

Resep Vegetarian Sehari-hari



ide menu harian lezat

untuk dunia yang damai dan penuh kasih

Selamat!

Anda telah membuat pilihan hidup yang sehat dan penuh kasih yang menyelamatkan banyak kehidupan di atas planet bumi.

Vegetarian (vegan) adalah gaya hidup masa kini yang sehat dan bebas kolesterol. Anda telah meminimalkan resiko Anda untuk terserang penyakit-penyakit berbahaya seperti jantung, kanker, stroke, osteoporosis, diabetes, dan masih banyak lagi penyakit-penyakit berbahaya lainnya yang disebabkan oleh konsumsi daging. Dan sejak saat ini Anda tidak perlu lagi mengkhawatirkan penyakit-penyakit hewan masa kini seperti sapi gila, flu burung, kuku dan mulut, serta penyakit-penyakit hewan modern lainnya yang masih terus bermunculan hingga detik ini.

Anda tidak perlu lagi khawatir dengan resiko kesehatan yang ditimbulkan oleh hormon-hormon pertumbuhan dan obat-obatan yang disuntikkan secara berlebihan pada hewan-hewan ternak modern. Begitu juga dengan kontaminasi racun dan logam-logam berbahaya pada ikan, kerang, kepiting, serta hasil-hasil tangkapan laut lainnya.

Dan yang jelas, dengan bervegetarian, Anda berjasa sebagai orang yang turut serta dalam meminimalkan dampak pemanasan global bagi planet bumi. Untuk mengetahui lebih jauh mengenai gaya hidup vegetarian (vegan), serta hubungannya dengan global warming, silahkan ikuti informasi tambahan yang tersedia dibagian belakang buku ini.

Blog: duniaVegan.blogspot.com



Terima Kasih...!!! 😊

Kami benar-benar berterima kasih kepada Anda dari hati kami yang terdalam...



Daftar Isi

- 4 Gluten (Daging Vegan) 1
- 5 Gluten 2
- 6 Tempe 1
- 7 Tempe 2
- 8 Tahu 1
- 9 Tahu 2
- 10 Tahu Petis Kota Batu
- 11 Mie 1
- 12 Mie 2
- 13 Sayur Lodeh
- 14 Ayam Vegan
- 14 Tahu Mente
- 15 Pepes Tahu
- 16 Pangsit Kuah Asam Pedas
- 17 Kare Vegetarian
- 18 Sate Gluten
- 19 Sate Vegan
- 20 Tumis Vaisnava
- 20 Perkedel Jagung
- 21 Sayur Aneka
- 22 Soto Vegan
- 23 Bala Bala
- 24 Rawon Vegan + Labu Putih
- 25 Lodeh Jamur
- 26 Bakso Tahu Pong
- 27 Soto Ayam Vegan
- 28 Agama dan Vegetarian

Gluten (Daging Vegan) 1

bahan

- 9 mangkok tepung terigu
- sedikit garam
- gula
- air 3 mangkok
- kecap

cara membuat

Masukkan air dalam wadah plastik dan sedikit garam, kemudian masukkan air sedikit demi sedikit sampai menjadi adonan yg kental, sangat kental, tergantung pada keinginan, kalau ingin daging yg agak lembut maka air harus agak banyak, kalau mau daging yg agak keras maka sedikit air kira kira seperti membuat bak-pao.

Kemudian biarkan selama 5 jam dan tutup dengan kain basah untuk hasil yg memuaskan. setelah lima jam, cuci adonan di pancuran air sedikit demi sedikit sampai kita mendapatkan sarinya atau hasil seperti karet, cuci terus sampai tidak ada tepung lagi yg menempel. ditandai dengan bersih/jernih nya air bekas cucian adonan.

Setelah itu kumpulkan menjadi satu dan tarik tarik seperti kita membuat gulungan benang, kemudian ambil air dalam wadah, tambahkan 1/2 liter air, garam satu sendok teh dan gula sedikit, serta kecap 3 sendok makan, campurkan, rendam gluten tadi ke dalam bumbu ini dan biarkan selama kurang lebih semalam, tergantung selera, setelah itu angkat dan rebus dalam air, jangan sampai mendidih, tetapi kira2 antara 70-80° celcius selama lebih kurang lima atau 10 jam tergantung selera, semakin lama merebus semakin bagus serat yg di hasilkan dan semakin mirip daging aslinya, teksturnya juga bagus, kita akan dapatkan daging vegan yg bagus, kemudian dinginkan dan goreng dalam minyak mendidih sampai kurang lebih berwarna kecoklatan, sebentar saja agar air di luar daging vegan menjadi bagus dan kuat serta tidak mudah hancur, simpan di freezer atau langsung dapat di gunakan.

Sebaiknya anda membuat langsung lima sampai 10 kg tepung terigu dan dapat anda simpan di dalam lemari pendingin, mengingat membuatnya cukup memakan waktu.

Gluten 2



bahan

- 500 gram tepung terigu
- 2 lbr daun salam
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdt garam
- 250 ml air
- 1500 ml air untuk merebus

cara membuat



1) Aduk tepung terigu, tuang air sedikit demi sedikit, aduk (uleni) hingga kalis dan tidak lengket (seperti adonan roti).



2) Taruh adonan dalam wadah, tuang air hingga adonan terendam, biarkan hingga 6 jam.

3) Cuci adonan di bawah air mengalir hingga adonan bening dan bersih.



4) Rebus air untuk merebus, tambahkan daun salam, kecap asin dan garam, didihkan. Masukkan adonan, rebus hingga keras dan matang, angkat, tiriskan, siap digunakan.

Standar untuk 800 gram

Tempe 1



bahan

- kedelai 10 kg
- ragi tempe 20 gram (10 lempeng)
- air secukupnya

peralatan

- tampah besar
- ember
- keranjang
- rak bambu
- cetakan
- pengaduk kayu
- dandang
- karung goni
- tungku atau kompor
- daun pisang atau plastik

cara membuat

1) Bersihkan kedelai kemudian rendam satu malam supaya kulitnya mudah lepas;

2) Kupas kulit arinya dengan cara diinjak-injak. Bila ada, dapat menggunakan mesin pengupas kedelai;

3) Setelah dikupas dan dicuci bersih, kukus dalam dandang selama 1 jam. Kemudian angkat dan dinginkan dalam tampah besar;

4) Setelah dingin, dicampur dengan ragi tempe sebanyak 20 gram;

5) Masukkan campuran tersebut dalam cetakan yang dialasi plastik atau dibungkus dengan daun pisang. Daun atau plastik dilubangi agar jamur tempe mendapat udara dan dapat tumbuh dengan baik;

6) Tumpuk cetakan dan tutup dengan karung goni supaya menjadi hangat. Setelah 1 malam jamur mulai tumbuh dan keluar panas;

7) Ambil cetakan-cetakan tersebut dan letakkan di atas rak, berjajar satu lapis dan biarkan selama 1 malam;

8) Keluarkan tempe dari cetakannya.

catatan

1) Ruangan untuk membuat tempe harus bersih dan tidak harus terbuat dari tembok. Ruangan untuk pemeraman diberi jendela, agar udara dapat diatur dengan membuka atau menutup jendela tersebut. Di waktu musim hujan, ruangan ini perlu diberi lampu agar suhu ruangan tidak terlalu

dingin.

2) Tempe mudah busuk setelah disimpan 2 ½ hari dalam keadaan terbungkus, oleh karena itu perlu diawetkan secara kering dengan cara sebagai berikut :

Iris tempe dengan ketebalan ± ½ mm, keringkan dalam oven pada suhu 75°C selama 55 menit. Dengan cara pengawetan seperti ini produk tempe awetan yang dihasilkan tahan disimpan selama 3 sampai 5 minggu.

Tempe 2

(membuat tempe bukan di daerah tropis)



bahan

- kedelai kering
- ragi Tempe
- cuka (optional)

cara membuat

1) Rendam kedelai selama 24 jam. Ada sedikit busa saat merendam.

2) Kupas kulitnya dengan cara diremas-remas. Kulit akan mengambang dengan sendirinya. Tambahkan air hingga kulitnya mengambang dan mengalir keluar. Paling enak membersihkan kulit kedelai di *sink* yang ada *food waste disposer*-nya. Jadi taruh pancinya di sink dan sesekali disiram air dari kran.

3) Setelah kulitnya terkelupas semuanya, beri air secukupnya kemudian rebus sampai kedelai matang dan empuk (cek dengan mengambil satu kedelai dan raskan). Setelah matang, angkat, tiriskan dan tunggu agak dingin.

4) Dalam keadaan masih hangat taburi dengan ragi tempe secara merata. Aduk-aduk hingga merata.

5) Masukkan ke dalam plastik *Ziploc* yang telah dilubangi di beberapa tempat dengan tusukan sate, tutup rapat.

7) Simpan di tempat hangat. Perhatikan bahwa tempe perlu aliran udara di bagian bawah dan atas plastik. Pada musim dingin, taruh tempe di dalam kardus yang dilapisi *paper towel* yang tebal atau kain. Selipkan kertas/*paper towel* diantara tumpukan tempe.

8) Simpan selama lebih kurang 1-2 hari. Setelah tempe jadi, segera

masukkan ke dalam lemari es, atau simpan di freezer akan tahan lebih lama. Untuk *defrost*, cukup diangin-anginkan dalam suhu ruang selama beberapa saat.

catatan

Pada kemasan ragi tempe yang saya miliki ada tulisan : 2 gram ragi untuk 1 kg kedelai. Setelah saya coba ternyata serabutnya tidak mau tumbuh. Mungkin ukuran itu untuk daerah tropis yang panas dan lembab seperti di Indonesia, dan kebetulan saya bikinnya di musim dingin. Setelah jumlah raginya ditambah sedikit, barulah sukses. Ukuran pastinya belum pernah menghitung, pokoknya merata saja. Oh ya, tambahan lagi, para pembuat tempe percaya bahwa mulai langkah no. 3 dst di atas, kedelai tidak boleh tersentuh tangan, sebaiknya pakai perkakas. Jadi biarpun terkesan klenik (ada benarnya juga sih, takut tangannya habis pegang apa-apa gitu, jadi kotor), lebih baik percaya saja, *nothing to lose* hehehe... Terus, usahakan saat mengupas kulitnya, semua kulit benar-benar terlepas dan kedelainya terbelah (*split*). Tidak masalah masih ada kulit yang melayang-layang di dalam airnya asalkan telah terkelupas dari kedelainya. Kedelai yang masih terbungkus oleh kulit tidak akan terproses oleh ragi tempe, akibatnya akan busuk. Kedelai yang *split* akan menghasil-

kan tempe yang lebih padat

Tahu 1



cara membuat

Kedelai ditampi untuk dipilih biji yang besar.

Kedelai dicuci, lalu direndam dalam air besar selama enam jam.

Kedelai dicuci lagi selama setengah jam.

Kedelai dibagi-bagi dan diletakkan di dalam ebleg (wadah yang terbuat dari bambu atau plastik).

Kedelai digiling sampai halus, dan butir kedelai mengalir ke dalam tong penampung.

Butir kedelai langsung direbus selama 15-20 menit di dalam wajan berukuran besar. Jarak waktu antara selesai penggilingan dan pemasakan tidak lebih dari 5-10 menit untuk menjaga kualitas tahu yang dihasilkan.

Bubur kedelai lalu dipindahkan dari wajan ke bak atau tong untuk disaring dengan kain belacu atau kain mori kasar yang telah diletakkan pada sangkar bambu. Agar semua sari dalam bubur kedelai tersaring semua, pada kain itu diletakkan sebuah papan kayu dan seseorang naik di atasnya dan menggoyang-goyangnya. Limbah penyaringan, yang disebut ampas tahu, diperas lagi dengan menyiram air panas, sampai tidak mengandung sari lagi. Penyaringan dilakukan berkali-kali hingga bubur kedelai habis.

Air saringan yang tertampung dalam tong warna kuning atau putih dicampur dengan asam cuka agar menggumpal. Selain asam cuka, dapat juga ditambahkan air kelapa, atau cairan *whey* (air sari tahu bila tahu telah menggumpal) yang telah dieramkan, atau bubuk batu tahu (sulfat kapur).

Air asam dipisahkan dari gumpalan atau jonjot putih (gumpalan putih hasil endapan) dan disimpan, sebab masih dapat digunakan lagi. Gumpalan atau tahu yang mulai mengendap dituangkan dalam kotak berukuran misalnya 50 x 60 cm² dan dialasi kain belacu. Adonan tahu kotak dikempa selama satu menit, sehingga air yang masih tercampur dalam adonan tahu itu terperas habis. Adonan tahu berbentuk kotak yang sudah padat dipotong-potong, misalnya dengan ukuran 6 x 4 cm². Tahu pun siap diolah.

Tahu 2



cara membuat

1) Kedelai mula-mula dibersihkan dari kedelai yang berlubang dan kotoran lainnya.

2) Kedelai yang bersih dan baik, kemudian direndam dalam air yang cukup. Kedelai Lokal kira-kira 10 jam, kedelai impor 4-6 jam.

3) Setelah cukup lama direndam, kedelai dicuci dengan air bersih 2-3 kali.

4) Lalu ditiriskan.

5) Kedelai selanjutnya siap digiling menjadi bubur.

6) Agar penggilingan berjalan lancar dan memberi hasil yang baik, ditambahkan sejumlah air pada penggiling.

7) Bubur kedelai selanjutnya digodok di atas tungku.

8) Busa yang timbul di atas bubur kedelai mendidih. Sebaiknya setiap kali dibuang. Dan bubur dibiarkan mendidih selama 5 menit.

9) Bubur kedelai yang mendidih lalu disaring diatas kain kasa dan ampasnya dibilas dengan air bersih.

10) Ampas dalam saringan di peras, sampai sebanyak mungkin sari kedelai terambil.

11) Sari kedelai digumpalkan dengan cuka encer (1:5), batu tahu, atau sisa air tahu yang telah didiamkan semalam, sambil terus diaduk secara perlahan.

12) Dengan pendiaman, akan terbentuk gumpalan-gumpalan yang agak besar, yang akan turun ke bawah.

13) Air diatas endapan tahu, dibuang sebanyak mungkin.

14) Endapan tahu lalu dicetak, dengan memberi beban diatasnya.

15) Setelah 10-15 menit, maka jadilah tahu yang kita inginkan.

Tahu Petis Kota Batu



bahan

- tahu

Bumbu petis :

- petis vegan 1/2 ons
- bawang putih 3 siung
- gula secukupnya
- garam secukupnya
- cabe : sesuai selera
- mokucin (penyedap vegan)
- air

cara membuat

Tahu dipotong sesuai selera kemudian di goreng (seperti pada gambar)

Membuat bumbu petis :

Lumatkan 3 siung bawang putih serta cabe dan goreng dengan sedikit minyak (satu sendok makan) setelah berbau harum dan berwarna kuning kecoklatan, dengan segera masukkan air secukupnya (satu bagian petis 5 sampai 7 bagian air tergantung kepekatan petis), lalu masukkan petis. Aduk perlahan sampai petis mencair dan menjadi satu dengan air hingga tercapai adonan yg bagus, kemudian tambahkan gula dan garam, serta mokucin.

cara penyajian

Tahu di potong melintang jangan sampai terputus, kemudian masukkan adonan petis di dalam-

nya, dan hidangkan bersama kopi atau teh, boleh tambahkan cabe hijau untuk menambah selera.

Mie 1



bahan

- 250 gram tepung terigu protein tinggi
- 1 sdt air ki
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt CMC (pengikat dari patizian) / STTP
- 100 ml air
- 6 tetes pewarna kuning muda

cara membuat

Dalam wadah plastik, aduk tepung, air ki, garam dan CMC.

Tambahkan air yang telah ditambah pewarna, aduk rata lalu gumpalkan.

Giling dengan gilingan mie dari ukuran terbesar sampai ukuran no. 2 tiap ukuran gilingan, digiling 2-3 kali sampai licin/kalis sampai ukuran yg diinginkan, biasa untuk memasak sampai ukuran 4 - 5 sesuai selera

Potong-potong menggunakan gilingan mie.

Tabur dengan tepung tapioka biar tidak lengket.

Rebus dalam air mendidih dengan sedikit minyak (satu sendok makan) selama 2 - 3 menit hingga matang, lalu angkat kemudian lumuri minyak goreng, aduk rata dan mie siap untuk diolah.

* air ki = air abu/air bleng, warna bening seperti air, dijual di pasar-pasar tradisional di tukang tahu, biasa juga dijual di toko bahan kimia, fungsinya untuk pengental mie dan membantu melenturkan mie hingga tidak mudah putus.

* CMC = semacam maizena

* STTP = pengempuk dan pengental mie

Mie 2



bahan

- tepung terigu BOGASARI KERETA KENCANA ATAU CAKRA KEMBAR 500 gram
- garam 5 gram
- air 150 ml
- sodium karbonat 3 gram
- CMC 1 sendok teh
- tepung maizena 1 sendok makan

cara membuat

- 1) Blender air dan CMC hingga rata.
- 2) Tuang larutan CMC ke dalam campuran tepung terigu, garam dan sodium karbonat, aduk hingga rata.
- 3) Aduk (uleni) sambil ditambahkan bayam, sawi, atau wortel yg di *mixer* lembut untuk mempercantik adonan, aduk hingga adonan tercampur rata.

4) Giling mi dengan ukuran 1 hingga halus, pindah ke ukuran 2 hingga halus dan seterusnya hingga ukuran 5.

5) Masukkan ke dalam pemotong, pilih yang ukurannya lebar. Taburi dengan tepung maizena agar mi tidak melekat satu sama lain.

6) Rebus mi hingga lunak, angkat lalu perciki dengan minyak goreng, aduk lalu dinginkan.

7) Mi siap diolah.

Standar untuk 500 Gram

Sayur Lodeh



bahan

- Bahan untuk bumbu:
- bawang merah 12 siung
 - bawang putih 8 siung
 - ketumbar 1/2 sdt
 - kemiri 8 butir
 - kunyit satu potong sebesar jari telunjuk
 - kencur sebesar 1/3 jari telunjuk
 - cabe merah besar 3 biji
 - cabe merah kecil sesukanya
 - gula 1 sendok makan
 - garam secukupnya
 - laos kira2 1/2 ons
 - daun salam 5 lembar (boleh tidak ada)
 - santan kelapa kental 1 1/2 butir
 - mokucin / sucifen 1/2 sendok teh

Bahan untuk sayur lodeh:

- Nangka muda rebung/ bambu muda
- Kacang panjang wortel, kentang dan buncis
- Tahu / tempe dan lain lain sayur sesuai selera

cara membuat

Haluskan semua bumbu kecuali laos, daun salam. siapkan.

Rebus bahan sayuran sehingga agak matang. lalu tiriskan.

Siapkan panci baru dan rebus air 1 1/2 liter air atau 2 liter, tergantung selera, lalu rebus sampai mendidih, setelah itu masukkan bahan sayuran, biar mendidih beberapa menit.

Semua bumbu yg sudah di giling di goreng dengan 3 sendok makan minyak sayur sampai berwarna kecoklatan, atau sampai berbau harum, lalu masukkan bumbu dalam panci sayuran, laos serta daun salam, setelah itu biarkan beberapa lama sampai mendidih dan aduk hingga tercampur rata, lalu masukkan santan kental, aduk-aduk hingga mendidih dan siap dihidangkan.

Ayam Vegan

bahan

- 300 gram taoki/tofubi/kembang tahu kering
- air secukupnya
- kain kasa halus

cara membuat

Cuci dan rendam semalam taoki sampai menjadi lembek, kemudian tiriskan, kemudian gulung dalam kain dan peras perlahan kelebihan air, keluarkan kemudian bagi menjadi tiga bagian.

Lalu bungkus lagi tiap bagian dengan sepotong kain lalu ikat kuat dengan tali, kukus dengan api sedang selama dua jam, dinginkan lalu keluarkan dari kain.

Siap menjadi ayam vegan dan dibumbui apa saja.

Tahu Mente



bahan

- jamur hitam 4 buah
- wortel 1/2 potong, di potong dadu
- bengkuang 1/2 buah, dipotong dadu
- air 1/2 mangkok
- minyak sayur 1/2 sdm
- garam 1/4 sdt atau sesuai selera
- tahu 2 potong kecil dan dipotong dadu
- bawangmerah 2 siung
- buncis segar 25 biji dipotong 1 cm-an.
- kecap putih 1 sdt,
- tepung kanji 1/2 sdt campur dengan sedikit air
- mente goreng sesukanya
- daun seledri/ ketumbar 1 batang

cara membuat

Jamur hitam dipotong potong persegi, kemudian rebus wortel, bengkuang dangab (besar/tua), 1/2 mangkok air, lalu tiriskan dan simpan, airnya karena menjadi kaldu vegan.

Tahu yg dipotong kecil kecil goreng dengan minyak dan garam sampai kekuningan, tiriskan.

Tumis bawang merah lalu masukkan garam, kecap putih, lalu masukkan buncis dan tumis, beberapa saat samapai hampir matang, lalu masukkan jamur, tahu dan air kaldu tutup selama 1 menit, air kanji siapkan dan siramkan perlahan di atasnya sambil di aduk merata, taruh dalam mangkok dan taburi mente.

Tahu mente siap dihidangkan.

Pepes Tahu



bahan

- tahu 8 potong,
- daun pisang untuk membungkus.

Bumbu:

- 5 biji cabai merah
- 2 biji lombok besar merah
- bawang putih
- 1 buah tomat
- kencur
- kunir
- daun salam
- “bongkot”
- garam
- penyedap secukupnya (bagi yang masih memakainya).

cara membuat

1) Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam

2) Remas tahu sampai halus, dicampur dengan celengis (bumbu) dan bumbu, beri garam secukupnya.

3) Bungkus adonan dengan daun pisang, isi daun salam, bentuk bungkusan bulat memanjang. Biting kedua ujungnya, lalu,

4) Dipanggang dengan api sedang hingga matang.

Pangsit Kuah Asam Pedas



bahan

- 30 lembar kulit pangsit

isi pangsit :

- tahu kuning 1/2 buah, dipotong kecil.
- jamur kuping 3 buah dipotong kecil.
- rebung 50 gr, diiris kecil2
- daun bawang 2 potong diiris halus.
- gluten 50 gram, dipotong kecil2
- garam merica gula pasir secukupnya
- kecap asin 1 sdm
- mokucin 1/2 sdt

bumbu kuah:

- air kaldu vegetarian 750 cc
- garam secukupnya
- mushroom soy sauce 1/2 sdm
- cuka hitam 1 1/2 sdm
- tepung sagu 2 sdm
- merica 1 sdt
- bawang 1 siung diris lembut
- minyak cabe / bubuk cabe 1 sdm atau sesuai selera
- daun ketumbar 1- 2 batang

cara membuat

Untuk isi pangsit, campur semua bahan dan tumis hingga matang, dengan api besar.

Kemudian masukkan isi pangsit dan lalu bentuk sesuai selera. Rebus pangsit ini dalam air hingga mengapung dan tiriskan.

Untuk kuahnya :

Masukkan kaldu dan semua bumbu dalam air kaldu yg mendidih, setelah itu kecilkan dan kentalkan dengan tepung sagu, untk memperindah beri daun ketumbar.

Terakhir masukkan pangsitnya ke dalam kuah, siap dihidangkan.

Kare Vegetarian



bahan

- 100 gram wortel, rajang kasar/ diagonal
- 200 gram kol
- 125 gram terong
- 70 gram buncis
- 1 potong tahu, potong dadu
- 1/2 potong tempe, potong dadu
- 100 gram jamur Shiitake
- 120 gram *butternut* pumpkin, potong dadu
- 120 gram kentang, potong dadu
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang sereh, memarkan
- 2 sdt gula pasir
- 15 gram asam jawa
- 2 gram ketumbar, disangrai kemudian dimemarkan
- garam secukupnya
- minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 150 gram bawang putih
- 100 gram bawang merah
- 50 gram kencur
- 35 gram lengkuas
- 150 gram cabe merah besar
- 30 gram kemiri

cara membuat

1) Haluskan bumbu, kemudian tumis hingga harum.

2) Masukkan daun jeruk, sereh, ketumbar, aduk beberapa saat.

3) Masukkan santan dan air, aduk hingga bumbu tercampur rata dengan santan.

4) Kemudian masukkan wortel, kol, terong, buncis, tahu, tempe, jamur shiitake, kentang, *butternut pumpkin*, tambahkan garam dan gula, masak hingga sayuran empuk dan matang.

5) Setelah sayuran dan kentang sudah masak, matikan api.

6) Hidangkan dengan piring untuk sup, hidangkan panas.

Sate Gluten



bahan

Cara membuat Gluten:

buat adonan 2 kg tepung terigu. Ketika membuat adonan, tuangkan air ke dalam adonan tepung terigu sedikit demi sedikit sambil terus diuleni. Adonan siap direndam ketika sudah tidak lengket dengan tangan. Rendam adonan sampai air menutupi adonan secara keseluruhan. Biarkan satu malam atau minimal 2 jam. Cuci adonan sehingga yang tertinggal hanyalah protein terigu (Gluten). Rebus Gluten dan kemudian dipotong-potong sesuai keperluan, misalnya untuk sate, rendang dan lain-lain. Gluten bisa mengganti peran daging pada semua jenis masakan yang memakai daging.

bumbu:

- kacang tanah
- lombok besar dan kecil
- gula merah
- kecap
- daun salam
- garam.

cara membuat

- 1) Gluten dipotong-potong sesuai selera. Kalau untuk sate setelah dipotong-potong kemudian ditusuk lalu dibakar. Sambil memanggang olesi sate dengan minyak.
- 2) Kacang tanah digoreng lalu dihaluskan, bawang putih, cabai besar dan kecil dihaluskan, tumis bumbu, tambahkan sedikit air, masukkan daun salam dan kacang yang sudah dihaluskan. Aduk selama satu menit, tambahkan kecap dan gula merah lalu angkat.
- 3) Kemudian ditumis beserta daun salam.
- 4) Tambahkan kecap dan garam secukupnya, aduk sampai rata.

Sate Vegan



bahan

- 1 bungkus kembang tahu
- air kelapa dr 5 buah kelapa
- garam secukupnya
- gula secukupnya
- 1/4 kg kacang merah
- 2 sendok makan cabe giling
- 7-6 buah jeruk sambel
- gula merah
- maizena
- mentega
- kecap

cara membuat

- 1) Kembang tahu digoreng dalam minyak panas, jangan sampai patah. angkat dan tiriskan.
- 2) godok air kelapa dan kembang tahu.
- 3) beri bumbu gula dan garam, diamkan sampai airnya habis.
- 4) potong kembang tahu memanjang 1x20 cm.
- 5) tusuk seperti sate.
- 6) panggang sebentar dengan diolesi mentega dan kecap.

Cara membuat bumbu kacang :

- 1) kacang digoreng dengan minyak sedikit saja.
- 2) angkat setelah coklat.
- 3) dihaluskan.
- 4) kacang dimasak dengan air 400 cc.
- 5) beri gula merah, 4 buah jeruk sambel, garam dan penyedap rasa.
- 6) didihkan sampai keluar minyak.
- 7) masukkan 1 sendok makan maizena cair.

Sajikan sate dengan bumbu kacang.

Tumis Vaisnava

(untuk yang tidak memakan bawang merah-bawang putih)

bahan

berbagai jenis sayuran yang bisa ditumis seperti kangkung, kacang panjang, buncis dan lain-lain.

Bumbu:

- cabai besar
- cabai kecil
- kemiri, biji wijen putih
- daun salam
- kencur (sedikit)
- gula merah
- garam secukupnya.

cara membuat

1) Sayuran dicuci bersih lalu dipotong-potong.

2) Haluskan semua bumbu, lalu tumis bumbu hingga berbau harum. Tambahkan sedikit air bila diperlukan (untuk jenis sayuran yang agak kering). Masukkan daun salam dan biarkan mendidih.

3) Sebelum memasukkan bumbu, goreng biji wijen hingga berwarna agak kecoklatan.

4) Masukkan sayuran, aduk sampai layu, kecilkan api lalu tutup rapat.

5) Angkat sayuran setelah kurang lebih 5 menit (jangan sampai terlalu lembek).

Perkedel Jagung



bahan

- 12 buah jagung ukuran sedang dan tidak terlalu muda.

Bumbu:

- merica
- ketumbar
- kunir
- laos
- daun seledri
- kencur
- gula merah
- garam
- (bagi mereka yang masih memakai bawang merah, bawang putih dan penyedap silakan menambahkan secukupnya).

cara membuat

1) Sisir jagung, tumbuk agak kasar.

2) Haluskan semua bumbu kemudian campur dengan jagung yang sudah ditumbuk tadi.

3) Tambahkan gula merah sesuai selera, daun seledri yang sudah diiris tipis, garam dan penyedap secukupnya.

4) Bulatkan adonan bentuk agak pipih, lalu goreng dengan api kecil.

5) Jika adonan kurang rekat, tambahkan sedikit tepung terigu atau tepung beras.

Sayur Aneka



bahan

- wortel potong kecil2 terserah dadu atau panjang panjang
- brokoli potong kecil2

- bunga kol potong kecil2 juga
- champignons iris tipis2
- kalo mau tambahkan tahu goreng yang sudah dipotong dadu

bumbu:

- garam merica secukupnya
- 2 butir bawang putih yang dihaluskan
- saus tiram
- kecap manis
- saus soya
- margarine atau mentega

cara membuat

Panaskan wajan, masukan margarine atau mentega lalu tumis bawang putih yang sudah dihaluskan sampai harum, lalu masukkan semua jenis sayuran tumis hingga sedikit layu, lalu masukkan tahu gorengnya, lalu tambahkan saus tiram dan kecap manis sesuai dengan selera masak sampai sedikit kental setelah itu tambahkan saus soya, garam dan merica sebagai penyedap

tips:

waktu memasak jangan terlalu lama karena nanti sayuran bakal layu dan banyak vitamin yang terbuang

Soto Vegan



bahan

- 500 gram daging vegan, potong2
- 2 liter kaldu, dari air perebus (jamur + wortel + bengkuang)
- 3 lembar daun bawang, potong 2 cm
- 3 lembar daun salam
- 1 lembar sereh
- 2 potong lengkuas
- garam
- merica

Pelengkap:

- 250 gram taoge, di seduh air panas
- jeruk Nipis
- sambal rebus (cabe keriting dan cabe rawit merah di rebus, di uleg halus bersama bawang putih dan garam)

Taburan:

- Seledri
- bawang merah goreng
- bawang putih goreng

Bumbu halus:

- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 cm jahe
- 1 sdm ketumbar

cara membuat

- 1) tumis bumbu halus dan daun salam, lengkuas dan sereh hingga harum.
- 2) masukkan daging vegan yang sudah di potong2, aduk hingga bumbu merata, tambahkan sedikit air dan masak selama 10 menit dulu, lalu tuangkan campuran ini pada kaldu vegan.
- 3) tambahkan garam dan merica, masak hingga daging empuk.
- 4) masukkan irisan daun bawang.

cara penyajian

Taruh taoge pada mangkuk, tuangkan soto daging di mangkuk, beri taburan.

Sajikan bersama sambal dan jeruk nipis

Tips untuk menghasilkan kaldu yang enak

- Jamur hitam 4 buah

- Wortel 1/2 potong, dipotong dadu
- Bengkuang 1/2 buah, dipotong dadu
- Air 1/2 mangkok
- Rebus selama 10-15 menit.

Bala Bala

Cara buatnya juga simpel. Paling bagus kita buat untuk anak kita yang tidak suka sayur. Jadi kita bisa memperbanyak sayurannya dengan tampilan berbeda, seperti sawi putih, buncis, dll.

bahan

- 200 gram wortel iris
- 100 gram kol putih iris
- 100 gram tauge
- 2 batang daun bawang iris
- 5 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung kanji
- garam
- merica bubuk
- penyedap secukupnya
- 1 gelas air
- minyak sayur untuk menggoreng

cara membuat

Masukkan wortel, kol, tauge serta daun bawang ke dalam wadah. Kemudian tambahkan sedikit air dan kemudian masukkan tepung terigu dan tepung kanji ke dalam campuran dan ulen sampai semuanya merata.

Setelah itu, masukan garam, merica dan penyedap rasa, aduk sampai rata.

Panaskan minyak kemudian goreng bakwan sesendok demi sendok. Setelah berwarna kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.

Sajikan bersama cabe rawit atau saos sambal.

Rawon Vegan + Labu Putih

bahan

- 1000 gram daging vegan potong2 sesuai selera lalu rebus dengan 1/3 bumbu hingga empuk
- 2 batang serai, memarkan
- 2 buah lengkuas 2 cm, memarkan
- 3 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk
- 1 mata asam jawa, hancurkan dengan sedikit air
- garam sesuai selera
- sedikit gula sebagai pengganti penyedap
- 2,5 liter air
- 3 sdm minyak sayur

bumbu, haluskan:

- 8 siung bawang putih
- 8 butir bawang merah
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1/4 sdt merica
- 2 buah cabai merah besar, buat bijinya
- 1 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 2 cm kencur
- 10 buah keluak, ambil isinya, rendam dengan sedikit air
- sedikit Trasi vegan
- 2 buah labu siam, potong dadu 1,5X1,5 cm

- 2 lembar daun bawang, potong 2 cm.

pelengkap:

- kerupuk Udang vegan
- sambal
- taoge pendek
- mentimun
- kemangi

membuat sambal rawon :

- 5 buah cabe keriting
- 5 buah cabe rawit merah
- 3 siung bawang putih
- sedikit garam
- ** uleg hingga halus

cara membuat

1) Panaskan minyak, tumis bumbu halus, lengkuas, serai dan daun jeruk hingga wangi. Lalu angkat 2/3 bagian masukkan dalam kuah.

2) Masukkan daging vegan yang sudah di potong pada bumbu yg tinggal 1/3, aduk sebentar, tambahkan sedikit kaldu vegan masak hingga bumbu meresap kira kira 10-15 menit

3) Tuang/masukkan daging ke dalam kuah. Masak kembali hingga daging lunak.

4) Jika perlu tambahkan air panas hingga kuah rawon menjadi 2,5 liter lagi.

5) Masukkan daun bawang dan labu siam menjelang di sajikan, supaya labu tidak terlalu lembek.

6) Sajikan rawon dalam keadaan panas bersama pelengkapnya.

Sebaiknya rawon diolah sehari sebelum dihidangkan agar aroma dan bumbu meresap sempurna.

Labu siam bisa di rendam air kapur sirih dulu, cuci bersih dan masukkan, agar lebih kokoh.

cara membuat

1) Didihkan santan bersama sereh, daun salam, lengkuas, garam dan bumbu halus

2) Masukkan semua bahan, masak hingga matang.

Lodeh Jamur

bahan

- 250 gram Jamur tiram, potong sesuai selera
- 100 gram tempe potong kecil2
- 1 buah labu siam potong2
- 1 papan pete, belah tiap bijinya (jangan banyak2 buat aroma aja)
- 10 buah cabe rawit merah
- 1/2 btr kelapa, ambil santannya jadi 1500 cc
- 1 sereh
- 2 daun salam
- 2 potong lengkuas
- garam

bumbu halus:

- 5 bawang merah
- 5 bawang putih

Bakso Tahu Pong



bahan

bahan bakso tahu pong:

- 2 Tahu Cina yang besar, tiriskan, lalu hancurkan tahunya.
- 50 gr ham vegan iris lembut
- 50 gram rebung, iris korek api (optional)
- 1 sendok makan bawang putih goreng, di uleg halus
- 1/4 sdt garam
- 1/8 merica bubuk
- 2 sdm tepung tapioka

bahan kuah:

- 25 gram jamur kuping rendam dalam air panas sampai mekar, sobek2
- 25 gram kim can/sedap malam/kembang gedang, rendam air, simpul satu persatu.
- 5 lembar kol atau sawi putih potong selebar 2 cm
- 2 liter kaldu vegan
- 2 siung bawang putih, geprek

- 2 lembar daun bawang, ambil putihnya saja, potong 1 cm.
- garam
- merica

cara membuat

Campur jadi satu semua bahan, bentuk bakso segede ibu jari, goreng dengan minyak banyak sampai kuning kecoklatan. sisihkan.

Cara membentuk bakso, genggam adonan di telapak tangan, keluarkan

Di antara ibu jari dan telunjuk satu bulatan bakso, sendok dengan sendok makan, langsung cemplungkan ke minyak banyak.

Jangan di aduk sebelum bakso mengering.

KUAH:

- 1) Didihkan kaldu vegan
- 2) Tumis bawang putih dengan sedikit minyak sampai kuning dan harum, tuang ke dalam kaldu.
- 3) Tambahkan garam dan merica.
- 4) Masukkan jamur kuping dan Kimcan
- 5) Masukkan bakso tahu goreng dan sayur.
- 6) masak sampai sayur layu, sajikan panas.
- 7) sajikan bersama sambal kecap

Soto Ayam Vegan



bahan

- 3/4 kg Gluten dipotong suwir suwir.
- 2 liter kaldu vegan atau air mendidih

Bumbu:

- 2 lembar daun salam seiris lengkuas di geprek sepotong jahe di geprek (seruas ibu jari)
- 1 batang serai, yang di geprek bagian pangkalnya

Bumbu halus:

- kunyit yang di bakar sampai harum (seruas ibu jari)
- 5 butir kemiri
- 5 siung bawang putih
- 6 butir bawang merah
- 1 sendok makan ketumbar yang di sudah di sangrai sampai harum
- 1/4 sendok teh merica
- garam
- 2 sendok teh gula (pengganti vetsin)

Bahan taburan:

- bawang merah goreng
- bawang putih goreng di hancurkan
- seledri iris halus
- daun bawang iris halus

Bahan pelengkap:

- taoge rebus
- soun yang sudah di seduh

cara membuat

1) tumis bumbu halus dan bumbu lainnya dengan 2 sendok makan minyak goreng sampai harum, masukkan gluten, aduk2 sampai bumbu merata.

2) Tambahkan air mendidih/kaldu vegan. Masukkan garam dan gula pasir, rebus sampai matang dan bumbu meresap. Kira-kira 10 menit.

cara penyajian

Taruh di mangkok, soun, taoge, gluten suwir, dan taburi dengan 2 macam bawang goreng, sledri dan daun bawang. Siram dengan kuah panas.

Sajikan dengan sambal rebus (cabe di rebus, dan di haluskan), dan jeruk nipis. yang suka manis, siapkan kecap manis.

Lauk tambahan:

- Perkedel kentang
- Tahu/tempe goreng.
- Krupuk udang vegan

Agama dan Vegetarian

Sejak jaman dahulu, kasih sejati adalah hal yang selalu ditekankan oleh semua guru sejati dan para suci di masa lalu...

SATU PERBUATAN BAIK YANG DILAKUKAN KEPADA SEEKOR BINATANG SAMA PAHALANYA SEPERTI BILA DILAKUKAN KEPADA MANUSIA, sementara tindak kekejaman kepada seekor binatang sama buruknya seperti bila dilakukan kepada seorang manusia.

~ Hadis Nabi Muhammad

ALLAH TIDAK AKAN MENGASIHANI SIAPAPUN, KECUALI KEPADA MEREKA YANG MENGASIHANI MAKHLUK LAIN. Dimana ada sayur yang melimpah-limpah, sekumpulan besar malaikat akan turun ke tempat tersebut.

~ Hadis Nabi Muhammad

Pada suatu ketika RASUL ALLAH BERKATA KEPADA KEPONAKANNYA, 'ALI, "OH 'ALI, KAMU SEMESTINYA TIDAK MEMAKAN DAGING. Jika kamu memakan daging selama 40 hari, maka kualitas itu akan masuk ke dalam dirimu. Tindakan-tindakan itu akan masuk ke dalam dirimu. Darah mereka akan masuk ke dalam dirimu. Kualitas-kualitas mereka dan tindakan-tindakan mereka akan masuk ke dalam dirimu. Karena itu, kualitas kemanusiaanmu akan berubah, kualitas welas asihmu akan berubah, dan intisari tubuhmu akan berubah. Oh 'Ali, tidak seharusnya kamu makan daging. Kamu harus hilangkan itu. Jangan makan itu."

~ Muhammad Raheem Bawa Muhaiyaddeen, Sufi Islam

Ahimsa (tanpa kekerasan) adalah Dharma tertinggi. Ahimsa adalah Tapa terbaik. Ahimsa adalah hadiah teragung. Ahimsa adalah pengendalian diri tertinggi. Ahimsa adalah pengorbanan tertinggi. Ahimsa adalah kekuatan tertinggi. Ahimsa adalah teman tertinggi. Ahimsa adalah Kebenaran tertinggi. AHIMSA ADALAH AJARAN TERTINGGI.

~ Mahabharata Santiparwa, 262.47

Gaya hidup yang didasari pada SIKAP YANG SAMA SEKALI TIDAK MENYAKITI SEMUA MAKHLUK adalah moralitas tertinggi.

~ Mahabharata Santiparwa, 262.5-6

Berfirmanlah Allah: 'Lihatlah, Aku memberikan kepadamu segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji di seluruh bumi dan segala pohon-pohonan, yang buahnya berbiji; itulah akan menjadi makananmu. Tetapi kepada segala binatang di bumi dan segala burung di udara dan segala yang merayap di bumi, yang bernyawa, Kuberikan segala tumbuh-tumbuhan hijau menjadi makanannya.' Dan jadilah demikian.

~ Alkitab, Kejadian 1:29-30

Lebih baik sepiring sayur dengan kasih daripada lembu tambun dengan kebencian.

~ Alkitab, Amsal 15:17

Baiknya engkau jangan makan daging atau minum anggur atau sesuatu yang menjadi batu sandungan untuk saudaramu.

~ Alkitab, Roma 14:21

Seseorang itu agung bukan karena ia mengalahkan atau menyakiti makhluk-makhluk hidup lainnya. Seseorang itu agung karena ia MENAHAN DIRI DARI MENGALAHKAN ATAU MENYAKITI MAKHLUK HIDUP LAINNYA.

~ Sang Buddha, Dhammapada

Orang yang makan daging akan terjatuh ke jalan yang mengerikan dari transmigrasi dan menderita kesakitan yang tiada batasnya. Orang yang makan daging tidak akan pernah sukses dalam mendapatkan berkah apa pun atau jasa yang mereka doakan. Pemakan daging menyebabkan makhluk surgawi menghindari mereka dan makhluk hidup lainnya takut terhadap mereka.

~ Sang Buddha, Sutra Surangama

Saya melarang semua jenis daging, tanpa menghiraukan apakah binatangnya mati secara alami atau dibunuh. Saya tidak pernah mengizinkan murid saya untuk makan daging dan saya tidak akan izinkan saat ini atau saat mendatang.

~ Sang Buddha, Sutra Lankavatara

Sama seperti baju yang ternoda oleh darah menjadi kotor, seseorang TIDAK DAPAT MEMILIKI KESADARAN MURNI JIKA IA MENGKONSUMSI DARAH DAN DAGING MAKHLUK-MAKHLUK LAINNYA.

~ Guru Nanak Dev, Guru Granth Sahib, 140

Mereka yg ingin mengetahui kebenaran tentang alam semesta HARUS BERLATIH MENGHORMATI SEMUA KEHIDUPAN; Ini menjelma sebagai cinta yang tanpa pamrih dan menghormati diri sendiri dan semua makhluk lain.

~ Hua Hu Ching 51



Inspirasi Menu Lezat Lainnya

Masih butuh inspirasi untuk menu-menu vegetarian lezat lainnya? Buka website-website berikut ini:

- <http://duniavegan.blogspot.com/>
- <http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/>
- <http://godsdirectcontact.us/com/vegetarian/alternativeliving/recipe/index.htm>
- <http://blog.vegcooking.com/>
- <http://www.vegsoc.org/cordonvert/recipes/>

Masih kurang juga? Gunakan fasilitas mesin pencari seperti google.com atau yahoo.com, kemudian masukkan kata kunci “[resep vegetarian](#)” atau “[vegetarian recipe](#)”. Anda akan menemukan ratusan ribu halaman website yang menyediakan informasi ini.



SUPREME MASTER TELEVISION

disiarkan secara GLOBAL



ARAHKAN PARABOLA ANDA KE:

ASIASAT 2 (100.5° E)
Transponder 9B
Frequency: 3960H
Symbol Rate: 27500
FEC: 3/4

ASIASAT 3S (105.5° E)
Transponder 4H
Frequency: 3760Mhz
Symbol Rate: 26Msys
FEC: 7/8

ABS (75° E)
Transponder 11S
Frequency: 12579H
Symbol Rate: 22 Msps
FEC: 3/4
SID: 121

Saksikan acara-acara konstruktif, menginspirasi, dan menghibur
Dengan lebih dari 30 bahasa dan teks terjemahan!

Saluran TV Satelit Bebas Langganan

juga HADIR secara online di www.SupremeMasterTV.com

Sumber Informasi Lainnya

Sebagaimana yang telah di sampaikan di permulaan buku ini. Anda telah membuat pilihan hidup yang sehat, bermartabat, dan penuh kasih yang menyelamatkan banyak kehidupan di atas planet bumi.

Dan yang lebih penting, Anda termasuk orang-orang yang paling berjasa dalam menghentikan dampak global warming yang membahayakan planet kita.

Sulit dipercaya? Dapatkan buku Global Warming dan buku Vegetarian di blog berikut ini:

hiduplebihmulia.wordpress.com

Di dalam buku Global Warming, Anda akan mendapatkan informasi dan fakta-fakta tentang global warming dan bagaimana vegetarian dapat menjadi solusi yang sangat jitu untuk menghentikannya. Sedangkan di dalam buku Vegetarian, Anda akan mengerti lebih jauh mengenai bagaimana pola hidup vegetarian (vegan) dapat memberikan Anda segala keuntungan dan kelebihanannya bila dibandingkan dengan pola makan daging.

Dan kabar baiknya: Semuanya tersedia GRATIS...! :))



Gratis!

Selamatkan Bumi dengan menjadi vegetarian! Dapatkan buku vegetarian dan global warming di:



hiduplebihmulia.wordpress.com