

PRIMI PIATTI

Comfort food	8
<i>Una bella zuppa fumante a base di cereali, legumi e verdura per affrontare le prime giornate fredde.</i>	
Zuppa di pasta e fagioli	9
Minestra di farro	11
Zuppa d'orzo con ceci e fagioli bianchi	11
Zuppa di cavolfiore speziata	11
Zuppa di verdure con avena, quinoa e pesto di crescione	13



IL PROTAGONISTA

Aroma inconfondibile	16
<i>Crudi o cotti, i finocchi sono fra le verdure più apprezzate durante la stagione fredda.</i>	
Insalata di finocchi e uva	18
Finocchi sott'olio alle spezie	21
Tatin di finocchi e parmigiano	21
Tagliatelle con finocchi e formaggio blu	21
Vellutata di finocchio	23

FOCUS

Tofu tuttofare	26
<i>Dal sapore delicato, offre un importante apporto proteico.</i>	
Insalata di tofu, zucca e spinaci con condimento allo yogurt e frutta secca	29
Crostini integrali con crema al tofu	29
Tortine soffici con more e mandorle	31
Polpettine di tofu, cavolo nero e pane raffermo	31

SECONDI & CONTORNI

Accendete il forno!	36
<i>Quando sfornerete queste teglie, il loro profumo inebriante invaderà tutta la cucina!</i>	
Pane di mais con verdure gratinate e fontina	37
Tian di verdure	39
Quiche con tofu affumicato e porri	39
Verdure gratinate con formaggio di pecora	40
Piccoli flan di carote speziati	41

LE RICETTE DELLO CHEF

I sapori del bosco	42
<i>Piatti caldi e gustosi, tutti vegan, con i protagonisti della stagione: i funghi.</i>	
Porcini freschi in insalata	43
Bigoli alla boscaiola	43
Crespelle vegan con funghi	44



A TEMA

Meglio un uovo oggi...	50
<i>Le uova nella dieta vegetariana sono utili per garantire il giusto apporto di vitamina B12.</i>	
Crêpes Suzette	51
Uova mimosa alla barbabietola con insalata di germogli	53
Cocotte di uova alla crema di erba cipollina	53
Uova strapazzate su nido di pasta fillo	53

ARIO

DOLCI

Una fetta di dolce?

Meravigliose torte da credenza da gustare in famiglia o con gli amici.

- Clafoutis alle prugne della California 59
- Zebra cake al pistacchio e cioccolato 59
- Torta di pere e noci 59
- Plumcake al formaggio fresco, limone e semi di papavero 61
- Torta di carote viola 63
- Torta al cioccolato con scorze d'arancia 63
- Dolce dell'amore 64
- Cake alle mandorle e carote 65
- Torta con farina di farro e cocco 66



RUBRICHE

GREEN NEWS

6

Dal mondo vegetariano e non solo

L'INTERVISTA

Dolce di natura

14

Roberta Randino, una chef pasticceria votata per la cucina naturale, ci racconta la sua passione.

AL MERCATO

In passerella

34

Fate un pieno di vitamine e minerali con la frutta e la verdura autunnale, per combattere i malanni di stagione.

QUESTO MESE FACCIAMO...

C'è fermento in cucina!

46

Il magico mondo della fermentazione spiegato dall'esperta Monica Mancini.

LIBRI

Pagine verdi

55

PER LO SHOPPING

Gusto di stagione

24

Autunno in tavola

In dispensa

56

Bontà, benessere e bio

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@ideevegani.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

Rotative Romane
Via Tazio Nuvolari, 3
00011 Tivoli Terme (Roma)

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