

# Sadržaj

---

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
O knjizi .....	1
Konvencije u knjizi.....	2
Kako je knjiga organizovana.....	3
Sličice korišćene u knjizi.....	4
Kojim putem dalje.....	5

## **Deo I: Vodič kroz osnove vegetarijanstva ..... 7**

<b>Poglavlje 1: Šta je vegetarijanstvo? .....</b>	<b>9</b>
Ko je ko.....	10
Koje namirnice jesti umesto mesa.....	13
Zdravlje na usta ulazi .....	14
Briga o majčici Zemlji i svim njenim stvorenjima.....	17

<b>Poglavlje 2: Istine i zablude o ishrani .....</b>	<b>19</b>
Pojednosti o proteinima .....	19
Kalcijum .....	22
Gvožđe.....	23
Vitamin C.....	24
Rasprave o vitaminu B12 .....	25
... i sve ostalo.....	26

<b>Poglavlje 3: Gde je moja šnicla?!.....</b>	<b>31</b>
Kako preći na vegetarijanstvo: postepeno ili naglo?.....	31
Krčenje puta ka uspehu .....	33
Izbegavajte rasprave o hrani i u svojoj kući i kod drugih.....	34
Napravite konsenzus .....	36
Kratak kurs iz vegetarijanske etikacije.....	38

<b>Poglavlje 4: Planiranje vegetarijanskih obroka .....</b>	<b>39</b>
Sveobuhvatan pogled na hranu .....	39
Kako da ustanovite koliko je dovoljno.....	41
Odaberite najbolja peciva, cerealije, testenine i ostale žitarice.....	43
Ostavite mesta za mahunarke.....	44
Jedite više povrća .....	45
Voće na hiljadu načina .....	47
Uživajte u koštunjavim plodovima i semenkama .....	48

Umereno koristite jaja i mlečne proizvode – ili ih uopšte ne koristite .....	49
Kontrolisanje slabih tačaka .....	50

## **Deo II: Vaša vegetarijanska kuhinja..... 51**

### **Poglavlje 5: Uobičajeni vegetarijanski sastojci ..... 53**

Izvanredne žitarice .....	53
Obilje mahunarki .....	59
Namirnice od soje .....	63
Fantastično voće .....	67
Pravo povrće .....	68
Košunjavi plodovi i semenke .....	69
Mlečni proizvodi i zamene za njih .....	70
Jaja i zamene za jaja .....	73

### **Poglavlje 6: Napunite svoju vegetarijansku ostavu ..... 75**

Toliko prodavnica, toliko izbora: gde kupovati.....	75
Vegetarijanska kupovina: prirodno.....	78
Šta su organski proizvodi .....	79
Otkrijte gde se skrivaju sastojci životinjskog porekla .....	80
Strategija kupovine.....	83
Pravite spiskove i proveravajte ih dvaput.....	84

## **Deo III: Alatke i tehnike ..... 93**

### **Poglavlje 7: Bez alata nema ni zanata ..... 95**

Šerpe i lonci .....	95
Pekači, plehovi, modle i druge posude za pečenje.....	96
Kuhinjski aparati.....	97
Kuhinjske alatke.....	98
Noževi.....	99
Stono posude.....	99
Dodatni artikli.....	100

### **Poglavlje 8: Osnove vegetarijanske kuhinje ..... 103**

Priprema sastojaka: neophodni saveti.....	103
Ovladajte jednostavnim tehnikama kuvanja.....	114
Budite pravi virtuoz u kuhinji .....	117
Vikend ratnik u kuhinji.....	119

### **Poglavlje 9: Prilagođavanje recepata ..... 123**

Ono što niste znali o tradicionalnim kuvarima.....	124
A govedina? Iskorenjivanje mesa iz recepata.....	125
Tofu i tempeh .....	125
Zamene za jaja.....	127
Zamena mleka i mlečnih proizvoda u receptima.....	130

<b>Deo IV: Recepti.....</b>	<b>135</b>
<b>Poglavlje 10: Osnovno o napicima .....</b>	<b>137</b>
Voćni napici s jogurtom, sokom i ledom – užina i osveženje.....	137
Napici za okrepljenje i zagrevanje. Nove verzije starih, omiljenih napitaka .....	141
<b>Poglavlje 11: Na noge lagane, vreme je za doručak!.....</b>	<b>147</b>
Tofu kao zamena za jaja.....	147
Kako da napravite zamenu za krem sir.....	151
Vegetarijanske verzije omiljenih recepata za doručak .....	152
Započnite dan uz miso .....	155
<b>Poglavlje 12: Ukusni umaci i namazi .....</b>	<b>157</b>
Priprema umaka i namaza s Bliskog istoka .....	157
Meksički specijaliteti.....	160
A sada nešto sasvim drugačije.....	163
<b>Poglavlje 13: Supe za sva godišnja doba .....</b>	<b>165</b>
Čorbe od mahunarki.....	165
Hladne supe za tople dane.....	168
Unesite malo novina u tradiciju.....	172
<b>Poglavlje 14: Salate fantastičnog ukusa .....</b>	<b>173</b>
Izbegnite monotoniju zelene salate.....	173
Hranljive salate .....	178
<b>Poglavlje 15: Glavna jela za svakoga.....</b>	<b>183</b>
Priprema glavnih jela na bazi žitarica.....	184
Jela od pasulja.....	190
Jela od testenine .....	198
Kuvanje s tofuom, tempehom i sirom od soje .....	204
<b>Poglavlje 16: Spektakularni prilozi uz glavno jelo.....</b>	<b>213</b>
Prilozi uz glavno jelo od povrća.....	213
Prilozi sa povrćem sa visokim procentom skroba.....	220
<b>Poglavlje 17: Blagodeti hleba i peciva .....</b>	<b>227</b>
Aromatična testa.....	227
Slatka testa.....	232
<b>Poglavlje 18: Deserti.....</b>	<b>241</b>
Korišćenje tofua umesto mlečnih proizvoda u desertima.....	241
Pite.....	242
Kolači.....	244
Keks .....	250
Voćni deserti .....	255
Pudinci od sojinog mleka.....	260

**Poglavlje 19: Živeli praznici! ..... 263**

Unesimo nove običaje! .....	263
Kako da praznični obroci postanu posebni .....	264

**Poglavlje 20: Jelovnici koji se lako prave..... 271**

Doručak.....	271
Glavni obrok .....	273
Laki obrok i užina.....	274
Jelovnik za posebne prilike .....	275

**Deo V: Sve same desetke .....277**

**Poglavlje 21: Deset razloga zbog kojih ćete postati vegetarijanac ..... 279**

Vegetarijanci manje boluju od arterioskleroze.....	279
Vegetarijanci manje obolevaju od kancera .....	279
Vegetarijanci češće imaju normalnu telesnu težinu.....	280
Vegetarijanci su u načelu zdraviji.....	280
Vegetarijanski način ishrane štiti planetu.....	280
Vegetarijanska ishrana je humanija .....	280
Vegetarijanska kuhinja je ekonomičnija .....	280
Vegetarijanska kuhinja je čistija .....	281
Vegetarijanski obroci su raznovrsniji .....	281
Vegetarijanski obroci doprinose da se osećate bolje.....	281

**Poglavlje 22: Deset praktičnih vegetarijanskih kuvara..... 283**

Bean Banquets .....	283
Lean, Luscious and Meatless.....	283
Moosewood Cookbook, Revised Edition .....	284
The New Laurel's Kitchen.....	284
The Peaceful Palate, Revised Edition.....	284
Simply Vegan, Third Edition.....	285
Soy of Cooking.....	285
Tofu Cookery, Revised Edition.....	285
The Vegetarian Hearth.....	285
Vegetarian Times Complete Cookbook.....	286
Knjige o vegetarijanstvu na srpskom jeziku.....	286

**Poglavlje 23: Deset korisnih lokacija na Webu..... 287**

Informacije o vegetarijanskoj i veganskoj ishrani .....	287
Besplatni recepti.....	287
Demonstracije vegetarijanskog načina kuvanja.....	288
Vegetarijanska kuhinja za porodicu.....	288
Skriveni sastojci životinjskog porekla.....	288
Podaci o hranljivoj vrednosti namirnica .....	288

Vegetarijanski izrazi iz stranih jezika.....	289
Prava životinja.....	289
Prelazak na ishranu bez mesa.....	289
Škola kuvanja.....	289

**Poglavlje 24: Deset lokacija za kupovinu namirnica  
na Internetu.....291**

Dixie Diner .....	291
Ener-G Foods .....	291
Katalog za naručivanje poštom.....	292
Simply Natural.....	292
NoMeat.com .....	292
Pangea .....	292
Toboggan Hill Farm .....	292
Vegetarian Market Place.....	292
Whole Foods Market.....	293
World Food Supply .....	293

**Dodatak: Vodič za pretvaranje mera u metričke jedinice .....295**

**Indeks .....299**