

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	10
ВВЕДЕНИЕ	12
Мой путь к растительному питанию	12
Как приучить детей к растительной диете.	18
Садоводческий подход: выбирайте разнообразную растительную пищу	21
Восемь категорий.	21
Пищевая ценность	23
Восемь категорий растительных продуктов.	24
Сбор урожая: как готовить вкусно	26
Планирование.	26
Как сохранить пищевую ценность: правильное хранение и подготовка продуктов.	28
Добавляйте меньше жира, сахара и соли	30
Переход к растительной диете	32
Переработанные продукты	32
Сравнение обедов.	33
Содержание питательных веществ	33
Сколько соли и холестерина в вашем обеде?	34
Великий обмен: как с помощью заменителей готовить полезные вегетарианские блюда?	34
Начните свое путешествие.	39

РЕЦЕПТЫ

ВЫПЕЧКА И МАФФИНЫ

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ С КРОШКОЙ.	45
ЕЖЕВИЧНО-ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ К ЧАЮ	46
ПРОСТЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ТЫКВЫ	49
КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ «ФИЕСТА».	50
ЛИМОННЫЕ МАФФИНЫ С МАКОМ.	53
ХЛЕБ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	55
РОСКОШНЫЙ ХЛЕБ С ТРАВАМИ	57
БЫСТРЫЙ НЕЖИРНЫЙ ХЛЕБ С КЛЮКВОЙ	58
БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ	59

ЗАВТРАКИ

ЧЕРНИЧНЫЙ КЕКС К КОФЕ	63
СМЕСЬ ОВОЩЕЙ К ЗАВТРАКУ ПО-ДОМАШНЕМУ.	64
ЛЮБИМЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ	67
ФРУКТОВЫЕ БЛИНЧИКИ	68
ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ	70



57



49



83



68



116

СОДЕРЖАНИЕ

БАБУШКИНА ОВСЯНКА	72
ОЛАДЫ «ПАНАНА»	73
МЮСЛИ	74
ГРАНОЛА «ДАР ПРИРОДЫ».	77
ЛЮБИМЫЕ БУРРИТО НА ЗАВТРАК	78
ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ.	81
БОЛТУНЯ ИЗ ТОФУ	83
ВКУСНЕЙШИЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ.	85

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

ЛУЧШИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ	88
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ»	91
САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОЛИВКАМИ.	93
ФАСОЛЬ «СЕВИЧЕ»	94
КАПУСТНЫЙ САЛАТ	97
САЛАТ С КУСКУСОМ	98
ОГУРЕЧНО-УКРОПНЫЙ СОУС	101
МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ПО-АЦТЕКСКИ.	102
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «ФИЕСТА»	105
МАКАРОННЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО	107
ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ	108
САЛАТ ИЗ КИНОА С ЛИМОННОЙ ТХИНОЙ	111
РОЛЛЫ ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА.	113
МАЙОНЕЗ «ЗЕЛЕНый САД»	114
САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ С ХИКАМОЙ	115
ИДЕАЛЬНО ЗАПЕЧЕННАЯ САМСА	116
САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КУНЖУТОМ	118
САЛАТ «АМЕРИКАНСКИЙ ЮГО-ЗАПАД»	120

Фотографии Стивена Кэмпбелла Дизлы

СОДЕРЖАНИЕ

СУПЫ

АЦТЕКСКИЙ СУП	125
ЧАУДЕР С КОКОСОМ И КУКУРУЗОЙ	126
ЧАПЕА ПО-ДОМИНИКАНСКИ	129
НЕМЕЦКИЙ СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	131
СЫТНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ	133
ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА	134
БЫСТРЫЙ СУП ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ	137
ПИКАНТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП	139
ОСТРЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ	140
ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЯМИ	141
ТАЙСКИЙ СУП С АРАХИСОМ	142

СЭНДВИЧИ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ «СУБМАРИНЫ»	146
ВКУСНЫЕ СЭНДВИЧИ БЕЗ ЯИЦ	147
ГАМБУРГЕРЫ ИЗ НУТА И ШПИНАТА	149
РОЛЛЫ С ГРАНОЛОЙ И ФРУКТАМИ	150
РОЛЛЫ С ХУМУСОМ	152
ОКЕАНСКИЕ СЭНДВИЧИ С НУТОМ	155
«СУБМАРИНЫ» С ШАРИКАМИ ИЗ ПЕКАНОВ	156
СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ТИМЬЯНОМ	157
ВКУСНЫЕ ТОСТАДО	158
ТАЙСКИЕ РОЛЛЫ	161
СЭНДВИЧИ С ПОМИДОРАМИ, БАЗИЛИКОМ И СОУСОМ ПЕСТО	162
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ФАХИТА	165



СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА

ОВОЩИ ПО-АФРИКАНСКИ	169
БЛИНЧИКИ СО СПАРЖЕЙ	170
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУСКУСОМ	173
САЛАТ «БУРГЕР»	174
ФАСОЛЬ ПО-ДОМИНИКАНСКИ	176
ОСТРОЕ РАГУ С БУЛГУРОМ	178
РИС С КОКОСОМ И КАРРИ	179
ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНОМ	180
ШАМПИНЬОНЫ СО ШПИНАТОМ	182
ПОТРЯСАЮЩИЕ ЭНЧИЛАДОС С БАТАТОМ	183
ЛЮБИМЫЙ ЧИЛИ С МАКАРОНАМИ	185
ФЕТТУЧИНЕ С БРОККОЛИ И СОУСОМ ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ	187
РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ И ФИЗАЛИСА	188
ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ	191
ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ	193
МАКАРОНЫ С ТЫКВОЙ	195
МАМИНЫ МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ МАРИНАРА	197
НУТ С МАСАЛОЙ	198
МАМИНА ПОЛЕНТА С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ	201
ЛАПША С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ	202
ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ ПОД ИТАЛЬЯНСКИМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ	205
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ СО СВЕЖИМ ШПИНАТОМ	207
БАКЛАЖАН ПО-МАРОККАНСКИ	208

КАЛЬЦОНЕ «ЮГО-ЗАПАДНЫЕ ШТАТЫ»	209
ПИКАНТНАЯ ТЫКВА-СПАГЕТТИ	210
ЗАПЕКАНКА С ФИЗАЛИСОМ И ТОРТИЛЬЯМИ	213
ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ	215
ОВОЩНОЕ РАГУ С КЛЕЦКАМИ	216
КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ — БЕЗ КРАБОВ	217

ГАРНИРЫ

КУКУРУЗА С БАЗИЛИКОМ И ПЕРЦЕМ	221
СВЕКЛА С ЗЕЛЕНЬЮ	222
МОРО ПО-КАРИБСКИ	225
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	227
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КИНЗОЙ	228
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С КЛЮКВОЙ	231
КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	232
ОВОЩИ ПО-ЭФИОПСКИ	233
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ГРИБАМИ	234
ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ	236
МУСКАТНАЯ ТЫКВА НА СКОРУЮ РУКУ	238
ОСТРАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ	240
ТУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ	241
ВКУСНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ КАЛЕ	243
ДВАЖДЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ПО-ЮГО-ЗАПАДНОМУ»	244
ПИКАНТНЫЙ СУККОТАШ	247

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕСЕРТЫ

УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ	251
ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ-ТАТЕН ИЗ ИМБИРНОГО ТЕСТА	252
ВЕГАНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ЧИЗКЕЙК	255
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ПИРОГ	256
ПУДИНГ С ШОКОЛАДОМ И МАНГО	259
ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ	261
ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАНОВЫЙ КРЕМ	262
ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ	263
ОСНОВА ДЛЯ БАБУШКИНОГО ОРЕХОВОГО ПИРОГА	264
ТОРТ С АНАНАСОМ И ВИШНЕЙ	265
МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ	266
ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР	269
БЫСТРЫЕ БАТОНЧИКИ ИЗ АРАХИСОВОГО МАСЛА	271
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОМ	272
ВЕГАНСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ	274
ВЕГАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ	275

ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕРЫ ОБЪЕМА	278
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	279
БЛАГОДАРНОСТИ	280
ОБ АВТОРЕ	281

