

ANTIPASTI

- Happy hour** 8
In terrazza, in giardino, nel patio: un bel buffet con cibi e bevande per trascorrere le ore del tramonto in piacevole e rilassante compagnia.
- Pane tostato con crema di pisellini e asparagi 9
- Cake alle erbe con gorgonzola e olive 9
- Crema di carote alla cannella 9
- Quartetto di salse 12
- Muffin zucchine e caprino 13
- Calzoni con spinaci e ricotta 14

PRIMI PIATTI

- Freschi e veloci** 18
Per un primo piatto estivo, freschezza e rapidità sono le parole d'ordine.
- Tortini di riso Basmati con dadolata di verdure 19
- Spaghetti estivi con pomodorini, formaggio di capra e fagiolini 21
- Zuppa fredda di cetrioli con basilico e peperoncino 21
- Torta di riso con zucchine 22

IL PROTAGONISTA

- Evviva il tricolore** 24
Con la sua nota dolce o piccante il peperone aggiunge sapore ad ogni piatto: crudo o cotto, è perfetto per le ricette estive.
- Pasta con fichi e peperoni 27
- Piperade 27
- Barchette di peperoni 27
- Peperoni ripieni con yogurt e verdure 32
- Pizza alla greca 31
- Piadina di ceci con cipolle rosse e peperoni 33

FOCUS

- Zero sprechi** 36
Bucce, semi, foglie, torsoli e gambi si possono utilizzare in maniera creativa in cucina per realizzare ricette di gran gusto. Un modo per ridurre gli sprechi alimentari e risparmiare.
- Taralli al pomodoro 39
- Crocchette di sorgo e foglie di rapa e ravanelli 39
- Cialda di bucce di patata con mousse di caprino speziato 41



A TEMA

- Tutti da bere!** 44
Ogni occasione è buona per prepararsi un succo, un frullato e un centrifugato di frutta e verdura. Scoprite gli abbinamenti più originali per fare un pieno di freschezza e nutrienti.
- Frullato di crescione 45
- Gazpacho di anguria con ricotta 47
- Relax alla lavanda 47
- Fragole al basilico 47
- Frullato di rucola e pomodori secchi 49
- Gym Tonic 50
- Frullato di ciliegia, albicocca, melone, mandorle e semi oleosi 51
- Gazpacho 51

LE RICETTE DELLO CHEF

Mr Seitan 56

Tre ricette molto diverse tra loro ma facili da preparare, che prevedono tutte come ingrediente principe il seitan.

Seitan al curry 57

Seitan con funghi shiitake 57

Seitan con peperoni, olive e capperi 57

DOLCI

Brivido freddo 62

Golosi al punto giusto e perfetti per rinfrescarsi, sono i dolci ideali per l'estate. Da servire rigorosamente freddi!

Bicchierino bicolore di yogurt e fragole 63

Mousse al cioccolato bianco con lamponi 65

Ghiaccioli al caffè 65

Ghiaccioli di ananas e mango 66



RUBRICHE

GREEN NEWS 6

Dal mondo vegetariano e non solo

L'INTERVISTA

La dieta sostenibile 16

Un innovativo strumento permette di misurare il rapporto qualità-prezzo degli alimenti.

AL MERCATO

Una ventata di freschezza! 34

Largo alla frutta, ricca di acqua, sali minerali e vitamine.

QUESTO MESE FACCIAMO...

Sempre fresche 42

Con il caldo estivo è facile che la verdura e la frutta si deteriorino in poco tempo. Ecco tanti pratici consigli per conservarle al meglio.

LIBRI

Pagine verdi 60

PER LO SHOPPING

In dispensa

Bontà, benessere, bio 23

Succhi & Co. 52

Estrattori & Co. 54

Succhi vivi

VEGETARIANA

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

Grafica Editoriale Printing s.r.l.
Via Enrico Mattei, 106 - 40138 Bologna

Iscrizione n. 157 del 23/04/2014
al registro della Stampa del Tribunale di Milano

Per la richiesta di copie arretrate sono necessari
euro 7,00 cadauna (spese di spedizione incluse)
da versare su conto corrente postale n. 1005875909
intestato a: Editoria Europea Srl - Viale Europa, 3
05018 Orvieto (TR)

Editoria Europea srl pubblica anche:

Casa da Sogno - Casa Creativa
Gli Speciali di Casa da Sogno
L'orto in casa - Vegan life

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