

# bilanci di fine anno

Siamo arrivati a dicembre, periodo di festa ma anche di riflessione, in cui si alternano giorni di abbuffate a tavola e shopping sfrenato a momenti di condivisione e serenità in famiglia.

Le feste di Natale ci portano inevitabilmente a riconsiderare il significato di questa festa, a prescindere dal nostro credo religioso: da una parte la nascita di un bambino, il figlio di Dio, in un'umile capanna, dall'altra lo sfarzo di festeggiamenti, tavoli imbandite e regali costosi che culminano nella notte di Capodanno.

Per chi ha abbracciato l'etica vegan tutto questo appare ancora più discordante, soprattutto se si pensa che la festa prevede il sacrificio di molti animali.

Ma molti non sanno che stiamo uccidendo anche il nostro pianeta: le nostre scelte alimentari inquinano acqua e aria, portano alla deforestazione e alla desertificazione, oltre che all'uccisione di migliaia di specie viventi. Non è un caso che su un tema così scottante e, per molti versi scomodo, siano usciti in Italia, quasi contemporaneamente, ben due libri. Ve li presentiamo entrambi a pag. 56 e 58.

La certezza che un Natale alternativo è possibile ce la danno per fortuna i nostri chef, proponendoci ricette originali per portare in tavola un menu natalizio e i dolci della tradizione, con ingredienti 100% veg.

La Redazione

## Rubriche:

### 5 Natural world

Notizie, eventi, libri

### 14 Di stagione

#### Spicchi di salute

Gli agrumi in cucina.

## Parliamo di:

### Mondo vegan

#### 10 La nostra crociera vegana

Si è conclusa con successo e soddisfazione questa nostra prima esperienza: vi raccontiamo com'è andata.

#### 56 Il segreto della sostenibilità

Vi presentiamo il libro "Cowspiracy".

#### 52 Saperne di più

##### La tisana... un vero toccasana!

Meglio ancora se fatta con erbe e frutta essiccate in casa.

#### 58 L'intervista

##### Mangiare la terra

L'attivista-filosofo Lisa Kemmerer ci racconta l'impatto devastante sull'ambiente delle nostre scelte alimentari.

#### 60 Vegan in salute

##### "Erbe" speciali

Sono le alghe, un tesoro nutrizionale che viene dall'acqua.

#### 64 Anima animale

##### Tutti più buoni?

La buona novella e il Natale vegan.

### 15 Visto da vicino

#### Frutto tuttofare

Tutti i pregi dell'avocado.

### Shopping

#### 54 Idee per i regali di Natale

#### 66 In cucina



## Legenda

Per ogni ricetta sono indicate le porzioni, il tempo di preparazione (comprensivo di cottura) e, con piccole foglioline verdi, il livello di difficoltà: 1 foglia corrisponde a un livello facile, 2 medio e 3 impegnativo.

Per quanto riguarda le quantità degli ingredienti, 1 cucchiaino è indicato con la "c", 1 cucchiaio con la "C".

## Le ricette:

### 16 Di stagione

#### Di tutta l'erba... un piatto!

La verdura a foglia è protagonista di queste ricette invernali.

### 22 A tema

#### Buone anche senza uova

Sono le frittate vegan: quelle proposte da Roberto Politi sono particolarmente morbide e fantasiose.

### 30 Menu

#### Una festa cruelty free

Dall'aperitivo al dolce, un menu per festeggiare "senza mangiare nessuno"!

### 42 Le ricette dello chef

#### Concludere l'anno in... dolcezza!

Tre golosi dessert tutti da provare.

### 48 A tema

#### La tradizione in chiave veg

Un panettone e tanti biscotti decorati da mangiare e regalare a Natale.



## Indice delle ricette

### Primi piatti

Gnocchi di pane e cavolo nero	21
Nidi di frittata di fettuccine ai carciofi	28
Tortelli di ricotta ed erbe con ragù di semi	34

### Secondi piatti

Frittata variegata alle verdure	23
Involtoni di frittata ripieni	27
Mini pie di grano saraceno con cicoria e olive	18
Seitan con farina di lenticchie	36
Stracotto al vino rosso	39

### Contorni

Insalata russa di tuberi e radici	32
Radicchio rosso tardivo alle erbe e ginepro	17

### Dolci

Biscotti natalizi	50
Mousse crudista al tè matcha	44
Omelette dolci alle mele	24
Pan di spezie con glassa d'arance amare	43
Panettone vegano secondo	
Stefano Broccoli	49
Strudel di pere, noci e castagne	47
Veg cheesecake	40

### Bevande

Pinova Rainbow	31
----------------	----

vegan life

EDITORIA EUROPEA SRL  
www.editoriaeuropa.com

Direttore Responsabile  
Alberto Mazzantini

Ha realizzato questo numero  
Leonardo Studio Associato

Redazione  
Barbara Medici - Carolina Peciola

Grafica e impaginazione  
Oxana Voropinova

Editoria Europea srl  
Sede Legale  
Via Monte Petrella, 24 - 00139 Roma

Uffici operativi, redazione, amministrazione  
Viale Europa, 3  
05010 Porano (TR)  
Tel. 0763/375070 - Fax 0763/375070  
amministrazione@editoriaeuropa.com  
redazione@editoriaeuropa.com

Pubblicità a cura  
dell'editore  
marketing@editoriaeuropa.com

Concessionaria esclusiva per la diffusione  
Press-di  
Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.  
20134 Milano

Distribuzione per l'estero  
Johnsons International News Italia S.p.A.  
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano

Stampa  
Rotopress International S.r.l.  
Via Enrico Mattei, 106 - 40138 Bologna

Iscrizione n. 348 del 31/10/2014  
al registro della Stampa del Tribunale di Milano

Editoria Europea srl pubblica anche:  
Casa da Sogno - Casa Creativa  
Gli Speciali di Casa da Sogno  
L'orto in casa - Il Mio Casale - Pronto Cucina

Per la corrispondenza su questa pubblicazione  
scrivere a: redazione@editoriaeuropa.com

Seguici anche su

facebook

www.facebook.com/rivistaveganlife

