

# Uvod

---

**B**udući da ste izabrali ovu knjigu, znači da vi sami ili neko ko vas voli znate da je vegetarijanska hrana dobra za vas. Istraživanja pokazuju da je vegetarijanski način ishrane veoma zdrav. Vegetarijanci rede obolevaju od arterioskleroze, visokog krvnog pritiska, dijabetesa i nekih oblika kancera. Vegetarijanci imaju manje izgleda da budu gojazni i rede imaju kamen u bubregu i žuči. Konzumiranje zdrave vegetarijanske hrane je kao da sipate premijum bezolovno gorivo u automobil: to vam održava organizam u vrhunskoj formi i omogućava da funkcioniše najbolje što može. Ova investicija je mudra, kad se ima u vidu vrednost mašine.

Naravno, kvalitetna ishrana nije povezana samo sa zdravljem. Tu se takođe radi i o zavodljivim aromama i dekorativnom stolu prepunom primamljivih jela. Kvalitetna ishrana je jedno od najjednostavnijih i najvrednijih zadovoljstava u životu. Svi mi volimo dobro da jedemo. Bilo da ste spremni da postanete kompletni vegetarijanac ili želite da smanjite svoju zavisnost od proizvoda životinjskog porekla, ova knjiga će vam biti vodič na tom putu.

## O knjizi

Knjiga *Vegetarijanska ishrana za neupućene* treba da predoči praktične informacije i savete za pripremanje izvanredno ukusnih vegetarijanskih obroka u sopstvenoj kuhinji. U supermarketima i prodavnicama zdrave hrane možete pronaći veliki broj gotovih vegetarijanskih jela, što je dobro kao povremeno rešenje ili kada ste u žurbi. Ipak, ne bi trebalo da vam to pređe u naviku – domaća hrana je mnogo hranljivija i ukusnija. U ovoj knjizi saznaćete kako da napravite vegetarijanske obroke kod kuće, pri tom vodeći računa o sledećim kriterijumima:

- ✓ **Jela se brzo pripremaju.** Većina recepata u ovoj knjizi može se pripremiti za 30 minuta ili brže, a za mnoge od njih ne treba više od 5 minuta.
- ✓ **Recepti su jednostavni.** Ukoliko vladate osnovnim kuvarskim veštinama, lako ćete spremiti predložena jela. Sastojci se relativno lako pronalaze i vrlo lako se pripremaju. Retki izuzeci (salata od kozjeg sira i rukole s vinegretom od lavande i vanile u poglavlju 14, na primer) zaista vrede dodatnog truda – ukus im je zbilja fantastičan.

Recepti su veoma raznoliki, od poznatih omiljenih jela (što je uvek dobro za početak) do onih koja bi trebalo da probate bar nekoliko puta kako biste istinski uživali u njima. Ko ne reskira, taj ne profitira, zar ne?

- ✓ **Obroci su izvanredno ukusni i prilično jeftini.** U jednoj studiji objavljenoj u časopisu *Journal of the American Dietetic Association*, izdanje iz oktobra 1998. godine, govori se da ljudi, kada donose odluku o tome šta će jesti, najviše pažnje obraćaju na ukus i cenu. Nema problema. Recepti u ovoj knjizi potpuno zadovoljavaju oba zahteva.
- ✓ **Jela su hranljiva, ukusna i ne previše skupa.** Kao što sam rekla, ukus i cena su primarni, ali sam uvek imala na umu koliko su određene namirnice hranljive i blagotvorne po zdravlje. Čak i deserti u ovoj knjizi imaju visoku hranljivu vrednost.
- ✓ U nekoliko slučajeva, dolazi do borbe između ukusa i hranljivosti. Kada se to dogodi, ja se odlučujem za ukus, ali nudim i alternativna uputstva za one koji žele da povećaju hranljivu vrednost, tako da bude veća od one u originalnom receptu. Ješćete bez osećaja krivice – garantovano.
- ✓ **Recepti su raznovrsni i zadovoljavaju potrebe različitih vrsta vegetarijanaca (i nevegetarijanaca).** Neki vegetarijanci jedu mlečne proizvode i jaja. Drugi ne jedu jaja, ali u ishranu uključuju mlečne proizvode. Treći izbegavaju sve namirnice životinjskog porekla, čak i med i sastojke koji su prerađeni pomoću proizvoda životinjskog porekla – beli šećer, na primer. Neki ljudi uopšte nisu vegetarijanci, ali žele da smanje konzumiranje mesa, ili možda ne podnose laktozu pa izbegavaju mlečne proizvode.  
  
U knjizi predstavljam recepte u onom obliku koji mi se čini najbolji. Kad god je moguće, dajem uputstva za izmenu recepata kako bi odgovarali vašem načinu ishrane. Na primer, dajem recept za picu sa sirom mocarela od delično obranog mleka, uz uputstva da ga možete zameniti sojinim sirom ukoliko želite. U receptima za puding navedeno je sojino mleko umesto kravljeg. Sojino mleko, koje je veoma hranljivo, može se naći u bolje snabdevenim supermarketima, a u receptima može izvanredno da zameni kravlje mleko, u odnosu šolja za šolju. Ali, ukoliko želite, možete koristiti i kravlje mleko.
- ✓ **Recepti su opisni.** U njima se navodi kako bi jela trebalo da mirišu, kakav ukus da imaju i kako da izgledaju, a isto tako se daju predlozi za namirnice s kojima se serviraju.

## Konvencije u knjizi

Kako bi spiskovi sastojaka i uputstava bili sažeti, u receptima sam koristila određene standarde:

- ✓ Temperature su date u stepenima Celzijusove skale. Za informacije o pretvaranju iz Farenhajtovih u Celzijusove stepene i obrnuto, pogledajte dodatak na kraju knjige.
- ✓ Puter je nesoljen.
- ✓ Jaja su velika.
- ✓ Sojino mleko je obogaćeno.

- ✓ Brašno je višenamensko, ukoliko nije drugačije napomenuto.
- ✓ Šećer je kristalni, ukoliko nije drugačije napomenuto.
- ✓ Crni biber je sveže mleven.
- ✓ Biljni začini su sveži, ukoliko nije drugačije napomenuto.
- ✓ Sokovi od agruma su sveže iscedeni.
- ✓ Voće i povrće je srednjih dimenzija, ukoliko nije drugačije napomenuto.

## **Kako je knjiga organizovana**

Ova knjiga je podeljena na pet delova. Svaki deo se bavi nekim posebnim aspektom vegetarijanske kuhinje, počevši od osnovnog pitanja: „Šta je vegetarijanstvo?“ Dajem osnovne informacije o hranljivoj vrednosti ishrane koja isključuje meso i druge proizvode životinjskog porekla i savetujem kako da planirate vegetarijanske obroke i uključite ih u svoj kulinarski repertoar. Saznaćete kako da napunite svoju vegetarijansku ostavu i ovladate osnovnim veštinama vegetarijanske kuhinje. Prva tri dela ove knjige predstavljaju temelj na kome počiva četvrti deo: recepti. Poslednji deo knjige – Sve same desetke – sastoji se od praktičnih saveta i liste korisnih lokacija na Webu.

### **Deo I: Vodič kroz osnove vegetarijanstva**

Ovaj deo je vaša karta za razumevanje osnova vegetarijanstva. Tu definišem različite vegetarijanske načine ishrane i otkrivam šta znači reč *vegan*. Bavim se time šta vegetarijanci *zaista* jedu, umesto da se zadržavam na onome što *ne* jedu. U ovom delu takođe govorim o razlozima zbog kojih ljudi usvajaju vegetarijanske načine ishrane i objašnjavam činjenice i zablude o vegetarijanskoj ishrani. Pomoći ću vam pri planiranju zdravih vegetarijanskih obroka i dati predloge kako da neprimetno uključite jela bez mesa u svoje jelovnike.

### **Deo II: Vaša vegetarijanska kuhinja**

U ovom delu se daje detaljan plan za pretvaranje vaše kuhinje u Sedište Vegetarijanske Komande. U njemu se govori o mahunarkama, žitaricama – osnovnim namirnicama u vegetarijanskoj kuhinji – tofuu i drugim namirnicama od soje. Koje namirnice mogu poslužiti kao zamena za meso? Šta je vegetarijanska zamena za jaja i kako se koristi? Gde se nalaze skriveni sastojci životinjskog porekla? Pronaći ćete odgovore na ova i druga pitanja, zajedno sa savetima o tome kako napuniti frižider, zamrzivač i kredence.

## **Deo III: Alatke i tehnike**

U ovom delu otkriću vam nekoliko malih tajni velikih majstora, pomoću kojih ćete stvarati čarolije u svojoj vegetarijanskoj kuhinji. Govoriću o tome koje kuhinjske alatke predstavljaju najbolju investiciju i o tome kako da recepte prilagodite tako da postanu vegetarijanski. (Iznenadite prijatelje neobičnim zamenama i savetima!) Takođe ću vam predstaviti jednostavne kuvarske tehnike za pripremanje kvalitetnih vegetarijanskih jela – kako da kuvanjem ne uništite sve hranljive sastojke u povrću, na primer. Pronaći ćete i mnoge savete koji će vam uštedeti vreme, a oni koji vikendom vole da sve pripreme za narednu nedelju, dobiće mnoštvo zanimljivih ideja.

## **Deo IV: Recepti**

Iza ovog namerno skromnog naslova krije se zvezdana zbirka. Pažljivo sam odabrala 100 receptata koji se nalaze ovde zbog svog jedinstvenog doprinosa vašem, još uvek početničkom, ali uskoro sve većem blagu vegetarijanskih jela sjajnog ukusa. Neka jela su obična, druga su prefinjena, ali sva će predstavljati iskušenje za vaša čula. Jednostavno rečeno, ovi recepti su fantastični. Pronaći ćete i primere jelovnika za doručak, ručak, večeru i užine, te suštinski važne informacije za planiranje praznika, zabava i drugih posebnih prilika.

## **Deo V: Sve same desetke**

Ova kratka poglavlja umnogome olakšavaju savladavanje osnovnih koraka u kuhinji bez mesa. Ovde ćete pronaći sjajne Web lokacije za vegetarijance, izvore za naručivanje vegetarijanskih namirnica, korisne vegetarijanske organizacije i publikacije i drugo.

## **Sličice korišćene u ovoj knjizi**

Privlačne sličice na koje ćete nailaziti u celoj knjizi dodatno ističu neke ideje iznete u tekstu ili ukazuje na male dodatne savete za koje sam smatrala da će vam biti zanimljivi. Evo šta znači svaka od njih:



U tekstu pored ove sličice pronaći ćete definicije novih ili važnih termina.




Ovi saveti i preporuke olakšavaju vam posao, štede vreme i energiju.



Svakako bi trebalo da pročitate ove informacije. To će vam pomoći da izbegnete zamke ili greške koje biste mogli napraviti.



Ova sličica označava informacije namenjene posebno strogim vegetarijancima – onima koji uopšte ne uzimaju proizvode životinjskog porekla. Recepti za stroge vegetarijance su označeni simbolom .



Ova sličica ukazuje na zanimljive činjenice i druge informacije koje nisu vitalne za razumevanje vegetarijanske kuhinje, ali mogu biti jako zabavne.

## ***Napomena autora***

Informacije u knjizi su opšte prirode i ne treba ih shvatiti kao lekarski savet za pojedinačne zdravstvene probleme. Ako ste ozbiljno bolesni ili uzimate neki lek, molim vas da se konsultujete sa svojim lekarom pre nego što promenite način ishrane.

## ***Odakle početi?***

Vaš pristup knjizi zavisi od vas samih. Možete je čitati od korica do korica ili prelaziti s jednog dela na drugi, zaustavljajući se samo na onim odeljcima koji vas zanimaju. Ako ste vešti u kivanju, možda ćete poželeti da odmah pređete na recepte u delu IV. Ukoliko vam je potreban bukvar o osnovama vegetarijanske ishrane, deo I je pravo mesto od koga treba početi. Niste sigurni kako treba rukovati vegetarijanskim namirnicama? Sve o namirnicama, kuhinjskom priboru i tehnikama pročitajte u delovima II i III. U delu V navode se sjajni izvori informacija koji vam mogu koristiti u svakom trenutku. Glavna stvar je sledeća: radite onako kako smatrate da je najbolje za vas. Uživajte!