

## PRIMI PIATTI

### Made in Italy 8

*È il piatto italiano più conosciuto ed apprezzato al mondo: la pasta!*

Pasta con pomodori secchi e patate	9
Penne al forno con peperoni e scamorza affumicata	9
Farfalle con zucchine e scamorza	9
Carbonara con zucchine	12

## IL PROTAGONISTA

### Cogli la prima mela... 16

*Siamo nel pieno della stagione di raccolta di questo frutto versatile e ricco di virtù. Scoprite tutte le varietà e come utilizzarle in cucina.*

Gratin di indivia con mele e parmigiano	21
Mini tatin alle mele, brie e noci	21
Calzoni con le mele	21
Red Passion	23
Frittelle di mele con zabaione	24
Insalata croccante	25

## SECONDI & CONTORNI

### Sapori di fine estate 30

*Ancora tante delizie dell'orto da portare in tavola: vi illustriamo come usarle per torte rustiche, ricette vegan o senza glutine.*

Burger di ceci	31
Torta con noci, fichi e gorgonzola	33
Cannelloni di zucchine al tempeh con besciamella al curry e coriandolo	33
Torta salata con brisée al tofu e zucchine	35
Melanzane gratinate	37
Insalata di quinoa con verdure	37
Involtini vietnamiti con quello che c'è nel mio frigo	38

## A TEMA

### Da sgranocchiare 40

*Crackers e grissini da preparare in casa: con semi e spezie acquistano un sapore unico.*

Crackers ai semi e cereali	41
Grissini ai semi misti	43
Grissini stick alla paprika	43
Crackers di farro al vino	43
Crackers ai semi di girasole, sesamo e lino	45



## FOCUS

### Il baby kiwi 48

*Vi presentiamo un nuovo piccolo frutto, il Nergi, che trovate in commercio proprio in questi giorni.*

Mini cheesecake cioccolato e Nergi	51
Insalatona "N'ergie"	51
Pannacotta lamponi e Nergi	53

## LE RICETTE DELLO CHEF

### September... evening 56

*Frutta e ortaggi estivi incrociano le primizie autunnali: eccoli insieme per un fantastico menu vegano.*

Pasta con cicoria su fonduta di ceci	57
Antipasto di carote grigliate con cipolle e semi di zucca	57
Polpette speziate di lenticchie con spinaci e zucca	57
Budino di quinoa con mirtillo e cocco	59

# DOLCI

## Friabili al punto giusto 61

*I dolci a base di pasta frolla sono fra i più amati. Il segreto della riuscita è nel dosaggio degli ingredienti e nella cottura in forno, per ottenere una consistenza friabile.*

## Crostata con composta d'ananas e noci pecan 63

## Crostatine alla fragola 63

## Biscotti al grano saraceno con crema alla nocciola 64

## Torta mirtillosa 65

## Sablé al cacao 66

## Biscotti alla cannella e marmellata 66



# RUBRICHE

## GREEN NEWS 6

*Dal mondo vegetariano e non solo*

## L'INTERVISTA

## Tutto fa brodo 13

*Questo il titolo dell'ultimo libro di Lisa Casali, in cui la eco-food blogger ci insegna a cucinare in modo ecologico e salutare.*

## AL MERCATO

## L'uva rende e il fico pende 28

*Il proverbio ci dice che settembre è il mese di tanta frutta gustosa.*

## LIBRI

## Pagine verdi 39

## SALUTE & BENESSERE

## Il giusto equilibrio 46

*Sodio e iodio sono fra i sali minerali più importanti per il nostro organismo: siamo certi di assumerli nelle giuste quantità?*

## PER LO SHOPPING

## A tema 26

*Tutto per le mele*

## In dispensa 54

*Bontà, benessere e bio*

## Utili in cucina 60

*Facili e colorati*

## VEGETARIANA

**EDITORIA EUROPEA SRL**  
[www.editoriaeuropa.com](http://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](mailto:amministrazione@editoriaeuropa.com)  
[redazione@editoriaeuropa.com](mailto:redazione@editoriaeuropa.com)

**Pubblicità a cura di**  
**Ilaria Beretta**  
Cell. 335 8034008  
[i.beretta@ideevegan.it](mailto: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 - Il Mio Casale  
Gli Speciali di Casa da Sogno  
L'orto in casa - Vegan life

Per la corrispondenza su questa pubblicazione scrivere a: [redazione@editoriaeuropa.com](mailto:redazione@editoriaeuropa.com)