

SONIA GIULIODORI

# VEGAN

## Food & Style



Serena  
Bivona

Simone  
Salvini



Elena  
Dal Forno

Giuseppe  
Tortorella



Mara  
Di Noia

Luca  
Andrè



Vegan Food & Style

**Autrice:** Sonia Giuliadori

**Con contributi di:** Elisa Orlandotti e Maria Chiara Laurenti esperta di moda e life style

**Con la collaborazione di:** Stefania Sergi e Carmela Gimabrone

**Editor in Chief:** Marco Aleotti

© 2016 Edizioni Lswr\* – Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-88-6895-388-1

### **Fotografie**

Carlotta Domenici De Luca: foto indossati Elena Dal Forno

Giuseppe Pisacane: foto ricette Serena Bivona, Mara di Noia, Giuseppe Tortorella

Yuri Vazzola: foto indossati Serena Bivona, Mara di Noia, Giuseppe Tortorella, Simone Salvini; foto ricette Elena Dal Forno

Giorgio Violino: foto ricette e indossati Luca Andrè

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).

### **AVVERTENZA IMPORTANTE**

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autrice. Non pretendono di sostituirsi al consiglio competente del proprio medico curante. Ogni lettore è responsabile delle proprie azioni. L'autrice e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI  
**LSWR**

Via G. Spadolini, 7

20141 Milano (MI)

Tel. 02 881841

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

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso "Printer Trento" S.r.l., Trento

(\*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**

# Indice

L'autrice.....	6
Dedica.....	7
Prefazione.....	11
Strane storie.....	14
Dai fornelli agli studi televisivi, l'importante è che siano veri (vegan) chef.....	22
Moda e stile, parliamone.....	27

## **A tu per tu con lo CHEF**

<i>Luca Andrè</i> .....	29
<i>Elena Dal Forno</i> .....	55
<i>Simone Salvini</i> .....	77
<i>Giuseppe Tortorella</i> .....	103
<i>Mara di Noia</i> .....	127
<i>Serena Bivona</i> .....	155

I consigli della fashion blogger.....	181
Ringraziamenti.....	183
Indice generale delle ricette.....	185
Che cosa indossano i nostri chef.....	189

# *Luca André*

---

“SIATE FELICI E SICURI PER LE SCELTE  
CHE STATE FACENDO, SIATE IL CAMBIAMENTO  
CHE VOLETE VEDERE NEL MONDO  
E FATELO CON LA CONSAPEVOLEZZA DI  
ESSERE LA MIGLIORE VERSIONE DI VOI STESSI.”

---



**Location:** Orti familiari - Borgaro (TO)

# Luca André

## Di giorno

Il tardo pomeriggio di una domenica e un cielo terso che promette primavera sembrano la scena perfetta per girare un film.

“Come è bella Torino stasera!”. Luca ci è arrivato alla fine del 2005 per lavoro, proprio quando la città stava iniziando la sua rivoluzione. Le Olimpiadi invernali del 2006 hanno soffiato via la polvere che era caduta sugli splendidi palazzi seicenteschi. Ha deciso di rimanere perché Torino è energia, predisposizione al cambiamento, è genialità mai urlata, è il battistrada di molte rivoluzioni. È ossigeno, lo stesso che nasce dalle numerose aree verdi che costellano la città. La collina a un passo permette di fare le lunghe corse in bicicletta che Luca ama tanto. Ci sediamo in un bar anonimo e, prima di iniziare la nostra chiacchierata, ci scusiamo a vicenda per il poco tempo che possiamo dedicarci.

“Mi riprometto di rallentare e di prendermi i miei spazi”, inizia; “fermarsi è necessario per valutare ciò che si sta facendo, ritarare gli obiettivi e cercare nuovi stimoli. Ho appena trovato una casa in collina con un grande spazio verde e la metterò a posto con la mia compagna, in attesa di conoscere mia figlia, nascerà tra poco”. Ha gli occhi che ridono mentre parla della nuova vita che incontrerà presto, lo stesso sguardo entusiasta che vedo mentre racconta del suo locale; lo ha creato a sua immagine, lo rappresenta, proprio come il piatto che cita per spiegare che cos'è Soul Kitchen.

Uno *shabby chic* che lascia spazio alla perfezione visiva e sensoriale dei piatti, serviti su piastre di ardesia nera; come il seitan in crosta di sesamo bianco e nero, rimasto in menu per molti mesi perché apprezzatissimo. Dietro ogni piatto di Luca ci sono sperimentazione, dedizione, valorizzazione estetica: caratteristiche che raramente ritrova quando gli capita di cenare fuori. Ama cibi prevalentemente crudi, non cerca accostamenti improbabili né il rigore formale; apprezza l'equilibrio dei sapori e la cura nella *mise en place*, spesso rara a trovarsi. Cercare la perfezione nella semplicità, questo è il messaggio, proprio come un frullato di banana, il comfort food migliore del mondo, apparentemente anonimo ma spettacolare al gusto!

# *Elena Dal Forno*

---

“VERRÀ IL GIORNO IN CUI L’UCCISIONE  
DI UN ANIMALE SARÀ EQUIPARATA  
ALL’UCCISIONE DI UN ESSERE UMANO.”

LEONARDO DA VINCI

---



Location: HulaHoop Club & Art Gallery, Roma

# Elena Dal Forno

## Di sera

Anche l'occasione di un viaggio, la curiosità di sorprendersi e di respirare un'aria nuova, di incrociare un sorriso lascia a Elena un seme che germoglia in nuove idee; gli incontri con le persone, con gli elementi, con gli alimenti rappresentano un'opportunità di crescita. Roma è una città che, più lentamente di altre, subisce la necessità di rivoluzione, ma è la sua città, e dice: "Amo il suo essere così eternamente viva con la sua bellezza intatta, nonostante tutto il male che stiamo cercando di farle. Roma è qui, con la sua storia, la sua luce, la sua incrollabile meraviglia. È commovente vedere questi monumenti resistere davanti alla pessima umanità che siamo diventati. Guardo la statua di *Tritone* a piazza Barberini e vorrei piangere". Ah, l'arte! Una passione talmente forte che quando le abbiamo chiesto di identificare un'opera nella quale si riconoscesse non ha saputo fare un unico nome.

"Vorrei essere *Amore e Psiche*, oppure un quadro di Tamara de Lempicka o di Frida Kahlo... Vorrei anche essere il Pantheon... è un quesito difficile, amo l'arte e questa domanda mi mette in grande difficoltà, *sappiatelo!*".

Scopriamo così che parte del tempo libero viene dedicato alla visita di mostre d'arte, ma non solo; Elena è divoratrice seriale di film, passa moltissime serate al cinema o con gli amici e, appena può scappare, viaggia.

Un buon equilibrio, si sa, è composto da vari fattori, e il movimento è uno di questi; non serve buttarsi a capofitto in una rigorosa attività fisica, macinare chilometri su aridi *tapis roulant* e illudersi di raggiungere una meta lontana dal sellino della nostra cyclette. Elena ritiene che sia sufficiente concedersi il tempo di una passeggiata per ossigenare le cellule, respirando lentamente e prestando attenzione al paesaggio circostante. Considera lo sport un punto importante del suo vivere, tanto da praticare con costanza nuoto e pilates; il ciclo vitale che parte dal cibo vivo e arriva a creare energia attraverso il moto fisico, il pensiero, la creatività: un bellissimo gioco cui prendere parte, no?

# *Simone Salvini*

---

“TUTTE LE VOLTE CHE NASCE UN BAMBINO  
L'INTERO CREATO SI RINNOVA, SI REGALA UNA  
NUOVA OPPORTUNITÀ.”

TAGORE

---



**Location:** Thai Gallery, Milano

# Simone Salvini

## Di sera

È umile e disponibile, non ama giudicare l'operato dei colleghi, se non per farne tesoro. Se qualcuno interessato a intraprendere il mestiere gli chiedesse un ragguaglio, suggerirebbe di sperimentare, di frequentare i locali dove lavorano chef talentuosi, di parlare con loro, confrontarsi, discutere, ricordandosi che a volte le migliori proposte provengono da cuochi onnivori cui viene chiesto di cimentarsi in una proposta vegetale; la paura di essere poco apprezzati si traduce spesso in valore aggiunto.

Il piatto che più lo rappresenta è un gazpacho di pomodori di Pachino, anguria e fragole decorato con maionese al latte di soia e olio extravergine di oliva montata al momento, con l'aggiunta di zafferano. Un piatto bello, salutare, fresco, giovane, realizzato per la prima volta a casa del professor Veronesi. Noi abbiamo avuto il privilegio di gustarlo durante una magica serata in quel di Bologna: a dir poco divino!

"Il cibo deve portare buon umore e, per farlo, deve essere colorato, meglio se crudo".

La cucina, dunque, non come palcoscenico dello sfruttamento delle risorse, ma come altare su cui si celebra la bellezza della gratitudine e della condivisione.

Bellezza che Simone riconosce ovunque e che ritrova in qualsiasi tela di Marc Chagall, artista che torna più volte tra queste pagine.

Non abbiamo voluto indagare sul perché di questa scelta, né vogliamo farlo; perché, in fondo, un tocco di mistero è l'ingrediente segreto che c'è in ogni uomo...



# Muffin ai mirtilli

## DIFFICOLTÀ:

bassa

## TEMPO:

40 minuti

## INGREDIENTI

(per 4 persone)

- 400 g di farina di tipo 2
- 100 g di olio di mais
- 3 cestini di mirtilli
- 200 g di uvette
- 500 g di succo di mela
- la scorza di 1 limone grattugiata
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di cremor tartaro

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente mescola assieme prima tutti gli ingredienti secchi (farina, scorza di limone grattugiata, sale e cremor tartaro), poi diluisci con il succo di mela. Quando l'impasto avrà ottenuto una consistenza omogenea e liscia, aggiungi anche gli altri ingredienti: olio, mirtilli, uvette.

Ungi con un po' di olio i pirottini per muffin, poi spolverizzali di farina. Posizionali nell'apposita teglia forata e riempi con il composto fino a un dito dal bordo.

Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per 30 minuti. Servili quando si saranno raffreddati. I muffin si conservano per quattro o cinque giorni in una busta di plastica o in un contenitore per il pane.



# Salsa allo yogurt (tzatziki)

## DIFFICOLTÀ:

bassa

## TEMPO:

10 minuti

## INGREDIENTI

(per 6 persone)

- 400 g di yogurt di soia non zuccherato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cetriolo
- 3 cucchiai di olio evo
- 3 rametti di aneto
- (in alternativa vanno bene le foglioline di finocchio)
- sale q.b.
- 2 cucchiai di aceto bianco o di mele

## PROCEDIMENTO

Lava il cetriolo, quindi grattugialo molto grossolanamente con la buccia.

Versalo in un colino posto su una ciotola e fai scolare l'acqua con l'aiuto di un cucchiaino, poi strizza ulteriormente il cetriolo e inseriscilo in una ciotola con lo yogurt.

Nel frattempo trita l'aglio finemente fino a ottenere una specie di crema e aggiungilo al composto di yogurt e cetriolo, mescolando il tutto.

A questo punto versa alternativamente olio e aceto, mescolando sempre con un cucchiaino; per finire, aggiungi l'aneto tritato e aggiusta di sale.





# Crostata con crema pasticcera

## DIFFICOLTÀ:

media

## TEMPO:

1 ora e 10 minuti

## INGREDIENTI

(per 4 persone)

### *Per la pasta frolla:*

- 100 g di farina integrale
- 150 g di farina Manitoba
- 50 g di farina di riso
- 90 g di malto di riso
- scorza di limone grattugiata
- 30 g di olio di mais
- 1 pizzico di curcuma
- 40 g di burro di cacao a uso alimentare
- 1 pizzico di sale

### *Per la crema pasticcera:*

- 600 g di latte di soia
- 30 g di farina 0
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 30 g di burro di cacao
- 50 g di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di curcuma
- scorza di limone grattugiata

## PROCEDIMENTO

Per fare la pasta frolla, mescola insieme tutti gli ingredienti (farine, olio, limone, curcuma e sale), quindi sciogli in un pentolino il burro di cacao e versalo nel composto: se questo ti sembra poco elastico, aggiungi un paio di cucchiaini di latte di soia.

Fai riposare l'impasto in frigo per mezz'ora, poi stendi la pasta in uno stampo da crostata, bucherellando con una forchetta la superficie; su quest'ultima stendi un foglio di carta da forno, che ricoprirai con fagioli o ceci secchi.

Cuoci a 180 °C in forno già caldo per 40 minuti.

Togli i legumi secchi, che si possono utilizzare più volte (i miei hanno tanti anni), quindi lascia raffreddare.

Nel frattempo, prepara la crema pasticcera: scalda 200 g di latte, nel quale scioglierai il burro; aggiungi il latte rimanente, lo zucchero e la scorza di limone, quindi porta a ebollizione. Unisci l'amido e la farina, mescola con una frusta e cuoci per 3 minuti circa. Se la crema ti sembra troppo densa, aggiungi un altro po' di latte. Versa la crema, una volta raffreddata, sulla pasta frolla. Decora la crostata con frutta fresca e granella di frutta secca.



# Agnolotti ai carciofi e salsa tartufata al limone

crudista  
e senza  
glutine

## DIFFICOLTÀ:

media

## TEMPO:

30 minuti + 10 ore di essiccazione

## INGREDIENTI

(per 2 persone)

### *Per la pasta:*

- 1 tazza e ½ di polpa di cocco giovane
- ⅛ di cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di succo di carota
- o di curcuma per colorare la pasta

### *Per il ripieno:*

- 2 carciofi di grandi dimensioni
- o 4 piccoli
- ¼ di tazza di anacardi (o semi di zucca)
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaino di cipolla
- ½ spicchio d'aglio senza anima
- 1 cucchiaino di succo di limone
- ½ cucchiaino di prezzemolo
- ½ cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di menta secca
- sale e pepe a piacere

### *Per la salsa tartufata:*

- ½ tazza di anacardi ammollati per 2 ore
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 5 cucchiaini di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio senza anima
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di tartufo
- pepe
- 1 cucchiaino di sale
- ¼ di tazza di acqua per frullare

## PROCEDIMENTO

Frulla gli ingredienti della pasta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo; spalmalo sui fogli di teflex con uno spessore compreso fra 3 e 5 mm, quindi lascia essiccare per 8-10 ore.

Taglia i carciofi e lasciali marinare in acqua e limone per circa 30 minuti; scolali, asciugali e frulla tutti gli ingredienti del ripieno in un robot da cucina in modo da ottenere un composto consistente e non una salsa.

Taglia la pasta precedentemente essiccata in quadrati o cerchi in modo da poter ricreare un agnolotto, metti il ripieno ai carciofi al centro e chiudi. Servi con la salsa tartufata, ottenuta frullando insieme tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia e omogenea, e con un'insalata di accompagnamento.



# Strozzapreti bicolori ai verdi sapori di primavera

## DIFFICOLTÀ:

facile

## TEMPO:

1 ora

## INGREDIENTI

(per 4 persone)

### *Per la pasta:*

- 400 g di semola di grano duro
- 200 g di acqua tiepida
- 6 g di sale fino
- 5 g di curcuma
- 40 g di spinaci bolliti e ben strizzati

### *Per il condimento:*

- 200 g di asparagi
- 4 zucchine chiare
- 100 g di rucola
- 50 g di olive taggiasche
- 50 g di pomodorini ciliegini
- olio evo

### *Per il pane aromatizzato:*

- 100 g di pane grattugiato
- 1 mazzetto di basilico
- olio evo
- sale fino

### *Per la crema allo zafferano:*

- 100 ml di panna di soia da cucina
- 1 bustina di zafferano
- olio evo
- sale

## PROCEDIMENTO

Disponi la semola in una ciotola con il sale e parte dell'acqua tiepida dove in precedenza avrai fatto sciogliere la curcuma; impasta e unisci l'acqua rimanente fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Copri con la pellicola da cucina e riponi in frigorifero per 10 minuti. Nel frattempo inizia a preparare la pasta di colore verde, con lo stesso procedimento ma aggiungendo gli spinaci bolliti, ben strizzati e tritati molto finemente. Ora prendi l'impasto giallo e tiralo in sfoglie non troppo sottili dalle quali ricaverai delle strisce larghe 2 cm e lunghe circa 5 cm; infarinati le mani e arrotola su se stesse le strisce utilizzando il palmo della mano. Ripeti la stessa cosa con l'impasto di colore verde.

Disponi gli strozzapreti su un vassoio, infarinati con della semola e copri con un panno di cotone.

Dopo averle lavate e private della parte centrale con i semi, taglia le zucchine a bastoncini sottili.

Lava e taglia gli asparagi a metà per il lungo e a bastoncini della stessa lunghezza di quelli ottenuti dalle zucchine. Taglia i pomodorini in 4, le olive taggiasche a metà e lava la rucola, che utilizzerai a foglia intera.

Prepara il pane aromatizzato frullando il pane con il basilico, un pizzico di sale e un filo d'olio finché il composto non inizierà a diventare verde.

Per la crema allo zafferano, frulla la panna da cucina con lo zafferano, l'olio e il sale.

In una casseruola metti un filo d'olio, le zucchine e gli asparagi; unisci successivamente le olive e i pomodorini. Cuoci il tutto mantenendo le verdure croccanti e non troppo cotte.

Cuoci gli strozzapreti in abbondante acqua salata, quindi scolali e uniscili al condimento nella casseruola; poni sul fuoco aggiungendo un mestolino di acqua di cottura della pasta, fai saltare e all'ultimo unisci la rucola fino a farla appassire. Scalda rapidamente la crema allo zafferano e servi spolverizzando il tutto con il pane aromatizzato al basilico.

# Indice generale delle ricette

## A

Agnolotti ai carciofi e salsa tartufata al limone .....	61
Alla fiera dell'est... ..	101
Aperitivo di zenzero e limone con salatini di pasta brisée allo zafferano .....	133
Arrosto di seitan alla birra .....	115

## B

Bicchierini di miglio, lenticchie, olive e mela verde .....	135
Biscotti di grano saraceno, cocco e cioccolato .....	71
Biscotti salati con carota, liquirizia e fiori di borragine .....	173
Bucatini all'amatriciana bianca .....	111
Budino alla nocciola con fragole essiccate .....	179
Burger di ceci .....	141

## C

Canederli alla senape selvatica con cuore morbido di zucca e nocciole su crema agrumata di cardo e castagne .....	41
Cannoli alla siciliana .....	73
Carciofi al lime con spezie e malto di riso .....	145
Cheesecake fiorita (salata) .....	171
Cracker crudisti ai semi di lino e pomodoro fresco .....	47
Crostata con crema pasticcera .....	151

## *F*

Flan di cavolfiore al pepe e limone su riduzione di rabarbaro .....	35
Focaccia indiana cotta al vapore con zucca gialla e sale nero .....	85
Formaggio cremoso fermentato di anacardi .....	47
Formaggio fermentato al curry e doppio sale .....	65
Formaggio fresco al finocchietto e pomodoro secco .....	67

## *G*

Gnocchetti di ceci al cappuccio rosso e limone .....	167
--	-----

## *H*

Hot street kebab .....	121
------------------------	-----

## *I*

Insalata russa alle erbe profumate .....	91
Insalatina al bicchiere croccante con crema allo yogurt e lavanda .....	37
Involtini di verza alla menta .....	163

## *L*

Lasagna on the road .....	109
Lasagne di pane carasau e zucchine .....	137
Latte di soia e nocciole fatto da noi .....	93
Le cinque consistenze .....	53

## *M*

Maionese al latte di soia e nocciole (ricetta base) .....	95
Mandorle e lenticchie bianche indiane .....	83
Millefoglie salate con asparagi e crema allo zafferano .....	169
Mini muffin salati .....	161
Muffin ai mirtilli .....	149

## *P*

Pancakes fantasia .....	75
Pane alla frutta secca .....	139

Panino con la cotoletta .....	117
Panino con la salamella .....	119
Panissa di ceci e grano saraceno .....	97
Porchetta al forno con patate .....	113

## *R*

Riso basmati al profumo di cannella .....	141
Risotto alle fragole e fiori di sambuco mantecato al burro di mandorle .....	43

## *S*

Salsa allo yogurt (tzatziki) .....	123
Scomposta alla camomilla, cardamomo e frutti di bosco .....	99
Scrigno di cipolla con fregola sarda mantecata .....	39
Seitan soffiato .....	89
Seitan tonnato .....	147
Sformato di riso venere alla calendula .....	165
Spaghetti di sedano rapa alla curcuma e nocciole con sorpresa di battuto di carciofi .....	63
Strozzapreti bicolori ai verdi sapori di primavera .....	45

## *T*

Tartare di rapa rossa, maionese alla menta e aneto, con insalatina all'arancia e crostino al sumac .....	69
Tartufini di tofu ai tre colori .....	143
Tofu croccante in crosta di ceci e mais con cavolo nero e chips di patata dolce .....	49
Torta couscous al lampone e violette .....	177
Torta raw al gianduia .....	51
Torta salata di miglio .....	153
Tramezzino saporito .....	125

## *V*

Verdure al cartoccio con erbe mediterranee .....	175
Vermicelli di riso croccanti e brodo alla cinese .....	87