

SOMMARIO

PRIMI PIATTI

Come non li avete mai gustati 8

Le verdure e la frutta invernali sono esaltate in tutto il loro sapore.

Canederli tirolesi con spinaci e Gruyère 9

Vellutata di cardi 9

Risotto con pere e spumante 10

Gnocchi al topinambur con crema di salvia 12



MENU - JUNIOR VEGAN

Un menu che i più piccoli adoreranno. 26

Mini burger di quinoa 27

Spaghetti e polpette alla Lilly e il Vagabondo 27

Smoothie di pere e cioccolato 29

IL PROTAGONISTA

Il sole d'inverno 32

Ricchi di sapore e vitamine, gli agrumi sono i frutti invernali per eccellenza.

Insalata di arance con datteri e cannella 37

Cavolo in crema di limone 37

Tarte tatin con rape e arancia 37

Risotto al limone 39

Marmellata di arance e pompelmi 40

SECONDI E CONTORNI

Che bella coppia! 42

Volete far presto in cucina? Preparate dei secondi che sono anche contorni.

Ravioli di rapa rossa con stracchino di capra e pepe nero 43

Insalata di cavolfiore e avocado con chips di tortilla 43

Timballo di radicchio con crema di zucca 44

Sfogliatina con radicchio, Morlacco e crema di patate 45

Blinis di topinambur con formaggio erborinato 47

Uova in casseruola con porri e fontina 48

A TEMA – SOUFFLÉ

Gusto in crescita 50

Non è facile da preparare ed ha lo svantaggio che deve essere gustato appena uscito dal forno: ma è talmente bello a vedersi e buono da mangiare!

Soufflé vegan fondente 51

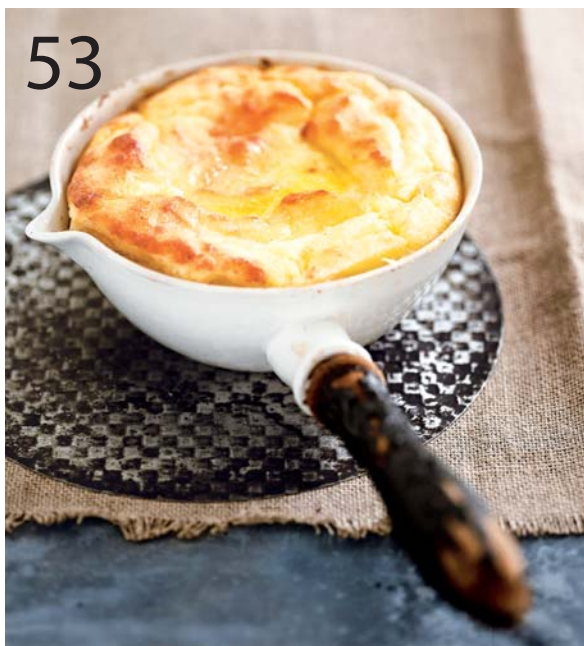
Soufflé gratinato di purè di patate 53

Mini soufflé di polenta con funghi 53

Soufflé al cioccolato 53

Soufflé di carote con cumino 56

Soufflé di peperoni e pecorino allo zenzero 56



FOCUS – SOIA EDAMAME

Mai provato l'edamame? 16

Le caratteristiche di questo legume e come usarlo in cucina.

Pomodori al forno farciti con cous cous vegetariano 18

Insalata di uva, noci e soia edamame 19

Baccelli di soia al sesamo con 3 salse 20



DOLCI

A qualcuno piace caldo 61

Come resistere a tentazioni golose che ci aiutano anche a riscaldare un lungo pomeriggio invernale?

Banane al forno 63

Crème brûlée 63

Strudel 63

Tortino al cioccolato caldo 65

Fonduta di cioccolato al Grand Marnier e pan brioche 66

RUBRICHE

GREEN NEWS 6

Dal mondo vegetariano e non solo

L'INTERVISTA

Cucinare pensando all'ambiente 14

La filosofia di Lisa Casali è quella di ridurre il più possibile l'impatto sull'ambiente, a cominciare dal cibo.

AL MERCATO

C come... 21

Carciofi, cavoli, cardi e tante altre verdure di stagione.

SALUTE & BENESSERE

Crescere senza carne 24

Svezzare un bambino senza carne e pesce è possibile.

QUESTO MESE FACCIAMO...

Il seitan 30

Alimento molto utilizzato nella cucina vegetariana e vegana, si può preparare in casa.

LIBRI

Pagine verdi 49

PER LO SHOPPING

Utili in cucina 22

Piccoli elettrodomestici

In dispensa 41

Bontà, benessere, bio

Cucinare DOC 58

Pentole speciali

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 dell'Editore
Tel. 0763/375070
segreteria@editoriaeuropa.com

Concessionaria esclusiva per la diffusione
Press-di
Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
20134 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
Riciclo e Recupero Creativo
Gli Speciali di Casa da Sogno
L'orto in casa - Vegan life

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