

PANTRY STAPLES

In scatola:

- latte di cocco cremoso
- salsa di pomodoro
- pezzettoni di pomodoro
- capperi
- pomodori secchi sott'olio
- ananas al naturale

Frigido:

- burro di soia
- miso
- senape di Digione
- latte vegetale a scelta (soy, oat, rice)
- tofu, tampeh, seitan
- maionese vegan
- ketchup

Dispensa:

- agar agar in polvere
- sciroppo d'agave
- lievito neutro
- sciroppo d'acero
- sciroppo di datteri
- zucchero di cocco
- zucchero di canna
- lievito alimentare
- spirulina in polvere
- acai in polvere
- tahina
- burro d'arachidi
- cacao amaro in polvere
- gocce di cioccolato
- cocco grattugiato

Semi:

- semi di girasole
- semi di zucca
- semi di chia
- semi di lino

Farine:

- Farina 00
- manitoba
- di ceci
- di mais
- amido di mais
- masa harina
- di grano saraceno

Condimenti:

- olio d'oliva (uno buono da usare solo crudo e uno per cucinare)
- olio di vigrapeseed oil
- olio d'arachidi
- olio di sesamo tostato
- mirin
- salsa di soia
- aceto di mele
- aceto balsamico
- aceto di vino
- aceto di riso integrale
- salsa d'ostriche vegetariana (fatta con fungo ostrica e non con ostriche. Si trova anche some salsa stir-fry)
- worchestershire sauce
- liquid smoke
- vino da cucina
- spezie ed erbe secondo il proprio gusto

Grani

- bulgur
- cous cous
- kasha
- miglio
- fiocchi d'avena
- quinoa
- polenta
- riso basmati
- riso carnaroli

Pasta:

- Pasta di grano
- Pasta senza glutine (a me piace quella di mais)
- Pasta di legumi (a me piace quella di farina di lenticchie)

Legumi:

- fagioli neri

- cannellini
- borlotti
- fagioli bianchi di Spagna
- lenticchie
- piselli
- ceci

Frutta secca:

- mandorle (intere e affettate)
- noci
- pecan
- pinoli
- nocciole
- anacardi
- uvetta
- cranberries
- albicocche secche
- ciliegie essiccate
- datteri