

Содержание



От автора	7
Введение	9
Как создаются рецепты	11
Ингредиенты	15
Инвентарь	23



Завтраки

Мюсли	30
Тофу-скрамбл с помидорами	32
Веганское сливочное масло и тофу-рыбки	34
Французские гренки с брусничным соусом	36
Тофники	39
Чечевичные оладьи со шпинатом	41
Панкейки с веганской сгущенкой	43



Салаты, соусы и закуски

Зеленый салат с миндально- горчичной заправкой	46
Теплый осенний салат с апельсиново-тахинной заправкой	48
Соевая спаржа по-корейски	50
Салат с цветной капустой и кукурузой	52
Мексиканский салат	55
Песто	57
Брускетта с шампиньонами	59
Миндально-нутовое патэ	60
Чечевично-луковый паштет	62
Орешки со специями	64



Супы

Летний кабачковый суп	69
Крем-суп из брокколи	71
Итальянский суп	73
Кукурузный суп	74
Мамин борщ	76
Грибной суп	78



Горячее

Шашлычки из тофу	83
Пастуший пирог.....	85
Капоната	87
Грибной строганов	88
Кабачковая лазанья с кокосовой «моцареллой»	90
Запеченный микс «Три капусты»	92
«Сливочная» паста с грибами и шпинатом	94
Запеченная фасоль	97
Кабачковые оладьи.....	99
Пицца на тонком бездрожжевом тесте	101



Выпечка и десерты

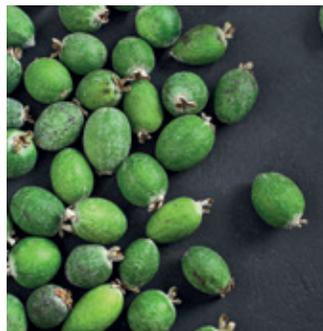
Замороженный йогурт из авокадо с лаймом и мятой	104
Двухслойный муссовый десерт «Арахис—шоколад»	106
Банановый пирог.....	108
Шоколадный пудинг.....	110

Арахисовые кексы	113
Крафтовое печенье с соленой карамелью и кунжутом	115
Торт «Эдем».....	117
Торт-мороженое «Арчи»	119



Напитки

Растительное молоко	122
Лимонад классический.....	124
Виноградный кисель	126
Лимонад «Грейпфрут—розмарин»	128
Апельсиновый смюзи с имбирем	131
Пряный масала-чай.....	133
Теплый имбирный пунш	135
Гранатовый глинтвейн.....	137



Заключение	138
Алфавитный указатель	141



А цель такая: быть всегда там,
где я принесу больше пользы,
где мой характер, мои качества
и дарования найдут лучшую почву,
широкое поприще. Другой цели нет.

Герман Гессе «Игра в бисер»

От автора

Я из тех людей, что находят новое призвание раз в месяц. И в детстве я успела пообещать, что стану учителем, художником, швеей, переводчиком, библиотекарем... Я всегда сомневалась в том, кем буду. Но совершенно точно знала, что однажды я напишу книгу.

Дорогой читатель, я надеюсь, в этот самый миг ты чувствуешь, как между строк бьется сердце маленькой девочки, чья мечта исполнилась. Я не просто стала автором одной из самых компанейских кулинарных книг, но и, как принято сейчас говорить, нашла себя. Я наконец там, где приношу больше пользы.

И я с удовольствием провожу вас в этот увлекательный мир веганской кулинарии!

С любовью,
Даша-путешественница




Дарья
Макарова

Введение

«Хм... введение мяса... нет, не так... когда вводить в рацион ребенка мясо», — быстренько печатала я в строке поиска. Материнство очень увлекло меня. Я серфила Интернет в поисках истины, как правильно растить ребенка. Вопрос прикорма я начала изучать задолго до его начала. Зацепившись за крамольную мысль, что мясо может быть не только ненужным, но еще и вредным продуктом, я начала с жадностью искать всю информацию: данные, исследования, мнения врачей. Я читала статьи, медицинские журналы и книги, слушала лекции зарубежных докторов. Так я копала, копала и докопалась! В один из вечеров я закончила читать очередную книгу про влияние растительного питания на здоровье человека. Бутерброд с сыром уже не лез в горло. У меня было явственное ощущение, что в горле стоит ком. Он представлялся мне таким клубком спутанной колючей проволоки из моих страхов. Как перестроить рацион всей семьи? Как кормить ребенка? А как он будет питаться в садике? А что мы будем есть на работе, в гостях? Что вообще родные скажут?..

Забегая вперед, я скажу, что все эти и еще сотня подобных вопросов разрешаются очень легко и естественно. Но сперва, конечно, было страшно. И мне пришлось шагнуть в этот страх, чтобы понять, что оно того стоило. Именно так в 2017 году наша семья стала сначала придерживаться растительного питания, а потом и веганского образа жизни.

Сразу оговорюсь, что понятия «веганство» и «растительное питание» — не тождественны. И я всегда намеренно их разделяю.

Растительное питание — это диета, которой человек придерживается по тем или иным причинам, чаще всего ради своего здоровья (гигиенический мотив).

Веганство же — это образ жизни, при котором человек стремится исключить насилие над животными во всех сферах своей жизни. Так, веганы исключают все ПЖП (продукты животного происхождения) из своего рациона, не носят кожаные, меховые, шелковые и шерстяные вещи, не посещают зоопарки, дельфинарии и цирки с животными, а также выбирают косметику и средства бытовой химии, которые не тестируются на животных и не имеют ПЖП в составе. Сейчас вы, наверное, думаете: «Как все сложно». Но это всего лишь дело привычки.

Пройдя этот путь, я поняла, что он был бы менее тернист, если бы меня поддерживал опытный человек. Это как сплавляться по реке. Когда ты впервые выходишь на маршрут,

ты еще не знаешь, какие подводные камни ждут тебя на пути, какие перекаты предстоит пройти. Но с проводником сплав превращается в приятное приключение. А трудности — становятся задачами. Именно проводник из непредсказуемого для тебя переката реки сделает аттракцион. Скажет, когда нужно грести, когда табанить, а когда бросать весла и радостно отдаваться течению.

Я решила, что мой опыт вкупе с кулинарным талантом могут быть полезны другим людям. Так появился мой блог в Instagram — @darya_makar. Он начинался как копилка любимых домашних рецептов, а перерос в нечто грандиозное. В 2019 году я победила в Главной федеральной премии в сфере здорового образа жизни и экологии Live Organic Awards в номинации «Лучший VEG-блогер». А в 2020 году стала финалистом уже в трех номинациях этой премии и взяла награду «Лучший кулинарный ЗОЖ-блогер». На данный момент у меня около 50 тысяч подписчиков и сотни учеников. Я основала кулинарную онлайн-школу Vegan School, которая многим помогла освоить базовые знания по веганской кулинарии и порадовать семью новыми вкусными блюдами. За время ведения блога я успела поработать фуд-фотографом для книги моей замечательной коллеги @alexandraromanova, менеджером у доктора-натуропата, бренд-шефом сети корнеров здорового питания, амбассадором бренда веганских продуктов, экспертом по теме «Эко-кулинария» в проекте Live Organic School, а также выступила как приглашенный спикер на вегфестивале и создала сотни по-настоящему удачных рецептов.

В этой книге вас ждут более 50 рецептов. Некоторые из них проверены временем, опытом и сотнями рук. Другие бережно хранились для самых особенных случаев. А какие-то из них родились в процессе создания книги. И прежде чем вы начнете знакомиться с ними, я хочу предложить вам чуточку больше — научить создавать рецепты с нуля, познакомиться с инвентарем и ингредиентами и дать несколько простых, но важных советов по планированию своего рациона.



Как создаются рецепты

Вы часто готовите по рецептам? Или обычно импровизируете? Даже если вам ближе второй вариант, вряд ли вы начинали с этого свой кулинарный путь. Возможно, бабушка заботливо учила вас лепить пельмени, а может, мама показывала, как она варит свой фирменный борщ, или вы прочитали что-то в книге, увидели по телевизору, в Сети... Скорее всего, вы собирали эти знания отовсюду, прежде чем в первый раз «на глаз» приготовили шоколадные оладушки из прокисшего кефира. Так почему же сейчас настолько тяжело даются веганские варианты привычных блюд? Почему, если использовать только растительные продукты, шарлотка получается клеклой, оладьи сыроватыми, маффины не поднимаются, а фасолевыми котлеты хочется обильно запивать водой?

Ничего страшного в этом нет, просто нужно время и опыт, чтобы построить новые нейронные связи и развить навыки кулинарии заново. Растительные блюда отличаются от традиционных. Отрицать это и говорить, что стейки из капусты столь же сочные и вкусные, как стейки из мраморной говядины, — глупо. Но можно перейти на растительное питание, дать вкусовым рецепторам перестроиться и начать работать на новый лад (в среднем это занимает неделю), а потом научиться готовить капусту так, что стейков и не захочется. Серьезно.

Конечно, готовка исключительно из растительных продуктов будет отличаться от того, к чему вы привыкли. Поэтому поначалу вы можете часто сталкиваться с «неудачными» рецептами, негативными отзывами о ваших экспериментальных шедеврах от друзей и фразочками вроде «Видимо, это очень полезно» от детей.

Но представьте себе белое заснеженное поле. Вы подходите к нему, и на снегу еще нет ни следа. Так вот, приготовить одно блюдо — это значит вытоптать одну тропинку. Вот вы готовите одно, два, десять, и еще десять... И в итоге ваше поле оказывается полностью затоптанным. Теперь вы можете по нему перемещаться куда и как хотите: хоть бегать, хоть прыгать, хоть танцевать! Примерно так и выстраиваются новые нейронные связи в мозгу. Только с помощью практики. Недостаточно просто прочитать книгу или сохранить пост с рецептом в закладки. Необходимо взять и приготовить.

Исходя из этого отвечаю на вопрос «Как создавать новые рецепты и/или готовить без рецептов?». Сначала готовьте по рецептам проверенных авторов, а потом пробуйте менять ингредиенты, сочетания, подстраивать блюдо под свой вкус. И однажды, когда вы достанете из холодильника остатки различных продуктов, неожиданно для себя поймете, что уже на ходу придумываете новое блюдо из них.

Сейчас у меня есть несколько отработанных механик создания новых рецептов. Большинство из них довольно замысловаты и начинаются с мозговых штурмов и других техник повышения креативности. Но есть одна, за которую вы совершенно справедливо можете дать мне звание «Капитан Очевидность». И все же она безотказно работает у всех и не требует дополнительных инструментов и знаний. Об этой механике я и расскажу.

Точка входа в создание рецепта по такому методу может быть разной. Рассмотрим все по порядку.

Точка входа 1. Есть ингредиент. Допустим, вы купили баклажаны и хотите что-то приготовить из них. Или у ваших абрикосов на даче выдался урожайный год. Или у вас вот-вот начнут желтеть полкочана брокколи.



Шаг 1. Поиск идеи. Вводим в поисковую строку «блюда из ...» и выбираем одно, которое зацепит. Возможно, потому, что вы уже слышали об этом блюде или даже пробовали, а возможно, потому, что у вас дома есть все подходящие ингредиенты.

Шаг 2. Поиск готовых решений. Вводим в поисковую строку название блюда (это не обязательно должна быть строка браузера, искать можно и в других социальных сетях вроде Instagram, Pinterest и прочих). Выбираем несколько рецептов. Критерии выбора каждый определяет сам: кому-то важно увидеть аппетитную фотографию, а кто-то готов верить только известным авторам и хорошим отзывам.

Шаг 3. Распечатываем, скриним, переписываем — без разницы — и приступаем к готовке. Если вы новичок, лучше будет сделать несколько вариантов блюда, но не за раз, конечно. Тренировка никогда не повредит. Например, я могу год отрабатывать рецепт йогурта, потому что хочу попробовать различные варианты основы и пробиотиков, но не готова каждый день готовить и есть его. Если же вы опытный кулинар, переходите сразу к следующему шагу. Уверена, большинство сейчас выдохнули с облегчением и решили, что без проблем пропустят шаг 3. Но вернитесь на предыдущую страницу и вспомните, что я рассказывала вам про нейронные связи. Чужой опыт не работает, зарабатывайте свой.

Шаг 4. Анализируем. Находим сходства, различия и удачные решения в плане выбора технологий механической и термической обработки. Проще говоря, решаем, хотим мы, чтобы морковка в этом блюде была явно заметна, поэтому режем ее кубиками и жарим, или хотим получить от нее только яркий цвет и привкус и поэтому варим и пюрируем в блендере. Выписываем себе список ингредиентов и помечаем, как примерно будем готовить.

Шаг 5. Готовим собственный вариант блюда. Берем весы и/или мерную посуду. Отмеряем ингредиенты, записываем, готовим и в процессе корректируем. Где-то вам потребуется добавить больше муки, чем у автора, где-то заменить заморскую мелассу на более понятный сироп топинамбура и специи, а где-то — вовсе исключить ингредиент. К примеру, когда я отрабатываю веганскую альтернативу традиционному блюду, на этапе сбора информации я изучаю не только веганские рецепты (иногда их просто нет), но и классические, понимая, что мне придется исключить или заменить в них все животные продукты.

Это самый важный и трудный этап, на котором бывает сложно обойтись без теоретической подготовки. Я помню, как однажды решила, что русскоязычный Интернет должен наконец увидеть рецепт веганского штруделя на цельнозерновой муке с минимальным количеством масла. Но тогда мне представлялось почти невозможным сделать тончайшее тесто фило из столь грубой муки. Оно и правда сначала дико рвалось и крошилось.

Меня спас рецепт одного французского повара. Я очень удивилась, когда увидела, что у него в составе есть уксус, но нет соды. В то время мне казалось, что уксус мог быть в тесте, только чтобы гасить бикарбонат натрия. Но, изучив вопрос глубже, я узнала, что добавление небольшого количества яблочного уксуса в тесто способно повысить его пластичность. Так уже через месяц упорных попыток рецепт штруделя красовался в моей авторской колонке на портале журнала Vegetarian.ru.

Шаг 6. Надеваем красивый костюм, воображаем, что мы опытные дегустаторы, и чванливо пробуем наше блюдо. Если вы такой же привереда в плане питания, как я (а данный раздел именно для таких кулинаров), то наверняка заметите, что можно улучшить в рецепте. Поэтому вновь берем наш блокнот с записями и оставляем послание себе в будущее: что изменить в следующий раз. Хотя, возможно, менять больше ничего не захочется. Значит, вы уже получили то, чего хотели. Когда вы окинете взглядом свой рецепт, то вдруг поймете, что он заметно отличается от всех тех, что вы успели изучить. Что ж, в этот момент можно будет поздравить вас с созданием авторского рецепта! Сложно? Возможно. Но если вы дочитали до этой части, значит, у вас вызывает интерес столь увлекательный процесс и это стоит того, чтобы попробовать.

ТОЧКА ВХОДА 2. Есть интересующее блюдо. В этом случае мы пропускаем первый шаг, а дальше следуем по плану, описанному выше.

ТОЧКА ВХОДА 3. Есть представление о своих желаниях. Это когда на вас вечером напало безудержное желание поесть сладкого. Тогда начинаем с первого шага описанной схемы с запросом «рецепты десертов». А если вы посмотрели семейную американскую комедию и совершенно точно решили утром порадовать семью панкейками с кленовым сиропом — начинаем со второго шага. Логика простая. Говорю же, я Капитан Очевидность.

Ингредиенты

Особенность этой книги в том, что она создана специально для россиян. Здесь подобраны рецепты с самыми доступными ингредиентами, чтобы вы смогли попробовать каждое блюдо, даже если вы закупаетесь продуктами в самых простых магазинах или на рынках, в вашем городе нет экомаркетов и вы не горите желанием заказывать что-то через Интернет. Собственно, бóльшую часть времени я и сама готовлю из того, что под рукой.

И лишь работа и гастрономическое любопытство заставляют меня иногда использовать диковинные продукты. Без них, кстати, в книге тоже не обошлось. Но познакомимся мы с этими ингредиентами уже на полях, в самих рецептах. Эти ингредиенты можно использовать опционально, но должны же вы узнать обо всех веганских хитростях. Однако об этом позже. А на данном этапе я расскажу, на каких полках от вас прячутся веганские продукты. Это на тот случай, если вы до сих пор не до конца понимаете, чем питаются веганы.

Но сначала еще один небольшой экскурс в мир веганства. Я уже говорила, что растительное питание вполне может быть здоровым, но не равно ему. Например, веган может хоть каждый день питаться картошкой фри, чипсами и пивом. Главное, что это будет этично, и понятно, что кого-то такой расклад устроит. Но лично я не могу долго поддерживать ресурсное состояние и прежнюю энергичность, если питаюсь мусорной едой. В основе моей диеты лежит философия цельного растительного питания. Я всегда отдаю предпочтение цельным продуктам. Но при этом хочу питаться вкусно и удовлетворять вкусовые запросы моих близких, друзей, учеников и клиентов, поэтому я иду на некоторые компромиссы и хитрю с механической или термической обработкой.

Например, по моей логике орехи куда круче, чем ореховое молоко. Но иногда сын просто не хочет съесть горсть миндаля. Зато как он любит утренние тосты с миндальной пастой и джемом или мюсли со свежим миндальным молоком! Так же, например, с соей. Бобы сои куда полезнее, чем любые соевые текстураты. Просто представьте, сколько циклов обработки должно пройти растение, чтобы ему придали текстуру мяса. Но зато соевый текстурат можно добавить в небольшом количестве к отваренной чечевице, слегка пережарить с лучком, добавить специи, и получится восхитительная заправка для макарон по-флотски. По той же логике тофу хоть и будет менее полезен, чем цельная соя, зато разнообразит ваш рацион. И вы получите свою порцию качественного белка, не жертвуя при этом позитивными вкусовыми впечатлениями.

Однако больше всего споров возникает, конечно, по поводу термообработки продуктов. «Зачем вы тушите шпинат?! Вы ведь лишаете его всех полезных витаминов и микроэлементов!» Ну, во-первых, не всех, а примерно половины. А во-вторых, представьте себе 100 г свежего шпината. А потом представьте, что вы весь этот ворох слегка припустите на пару: его объем уменьшится в несколько раз. И вновь логика очень простая: если вы теряете половину необходимых вам веществ, просто съешьте в два раза больше готового шпината. С такой задачей справиться куда проще. А еще так можно спрятать шпинат в некоторых блюдах, если ваш ребенок ну никак не признает авторитет Моряка Полая.



Главное правило, которое красной нитью проходит через все известные мне системы цельного растительного питания, гласит, что разнообразный рацион — это ключ к получению всех необходимых питательных элементов. Тарелка здорового вегана за день должна увидеть продукты практически из всех категорий: бобовые, цельные крупы и злаки, овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, семена и специи. Так что не бойтесь в следующий раз посыпать свой салат тыквенными семечками или добавить к картошке чесночный соус из белой фасоли. Вкусно, эстетично, полезно.

И да, далеко не все знают, что в магазине есть множество джанкфуда без продуктов животного происхождения. Начиная с промышленных сладостей известных производителей, заканчивая сухариками со вкусом холодца и хрена. Достаточно взглянуть на состав, чтобы убедиться, что почти весь горький шоколад делается на соевом лецитине без молока, а в знаменитом шоколадном печенье Oreo используется исключительно растительный жир. Я отношусь к этому спокойно. Если моей душе будет угодно, я с удовольствием съем баночку веганского фисташкового мороженого или растительного сыра с ароматом дор-блю. Для меня важна свобода выбора, и таким образом я даю себе понять, что не лишаюсь всех своих любимых вкусняшек, поэтому у меня не возникает мыслей о срывах.

Пищевые привычки можно и нужно воспитывать. Мне это напоминает общение с моим четырехлетним сыном. Когда он просит меня купить яркую детскую продукцию с сомнительным составом, которую его голодные глаза успели заметить на полке, я не хочу ему запрещать. Но я могу объяснить, что содержится в составе этого продукта, и предложить альтернативу. И вот уже вместо пачки мармеладных конфет счастливый ребенок бежит на кассу со спелым манго, пока я договариваюсь с собой на клюкву в горьком шоколаде вместо коробки веганских, но крайне бесполезных конфет.

Итак, мы почти добрались до магазина. Как вы могли заметить, я мысленно уже там. Но прежде чем, наконец, приступить к заполнению виртуальной веганской корзины, запомните три важных правила, соблюдение которых сэкономит ваши временные и финансовые ресурсы:

1. Старайтесь не посещать магазин голодным. Об этом правиле слышал каждый, однако мало кто его соблюдает, полагаясь на свою силу воли. Здорово, если в итоге у вас получится выйти из магазина ровно с тем, за чем пришли, потому что это удается меньшинству. Просто для справки: один из ведущих американских исследователей воздействия среды на питание и пищевую психологию Брайан Уонсинк пришел к выводу, что в день мы принимаем более 200 пищевых решений, 90 % из которых даже не осознаем. Именно из магазина мы сами приносим к себе в дом соблазны, поэтому осознанный подход к закупке продуктов — это важная часть формирования сбалансированной диеты.