



СОДЕРЖАНИЕ

- 6** **ОТ АВТОРА**
- 8** **ГЛОССАРИЙ**
- 13** **ЗАВТРАКИ**
- 14** СМУЗИ-БОУЛ «БАЛИ»
- 16** СМУЗИ-БОУЛ «СОЛЕНАЯ КАРАМЕЛЬ»
- 18** БЛИНЫ ИЗ КИНОА ПО-ВЬЕТНАМСКИ
- 20** ШОКОЛАДНЫЕ ПАНКЕЙКИ
- 22** СЫРНИКИ С СОЛЕННОЙ КАРАМЕЛЬЮ
- 24** СМУЗИ-БОУЛ «ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ»
- 26** СМУЗИ-БОУЛ ОРЕХОВО-ШОКОЛАДНЫЙ
- 28** МЯТНО-ЛАЙМОВЫЙ МУСС
- 31** **СОУСЫ**
- 32** ГОРЧИЧНАЯ ТХИНА
- 32** МАЙОНЕЗ
- 32** СОУС «ВИНЕГРЕТ»
- 34** СОУС ИЗ ПЕРЦА
- 34** СОУС ИЗ БАЗИЛИКА
- 35** СОУС «1000 ОСТРОВОВ»
- 35** КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

37	ЗАКУСКИ
38	РИСОВЫЕ БЛИНЧИКИ С ЧАЕМ МАТЧА И ГУАКАМОЛЕ
40	КУРОЙ ТЕМПЕ РОЛЛ
42	КИНОКО РОЛЛ
44	БРУСКЕТТЫ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ, СОУСОМ ПЕСТО И ТОМАТНЫМ СОУСОМ
46	БРУСКЕТТЫ С ТЕМПЕ И ГРИБАМИ
48	ТАРТАР ИЗ «ЛОСОСЯ» С АВОКАДО И НАЧОС ИЗ ЧЕРНОГО КУНЖУТА
51	САЛАТЫ
52	САЛАТ С КИНОА И ГРУШЕЙ
54	САЛАТ С «БРЫНЗОЙ», ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И СОУСОМ ПЕСТО
56	САЛАТ С БРОККОЛИ И ТЫКВОЙ
58	САЛАТ С АРБУЗОМ И КЕЙЛОМ
61	СУПЫ
62	КАРРИ-МАНГО СУП
64	ВЕГАН РАМЕН С ТОФУ
66	ЗЕЛЕНЫЙ ГАСПАЧО
69	ОСНОВНЫЕ БЛЮДА
70	«ГРЕБЕШКИ» С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ГРИБАМИ ШИМИДЖИ
72	ПИЦЦА С СОУСОМ ЧЕДДЕР, БАКЛАЖАНАМИ И ГРИБАМИ ШИМИДЖИ
74	ПИЦЦА С ГРИБАМИ ШИИТАКЕ, СОУСОМ ВВQ И МЯГКИМ КЕШЬЮ-СЫРОМ
76	СВЕКОЛЬНЫЕ РАВИОЛИ С ГРИБАМИ, КЕШЬЮ-СЫРОМ И СВЕКОЛЬНЫМ ПЕСТО
78	МИНИ-МАТЧА-РИСБУРГЕРЫ С ТЕМПЕ
80	ГАВАЙСКИЙ ПОКЕ ПО-АЗИАТСКИ
82	ГАВАЙСКИЙ ПОКЕ

85	ДЕСЕРТЫ
86	БАНАНОВЫЙ ПИРОГ
88	МИНИ-ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ
90	ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С КАРАМЕЛЬЮ И ФУНДУКОМ
92	ЧЕРНИЧНАЯ ПАННА КОТТА
94	КРЕМ-БРЮЛЕ
96	ТОФУ-БРАУНИ
98	МОРКОВНЫЙ ПИРОГ
101	НАПИТКИ
102	ЗЕЛЕННЫЕ СМУЗИ
106	РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО
108	СОКИ
110	БЛАГОДАРНОСТИ

ОТ АВТОРА

6

Дорогой читатель!

Меня зовут Наталья, я дипломированный повар, специализируюсь на растительной кухне (вегетарианской, веганской, сыроедческой), разрабатываю рецепты для своего кафе и активно продвигаю идеи здорового питания.

К работе поваром и увлечению здоровым образом жизни я пришла не сразу. До этого окончила факультет мировой политики МГУ, работала в консалтинге и даже была управляющей мужской сети парикмахерских. В какой-то момент я оказалась в серьезном кризисе: вроде бы и образование у меня есть, и опыт работы, и неплохие деньги – но мне хотелось найти направление, в котором я хочу расти и развиваться.

Работая в пресс-службе одной из госструктур, я увлеклась темой питания, кулинарией, начала посещать курсы в известной кулинарной школе Москвы. Даже брала две недели отпуска на работе, чтобы пройти стажировку в ресторане. Тогда у меня уже начали появляться первые мысли о том, чтобы сменить деятельность, но были и сомнения. Страшно так радикально менять жизнь, тем более все это не казалось чем-то простым и легким. Было тяжело, я уставала.

Примерно в тот же период жизни я нашла в Инстаграме аккаунт компании, которая производит веганские продукты. Оттуда я узнала, что существует, например, веганский соус «Цезарь» или кокосовый кефир – это было так удивительно и интересно, что я написала им с просьбой о стажировке. Они ответили, что готовы сразу взять меня на работу. Я согласилась и в первый же рабочий день поняла, что я не только там надолго, я вообще в этой профессии надолго.

Проработав больше года в этой компании, а также су-шефом в веганском ресторане, я решила рискнуть и открыла с подругами точку здорового питания «Стой и свети», которой я сейчас посвящаю все свое время.

О КНИГЕ

Все началось с моих мастер-классов в веганском ресторане, где я работала су-шефом. У меня не было цели развлекать людей, устраивать кулинарное шоу, мне хотелось дать им знания, навыки, которые они смогут применить у себя дома на кухне. Но на мастер-классы приходит ограниченное количество людей, и плюс ко всему мне хотелось бы собрать



в одном месте все рецепты, которые я знаю и которым учила людей. Поэтому я решила, что создать книгу будет крутой идеей, чтобы у максимально большой аудитории был доступ к простым и полезным рецептам. В частности, у тех, кто, например, живет не в Москве и не может прийти на мой мастер-класс.

В этой книге я собрала множество различных веганских рецептов, каждый из которых был придуман с любовью и огромным желанием создать что-то новое. Я хотела показать вкусную, здоровую и красивую альтернативу привычным блюдам, и, кажется, мне это удалось.

Надеюсь, что моя книга вдохновит вас просто попробовать растительное питание. Хотя бы на один день в неделю. Я не хочу насильно и радикально менять человека и его привычный образ жизни. Я хочу, чтобы он понял, что растительное питание — это легко, просто и тоже вкусно. Ведь можно попробовать что-то заменить в традиционной кухне — и жизнь уже станет чуточку лучше. Основная задача моей книги — это помочь людям почувствовать себя легко, ощутить прилив сил и энергии.

Желаю вам не просто получать от еды удовольствие и удовлетворение, но и испытать настоящее счастье и радость от осознания того, как может измениться ваша жизнь, если просто попробовать что-то другое. Ведь только пробуя, человек может найти действительно свое.

Попробуйте и вы!

ГЛОССАРИЙ

8

Возможно, какие-то слова, которые вы встретите в рецептах, окажутся для вас новыми. Чтобы не тратить время на поиски этих слов в интернете, вы всегда можете заглянуть в глоссарий и найти их значение здесь.

ВЕГЕТАРИАНСТВО — тип питания, исключающий употребление в пищу плоть любых животных, в том числе рыбы и морепродуктов. В рацион входят растительная пища и, опционально, молочные продукты и яйца.

ВЕГАНСТВО — питания, исключающий употребление любой пищи животного происхождения (молоко, яйца и в том числе мед).

СЫРОЕДЕНИЕ — растительный тип питания, исключающий продукты, прошедшие термическую обработку. Допускается лишь сушка при температуре не выше 42 °С.

СУПЕРФУДЫ — с высокой концентрацией полезных веществ, например ягоды асаи и годжи, спирулина, семена чиа, льна, капуста кейл, чай матча и многие другие. Они содержат большие дозы витаминов и минералов.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО — это молоко, изготовленное из растительного сырья (орехи, бобовые, семена, злаки). Главные плюсы растительного молока — это отсутствие лактозы и холестерина.

ТОФУ — соевый «творог», или «сыр». Существует несколько видов тофу: шелковый, мягкий, тофу из проросшей сои, твердый, экстратвердый. Шелковый самый мягкий, подходит для кремов, соусов и омлетов. Твердые сорта больше подходят для маринования и жарки.

ТЕМПЕ — это ферментированный продукт. Самый распространенный вид темпе — из сои, но его также можно сделать из других бобовых и орехов. Темпе отлично заменяет мясо, богато белком, легко переваривается и усваивается организмом благодаря ферментации.

ВОДОРОСЛИ КЕЛП — вид бурой водоросли. Важный источник йода, калия, кальция, железа и витаминов. Также из келпа делают лапшу, которая подходит сыроедам.

НЕКТАР АГАВЫ — это уваренный сок голубой агавы. Часто используется как более здоровая альтернатива рафинированному сахару.

ЦУКАНАТ — сахар из тростникового сока. Сок сгущают в сахарный сироп, высушивают и перемалывают – получается сахар с приятным карамельным вкусом. Отличный заменитель рафинированному сахару.

КОКОСОВЫЙ САХАР — производится из сока кокосовой пальмы. Он содержит больше железа, серы, цинка и азота, чем коричневый сахар.

СИРОП ТОПИНАМБУРА — сироп из клубней топинамбура («земляной груши»). Сироп топинамбура содержит витамины группы В, кальций, магний и незаменимые аминокислоты.

КЛЕНОВЫЙ СИРОП — сироп из сока черного или красного клена. Отличная альтернатива тростниковому сахару в выпечке и десертах, любому соусу или блюду придает карамельный вкус.

ДЕГИДРАТОР — электробытовой прибор, предназначенный для сушки продуктов и приготовления разнообразных сыроедческих и веганских блюд.

ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ (NUTRITIONAL YEAST) — диетические дрожжи, дезактивированные, но не разрушенные. Обладают «сырным» вкусом и запахом, популярный ингредиент веганской кухни.

КОКОСОВОЕ МАСЛО — хороший антиоксидант, поддерживает правильное функционирование щитовидной железы, благоприятный гормональный фон организма. Снижает риск возникновения и развития злокачественных опухолей, улучшает работу желудка и кишечника.

АГАР-АГАР — это натуральный ингредиент растительного происхождения наподобие желатина. Его производят из красных водорослей, которые вылавливают с помощью специальных снастей, очищают, сушат и растирают в порошок.

СПИРУЛИНА (ВОДОРΟΣЛЬ) — суперфуд, содержащий большое количество белка, аминокислоты и ценнейшие растительные жиры, один из которых есть только в молоке матери и оказывает благотворное влияние на работу иммунной системы, находящейся в ЖКТ человека.

СЕМЕНА ЧИА содержат жирные кислоты из группы омега и большое количество белка. Благодаря чиа можно избежать переедания, сжечь лишний жир и увеличить мышечную массу.

КЭРОБ — это перемолотые плоды рожкового дерева, которые имеют приятный запах, напоминающий какао. В кэробе нет кофеина, вызывающего приступы головных болей, а также щавелевой кислоты, которая препятствует усвоению важных для организма минералов.

МИКРОЗЕЛЕНЬ — это всходы растений, которые употребляют в пищу еще до того, как на них появятся настоящие листочки. В ростках содержится намного больше витаминов, чем во взрослой зелени. В качестве микрозелени можно выращивать зелень, салаты, пряные травы, злаки, лук, свеклу, капусту.

ПИЩЕВЫЕ ЦВЕТЫ. Сегодня в гастрономических целях выращивают около 45 видов съедобных цветов. Самые известные съедобные цветы: настурция, роза, огуречная трава, одуванчик, фиалка Виттрока, или анютины глазки, лаванда, лилии, мальва, первоцветы, цефалопора и многие другие.

СОЕВЫЙ СОУС ТАМАРИ, в отличие от самых доступных соевых соусов, не содержит пшеницы, а только сою. Это значит, что его могут употреблять люди с непереносимостью глютена.

АКТИВИРОВАННЫЕ, ИЛИ «ЖИВЫЕ» ОРЕХИ — это сырые орехи, замоченные на несколько часов в воде и высушенные. При замачивании они готовятся к прорастанию и освобождают ферменты, которые помогают организму получить пользу от орехов. Активировать можно не только орехи, но и семечки, бобовые культуры (например, чечевицу, нут или фасоль).

КЕЙЛ — эта капуста-суперфуд. Помимо большого количества витаминов и минералов, она содержит 9 незаменимых аминокислот, а также белки, углеводы, жиры, лютеин и много других полезных веществ.

ВОДОРΟΣЛЬ КОМБУ содержит большое количество йода, важного для работы щитовидной железы. Она питает клетки и помогает выводить вредные вещества из организма, укрепляет иммунитет.

КАКАО-МАСЛО. Какао-бобы растирают в порошок, из которого прессованием извлекают жир, называемый маслом какао. Какао-масло используется как жировая основа для производства шоколада и других кондитерских изделий.

КАКАО-ПОРОШОК готовят из жмыха какао, получаемого при выработке какао-масла. В какао много цинка и железа, а также тонизирующих веществ, включая кофеин, но его значительно меньше, чем в кофе.

СМУЗИ — это густой однородный напиток из ягод, фруктов или овощей с кусочками льда, молоком, чаем, пряностями и другими добавками. Может быть дополнением к любому приему пищи или полноценным обедом или завтраком.

СМУЗИ-БОУЛ — тот же самый вкусный и полезный смузи, но его не пьют, а наливают в миску, украшают фруктами, ягодами, орехами, семечками и едят ложкой.

- **ЗНАЧОК «RAW»** — блюда, не подвергшиеся тепловой обработке.
- **ЗНАЧОК «VEGAN»** — блюда, не содержащие продукты животного происхождения.
- **ЗНАЧОК «GLUTEN FREE»** — блюда, которые не содержат глютен (белок пшеницы).

ГЛЮТЕН — это белок (клейковина), который содержится в большинстве зерновых культур (пшеница, ячмень). У некоторых людей вызывает непереносимость. В этой книге вы найдете достаточно безглютеновых рецептов с пометкой «gluten free».

КОНОПЛЯНЫЕ СЕМЕНА богаты аминокислотами, отвечающими за мышечную активность, мозговую деятельность и метаболические процессы. Также в состав конопляных семян входят протеин, жирные кислоты омега-3 и омега-6.

МЯКОТЬ МОЛОДОГО КОКОСА имеет нежный вкус, отлично подходит для приготовления разных йогуртов, соусов и десертов.

ПЕРУАНСКАЯ МАКА — это растение, напоминающее по форме репу, которое еще называют перуанским женьшенем. Комплексное взаимодействие всех составных веществ обеспечивают мощное стимулирующее воздействие на организм.

МИСО-ПАСТА — это продукт ферментации соевых бобов. Мисо богата минеральными компонентами и витаминами, причем наиболее дефицитными, влияющими на обменные процессы в организме: кальцием, железом, цинком, марганцем, медью.

ПИТАХАЙЯ (ДРАГОНФРУТ) — низкокалорийный фрукт, подходит тем, кто придерживается диетического питания. Из мякоти варят джемы, желе, варенье и соусы, а сок добавляют в десерты.

ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА богаты аминок- и жирными кислотами. В льняных семечках много полисахаридов — именно поэтому они покрываются прозрачной слизью при замачивании. Эта слизь обладает бактерицидным свойством и помогает желудку при гастрите.

ГРИБЫ ШИИТАКЕ. Эти грибы широко используются в кулинарии, косметологии и медицине. В Азии грибы шиитаке перерабатывают сразу после сбора. Их сушат, а потом при необходимости замачивают и готовят.

ГРИБЫ ШИМИДЖИ — это разновидность деликатесного устричного гриба, распространенного в Восточной Азии. Эти грибы богаты витаминами А и группы В, а также аминокислотами и лецитином, который препятствует накоплению в организме холестерина.

ГРИБЫ ЕРИНГИ часто называют королевской вешенкой. Еринги богаты витаминами D2 и группы В, поддерживают иммунитет и положительно влияют на нервную систему.

УРБЕЧ — густая паста, которая готовится из плодовых косточек, разных орехов и семян.

ТХИНА (ТАХИНИ) — густая паста из молотого кунжутного семени. Ее используют для приготовления различных блюд, например дипов, заправок, восточных сладостей. Ее часто добавляют в хумус, салаты, соусы и овощи.

ДИЖОНСКАЯ (ФРАНЦУЗСКАЯ) ГОРЧИЦА часто используется при приготовлении салатов и основных блюд. От других видов горчицы она отличается тем, что ее готовят из особых черных горчичных зерен, которые придают дижонской горчице красивый золотистый цвет.

ЧАЙ МАТЧА (МАТТЯ). В Японии матча — один из самых популярных напитков. В чашке матча примерно столько же кофеина, сколько в чашке кофе, но чай содержит еще и л-тианин. Вместе эти вещества придают энергию, но не повышают нервозность, как кофе.

ЧИПОТЛЕ — приправа, представляющая собой перемолотый копченый красный перец халапеньо. Используется преимущественно в мексиканской кухне.

БОБЫ ЭДАМАМЕ — это молодые соевые бобы, которые собирают до начала Низкое содержание калорий делает этот продукт действительно здоровой пищей.

ЛУКОВЫЙ ПОРОШОК — порошок из сухого лука. Его можно приготовить самостоятельно: взять любой лук, высушить его в сушилке или духовке на низкой температуре и перемолоть с помощью кофемолки.

КОПЧЕНАЯ ПАПРИКА — приправа из сладкой паприки. Спелые перцы высушиваются, затем копятся — долго, иногда до двух недель. Затем плоды измельчаются и перетираются в порошок.