

Введение

Поскольку вы читаете эту книгу, я могу сделать вывод, что вам (или кому-то, кто вас любит) уже известно о пользе вегетарианской кухни. Исследования показали, что отказ от животной пищи обладает существенными преимуществами с точки зрения здоровья. Например, вегетарианцы меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, высокому кровяному давлению, диабету и некоторым формам рака. Они менее склонны к полноте, а также образованию камней в почках и желчном пузыре. Использовать в пищу здоровые вегетарианские продукты — это все равно, что заправлять ваш автомобиль высококачественным неэтилированным бензином. Они помогают поддерживать ваше тело в наилучшей форме и способствуют прекрасному самочувствию. Мудрое капиталовложение, согласитесь, учитывая стоимость “машины”.

Конечно, хорошее питание означает не только лишь здоровое. Есть еще сила соблазнительного аромата и красиво сервированного стола, заставленного манящими блюдами. Хорошее питание — это одно из самых простых и самых приятных жизненных удовольствий. Мы все любим вкусно покушать. Что ж, здесь вы найдете все, что для этого необходимо. Итак, если вы готовы стать полными вегетарианцами или просто хотите снизить зависимость от животных продуктов, моя книга укажет вам правильный путь.

Об этой книге

Целью *Вегетарианской кухни для “чайников”* является снабдить вас практической информацией и советами по приготовлению изысканных здоровых блюд на вашей собственной кухне. Конечно, сегодня многие вегетарианские продукты можно купить в супермаркетах и магазинах здоровой пищи уже готовыми. Это удобно, если у вас нет времени готовить, но кому понравится все время питаться полуфабрикатами — не говоря уже о том, что домашняя кухня всегда вкуснее. Вот тут-то вам и поможет эта книга, подробно рассказав, как готовить чудесные вегетарианские блюда самим, от начала и до конца. Между прочим, обратите внимание на следующие моменты.

- ✓ **Рецепты здесь быстрые.** Большинство из них можно приготовить за 30 минут или меньше, причем многим достаточно всего 5.
- ✓ **Рецепты здесь, скорее, простые, чем замысловатые.** Если у вас есть хотя бы базовые навыки кулинарии, вы легко освоите и приготовление этих блюд. Ингредиенты для них найти сравнительно просто, а инструкции не особенно сложны. Редкие исключения (вроде салата из козьего сыра с руколой и лавандово-ванильным соусом в главе 14) вполне стоят пары дополнительных усилий — прогулки в волшебную страну вкуса.

Рецепты здесь варьируются от знакомых и многими любимых (всегда хороши для начала) до тех, что могут потребовать нескольких попыток для полного овладения. Без труда не вытянешь и рыбку из пруда, не так ли?

- ✓ **Рецепты здесь первоклассные, но недорогие.** В 1998 году в журнале Американской диетической ассоциации было опубликовано исследование, по которому люди, решая, что бы поесть, больше всего думают о вкусе и стоимости продукта. Никаких проблем. Рецепты в этой книге вполне отвечают этим критериям.
- ✓ **Рецепты здесь питательные, но не во вред вкусу или цене.** Как я уже говорила, основную важность для людей обычно имеют вкус и стоимость, но это не значит, что продукты не могут быть еще и сытными. Даже легкие десерты в этой книге обладают вполне достаточной питательной ценностью.
В некоторых случаях вкус и питательность могут конкурировать друг с другом. Когда это происходит, я обычно выбираю вкус, но предлагаю альтернативные варианты для тех, кто хочет поднять питательную ценность продукта даже выше, чем в оригинальном рецепте. Можете мне поверить, беспокоиться по поводу калорий вам не придется.
- ✓ **Рецепты здесь легко подстраиваются под предпочтения разных вегетарианцев (и невегетарианцев).** Ведь одни вегетарианцы едят молочные продукты и яйца. Другие не едят яиц, но включают в свой рацион молоко. Третьи избегают любой пищи животного происхождения, включая мед и ингредиенты, которые могут обрабатываться с использованием животных продуктов, вроде белого сахара. Наконец, некоторые люди вообще не являются вегетарианцами, но хотят снизить потребление мяса или плохо переносят лактозу и предпочитают избегать молочных продуктов.
На протяжении всей этой книги я представляю рецепты в такой форме, которая в результате дает наилучшие блюда — хотя это и довольно субъективное утверждение. Тем не менее, где возможно, я даю советы по модификации рецептов в соответствии с вашей диетой. Например, я могу представить рецепт пиццы с сыром моцарелла и советом, что при желании его можно заменить соевым. Точно также найдете вы и рецепты пудинга на соевом молоке, вместо коровьего в качестве основного ингредиента. Чашка высокопитательного соевого молока, которое можно найти в супермаркетах, отлично заменит чашку коровьего молока без всяких потерь. Конечно, если вы предпочитаете коровье, то вполне можете использовать его вместо соевого.
- ✓ **Рецепты здесь максимально “наглядные”.** Они включают подсказки о том, какой запах, вкус и вид должны иметь готовые блюда, а также рекомендации по их подаче.

Условные обозначения

Чтобы не расписывать перечни ингредиентов и инструкции по приготовлению слишком подробно, сразу отмечу, что рецепты в этой книге подчинены следующим правилам.

- ✓ Все температуры даны в градусах Цельсия.
- ✓ Все сливочное масло должно быть несоленым.
- ✓ Все яйца должны быть крупными.
- ✓ Все соевое молоко должно быть обогащенным.

- ✓ Вся мука должна быть самой обычной, если не указано другое.
- ✓ Весь сахар должен быть в виде песка, если не указано другое.
- ✓ Весь черный перец должен быть свежемолотым.
- ✓ Все пряные травы должны быть свежими, если не указано другое.
- ✓ Все цитрусовые соки должны быть свежавыжатыми.
- ✓ Все фрукты и овощи должны быть средних размеров, если не указано другое.

Как построена эта книга

Книга разбита на пять частей. Каждая часть посвящена разным аспектам вегетарианской кухни, начиная с основного вопроса “Что такое вегетарианство?”. Затем я перейду к питательным основам диеты, которая исключает мясо и другие животные продукты. Я расскажу вам, как планировать вегетарианские блюда и включать их в ваш кулинарный репертуар, как их хранить и как освоить главные правила с ними связанные. Все вместе первые три части этой книги закладывают основу четвертой: рецептов. Последняя часть книги — “Великолепные десятки” — предложит вам полезные списки быстрых советов и ресурсов вегетарианской кухни.

Часть I. Основы вегетарианства

Эта часть является вашим пропуском к пониманию главных принципов вегетарианства. В ней я определяю различия вегетарианских диет и раз и навсегда объясняю, что означает слово *веган*. Я расскажу вам, что вегетарианцы *едят*, а не буду останавливаться на том, чего они *не едят*. В этой части также рассматриваются причины, по которым люди переходят к вегетарианскому питанию, и объясняются связанные с ним мифы и реалии. Помимо прочего, она поможет вам планировать здоровое вегетарианское меню либо включить в ваш обычный рацион отдельные блюда без мяса.

Часть II. Ваша вегетарианская кухня

Эта часть представляет подробный план превращения вашей кухни в центр вегетарианской кулинарии. Я расскажу вам о бобовых и злаках — основе вегетарианской кухни — а также тофу и других соевых продуктах. Какие продукты можно использовать вместо мяса? Чем вегетарианцы могут заменить яйца и как правильно использовать эти продукты? Как отыскать по этикетке скрытые продукты животного происхождения? Ответы на эти и другие вопросы как раз и должна дать вам эта часть.

Часть III. Инструменты и техники

В этой части вы получите парочку отличных советов о том, как создавать восхитительные вегетарианские блюда у вас на кухне. Я расскажу вам, какие кухонные принадлежности лучше всего приобрести, и объясню, как адаптировать обычные рецепты, чтобы готовить их без мяса. (Поразите ваших друзей оригинальными альтернативами и идеями!) Я также представлю несколько кулинарных техник приготовления прекрасной вегетарианской пищи, помогающих сохранить все ее полезные свойства. Найдутся здесь и советы по экономии времени и идеи для тех, кто мечтает в выходные наготовить на неделю вперед.

Часть IV. Рецепты

Пожалуй, название этой части получилось слишком скромным для ее великолепного содержания. Я тщательно отобрала для нее около 100 рецептов, руководствуясь их питательностью, вкусом и пользой для здоровья. Некоторые из них весьма просты. Некоторые посложнее (есть и парочка вычурных). Между тем все они необычайно соблазнительны и, на мой взгляд, просто превосходны. Здесь же вы найдете варианты меню для завтрака, обеда, ужина и других приемов пищи, а также важную информацию о планировании праздников, вечеринок и других особых событий.

Часть V. Великолепные десятки

Эти короткие главы помогут вам быстро освоить приготовление блюд без мяса. Здесь вы найдете отличные вегетарианские веб-сайты, источники вегетарианских рецептов, известные вегетарианские организации, публикации и т.д.

Пиктограммы, используемые в этой книге

По ходу чтения этой книги вы постоянно будете сталкиваться с небольшими картинками слева от тех или иных абзацев. Эти привлекающие внимание изображения помогают подкрепить представленные в тексте идеи или подчеркнуть то, что, по моему мнению, вам будет интересно узнать. Вот, что означает каждая из этих пиктограмм.



Здесь вы найдете определения новых или важных терминов.



Эти подсказки облегчат вам труд, сэкономят время или силы.



Эту информацию определенно нужно прочесть, не пропустив ни слова. Она поможет избежать ловушек или ошибок, которые могут вас подстеречь.



Эта пиктограмма обозначает информацию, предназначенную для веганов (полных вегетарианцев) — тех, кто совсем не употребляет животных продуктов. Я также отметила чисто овощные рецепты таким символом: 🌱.



Эта картинка указывает на те или иные данные, которые хоть и не имеют особого значения для понимания вегетарианской кухни, но могут быть вам интересны.

Примечание автора

Приведенная в этой книге информация является общей и не может учитывать индивидуальных проблем со здоровьем конкретного человека. Если вы серьезно больны или проходите курс лечения, пожалуйста, перед сменой диеты проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Куда двигаться дальше

С чего начать чтение этой книги, зависит только от вас. Можете прочитать ее “от корки до корки” или просматривать избранные разделы, открывая те места, которые вас больше интересуют. Если вы уже умеете готовить и знакомы с вегетарианской кухней, можете сразу перейти к рецептам в части IV. Если же вам нужно руководство по основам вегетарианского питания, начать лучше с части I. Чувствуете себя немного неуверенно, начиная готовить новые продукты? Прочитайте об их особенностях, а также инструментах и техниках для работы с ними в частях II и III. Часть V представит отличные источники информации, которые вы сможете использовать в любое время. И последнее: делайте все так, как будет удобно именно вам. Желаю удачи!

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш веб-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>