

Reactivarea biscuiților de maia "Bătcăluțe"	409
Procesul tehnologic corect în coacerea pâinii	410
Problemele maiei și remedierea lor.	413
Probleme în pâine.	415
Glutenul - este într-adevăr dăunător tuturor?	418
Pâinea albă sau integrală?	420
Cereale și alte produse rafinate	422
Bicarbonatul de sodiu și praful de copt	424

Sfaturi și secrete

Prepararea simplificată a dejunului	38
Prepararea simplificată a prânzului	38
Prepararea simplificată a cinei	38
Paturile cu textură fină	40
Hidratarea nucilor și a semințelor	40
Hidratarea rapidă a nucilor și a semințelor	40
Reguli în pregătirea corectă a budincilor din cereale	65
La ce folosesc budincile fierte din cereale?	67
Reguli în prepararea corectă a leguminoaselor	82
Gust deosebit în aluat	197
Cum se pot curăța lavetele de aluat	197
Suc de lămâie și sfecla roșie mereu la îndemână	197
Organizarea alimentelor în bucătărie	227
Tabel pentru a nu fi în pană de idei	227
Lista de cumpărături la îndemână	227
O metodă de verificare a nivelului de dospire a aluatului cu maia.	256
O constatare în ce privește fermentarea aluatului cu maia în frigider	256
Fermentarea aluatului integral vs fermentarea aluatului cu făină albă	256

Cum și la ce folosesc cremele desert	307
Potrivire cu pudră de roșcove (carob)	307
Laptele de soia	319
Păstarea și coacerea pâinii în casa mea	319
Culori vii la torturi și creme	345
Folosirea corectă a gelifiantului vegetal – agar-agar	345
Conservarea	371
Plantele nu doar aromate, dar și verzi	372
Fruite congelate cu miere	372

È bine să știi...

Glutamat monosodic (E621)	41
Condimente picante și iritante	41
Mono și digliceride ale acizilor grași (E471)	41
Alimentele prăjite	95
Uleiuri rafinate	95
Carnea	178
Ouăle	178
"Pâinea " din comerț	257
Margarina	257
Cacao	279
Zahăr	279
Aspartam (E 951)	279
Cafea	326
Băuturi carbogazoase	326
Gelatina (E441)	349
Lactatele	349
Murăturile	384
Oțetul	384
Sarea de lămâie	384
BIBLIOGRAFIE	426

Glazuri	228
Glazură de ciocolată universală229
Glazură stabilă albă230
Glazură stabilă de ciocolată231
Produse De Panificație	232
Chifle multicereale233
Pâine 52% integrală „Family”234
Pâine 40 % integrală234
Pâine 50% făină spelta cu semințe236
Pâine „De vis” cu semințe236
Pâine 75% integrală238
Pâine 63 % integrală238
Pâine 82% integrală240
Pâine 100% integrală240
Pâine „Multi-cereale” cu semințe242
Pâinea „Simplu”244
Baghete cu semințe (cu dubla hrănire a plămădelii)246
Colac249
Focaccia250
Crutoane delicioase252
Lipii din făină de grâu253
Lipii 100% integrale din 2 cereale254
Produse de Patiserie	258
Clătite259
Clătite cu mazăre și ovăz260
Clătite cu tofu și stafide la cuptor261
Cozonac „Victorie”262
Biscuiți „Crackers Extra”265
Biscuiți „Crackers cu maia”266
Biscuiți „Inediți”267
Biscuiți „Pernuțe”268

Biscuiți moi cu ovăz și măr270
Biscuiți „Digest”271
Fursecuri cu migdale272
Plăcintă cu măr274
Plăcintă dulce cu ocară275
Negresă276
Dulciuri	278
Deserturi	280
Batonașe crocante din susan281
Ciocolățele „Original”282
Ciocolățele „Creativity”283
Ciocolățele „Mixed”284
Bombonele „Surpriză”286
Batonașe „Cristina”288
Bomboane de ciocolată DO-RE-MI290
Desert „Prune de iarnă”292
Înghețată din banane293
Desert „Parfait” cu fructe294
Desert „Parfait” cu chia296
„Bistro” cu vișine297
Desert „Noapte și Zi”298
Minitarte cu banană „Wedding”300
Tartă „Feliuță dulce”302
Tartă cu banane304
Creme pentru Desert	306
Crema albă308
Crema „Lemon”309
Crema „Lămâița”310
Crema cu ananas311
Crema „Danone” cu fructe312

Cremă de ciocolată "Finetto"	313
Cremă de ciocolată "Nuts"	314
Cremă de ciocolată "Special"	315
Cremă de ciocolată "Finic"	316
Cremă de ciocolată "Cappuccino"	317

Băuturi 318

Lapte de soia "Delicious"	320
Lapte din semințe sau nuci	322
Shake din lapte cu fructe	323
Cappuccino	324
Cappuccino "Light"	325

Prăjituri 327

Prăjitura "Tata"	328
Prăjitură "Grace"	330
Prăjitura "Vișină de iarnă"	332
Prăjitură cu foi „Dar”	336
Prăjitura "Elegance"	338
Prăjitura "Healthy"	340
Prăjitura "Lămâia"	342

Torturi 344

Tort "Fresh"	346
Tort "Refresh"	350
Tort "Finic"	352
Tort "Nocis"	354
Tort de înghețată "Bebelina"	356
Tort de înghețată "Ciocolată"	358
Tort de înghețată "Caramel"	360
Tort "Mireasa"	362
Tort "Sărbătoare"	364
Tort "Shabbat"	366

Conserve 370

Conserve de Legume 373

Zacuscă de ardei	374
Zacuscă de vinete cu ardei	375
Zacuscă mixt	376
Ardei copt la borcan	377
Pastă și suc de roșii -varianta rapidă-	378
Pastă de ardei copt	379
Ghiveci de legume	380
Gogoșari în suc de morcov	381
Castraveți în suc de lămâie	382

Conserve de Fructe 385

Fructe în suc propriu	386
Fructe cu adaos de apă	387
Gem și dulceață fără zahăr -fără agent de îngroșare sau îndulcire-	388
Gem și dulceață fără zahăr -la cuptor-	389
Gem și dulceață fără zahăr -cu îndulcitor și agent de îngroșare-	390

Brutăritul cu maia naturală

Drojdie industrială sau maia naturală?	393
Tipuri de maia și diferențele dintre ele	398
Definiții, reguli și cunoașterea maieiei	399
Rețeta Maieiei Lievito Madre de la zero	401
Îngrijirea și hrănirea maieiei	404
Formula de transformare a rețetelor cu maia Lievito Madre în rețete cu maia lichidă (100% hidratată)	405
Plămădeala (prefermentul) sau înmulțirea maieiei	406
Uscarea maieiei Lievito Madre în biscuiți "Băcăluțe"	407

Piure din cartofi	153
Cartofi pai la cuptor	154
Cartofi "Răsarit" la cuptor	155
Cartofi cu sos auriu la cuptor	156
Cartofi inediți	157
Cartofi umpluți cu ciuperci	158
Musaca din cartofi cu tofu	160
Salata "Vinegret"	162
Varză cu cartofi	163
Colțunași	164
Cartofi cu ciuperci la cuptor	166
Quinoa cu tofu la cuptor	167
Quinoa cu ciuperci la cuptor	168
Piftie veggie	170
Paste cu tofu la cuptor	172
Paste cu sos cald alb și ciuperci champignon	174
Sarmale integrale	176
Sosuri	179
Sos roșu cald	180
Sos alb cald	182
Sos alb cu ciuperci champignon	183
Tzatziki	184
„Smântână” Buget	186
„Smântână” Echilibru	187
„Smântână” The Best	188
Sos de maioneză vegetală I	189
Sos de maioneză din soia boabe	190
Sos cu usturoi (mujdel)	191
Ketchup	192
Sos pentru pizza	194
Sos "cașcaval" pentru pizza	195

Ingrediente Si Baze Ajutătoare 196

Aluaturi universale și specifice 198

Aluat universal nedospit	199
Aluat universal nedospit "Star"	200
Aluat rapid fraged universal	201
Aluat rapid fraged dulce	202
Aluat pentru plăcintă dulce	204
Aluat pentru plăcintă universală	206
Aluat pentru pizza sau tartă	207

Umpluturi 208

Umplutură cu dovleac	209
Umplutură cu măr	210
Umplutură dulce cu ocară	211
Umplutură sărată din ocară cu tofu	212
Umplutură de soia (înlocuitor carne)	214
Umplutură din cartofi	216
Umplutură cu varză	216
Umplutură sărată din ocară	217
Umplutură cu tofu și spanac	218
Umplutura de tofu cu verdeata	219

Baze 220

Bază din lapte de soia cu făină	221
Bază din lapte de soia cu griș	221
Bază din lapte de soia cu mei	222
Bază din lapte de soia cu mălai	222
Sufleu de soia (înlocuitor de tofu și ocară)	223
Tofu (brânza de soia) de la A la Z	224
Mix condimente "7 herbs"	226

Pate din vinete	58	Burgeri din soia	106
Pate din tofu cu nucă	59	Parizer din nucă	108
Pate din tofu "Brânzică topită"	60	Parizer din mazăre	110
Icre din soia cu mărar	61	„Peștișori cu nori"	112
Icre din amarant	62	Tofu condimentat	114
Icre din soia cu ardei	63	Tofu felii la cuptor	115
Cereale și Budinci	64	Șnițele din conopidă	116
Granola varianta 1.	68	Dovlecel pane la cuptor	118
Granola varianta 2.	68	Rulouri din vinete cu roșii	120
Desert "Joice"	70	Sandwich cald "Printese"	121
Budincă din mei cu jeleu de fructe	72	Pizza cu ghebe și cartofi	122
Budincă din paste cu "Brânzică"	74	Pizza cu ciuperci și "Cașcaval"	124
Budincă "Duet de tapioca"	76	Tarta "Faripizza"	126
Budincă din semințe de chia cu fructe	78	Tartă cu ciuperci	128
Budincă sărată din arpacaș de grâu	79	Clătite din năut	129
Hrișcă cu lapte din arahide	80	Plăcinta „Foietaj sănătos"	130
Supe	81	Ciuperci champignon umplute	134
Supă cremă din mazăre	83	Fripturică cu carne de soia	136
Supă cremă din linte roșie	84	Drob din ghebe	138
Supă cremă din dovlecel	86	Fel Principal.	139
Supă cremă din dovleac	88	Pilaf cu tofu la cuptor	140
Clorbă roșie ucrainescă	90	Pilaf din mei	141
Supă albă cu tofu	92	Hrișcă cu legume	142
Aperitive.	94	Tocăniță din cartofi „Primăvara"	143
Chifteluțele copilăriei	96	Tocăniță din fasole tradițională	144
Chifteluțe cu semințe de floarea soarelui	98	Tocăniță din linte roșie	145
Chifteluțe cu ocară de soia 1	99	Tocăniță din năut	146
Chifteluțe cu ocară de soia 2	100	Tocăniță din ardei copti cu „smântână"	148
Chifteluțe din năut	101	Fasole albă cu "smântână"	149
Bulete din quinoa cu tofu	102	Ciulama cu ciuperci de pădure	150
Părjoale din tofu	104	Omletă cu tofu și verdeață	152

Cuprins

Prefață	III
Introducere	IV
Mulțumiri	V
Legenda	XII
Conversia alimentelor	XIII
Index tematic	XIV
Gătesc Sănătos, Dacă Gândesc Sănătos	16
ARTICOLE	
Motivația corectă pentru schimbări durabile	17
Alimentația nu este totul	19
Obiceiuri alimentare sănătoase	21
Necesarul de nutrienți într-o zi	25
Planificarea meniului	28
Principiile gătitului sănătos	36
Pateuri și Paste Tartinabile	39
Pate din migdale	42
Pate din semințe de dovleac cu mei	43
Pate din semințe de floarea soarelui la cuptor	44
Pate din semințe de floarea soarelui cu mei	45
Unt din mei original	46
Unt din mei buget	47
Icre din chia cu nucă	48
Pate din nucă	49
Unt din arahide	50
Ciocolată tartinabilă	51
Pate din linte roșie	52
Pate din linte verde	53
Pate din soia	54
Pate din fasole	55
Pate din mazăre uscată	56
Pate din năut cu ardei copt "Humus"	57