



HEKTAR

в каждой ложке







СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7

ЗАВТРАКИ

Омлет из красной чечевицы 18

Сандвичи с печеными овощами, беконом из дайкона
и соусом аквафабанез 21

Льняная каша 24

Блинчики из зеленой гречки с черной икрой из амаранта 28

Быстрый нежный гречневый хлеб 30

Мини-блинчики с ягодами и кешью-йогуртом 32

Тосты из батата с воздушным амарантом 36

ГОРЯЧЕЕ

Овощной карри с нутом и гарниром
из рассыпчатого булгура 40

Боул а-ля рус с миндальной рикоттой и зеленью 42

Тыква по-азиатски 46

Кабачковые оладьи с вешенками в сливочном соусе 48

Горячий гармонизирующий боул с рисом 50

Аюрведический кичри с машем 54

СУПЫ

- Зеленый суп со сметаной из подсолнуха **58**
- Азиатский сыроедческий суп **60**
- Волшебный свекольный суп **62**
- ОУкрошка с микрозеленью на кешью-кефире **64**
- Крем-суп из батата с мини-стейками из цветной капусты **66**

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Салат брокколини **70**
- Боул с рисовой лапшой, имбирно-апельсиновой заправкой и тофу в кляре **74**
- Салат-боул с киноа и овощами **77**
- Морской боул «Баланс и сила йода» с арахисовым соусом **80**
- Кесадила с безглютеновыми лепешками и растительной моцареллой **84**

ДЕСЕРТЫ

- Лимонный тарт **90**
- Воздушные козинаки за **10** минут **92**
- Сладкие шарики **94**
- Шарики из зеленой гречки с кардамоном **96**
- Апельсиновый кекс с глазурью **98**
- Овсяное печенье на скорую руку **100**
- НОхани-кейк с домашним растительным молоком **102**
- Чизкейк со смородиновым желе **106**
- Торт крем-брюле с карамелью **109**



A close-up photograph of fresh vegetables. On the left, several bright red radishes with long, thin roots are visible. In the center and right, there are bunches of green leafy vegetables, including spinach and a head of curly lettuce. The background is dark and textured, possibly a wooden surface. The text 'ОТ АВТОРА' is overlaid in the center in a white, serif font.

ОТ АВТОРА





*Красота и яркость в тарелке – это часть
красоты окружающего мира.*

Приветствую всех на страницах моей первой
печатной книги.

Так уж сложилось в нашем мире, что каждый уважающий себя профессионал в каком-либо виде деятельности должен издать свою книгу. Долго сопротивлялась я этой традиции, ибо считала, что по искусству приготовления пищи написано уже невероятное количество книг, и этого вполне достаточно.

Возможно, свою роль сыграла и наследственность: мой отец – известный переводчик с санскрита, писатель-энциклопедист Сергей Михайлович Неаполитанский, а мать – Ирина Неаполитанская – активный деятель по продвижению культуры питания и редактор не только литературный, но и по жизни. И безусловно, я безмерно благодарна судьбе и моим фантастическим родителям за вскармливание и возвращение меня в духе ахимсы (непричинения вреда).

Итак, меня зовут Амрита Неаполитанская – и да, это настоящие, исконные мои имя и фамилия. Амрита означает «нектар бессмертия». И многие шутят так: что бы я ни готовила, в итоге получается «нектарный нектарин». Родилась я в славном городе-герое Ленинграде, в многодетной семье, детей нас было пятеро, поэтому питание наше было весьма и весьма скромным по нынешним временам, шикарным для растительноядных.

Мое детство пришлось на 80–90-е годы, когда вегетарианцам приходилось буквально выживать на подножном корме: основная наша пища была – картошка-капуста-морковка-свекла и, конечно же, 5–6 видов крупы: рис, горох, греча, манка, пшеничка и перловка. Такие словечки, как булгур, чиа, киноа, амарант, басмати, маш, нут, простые люди и слыхом не слыхивали и на зуб тем более не пробовали. Но все были бодры и радостны: простая жизнь – высокое мышление. Сейчас уже третье поколение нашего рода старательно возвращается на вегетарианском питании.

И все шестеро ребятшек, от 5 месяцев до 13 лет, заметно выделяются своим ускоренным развитием и явно превосходят сверстников в физическом и умственном отношении.

Семейная жизнь и восьмилетние странствия по свету стали триггером для освоения новой прекрасной профессии – искусства приготовления животворной пищи. Непрерывное обучение у многих супермастеров кулинарии из Индии, Таиланда, Азии и Европы и, конечно же, огромная практика вели меня все ближе к заветной цели – стать изобретателем новых веганских блюд. И все это вместе привело меня в самое первое вегетарианское заведение России, легендарный «Джаганнат», великолепный во всех отношениях. Постепенно я стала там бренд-шефом, поваром и технологом. Там я почувствовала невероятный прилив творческого вдохновения, неистребимое стремление к изобретению все новых и новых блюд. Мы запустили производство множества ярких и сочных веганских продуктов: например, огромной популярностью пользуются веганские глазированные сырки, а также наше последнее творение – уникальный бренд Zero meat.

Помимо изобретений новых продуктов, блюд я веду свой блог в инстаграме, консультирую, разрабатываю меню или продукты для разнообразных заведений, порой шучу, что моя настоящая профессия и предназначение – это кулинар-психолог.

В этой книге вы найдете несколько простых и важных практик или лайфхаков, как понять себя через питание, как научиться слушать и спрашивать себя, чего ты действительно хочешь. И, конечно же, все подкреплено достаточно простыми и быстрыми рецептами на каждый день.

В этой книге я хочу рассказать об основах сбалансированного растительного рациона и о простых правилах того, как не только питать себя едой, но и благодаря этому сиять и наполняться энергией. Иными словами, мы поговорим о том, как приготовить вкусную, простую и при этом изысканную пищу, несущую организму только пользу.

Давайте рассмотрим первостепенные основы рациона, подходящие каждому. Для начала необходимо понять, что наш организм – удивительная машина, которую очень важно питать всем самым лучшим и качественным, отбросив подальше мысли «Это дорого для меня» и «Растительное питание дороже, чем нерастительное». Нужно помнить, что основа диеты каждого человека на любом типе питания – это всегда растительные продукты, остальное – приятные дополнения.

