

Оглавление

<i>Введение</i>	17
Об этой книге	17
Условные обозначения	18
Как построена эта книга	19
Часть I. Основы вегетарианства	19
Часть II. Ваша вегетарианская кухня	19
Часть III. Инструменты и техники	19
Часть IV. Рецепты	20
Часть V. Великолепные десятки	20
Пиктограммы, используемые в этой книге	20
Примечание автора	20
Куда двигаться дальше	21
От издательства	21
<i>Часть I. Основы вегетарианства</i>	23
Глава 1. Что такое вегетарианство	25
Что там на ярлыке	25
Логика ярлыков	26
Ограничения ярлыков	27
Поиск продуктов, которые можно есть вместо мяса	28
Еда, полезная для здоровья	29
Избавление от жира и холестерина	29
Польза от дружбы с клетчаткой	31
Правдивый рассказ о белках	31
Богатство фитохимических элементов	32
Забота о Матушке-Земле и всех ее созданиях	33
Глава 2. Питание: мифы и реальность	35
Подробнее о белках	35
Структура белков	36
Много или мало?	37
Основные источники протеинов	37
Откуда берется кальций	37
Где найти железо	39
Железо повсюду!	39
Фактор С	39
Маленький витамин по имени В12	40
В чем проблема?	40
Что делать вегану?	41
Другие элементы	42
Витамин D и солнечный свет	42

Пересмотр ваших потребностей в рибофлавине (витаине В2)	43
Знакомство с цинком	43
Глава 3. Путь к свободе от мяса	45
Как переключиться: быстро или медленно?	45
Вегетарианец за одну ночь	46
Долгий путь в бобовую страну	47
Путь к успеху	47
Учитесь	47
Вливайтесь	48
Набирайтесь опыта	48
Как избежать проблем с питанием дома и в гостях	48
Сколько блюд готовить: одно или два?	49
Когда у вас гости	49
Когда вы — гость	50
Поиск консенсуса	50
Договоритесь о списке любимых блюд	51
Поощряйте участие	51
Сохраняйте позитив	51
Ускоренный курс вегетарианского этикета	52
Глава 4. Планирование вегетарианского рациона	53
Большая пищевая картина	53
Сколько еды будет достаточно	55
Выбор наилучшего хлеба, каш, макарон и прочих зерновых	56
Местечко для бобовых	58
Все больше и больше овощей	59
Варианты использования фруктов	61
Наслаждение орехами и семечками	62
Крайне умеренное потребление яиц и молочных продуктов	63
Контроль других искушений	64
<i>Часть II. Ваша вегетарианская кухня</i>	67
Глава 5. Обычные вегетарианские ингредиенты	69
Отличные злаки	69
Преимущества цельных зерен	70
Факты о зернах переработанных	73
Питательная ценность злаков	74
Изобилие бобов	74
Формы бобовых	77
Питательность бобовых	78
Соевые продукты	79
Разные виды и формы сои	79
Почему соя?	80
Великолепные фрукты	82
Разнообразие овощей	82
Орехи и семечки	83
Молочные продукты и их заменители	85
Яйца и их заменители	86

Глава 6. Содержимое вашей вегетарианской кладовой	89
Так много магазинов и так много вариантов: куда же отправиться?	89
Шопинг по-вегетариански: просто и натурально	92
Знакомство с органической пищей	93
Где прячутся животные ингредиенты	94
Тактика и стратегия покупок	97
Составление списка покупок и его тщательная проверка	98
Еженедельно	98
Ежемесячно	101
 <i>Часть III. Инструменты и техники</i>	 107
Глава 7. Полезные кухонные инструменты	109
Кастрюли и сковородки	109
Противни и формы для выпечки	110
Электроприборы	111
Кухонные принадлежности	112
Ножи	113
Столовая посуда	113
Прочие приспособления	114
Глава 8. Основы вегетарианской кулинарии	117
Подготовка ингредиентов: ценные рекомендации	117
Приготовление бобовых	117
Приготовление злаков	122
Приручение тофу	125
Советы по поводу темпеха	126
Приготовление фруктов и овощей	126
Работа с тахини	128
Освоение простых кулинарных техник	128
Выпекание и запекание	128
Варка	129
Варка на пару	129
Жарка под крышкой и без	130
Тушение	131
Правила работы на кухне на своей кухне	132
Уик-энд: время для готовки	133
Подготовка ингредиентов	133
Что сделать сейчас, чтобы насладиться потом	133
Глава 9. Адаптация рецептов	137
Чего вы не знали о традиционных кулинарных книгах	138
А где же говядина? Обходимся без мяса	139
Тофу и темпех	139
Сейтан	139
Текстурированный растительный протеин	140
Булгур	140
Вегетарианские котлеты, сосиски, колбаски и прочие продукты	140
Заменители яиц	141

Замена яиц в выпечке	141
Замена яиц в запеканках, лепешках и главных блюдах	143
Замена яиц в начинках для сэндвичей, салатах и омлетах	143
Заменители молока и молочных продуктов	144
Заменители молока	144
Заменители йогурта и сметаны	144
Заменители сыра	145
Заменители сливочного масла	146

Часть IV. Рецепты **147**

Глава 10. Основные напитки	149
Вегетарианские шейки	149
Утолители жажды, согриватели живота и новые варианты старых любимцев	152
Глава 11. Проснись и пой! Пора завтракать!	155
Использование тофу вместо яиц	155
Замена сливочному сыру	159
Приготовление вегетарианских версий любимых завтраков	160
Начало дня в стиле “мисо”	163
Глава 12. Изысканные пасты и соусы	165
Приготовление отличных блюд — кухня Ближнего Востока	165
Вариации на тему Техаса и Мексики	168
А теперь кое-что совершенно иное	170
Глава 13. Супы на все времена	173
Приготовление супов из бобовых	173
Прелесть холодных супов в жаркую погоду	175
Переворот традиций	178
Глава 14. Просто восхитительные салаты	181
Побег из унылой страны “Айсберг”	181
Приготовление салатов посущественнее	185
Глава 15. Главные блюда для всех	189
Приготовление главных блюд из злаков	190
Главные блюда из бобовых	194
Блюда из макаронных изделий	202
Использование тофу, темпеха и соевого сыра	208
Тофу	208
Темпех	210
Соевый сыр	212
Глава 16. Вкусные вспомогательные блюда	215
Овощные вспомогательные блюда	215
Крахмалистые блюда	221
Глава 17. Разнообразие хлеба и рулетов	227
Пряный хлеб	227
Сладкий хлеб	233

Глава 18. Чудесные вегетарианские десерты	241
Использование в десертах тофу	241
Пироги и кексы	242
Печенье	248
Фруктовые десерты	252
Пудинги на соевом молоке	256
Глава 19. Праздничные угощения	259
Знакомство с новыми... традициями	259
Приготовление особых праздничных блюд	260
Глава 20. Простое меню на каждый день	267
Завтрак	267
Главные блюда	268
Вспомогательные блюда и закуски	270
Меню для особых случаев	271
Предметный указатель	273