucchero, l'olio e l'acqua, poi mischia bene con un spatola.

Aggiungi la farina, il cremor tartaro, il bicarbonato, la cannella, il sale e mescola bene, evitando di formare grumi e fino a formare un impasto liscio ed omogeneo.

Versa l'impasto in una teglia ben imburrata e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 50 minuti.

Fai la prova dello stecchino e sforna.

Fai leggermente raffreddare, taglia a fette e servi.

## Consigli

Servi con una tisana calda e crema al limone vegan

# Muffin alla Frutta

BY NATUREAT

**“Devi amare quello che fai. Ogni dolce ha la sua storia: la persona per cui lo prepari, i sentimenti che provi mentre lo prepari... ogni cosa entra nelle mani e mentre impasti pensi con le mani, ami con le mani e crei con le mani.”**

Osservo il Tamigi dal London Bridge, mi ritornano in mente le rare giornate calde di Londra e improvvisamente divento nostalgica: voglia di Sole, di freschezza e semplicità. Questa ricetta nasce proprio da queste esigenze: soffici muffin, farciti con una densa marmellata di frutti di bosco, che mi ricordano l'Estate e sanno di felicità!

## Ricetta, Ingredienti per circa 6 Muffin

135 g di Farina di tipo 1  
40 g di Farina Integrale  
200 ml di Latte vegetale  
5 g di Cremor Tartaro  
1 pizzico di Bicarbonato  
86 ml di Sciroppo di Agave  
66 ml di Olio di Girasole  
 $\frac{1}{2}$  Limone  
 $\frac{1}{2}$  Mela  
30 g di Uvetta  
1 cucchiaino di Cannella  
70 g di Marmellata di Frutti di bosco  
Sale q.b.  
Pirottini per Muffin q.b.



## Procedimento

In una ciotola, mischia la farina, il cremor tartaro, il bicarbonato, un pizzico di sale e la cannella. In un altro contenitore, mischia il latte, lo sciroppo, l'olio, la buccia grattugiata e il succo di limone. Versa a filo i liquidi nei solidi, mescolando con una spatola ed evitando di formare grumi, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Sbuccia e taglia a pezzetti la mela, poi aggiungila nell'impasto insieme all'uvetta, mescolando per rendere l'impasto omogeneo. Trasferisci il composto in 6 pirottini e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. (Se ti avanza altro impasto, ripeti il procedimento con altri pirottini). Sforna, fai raffreddare e farcisci la superficie con la marmellata. Servi.

## Consigli

Puoi sostituire la marmellata di frutti di bosco con quella che preferisci o con della crema alle nocciole. Aggiungi la marmellata all'impasto nel pirottini, prima di infornarli, se desideri avere una farcitura interna.

# Crema Dolce di Zucca

BY NATUERAT

**"Se nessuno ti vede mentre lo mangi,  
quel dolce non ha calorie"**

Ad Halloween i locali di Londra si trasformano, diventando macabri e quasi stregati, pieni di zucche incise e usate come lanterne. Però, io di questo ortaggio preferisco l'aspetto culinario, l'intenso profumo, il meraviglioso sapore e la versatilità. Per esempio, in questa ricetta, l'ho trasformato in una crema densa e perfetta come dessert: per un Halloween spaventoso, ma dal retrogusto dolce!

## Ricetta, Ingredienti per 6 persone

425 g di Zucca  
160 ml di Latte vegetale  
43 g di Zucchero di canna  
1 cucchiaino di Cannella  
2 Chiodi di Garofano  
2-3 cucchiai di Fecola di patate  
1 pizzico di Sale



## Procedimento

Taglia la zucca, privala dei semi e cuocila in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.  
(Attenzione: non privarla della buccia).

Quando sarà cotta, separa la polpa dalla buccia, utilizzando un cucchiaio ed elimina tutti i liquidi presenti, ponendola in un colino.

In un mixer da cucina, frulla la polpa con il latte e la fecola, fino ad ottenere una crema liscia.

Aggiungi lo zucchero, la cannella e il sale, poi frulla ancora per rendere tutto omogeneo.

Trasferisci il composto in un pentolino, aggiungi i chiodi di garofano e cuoci a fuoco medio-basso, girando regolarmente per 6-7 minuti o finché la crema non si sarà addensata.

Trasferisci in circa 6 bicchieri e servi calda.

## Consigli

Servi con biscotti vegan o panna spray vegan.

# Energy Balls Autunnali

BY NATUERAT



In Estate avevamo bisogno di energia per affrontare il caldo, al contrario in questo periodo ne abbiamo bisogno per combattere il freddo. Queste Energy Balls sono il giusto alleato: palline gustose e ricche di proprietà, tra i cui ingredienti troviamo l'arancia, che amo particolarmente. Questo frutto entra nelle nostre case in Autunno e ci regala Vitamina C, proprietà antiossidanti, energia e tantissimi benefici!

## Ricetta, Ingredienti per circa 10 palline

100 g di Datteri  
170 g di Noci americane  
30 g di Uvetta  
½ Carota  
½ Arancia  
Ginger fresco q.b.  
Semi di Sesamo q.b.

## Procedimento

Sbuccia e grattugia la carota, poi strizzala con le mani per eliminare tutta l'acqua il eccesso. Traferisci la carota grattugiata in un mixer da cucina.

Aggiungi i datteri, le noci, l'uvetta, la buccia d'arancia e un pezzetto di ginger grattugiato, poi frulla fino ad ottenere un composto abbastanza liscio ed omogeneo.

Trasferisci il composto in una ciotola e lascialo riposare per circa un'ora in frigo, in modo tale che diventi ancora più compatto.

Dopo, forma con le mani circa 10 palline. Ricopri le palline con i semi di sesamo, quanto basta per rivestire tutta la superficie. Fai riposare in frigo per un paio di ore o, se puoi, per tutta la notte e servi.

## Consigli

Puoi conservarle in un contenitore chiuso ermeticamente, fino ad una settimana.

Puoi sostituire i semi di sesamo con farina di cocco o noccioline tritate.

Puoi sostituire le noci americane con quelle che preferisci.

# Mini Snack Alle Banane

BY NATUREAT

**"Il veganismo non è rinunciare  
a qualcosa o perdere  
qualcosa; si tratta di guadagnare la pace dentro  
te stesso che deriva dall'abbracciare la  
non-violenza e dal rifiuto a  
partecipare allo sfruttamento del debole"**

Le banane sono un frutto ricco di energia, per il contenuto di zuccheri, potassio, fibre e vitamine: utili, quindi, nell'alimentazione dei bambini che sono sempre in movimento. Ma come convincerli a mangiarle? Il segreto è trasformarle in un dolce gustoso, ricoprendole di cioccolato e granella di noci. Pochissimi ingredienti per ottenere una merenda sana e semplice, che rende i piccoli felici e i genitori soddisfatti!

## Ricetta, Ingredienti per 2 persone

1 Banana  
50 g circa di Noci  
40 g di Cioccolato Vegan  
Stecchini q.b.



[WWW.OHANABIOSHOP.IT](http://WWW.OHANABIOSHOP.IT)

# OHANABIOSHOP

Utilizzate il Codice NATUREAT10  
Per Riceverete lo Sconto del 10%  
Inoltre Tutti i Nuovi Clienti Riceveranno Un Bonus di €30



# Le Proteine Animali Come Sostituirle Con Quelle Vegetali

BY DOTT.SSA ANTONELLA STIMOLI

Molte persone sono convinte che sia impossibile ottenere il fabbisogno necessario di proteine senza mangiare proteine animali. Quest'idea è infondata e l'osservazione pratica lo dimostra in quanto molti individui vivono benissimo senza mangiare alcun tipo di carne, pesce e tutti i derivati animali. Oggi almeno i tre quarti della popolazione mondiale mangia troppe proteine e soffre a causa di questo errore alimentare che, creando molte tossine, acidifica il sangue aprendo la strada a molte malattie.

## Che cosa sono le proteine:

Le proteine sono grandi molecole composte da sequenze di amminoacidi unite tra loro attraverso legami peptidici. Esistono in tutto 20 tipi di amminoacidi, di cui 8 sono detti "essenziali" in quanto il corpo umano, da solo, non può fabbricarli e deve quindi assumerli da fonti esterne.

Le proteine svolgono numerose funzioni: favoriscono il rinnovamento delle cellule; sono la componente principale dei muscoli, degli organi interni e della pelle. Alcune proteine, inoltre, funzionano da anticorpo, altre intervengono nel processo di coagulazione del sangue, altre ancora servono per il trasporto delle sostanze nutritive e dell'ossigeno.

Insomma le proteine rappresentano dei veri e propri "mattoni" per il nostro organismo e per il suo buon funzionamento: ecco perché è importante che la nostra dieta non ne sia mai carente.

## Valore Biologico (VB):

Non è altro che la rappresentazione della quantità di azoto effettivamente assorbito ed utilizzato al netto delle perdite urinarie e fecali. La proteina di riferimento è quella dell'uovo che presenta un VB pari al 100%, per definizione ci sono 3 categorie:

Uova, latte e derivati, carne e prodotti della pesca → contengano proteine ad ALTO VB

Legumi, frutta secca e germe dei cereali → contengano proteine a MEDIO VB

Farine raffinate dei cereali, ortaggi, funghi e frutta → contengano proteine a BASSO VB

Ne deriva che: quasi tutte le proteine alimentari (comprese le proteine dei legumi), rispetto a quelle dei tessuti umani o delle uova crude, risultano carenti in uno o più amminoacidi essenziali. Il livello di deficienza specifica può essere valutato in percentuale con un parametro noto come indice o punteggio chimico (IC), ovvero: se nella proteina umana l'amminoacido "X" è presente in quantità 20, mentre nella proteina analizzata se ne trovano solo 10... è possibile definire che la proteina analizzata sia carente dell'amminoacido "X" per il 50% (IPC=50%).

Solitamente viene espressa come "legge del fattore limitante" ovvero basta la carenza di un amminoacido per poter diminuire l'assorbimento proteico nel complesso.

BY DOTT.SSA ANTONELLA STIMOLI

## LE PROTEINE ANIMALI

Si trovano in carne, pesce, uova, latticini sono considerate di alto valore nutrizionale perché li contengono tutti gli amminoacidi essenziali;

## PROTEINE VEGETALI

Le proteine vegetali (le trovi in legumi, cereali, frutta secca, semi, alghe)- invece - sono considerate incomplete perché carenti di uno o più di questi amminoacidi essenziali.

La domanda che più mi viene posta è **“Quindi non posso scegliere di eliminare le fonti animali dalla mia alimentazione per avere il giusto apporto proteico?”**

La scelta vegana è praticabile, ma occorre saper combinare al meglio gli alimenti che compongono il tuo pasto. Le carenze di amminoacidi che caratterizzano le fonti vegetali, infatti, possono essere superate attraverso le giuste associazioni alimentari.

## Volete sapere un piatto completo dal punto di vista proteico?

Pasta e fagioli: gli amminoacidi che mancano nella pasta (lisina e triptofano) vengono forniti dai fagioli (carenti di metionina e cisteina) e viceversa. Associando le proteine dei legumi a quelle dei cereali è quindi possibile raggiungere un VB biologico complessivo pari a quello delle proteine animali ,quest'ultimi contengono spesso,

oltre alle proteine, anche altre sostanze come grassi saturi e ferro del gruppo eme: questi, in dosi eccessive, stimolano l'aumento di colesterolo, i livelli di insulina nel sangue e l'infiammazione del tratto intestinale, aumentando il rischio di certe patologie, tra cui i tumori. Inoltre la carne può essere sottoposta a particolari lavorazioni e tecniche di conservazione che modificano le molecole in esse presenti, rendendole potenzialmente pericolose per la salute.

Praticamente avremo un vantaggio a 360 gradi se preferissimo le proteine di origine vegetale:

**Sulla salute** evitando ormoni, antibiotici e tutto quello citato precedentemente;

**Sull'ambiente** poiché risparmieremo enormi quantitativi di acqua impiegati nell'allevamento;

**Economico** dato che i legumi sono molto meno cari rispetto la carne;

**Una significativa riduzione** delle calorie in eccesso, Incremento di fibra alimentare (con moderazione dell'indice glicemico globale e dell'assorbimento dei grassi),

**Una riduzione del colesterolo** ( ad opera della lecitina) e dei trigliceridi circolanti,

Ed un incremento dell'introito di vitamine e sali minerali.

BY ADOTT.SSA ANTONELLA STIMOLI

I fagioli di soia sono la forma più completa di proteine vegetali: un terzo di una tazza di fagioli secchi cucinati ci fornisce almeno dieci grammi di proteine complete. Combinandoli con i cereali, noci o semi il contenuto proteico viene ulteriormente aumentato.

Anche fagioli, piselli, lenticchie e ceci sono un'ottima fonte proteica. D'altronde il loro uso era prioritario fino ad una cinquantina di anni fa, e il loro declino è dipeso soltanto da fattori culturali piuttosto che salutari.

#### **COSA NON DOVRA' MAI MANCARE IN UN MENU' PER VEGANI:**

1. Cereali integrali
2. Legumi
3. Secondi vegetali (tofu, tempeh e raramente il seitan)
4. Semi oleaginosi
5. Spezie
6. ....e tanta fantasia

Si deve ricordare che esseri vegani significa fare delle scelte consapevoli e salutari, ad esempio, anche le patatine fritte sono di origine vegetale, così come lo zucchero bianco, farine bianche e bevande zuccherate gassate, ma non per questo devono entrare a far parte del nostro quotidiano.

#### **In Conclusione**

È evidente come un'alimentazione vegetale, ben pianificata, con le giuste accortezze porterebbe dei vantaggi nutrizionali per niente invidiabili rispetto a quella con fonti animali, anzi ne guadagneremo in salute

#### **PROTEINE VEGETALI VS PROTEINE ANIMALI**

-120g farro  
50g crema di fave condite con  
160g di tofu al naturale  
piselli sale e pepe q.b contiene:  
**Carboidrati :123g**  
**Carboidrati:0**  
**Proteine: 57g**  
**Proteine:32g**  
**Grassi: 14.8g**  
**Grassi: 30g**

-200g di carne bovino vitello  
50g crema di fave condite con  
(normale fetta di carne)  
**Carboidrati :123g**  
**Carboidrati:0**  
**Proteine: 57g**  
**Proteine:32g**  
**Grassi: 14.8g**  
**Grassi: 30g**

A voi la scelta consapevole!!

---

**Universo Natura**  
[www.universonatura.it](http://www.universonatura.it)  
**Dott.ssa Antonella Stimoli**  
**Biologo Nutrizionista**  
**Membro del Comitato Scientifico**  
**AssoVegan**

---

# SPRAY IGIENIZZANTE CASA

BY CRISTINA DALLA VECCHIA



Quanti prodotti si hanno in casa diversificati per ogni tipo di pulizia ... **e se fosse possibile farne uno eco-compatibile a bassissimo costo che possa essere usato per la maggior parte dei casi?**

Vediamo come **autoprodurre in maniera super veloce un ottimo igienizzante** a base di bicarbonato di sodio, un sale estremamente solubile in acqua che rappresenta un valido aiuto, come avremo modo di vedere in altre occasioni, per aiutarci nelle nostre faccende domestiche quotidiane.

## Ingredienti:

48 g di bicarbonato di sodio  
500 ml di acqua demineralizzata  
flacone con spruzzino  
(Tea tree oil 2 gocce)

Misceliamo all'interno di un contenitore pulito 500 ml di acqua demineralizzata con 48 g di bicarbonato di sodio, quindi con un cucchiaio sciogliamo la soluzione ottenuta.

Travasiamo quindi in uno spruzzatore, meglio se di riciclo, facendo attenzione a non versare l'eventuale bicarbonato rimasto da sciogliere che altrimenti ostruirebbe i fori dello spruzzo.

Possiamo aggiungere al nostro flacone due o tre gocce di tea tree oil in maniera da ottenere un'azione igienizzante più incisiva, in questo caso ricordatevi di agitare sempre il contenitore prima dell'uso.

Il preparato così realizzato si utilizza come un normale prodotto pulente ed igienizzante ed è ottimo per pulire ceramica, sanitari, lavelli del bagno, persiane, frigorifero, forno, pattumiere, mobili da giardino in plastica, ma anche materiali in legno come tavoli, taglieri, etc.

Servono 2-3 spruzzi direttamente sulla zona da pulire o su un panno in microfibra.

---

**Cristina Dalla Vecchia**  
**Contatti Facebook:**  
**Cristina Dalla Vecchia**  
**Cristina Dalla Vecchia cuoca per amore**  
**Vegan Domus Mea**

---

# Caratteristiche e Sostituzioni della Uova

BY ENZA ARENA

Le uova sono tra gli ingredienti più comuni e versatili che si trovano in cucina. Nei dolci diventano quasi fondamentali per via delle loro caratteristiche chimico-fisiche che ricoprono molteplici funzioni. **Quello di sostituire le uova nella pasticceria vegana è un compito assai complessa, soprattutto per chi non è del tutto “addetto ai lavori”.**

Fortunatamente, però, al giorno d'oggi grazie ai vari preparati che si trovano in commercio, agli approfondimenti e agli studi e le tecniche avanzate, risulta possibile sostituire le uova nel giusto modo, ottenendo un risultato ottimale e senza troppe difficoltà.

**Ma prima di iniziare a parlare di sostituzioni è fondamentale conoscere le funzioni e le caratteristiche principali delle uova.**

Prima tra tutte le uova hanno una funzione emulsionante per via dell'abbondante presenza di lecitina, una miscela di sostanze nutritive che si trovano in diversi alimenti, anche di origine vegetale, in grado di legare i grassi ai liquidi creando una struttura soffice, areata e cremosa. Pensate alla classica maionese fatta con i tuorli, ma che in molti ancora non sanno, è possibile realizzare anche in versione completamente vegetale.

Le uova conferiscono struttura, perché le proteine contenute in essa si denaturano, coagulando, a contatto con le alte temperature.

L'albumine coagula tra i 61 - 70°C mentre il tuorlo a 65 - 70°C.



Altra caratteristica attribuita alle uova è la funzione montante, cioè la capacità di inglobare particelle d'aria attraverso l'azione meccanica delle fruste elettriche, ottenendo una massa soffice e molto voluminosa a seconda che si tratti di uova intere, tuorlo o albumi. Unendo gli altri ingredienti e sottoponendole a cottura, le uova sviluppano nel dolce un potere lievitante non indifferente. Basti pensare al pan di spagna e alla sua forma soffice e alveolata senza la presenza di baking, oppure alle meringhe, ottenute montando l'albumi con lo zucchero, e alla loro massa estremamente sviluppata e compatta.

Sicuramente la più nota è la funzione legante delle uova. Molte ricette, soprattutto quelle salate, prevedono la loro presenza negli impasti di burger, polpette e sformati proprio perché gli ingredienti vengono uniti, amalgamati e assumo facilmente una struttura compatta.

Le uova sono inoltre in grado di colorare gli impasti, conferire sapore e corposità alle creme (sia da forno che da farcitura) e lucidare la superficie dei prodotti da forno, spennellando del tuorlo o dell'uovo intero, unito al latte o panna liquida, su brioches, cornetti, sfoglie.

**Ma come sostituire le uova?**

A seconda delle funzioni che svolgono all'interno della nostra ricetta esistono vari espedienti tecnici e ingredienti differenti che possono venire in nostro aiuto.

Se la ricetta necessita di 3 o più uova, è molto probabile che la loro funzione sia quella lievitante. In questo caso potrete utilizzare al loro posto una punta di bicarbonato con 4 gr di cremor tartaro.

Più in generale possiamo osservare la seguente tabella, per uovo:

Funzione principale	Possibili sostituzioni
<b>Funzione lievitante</b>	20 gr di maizena o fecola di patate 10 gr di farina di soia o lupini ½ tazza di yogurt vegetale Prodotti sostituivi a base di maizena e tapioca, Gelatina di semi di lino o semi di lino in polvere con 3 cucchiali di acqua (ricette con farine integrali e cacao)
<b>Funzione legante</b>	70 gr di banana matura ridotta in purea Gel ottenuto con semi di lino o chia tritati e lasciati in ammollo tutta la notte Pastella ottenuta con acqua e farina di ceci o riso Yogurt vegetale compatto 50 gr di tofu vellutato 40 gr di mela grattugiata Cereali Legumi cotti o patate lesse ridotte in purea, per burger, polpette e sformati

# Festeggiare Halloween in Modo Sostenibile

BY SIMPLY ECONOMADS



Halloween é alle porte, e come molte altre festività si puó rivelare difficile per vegani e per tutti quelli che sono attenti e consapevoli alle conseguenze sul pianeta.

Ma non abbiate paura, ecco tutti i consigli per transformare Halloween in una festa spaventosa, deliziosa e sostenibile!

## Costume

Non sarebbe Halloween senza vestirsi in maschera. Che tu stia andando a una festa, un evento o abbia deciso di passarlo in famiglia sicuramente dovrà travestirti. Ogni anno buttiamo soldi su costumi che non ri-indosseremo mai, visto che non possiamo vestirci dalla stessa cosa per due anni di fila. Quindi invece di buttare i soldi al vento, potresti:

- Scambiare costumi con i tuoi amici
- Noleggiare un travestimento
- Comprare vestiti di seconda mano
- Usare quello che hai in casa per creare qualcosa fai-da-te ~ quello che hai nell'armadio e gli indumenti di tutti i giorni, possono diventare una maschera meravigliosa.

A chi assomigli? Il colore dei tuoi capelli, corporatura e stile sono già indicativi di chi potresti impersonare.

·  
**Trucco** ~ travestirsi non é l'unica opzione, grazie all'arte del makeup si possono raggiungere risultati incredibili. Anche se non hai un talento artistico puoi sempre chiedere aiuto a un tuo amico o collega per completare il tuo look.

## Cibo

La cosa piú spaventosa di Halloween é quanto cibo sprechiamo! Lo spreco non é sicuramente circoscritto a questa festività, visto che tutti i giorni vengono buttate tonnellate di generi alimentari, ma durante le feste il problema aumenta a dismisura. Halloween, con la sua tradizione di intagliare le zucche, é decisamente tra queste.

Secondo le ricerche:

- 64% di quelli che comprano le zucche ad Halloween non usano la parte interna
- Un quarto dei consumatori non riciclano gli scarti, buttandoli nell'indifferenziata con altri rifiuti

Una volta che la festa é finita le zucche si possono riutilizzare in deliziose ricette, o altrimenti assicurati di compostare quando cominciano a marcire.

Altrimenti, usando l'immaginazione, si possono create pietanze gustose e terrificanti nel classico stile di Halloween, senza dover comprare dolcetti e caramelle pre-confezionate in plastica, come: uvetta organica, frutta (come mandarini, mele, banane), e marmellata; o facendo al forno cupcakes, biscotti e pizzette. I grissini possono divenire dita da inzuppare nell'hummus.

### **Decorazioni**

Nel qual caso la festa quest'anno fosse a casa tua, non c'è bisogno di comprare tutte quelle ciamfrusaglie che diventeranno automaticamente inutili il giorno dopo, sprecando materie prime e inquinando. Trasforma la tua dimora con questi semplici oggetti di uso comune (ricorda sempre che amici e familiari possono prestarti l'occorrente):

Candele e porta candele fatti con rotoli di cartone della carta igienica

Bottiglie riciclate con etichette sinistre

Pipistrelli, ragni e ragnatele fatte con carta riciclata, stoffa o fili del cucito

· Accessori neri o arancioni

Fantasmi fatti coi cartoni del latte o lenzuola/federe bianche

· Rami secchi che puoi trovare in giardino o nel parco

· Scheletri e teschi di cartone

**Per concludere, con un pò di fantasia e immaginazione**

**Halloween sarà un successo, e il pianeta ti sarà**

**riconoscidente!**

---

**SIMPLYECONOMADS**

**WWW.SIMPLYECONOMADS.COM**

---

# Mangi-Amo

BY VALENTINA SACCENTE

Mangi-Amo racconta la storia di Sara: una ragazzina di campagna che vive nel Sud Italia degli anni '80. Nonostante la sua età, Sara inizia a porsi domande sul mondo e a prendere coscienza del fatto che una dieta onnivora può causare dolore agli animali, che tanto ama: le risposte la porteranno a fare scelte che difficilmente verranno comprese dalla gente che la circonda e dal suo stesso padre. Natura, emozioni e tradizione si fondono per dimostrare che l'essere vegani non sarà mai un male.

*“Con il tempo ho capito che l’innocenza non ti viene portata via dalla crescita, ma dall’inarrestabile progredire della potenza umana, che riduce in poltiglia la Natura pur di sentirsi padrona del proprio spazio.”*

## Vittime e Mostri Capitolo II

Accadde tutto per caso. Un attimo prima ero lì, racchiusa nella mia purezza e all'improvviso il tempo sembrò bloccarsi e ogni mio movimento rallentare. Non ero sicura di cosa mi aspettasse al di là di quella porta, nel capannone dove di notte sentivo belare il bestiame. Le pecore, per me, erano sempre state degli esseri curiosi: sempre fedeli ed educate, bianche e soffici, affamate e gentili. Quei piccoli batuffoli di lana morbida, non mi avevano mai fatto del male, eppure io mi ero cibata della loro essenza in silenzio e senza rendermene conto. Forse mio padre non mentiva, dicendo che “le cose non accadono mai per caso” e, infatti, la violenza che si consumò davanti ai miei occhi, in un certo senso mi fu utile.

L'uomo, che mi aveva cresciuta con distacco e freddezza, in quel momento sorrideva e quel modo raro di incurvarle le labbra riuscì quasi a donarmi fiducia.

Ci avvicinammo insieme alla stalla, mentre l'odore di letame diventava più forte e la paglia si sfibrava sotto i nostri passi. Mia madre non disse nulla a riguardo, anche se notai una luce spegnersi nel suo sguardo mentre mi accarezzava il viso.

Gli animali erano ammassati in un angolo, alcuni dormivano tranquilli e altri tenevano lo sguardo fisso nel vuoto, come se percepissero cosa stesse per accadere. La vittima giaceva fuori dal recinto, legata ad un palo con una corda abbastanza debole e io desiderai che usasse tutta la sua sforza per spezzarla e fuggire.

“Stai tranquilla” disse, avvicinandosi alla pecora “non opporrà troppa resistenza. Si fida di noi, riconosce il nostro odore”. Tradire la fiducia di un essere innocente, è questo che stavamo facendo.

Aprì un alto armadio, prese un grosso coltello e fece un fastidiosissimo ghigno. Poi, mi porse la lama, incrociò le braccia ed enunciò dall'alto della sua prepotenza: “Un taglio netto lungo la trachea, la farà dissanguare in pochissimo tempo”.

Ed eccola, quell'arma tra le mie dita fragili e nella mia mano troppo debole. Piccoli passi lenti mi condussero davanti a quella creatura innocente, mi chinai verso il suo corpo e mi persi nel suo sguardo. Non percepii la paura nei suoi occhi, ma la totale sottomissione ai miei gesti: le sfiorai il pelo con il palmo della mano e notai quanto fosse caldo, quanto fosse vivo quel corpo ferito.

Avremmo potuto guarirla, me ne sarei occupata io e mio padre non avrebbe fatto storie, sarebbe stato d'accordo e lei non sarebbe morta.

Non ebbi neanche il tempo di formulare quell'idea, che un liquido denso mi macchio la pelle del viso e i vestiti: mi aveva strappato con forza il coltello dalle mani, poi aveva infilzato quel collo candido e finito l'opera. Vidi il sangue spruzzare dalla lucida ferita e l'odore intenso mi travolse le narici, guardai le macchie di quel liquido rosso disperdersi in ogni punto e sentii l'agitazione salire.

Eravamo dei mostri. Un conato di vomito mi riempì la gola, le lacrime che trattenevo mi infuocarono gli occhi e lui disse: “è così che si fa, velocemente”, mentre trascinava il cadavere in un'altra stanza, “imparerai con il tempo”.

Ma io ne ero certa: avevo già imparato tutto quello che c'era da sapere.

***CONTINUA NEL PROSSIMO MAGAZINE.....***

*Il capitolo precedente lo trovate sul Magazine Di Settembre*



***Valentina Saccente Autrice di Mangi-Amo***  
***vale.saccente@gmail.com***



Food from nature

**www.natureatblog.com**

(Blog Italiano)

**www.natureat-blog.com**

(Blog Inglese)

**www.natureat-food.com**

(webSite)

**Instagram: natureatFood**

info@natureat-food.com



**SEGUICI SULLA NOSTRA PAGINA  
INSTAGRAM: NATUREATFOOD**

