



УДК 641.55  
ББК 36.997  
P18

Laura Wright  
**THE FIRST MESS COOKBOOK: VIBRANT PLANT-BASED  
RECIPES TO EAT WELL THROUGH THE SEASONS**

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing  
Group, a division of Penguin Random House LLC.

**Райт, Лора.**  
P18 Первый росток / Лора Райт ; [перевод с английского Е. Иващенко, Ю. Черновой]. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с. : ил. – (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-107773-0

Лора Райт выросла в южной части Онтарио, где работала на продовольственном рынке и занималась разведением овощных культур. Окончив кулинарную школу, работала на ведущих шеф-поваров Канады; многолетний опыт Райт нашел отражение в кулинарном блоге The First Mess, в котором она и по сей день делится рецептами вкусных и полезных блюд из сезонных продуктов. В своей дебютной книге автор представляет потрясающую коллекцию веганских рецептов, в каждом из которых она постаралась продемонстрировать лучшее, что человек может сделать с дарами природы. Вас ждут 7 разделов с уникальными подборками блюд на завтрак, обед и ужин. Также автор разработала специальную систему условных обозначений, благодаря которым ваше погружение в мир растительной пищи пройдет легко, и очень скоро вы станете экспертом в области веганской кухни.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-107773-0

© Перевод на русский язык.  
Е. Иващенко, Ю. Чернова, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается Марку,  
который из беспорядка моих идей  
создал что-то осознанное.  
Спасибо, что все время заставляешь меня смеяться





# Содержание

- 11 Вступление
- 19 Какими продуктами стоит запастись?
- 31 Кухонная техника и посуда для правильной готовки

## Утро и завтраки

- 39 Утренний «Эрл Грей»
- 40 Коктейль «Мимоза» с манго, имбирем и комбучей
- 43 Печенья на завтрак
- 45 Ванильно-кокосовые сливки для кофе
- 46 Свежее миндальное молоко
- 47 Тонизирующее конопляное мокко
- 48 Воздушные мультимерные панкейки
- 50 Кленово-пряная гречневая гранола
- 53 Легкие вафли без глютена
- 54 Блинчики с зеленым луком и имбирем
- 57 Нутовый скрембл с куркумой и мисо
- 58 Бекон из баклажанов
- 61 Бекон из темпе
- 62 Фасоль, запеченная с кленовым соусом
- 65 Красная свекла с укропом
- 66 Поджаренный французский тост
- 68 Ванильный пудинг с конопляными семечками на завтрак
- 71 Ленивая овсянка
- 72 Хрустящая гранола
- 75 Протеиновые панкейки
- 76 Старый добрый тост с авокадо

## Супы и рагу

- 81 Овощной бульон
- 82 Уютный чечевичный суп
- 84 Овощной дал из корнеплодов
- 87 Зеленый суп с тортильей
- 88 Сливочный чаудер с кукурузой и халапеньо
- 91 Марокканское рагу
- 92 Зимнее овощное рагу с лимоном и горчицей
- 95 «Печеный» суп
- 96 Гаспачо «Кровавый Цезарь»

- 98 Суп с тофу, лапшой и кокосово-лемонграссным бульоном
- 101 Тыквенный чили с темпе и пивом
- 102 Рагу с кисло-сладкой тушеной капустой и розмарином
- 105 Чашка супа для иммунитета
- 106 «Подкопченный» шафрановый суп с нутом, мангольдом и рисом

## Салаты и заправки

- 111 Заправка из сидра и подсолнечного масла
- 112 Сливочно-чесочная заправка
- 113 Заправка с орегано и вялеными томатами без масла
- 114 Салат с цитрусовой заправкой с авокадо
- 116 Салат панцанелла с нежной тыквой на День благодарения
- 119 Салат из капусты по-тайски
- 120 Картофельный салат с карамелизированным луком
- 123 Салат из брюссельской капусты с лаймом и мисо
- 124 «Цезарь» с брокколи и копченым темпе
- 127 Сливочно-пряная кукуруза с пшеном
- 128 Летний салат из персиков, гороха и фасоли
- 131 Легкий салат с капустой кейл и «очищающей» заправкой
- 132 Салат из корнеплодов с хрустящей чечевицей
- 135 Огуречная лапша с дыней, авокадо и кунжутом
- 136 Чечевичный салат «Пепперончини»
- 139 Салат с капустой романеско и лимоном
- 140 Теплый грибной салат с пармезаном из кедровых орехов

## Большие порции

- 144 Овощное рагу с нутом и клецками
- 147 Сливочное ризотто из киноа и белой фасоли с хрустящей капустой
- 149 Лазанья с песто и тыквенным соусом
- 153 Барбекю-тост с грибами

- 154 Котлеты из темпе с острым карри
- 157 Веганская котлета для бургера из риса и фасоли
- 158 Мускатная тыква с миндалем и киноа
- 161 Тако с хрустящим авокадо
- 162 Боул с жареным тофу, чили, базиликом и лаймом
- 165 Паста болоньезе с баклажанами
- 167 Корень сельдерея со сливочным соусом из хрена
- 171 Сливочная чечевица с хариссой и рисом из цветной капусты
- 172 Шампиньоны тандури с освежающим соусом из кинзы
- 175 Овощные пироги с фасолью и картофельной корочкой
- 176 Роллы из мангольда с полбой и кедровыми орехами
- 179 Цветная капуста с пряной корочкой и соусом из грецких орехов
- 180 Лапша из тыквы с соусом из лайма и арахиса
- 183 Батат, фаршированный буррито с деревенской сальсой
- 184 Горшочки с чечевицей и луком по-французски с нежными луковыми тостами

## Овощи и крупы

- 189 Запеченная свекла с бальзамиком
- 190 Хрустящий картофель с лимонно-чесночным «Айоли»
- 192 Гратен из помидоров черри и фенхеля
- 195 Запеченная цветная капуста с зеленым тахини
- 197 Зимнее пюре из овощей и фасоли с соусом из мисо и грибов
- 198 Необычный рис
- 201 Печеная морковь с имбирно-кленовым кремом
- 202 «Полента» из пшена с мисо и зеленым луком
- 205 Весенние овощи на пару с пикантным кремом из ягод годжи
- 206 Ферментированные овощи
- 209 Хрустящая кленово-горчичная капуста
- 210 Красные перцы с пряными сухариками

## Энергетические напитки и небольшие батончики

- 215 Финиковый шейк с соленой карамелью
- 216 Особенный зеленый смузи

- 219 Ярко-розовый протеиновый смузи из свеклы
- 220 Матча лимонад с семенами чиа
- 223 Сидр с куркумой
- 224 Ночной холодный чай
- 227 Солнечные крекеры
- 229 Батончики из кунжутной гранолы с шоколадом
- 231 Чипсы из кейла с семенами
- 233 Тартар из авокадо
- 234 Тосты с «рикоттой» из цветной капусты и кедровых орехов
- 237 Паштет из брокколи с горчицей
- 238 Домашний попкорн с волшебной посыпкой
- 241 Закуска из батата с соусом из лайма и арахиса
- 242 Дип из взбитой чечевицы и чипотле
- 245 «Кармашки» с имбирной брюссельской капустой и шиитаке

## Десерты и маленькие лакомства

- 249 Фруктово-ягодный крамбл с пеканом
- 250 Тыквенный мусс парфе
- 253 Имбирное печенье с кусочками шоколада
- 254 Ванильный кукурузный пирог с запеченной клубникой
- 256 Брауни с ореховым маслом
- 259 Арахисовые печенья без выпечки
- 261 Тарт с кокосовым кремом
- 263 Малиновый чизкейк без выпечки
- 267 Банановые сконы
- 268 Кекс с черникой
- 271 Трюфели со вкусом миндального печенья
- 272 Шоколадные трюфели с солью
- 273 Конфеты в стиле хиппи
- 274 Торт «Свекольный бархат» с лимонным кремом
- 277 Изысканные шоколадные капкейки
- 279 Тирамису «Эрл Грей»
- 281 Мороженое без молока
- 284 Волшебная шоколадная глазурь
- 285 Взбитые кокосовые сливки
- 287 Нежный лимонный крем
- 288 Кленовая карамель
- 291 Благодарности
- 293 Указатель





## Вступление



Когда я думаю о том, что стало вдохновением для моего блога – The First Mess, – я вспоминаю душное лето в Онтарио и себя, зарабатывающую карманные деньги сбором малины. Помню, как натягивала резиновые сапоги, хватала корзинку и топала на самый край двухакрового деревенского участка родителей, туда, где располагался длинный ряд малиновых кустов, полных ягодами, созревшими под жарким июльским солнцем. Одну ягоду кладу в корзину, другую съедаю. Мы с братом получали по два доллара за каждую полную кружку малины, а на следующий день папа продавал собранный урожай в своей фермерской лавке. Кажется, мне ни разу не удалось заработать больше десяти долларов – так сильно я была увлечена поеданием тех теплых сочных ягод, по вкусу похожих на нектар или варенье. Этот опыт, пробудивший все органы чувств, впервые позволил мне увидеть в еде нечто большее, чем простое средство утоления голода.

На протяжении всего моего взросления еда была какой-то движущей силой на пути к успеху, удовольствию и гордости. Фермерский магазинчик моего отца стал для меня вторым домом. Пока мои ровесники приезжали к бабушкам на уютный семейный обед, я навещала свою каждую неделю, чтобы работать под ее руководством. И именно тогда у бабушки я узнала, что такое «усердный труд»: у нее я переняла стремление преуспеть в работе – как для благополучия семьи, так и для своего собственного. Бабушка



работала в нашем магазине до тех пор, пока ей не исполнилось 90, – именно в работе она находила вдохновение для жизни.

Своей первой «официальной» работой я тоже обязана нашей фермерской лавке. Будучи подростком, я стояла на кассе и рассчитывала соседей, которые каждую неделю приезжали к нам за свежими фруктами и овощами. Мой папа всегда напоминал мне искренне благодарить покупателей, когда они уходили, потому что своим выбором они не только поддерживали нашу семью, но и, что не менее важно, делали вклад в развитие местных производителей продуктов и в целом общественного движения за локализацию возможного производства. Моя семья поддерживала это движение еще до того, как о нем все заговорили, включая журналистов крупных изданий. Эта идея стала не только главным средством существования, но и нашей жизнью.

Дома всегда были гигантские томаты, всевозможная зелень, стручковая фасоль, кабачки – словом, все овощи и фрукты, которые мы могли вырастить в любительском огороде моего папы. Летом у нас всегда были свежие и полезные продукты, а в более холодные времена – заготовленные нами консервированные овощи и фрукты. Все это было для нас напоминанием о важности труда, стремлении что-то делать и узнавать. Каждый день мама с бабушкой готовили полезный и вкусный ужин из продуктов, выросших в нашем огороде. И теперь, когда я готовлю уже на собственной кухне, я с благодарностью вспоминаю, как они заботились о качестве и пользе нашей еды и как при этом у них хватало сил на другие замечательные вещи.

Все то, что было заложено во мне семьей, еще больше утвердилось в моем сознании, когда я поступила в университет. Моей специальностью была экологическая этика, и на семинарах мы обсуждали сельскохозяйственную отрасль в промышленном масштабе, монокультуры, голод и переизбыток, свободу, людей, которые живут неотрывно от природы, и жизнь в сообществе. Переосмысливая все то, о чем мы дискутировали во время учебы, я постоянно возвращалась к теме еды, ее глубокой, неразрывной связи с жизнью и глобальным влиянием на мир в целом. Полученные знания подтолкнули меня к решению стать веганкой. В свободное время я пробовала готовить некоторые веганские рецепты из меню ре-



сторана, в котором работала официанткой, чтобы платить за университет. Так я нашла свое призвание.

Через год после окончания университета я поступила на курсы менеджмента в сфере кулинарной нутрициологии, где я научилась точить ножи, переводить унции в граммы и наоборот, делать яйца-пашот, месить тесто, чистить и разделять рыбу, нарезать овощи и понимать записи учетных книг, чтобы мой будущий работодатель не терпел убытков. Я днями и ночами пропадала в нутрициологических лабораториях, ведь то, чем мы там занимались, было близко взглядам на питание моей семьи – оно основывалось на растительных и натуральных продуктах. Мы готовили ростки тофу с тайским карри, хрустящий хлеб из цельнозерновой муки и нежный шоколадный крем из авокадо. Все это вызывало у меня неподдельный трепет и творческое вдохновение.

Пока я осваивала искусство кулинарии, я работала у канадского шефа, который одним из первых начал придерживаться идеи «с фермы на стол». Это всегда было важным критерием для меня при выборе места работы – так остается и до сих пор, – ведь только в таких ресторанах я могу продолжать учиться чему-то новому на практике. Работа в ресторане – это всегда суматоха, напряжение и вечная нехватка времени. Если твой заработок связан с кулинарией, ты не можешь быть «слишком хорош» для того, чтобы нарезать груши, чистить кастрюли или решать проблемы с недовольными посетителями. Когда ты хочешь вдохновлять людей

и воспитывать последователей, такая вот повторяющаяся, рутинная, иногда неблагодарная работа абсолютно обязательна. Этот ежедневный изнурительный труд как раз и наполняет смыслом и важностью все те цели, которых можно достичь через правильное питание.

Когда я была волонтером в одной молодежной благотворительной организации, я узнала очень много о том, как люди едят у себя дома. Большой акцент мы делали на проведении образовательных мероприятий о разных аспектах культуры еды. Только здесь я впервые поняла, как сильно отличается поведение за столом в моей семье от привычек других людей. Изобилие свежих продуктов и забитый полезной консервацией погреб, работа, прогулки по большому саду летом, ежедневные ужины в кругу семьи и чувство приятного единения за общим столом – то, что было так обыденно для меня и так редко встречалось в других семьях. Поэтому я старалась показать подросткам другой взгляд на питание – на мастер-классах по использованию ножей или во время приготовления хумуса по домашнему рецепту они понемногу общались к здоровой и полезной домашней пище, к которой я так привыкла у себя дома. Меня очень вдохновляла возможность поделиться с другими идеей полезного домашнего питания, и мне хотелось бы верить, что их новые знания о еде – это первая ступень на пути к изменению мира.

Я бы не пришла к созданию своего блога, если бы мои друзья не подтолкнули меня к этому. Все началось с многочисленных сообщений, звонков и даже личных встреч, где меня спрашивали о том, как питаться правильно. Мне задавали вопросы, как проще всего вкусно приготовить свеклу, как я делаю домашнее миндальное молоко, что же я добавила в тот самый салат из кейла, узнавали, можно ли хоть что-нибудь сделать с баклажанами и темпе. Один мой друг как-то сказал мне, что все это может стать хорошей основой для блога – там я смогу со многими поделиться рецептами той еды, которую ем и готовлю сама: вкусной, несложной, полезной и, конечно, веганской. Так, сразу после окончания кулинарной школы и волонтерской деятельности, я взялась за создание The First Mess.

Я поняла, что все то, что я узнала в кулинарной школе, на работе в ресторанах и во время волонтерства, действительно можно

превратить в интересный, полезный и вдохновляющий онлайн-контент. Кроме того, мне было приятно рассказывать о том экологичном стиле питания и жизни, который так много дал мне самой. Благодаря ему я всегда чувствую себя энергичной и легкой, готовлю с удовольствием и страстью к кулинарии, да и вообще, с энтузиазмом берусь за все новые начинания. Идею для названия своего блога я взяла из книги американской писательницы Мэри Фрэнсис Фишер «Алфавит для гурманов». Там она как раз говорит о всех тех вещах, которыми и я хотела бы делиться в своем блоге: о любви ко всему, чем с нами делится природа, о поиске красоты в самых простых вещах, о питании сезонными продуктами и о неразрывной и сильной взаимосвязи питания и жизни – чем лучше и правильнее ты ешь, тем лучше твое самочувствие. В одном месте этой книги она описывает появления первых ростков гороха по весне. Вдохновившись этим, я назвала свой блог «Первый росток» – The First Mess. И первый комментарий к записи в блоге показал мне, что люди ищут и находят вдохновение в тех же вещах, что и я.

Спустя сотни постов и несколько лет я задумалась о создании собственных веганских блюд, которые каждый смог бы приготовить без особого труда. Конечно, эта идея никогда не пришла бы мне в голову, если бы не поддержка моих подписчиков. Каждый раз, когда я получала сообщения на почту или читала комментарии к блогу, во мне просыпались те трепет и вдохновение, которые я чувствовала на волонтерской кухне. Мне было важно создать такие рецепты, которые бы подошли каждому человеку, будь то мясоед или сыроед. Так, любой мой рецепт можно приспособить под собственный рацион и привнести что-то новое и вдохновляющее в теплый семейный ужин.

## О том, как правильно питаться с этой книгой

Я думаю, что простая еда – всегда самая приятная. В ней есть стиль и красота, если для вас важна правильная подача. В этой книге больше ста веганских рецептов, которые воплощают в себе простоту, экологичность и изящность, – здесь собраны те блюда, которые я готовила себе и своим гостям. Такая еда всем знакома и всеми любима, но здесь она становится особенной благодаря