

Indice

Introduzione	V
Una filosofia da rispettare	V
L'amore per la vita	VII
L'anima nella vita	VII
Come cucinare con gusto	VIII
Gli ingredienti della cucina vegana	1
I cereali	2
Il seitan	3
I legumi secchi	4
I semi oleosi e la frutta a guscio	5
Gli ortaggi	5
La frutta	7
Le alghe	7
Le erbe aromatiche e le spezie	9
In cucina con i prodotti di stagione	13
Ricette vegane per quattro stagioni	17
Ricette di primavera	19
Ricette d'estate	39
Ricette d'autunno	62
Ricette d'inverno	83
Ricette base e salse	103
Indice delle ricette	113