

MEG Veg

CUCINA VEGANA FATTA IN CASA



CIAO SONO MAGGIE! E QUESTA È LA MIA CUCINA

Meg Veg è il mio piccolo laboratorio di gastronomia vegetale, ufficialmente certificato come Impresa Alimentare Domestica fatta con amore e attenzione. Un laboratorio chiuso al pubblico ma attivissimo dietro le quinte, dove preparo piatti **100% vegetali** su ordinazione per privati, locali, bar e ristoranti, sempre con ricevuta e nel rispetto delle normative.

La mia cucina è **tutta vegetale**, fatta con amore e attenzione. Seguo le regole di igiene e tracciabilità, ho il mio **manuale HACCP** e ogni piatto che preparo nasce con l'idea di offrire qualcosa di buono e sano. Uso solo **ingredienti semplici e naturali**, scelti con cura: niente colesterolo, niente lattosio, niente ingredienti strani. **Solo gusto, nutrimento e rispetto per gli animali.**

*Meg Veg è pensato per chi è vegano, certo...
ma anche per chi ha voglia di provare un'alternativa
diversa, rispettosa e piena di sapore!*



100% Vegetale



Cucina Casalinga



Fatto con Amore



La storia e l'etica del progetto

Meg Veg è il frutto di un percorso fatto di domande, scoperte... **e anche un po' di fame!**

Tutto iniziò nel 2012, grazie a un'amica che mi fece vedere i primi video sull'alimentazione e sul trattamento degli animali. All'inizio fu dura, poi un giorno trovai per strada un cagnolino abbandonato. Lo chiamai **Mayo**. Mi bastò guardarlo negli occhi per scorgere in lui la stessa espressione di un vitello o di un maiale. **Decisi di non voler più contribuire a quella sofferenza.** Ma venendo da una famiglia emiliana, tra salumi e piatti della tradizione, mi sono chiesta: "Ok, non voglio più mangiare animali... ma allora cosa mangio?"

Così ho rispolverato il diploma dell'alberghiero, seguito corsi, letto, sperimentato. Con passione e voglia di trovare un modo nuovo di cucinare: **nutriente, appagante, ma anche etico e sostenibile.**

Nel 2025 **nasce Meg Veg**: una cucina vegetale che unisce amore per gli animali e un pizzico di creatività, senza dover rinunciare al gusto per il cibo.



Il mio obiettivo? Offrire **alternative golose** a chi sceglie (anche solo ogni tanto) di gustarsi un pasto in modo **più consapevole.**

Perché decidere di mangiare veg non è affatto una rinuncia, ma una scelta. Una delle più belle che io abbia mai fatto.





I MIEI FORMEGGY

Freschi, spalmabili, fermentati o stagionati a base di frutta secca biologica o legumi, danno vita a sapori autentici, complessi e vivi...

Proposti in vari formati, anche su misura, per soddisfare ogni tipo di richiesta.

Spalmabile di Lupini

Spalmabile a base di lupini, naturalmente privo di glutine e lattosio. Ottimo snack alternativo sano e proteico.

Ingredienti:

Lupini, tofu, bevanda vegetale, olio di cocco, aceto di riso, senape, agar agar, sale.

Forma da 200g

7€



Meg-Embert

Formeggy a pasta molle con crosta fiorita di tipica muffa bianca, ottenuto da anacardi biologici fermentati e stagionati per 25 giorni. Cremoso all'interno, dal gusto delicato ma appagante.

Ingredienti:

Anacardi bio, acqua, probiotici, sale.
Crosta edibile, presenza di muffe nobili edibili.

Forma da 150g **9€**



Meg-Fort

Formeggy erborinato con la tipica muffa di colore blu-verde. Dal Gusto deciso, è ottenuto da anacardi biologici fermentati e stagionati per 25 giorni.

Ingredienti:

Anacardi bio, acqua, probiotici, sale, olio di cocco bio.

Crosta edibile, presenza di muffe nobili edibili.

Forma da 150g **9€**



Megghino

Cre moso spal mabile a base di yogurt di soya autoprodotta, perfetto da spal mare sul pane, o in aggiunta a latte di soya per ricreare la focaccia di Recco.

Ingredienti:

Yogurt e bevanda di soya, anacardi naturali bio, olio di cocco bio deodorato, amido di tapioca bio, farina di semi di carrube bio, sciroppo d'agave, sale.

Vaso in vetro 250g 13€

Vaschetta bio 150g 5€



Meggrana

A pasta dura e semistagionata, con una consistenza compatta e un gusto deciso, perfetto da scagliare o grattugiare.

Ingredienti:

Yogurt di soya autoprodotta, olio di cocco deodorato bio, amido di mais, fecola di patate, farina di ceci, lievito alimentare (disattivato), sale, aglio in polvere, limone.

Forma da 150g 5€





I MIEI PRIMI

Pasta fresca lavorata a mano con ripieni morbidi, gustosi e sapori intensi. Un incontro tra cucina vegetale e tradizione contadina fatta con amore.

Tortelli Porri e Patate

Un ripieno morbido e avvolgente, dove il dolce del porro incontra la cremosità della patata. Semplici, rustici e pieni di gusto.

Ingredienti:

Farina di semola bio macinata a pietra, acqua, sale, curcuma, porri, patate, olio, sale, lievito alimentare (disattivato).

28 €/Kg



Lasagne al Ragù di Soya

Strati di pasta sottile, ragù ricco e besciamella vegetale: comfort food puro, con tutto il sapore della nostra tradizione, senza rinunce.

Ingredienti:

Farina di semola bio macinata a pietra, acqua, sale, curcuma, sedano, carote, cipolle, soya disidratata, salsa pomodoro, sale, rosmarino, lievito alimentare (disattivato), farina biologica, latte di soya.

Vaschetta per due 12€





Tortelli "Ricotta" ed Erbette

Pasta fatta a mano con ripieno cremoso di "ricotta" vegetale e verdure saltate: un omaggio vegano ai sapori della cucina contadina.

Ingredienti:

Farina di semola bio macinata a pietra, acqua, sale, curcuma, ricotta autoprodotta di soya (soya, limone) o di mandorle (mandorle, limone) erbette, cipolla, olio, sale, lievito alimentare (disattivato).

30 €/Kg





I MIEI TEMPEH

Legumi fermentati con cura danno vita al tempeh: un alimento super-nutriente, ricco di sali minerali, vitamine del gruppo B e proteine (circa 20g per ogni 100g di prodotto) versatile in cucina e altamente digeribile grazie alla fermentazione. Un'alternativa sana e gustosa ai tradizionali secondi piatti.

Tempeh di Piselli

Compatto, saporito e leggermente fermentato: un'alternativa vegetale ricca di carattere, perfetta da marinare o saltare in padella.

Ingredienti:

Piselli spezzati biologici, spore fermentate di *Rhizopus Oligosporus*.

250g

7€



Tempeh di Soya

Dal gusto pieno e una consistenza soda e versatile: il classico tempeh nella sua forma più autentica, pronto ad assorbire ogni sapore.

Ingredienti:

Fagioli di soya decorticata bio, spore fermentate di *Rhizopus Oligosporus*.

250g

7€



Tempeh di Mandorle

Delicato e profumato, con note leggermente dolci e una tenera consistenza: una variante originale e sorprendente, perfetta per piatti leggeri e saporiti.

Ingredienti:

Mandorle pelate, spore fermentate di *Rhizopus Oligosporus*.

250g

9€



Spiedini di Tempeh

Marinati in burro d'arachidi, lime e spezie, poi cotti al punto giusto: saporiti, succosi e con una consistenza sorprendente.

Ingredienti:

Tempeh di soya, burro d'arachidi, olio EVO, sale, sciroppo d'agave, paprica, lime.

3 spiedini

5€



Accompagnali con due salse a scelta tra:
Mayo classica/rosa, Mayo alla barbabietola, Mayo all'aglio nero, Salsa Crispy

Triangolini di Tempeh

Dorati fuori e morbidi all'interno, triangoli croccanti di tempeh impanati cotti al forno, da gustare come snack o antipasto.

Ingredienti:

Tempeh di soya, farina biologica tipo 1, farina di ceci, bio, farina di mais, sale.

6 triangolini

5€





I MIEI DOLCI

Tutti i dolci su ordinazione

Dolci su richiesta, realizzati con la massima cura e attenzione, seguendo la stagionalità degli ingredienti per esaltare sapori sempre freschi, genuini e autentici.

Ogni preparazione nasce dal desiderio di offrirti un'esperienza unica, che rispetti i tuoi gusti e si adatti alle tue esigenze.

Contattami senza impegno per scoprire quali dolci posso creare appositamente per te, in base alla disponibilità dei prodotti del momento e alle tue preferenze, così da regalarti un piacere su misura, pensato solo per te.



Dolci Tradizionali

In chiave 100% vegetale. Il gusto autentico incontra la leggerezza di ingredienti semplici e naturalmente privi di lattosio, per chi non vuole rinunciare ai sapori della tradizione.



Dolci Naturali

Privi di farine raffinate e con soli zuccheri della frutta, ricette crudiste, biscotti proteici, che mantengono intatte tutte le proprietà nutritive: un'alternativa gustosa da concedersi senza pensieri.



CROSTATA CON CREMA
E FRUTTA FRESCA



SBRISOLONA CLASSICA
O RIPIENA



SOFFICIONA ALLE PESCHE
O FRAGOLE



TORTA SACHER



CREME VARIE



BISCOTTI E TANTO ALTRO...



NON È FAST-FOOD È FATTO CON AMORE!

I miei piatti non arrivano in fretta – e questo è un bene!
Ogni preparazione è fatta a mano, con ingredienti freschi, stagionali
e scelti con attenzione. Preparo tutto su richiesta, come in famiglia!



Ordina ora su Whatsapp!



+39 3288695042



@meg__veg



info@megveg.it