

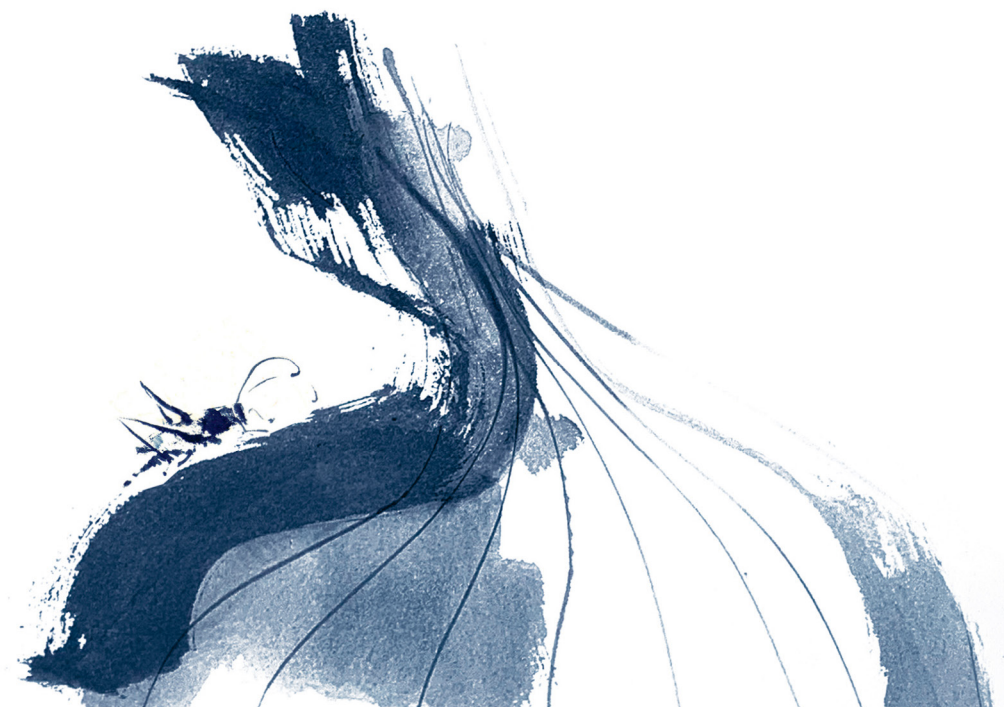
Guido Tommasi Editore

CLAIRE VALLÉE

# Origine non animale.

PER UNA CUCINA VEGETALE

FOTOGRAFIE  
DAVID JAPY





# Sommario.

**Autunno** p. 10

**Inverno** p. 58

**Primavera** p. 120

**Estate** p. 186

**DNA culinario** p. 248

**Appendici e indice** p. 272



# Autunno.

## PRELUDIO

**Cedro, finferli, citronella.**  
Ravioli di zucca butternut, ricotta vegana agli aromi thailandesi, finferli saltati, brodo alla citronella e cedro.

p. 14

**Mele cotogne, castagne, Sauternes.**  
Foie gras vegano alle spezie dolci, palet di mele cotogne al Sauternes, gelatina acidulata di mele cotogne e sidro fatto in casa, trasparenza di mela cotogna.

p. 16

**Porcini, carciofi, tartufo.**  
Fettine di carciofi grigliate, porcini confit e in carpaccio, olio di tulbaghia rinfrescato con finger lime, croccante alle mandorle.

p. 20

## SOSTANZA

**Barbabietole, sudachi, daikon.**  
Barbabietole gialle confit in crosta di sale, nastri di daikon al koji di riso, pesto di sudachi, purè di pastinaca alla nocciola.

p. 22

**Ravanello blue meat, coriandolo, galanga.**  
Tom kha gai con palline di verdure di stagione, cipollotti ripieni, crema al coriandolo e barbe di carota.

p. 24

**Zucca Patidou, mandarini, pepe bianco di Kampot.**  
Zucca Patidou confit allo sciroppo d'acero, crocchette di topinambour e pepe bianco di Kampot, salsa acidulata al mandarino.

p. 28

**Scorzonera, nocciole, salicornia.**  
Brasato di seitan, risotto di sedano rapa all'aroma di mandorle tostate, scorzonera glassata.

p. 30

**Autunno.**  
Ying e yang di gnocchi al tartufo nero, panna acida vegana aromatizzata agli aghi di pino, cubetti di mozzarella vegana affumicata, funghi di bosco rosolati.

p. 34

## DOLCEZZA

**Fichi, limone nero, zafferano.**  
Basbousa allo zafferano, sciroppo leggero di fiori d'arancio, cremoso al limone nero persiano, coulis di fichi e uva al pepe lungo di Giava, fichi arrostiti allo sciroppo d'acero.

p. 38

**Cacao, litchi, violetta.**  
Mousse leggerissima al cioccolato e violetta, litchi frullati al pepe di Assam e tè bianco Nan Mei, tuile dentelle al cacao amaro.

p. 40

**Zucca, pastinaca, grano saraceno tostato.**  
Pastinaca alla vaniglia di Oaxaca e zucca Potiron al cardamomo verde, granola al grano saraceno tostato e frutta secca, lingue di gatto alla zucca e caramello al pepe rosso di Penja.

p. 44

## MANICARETTI

**Ibisco, uva nera, pepe Andaliman.**  
Granita all'ibisco e uva nera, pepe Andaliman macinato, fiori di zenzero.

p. 46

**Kombucha, honeybush, mele cotogne.**  
Cocktail ai frutti autunnali con kombucha all'honeybush, sciroppo allo zafferano, un goccio di champagne blanc de blancs.

p. 48

**Bevanda confortante al miglio come nello Yunnan.**  
Bevanda calda al miglio infusa con tè dello Yunnan e spezie dolci, mousse vaporosa.

p. 50

**Mele, papavero, zucchero di canna.**  
Purea di mele Dalinco aromatizzata al papavero.

p. 52

**Tempeh, micromeria, kokum.**  
Lecca lecca croccanti di tempeh al kokum con due salse, al coriandolo vietnamita e ai pomodori secchi e micromeria.

p. 56







# Cedro, finferli, citronella.

PREPARAZIONE 40 MIN | COTTURA 1 H 10 MIN | PER 4 PERSONE

## ravioli di zucca

1 zucca butternut

olio

fior di sale

## ricotta vegana agli aromi thailandesi

200 g di tofu compatto

½ radice di zenzero pelato

1 peperoncino rosso

½ mazzo di coriandolo

3 scalogni piccoli

40 ml di tamari (o salsa di soia)

30 ml di olio neutro

## brodo alla citronella e cedro

1 l di brodo vegetale (p. 263)

6 steli di citronella

1 cucchiaino di trucioli di legno  
di cedro non trattato

0,5 g di pistilli di zafferano

## presentazione

300 g di finferli

1 ravanello rosso cinese

qualche stelo di cerfoglio

olio

fior di sale

pepe

## UNA FORESTA IN AUTUNNO

Uso il legno di cedro per le sue note acidule e legnose, che si sposano meravigliosamente con i funghi e la zucca, esaltando il carattere autunnale e di sottobosco che evoca questo piatto. Una nota di resina che mi piace particolarmente e che mi ricorda le pinete che mi circondano.

## Ravioli di zucca

Preriscaldate il forno a 140°C. Sbucciate la zucca e con una mandolina tagliate 40 fettine spesse 2 mm, quindi utilizzando un tagliabiscotti di 2,5 cm di diametro ricavate dalla zucca diversi dischi. Disponeteli su un tappetino in silicone, condite con sale e olio, infornate e cuocete per 4 minuti. Lasciate raffreddare.

## Ricotta vegana agli aromi thailandesi

Sbriciolate il tofu in un'insalatiera. Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente, quindi procedete nello stesso modo con lo zenzero e infine sminuzzate il coriandolo e il peperoncino. Incorporate il tutto al tofu, aggiungete l'olio e il tamari e mescolate bene.

## Brodo alla citronella e cedro

Tagliate grossolanamente le carote, i porri, la rapa, la cipolla, il sedano rapa e la citronella. Metteteli in 2 litri di acqua bollente salata e cuocete per 45 minuti a fuoco dolce. Filtrate e aggiungete lo zafferano e i trucioli di legno di cedro. Rimettete sul fuoco e lasciate ridurre il brodo per 15 minuti.

## Presentazione

Saltate metà dei funghi in una padella con olio, sale e pepe e nel frattempo tagliate il ravanello a fettine sottili con una mandolina. Formate i ravioli mettendo una fettina di zucca sul piatto, un po' di ricotta vegana al centro e sigillando con un'altra fettina di zucca. Ripetete l'operazione, quindi disponete i funghi crudi e cotti, le fettine di ravanello e il cerfoglio e poi versate il brodo ben caldo.







- 1 PEPE ANDALIMAN  
agrumi  
anestetizzante
- 2 PEPE DELLA TASMANIA  
floreale e fruttato  
intenso
- 3 PEPE DI SICHUAN  
agrumi  
anestetizzante
- 4 MACERONE  
sottobosco e violetta
- 5 PEPE DI TIMUT  
pompelmo  
agrumi
- 6 PEPE DI MAC HUNG  
clementina  
floreale
- 7 PEPE DI MAGAO  
verbena  
rotondità
- 8 PEPE ROSA  
note floreali  
amaro
- 9 BOCCIOLI DI CANNELLA  
cannella + legno  
dolce



- 10 PEPE BIANCO DI KAMPOT  
erbe fresche e agrumi
- 11 PEPE DI SELIM  
eucalipto e resina dolce
- 12 PEPE ROSSO LUNGO DI KAMPOT  
pan di spezie e fava tonka  
rotondità
- 13 PEPE BIANCO DEL MADAGASCAR  
dolce e fruttato
- 14 PEPE NERO TCHULI  
citronella  
leggermente affumicato
- 15 PEPE VOATSIPERIFERY  
agrumi  
legnoso e floreale
- 16 PEPE NERO DI SARAWAK  
sottobosco e liquirizia  
calore
- 17 PEPE BIANCO DI PENJA  
nota muschiata  
intensità
- 18 PEPE DI ASSAM  
affumicato  
fresco e piccante
- 19 PEPE NERO MALABAR  
note dolci e tostate

(NOMI E SAPORI)

Pepi e bacche.







# Inverno.

## PRELUDIO

### Rape gialle Golden Ball, segale, cardamomo nero indiano.

Rape gialle Golden Ball confit al cardamomo nero, pane di segale, carbone ed erba d’orzo, succo acidulato di rape gialle e capsule di cardamomo, crema di cavoli navoni.

p. 62

### Cerfoglio, prezzemolo, nasturzio tuberoso.

Nastri di verdure tuberose preparate come un’insalata indiana, chips di tapioca croccantissime al rafano.

p. 64

### Ravanelli arcobaleno, arancia amara, Sichuan.

Tartare di ravanelli arcobaleno con salsa leche de tigre, salsa di arancia amara, mousse di bevanda al cocco e zenzero, chips di riso soffiato alla curcuma fresca.

p. 66

### Cavolfiore, wakame, grano saraceno.

Palet di cavolfiore arrostito allo zaatar, tartare di alghe alle palline di polpa di finger lime, succo al wakame e sakè, tuile di grano saraceno.

p. 70

### Scorzobianche, crespino, tetragonia.

Tempura di scorzobianca alla tetragonia e aglio orsino, salsa al crespino.

p. 74

## SOSTANZA

### Cavolo riccio, tuberina, menta.

Piccolo cavolo riccio ripieno di laap thailandese vegetale, crema di spinaci al levistico, caramello al vino, tuberina saltata in olio di nocciole, tuile di manioca al cedro mano di Buddha.

p. 76

### Patate dolci bianche, erba cristallina, Triguisar.

Palet di patate dolci e sedano rapa confit alle spezie Triguisar, pesto di erba cristallina, riduzione al caffè, palet di topinambour crudo.

p. 80

### Couscous vegetale.

Proprio come un couscous: cubetti di verdura di stagione, salsicce vegane e harissa fatta in casa, semola di cavolfiore e frutta secca, consommé speziato rinfrescato con arancia sanguinello, tuile di semola al cumino nero.

p. 82

### Funghi eryngii, navone, arancia amara.

Funghi eryngii marinati in un succo giapponese e poi glassati, palline di navone glassate all’arancia amara, purè di patate blu d’Artois con olio di noci, salsa barbecue allo champagne.

p. 86

## DOLCEZZA

### Pere, sciroppo d’acero, fave tonka.

Purea di pere con sciroppo d’acero e pepe Tellicherry, brunoise di pere alle fave tonka, tuile al caramello e trasparenze di pera.

p. 88

### Azuki, mango, pepe.

Cubetti d’ananas sciropati, palet di mango al pepe della Tasmania, succo acidulato di mango e ananas al lime, crema di fagioli azuki, arepas al cocco e peperoncino Baniwa.

p. 90

### Carote, frutto della passione, yuzu.

Carote confit al frutto della passione e peperoncino Ñora, crema allo yuzu, piccoli palet breton, gelatina di carote acidulata al mandarino Satsuma, meringhe al cedro.

p. 96

### Inverno.

Palline di barbabietola al vino rosso speziato, financier alle noci, crema di castagne leggermente affumicata, riduzione di barbabietole aromatizzata ai fiori di ibisco, caramello di barbabietole al pepe di Timut.

p. 98

### Nocciole, vodka, bergamotto.

Curd al bergamotto, sablé alla nocciola, granita di lime e vodka alla quinoa, limoni confit al pepe Tchuli, meringa al lime.

p.104

## MANICARETTI

### Kumquat, cocco, agave.

Gelato cremoso al kumquat, bevanda al cocco e un accenno di amazake.

p. 106

### Ceci n’est pas un café.

Brodo thai al carbone, nuvola di bevanda al cocco, madeleine salate al limone confit e coriandolo, zollette di tofu affumicato croccanti al rafano come fosse zucchero.

p. 108

### Clementine, cannella, anice stellato.

Vin brulé bianco speziato con miele di tarassaco fatto in casa e clementine.

p. 110

### Kalamansi, pepe Mac Khen, finger lime.

Piccoli coni croccanti, olio alle carote selvatiche aromatizzato al pepe Mac Khen, mousse di carote e kalamansi, qualche pallina di polpa di finger lime.

p. 114

### Pepe di Magao, curcuma, fieno.

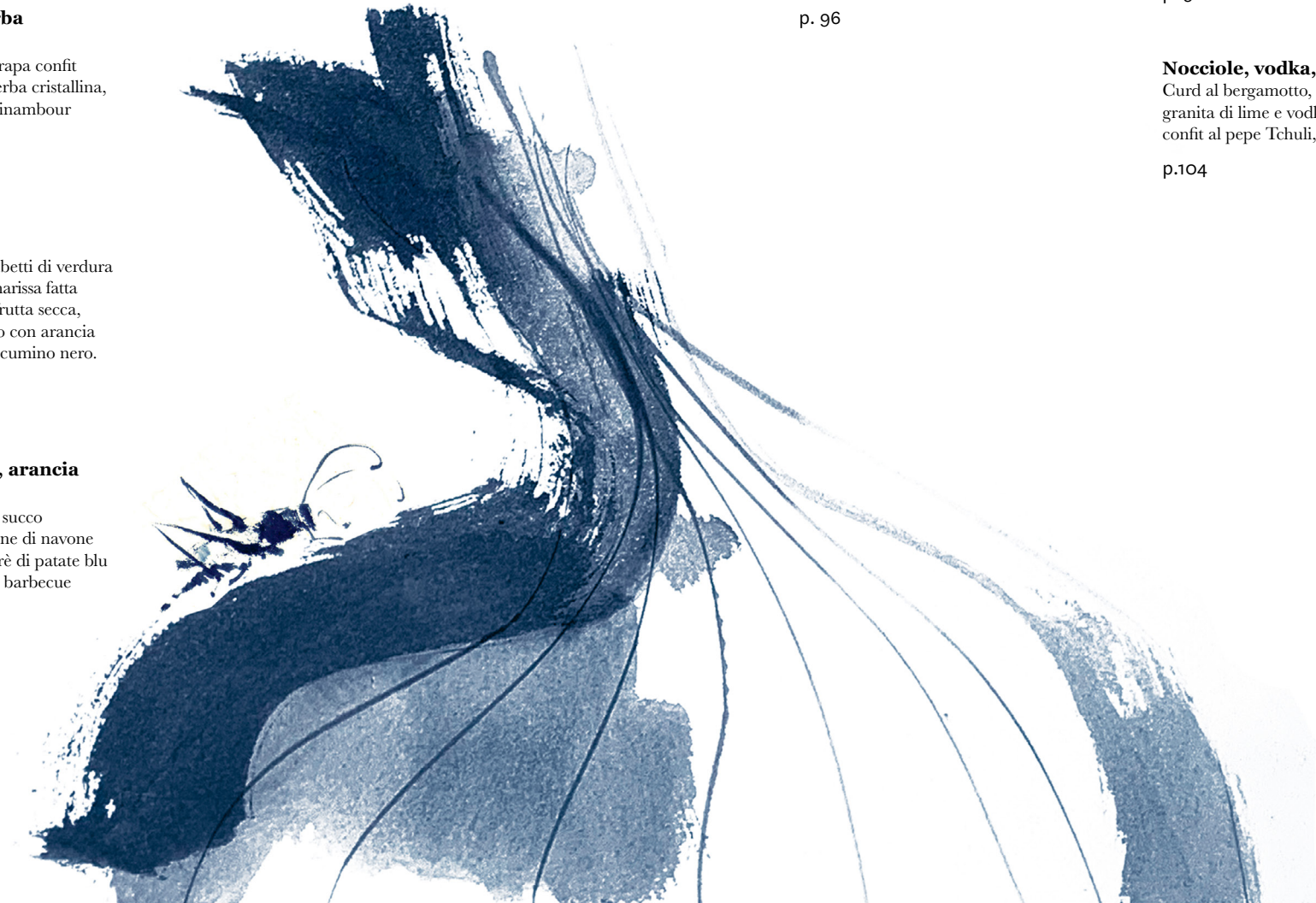
Brodo vegetale di stagione con succo di curcuma fresca, fieno e pepe di Magao.

p. 116

### Cioccolato, zenzero, geranio.

Tartufi al cioccolato e zenzero confit, meringhe al geranio.

p. 118





# Inverno.

PREPARAZIONE 2 H | COTTURA 2 H | RIPOSO 2 H 50 MIN | RAFFREDDAMENTO 48 H + 2 H | PER 4 PERSONE

**palline di barbabietola**  
4 barbabietole grandi crude  
700 ml di vino rosso  
300 ml di acqua  
100 g di zucchero rapadura  
150 ml di miele di tarassaco (p. 264)  
2 cucchiaini di boccioli di cannella  
2 stecche di cannella  
1 pezzetto di zenzero di 2 cm  
2 chiodi di garofano  
2 anici stellati  
1 cucchiaio di trucioli di legno di tuia  
qualche grano di pepe nero di Putumayo  
1 arancia

**financier alle noci**  
100 g di burro vegano (p. 258)  
100 g di farina tipo 0  
65 g di noci in polvere  
60 g di panna acida vegana (p. 258)  
60 ml di bevanda alla soia (p. 258)  
65 g di zucchero  
3,5 g di lievito in polvere  
fior di sale  
2 manciate di gherigli di noce tritati

**crema di castagne**  
trucioli di legno alimentare  
200 ml di bevanda alla soia (p. 258)  
300 ml di bevanda al cocco  
20 g di farina  
10 g di maizena  
100 g di purè di castagne non dolcificato  
120 g di zucchero  
50 ml di olio neutro  
fior di sale

**Palline di barbabietola (48 h prima)**  
Pelate le barbabietole e ricavate le palline con uno scavino. Mettete da parte e conservate gli scarti per utilizzarli successivamente. Versate il vino, l’acqua, lo zucchero, le spezie e l’arancia tagliata a spicchi in una casseruola e lasciate ridurre di un quarto. Aggiungete i trucioli di legno a fine cottura e lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate. Rimettete il vino sul fuoco basso, immergete le palline di barbabietola e lasciate in infusione per 40 minuti. Conservate in frigorifero nel liquido per 48 ore in modo che assorbano l’aroma del vino caldo.

**Financier alle noci**  
Preriscaldate il forno a 180°C. Scaldate il burro vegano in una casseruola finché diventa color nocciola. Mescolate tutti gli ingredienti e il burro vegano nocciola in una ciotola per ottenere una pasta liscia e senza grumi, quindi aggiungete i gherigli di noce. Rivestite una teglia con un foglio di carta forno e versateci l’impasto per financier, quindi infornate per 30 minuti. L’impasto è cotto quando la punta di un coltello ne esce asciutta. Fate raffreddare, quindi tagliate i financier con un tagliabiscotti a goccia e tenete da parte.

**Crema di castagne**  
Per affumicare la bevanda alla soia, versate un fondo di trucioli di legno alimentare in una casseruola a bordi alti, mettetela sul fuoco medio e coprite: il legno arderà leggermente e rilascerà il fumo. Versate la bevanda alla soia in un recipiente in acciaio inox e adagiatelo nella casseruola per 15 minuti. Togliete dal fuoco, mescolate gli ingredienti rimasti e la bevanda alla soia affumicata utilizzando un frullatore a immersione finché ottenete una pasta liscia. Cuocete il composto a fuoco medio, mescolando continuamente: se si addensa troppo, aggiungete un po’ di bevanda alla soia. Quando è densa, mettete in frigorifero per almeno 2 ore. Ammorbidite la crema con una frusta e versatela in una sac à poche.

→ LA RICETTA CONTINUA A PAGINA 100





## Inverno. (continua)

**salsa all'ibisco**

metà degli scarti delle barbabietole  
50 g di zucchero  
una manciata di fiori di ibisco  
essiccati  
acqua

**caramello di barbabietola**

gli scarti rimasti delle barbabietole  
100 g di zucchero  
un pizzico di pepe di Timut

**trasparenze di barbabietola**

1 barbabietola cruda  
sciroppo  
il succo di 1 limone

**Salsa all'ibisco**

Cuocete a fuoco dolce metà degli scarti delle barbabietole con lo zucchero e i fiori di ibisco, coprendoli di acqua e lasciandola evaporare quasi completamente. Le barbabietole devono intenerirsi bene, in caso contrario aggiungete un po' di acqua e continuate la cottura. Versate il composto nella ciotola di un robot da cucina e frullate per ottenere un coulis liscio, quindi filtratelo con un colino cinese rivestito con una garza e lasciate raffreddare. Versate in una sac à poche o in una pipetta e conservate in frigorifero.

**Caramello di barbabietola**

Estraete il succo dagli scarti di barbabietole utilizzando un estrattore e mettetelo da parte. Preparate un caramello con lo zucchero a fuoco medio, poi diluite con il succo di barbabietola e incorporate il pepe di Timut. Aggiungete un po' di acqua se il caramello è troppo denso e mettetelo da parte a temperatura ambiente.

**Trasparenze di barbabietola**

Preparate la trasparenza di barbabietola seguendo la ricetta di pagina 260.

**Presentazione**

Disponete i financier alle noci decorati con crema di castagne in un piatto. Aggiungete qualche pallina di barbabietola confit, la salsa all'ibisco e qualche goccia di caramello di barbabietola. Terminare con le trasparenze di barbabietola.





# Primavera.

## PRELUDIO

### Primavera.

Caldo-freddo di asparagi di Blaye di due colori, fragole Mariguettes affumicate agli aghi di pino, vinaigrette cremosa al pompelmo abbrustolito e pepe di Mac Hung, crema fermentata alle fragole bianche Pineberry, fiori di mimosa, papadum ai pistacchi.

p. 124

### Porro, caprifoglio turchino, liquirizia.

Porro al sale grosso cotto al carbone binchotan, riduzione di bacche di caprifoglio turchino, clorofilla in polvere al pepe verde Tamata, tempura di radici al kinako.

p. 128

### Obione, kiwi, piselli.

Involtini di cetriolo e zucchine marinate con salsa ceviche, maionese vegana al frutto della passione, tartare di kiwi alla tulbaghia, salsa alla scorza di limone di Mentone, piselli in salamoia con pepe Andaliman e cialda di piselli croccante, foglie d’obione sottaceto.

p. 130

### Deforestazione.

Barbabietole confit con fave di cacao fermentate e in riduzione al caffè, gelatina acidulata di kumquat al limone nero persiano, crumble al legno di sequoia e sesamo nero, cenere commestibile, cialda di cicoria.

p. 134

### Tenerezza.

Gusci di meringa salata, spuma di cavolfiore e cocco aromatizzata al fieno, uovo vegano al pepe nero del Vietnam, salsa all’aglio e vaniglia di Oaxaca, caramello di aceto balsamico bianco, cialda azzima croccante all’olio d’argan.

p. 138

## SOSTANZA

### Amaranto, aglio orsino, tonburi.

Involtini vegani agli shiitake, fagioli di Tarbes e yuba, foglie di amaranto in padella e pop corn, panna acida vegana affumicata e tapioca all’olio all’aglio orsino, gelatina di agresto acidulata, ramo di pelle nera, tonburi.

p. 142

### Finocchio marino, cavolo rapa, Mertensia maritima.

Due proposte di ravioli, crudi al cavolo rapa con ripieno all’arancia e cotti con ripieno di castagne nere e finocchio marino, tempura di *Mertensia maritima*, cialda al ponzu, consommé al finocchio marino, qualche goccia di olio al coriandolo.

p. 146

### Malva, soba, kimchi.

Asparagi bianchi di Blaye grigliati, palline di kimchi di ravanello green meat aromatizzate al bergamotto, panna cotta vegana agli asparagi e chaga, salsa olandese profumata con olio al pistacchio, soba soffiati, insalata di malva all’aceto di pino.

p. 150

### Licheni, bietole marittime, iyokan.

Terrina di carote e bietole marittime marinate ai licheni, salsa ACE, crema di carote all’iyokan, crumble di farina di ghiande, cime sottaceto, spuma di succo verde all’aglio arrostito.

p. 154

## DOLCEZZA

### Riso, calamondino, amazake.

Asparagi verdi confit all’oabika, mousse di riso alla vaniglia di Tahiti, pan di Spagna agli asparagi verdi, crema all’amazake, pralinato croccante di riso e pinoli, gelatina acidulata al calamondino, noci macadamia caramellate.

p. 160

### Lievito, pistacchi, rosa.

Petali di rosa cristallizzati, tartare di rabarbaro all’agastache e polline, biscotti al pistacchio cotti al vapore, panna acida vegana al lievito, coulis di fragole aromatizzato al pepe Malabar, perle di fragole e rabarbaro al pimenton de la Vera.

p. 162

### Lo spirito delle erbe.

Gelatina di piselli e limone vetiver, spicchi di mandarino pelati a vivo con sciroppo di erbe del giardino, curd di kabosu al pepe di Timut, base per cheesecake con zucchero muscovado, crema alle gemme di pino, foglia croccante di piselli e calendula di Lemmon.

p. 166

### Fichi, alga dulce, paleo odoroso.

Perle di mandorle ai fiori d’arancio, mele verdi fermentate al wakame, granita con note sottili di foglie di fico e spirulina verde, ciottoli al paleo odoroso, sablé all’alga dulce, trompe l’œil di alga alla mela verde, sakè e spirulina.

p. 170

## MANICARETTI

### Limone, miso, yuba.

Sorbetto al limone Meyer e miso chiaro di ceci, tuile di yuba dolce.

p. 174

### Mele, ibisco, macerone.

Sidro di mele aromatizzato all’ibisco bianco e semi di macerone.

p. 175

### L’albero della vita.

Rievocazione di un albero: rami di bretzel e chaga in polvere, fiori di chips di verdure, foglie di tuile di clorofilla e miso di ceci al pino, chips di kale con peperoncino Baniwa, foglie di erbe aromatiche e fiori freschi.

p. 176

### Macis, polline, mikan.

Marshmallow aromatizzati al mikan e polline, financier al macis, marmellata al succo di kalamansi, zucchero frizzante.

p. 180

### Fava tonka, chaga, pepe di Assam.

Rievocazione della pigna: burro vegano aromatizzato con una miscela di pepe di Assam e fave tonka spolverato di chaga.

p. 182

### Kefir, linfa di betulla, tuia.

Kefir di frutta con linfa di betulla e sciroppo di legno di tuia.

p. 184





# Cavolfiore melone, menta indiana.

PREPARAZIONE 20 MIN | RAFFREDDAMENTO 6 H | PER 4 PERSONE

## **palline di melone al vermut Lillet® blanc**

1 melone  
200 ml di vermut Lillet® blanc  
150 ml di kombucha al tè verde  
(p. 256)  
10 foglie di geranio rosa

## **taboulé di cavolfiore**

1 cavolfiore piccolo  
1 scalogno tritato finemente  
½ mazzo di menta indiana  
tritata finemente  
il succo di 3 sudachi  
un filo di olio extravergine di oliva  
un filo di olio di mandorle tostate  
fior di sale

## **presentazione**

fiori di campo

## **BOUQUET RINFRESCANTE**

Non esitate a guarnire questa insalata con tutte le erbe aromatiche disponibili nel vostro giardino per una freschezza unica e ineguagliabile.

## **Palline di melone al vermut Lillet® blanc**

Sbucciate il melone e ricavate le palline dalla polpa con uno scavino. Mettetele in una ciotola e irrorate con il Lillet® blanc, il kombucha e aggiungete il geranio. Le palline devono restare in infusione per mezza giornata in frigorifero.

## **Taboulé di cavolfiore**

Pulite il cavolfiore, tagliatelo con una mandolina in fettine sottili che ricordano il taboulé tradizionale. Incorporate lo scalogno, la menta indiana, il fior di sale, il succo di sudachi, l'olio di oliva e l'olio di mandorle per ottenere un composto omogeneo, quindi terminate aggiungendo le palline di melone marinate.

## **Presentazione**

Distribuite il taboulé su un piatto. Decorate con erbe e fiori del vostro giardino: menta indiana, elicriso, oxalys, malva, borragine, nasturzio, salvia peruviana, pianta dell'immortalità ecc.









Panna acida vegana.



PER UN VASETTO DI 250 G  
PREPARAZIONE 10 MIN  
RIPOSO 2 H  
FERMENTAZIONE 12 H

- 130 g di pinoli non tostati
- 250 ml di acqua
- 1,25 g di fermenti lattici per preparazioni vegetali
- un pizzico di fior di sale

Lasciate in ammollo i pinoli in abbondante acqua per 2 ore, scolateli e sciacquateli, conservando l’acqua.

Frullate i pinoli in modo da ottenere un composto liscio, aggiungete i fermenti lattici mescolando bene con un cucchiaino e coprite il recipiente con un pezzo di stoffa per proteggere il preparato. Lasciate fermentare per 12 ore a temperatura ambiente. La crema deve diventare acida. Aggiungete un pizzico di fior di sale e conservate in frigorifero al massimo per 1 settimana.

Burro vegano.



PER CIRCA 350 G  
PREPARAZIONE 15 MIN

- 200 ml di olio di cocco deodorato sciolto
- 40 ml di olio neutro
- 100 ml d’aquafaba o di yumgo bianco
- 40 g di panna acida vegana (a sinistra)
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 40 g di farina di nocciole setacciata, leggermente tostata
- un pizzico di curcuma per colorare
- fior di sale

Mescolate l’olio neutro e l’olio di cocco e mettetene da parte. Frullate tutti gli ingredienti e aggiungete lentamente la miscela di oli, continuando a frullare, per emulsionare il composto. Il burro vegano si conserva in frigorifero per 3 settimane.

Bevanda al miglio.



PER 500 ML  
PREPARAZIONE 10 MIN  
RIPOSO 12 H

- 100 g di semi di miglio
- 500 ml di acqua

Lasciate in ammollo i semi per una notte e poi eliminate via l’acqua. Sciacquate i semi e frullateli con 500 ml di acqua, poi lasciate scolare la pasta in un recipiente attraverso una garza, per recuperare il liquido. Si conserva in frigorifero per 3 giorni.

**NOTE**  
Non eliminate ciò che rimane nella garza. In Giappone si chiama “okara” e viene riutilizzato e può servire anche per preparare dolci.

Potete procedere nello stesso modo per realizzare una bevanda alle noci, alle nocciole, alle mandorle, alle noci macadamia ecc. Per la bevanda alla soia, seguite lo stesso procedimento ma bollite il liquido ottenuto prima di consumarlo perché le fave di soia crude sono indigeste.

Yuba.  
(pellicola della bevanda alla soia)



PREPARAZIONE 5 MIN  
COTTURA 45 MIN

- 1 l di bevanda alla soia fatta in casa

Scaldate la bevanda alla soia in una casseruola con bordi alti, poi trasferite la pentola in un bagnomaria. La bevanda deve continuare a scaldarsi e a evaporare ed è necessaria una temperatura ottimale di 80°C per produrre correttamente lo yuba. Si formerà una pellicola sulla superficie del liquido: recuperatela con una paletta di legno e adagiatela su un piatto. Ricominciate il procedimento finché terminate la bevanda alla soia (considerate qualche minuto di tempo fra uno strato e l’altro di yuba).

**NOTA**  
Non buttate via il liquido rimasto, detto “amayuba”. In Giappone si beve ma si può utilizzare in pasticceria come un latte dolce o per preparare una cioccolata calda.

Seitan.



PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MIN  
RIPOSO 20 MIN  
RAFFREDDAMENTO 12 H

- 300 ml di acqua a temperatura ambiente
- 20 ml di salsa tamari forte
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di miso d’orzo bruno
- 200 g di glutine di grano
- 20 g di maizena
- 20 g di lievito alimentare maltato
- 2,5 l di brodo vegetale (p. 263)

Mescolate l’acqua, il tamari, l’olio di oliva e il miso in un recipiente. Versate gli ingredienti secchi nella ciotola di una planetaria con frusta a foglia e incorporate poco alla volta il composto liquido. Quando l’impasto diventa omogeneo, trasferite su un piano di lavoro, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 20 minuti, poi tagliate la pasta a pezzetti e immergeteli nel brodo vegetale. Cuocete per circa 1 ora, quindi lasciate raffreddare nel brodo e mettetene tutto in frigorifero per una notte. Conservate il seitan nel liquido fino al suo utilizzo.

Caviale vegano.



PREPARAZIONE 5 MIN  
COTTURA 15 MIN  
RAFFREDDAMENTO 24 H

- 4 fogli di alga nori disidratati
- 150 ml di acqua
- 120 ml di salsa tamari forte
- 50 g di tapioca

Frullate l’alga nori, l’acqua e la salsa tamari, quindi lasciate in infusione per 2 ore a temperatura ambiente, poi filtrate. Cuocete la tapioca in acqua bollente in una casseruola finché diventa traslucida, scolatela e sciacquatela sotto acqua corrente per eliminare quanto più amido possibile e mescolatela nella salamoia dell’alga nori. Lasciate marinare in frigorifero per almeno 24 ore e mettetene da parte al fresco.



# Indice delle ricette.

## PRELUDIO

**Autunno**  
Cedro, finferli, citronella **p. 14**  
Mele cotogne, castagne, Sauternes **p. 16**  
Porcini, carciofi, tartufo **p. 20**

**Inverno**  
Rape gialle Golden Ball, segale, cardamomo nero indiano **p. 62**  
Cerfoglio, prezzemolo, nasturzio tuberoso **p. 64**  
Ravanelli arcobaleno, arancia amara, Sichuan **p. 66**  
Cavolfiore, wakame, grano saraceno **p. 70**  
Scorzobianche, crespino, tetragonia **p.74**

**Primavera**  
Primavera **p. 124**  
Porro, caprifoglio turchino, liquirizia **p. 128**  
Obione, kiwi, piselli **p. 130**  
Deforestazione **p. 134**  
Tenerezza **p. 138**

**Estate**  
Mais, curry bengalese, cipolla dolce **p. 192**  
Ribes, arachidi, papavero **p. 194**  
Ortica, cetrioli, wakame **p. 196**  
Cavolfiore, melone, menta indiana **p. 200**  
Nasturzio, zucchine gialle, shiitake **p. 202**  
Nero pece **p. 204**

## SOSTANZA

**Autunno**  
Barbabietole, sudachi, daikon **p. 22**  
Ravanello blue meat, coriandolo, galanga **p. 24**  
Zucca Patidou, mandarini, pepe bianco di Kampot **p. 28**  
Scorzonera, nocciole, salicornia **p. 30**  
Autunno **p. 34**

**Inverno**  
Cavolo riccio, tuberina, menta **p. 76**  
Patate dolci bianche, erba cristallina, Triguisar **p. 80**  
Couscous vegetale **p. 82**  
Funghi eryngii, navone, arancia amara **p. 86**

**Primavera**  
Amaranto, aglio orsino, tonburi **p. 142**  
Finocchio marino, cavolo rapa, *Mertensia maritima* **p. 146**  
Malva, soba, kimchi **p. 150**  
Licheni, bietole marittime, iyokan **p. 154**

**Estate**  
Estate **p. 206**  
Sommacco, Retsina, vite **p. 210**  
Rabarbaro, zucchine, levistico **p.212**

## DOLCEZZA

**Autunno**  
Fichi, limone nero, zafferano **p. 38**  
Cacao, litchi, violetta **p. 40**  
Zucca, pastinaca, grano saraceno tostato **p. 44**

**Inverno**  
Pere, sciroppo d'acero, fave tonka **p. 88**  
Azuki, mango, pepe **p. 90**  
Carote, frutto della passione, yuzu **p. 96**  
Inverno **p. 98**  
Nocciole, vodka, bergamotto **p. 104**

**Primavera**  
Riso, calamondino, amazake **p. 160**  
Lievito, pistacchi, rosa **p. 162**  
Lo spirito delle erbe **p. 166**  
Fichi, alga dulce, paleo odoroso **p. 170**

**Estate**  
Pesche, sambuco, liquirizia **p. 214**  
Zafferano, nettarine, pomodori ananas **p. 220**  
Shiso, pomodori, dragoncello messicano **p. 222**  
Ananas, salvia, sedano **p. 226**  
Albicocche, tanaceto, mandorle **p. 228**

## MANICARETTI

**Autunno**  
Ibisco, uva nera, pepe Andaliman **p. 46**  
Kombucha, honeybush, mele cotogne **p. 48**  
Bevanda confortante al miglio come nello Yunnan **p. 50**  
Mele, papavero, zucchero di canna **p. 52**  
Tempeh, micromeria, kokum **p. 56**

**Inverno**  
Kumquat, cocco, agave **p. 106**  
Ceci n'est pas un café **p. 108**  
Clementine, cannella, anice stellato **p. 110**  
Kalamansi, pepe Mac Khen, finger lime **p. 114**  
Pepe di Magao, curcuma, fieno **p. 116**  
Cioccolato, zenzero, geranio **p. 118**

**Primavera**  
Limone, miso, yuba **p. 174**  
Mele, ibisco, macerone **p. 175**  
L'albero della vita **p. 176**  
Macis, polline, mikan **p. 180**  
Fava tonka, chaga, pepe di Assam **p. 182**  
Kefir, linfa di betulla, tuia **p. 184**

**Estate**  
Melone, lime kaffir, vodka **p. 230**  
Acqua alla *Clitoria ternatea* aromatizzata al gelso **p. 234**  
Gin, menta verbena, melagrana **p. 238**  
Peperoni, gemme di abete, aceto balsamico bianco **p. 240**  
Bao, limone confit, erba pepata **p. 242**  
Anguria, lamponi, pepe Voatsiperifery **p. 244**

# Glossario delle alternative vegetali.

**Bevanda vegetale:** bevanda a base di cereali o semi oleosi.

**Burro vegano:** materia grassa vegetale emulsionata con aquafaba.

**Capesante vegane:** gambi di funghi Eyngii marinati in kombu e miso che ricordano le capesante.

**Caviale vegano:** tapioca in salamoia con alga nori e salsa tamari.

**Cremoso vegano:** dessert vegano a base di bevande vegetali comprate o realizzate in casa con una yogurtiera e fermenti vegetali.

**Fiocchi di formaggio vegano:** panna acida vegana e bevanda alla soia cagliate con l'aceto di sidro o con il limone.

**Foie gras vegano:** crema di castagne e funghi con spezie e armagnac, montata con burro di cacao.

**Maionese vegana:** emulsione a base di patate e olio.

**Mozzarella vegana:** panna acida vegana addensata.

**Panna acida:** pasta di semi o di semi oleosi fermentata con fermenti vegetali.

**Panna cotta vegana:** panna acida vegana e bevanda vegetale addensate. In versione salata o dolce.

**Ricotta vegana:** tofu sminuzzato e condito usato come base per diverse ricette di ripieno vegano.

**Salsa BB:** salsa a base di scalogno deglassata con champagne e montata con burro vegano.

**Salsa olandese vegana:** salsa acidula montata con burro vegano.

**Salsicce vegane:** preparazione a base di pomodoro, lenticchie corallo e glutine di grano, con spezie e harissa, modellata in salsicce e poi cotta.

**Uovo vegano:** preparazione vegetale che ricorda l'uovo nell'aspetto e nelle sue caratteristiche.

**Yuba:** pellicola che si forma sulla superficie della bevanda alla soia, molto ricca di proteine.

**Yumgo:** alternativa all'uovo sviluppata da Rodolphe Landemaine e Anne Vincent dell'azienda Tamago Food.



# Indice degli ingredienti.

## A

ACETO BALSAMICO BIANCO 64, 138, 194, 240  
ACETO DI MALTO 202  
ACETO DI PINO 124, 152, 154, 182, 253  
ACETOSA 146  
ACHILLEA MILLEFOGLIE 210  
ACQUA DI FIORI D'ARANCIO 38, 170, 228  
ACQUA DI KOJI LATTOFERMENTATA 20, 22, 34, 56, 62, 70, 86, 128, 130, 254  
AGAR-AGAR 16, 34, 96, 136, 144, 150, 160, 166, 172, 180, 224, 226  
AGASTACHE 162  
AGHI DI PINO 34, 124, 134, 154, 240, 253  
AGLIO AFFUMICATO 24, 212, 252  
AGLIO DELLE VIGNE 202, 240  
AGLIO FRESCO 138  
AGLIO ORSINO 74, 142  
AGRESTO 144  
ALBICOCCH E 84, 228  
ALCHECHENGI 38  
ALLORO 30, 212, 261  
AMARANTO 113, 144  
AMAZAKE 106, 160, 254  
ANGURIA 196, 244  
AQUAFABA 44, 138, 152, 162, 172, 180, 192, 222, 224, 258, 264  
ARACHIDI 103, 194  
ARANCE AMARE 66, 86  
ARANCE SANGUINELLO 84  
AZUKI, FAGIOLI 92, 94

## B

BACCHE DI CANNELLA 26, 98, 166, 226  
BACCHE DI GOJI 44, 84, 210  
BACCHE DI SAMBU CO 214  
BARBABIE TOLE 22, 98, 100, 134, 136  
BASILICO CANFORATO (DEL KENYA) 206, 244  
BASILICO THA LANDESE 202  
BERGAMOTTO 104, 150, 242, 252  
BEVANDE VEGETALI 20, 22, 24, 28, 38, 40, 44, 50, 66, 74, 88, 92, 96, 98, 104, 106, 108, 134, 138, 144, 150, 154, 160, 162, 163, 166, 168, 170, 174, 176, 180, 182, 192, 194, 212, 226, 228, 240, 242, 258, 259, 281  
BIETOLE 148  
BIETOLE MARITTIME 154  
BROCCOLI 210  
BURRO DI CACAO 16, 96, 209, 216, 226  
BURRO VEGANO 40, 44, 76, 86, 88, 96, 98, 152, 160, 180, 226, 228, 258, 264, 281

## C

CACAO 30, 40, 118, 134, 268  
CAFFÈ 80, 134, 136  
CALAMONDINO 160  
CALENDULA DI LEMMON 168, 196  
CANNELLA 16, 50, 84, 90, 98, 100  
CAPESANTE VEGANE 86, 281  
CAPRIFOGLIO 220  
CAPRIFOGLIO TURCHINO 128  
CARDAMOMO NERO 62, 110  
CARDAMOMO VERDE 44, 50, 104  
CAROTE 24, 30, 82, 96, 114, 154, 155, 263  
CAROTE GIALLE 24  
CAROTE VIOLA 24  
CARRAGENINA 148, 150, 159, 170, 172, 194, 196, 222, 240  
CASTAGNE 16, 98, 146, 252  
CAVIALE VEGANO 70, 196, 259  
CAVOL FIORE 70, 84, 138, 200, 210

CAVOLO RAPA 148  
CAVOLO RIC CIO 76  
CECI 16, 20, 56, 74, 76, 94, 124, 146, 174, 176, 212, 242, 256  
CEDRO MANO DI BUDDHA 76, 168  
CERFOGLIO 14, 64, 155  
CETRIOLI 130, 196  
CHAGA 150, 176, 182  
CHIA 44, 159  
CHIODI DI GAROFANO 16, 64, 98, 110, 194, 263  
CILIEGIE 202, 226  
CIOCCOLATO 118  
CIPOLLA DI LÉZIGNAN 192  
CIPOLLA EGIZIANA 124  
CIPOLLOTTI 24, 154, 176, 202  
CITRONELLA 14, 76, 108, 263  
CLEMENTINE 110  
CLITORIA TERNATEA 234  
CORIANDOLO 14, 24, 64, 66, 74, 76, 82, 84, 108, 132, 148, 216, 262  
CORIANDOLO VIETNAMITA 11, 56, 196, 242  
CREMOSO DI SOIA 38, 114, 134, 210, 220, 228, 281  
CRESPINO 44, 74  
CRISANTEMI CAMPESTRI 212  
CUMINO 80, 82, 84, 262, 263  
CUMINO DEI PRATI 64  
CUMINO NERO 82  
CURRY DEL KERALA 204

## D

DAIKON 22, 66, 252  
DRAGONCELLO 202, 222, 224  
DULSE, ALGA 70, 170, 199

## E

EDERA TERRESTRE 194  
ELIANTO 82  
ERBA CRISTALLINA 80  
ERYNGII, FUNGHI 86

## F

FAGIOLI DI TARBES 142  
FARINA DI CECI 56, 124, 212  
FARINA DI GHIANDE 154, 262  
FARINELLO 176, 202, 242  
FAVE 94, 206  
FAVE TONKA 40, 88, 182  
FECOLA DI PATATE 30, 34, 38, 96, 108, 152, 172, 176, 228  
FICHI 38, 84, 170, 255  
FIENO 116, 138, 268  
FIENO GRECO 202, 262  
FINFERLI 14, 34, 202  
FINGER LIME 20, 70, 114  
FINOCCHIO 82, 216  
FINOCCHIO MARINO 146, 148  
FIOCCHI D'AVENA 44, 72  
FIORDALISO 50  
FIORI DI SAMBU CO 214  
FOGLIE DI VITE 210, 253  
FOIE GRAS VEGANO 16, 281  
FRAGOLE ANANAS (PINEBERRY) 124  
FRAGOLE GARIGUETTE 162  
FRUTTO DELLA PASSIONE 96, 130

## G

GALANGA 24, 76, 108, 263  
GELATINA VEGETALE 138, 154, 170  
GERANIO ROSA 200

GLUCOSIO IN POLVERE 106, 174, 220  
GLUTINE DI GRANO 30, 82, 259  
GOMMA DI GUAR 159, 192  
GOMMA DI XANTANO 82, 106, 134, 138, 150, 159, 170, 176, 220, 228  
GRANO SARACENO TOSTATO 44, 70, 152  
GRUÉ DI CACAO 192

## H

HOUTTUYNIA CORDATA (PIANTA CAMALEONTE) 166, 196

## I

IBISCO 46, 100, 175  
ISSOPO 166  
IYOKAN 155

## K

KABOSU 168  
KEFIR 184, 255  
KIMCHI 150, 252  
KINAKO 128, 148, 222  
KIWI 130, 132  
KOJI 170, 194, 254, 256  
KOKUM 56  
KOMBU 86, 146, 199  
KOMBUCHA 48, 200, 256  
KUMQUAT 106, 136  
KUZU 159, 168

## L

LAMPONI 222, 224, 244  
LATTUGA 212  
LATTUGA DI MARE 70  
LECITINA DI SOIA 34, 44, 88, 138, 155, 170, 182  
LEGNO DI CEDRO 14  
LEGNO DI SEQUOIA 134  
LEGNO DI TUIA 98, 184  
LEVISTICO 76, 142, 176, 212, 263  
LICHENI 120, 154  
LIEVITO ALIMENTARE MALTATO 16, 30, 80, 146, 176, 194, 242, 244,259  
LIME 24, 66, 70, 76, 90, 104, 162, 206, 222, 238, 240  
LIME KAFFIR 24, 76, 108, 206, 230, 263  
LIMONE MEYER 174  
LIMONE NERO 38, 136  
LIMONE VETIVER 86, 166  
LINFA DI BETULLA 184  
LINO 44, 159, 176, 268  
LIQUIRIZIA 128, 214  
LITCHI 10, 40  
LUPINI 94, 240

## M

MACERONE 26, 175  
MACIS 121, 180  
MAIONESE VEGANA 130, 281  
MAIS 92, 192  
MAIZENA 28, 40, 44, 96, 98, 104, 160, 163, 168, 180, 192, 226, 259  
MANDARINI 28, 110  
MANDARINI SATSUMA 96, 166  
MANDORLE 20, 24, 38, 44, 80, 84, 96, 103, 172, 180, 200, 204, 220, 222, 228, 244  
MANGO 90, 220  
MARANTA 34, 88  
MELAGRANA 124, 238  
MELANZANE 204, 210  
MELE 48, 52, 159, 166, 170, 172, 175, 222, 224, 252, 264

MELE COTOGNE 16, 48  
MELISSA 206  
MELONE 200, 230  
MENTA 58, 76, 90, 242  
MENTA INDIANA 200, 202, 244  
MENTA VERBENA 238  
MERTENSIA MARITIMA 146, 148, 196  
MICROMERIA 56  
MIKAN 180  
MIMOSA 124  
MIRIN 80, 86, 146  
MIRTILLI ROSSI 44  
MISO 16, 20, 24, 30, 56, 74, 76, 80, 86, 108, 128, 142, 146, 148, 154, 174, 176, 194, 202, 242, 256, 259, MONARDA 155, 166  
MOZZARELLA VEGANA 34, 281

## N

NASTURZIO 194, 200, 202  
NASTURZIO TUBEROSO 64  
NAVONI 62, 82, 86  
NEMESIA 138  
NESPOLE 216  
NETTARINE 220  
NOCE MOSCATA 110  
NOCI MACADAMIA 103, 160, 206  
NORI, ALGA 196, 199, 259

## O

OBIONE 130, 132  
OCA DEL PERÙ 194  
OLIO D'ARGAN 138, 202, 206, 244  
OLIO Di oliva 20, 22, 28, 30, 34, 56, 70, 80, 82, 84, 124,130, 132, 134, 142, 148, 152, 176, 194, 196, 200, 202, 204, 206, 210, 212, 228, 240, 242, 244, 259, 262  
OLIO DI COCCO 20, 28, 34, 40, 104, 118, 134, 154, 163, 166, 168, 170, 182, 194, 240, 258  
OLIO DI MANDORLE 30, 80, 200  
OLIO DI NOCCIOLE 22, 76  
OLIO DI SEMI DI ZUCCA 62, 146  
ONTANO NERO 30  
ORIGANO 142  
ORTICA 186, 196  
ORZATA 228  
OXALYS 200

## P

PALEO ODOROSO 170  
PANDANO 206  
PANKO 28, 108  
PANNA ACIDA VEGANA 22, 24, 30, 34, 40, 66, 98, 114, 118, 144, 146, 150, 152, 155, 162, 166, 170, 212, 226, 258, 281  
PANNA COTTA VEGANA 150, 281  
PAPAVERI 52, 113, 194  
PASTA DI PISTACCHI 124, 162, 163  
PASTINACA 22, 44  
PATATE DOLCI BIANCHE 80  
PATATE VITELOTTE 82  
PECTINA 52, 159, 162, 214, 222  
PEPE ANDALIMAN 26, 46, 130, 226  
PEPE BIANCO DEL MADAGASCAR 22, 27, 144, 220  
PEPE CUBE BE 142, 202  
PEPE DELLA TASMANIA 26, 90, 212  
PEPE DI ASSAM 27, 40, 182  
PEPE DI MAC HUNG 26, 124  
PEPE DI MAGAO 26, 116  
PEPE DI SARAWAK 27, 146, 212, 261

PEPE DI SELIM 27  
PEPE DI TIMUT 26, 100, 110, 168, 194, 261  
PEPE LUNGO 27, 38, 76  
PEPE MALABAR 64, 162, 263  
PEPE NERO DEL VIETNAM 138  
PEPE NERO DI PUTUMAYO 98  
PEPE ROSA 26, 212  
PEPE SANSHO 80  
PEPE TCHULI 27, 104, 206  
PEPE TELLICHERRY 80, 88  
PEPE VOATSIPERIFERY 27, 244  
PEPERONCINO 14, 66, 76, 84, 144, 212, 252, 263  
PEPERONCINO BANIWA 92, 166, 176  
PEPERONCINO FATALII 70, 224, 242  
PEPERONCINO JALAPEÑOS 56  
PEPERONCINO NORA 96, 194, 240  
PEPERONI 192, 204, 240  
PEQUI, OLIO 132, 209  
PERE 88  
PIANTA DELL'IMMORTALITÀ 141, 200  
PIMENTON DE LA VERA 162, 192  
PINO 20, 34, 74, 124, 134, 146, 152, 154, 166, 176, 182, 240, 242, 253, 256  
PISELLI 130, 132, 166, 168, 196  
POMODORI 56, 82, 186, 194, 204, 206, 210, 220, 222, 224  
POMPELMI 22, 26, 124, 196  
PONZU 146, 148, 196  
PORCINI 20, 34, 202

## Q

QUATTRO SPEZIE, MISCELA 16, 44

## R

RABARBARO 162, 212  
RAFANO 64, 108  
RAS EL HANOUT 82, 84  
RAVANELLO 14, 24, 66, 150, 176  
RAVANELLO NERO 66  
RETSINA 210  
RICOTTA VEGANA 14, 206, 281  
RISO A CHICCO TONDO DI CAMARGUE 160  
RISO NERO VENERE 210  
ROSMARINO 30, 228  
RUTA 212

## S

SAKÈ 16, 70, 142, 154, 172, 196, 240  
SALE IN FIOCCHI 138, 150, 182  
SALICORNIA 30  
SALSA DI SOIA 14, 56, 136, 146  
SALSICCE VEGANE 82, 281  
SALVIA 30, 136, 226  
SALVIA ANANAS 194, 206  
SALVIA PERUVIANA 200  
SANTOREGGIA 142, 204  
SCALOGNI 14, 16, 66, 70, 76, 86, 108, 130, 132, 142, 146, 194, 196, 200, 206, 244, 263  
SCIROPPO D'ACERO 28, 38, 56, 88, 141, 152  
SCIROPPO D'AGAVE 38, 44, 50, 70, 80, 84, 106, 141, 174, 180  
SCORZOBIANCHE 74  
SEDANO 30, 226, 263  
SEDANO RAPA 14, 30, 80  
SEGALE 62, 154  
SEITAN 30, 76, 259  
SEMOLA 38, 82  
SENAPE GIALLA 64, 113, 194

SENAPE NERA 64, 113  
SHIITAKE, FUNGHI 16, 30, 76, 86, 108, 142, 148, 176, 202, 256  
SHISO 222  
SHOYU-KOJI 16, 28, 80, 134, 142, 176, 254  
SOBA 150  
SOBASIO 114, 262  
SOMMACCO 80  
SPAGHETTI DI MARE 199  
SPINACI 76, 146, 176, 202, 242  
SPIRULINA VERDE 170, 172, 199  
STABILIZZANTE PER GELATO 106, 174, 220  
SUDACHI 22, 200

## T

TAHINA 82  
TAMARI, SALSA 14, 24, 30, 70, 76, 108, 128, 144, 154, 196, 202, 240, 242, 252, 254, 259  
TAMARINDO 142  
TANACETO 228  
TAPIOCA 64, 144, 202, 224, 259  
TÈ BIANCO 40, 202  
TÈ NERO 50  
TEMPEH 56  
TETRAGONIA 74  
TIMO 20, 30, 212, 228, 263  
TOFU 14, 108, 146, 206, 240, 242  
TONBURI 144  
TOPINAMBOUR 28, 64, 80  
TRIGUISAR, MISCELA DI SPEZIE 80  
TRIMOLINA 174  
TULBAGHIA 20, 130, 155, 202, 206, 242

## U-V

UMEBOSHI 196  
VANIGLIA 44, 90, 138, 160, 226

## W-Y-Z

WAKAME 70, 148, 170, 196, 199  
WASABI 146, 242  
YUBA 142, 174, 259, 281  
YUMGO 44, 138, 152, 162, 172, 222, 224, 258, 264, 281  
YUZU 96, 146, 196  
ZAATAR 70, 210  
ZAFFERANO 14, 38, 48, 50, 84, 130, 212, 220  
ZENZERO 14, 46, 66, 90, 98, 110, 118, 130, 146, 166, 216, 252  
ZUCCA, SEMI DI 44, 112  
ZUCCA BLU D'UNGHERIA 82  
ZUCCA BUTTERNUT 14  
ZUCCA PATIDOU 28  
ZUCCA POTIRON 44  
ZUCCA SPAGHETTI 142  
ZUCCHERO AZTECO 141, 162  
ZUCCHERO DI BETULLA 162  
ZUCCHERO DI COCCO 55, 108, 110, 170, 220  
ZUCCHERO MUSCOVADO 55, 104, 166  
ZUCCHINE 130, 202, 204, 206, 212



La ricchezza del mondo vegetale è infinita.

Claire Vallée ha conseguito un dottorato in archeologia.  
Chef autodidatta, nel 2021 ha ottenuto una stella Michelin  
assegnata per la prima volta in Francia per una cucina 100% vegana  
e una stella verde per il suo impegno eco-responsabile.  
*Origine non animale.* è il suo primo libro.

35 € IVA inclusa

ISBN 978 88 6753 433 3



9 788867 534333



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)