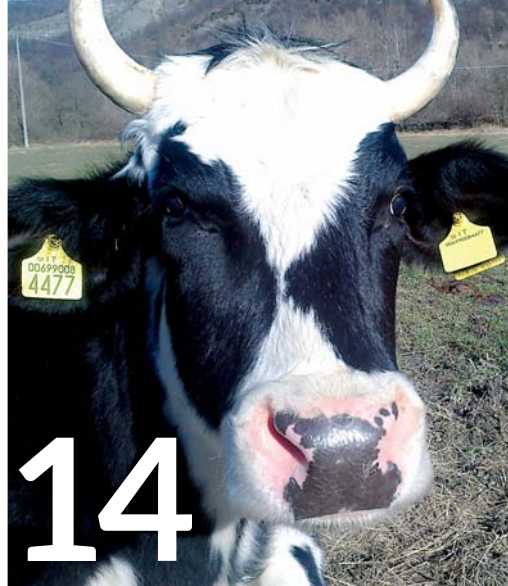
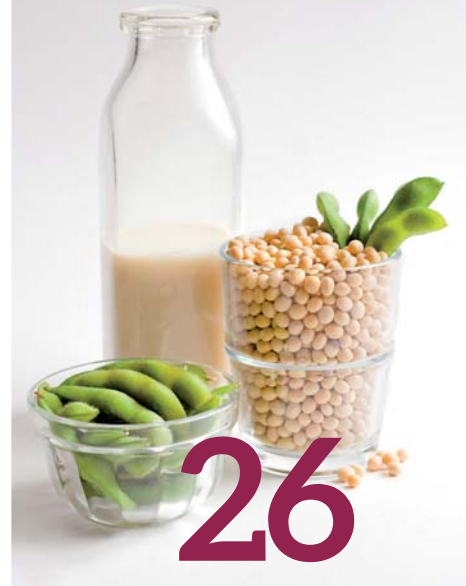




8



14



26

# (sommario)

## Rubriche:

**6 Natural world**  
Informazioni, notizie, eventi

**17 Libri**  
Ricette e non solo

**18 Io sto con gli animali**  
Se potessero parlare

**24 Beauty**  
Shopping e idee

**25 In cucina**  
Shopping e idee

**29 Di stagione**  
Tempo di primizie

**66 Vegan cult**

## 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".

## Parliamo di:

**8 Cose di questo mondo...  
Cuori affamati, cuori arrabbiati**  
Una riflessione sull'ultimo film di Saverio Costanzo.

**11 Quattro chiacchiere con...  
Dolce anche senza zucchero**  
Romina Coppola, alias Sugarless, cucina per indagare sul rapporto tra uomo e cibo.

**14 Storie  
Nella bella nonfattoria, ia-ia-oh!**  
Una famiglia speciale ci fa riflettere sulla concezione di animali da reddito e animali da compagnia.

**19 Mondo vegan  
Questione di feeling**  
Se amate gli animali, la scelta vegan diventa una conseguenza naturale.

**22 Vivere cruelty free  
Coltivare senza far male**  
Prendendosi cura anche dei piccoli animaletti che vivono nel terreno.

**26 Vegan in salute  
Il legume "esotico"**  
Parliamo di soia, dei suoi derivati e dei suoi benefici.

**30 Visto da vicino  
La "carne vegetale"**  
Il seitan: si può fare anche in casa.



31



58

## Le ricette:

### 31 Le ricette dello chef Vegan fast food

Dal burger ai tacos, Martino Beria, un amante del fast food, propone la sua versione vegetale di tanti piatti da mangiare al volo.

### 38 Di stagione L'arte di saper stupire

Accostamenti originali per ricette da gourmet, proposti da Roberto Politi e Dora Grieco.

### 44 Fuori menu Ricette del benessere

Frullati, zuppe fredde, piatti senza glutine o pieni di energia. A voi la scelta per qualcosa di insolito.

### 52 Dolci Golosità per ogni stagione

Le ricette di Sugarless, con poco zucchero, tanta frutta e un pizzico di fantasia.

### 58 Dolci Soffici con ripieno

Tante ricette a base di pan di Spagna e farce vegan spiegate passo passo da Roberto Politi e Dora Grieco.

## Indice delle ricette

### Fast food

Hot tacos	33
Samosa	37
Vegan gyros	32
Vegan Junk Burger	34

### Primi piatti

Cous cous agrodolce	48
Sfere di miglio su crema di broccoletti con germogli	50
Tortelli di patate in salsa di cavolo nero e mandorle	41
Zuppa porri e pere	45

### Secondi piatti

La sorgente dell'energia	46
Sformato di porri e patate	42
Terrina variegata di tofu e spinaci	39

### Contorni

Misticanza in cornice	40
-----------------------	----

### Dolci

Cubi di Spagna	63
Dolce di marzo	65
Mousse cake	53
Salame di cioccolato	56
Strudel ricco	62
Tartufini al burro di arachidi	53
Tiramisù al cacao	60
Torta cruda al cioccolato e fichi	54
Zuppa invece	59

### Succhi e frullati

Impasto per biscotti	51
Succo integratore	45

vegan life

EDITORIA EUROPEA SRL  
www.editoriaeuropa.com

Editore e Direttore Responsabile  
Alberto Mazzantini

Ha realizzato questo numero  
Leonardo Studio Associato

Redazione  
Barbara Medici - Carolina Peciola

Grafica e impaginazione  
Eleonora Brugnolini - Oxana Voropinova

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

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

Pubblicità a cura  
di Ilaria Beretta  
Cell. 335 8034008 - i.beretta@ideevegan.it

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  
Arti Grafiche Boccia S.p.A.  
Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 84131 Salerno

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  
Riciclo e Recupero Creativo  
Gli Speciali di Casa da Sogno  
L'orto in casa - Vegetariana

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