

# Оглавление

---

<i><b>Введение</b></i>	<b>17</b>
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><b>Часть I. Основы вегетарианства</b></i>	<b>23</b>
<b>Глава 1. Что такое вегетарианство</b>	<b>25</b>
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
<b>Глава 2. Питание: мифы и реальность</b>	<b>35</b>
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
<b>Глава 3. Путь к свободе от мяса</b>	<b>45</b>
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
<b>Глава 4. Планирование вегетарианского рациона</b>	<b>53</b>
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><b>Часть II. Ваша вегетарианская кухня</b></i>	<b>67</b>
<b>Глава 5. Обычные вегетарианские ингредиенты</b>	<b>69</b>
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

<b>Глава 6. Содержимое вашей вегетарианской кладовой</b>	<b>89</b>
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>	 <b>107</b>
<b>Глава 7. Полезные кухонные инструменты</b>	<b>109</b>
Кастрюли и сковородки	109
Противни и формы для выпечки	110
Электроприборы	111
Кухонные принадлежности	112
Ножи	113
Столовая посуда	113
Прочие приспособления	114
<b>Глава 8. Основы вегетарианской кулинарии</b>	<b>117</b>
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
<b>Глава 9. Адаптация рецептов</b>	<b>137</b>
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**

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

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