



PRAKTICKÉ INFORMACE

JAK NA TO PO VEGANSKU

- 5 Předmluva
- 10 Vítejte ve světě veganů
- 12 Veganská výměnná burza, část 1
- 14 Veganská výměnná burza, část 2
- 16 Seitan: základní recept
- 186 Abecední seznam přísad
veganské kuchyně
- 188 Rejstřík



DOBŘE RÁNO VEGANSKÉ SNÍDANĚ

Od ospalého mrzouta k rannímu ptáčeti: moje veganské snídaně zaručeně vyženou všechny z postele. Ať už s green power smoothie, míchaným tofu nebo vanilkovými lívanečky - nový den nemůže začít lépe!

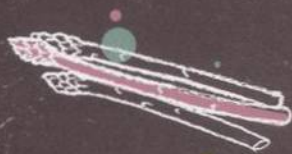
STRANA 21



PŘEDKRMY, SVAČINKY & S SEBOU

Salát z pečených brambor, wrapy à la gyros nebo „havajský“ sendvič mě zasytí a uspokojí, když někde na cestě dostanu hlad a vlastní kuchyně je v nedohlednu.

STRANA 41



JE UVAŘENO! VEGANSKÉ POŠUŠNÁNÍ

Nastupte si, začínáme cestu „haute cuisine végétalienne“ - vysokou školu veganství. Stanice: glazovaný tempeh, ravioli s lanýží a ragú z černého kořene. Výlet pro mlsné jazýčky!

STRANA 127



ZASYTÍ A USPOKOJÍ: HLAVNÍ JÍDLA NA KAŽDÝ DEN

Moje specialita: rolády a königsbergské klopsy (samozřejmě veganská verze). Můj vydatný hustý „guláš“ přesvědčil dokonce mého dědečka řezníka!

STRANA 73



MŇAM, SLADKÉ! DEZERTY, KOLÁČE A DORTY

Můj veganský repertoár sladkostí nepostrádá vůbec nic. S těmi správnými přísadami lze totiž i bez vajec, mléka atd. vykouzlit tvarožník, švestkový koláč či narozeninový dort.

STRANA 151