

"Что там на обед? Если вы отказались от мяса, то с этой потрясающей книгой ответ будет — много всего".
Лорель Робертсон, автор кулинарных книг из серии Laurel's Kitchen



Вегетарианская кухня для ЧАЙНИКОВ®



Сюзанна Хавала,
автор книги *Being Vegetarian For Dummies*

Объяснение человеческим языком



Посетите нас в Интернете:
www.dummies.com,
www.dialektika.com

ББК(Ж/0)36.996
X12
УДК 613.261

Компьютерное издательство "Диалектика"
Главный редактор *С.Н. Тригуб*
Зав. редакцией *А. В. Назаренко*
Перевод с английского и редакция *Я.А. Лебеденко*
По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресу:
info@dialektika.com, http://www.dialektika.com

Хавала, Сюзанна.
X12 Вегетарианская кухня для чайников. : Пер. с англ. — М. : ООО "И.Д. Вильямс", 2010. — 288 с. : ил. — Парал. тит.
англ.
ISBN 978-5-8459-1510-8 (рус.)

ББК(Ж/0)36.996

Все названия программных продуктов являются зарегистрированными торговыми марками соответствующих фирм.
Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Wiley US.

Copyright © 2000 by Dialektika Computer Publishing.
Original English language edition Copyright © 2001 by Wiley Publishing, Inc.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without either the prior written permission of the Publisher.

Научно-популярное издание

Сюзанна Хавала

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ ЧАЙНИКОВ

Литературный редактор *Е.П. Перестюк*
Верстка *А. В. Пласюк*
Художественные редакторы *Е.П. Дынник, Т.А.Тараброва*
Корректоры *Л.А. Гордиенко*

Подписано в печать 15.03.2010. Формат 70х100/16.
Гарнитура NewtonС. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 30,24. Уч.-изд. л. 34,0. Тираж 1500 экз. Заказ № 21799.
Отпечатано по технологии StP
в ОАО "Печатный двор" им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.
ООО "И. Д. Вильямс", 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

ISBN 978-5-8459-1510-8 (рус.)
ISBN 978-0-7645-5350-9 (англ.)

© Компьютерное издательство "Диалектика", 2010
перевод, оформление, макетирование
© Wiley Publishing, Inc., 2001

Оглавление

Введение	5
Часть I. Основы вегетарианства.....	10
Глава 1. Что такое вегетарианство.....	12
Глава 2. Питание: мифы и реальность.....	22
Глава 3. Путь к свободе от мяса	32
Глава 4. Планирование вегетарианской диеты	40
Часть II. Ваша вегетарианская кухня.....	52
Глава 5. Обычные вегетарианские ингредиенты.....	53
Глава 6. Содержимое вашей кладовой	73
Часть III. Инструменты и техники	88
Глава 7. Полезные кухонные инструменты	90
Глава 8. Техники вегетарианской кулинарии	96
Глава 9. Адаптация рецептов	115
Часть IV. Рецепты.....	125
Глава 10. Основные напитки.....	127
Глава 11. Проснись и пей! Пора завтракать!.....	132
Глава 12. Изысканные пасты и соусы	140
Глава 13. Супы на все времена.....	146
Глава 14. Просто восхитительные салаты.....	152
Глава 15. Главные блюда для всех	159
Глава 16. Вкусные вспомогательные блюда.....	181
Глава 17. Разнообразие хлеба и рулетов.....	189
Глава 18. Чудесные вегетарианские десерты	201
Глава 19. Праздничные угощения	216
Глава 20. Просто меню на каждый день.....	222
Шпаргалка	228

Об авторе

Сюзанна Хавала — широко известный в Америке автор книг и консультант по диетам. Многие организации обращаются к ней за надёжными и обоснованными рекомендациями относительно режима питания и его влияния на здоровье. Её советы публикуются в *Parade*, *Self*, *Shape*, *Vegetarian Times*, *The New York Times*, *Runner's World*, *New Woman*, *YM*, *Omni*, *Sassy* и *Harper's Bazaar*. Кроме того, её часто можно видеть в таких передачах, как *Good Morning America*, *Weekend Today in New York* и *The Susan Powter Show*.

Сюзанна является автором таких книг, как *Being Vegetarian For Dummies*, *The Natural Kitchen*, *Good Foods*, *Bad Foods: What's Left to Eat?*, *The Vegetarian Food Guide and Nutrition Counter*, *Shopping for Health: A Nutritionist's Aisle-by-Aisle Guide to Smart, Low-fat Choices at the Supermarket*, *Being Vegetarian* и *Simple, Lowfat & Vegetarian*.

Сюзанна — лицензированный, зарегистрированный диетолог и член Американской диетической ассоциации. Живёт она в Чепел-Хилл (штат Северная Каролина), где в данное время пишет докторскую диссертацию при местном университете. Уже более 26 лет она является убеждённой вегетарианкой.

Если вы хотите узнать о Сюзанне побольше, посетите её сайт в Интернете www.suzannehavala.com.

Посвящение

Моей маме, которая научила меня азам кулинарии и сделала это необычайно увлекательно.

Благодарности автора

Пожалуйста, поаплодируйте вместе со мной следующим людям, в знак признания их огромного вклада в реализацию замысла данной книги. Это редактор Линда Ингройя, которая направляла мою книгу от первоначальной задумки до готового издания. Это редактор проекта Пам Мороузис и талантливый редакторский, дизайнерский и производственный коллектив *Hungry Minds*. Большое спасибо моему агенту Патти Брейтман, а также Лорель Робертсон за её доброту и поддержку. Особое спасибо моему су-шефу и способной помощнице Барбаре Хоббс, а также неутомимым дегустаторам Майку и Генри Хоббсам. Наконец, пожалуйста, похлопайте стоя моей маме Кэтлин Бабиш. Именно она — всегда впереди своего времени, когда дело касалось еды, здоровья и этики, — познакомила меня с вегетарианской альтернативой ещё в раннем детстве. Она научила меня ценить свежие, не переработанные фрукты, овощи и цельные зерна, готовить "с нуля" и искусно презентовать то, что получилось. За это я буду вечно ей благодарна.

Введение

Поскольку вы читаете эту книгу, я могу сделать вывод, что вам (или кому-то, кто вас любит) уже известно о пользе вегетарианской кухни. Исследования показали, что отказ от животной пищи обладает существенными преимуществами с точки зрения здоровья. Например, вегетарианцы меньше подвержены сердечнососудистым заболеваниям, высокому кровяному давлению, диабету и некоторым формам рака. Они менее склонны к полноте, а также образованию камней в почках и желчном пузыре. Есть здоровую вегетарианскую пищу — это все равно, что заправлять ваш автомобиль высококачественным неэтилированным бензином. Они помогают поддерживать ваше тело в наилучшей форме и способствуют прекрасному самочувствию. Мудрое капиталовложение, согласитесь, учитывая стоимость "машины".

Конечно, хорошее питание означает не только лишь здоровое. Есть ещё сила соблазнительного аромата и красиво сервированного стола, заставленного манящими блюдами. Хорошее питание — это одно из самых простых и самых приятных жизненных удовольствий. Мы все любим вкусно покушать. Что ж, здесь вы найдёте все, что для этого необходимо. Итак, если вы готовы стать полными вегетарианцами или просто хотите снизить зависимость от животной пищи, моя книга укажет вам правильный путь.

Об этой книге

Целью *Вегетарианской кухни для чайников* является снабдить вас практической информацией и советами по приготовлению изысканных здоровых блюд на вашей собственной кухне. Конечно, сегодня многие вегетарианские виды пищи можно купить в универсамах и магазинах здоровой пищи уже готовыми. Это удобно, если у вас нет времени готовить, но кому понравится все время питаться полуфабрикатами — не говоря уже о том, что домашняя кухня всегда вкуснее. Вот тут-то вам и поможет эта книга, подробно рассказав, как готовить чудесные вегетарианские блюда самим, от начала и до конца. Между прочим, обратите внимание на следующие моменты.

- ✓ **Рецепты здесь быстрые.** Большинство из них можно приготовить за 30 минут или меньше, причём для многих достаточно всего 5.
- ✓ **Рецепты здесь, скорее, простые, чем замысловатые.** Если у вас есть хотя бы базовые навыки кулинарии, вы легко освоите и приготовление этих блюд. Ингредиенты для них найти сравнительно просто, а инструкции не особенно сложны. Редкие исключения (вроде салата из козьего сыра с руколой и лавандово-ванильным соусом в главе 14) вполне стоят пары дополнительных усилий — прогулки в волшебную страну вкуса.
Рецепты здесь варьируются от знакомых и многими любимых (всегда хороши для начала) до тех, что могут потребовать нескольких попыток для полного овладения. Без труда не вытянешь и рыбку из пруда, не так ли?
- ✓ **Рецепты здесь первоклассные, но недорогие.** В 1998 году в журнале Американской диететической ассоциации было опубликовано исследование, по которому люди, решая, что бы поесть, больше всего думают о вкусе и стоимости пищи. Никаких проблем. Рецепты в этой книге вполне отвечают этим критериям.
- ✓ **Рецепты здесь питательные, но не во вред вкусу или цене.** Как я уже говорила, основную важность для людей обычно имеют вкус и стоимость, но это не значит, что пища не может быть ещё и сытной. Даже лёгкие десерты в этой книге обладают вполне достаточной питательной ценностью.

В некоторых случаях вкус и питательность могут конкурировать друг с другом. Когда это происходит, я обычно выбираю вкус, но предлагаю альтернативные варианты для тех, кто хочет поднять питательную ценность блюда даже выше, чем в оригинальном рецепте. Можете мне поверить, беспокоиться по поводу калорий вам не придётся.

- ✓ **Рецепты здесь легко подстраиваются под предпочтения разных вегетарианцев (и невегетарианцев).** Ведь одни вегетарианцы едят молочные продукты и яйца. Другие не едят яиц, но включают в свою диету молоко. Третьи избегают любой пищи животного происхождения, включая мёд и ингредиенты, которые могут обрабатываться с использованием животных пищи, вроде белого сахара. Наконец, некоторые люди вообще не являются вегетарианцами, но хотят снизить потребление мяса или плохо переносят лактозу и предпочитают избегать молочных продуктов.

На протяжении всей этой книги я представляю рецепты в такой форме, которая в результате даёт наилучшие блюда — хотя это и довольно субъективное утверждение. Тем не менее, где возможно, я даю советы по модификации рецептов в соответствии с вашей диетой. Например, я могу представить рецепт пиццы с сыром моцарелла и советом, что при желании его можно заменить соевым. Точно также найдёте вы и рецепты пудинга на соевом молоке, вместо коровьего в качестве основного ингредиента. Чашка высокопитательного соевого молока, которое можно найти в супермаркетах, отлично заменит чашку коровьего молока без всяких потерь. Конечно, если вы предпочитаете коровье, то вполне можете использовать его вместо соевого.

- ✓ **Рецепты здесь максимально "наглядные".** Они включают подсказки о том, какой запах, вкус и вид должны иметь готовые блюда, а также рекомендации по их подаче.

Условные обозначения

Чтобы не расписывать перечни ингредиентов и инструкции по приготовлению слишком подробно, сразу отмечу, что рецепты в этой книге подчинены следующим правилам.

- ✓ Все температуры даны в градусах Цельсия.
- ✓ Все сливочное масло должно быть несолёным. Все яйца должны быть крупными.
- ✓ Все соевое молоко должно быть обогащённым.
- ✓ Вся мука должна быть самой обычной, если не указано другое.
- ✓ Весь сахар должен быть в виде песка, если не указано другое.
- ✓ Весь чёрный перец должен быть свежемолотым.
- ✓ Все пряные травы должны быть свежими, если не указано другое.
- ✓ Все цитрусовые соки должны быть свежавыжатыми.
- ✓ Все фрукты и овощи должны быть средних размеров, если не указано другое.

Как построена книга

Книга разбита на пять частей. Каждая часть посвящена разным аспектам вегетарианской кухни, начиная с основного вопроса "Что такое вегетарианство?". Затем я перейду к питательным основам диеты, которая исключает мясо и другую пищу животного происхождения. Я расскажу вам, как планировать вегетарианские блюда и включать их в ваш кулинарный репертуар, как их хранить и как освоить главные правила с ними связанные. Все вместе первые три части этой книги закладывают основу четвертой: рецептов. Последняя часть книги — "Великолепные десятки" — предложит вам полезные списки быстрых советов и ресурсов вегетарианской кухни.

Часть I. Основы вегетарианства

Эта часть является вашим пропуском к пониманию главных принципов вегетарианства. В ней я определяю различия вегетарианских диет и раз и навсегда объясняю, что означает слово *веганец*. Я расскажу вам, что вегетарианцы *едят*, а не буду останавливаться на том, чего они *не едят*. В этой части также рассматриваются причины, по которым люди переходят к вегетарианскому питанию, и объясняются связанные с ним мифы и реалии. Помимо прочего, она поможет вам планировать здоровое вегетарианское меню либо включить в вашу обычную диету отдельные блюда без мяса.

Часть II. Ваша вегетарианская кухня

Эта часть представляет подробный план превращения вашей кухни в центр вегетарианской кулинарии. Я расскажу вам о бобовых и злаках — основе вегетарианской кухни — а также тофу и других соевых изделиях. Что можно использовать вместо мяса? Чем вегетарианцы могут заменить яйца и как правильно использовать эту пищу? Как отыскать по этикетке скрытые составляющие животного происхождения? Ответы на эти и другие вопросы как раз и должна дать вам эта часть.

Часть III. Инструменты и техники

В этой части вы получите парочку отличных советов о том, как создавать восхитительные вегетарианские блюда у вас на кухне. Я расскажу вам, какие кухонные принадлежности лучше всего приобрести, и объясню, как адаптировать обычные рецепты, чтобы готовить их без мяса. (Поразите ваших друзей оригинальными альтернативами и идеями!) Я также представлю несколько кулинарных техник приготовления прекрасной вегетарианской пищи, помогающих сохранить все её полезные свойства. Найдутся здесь и советы по экономии времени и идеи для тех, кто мечтает в выходные наготавливать на неделю вперёд.

Часть IV. Рецепты

Пожалуй, название этой части получилось слишком скромным для её великолепного содержания. Я тщательно отобрала для неё около 100 рецептов, руководствуясь их питательностью, вкусом и пользой для здоровья. Некоторые из них весьма просты. Некоторые посложнее (есть и парочка вычурных). Между тем все они необычайно соблазнительны и, на мой взгляд, просто превосходны. Здесь же вы найдёте варианты меню для завтрака, обеда, ужина и других приёмов пищи, а также важную информацию о планировании праздников, вечеринок и других особых событий.

Часть V. Великолепные десятки

Эти короткие главы помогут вам быстро освоить приготовление блюд без мяса. Здесь вы найдёте отличные вегетарианские веб-сайты, источники вегетарианских рецептов, известные вегетарианские организации, публикации и т. д.

Пиктограммы, используемые в этой книге

По ходу чтения этой книги вы постоянно будете сталкиваться с небольшими картинками слева от тех или иных абзацев. Эти привлекающие внимание изображения помогают подкрепить представленные в тексте идеи или подчеркнуть то, что, по моему мнению, вам будет интересно узнать. Вот, что означает каждая из этих пиктограмм.



Здесь вы найдёте определения новых или важных терминов.



Эти подсказки облегчат вам труд, сэкономят время или силы.



Эту информацию определённо нужно прочесть, не пропустив ни слова. Она поможет избежать ловушек или ошибок, которые могут вас подстеречь.



Эта пиктограмма обозначает информацию, предназначенную для веганцев (полных вегетарианцев) — тех, кто совсем не употребляет животной пищи.



Эта картинка указывает на те или иные данные, которые хоть и не имеют особого значения для понимания вегетарианской кухни, но могут быть вам интересны.

Примечание автора

Приведённая в этой книге информация является общей и не может учитывать индивидуальных проблем со здоровьем конкретного человека. Если вы серьёзно больны или проходите курс лечения, пожалуйста, перед сменой диеты проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Куда двигаться дальше

С чего начать чтение этой книги, зависит только от вас. Можете прочитать её "от корки до корки" или просматривать избранные разделы, открывая те места, которые вас больше интересуют. Если вы уже умеете готовить и знакомы с вегетарианской кухней, можете сразу перейти к рецептам в части IV. Если же вам нужно руководство по основам вегетарианского питания, начать лучше с части I. Чувствуете себя немного неуверенно, начиная готовить новую виды пищи? Прочитайте об их особенностях, а также инструментах и техниках для работы с ними в частях II и III. Часть V представит отличные источники информации, которые вы сможете использовать в любое время. И последнее: делайте все так, как будет удобно именно вам. Желаю удачи!

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный её критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что ещё вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждём ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш веб-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите своё мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и её авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтём его при отборе и подготовке к изданию новых.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

Украины: 03150, Киев, а/я 152

Часть I. Основы вегетарианства

The 5th Wave

Рич Теннант



"Люблю ли я арцццц? Да я обожаю арцццц!!
Ведь там одни из лучших пляжей в мире".

В этой части...

Я просто еду туда, где думаю, что будет шайба.

—Уэйн Грецки, известный хоккеист

Чтобы добиться успеха, вы должны чётко знать, куда держите курс и для чего. Каковы ваши питательные цели? До какого уровня вы хотите исключить из своей диеты пищу животного происхождения и включить в него вегетарианскую пищу? Ответы на эти довольно простые вопросы и определяют ваш дальнейший кулинарный план на кухне.

Как вы думаете, с чего лучше начать, как не с самых основ? Вот и главы этой части откроют перед вами полную картину того, что представляет собой вегетарианство.

Глава 1. Что такое вегетарианство

В этой главе...

- Кто есть кто, что они едят, а чего не едят
 - Что остаётся есть, если вы не едите мяса
 - Создание здорового тела по вилке за раз
-

Можете ли вы представить себе полноценный обед без хорошего куска мяса на тарелке? Многие люди выросли в традициях, предполагающих, что *обед без мяса — не обед*. Вполне возможно, в детстве мама говорила вам, что, если вы не можете съесть все, то должны "хотя бы доесть мясо".

Большинство людей привыкли планировать свой рацион в зависимости от мясного блюда, которое собираются приготовить. Вечером будет курица? Тогда надо запастись зелёным горошком и рисом. Жареная говядина? Тогда понадобится варёная картошка и немного салата. Если в одночасье убрать мясо, у многих на тарелке останется просто пустое место. Лично мне часто приходится слышать вопрос: "Если вы не едите мясо, что вы вообще едите?".

Ответ, конечно же, будет "много всего", но невегетарианцам это поначалу может показаться очень и очень странным. Увы, вегетарианская диета, общепринятая в некоторых частях света, для большинства европейцев все же остаётся довольно непонятной. Чтобы отказаться от давних привычек и традиций, приспособившись к новому стилю питания, требуется немало времени и практики.

Между тем, как только вы отойдёте от привычного сочетания мяса с картошкой, то откроете для себя, что ваша пища может быть более интересной, здоровой и разнообразной. Безусловно, для такого переключения требуется смена всего образа мышления. Многие люди находят, что это подобно процессу эволюции. Хорошая новость в том, что сейчас как раз наилучшее время, чтобы начать перемены. Имея под рукой эту книгу, вы можете достигнуть замечательных результатов!

В первой её главе я расскажу вам о том, что означает быть вегетарианцем и что едят разные категории вегетарианцев. Я также раскрою ряд причин, по которым люди обычно выбирают переход к этому стилю питания.

Что там на ярлыке

Думаю, вы замечали, что мы обычно используем много разнообразных штампов или ярлыков для описания других людей. Это удобно, поскольку позволяет всего несколькими словами очень многое рассказать о человеке. Вот лишь некоторые примеры.

- ✓ Это типичный яппи
- ✓ Это белый англосаксонский протестант
- ✓ Это радикалы Нового Века, живущие в Калифорнии — стране соковых баров и люцерны



Когда люди используют ярлыки для описания вегетарианцев, то обозначают разные типы привычек питания разными терминами. Например, *молочно-яичные*

вегетарианцы избегают мяса, но едят молочные продукты и яйца. При этом *веганцы* не едят продукцию животноводства вовсе. Фактически они избегают не только пищи, полученной от животных, но и всех прочих вещей, вроде кожи, шерсти, косметики и парфюмерии животного происхождения. Если говорить в общем, то ярлыки, используемые для описания вегетарианцев, часто обозначают степень, до которой те избегают всего, что получено от животных.

Логика ярлыков

В 1992 году журналом *Vegetarian Times* было проведено исследование, обнаружившее, что вегетарианцами считают себя почти семь процентов американцев. Между тем более внимательный взгляд на диету этих "вегетарианцев" показал, что большинство из них периодически ели птицу и рыбу, а многие и вовсе ели красное мясо хотя бы пару раз в месяц. Это открытие поразило многих строгих вегетарианцев, — которые абсолютно не ели мяса, рыбы и птицы, — и подтолкнуло их поставить вопрос ребром: "С каких это пор у курицы, рыбы, свиньи и коровы выросли корни?".

Сегодня многие люди используют термин *вегетарианец* довольно свободно, имея в виду, что они стараются ограничивать себя в мясе. Причём это слово имеет положительный оттенок, поскольку многие понимают, что вегетарианский образ жизни влечёт за собой преимущества для здоровья.

"Но как насчёт настоящих вегетарианцев? — можете спросить вы. — Кто эти люди, и что именно они едят?".

Опрос, проведённый в 1994 году вегетарианской организацией Балтимора, показал, что примерно один процент взрослых американцев совершенно не ест мяса, рыбы или птицы. В 1997-м опрос повторили, но результаты остались без изменений. В 2000 году был организован ещё один опрос, и на этот раз результаты показали, что число вегетарианцев в США выросло до двух с половиной процентов всего населения. Большинство сторонников вегетарианства верят, что эти цифры отражают реальную картину.



Чаще всего слово *вегетарианец* в устах самих вегетарианцев подразумевает следующее: это человек, который не ест мяса, рыбы и птицы. Тот, кто ест индейку на День Благодарения — не вегетарианец. Не может называться им и тот, кто якобы ест только курицу и рыбу. Настоящие вегетарианцы чётко избегают как очевидных, так и побочных продуктов мяса, рыбы и птицы. Они не едят даже жареного горошка, пирогов, блинов и лепёшек, приготовленных на сале. Они не едят супов на мясном или рыбном бульоне, продуктов на желатине, многие виды конфет и большинство сортов зефира.

При этом вегетарианские диеты отличаются одна от другой в зависимости от степени, до которой они исключают пищу животного происхождения. Основные их типы представлены ниже.

- ✓ **Молочно-яичное (лакто-ово-) вегетарианство.** Эта диета исключает мясо, рыбу и птицу, но допускает потребление молочных продуктов и яиц. Большинство вегетарианцев США, Канады и Западной Европы относятся именно к этой категории. Молочно-яичные вегетарианцы нормально едят такие виды пищи, как сыр, творог, мороженое, йогурт, коровье молоко и яйца. Они также едят блюда, приготовленные с добавлением их производных, включая молочную сыворотку, казеин, сливки и яичные белки.

- ✓ **Молочное (лакто-) вегетарианство.** Эта диета исключает мясо, рыбу, птицу и яйца, а также блюда, содержащие их производные. Например, молочный вегетарианец не будет есть блинчики в большинстве ресторанов, поскольку они готовятся с добавлением яиц. Между тем он запросто употребляет молочные продукты, такие как молоко, йогурт, сыр и творог.
- ✓ **Веганство.** Веганец — это вегетарианец, который избегает употребления или использования любых видов пищи животного происхождения. Он категорически против мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных продуктов, шерсти, шёлка, меха и кожи. Он также не использует непищевые продукты, включающие производные животноводства, такие как многие средства личной гигиены. Некоторые веганцы не допускают в своей диете также мёда и определённых подсластителей, которые могут быть приготовлены с использованием животных продуктов, вроде белого сахара и кленового сиропа.
Нет лучше способа понять степень, до которой мы стали зависимы от животных продуктов, чем попробовать принять образ жизни веганца. Станьте веганцем на день или на неделю, и вы увидите, что я имею в виду. Это вполне реально, но требует значительных усилий. Как по мне, веганцы достойны восхищения.

Хотя вы можете заметить, что существует ещё много других форм вегетарианства, эта книга посвящена кухне трёх наиболее распространённых из них. Все они имеют вполне достаточную питательную ценность и ассоциируются с пользой для здоровья того, кто им следует.

Ограничения ярлыков

Ярлыки — это, конечно, удобно, но у них есть свои ограничения. Дело в том, что люди не всегда чётко вписываются в категорию, к которой вы их относите. Например, как вы назовёте человека, который избегает мясных изделий, но периодически съедает совсем немного яиц и молочных продуктов, обычно в выпечке, вроде маффинов или печенья? Это ведь молочно-яичный вегетарианец, не так ли? С "технической" точки зрения; вы правы. Между тем диета этого человека тесно граничит с рационом питания веганца. Он даже может сам называть себя веганцем, но периодически забегать на территорию молочных или молочно-яичных вегетарианцев. Ох уж эти тонкости!

Вариации пищевых привычек людей — даже внутри одной и той же категории вегетарианских диет — дело вполне обычное. Можно сказать, что вегетарианские диеты представляют собой некий континуум, в рамках от довольно высокого содержания животных продуктов до полностью растительной пищи (рис. 1.1). Один молочно-яичный вегетарианец может есть много сыра и яиц, тогда как другой может использовать их только в очень небольших объёмах — как заправки или вспомогательные ингредиенты.

Мораль этой истории такова: ярлыки — это только начало. У них есть ограничения. Даже если вы знаете, к какому типу вегетарианства относится человек, может быть много вариаций в степени, до которой он использует или не использует животные продукты.

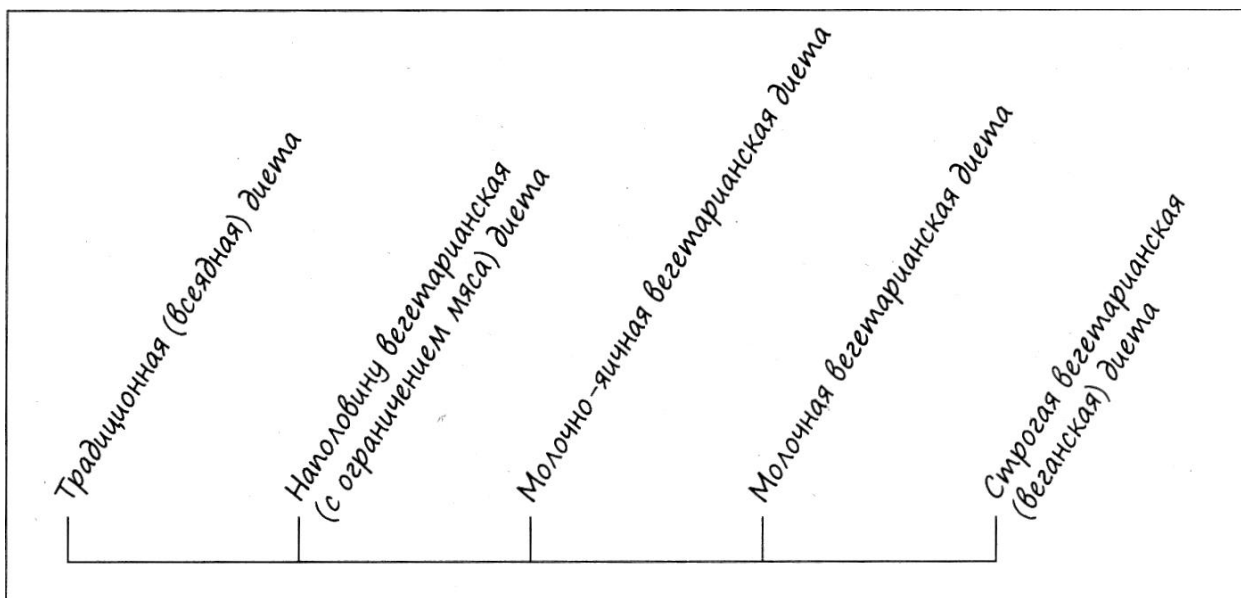


Рис. 1.1. Спектр вегетарианских диет: от той, что включает большую долю пищу животного происхождения (слева), до той, что не включает её вовсе (справа)



Если вам приходится готовить еду для вегетарианца, стоит заранее поговорить с этим человеком, чтобы выяснить, что он ест, а что нет. Это может сэкономить вам время, деньги и нервы, а также помочь добиться того, что все будут довольны предложенными блюдами.

Поиск пищи, которую можно есть вместо мяса

"Если вы не едите мяса, то что вы вообще едите?". Слыша этот вопрос, вегетарианцы обычно смеются... или скрипят зубами.

Далёкие от вегетарианства люди часто не могут их понять. Когда они думают о вегетарианской диете, то представляют себе тарелку с пустым местом посередине — своего рода проплешиной — там, где обычно лежит мясо. Они думают не о том, что там есть вкусного и полезного, а о том, что на тарелке явно чего-то не хватает.

Это не удивительно, если человек привык сочетать картошку с куском мяса. Ведь для многих мясо — это "главное блюдо", фокусная точка обеда, вокруг которой располагается все остальное. Овощи и салат — всего лишь "вспомогательные, второстепенные блюда". Причём, чем дальше от городов, тем большие порции мяса там принято подавать. Фрукты там если и подают, то лишь в качестве украшения по краю тарелки.

На самом же деле вегетарианцы, безусловно, наслаждаются большим разнообразием рациона, чем мясоеды. Все потому, что их блюда основываются на пище из щедрого, яркого, ароматного, изысканного, питательного и разнообразного мира растений. У мясоедов вся еда крутится, в основном, вокруг нескольких разновидностей мяса. В крайнем случае, они отталкиваются от молочных продуктов и яиц. Между тем вегетарианцы имеют в своём распоряжении практически безграничный кулинарный "репертуар". Ведь они используют сотни разновидностей фруктов, овощей, злаков, бобовых, всевозможных семян, орехов и другой растительной пищи, подаваемой в разнообразных сочетаниях.

Кстати говоря, многое из пищи, которой сегодня наслаждаются европейские вегетарианцы, происходит из других культур. Во многих ресторанах подают традиционные вегетарианские блюда, впервые появившиеся далеко за пределами Европы или Северной Америки. Экспериментируя с некоторыми из них, можно ближе познакомиться не только с вегетарианской, но и просто со здоровой кухней разных стран. Ниже вы найдёте список блюд, которые я особенно советую вам попробовать.

- ✓ Весенние рулеты (Китай)
- ✓ Обжаренный темпе (Индонезия)
- ✓ Самосы, или жареные пирожки (Малайзия)
- ✓ Спагетти с соусом маринара (Италия)
- ✓ Хумус, или пюре из нута (Ближний Восток)
- ✓ Чечевичный суп (Сирия)
- ✓ Обжаренные овощи с лапшой (Камбоджа)
- ✓ Обжаренные овощи со специями (Бангладеш)
- ✓ Чечевица с овощами и карри (Непал)
- ✓ Фасолевые бурито (Мексика)
- ✓ Спанакопита, или пирог со шпинатом (Греция)
- ✓ Кускус (Марокко)
- ✓ Арахисовый суп (Западная Африка)



Большой выбор вегетарианских блюд можно найти в ресторанах китайской, индийской, эфиопской, мексиканской, итальянской, греческой и ближневосточной кухни. Проникнитесь духом приключений и попробуйте этнические блюда, которых ещё не пробовали. Зачастую их можно найти не особенно далеко от вашего дома. В любом случае это будет дешевле, чем лететь за ними в страну происхождения.

Еда, полезная для здоровья

Для того чтобы стать вегетарианцем, существует множество причин. И главными среди них для многих людей являются преимущества в вопросе поддержания их здоровья.

По сравнению с мясоедами, вегетарианцы меньше страдают от заболеваний сердца и сосудов, высокого кровяного давления, ожирения, диабета, некоторых форм рака, даже камней в желчном пузыре и почках. Большинство людей со слабым здоровьем только выигрывает от перехода на вегетарианскую диету. Те же, кто и без того был здоров, отказываясь от мяса, сохраняют прекрасное здоровье на долгие годы. Дело в том, что растительная пища от природы обладает чудесными защитными свойствами. Чем больше её входит в вашу диету, тем здоровее вы становитесь.

Избавление от жира и холестерина

Как правило, вегетарианские диеты включают меньше жира, чем невегетарианские. И чем больше вы ограничиваете в своей диете животные продукты, тем меньше жира в ней остаётся. Диета веганцев, например, обычно более постная, чем молочных или молочно-яичных вегетарианцев. При этом диеты, в которых мало общих жиров, насыщенных жиров и холестерина, являются наиболее здоровыми. Они предполагают меньший риск рака, болезней сердца и сосудов, диабета, повышенного кровяного давления и излишней тучности.

По своей сути, жир — это концентрированный источник калорий. В каждом его грамме содержится вдвое больше калорий, чем в грамме углевода или белка. Соответственно, диеты, богатые жирами, обычно и высококалорийные, а бедные жирами — низкокалорийные. Особенно богаты жирами красное мясо, курица с кожей, твёрдые сыры, молочные сливки и мороженое. Поэтому вас не должно удивлять, что вегетарианцы обычно стройнее, чем сторонники "традиционного" питания.



Большей частью жир, содержащийся в пище животного происхождения, является *насыщенным*. Отличительной его особенностью является то, что при комнатной температуре он обычно твердеет как маргарин. Пища, богатая насыщенными жирами, включают красное мясо, сливочное масло, кожуцу птицы, сметану, мороженое, бекон, сыр, йогурт из цельного молока и само цельное молоко.

Как правило, вегетарианские диеты содержат меньше насыщенных жиров, чем невегетарианские. Насыщенные жиры поступают в организм человека в основном из животной пищи, особенно жирных молочных продуктов и мяса. Фактически весь жир в молочных продуктах на две трети является насыщенным. Даже так называемые молочные продукты низкой жирности содержат довольно большую долю насыщенных жиров.



Конечно, существует также несколько растительных источников насыщенных жиров, хотя их и не много. Насыщенными жирами богаты масла тропических растений, например, пальмовое, кокосовое и масло какао. Чаще всего их можно обнаружить в конфетах, пирожных и прочих десертах — продуктах, потребление которых для хорошего здоровья желательно ограничивать всем. Ещё один источник насыщенных жиров — это твёрдый маргарин и другие *гидрогенизированные масла*. В процессе обработки они сгущаются и ведут себя в организме человека именно как насыщенные жиры. Чаще всего их можно обнаружить в переработанных продуктах, таких как арахисовое масло и готовая сладкая выпечка.

Насыщенные жиры стимулируют ваше тело вырабатывать больше холестерина. Конечно, немного холестерина требуется каждому, но ваше тело уже и так вырабатывает все, что вам нужно. Получать что-то сверх того, из внешних источников, вам нет никакой необходимости. У людей же, предрасположенных к сердечным заболеваниям, избыток холестерина может привести к затвердению и уменьшению просвета сосудов. Это воскообразное вещество. Обычно в виде бляшек скапливается на стенках артерий, затрудняя ток по ним крови.

Холестерин образуется в печени человека и животных. Вот почему его можно обнаружить только в пище животного происхождения. В растительной пище вы холестерина никогда не найдёте. Подумайте сами: разве вы когда-нибудь видели гриб, у которого была бы печёнка?

Если вы думаете, что цыплёнок или рыба — это "безопасная" пища, подумайте ещё раз. Даже если в них содержится меньше насыщенных жиров, чем в красном мясе, холестерина там будет столько же. Зато вегетарианские диеты, по сравнению с невегетарианскими, содержат гораздо меньше как насыщенных жиров, *так и* холестерина.



Молочно-яичная вегетарианская диета также может дать вам избыток общих жиров, насыщенных жиров и холестерина, если не заботиться об ограничении яиц и жирных молочных продуктов. Поэтому, если вы переходите на молочно-яичное

вегетарианство, старайтесь не заикливаться на сыре и яйцах настолько, чтобы зависеть от них, как от главных ингредиентов ваших блюд. Сырные сэндвичи на гриле, сырники омлеты, макароны под сыром и т. д. будут не самыми лучшими вариантами для ваших повседневных завтраков, обедов и ужинов.

Польза от дружбы с клетчаткой



Части растений, которые наш организм не способен переварить полностью, называется *клетчаткой*. Между тем, даже если вы не можете её переварить, вы все равно в ней нуждаетесь. Именно ваша неспособность переварить клетчатку и обеспечивает преимущества для вашего здоровья. Поскольку вегетарианцы обычно едят очень много растительной пищи, они потребляют больше клетчатки, чем невегетарианцы, и это хорошо.

Клетчатка связывается с вредными примесями, поступающими из окружающей среды, и способствует их выведению. Когда ваш рацион богат клетчаткой, из вашего организма гораздо быстрее выводятся и всякие ненужные вещества, потребляемые с пищей. Преимущества такого движения в том, что потенциально опасные соединения — вроде канцерогенов — меньше времени контактируют с поверхностью вашего кишечника.

Ещё одно полезное свойство клетчатки заключается в её объёмности. Богатые клетчаткой виды пищи позволяют вам чувствовать себя сытыми до того, как вы съедите слишком много калорий. Подумайте, к примеру, о том, сколько яблок вы можете съесть до полного насыщения. Три средних плода содержат примерно столько же калорий, как маленький шоколадный батончик. Но чем вы наедитесь быстрее? Люди, которые едят много богатой клетчаткой пищи, обычно потребляют меньше калорий и не имеют особых проблем с весом.



У клетчатки есть и другие преимущества. Люди, в диете которых её много, обычно меньше страдают от запоров, геморроя и варикозного расширения вен. У них реже бывают *грыжи пищевода* (выпячивания в пищевод диафрагмы) и *дивертикулы* (небольшие выпячивания в толстой кишке, которые могут заполняться отходами и воспаляться). Включение в диету обилия клетчатки (и воды) обеспечивает вам регулярный и мягкий стул. Диабетикам же богатая клетчаткой диета помогает контролировать уровень сахара в их крови.

Правдивый рассказ о белках

Вегетарианцы обычно получают с пищей вполне достаточно белков, но не перегружаются ими, как многие мясоеды. Это приносит им дополнительные преимущества для здоровья. Как только вы начинаете слегка ограничивать потребление протеинов, то помогаете своему организму сохранять кальций. Дело в том, что богатый протеинами рацион — особенно из животных продуктов — повышает количество кальция, который уходит через ваши почки в мочу, а там и вон из вашей жизни. Отчасти поэтому диетологи часто рекомендуют употреблять в пищу побольше кальция. Таким образом они стараются компенсировать большой объем этого вещества, который невегетарианцы каждый день теряют в результате своей привычки к мясу.

Когда же вы начинаете есть меньше белковой пищи, то не только сохраняете кальций, но и меньше нагружаете свои почки. Неудивительно, что у вегетарианцев они реже страдают от камней и разных заболеваний. Может быть, вам нужна ещё одна причина, чтобы убрать со своей тарелки мясо? Тогда запомните: потребление животных белков напрямую связано с высоким уровнем холестерина в крови, заболеваниями сердечнососудистой системы, а также риском некоторых видов рака.

Богатство фитохимических элементов



Вегетарианские диеты полезны не только тем, что в них не входит, но и тем, что в них *входит*. Растения содержат просто огромное количество веществ, способствующих хорошему здоровью человека. В общей массе они называются *фитохимическими элементами*, причём большинство из них было открыто совсем недавно. Когда в Калифорнии было найдено золото, люди массово ринулись ковыряться в земле. Когда же в еде нашли фитохимические элементы, люди поспешили в салатные бары.

Существуют, пожалуй, тысячи разновидностей фитоэлементов, и учёные до сих пор чётко определили лишь небольшую их часть. Возможно, вы слышали о некоторых из этих веществ: бета-каротине, ликопине, лигнинах, генистеине, дайдзеине и многих других. Некоторые фитохимические элементы являются *антиоксидантами*, которые, как считается, помогают снизить риск рака, болезней сосудов, лёгких, глаз и т.д. Примерами антиоксидантов служат тот же бета-каротин, витамины А, Е и С, а также селен. Все эти вещества обнаружены в растениях в больших количествах.

Поскольку растения богаты фитохимическими элементами, которые поддерживают и укрепляют наше здоровье, есть побольше растительной пищи очень важно. При этом, чем больше мы включаем в свою диету пищи животного происхождения, тем меньше остаётся места для растительной. И неважно, хотите вы полностью перейти на вегетарианскую диету или только наполовину — радикально повысив отношение растительной пищи к животной, можно здорово выиграть. Подумайте о том соотношении, что есть у вас сейчас, а потом взгляните на рис. 1.2, где показан его идеал для вегетарианцев.

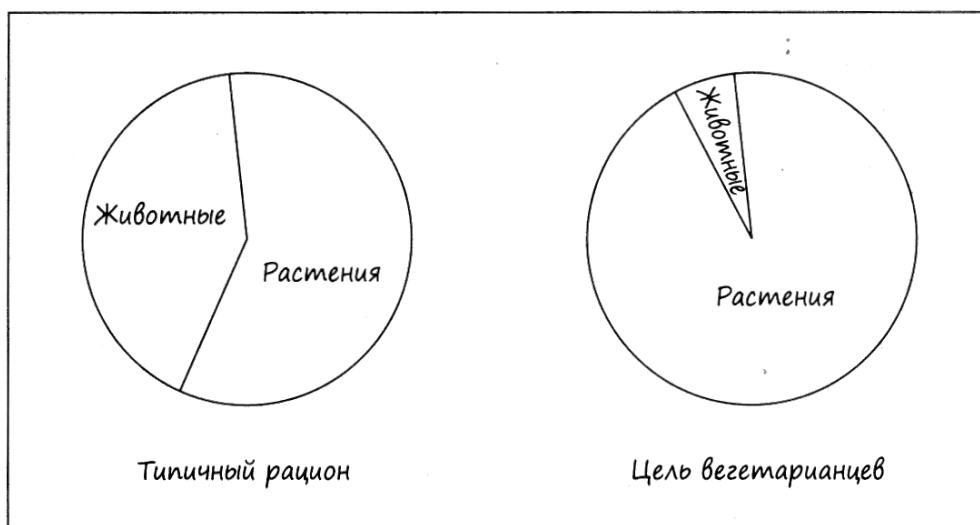


Рис. 1.2. А какое соотношение у вас?

Забота о Матушке-Земле и всех её созданиях

Надо сказать, что от вегетарианской диеты могут выиграть не только люди. Если мы все начнём есть меньше мяса, чище и здоровее станут наши земли, моря и даже воздух. Все потому, что сегодня просто непропорциональное количество природных богатств используется для производства мяса и других животных продуктов. Например, чтобы вырастить 1 кг пшеницы, нужно примерно 200 л воды, а чтобы получить 1 кг говядины, воды нужно уже примерно 3100 л. При этом, чтобы дать 1 кг говядины, корова должна съесть 7 кг белка зерновых и соевых бобов. Подумайте, насколько больше могли бы насытиться люди, если бы съели эти злаки и бобовые сами, а не скормили их сначала какой-нибудь Зорьке.

Кроме того, выпас домашнего скота постепенно превращает цветущие поля в пустыни, вызывая эрозию и пересыхание верхних слоёв почвы. Между тем нам необходимо много плодородных земель, чтобы выращивать пищу, способную прокормить быстрорастущее население планеты. Если не будет хороших верхних слоёв почвы ... что ж, представьте себе пейзаж из фантастического боевика *Безумный Макс*.

Наша привычка к мясу приводит также к уничтожению деревьев и даже целых лесов. В частности, в Латинской, Центральной и Южной Америке леса исчезают просто на глазах, и большей частью для того, чтобы освободить место под выпас скота. И неважно, что это происходит "где-то там", а мы "здесь". Это задевает нас всех, где бы мы ни жили. Тропические дождевые леса служат Земле как человеку лёгкие. Деревья помогают поддерживать чистоту воздуха, превращая отработанный углекислый газ в свежий кислород. Другими словами, деревья берут нечто нам ненужное и делают из него то, что нам жизненно необходимо. Без деревьев кислорода просто не будет, а потому не будет и жизни.



Глядя на обилие голубого цвета на карте мира, сложно представить, что рано или поздно мы можем остаться совершенно без воды. Проблема в том, что изображённая на карте вода большей частью солёная. Для питья же и полива нам необходима *пресная*. Между тем нашим источникам пресной воды существенно угрожает животноводство. Конечно, глубоко под поверхность земли лежат огромные запасы пресной воды — *водоносные пласты*. Вот только эти запасы очень быстро истощаются, поскольку мы бездумно тратим их для полива обширных земель, на которых пасётся скот.

Более того, наши запасы воды постоянно загрязняются пестицидами, гербицидами и удобрениями, используемыми для выращивания корма для животных. Что ещё хуже, в наши ручьи, реки, озера и прочие водоёмы вместе с дождевой водой попадают переполненные азотом фекалии животных. И все это ради жирных, закупоривающих артерии чизбургеров!

Помимо прочего, масштабное производство мяса, яиц и молочных продуктов требует интенсивного использования органического топлива, включая нефтепродукты. Эти природные ресурсы обильно расходуются на перевозку самих животных, кормов для них и работу сельскохозяйственной техники на фермах.

К сожалению, лишь некоторые люди сегодня понимают реальную стоимость животноводства, когда приходят в супермаркет за мясом и мясopодуктами. Между тем мясоеды должны знать, что рано или поздно им придётся уплатить настоящую цену за их диету. Возможно, их тогда уже не будет в живых, но их детям и внукам явно предстоит нелёгкая работа по расчистке и

восстановлению окружающей среды. И это при условии, конечно, что для всех нас ещё не будет слишком поздно.

Под конец скажу ещё, что вегетарианство пропагандирует гуманное отношение к животным. Великий Леонардо да Винчи (1452-1519) говорил: "Я отказался от мяса с раннего детства, и придёт время, когда люди вроде меня будут смотреть на убийство животных, как сейчас они смотрят на убийство человека". Многие вегетарианцы глубоко проникаются ужасами, подстерегающими сегодня беспомощных, невинных созданий, а потому выбирают жизнь без насилия.

Глава 2. Питание: мифы и реальность

В этой главе...

- Подробнее о белках
 - Голые факты о кальции
 - Вся правда о железе
 - Витамин B₁₂ и с чем его едят
 - Коротко обо всем остальном
-

Эта глава будет особенно интересна тем, кому не раз приходилось обсуждать с родными и друзьями преимущества вегетарианского питания. В ней я постараюсь ответить на все вопросы, которые вы могли слышать о том, где вегетарианцы берут такие полезные элементы, как белки, кальций, железо, витамин B₁₂ и т. д.

"Если вы не едите мяса, то откуда же вы получаете белок?"

"Где вы берете достаточно кальция, если не пьёте молоко?"

"Не нужны ли вам пищевые добавки?"

Пусть спрашивают. После прочтения этой главы у вас появятся все необходимые ответы.

Подробнее о белках

Белки — это жизненно важные составляющие живой материи, включая наши мышцы, кровь, кости, зубы и т. д. Не стоит думать, что белки проще всего получить при вегетарианском питании. На самом деле у тех, кто не ест мяса, о них обычно спрашивают в первую очередь.

Что ж, это вполне понятно. Если вы достаточно взрослый человек, чтобы читать эту книгу, то могли уже слышать о старом добром подходе к питанию с точки зрения "четырёх основных пищевых групп". Возможно, вы и сами в детстве пробовали вырезать фото гамбургеров и ростбифа, клея их в углу ватмана под надписью "белковая пища". Туда же вы, возможно, относили яичницу-глазунью и головку сыра. Да и вообще, наилучшим источником белка считалась пища животного происхождения. Все это знали.

Между тем, как и вы сами, наука о питании существенно выросла. Идеи о планировании своего рациона и необходимых для здоровья продуктах к нашему времени изменились просто до неузнаваемости.

Структура белков

Все, что вам нужно знать о белках, сводится лишь к парочке ключевых понятий. Прежде всего, это их структура.



Белки состоят из своего рода строительных кирпичиков под названием *аминокислоты*. Связанные вместе, эти вещества и образуют белки. Всего их

существует 22, но наш организм способен производить только 13. Остальные девять, известные как *незаменимые аминокислоты*, должны поступать из съеденной нами пищи. К ним относятся:

- ✓ гистидин
- ✓ изолейцин
- ✓ лейцин
- ✓ лизин
- ✓ метионин
- ✓ фенилаланин
- ✓ треонин
- ✓ триптофан
- ✓ валин

Все аминокислоты (в том числе незаменимые) можно в разных количествах найти едва ли не в любой пище, включая овощи, злаки, бобовые, семена и орехи. Исключением являются только фрукты, которые белков содержат очень мало или вообще не содержат. На самом деле, чтобы получать с пищей необходимую норму белков, калорий и энергии, вам всего лишь нужно есть достаточное их количество.



Сбор мозаики

Если бы вы стали вегетарианцем в 60-х или 70-х годах прошлого века, то первым делом наверняка усвоили бы умение комплектовать своё меню протеинами. Я имею в виду умение подбирать белки один к другому, словно элементы некой мозаики. В те годы главной вашей целью был бы полноценный белковый рацион. Подобрать его правильно было нелегко, но сознательные вегетарианцы относились к этому заданию очень серьёзно.

Мы тщательно комбинировали хлеб с арахисовым маслом и старались есть бобы с рисом или чечевичный суп с ломтиком хлеба из цельнозерновой муки. Были даже специальные схемы, которым нужно было следовать, чтобы делать все правильно. Вегетарианцам казалось, что один неверный шаг может отбросить их за черту белковой недостаточности. Некоторые люди вообще не решались переходить к вегетарианству без учёной степени по химии.

Идеей комбинации определённых видов пищи между собой было повысить общее содержание в пище аминокислот. Пища с низким содержанием одной или нескольких незаменимых аминокислот соединяли с пищей, где их было больше. В принципе делать это имеет смысл до сих пор.

Между тем в наше время диетологи выяснили, что на самом деле получать слишком мало незаменимых аминокислот было бы трудно даже при любой диете. Большинство видов пищи содержат всё, что нам нужно, только в разной концентрации. Если ваша диета включает разнообразие пищи и достаточно калорий для пополнения запасов энергии, то незаменимых аминокислот в ней явно более, чем достаточно. И не нужно никакого тщательного комбинирования. Наслаждайтесь жизнью, а ваш организм сам со всем разберётся.

Много или мало?

Большинство вегетарианцев потребляют как раз столько белков, сколько нужно, а не перегружаются ими, как многие мясоеды. Белки — это, конечно, хорошо, но и хорошего иногда бывает слишком много.

Чрезмерное потребление белков способствует потере организмом кальция и заставляет почки работать более интенсивно. Повышается уровень холестерина в крови, а также риск возникновения раковой опухоли или заболеваний сердца и сосудов. Безусловно, нам всем необходимы белки, но большинству невегетарианцев их нужно гораздо меньше, чем они обычно потребляют.



Культуристы, которые перенасыщают свой организм протеинами за счёт разных порошков, коктейлей и поедания больших кусков мяса, на самом деле делают ошибку. Протеин не наращивает мышцы; их наращивает *работа*. Ваше тело вполне может стать мускулистым и при умеренном потреблении белков в виде овощей и злаков, отчего вы будете только здоровее.

Основные источники протеинов

Те или иные белки содержатся практически во всех видах пищи растительного происхождения, но особенно богаты ими бобовые, орехи и семена, а также соевые продукты, вроде темпе и тофу.



Темпе — это традиционное соевое изделие Индонезии. Обычно он ферментируется и прессуется в прямоугольные брусочки. *Тофу* — это традиционное соевое изделие Азии. Он белый, практически без запаха и обладает нежным вкусом. Подробнее об этих и других популярных ингредиентах вегетарианской кухни читайте в главе 5.

Ниже вы найдёте примеры вегетарианских блюд, богатых белками.

- ✓ Фасолевые бурито (см. в главе 15)
- ✓ Тофу, жареный на решётке
- ✓ Чечевичный суп (см. в главе 13)
- ✓ Овощное рагу с темпе
- ✓ Фасолевого нахо
- ✓ Миндальное масло на тосте
- ✓ Смешанный зелёный салат с нутом и семечками подсолнуха
- ✓ Хумус (ближневосточная кухня — см. в главе 12)
- ✓ Салат из трёх видов фасоли (см. в главе 14)
- ✓ Салат с тофу (см. в главе 14)
- ✓ Морские гребешки, фаршированные тофу
- ✓ Лазанья со шпинатом и тофу

Откуда берётся кальций

На самом деле ничто не заставляет человека пить коровье молоко — даже сами взрослые коровы его не пьют! Фактически наше предпочтение молока животных основано лишь на традициях и привычках. Правда, этот напиток *богат* кальцием, очень важным питательным элементом.

Убеждённые любители коровьего молока, которых оно вполне устраивает, могут дальше не читать. Они получают более чем достаточно кальция из концентрированного источника, которым является молоко. А вот те, кто терпеть не может эту пищу или не хочет включать его в свою диету, ниже смогут найти для себя другие природные источники кальция.

Возможно, вы удивитесь, но люди могут использовать те же самые источники кальция, что и другие растительные существа. Кони, слоны, зебры, жирафы и обезьяны в удовлетворении своих потребностей в кальции в зрелом возрасте полагаются на пищу, произрастающую из земли. Даже коровы — вот именно, коровы! — строят свой впечатляющий скелет за счёт обильного поедания зелени и разных растений. А чем мы хуже?

Получать много кальция можно, съедая каждый день большую порцию следующей пищи:

- ✓ зелёных листовых овощей, вроде обычной и огородной капусты, пекинской капусты, мангольда, а также ботвы горчицы и репы;
- ✓ брокколи;
- ✓ тофу, обогащённого кальцием;
- ✓ сухого инжира;
- ✓ бобовых, вроде гороха, бобов, нута, пёстрой, красной и белой фасоли;
- ✓ миндаля;
- ✓ семечек кунжута;
- ✓ обогащённого кальцием апельсинового сока и соевого молока.



Ниже вы найдёте примеры вегетарианских блюд, богатых кальцием.

- ✓ Обжаренные брокколи, пекинская капуста, морковь и тофу
- ✓ Вегетарианское чили (см. в главе 13)
- ✓ Суп из белой фасоли
- ✓ Брокколи с миндалём
- ✓ Салат с ломтиками яблок и инжира
- ✓ Винегрет с чечевицей (см. в главе 14)
- ✓ Тушёная ботва репы
- ✓ Пицца с грибами, луком и брокколи
- ✓ Каша на обогащённом соевом молоке



Избыток протеина — не единственная вещь, которая может вызвать потерю кальция вашим организмом. (См. раздел о белках ранее в этой главе.) Ещё сильнее на ваши запасы кальция может отрицательно влиять натрий. Что же делать вегетарианцам и невегетарианцам, чтобы сберечь эти запасы? Например, можно улучшить свой рацион, снизив потребление солёной пищи, вроде чипсов, соевого соуса, кетчупа и горчицы, поваренной соли и полуфабрикатов.

Где найти железо

Как и в случае с белками, большинству людей с детства внушали, что наилучшим источником железа является мясо — особенно красное. Поэтому, если вы не едите мясо, то где вы будете брать своё железо?

Да где угодно!

На самом деле железо широко распространено в растительном мире. Вегетарианцы получают довольно много железа — зачастую даже больше, чем невегетарианцы — из целого ряда видов пищи. При этом получение его из растений, а не мяса, имеет огромное преимущество. Ведь растения являются богатым источником клетчатки, фитоэлементов, разных витаминов и минералов, которые нужны всем. И они не содержат насыщенных жиров и холестерина, как мясо. В общем, получение достаточного количества железа для вегетарианцев не представляет особых проблем. Между тем вам может понадобиться несколько дыхательных упражнений и запас терпения, когда в следующий раз вас начнут об этом спрашивать друзья и родные.

Железо повсюду!

Хорошими источниками железа являются бобовые, орехи, семечки, зелёные листовые овощи, брокколи, цельные злаки, витаминизированные каши, арбузы и некоторые сухофрукты. Ниже вы найдёте примеры вегетарианских блюд, особенно богатых железом.

- ✓ Вегетарианское чили (см. в главе 13)
- ✓ Тушёная капуста с кунжутными семечками (см. в главе 16)
- ✓ Овсянка с изюмом
- ✓ Сэндвич с арахисовым маслом
- ✓ Чечевичный суп (см. в главе 13)
- ✓ Фасолевые бурито (см. в главе 15)
- ✓ Чёрная фасоль с рисом по-кубински (см. в главе 15)
- ✓ Брокколи с миндальной соломкой
- ✓ Суп с лущёным горохом



Следуя вегетарианской диете можно не только легко получать вполне достаточно железа, но и чувствовать себя более здоровым человеком. Железо из мяса находится в форме, которую наш организм усваивает очень быстро. В рационах, построенных на мясе, существует угроза, что избыток железа может привести к отвердению артерий, или *атеросклерозу*. Проблема в том, что оно превращает холестерин в форму, которая быстрее всасывается в стенки артерий.

Фактор С

Вегетарианцы обычно получают довольно много железа из своей пищи, но один из секретов, обеспечивающих нормальные его запасы, это потреблять много витамина С. Этот витамин помогает вашему организму усваивать железо, поглощаемое из съеденных блюд. Поэтому, если вы будете есть богатую им пищу, то сможете усваивать железо более эффективно.

Пища, богатая витамином С, включает цитрусовые фрукты и соки, киви, землянику, помидоры, брокколи, капусту, картошку и зелёный сладкий перец. Как вы могли заметить, некоторые из этих видов пищи богаты также железом.



Слишком много чая может подавить усвоение железа!

Чёрный чай содержит *дубильную кислоту* — вещество, которое подавляет способность усваивать железо из пищи. Если вы обычно выпиваете больше 1 чашки горячего или холодного чая в день, то можете существенно снизить запасы железа в вашем организме. Поэтому, если вы просто жить не можете без чая, подумайте о том, чтобы переключиться на его травяные разновидности, большинство которых обладают менее выраженным эффектом.

Если вы остановитесь и задумаетесь об этом, то поймёте также, что можно одновременно подавать к столу пищу с высоким содержанием витамина С и железа. Вполне вероятно, что вы уже делали это не раз, сами того не подозревая. Ниже вы найдёте примеры вегетарианских блюд, богатых как витамином С, так и железом.

- ✓ Вегетарианские бургеры с ломтиками помидоров и картошкой по-домашнему
- ✓ Вегетарианское чили с кукурузными лепёшками и салатом из сырых овощей
- ✓ Лазанья с тофу и брокколи на пару
- ✓ Макароны с томатным соусом
- ✓ Каша к завтраку с тостом и апельсиновым соком
- ✓ Овсянка с кусочками земляники
- ✓ Салат из трёх видов фасоли с мелко нарезанным луком и зелёным сладким перцем
- ✓ Чечевичные хлебцы с тушёной морковкой и цветной капустой

Маленький витамин по имени B₁₂

Потребности вашего организма в витамине B₁₂ крайне малы, но многие все равно не верят, что люди, которые совершенно не едят животных продуктов, могут получать его в достаточной мере. Как по мне, спорить здесь особенно не о чем, но нехватка этого витамина действительно способна вызвать серьёзные проблемы со здоровьем. Поэтому, решив перейти к вегетарианству, вы должны понимать суть вопроса. Вы также должны понимать степень, до которой витамин B₁₂ может быть вам полезен.

В чём проблема?

Витамин B₁₂ вырабатывается микроорганизмами (бактериями), которые живут в прудах, ручьях и реках, в почве и даже в кишечнике животных и человека. Когда вы едите пищу животного происхождения, вроде яиц, сыра, молока и мяса, то получаете довольно большую дозу этого витамина. Если вы пьёте воду из ручья или едите немытые фрукты из своего сада, то тоже можете получать его в достаточном количестве. Вот только большинство людей уже не ведут такой натуральный образ жизни, да и ручьи в наши дни могут быть опасны химикатами и разными стоками.

Водопроводная же вода хлорируется, а овощи и фрукты, продаваемые в супермаркетах, очищаются от содержащей витамин B₁₂ земли, которая могла пристать к ним на ферме. Пестициды и другие химикаты, которыми обрабатывают посевы, убивают все бактерии, которые ранее были в почве. Что ж, со времён повсеместного натурального хозяйства прошло немало лет.

Как же быть? Ведь мы больше не можем положиться на получение витамина B₁₂ из воды или почвы, на которой растут овощи и фрукты. Получается, что единственным его натуральным источником остаётся пища животного происхождения. Для вегетарианцев же, которые едят эти виды пищи редко или не едят вовсе, здесь возникает определённая дилемма.

Что делать веганцу?

Где же найти надёжный источник витамина B₁₂ веганцу или почти веганцу? К счастью, ответ на этот вопрос довольно прост и однозначен. Прежде всего, эти люди должны помнить о необходимости регулярно включать B₁₂ в свой рацион. А для того чтобы не есть при этом животных продуктов, существует множество вариантов.



Ниже вы найдёте отличные источники витамина B₁₂, вполне подходящие для самых строгих вегетарианцев.

- ✓ Пищевые добавки, продаваемые в розницу (ищите их в магазинах здорового питания)
- ✓ Обогащённое соевое или рисовое молоко
- ✓ Обогащённые каши быстрого приготовления (читайте список ингредиентов на упаковках)
- ✓ Специальные пищевые дрожжи



Эти дрожжи имеют интересный вкус, напоминающий сыр пармезан. Их раствором хорошо брызгать попкорн, горячие овощи и другие неострые блюда.

- ✓ Обогащённые заменители мяса, вроде овощных и соевых бургеров, сосисок и колбасок



Читая этикетки пищевых продуктов, чтобы проверить содержание в них витамина B₁₂, ищите также его второе название — *цианокобаламин*. Существуют несколько форм этого витамина, но данная форма особенно хороша для людей. Заметив на этикетке слово *цианокобаламин*, вы будете знать, что получите нужное вашему организму вещество.

Между прочим, не все учёные согласны с тем, что веганцы рискуют получить дефицит витамина B₁₂, не потребляя его регулярно в виде добавок или обогащённых продуктов. Поскольку этот витамин встраивается в кишечнике человека, некоторые учёные считают, что, по логике, организм вполне может быть им обеспечен в случае необходимости. Остальные же сомневаются, что веганцы могут получать B₁₂ в достаточном количестве. Кто из них прав — пока не ясно, а потому веганцам лучше, на всякий случай, принять сторону консерваторов и включить в свою диету дополнительный надёжный источник этого витамина.

Другие элементы

Да будет вам известно, что практически все питательные вещества, поступающие в организм при мясомолочной диете, можно также найти в растениях. При этом растительная пища имеет ряд преимуществ, поскольку её компоненты *не связаны* с холестерином, насыщенными жирами и животными белками. Кроме того, она необычайно богата клетчаткой и фитоэлементами, которых слишком часто не хватает в невегетарианских диетах.

И все же людям очень трудно отказаться от старых привычек и заново усвоить факты о питании, которые они, вроде бы, знали. Помимо протеинов, кальция, железа и витамина B₁₂, с животной пищей часто ассоциируются такие питательные вещества, как витамин D, рибофлавин и цинк. Откуда же берут их те, кто не употребляет мяса? Давайте разберёмся в этом по порядку.

Витамин D и солнечный свет

Витамин D помогает регулировать баланс кальция в организме и играет основную роль в поддержании здоровья наших костей. На самом деле это не совсем витамин, а больше гормон. Мы вырабатываем его, когда наша кожа оказывается на солнце. По сути, естественным источником витамина D является солнечный свет; в пище его содержится крайне мало. Единственными видами пищи, в которых он обычно содержится, являются печень и яичные желтки, причём ни один из них не рекомендуется для здорового питания.



Нехватка витамина D может привести к *рахиту* — болезни, вызывающей деформацию костей, или *остеомалации* — болезни, характерной размягчением костей.

Этот витамин относится к жирорастворимым, поэтому вы накапливаете то, что вырабатываете. То его количество, что вырабатывается в летние месяцы, накапливается в вашем организме и помогает пережить зиму, когда солнца мало. Чтобы выработать достаточно витамина D, вам нужно лишь два или три раза в неделю подставлять солнцу лицо и руки на 20-30 минут. (Людам с темной кожей нужно находиться на солнце дольше, чем белокожим.)

В последнее время витамином D часто специально обогащаются молочные продукты, как средство защитить людей, которые могут бывать на солнце недостаточное количество времени. Некоторые пищевые продукты для веганцев, доступные на рынке, также обогащены витамином D, например, некоторые марки соевого молока, рисового и других молочных заменителей. Особенно же необходим этот витамин тем, кто живёт в задымленных городах, редко выходит из дома и мало бывает на открытом воздухе. Необходим он и обитателям северных районов со смуглой кожей. Веганцы или другие вегетарианцы, которые не употребляют молочные продукты и думают, что могут пострадать от дефицита витамина D, должны проконсультироваться с опытным диетологом. Иногда врач может порекомендовать им хорошие пищевые добавки.



Если вы принимаете витамин D дополнительно, не превышайте рекомендованную дозу для взрослых в размере 5 микрограмм в день. Передозировка этого вещества опасна, поскольку может вызвать серьёзное повреждение печени. Если вы не уверены, что вам нужны пищевые добавки, посоветуйтесь с квалифицированным диетологом, своим доктором или опытным фармацевтом.



Сколько рибофлавина будет достаточно?

Многие учёные и диетологи считают, что современные рекомендации по поводу рибофлавина слишком завышены. Ведь, как показывает практика, народы, потребляющие гораздо меньше рекомендованного объёма, вовсе не страдают от симптомов дефицита этого витамина. И все же, пока учёные не пришли к единому мнению, я советую вам придерживаться нынешних рекомендаций в размере 1,1 мг/дл для взрослых женщин и 1,3 мг/дл для взрослых мужчин в день. Как всегда, хороший способ гарантировать получение всего необходимого — это ограничить сладости и закуски, вытесняющие из вашей диеты полезную пищу.

Пересмотр ваших потребностей в рибофлавине (витаине В₂)

Рибофлавин — это одно из тех питательных веществ, что содержатся во многих видах пищи, но максимально сконцентрированы в животной пище. Особенно богаты им молоко, сыр чеддер и домашний творог. Много рибофлавина содержится также в различных видах мяса и яиц.

Вегетарианские источники витамина В₂ включают листовые овощи, обогащённый хлеб, крупы и бобовые. Некоторые виды морских водорослей также содержат высокую концентрацию рибофлавина, хотя многие люди пока ещё не привыкли их есть. В принципе, включая эту пищу в свой повседневный рацион, можно нормально себя чувствовать и без мяса.

Знакомство с цинком

Ещё одним "неопределённым" питательным веществом как для вегетарианцев, так и для всех остальных является цинк. Многие люди не придерживаются рекомендованной дозы его потребления, да и о самой этой дозе среди учёных ведутся споры. В разных концах света рекомендации могут существенно различаться, отчасти в силу разных мнений о том, насколько хорошо цинк усваивается. Как правило, считается, что вегетарианцы потребляют вполне достаточно цинка, даже если едят его совсем немного.



Гарантированно обеспечить ваш организм цинком поможет употребление в пищу проросших злаков и бобовых. Полезно также сочетать готовые блюда при подаче с кислыми ингредиентами, вроде лимонного сока или томатного соуса.

Ниже вы найдёте особенно богатые источники цинка для вегетарианцев.

- ✓ Отруби
- ✓ Просо
- ✓ Капуста
- ✓ Бобовые
- ✓ Пшеница грубого помола
- ✓ Темпе
- ✓ Тофу
- ✓ Зародыши пшеницы
- ✓ Йогурт



Если вы принимаете кальций в виде пищевых добавок, делайте это между приемами пищи или перед сном. Приём кальция с пищей может помешать усвоению цинка, поскольку эти два питательных вещества активно взаимодействуют друг с другом.



Ценность пищевых добавок

Многие люди просто не могут сопротивляться влиянию различных биологически активных добавок. Ведь те вселяют чувство уверенности: если вы знаете, что питаетесь неправильно, поправить все парочкой пилюль очень заманчиво. Но действительно ли вам нужны пищевые добавки? К сожалению, мнения экспертов по этому поводу разделились.

Между тем никто не будет спорить с таким советом: делайте все возможное, чтобы взять от своей пищи все возможное. Ешьте побольше свежих фруктов, овощей, хлеба и каш из цельного зерна, бобовых, орехов и семечек. Ограничивайте потребление разных закусок и сладостей. Больше спите, бывайте на свежем воздухе и занимайтесь физическими упражнениями. Стараясь жить максимально здоровой жизнью, вы снизите свою потребность в пищевых добавках и будете чувствовать себя гораздо лучше, чем полагаясь во всем на чудодейственные пилюли.

Если у вас есть вопросы относительно необходимости в биологически активных добавках, можете спросить совета у квалифицированного диетолога. Проконсультируйтесь с ним насчёт вегетарианских диет, и наверняка получите исчерпывающие ответы.

Если вы все же решите принимать добавки, выбирайте одновременно мультивитаминные и минеральные — это намного удобнее, чем принимать витамины и минералы отдельно. Старайтесь покупать только те, что содержат 100 % рекомендованной дозы в одной таблетке. Можете также продумать вариант с приёмом "ежедневных" таблеток пару раз в неделю, а не каждый день.

Глава 3. Путь к свободе от мяса

В этой главе...

- Правильный подход: постепенно или за одну ночь?
 - Общение с родными, друзьями и другими важными для вас людьми
 - Ускоренный курс вегетарианского этикета
-

Некоторые люди были окружены вегетарианцами всю свою жизнь. Они росли среди тех, для кого отказ от мяса был нормой, годами наблюдая за вегетарианцами из числа близких друзей или членов семьи. Поэтому переход к вегетарианству для них — если они к нему ещё не перешли — может быть сравнительно простым делом. Им достаточно лишь сформировать свой рацион питания по хорошо знакомым примерам.

Между тем для других людей переход к вегетарианскому образу жизни может оказаться совершенно новым персональным вызовом. Ведь они могут оказаться единственными вегетарианцами в доме, а то и среди всех своих родных и друзей. Для них такая смена рациона может быть сродни прогулки по Гималаям без карты, компаса и альпинистского снаряжения. Чужой помощи им ждать практически неоткуда.

Тем не менее, даже если вы — новичок в мире вегетарианства, существует несколько вещей, способных облегчить вам задачу и гарантировать будущий успех. Усвоить их вам поможет эта глава, которая станет отличной альтернативой занятию с личным диетологом.

Как переключиться: быстро или медленно?

Единственно правильного способа перехода на вегетарианскую диету, пожалуй, не существует. Как вы это сделаете, будет зависеть лишь от вашей практичности и персональных предпочтений.

Одни предпочитают нырять с разбега и вставать на следующее утро после принятия решения уже вегетарианцами. Любое промедление кажется им лишь пустой тратой времени. Другим же требуется сначала попробовать воду ногой, а уже потом осторожно в неё войти. Им нужно продвигаться вперёд постепенно, отказываясь от мяса сперва ненадолго, а потом увеличивая количество дней в неделю, когда они совсем его не едят.

Какой бы подход вы ни выбрали, запомните следующее: правильного или неправильного способа просто нет. Поступайте так, как вам будет удобнее. Советы, которые вы найдёте ниже, всего лишь помогут сделать ваш путь к здоровому питанию чуть более гладким.



Хотя правильного или неправильного пути к вегетарианству действительно не существует, люди, выбирающие быстрый подход, потом более вероятно "срываются". Это происходит потому, что новые привычки развиваются слишком быстро, требуя все новых и новых навыков. Чтобы полностью почувствовать себя комфортно, большинству людей требуется больше времени, поэтому "торопыгам" поначалу может быть нелегко.

Вегетарианец за одну ночь

Только представьте себе: в один день ваш друг с аппетитом уплетает в ресторане жареные рёбрышки, а уже на следующий — полюбуется только! — заказывает себе овощи с рисом. Что же подталкивает людей к столь радикальным переменам режима питания и так быстро?

Причин для такого поведения может быть много. Возможно, он мысленно связал поедаемые рёбрышки со своими собственными или ему сказали об этой еде то, что его сильно поразило. Может быть, словно в игральном автомате, все, о чем он слышал, читал или думал годами, вдруг сошлось в одну линию, подав некий сигнал.

По большому счёту это неважно. Что бы ни заставляло отдельных людей резко перейти на вегетарианскую кухню, такой подход предоставляет им целый ряд преимуществ.

- ✓ **Они быстрее достигают поставленной цели.** Для людей нетерпеливого склада характера это может быть очень важно, ведь любая задержка действует им на нервы.
- ✓ **Они быстрее начинают лучше себя чувствовать.** Вегетарианская диета очень полезна для здоровья. Проходя весь путь быстрее, вы можете чётко видеть, как избавляетесь от лишнего веса, изжоги, запоров, высокого содержания сахара в крови, а то и высокого давления. Вы даже можете ощущать прилив энергии. Люди, переходящие к вегетарианству сразу, могут наблюдать более выраженный эффект по сравнению с теми, кто растягивает время своего перехода.
- ✓ **Они не теряют энтузиазма по ходу дела.** Многие люди, если не решаются на быстрые перемены, зачастую отказываются от своих намерений по ходу дела. Это те самые товарищи, которым нельзя приносить домой 5 кг мороженого, поскольку иначе оно будет съедено в одиночку за четыре дня. Они не могут уменьшать свои порции мяса постепенно. Им нужно выбросить его из своей жизни раз и навсегда, поскольку только тогда можно будет не бояться возврата к старым привычкам.



Если заявить о своих намерениях публично, то выполнить их потом обычно легче. Поэтому, приняв решение избегать мясной пищи, хорошей идеей будет говорить о себе другим как о вегетарианце. Это повысит вероятность того, что перемены в вашем меню сохранятся надолго.

Безусловно, быстрый подход имеет и свои недостатки. Опасность в переходе к вегетарианству за одну ночь заключается в том, что у вас может не оказаться всей необходимой поддержки. Вам придётся быстро вспоминать все прочитанное о растительной пище и самим развивать навыки планирования приёмов пищи, готовки, социальных ситуаций и т. д. Поэтому, собравшись мгновенно стать вегетарианцем, вы должны пообещать себе заняться этими вопросами как можно скорее.



Если вы уже перешли на растительный рацион за одну ночь и чувствуете голод и усталость, это значит, что вы просто недоедаете. Отказ от мяса и голодание — разные вещи. Каша на соевом молоке, фасолевого буррито, макароны с соусом маринара и пицца с овощами не требуют много времени. Приготовьте или купите себе что-нибудь поесть — быстро, — а затем займитесь самообразованием по поводу вегетарианских диет.

Долгий путь в бобовую страну

Имея время и терпение, большинство людей все же находит более комфортным постепенный переход к вегетарианскому стилю питания. Они спокойно занимаются самообразованием и осваивают новые навыки, повышая уровень своих знаний и уверенность в своих силах.

Преимущества постепенного перехода включают в себя большую вероятность того, что перемены сохранятся надолго. Ведь сдаются потом обычно те люди, которые меняют свою жизнь за одну ночь, не имея необходимой поддержки. Постепенное же продвижение вперёд позволяет вам прогрессировать в соответствии с вашей способностью адаптироваться к переменам. Медленный подход может также быть менее травматичным для вашего привычного образа жизни, поскольку к маленьким переменам за долгий срок приспособиться гораздо легче.



Некоторые люди находят для себя полезным составлять долгосрочный план перехода на вегетарианскую диету. Например, вы можете использовать календарь, чтобы выделить в своём переходе этапы, которых хотите достичь к определённым датам. Это поможет вам продолжить движение вперёд и не позволит безнадёжно застрять на полпути. Определяйте только реалистичные цели и временные рамки для их достижения.

Первоочередным недостатком постепенного перехода является риск, что к конечной точке назначения вы так никогда и не прибудете. Ведь по дороге у вас будет довольно много возможностей отклониться в сторону или застрять в некой комфортабельной нише. Так может и год пройти, а вы все равно останетесь на стадии курятины и рыбы.

Наилучшая защита от остановки на полпути, это создать систему, которая бы поощряла вас отслеживать свой прогресс и продолжать движение вперёд.

Путь к успеху

Какой бы подход ни был выбран, если вы — новичок в вегетарианском образе жизни, есть несколько вещей, которые вам необходимо знать, и несколько проверенных техник, которые облегчат вам задачу.

Учитесь

Вам нужно многому научиться, в чем сегодня может помочь немало отличных ресурсов. Читайте любую литературу о вегетарианстве, которая только попадёт в ваши руки. На эту тему написаны десятки книг и статей, причём каждый автор объясняет одни и те же вещи немного иначе. Может быть, также полезно послушать тот же самый материал, представленный разными лекторами или докладчиками.

В главе 22 вы найдёте список моих любимых вегетарианских поваренных книг, полных рецептов, которые наверняка вас вдохновят. В главе 23 вы сможете найти десять веб-сайтов, содержащих информацию о самых разных моментах, связанных с отказом от животной пищи.



Многие люди собирают вегетарианские поваренные книги. Потом, правда, они готовят всего один или два рецепта (это довольно обычное явление). И все же за цену книги вы получаете описание парочки блюд, которые могут стать

традиционными в вашем доме. Плюс вы можете поделиться ими с родными и друзьями. Как по мне, оно того стоит!

Вливайтесь

Во многих городах сегодня есть местные вегетарианские общества, которые могут стать отличным источником вдохновения и практической помощи для начинающих. Изучите телефонный справочник или поинтересуйтесь координатами этих обществ в вегетарианских ресторанах или магазинах здоровой пищи. Посещение их ежемесячных собраний и обедов в складчину помогает больше узнать о здоровой пище и познакомиться с другими вегетарианцами. Многие общества организуют вечеринки по выходным и праздникам. Некоторые даже спонсируют регулярные походы в ресторан.

Если же в вашем городе нет общества вегетарианцев, подумайте о том, чтобы основать его самим. Полезную информацию о создании таких групп вам предоставит организация *Vegetarian Resource Group* (www.vrg.org).

Набирайтесь опыта

Наилучший способ отточить ваши навыки — это задействовать их на практике. Ведь, когда вы преодолеваете препятствия, ваш опыт и уверенность в себе растут. Пробуйте новые рецепты, вроде тех, что представлены в этой книге, экспериментируйте с новыми видами пищи и практикуйте социальные ситуации, вроде обедов у друзей или приёма гостей у вас. Посещайте различные кафе и рестораны и практикуйте заказ вегетарианских блюд как в специализированных заведениях, так и в обычных. Выработайте у себя привычку хотя бы раз в месяц посещать магазины здоровой пищи, чтобы знакомиться с новыми вариантами.

С самого начала составьте список всех вегетарианских блюд, которые вам уже нравятся, и готовьте их почаще. Примерами могут быть пицца с овощной начинкой, суп минестроне, спагетти с томатным соусом, овощная лазанья, фасолевые бурито, чечевичный суп, арахисовое масло и т.д.



Облегчить переход к диете без мяса могут также помочь вегетарианские полуфабрикаты. Такие пищевые продукты, как соевые битки, гуляш, фарш, сосиски и сардельки, просты в употреблении, удобны, вкусны и вполне знакомы. Огромное их разнообразие можно найти в магазинах здоровой пищи, но некоторые продаются и в обычных супермаркетах.

Как избежать проблем с питанием дома и в гостях

Вполне может так оказаться, что вы будете единственным вегетарианцем среди своих родных, друзей и знакомых. Поэтому вам необходима стратегия поддержания мира и согласия в вопросах питания. Следующий раздел предложит вам несколько вариантов действий, помогающих сохранить нормальные отношения с другими людьми.

Сколько блюд готовить: одно или два?

Первоочередная дилемма, которая обычно здесь возникает, это что делать, когда вегетарианцы живут под одной крышей с "мясоедами" и питаются вместе. Чему стоит отдавать предпочтение в таком доме — мясу или овощам?

Чаще всего в подобной ситуации, которая встречается довольно часто, — особенно, если вегетарианцев намного меньше, чем остальных — готовятся мясные блюда. Вегетарианцы просто едят все, кроме мяса, накладывая себе двойную порцию овощей и зелёного салата. Как вы понимаете, долго такой сценарий их удовлетворять не может.

Многие из них вскоре начинают протестовать. Некоторые занимают позицию, согласно которой отказ от мяса является "наименьшим общим знаменателем". Другими словами, почему бы не готовить пищу без мяса, поскольку её могут есть и вегетарианцы, и "мясоеды"? Таким образом, в доме не придётся готовить два отдельных блюда.

Между тем, поскольку в каждой семье ситуация разная, вам необходимо сначала подробно все обсудить со своими родными. Возможно, вам довольно легко удастся установить новые правила, но для внезапной и резкой смены привычек питания может потребоваться компромисс.



Вегетарианские диеты полезны для детей всех возрастов. Если не слишком ограничивать жиры и следовать базовым принципам хорошего питания, вегетарианская и даже веганская пища может быть вполне адекватной. Она поможет детям выработать полезные привычки питания, которые они потом перенесут в свою взрослую жизнь.

Когда у вас гости

Что подавать гостям, это ещё одна ситуация, которую вам нужно обсудить с родными, если право голоса в данном вопросе есть не только у вас. Кстати, могу предложить несколько готовых вариантов для разных обстоятельств.

- ✓ **Подайте потрясающий вегетарианский обед и поразите их до глубины души.** Если вы уверены в своих силах и умениях, создайте изысканный кулинарный шедевр без мяса и насладитесь аплодисментами. Многие гости не только будут глубоко впечатлены, но и сами захотят изменить свой рацион.
- ✓ **Подайте скрытое вегетарианское угощение.** Вы всегда можете пойти на хитрость, приготовив старое доброе блюдо (вроде овощной лазаньи или макарон с овощами), любимое как вегетарианцами, так и невегетарианцами. Подайте его с хлебом, аппетитным зелёным салатом и восхитительным десертом. Никто и не заметит, что в вашем блюде совершенно не было мяса.
- ✓ **Пойдите все дружно обедать в другое место.** В некоторых случаях может быть вполне приемлемо поехать не дома, а пойти всей компанией в кафе или ресторан. Таким образом, ваши гости смогут сами выбрать то, что им больше по вкусу.

Я даже не предполагаю, что вы будете готовить для ваших гостей мясные блюда. Большинство вегетарианцев на это бы никогда не пошло, да и необходимости такой просто нет.



Если подобные ситуации ставят вас в тупик, подумайте о том, чтобы обсудить их с другими вегетарианцами. Пообщайтесь с членами вашего клуба или выйдите в Интернет и присоединитесь к соответствующему чату или форуму. Список полезных ресурсов вы найдёте в главе 23.

Когда гость - вы

Когда все наоборот, и это вы приходите в гости в чужой дом, действовать нужно иначе. Первым делом вам необходимо решить, стоит ли говорить хозяевам, что вы не едите мяса (а также яиц или молочных продуктов).

Как всегда, единственно правильного ответа в данном случае нет. Ваше поведение во многом должно зависеть от ситуации в доме. По мнению многих людей, лучше сразу сказать о ваших привычках питания, чтобы хозяева случайно не положили вам отбивную. Вы можете заверить их, что найдёте для себя вполне достаточно другой еды, без необходимости что-то выдумывать взамен. Можно даже заранее спросить, не принесли ли вам собственное вегетарианское блюдо, чтобы поделиться им со всеми.



Если вы не слишком хорошо знакомы с хозяевами дома, вам может быть неудобно привлекать внимание к своим пищевым предпочтениям. В этом случае постарайтесь запомнить следующие полезные советы.

- ✓ Накладывайте себе побольше блюд без мяса, стоящих на столе. Старайтесь, чтобы ваша тарелка все время выглядела полной, словно на ней абсолютно всего хватает.
- ✓ Если кто-то заметит, что вы не берете мясо, птицу или рыбу и начнёт всем рассказывать, что вы — вегетарианец, постарайтесь объяснить, что у вас достаточно еды и говорить просто не о чем.
- ✓ Если еды в гостях для вас окажется маловато, поскольку подано мясное рагу, картофельный салат с майонезом (а вы — веганец), а в других салатах есть яйца, постарайтесь не подавать виду. Можете положить немного этой еды себе на тарелку, но не есть. Налегайте на то, что вы едите, и всячески показывайте, что всем довольны. Если хозяева заметят в вашем поведении странности и начнут предлагать альтернативу, не устраивайте шоу. Спокойно, но быстро подумайте, стоит ли её принять. Главное — не поднимать лишнего шума, ради всеобщего спокойствия и комфорта.
- ✓ Поешьте перед тем. Конечно, вы наверняка сможете найти в гостях то, что едите. И все же, перекусив дома, вы не будете мучиться от голода, если окажется, что вам ничего не подходит.

Для вегетарианцев очень важно не поднимать шума по поводу своих пищевых предпочтений, приходя в чужой дом. Пусть люди видят, что не есть мяса совсем несложно и что к этому легко можно приспособиться, находя вполне достаточно еды в любом месте. В противном случае ваш пример может продемонстрировать, что вегетарианцы — это просто асоциальные типы, а вряд ли вы захотите создать такое впечатление.

Поиск консенсуса

Если только вы не живете на острове, в ваших интересах налаживать мосты с окружающими, которые привыкли питаться иначе. Это не только облегчит вам жизнь, но и поможет вдохновить вашим примером других отказаться от мясной пищи и перейти к вегетарианству.

Договоритесь о списке любимых блюд

Если вы стремитесь добавить в свой рацион больше блюд без мяса, сядьте с теми, с кем вы делите трапезу, и составьте список взаимоприемлемых пунктов меню. Возможно, вы обнаружите, что легко можете адаптировать несколько традиционных мясных рецептов, сделав их вегетарианскими. Например, вы можете сделать следующее.

- ✓ Заменить мясной соус для макаронных изделий соусом маринара (итальянской пастой без мяса на основе помидоров, с пряными травами и специями).
- ✓ Готовить вкусное вегетарианское чили не с мясом, а с соевым фаршем или фасолью.
- ✓ Готовить без мяса пиццу или делать одну с мясной, а другую с овощной начинкой.
- ✓ Готовить без мяса бурито и различные рулеты. Вместо мяса можно запросто использовать соевый фарш или фасоль.
- ✓ Заменять мясной бульон в супах овощным.
- ✓ Готовить без мяса рагу или готовить и подавать мясо отдельно.

Поощряйте участие

Вовлечение других в планирование меню, закупок и приготовления пищи — это отличный способ заручиться их поддержкой. Люди, которые принимали участие в подготовке и приготовлении пищи, потом более вероятно её едят и остаются довольными.



Хороший способ заинтересовать других вашей вегетарианской диетой — это создать огород, пусть даже маленький и контейнерный на внутреннем дворике, крыльце, веранде или балконе. Помидоры, базилик, лук, мята, петрушка, укроп и прочая зелень довольно неприхотливы, зато могут использоваться во многих блюдах.

Свежие ингредиенты, выращенные дома, помогают сделать еду куда привлекательнее.

Сохраняйте положительный настрой

В любом деле очень важно, как люди сами относятся к вопросу. Вам гораздо проще удастся убедить окружающих взглянуть на вещи вашими глазами, если следовать таким советам.

- ✓ **Не заставляйте вас подражать.** Вы не можете никого сделать вегетарианцем насильно. Позвольте людям самим решать, что они будут есть, а что не будут. Противьтесь искушению влезть на броневики, разразившись пламенной речью. Если вы будете давить, окружающие почти наверняка начнут давить на вас в ответ.
- ✓ **Демонстрируйте свою страсть в вопросах питания, презентуя блюда с любовью.** Если подавать блюда с положительным отношением и демонстрировать, что они хорошо приготовлены и заведомо вкусны и полезны, люди воспримут их лучше.
- ✓ **Будьте примером.** Хорошо питайтесь сами и показывайте людям, что ваша диета очень даже стоит подражания.

Если отказаться от мяса вас побуждают соображения этики или заботы об окружающей среде, логично предположить, что вы бы хотели увлечь своим примером других. Как и многие вегетарианцы, вы наверняка хотите, чтобы не слишком сознательная невегетарианская публика, наконец, проснулась и взяла на себя немного социальных обязательств. В принципе вы не прочь сказать им об этом прямо в лицо. У вас есть такая возможность, и сделать это вам никто не запрещает.

Но тут есть одна загвоздка. Проблема в том, что некоторые люди плохо реагируют на столь прямолинейный подход. Фактически таких *много*. Поэтому зачастую бывает необходимо поискать более дипломатический манёвр. Если навязывать свои взгляды, вызывая защитную реакцию, вы никого на свою сторону не перетянете, да и друзей особенно не приобретёте.



На самом деле вам вовсе не нужны слова, чтобы давать людям положительные послы по поводу перехода к вегетарианскому образу жизни. Демонстрируя собственное беспокойство о выборе пищи, удовольствие от этой пищи и её простоту, вы даёте другим молчаливый сигнал и служите для них ролевой моделью. Можете не сомневаться: ваше отношение к здоровому питанию будет замечено.

Если вы намереваетесь поощрить других задуматься о вегетарианстве, старайтесь максимально полно представлять себе вероятный результат ваших слов и действий. Конструктивные способы продвижения вегетарианства включают следующие варианты.

- ✓ Составление сборника ваших любимых семейных вегетарианских рецептов и раздача экземпляров в подарок друзьям и знакомым.
- ✓ Организация вегетарианских праздничных обедов для ваших родных, друзей и соседей.
- ✓ Отправка благодарственных писем издателям вашей местной газеты в ответ на полезные советы и рецепты.
- ✓ Основание общества вегетарианцев в вашем населённом пункте.
- ✓ Выражение благодарности хозяевам и управляющим ресторанов за выбор вегетарианского меню.
- ✓ Совершенствование ваших навыков приготовления пищи, чтобы прославиться своими великолепными вегетарианскими блюдами.
- ✓ Угощение вегетарианскими деликатесами новых соседей или приболевших друзей.

Держите себя в руках

"Если вы — вегетарианец, то почему вы носите кожаную обувь?".

"Я просто не представляю, как можно быть вегетарианцем. Лично я не могу пройти мимо хорошего стейка с кровью".

"Животные существуют на этой земле, что бы служить людям. Их для того и выращивают, чтобы мы их ели".

Как вы реагируете, когда другие люди начинают вас "доставать"? Многим вегетарианцам доводилось быть забавой для дураков, а большинству не раз приходилось отвечать на глупые вопросы о том, что они едят, если не мясо. Иногда это утомляет.

Лучшие ответы обычно просты и однозначны, спокойны и неэмоциональны. Вам вовсе нет необходимости вступать с людьми в долгие дискуссии, если вы этого не хотите. Вступив же, старайтесь не увлекаться спорами, которые ни к чему хорошему не приведут. Чтобы всегда выходить из них победителем, вы мысленно должны быть "выше спора".

В этой главе...

- Вегетарианская пирамида для планирования здорового питания
 - Выбор наилучших видов пищи в каждой категории
 - Сколько пищи вам необходимо
 - Когда допустимы животные продукты (если вообще допустимы)
 - Контроль искушений: сладостей, закусок и коктейлей
-

Никому не хочется быть рабом диеты, которая строжайшим образом предписывает, что вам можно есть, когда и сколько. Даже если вы искренне попытаетесь следовать по-военному жёстким правилам питания, жизнь непременно сделает все возможное, чтобы этому помешать. Можете мне поверить, что она постоянно будет подбрасывать вам разного рода праздники, особые случаи и непредвиденные события — иногда каждый день!

Поэтому, вместо того, чтобы следовать раз и навсегда расписанному рациону, лучше используйте эту главу как копилку полезных советов для выбора наилучшего питания. Ведь есть два "ключа" для планирования здоровой вегетарианской диеты: разнообразие и соответствие. Другими словами, вы сможете использовать представленный здесь материал, чтобы легко определять, достаточно ли получаете правильной пищи.

Большая пищевая картина

Вы просто обязаны иметь общее представление о разновидностях и количестве пищи, которую нужно включить в ваш рацион. Хорошим стартом здесь станет Вегетарианская пищевая пирамида, показанная на рис. 4.1.

Заметьте, что в широком основании пирамиды представлены изделия из цельных зёрен и бобовые культуры. Именно на этом и должна строиться вся ваша диета. Заметьте также, что следующее широкое поле выбора представляют собой фрукты и овощи, которые также должны занимать в вашей диете не последнее место. Планируя свой режим питания, в первую очередь старайтесь думать о блюдах, полностью или преимущественно состоящих из этих четырёх видов пищи.



Рис. 4.1. Вегетарианская пищевая пирамида может помочь вам при выборе здоровой пищи. Использовано с разрешения Третьего международного конгресса по вегетарианскому питанию и Университета Лома Линда

В рецептах из части IV данной книги эти основные виды пищи превращаются в изысканные, привлекательные блюда, которые легко можно сделать обычной частью вашего кулинарного репертуара.

Если вы присмотритесь к Вегетарианской пищевой пирамиде поближе, то увидите, что растительное масло, молочные продукты, яйца и сладости вовсе не являются для неё обязательными. Для здоровой диеты в них нет никакой необходимости и часто их рекомендуют есть поменьше или не есть вообще.

Особенно большое внимание следует уделять количеству закусок и сладостей, входящих в ваш повседневный рацион. Угощаться ими время от времени вполне допустимо, но только следите, чтобы это "время от времени" не превращалась в "при каждом удобном случае". К сожалению, закуски и сладости могут вытеснять из вашего питания гораздо более полезную пищу, постепенно подрывая ваше здоровье. По ходу чтения вы обнаружите, что рецепты десертов в этой книге, без сомнения, вкусны, но зато включают только полезные ингредиенты, минимум сахара и жиров.

Еда – это ещё не всё



Хотя еда довольно важная составляющая нашей жизни, это всего лишь один из целого ряда факторов, о которых нужно заботиться для поддержания хорошего самочувствия. Помимо того, чтобы хорошо питаться, вы также должны держать в

голове следующие советы.

- ✓ Регулярно и интенсивно занимайтесь физическими упражнениями. (Не забудьте только перед началом новой программы тренировок проконсультироваться со своим врачом.)
- ✓ Пейте больше жидкости. Хотя это и не высечено на камне, многие диетологи советуют выпивать по 8 стаканов в день. При этом лучше всего, если потребляемой жидкостью будет в основном вода.
- ✓ Больше бывайте на свежем воздухе и солнце, принимая меры предосторожности, чтобы не перегреться.
- ✓ Спите достаточное количество времени. Большинству людей для здорового ночного сна требуется от семи до девяти часов.

Следуя этим простым советам, вы улучшите не только своё физическое здоровье, но и эмоциональное, а также научитесь управлять повседневным стрессом.

Сколько еды будет достаточно

Количество пищи, которое вы должны есть из каждой категории, показанной на рис. 4.1, зависит от нескольких следующих факторов.

- ✓ Вашего возраста.
- ✓ Уровня вашей физической активности.
- ✓ Типа вегетарианской диеты, которой вы следуете. Включает ли она яйца? Молочные продукты? До какой степени?
- ✓ Ваших размеров. Высокий у вас рост или низкий? Весите вы больше нормы, меньше или точно по норме?

Вот практичный способ подойти к вопросу о том, сколько нужно есть.

1. Отделите необязательную вершину Вегетарианской пищевой пирамиды, оставив только трапецию из пищи внизу. Сделайте её основой своей диеты.
2. Ешьте смесь видов пищи из этой трапеции, в достаточном количестве, чтобы удовлетворить свою потребность в калориях. Ешьте меньше, если хотите похудеть, и больше, если хотите набрать вес или быстро растёте.

К примеру, подростки, беременные и кормящие женщины, а также спортсмены могут нуждаться в большем количестве калорий, чем обычные люди.

Если вы употребляете пищу из верхней части пирамиды, будьте осмотрительны и не позволяйте им вытеснять слишком много пищи, представленных в трапеции. Люди с более высокими потребностями в калориях обычно могут себе позволить больше пищи из необязательной части пирамиды, чем все остальные.

В представленной ниже таблице указано количество порций из каждой категории пищи, к которому вы должны стремиться, будучи веганцем, молочным или молочно-яичным вегетарианцем. Там также приведены примерные размеры порций. Следуя этой таблице и взвешенно делая свой выбор, вы сможете прекрасно освоить использование пищи из каждого раздела пирамиды.

Таблица 4.1. Сколько и какой пищи есть?

Продукты	Порции	Размер одной порции
Злаки	5–12	1 ломтик хлеба из цельного зерна
		28 г готового продукта из дробленого зерна (от 3/4 до 1 ст.)
		1/2 ст. готовых злаков, каши, риса или макарон
Бобовые	1–3	1/2 ст. замоченной и отваренной сухой фасоли, чечевицы или гороха
		1/2 ст. тофу, соевых продуктов или текстурированного соевого белка
		1 ст. соевого молока
Овощи	6–9	1/2 ст. готовых овощей
		1 ст. сырых овощей или салата
		3/4 ст. овощного сока
Фрукты	3–4	1 среднее яблоко, банан или апельсин
		1/2 ст. нарезанных, готовых или консервированных фруктов
		3/4 ст. фруктового сока
		1/4 авокадо
		10 оливок
Орехи и семечки	1–2	28 г (1/4 ст.) миндаля, грецких орехов или семечек
		2 ст. л. арахисового масла
Растительное масло	4–7	1 ч. л. подсолнечного масла
Молочные продукты	0–2	1 ст. молока или йогурта (низкой жирности или нежирного)
		42 г сыра (низкой жирности)
		1/2 ст. сыра рикотта
Яйца	0–1	3 или меньше желтка в неделю
Сладости		1 ч. л. сахара, джема, желе, мёда или сиропа

Использовано с разрешения Третьего международного конгресса по вегетарианскому питанию и Университета Лома Линда

Выбор наилучшего хлеба, каш, макарон и прочих зерновых

Вам вовсе не обязательно постоянно делать идеальный выбор пищи. Случайный кусочек белого хлеба, возможно, и не принесёт вам особой пользы, но точно не повредит. Между тем со временем пища, которую вы едите, может существенно повлиять на ваше здоровье. Поэтому, выбирая для себя хлеб, крупы и другие зерновые изделия, держите в голове следующие общие рекомендации.

- ✓ **Они должны быть из цельного зерна.** Цельнозерновые изделия меньше переработаны, а потому содержат больше клетчатки, витаминов, минералов и прочих элементов, чем изделия из очищенного зерна.

Конечно, если вам очень уж захочется изделий из очищенного зерна, вроде багета, питы, бублика или круасана, не мучьте себя. Просто старайтесь выбирать их цельнозерновые аналоги хотя бы через раз, если нельзя чаще.

- ✓ **Не забывайте о вариантах.** Даже среди зерновых существует большое разнообразие пищи. Сегодня все большую популярность приобретают злаки, которые ели наши предки. Попробуйте, например, амарант, лебеду, толокно, полбу и другие зерновые, которые

можно найти в магазинах здоровой пищи. (Подробнее они описаны в главе 5.) Кроме того, широкий выбор пищи могут предложить и более привычные злаки, включая овёс, пшеницу, рожь, ячмень и просо.



Магазинные хлебобулочные изделия из белой очищенной пшеничной муки обычно специально обогащаются витаминами и минералами взамен тех, что уходят в процессе выпечки¹. Это, конечно, не идеальный вариант, но хоть что-то. В небольших же частных пекарнях хлеб ничем не обогащают. Поэтому, когда вы покупаете белый хлеб из очищенной муки из пекарни, его питательная ценность значительно ниже, чем цельнозернового.

Помните, что злаки являются основной пищей. Многие вегетарианские блюда используют их как основу или один из главных компонентов. Вот лишь некоторые примеры блюд, которые включают злаки.

- ✓ Чёрные бобы с рисом
- ✓ Кускус
- ✓ Ячменный суп
- ✓ Гречка с макаронами, грибами и луком
- ✓ Макароны с фасолью
- ✓ Вегетарианское чили с рисом (см. в главе 13)
- ✓ Бурито с фасолью и рисом
- ✓ Рисовый пудинг (см. в главе 18)
- ✓ Плов с лебедой (см. в главе 15)
- ✓ Блины из цельнозерновой муки (см. в главе 11)
- ✓ Табуле (см. в главе 16)
- ✓ Горячая овсянка с изюмом и корицей
- ✓ Жареные овощи поверх риса (см. в главе 15)
- ✓ Овощной сэндвич с ржаным хлебом

Местечко для бобовых

Представители этого семейства — бобы, фасоль и горох — составляют основание Вегетарианской пищевой пирамиды наравне со злаками. Вместе они являются главными видами пищи, на которых строятся наилучшие диеты. Дело в том, что все бобовые обладают очень высокой питательной ценностью. Единственное, что вы можете сделать не так, обращаясь с данной категорией пищи, так это чрезмерно ограничить их потребление.

Как ни странно, но многие люди знакомы лишь с несколькими видами бобовых. Они могут знать зелёный горошек и колотый горох, которые используют для приготовления супов. Они могут знать бобы и фасоль, поскольку едят чили и бурито, а также нут (бараний горох) по разным салатам. Между тем существует гораздо больше бобовых с обилием полезных качеств, а потому вам есть смысл расширить свой кухонный репертуар.

Особенно полезными представителями этого семейства для вегетарианцев являются соевые бобы. Они подвергаются разного рода обработке и используются для приготовления многих

¹ В России мука не обогащается (Прим. ред.)

заменителей мяса, таких как вегетарианские бургеры, сосиски, гуляш и фарш. Эти продукты гораздо более полезны для здоровья, чем настоящее мясо, поскольку совершенно не содержат холестерина. В них мало насыщенных жиров, гораздо меньше соли, зато часто содержится довольно много клетчатки.



Хотя вы гораздо чаще можете найти в продаже переработанные соевые бобы, иногда они встречаются и целыми — в самой питательной своей форме. Целые консервированные соевые бобы можно использовать точно так же, как и любые другие бобовые. Подобно многим соевым изделиям, они являются богатым источником *изофлавонов* — микроэлементов, способных принести огромную пользу для вашего здоровья.

Вообще, в том, что касается бобовых, полезно будет знать следующее.

- ✓ Вам вовсе нет причины чувствовать себя виноватыми, используя в пищу не самолично приготовленную сухую, а консервированную фасоль. На самом деле она очень питательна, хоть и закатана в банки, да и есть её очень удобно. Чтобы уменьшить содержание в консервированной фасоли натрия, её достаточно хорошенько промыть водой, откинув на дуршлаг, а потом дать воде стечь.
- ✓ В магазинах здорового питания можно купить консервированную и сухую фасоль, выращенную органическим способом. Обычная консервированная фасоль также хороша, но, увидев органическую по приемлемой цене, лучше выбрать именно её. (Подробнее о преимуществах органической пищи вы прочтёте в главе 6.)
- ✓ Хотя заменители мяса, вроде вегетарианских бургеров и сосисок, гораздо полезнее, чем их мясные аналоги, имеет смысл сравнивать между собой разные марки. Лично я рекомендую выбирать те, что содержат меньше соли и жира, но больше клетчатки, о чем вы прочтёте на этикетке.



Добавлять фасоль и другие бобовые в свою диету можно просто бесконечным числом способов. Вот лишь несколько хороших идей, чтобы "подтолкнуть" ваше воображение.

- ✓ Добавьте банку любых бобовых в кастрюлю с супом, рагу или томатным соусом для макарон.
- ✓ Включите в свою диету салаты с бобовыми. Смешайте разные виды бобовых (например, бобы, фасоль и чечевицу) и используйте их для винегрета. Если хотите, можете добавить к ним половинки маленьких помидоров черри и мелко нарезанный зелёный лук.
- ✓ Создайте свои собственные соусы для кукурузных лепёшек и чипсов, нарезанных брусочками овощей или питы с овощами, оливками и чесноком. Попробуйте пюре из варёных бобов или нута. Можете добавить в него специи по вкусу, например, чесночную соль, перец чили или тмин. Для большего аромата добавьте также мелко нарезанный лук, помидоры, тёртую морковь или немного острого соуса сальса.
- ✓ Подайте вегетарианское чили с луком поверх соевой сосиски в хот-дого. Добавьте сверху немного салата из капусты.
- ✓ Подайте бобовое чили поверх риса, со стопкой кукурузных лепёшек или кукурузной кашей.

- ✓ Подайте перед основным блюдом суп из бобов, лущёного гороха или чечевицы. Можете также подать такой суп как главное блюдо, со смешанным зелёным салатом, ломтиком хлеба или рулетами из овощей в лаваше.
- ✓ Приготовьте вегетарианскую версию старого доброго блюда, смешав нарезанные кусочками соевые сосиски с печёной фасолью.

Всё больше и больше овощей

С употреблением в пищу овощей вообще сложно ошибиться, если, конечно, они не зажарены сверх всякой меры. Если же они свежие, замороженные или консервированные, все овощи пойдут вам только на пользу. Безусловно, они должны играть важную роль в вашем рационе, хотя есть их зачастую приходится вдвое больше, чем многие люди привыкли с мясом. Если вы до сих пор ели их мало, постарайтесь познакомиться с ними поближе, не забывая следующие моменты.



- ✓ Все овощи полезны, но некоторые полезны особенно и есть их нужно почаще. Наибольшую питательную ценность имеют темно-жёлтые, оранжевые и красные овощи, а также темно-зелёные. Например, это свёкла, разные виды тыквы, красный, жёлтый и зелёный сладкий перец, помидоры, морковь, брокколи, капуста и мангольд. Эти растения особенно богаты витаминами А и С, железом и кальцием.
- ✓ Овощи из семейства крестоцветных — хороший выбор ещё и потому, что они богаты фитоелементами, способными защитить ваше здоровье. Например, можно назвать такие зелёные листовые овощи, как капуста огородная, пекинская, цветная, брокколи и кольраби.
- ✓ Готовя овощи, выбирайте способы, как можно меньше подвергающие их воздействию высоких температур и сохраняющие их питательную ценность. Такие способы включают в себя варку на пару, жарку во фритюре и запекание в микроволновой печи. (Подробнее об основных техниках вегетарианской кухни читайте в главе 8.)
- ✓ Если вам трудно набирать при помощи овощной диеты нужное количество калорий, ешьте больше готовых овощей — особенно крахмалистых, таких как картошка, кукуруза и горох. Ешьте также меньше сырых овощей, быстро наполняющих желудок, таких как латук, сельдерей, зелёная стручковая фасоль и морковь.
- ✓ По возможности, покупайте овощи, выращенные в вашей местности и в своё время года. Они, скорее всего, будут свежесобранными и попадут на ваш стол без последствий долгой перевозки (а значит, и потери полезных свойств).

Старайтесь есть большие порции овощей и готовить их почаще. Регулярно включайте в свои рецепты овощные ингредиенты. Ищите творческие способы добавить их в свой рацион. Допустим, например, что ваш огород (его можно выращивать и на балконе) даёт много помидоров и стручковой фасоли. В этом случае их хорошо будет добавлять вместе с вашими обычными ингредиентами к готовым макаронам или другим блюдам. Заправив же эти овощи небольшим количеством уксуса и оливковым маслом, можно будет получить отличный летний салат.



Включение овощей в ваш рацион вовсе не обязательно должно быть сложным или затратным по времени. Вот лишь несколько идей о том, как сделать овощи постоянным компонентом ваших блюд.



- ✓ Если вам так удобнее, покупайте предварительно подготовленные овощи, вроде смесей для жарки, готовых суповых смесей и мелкой морковки, уже мытой и чищенной. Конечно, стоят такие овощи, обработанные кем-то для вас, будут дороже. Между тем, если за счёт этого вы сможете есть их больше, дополнительные траты могут быть оправданы.
- ✓ После похода в продовольственный магазин или на рынок выделяйте около десяти минут на то, чтобы помыть, почистить и нарезать купленные овощи. Храните их в герметичном контейнере или пластиковом пакете в холодильнике. Так они будут готовы, когда придёт время использовать их в том или ином блюде, а вы более вероятно обратите на них внимание. Особенно хорошо это работает с такими, как морковка, брокколи, цветная капуста, сладкий перец и лук. С другой стороны, картошку лучше чистить и резать непосредственно перед приготовлением (чтобы она не потемнела). Помидоры же следует нарезать перед самой подачей, чтобы сохранить их сочность и свежий вкус.
- ✓ Подумайте о том, чтобы купить электрическую пароварку. Такие приборы обычно стоят недорого и довольно просты в эксплуатации. Вы сможете использовать пароварку для приготовления картошки, морковки, лука, кукурузных початков, листовой зелени и прочих овощей. Варка на пару — это также хороший способ использовать овощи, которые залежались у вас на кухне. Просто вымойте их, нарежьте кусочками и выложите в чашу пароварки. Закройте крышкой, залейте воду, включите в сеть, установите таймер и можете спокойно заниматься своими делами. В отличие от приготовления на плите, когда овощи варятся в пароварке, вам не о чем волноваться — огонь не погаснет и ничего не "убежит". Главное — соблюдать инструкции.
- ✓ Подавайте свежие, нарезанные овощи с пюре из нута, салатными заправками низкой жирности, соусом из фасоли или сальсой. Не ограничивайте себя в морковке, сладком перце и брокколи, поскольку эти овощи особенно полезны. Можете также нарезать ломтиками жёлтый кабачок и цуккини, дайкон, цветную капусту и помидоры черри.
- ✓ Заметьте, что некоторые нарезанные овощи, такие как морковку и сельдерей, лучше хранить в воде, иначе они станут сухими и не слишком аппетитными.
- ✓ Измельчайте или натирайте свежие овощи, включая помидоры, и взбивайте их в соус *маринара* для спагетти. Смешивайте их с готовыми макаронами и оливковым маслом для получения вкусного весеннего блюда. Можете также добавлять овощи к макаронам в соусе *песто* (смеси измельчённого свежего базилика, масла и других составляющих) или в суп, готовящийся на плите.
- ✓ Помимо прочего, тёртые свежие овощи представляют собой замечательную начинку для сэндвича. Натрите несколько разных овощей (например, морковку и зелёный сладкий перец) и заворачивайте их в пшеничную лепёшку вместе с приготовленной фасолью. Можно также наполнять смесью тёртых овощей с салатом из тофу (см. в главе 12) или тёртым сыром кармашки питы. Останется лишь добавить капельку бальзамического уксуса и слегка подогреть ваше аппетитное блюдо.
- ✓ Держите под рукой сладкий лук и щедро его используйте. Найдите в главе 14 рецепт отличного салата из сладкого лука и брокколи, и он наверняка станет вашим любимым. Можете также мелко нарезать немного лука и щедро посыпать им большую порцию супа из красной фасоли.

Варианты использования фруктов

Как и овощи, фрукты нужно добавлять в ваш рацион щедрой рукой. Многие люди привыкли видеть фрукты лишь в качестве закуски или десерта, но вам стоит подумать о том, чтобы добавлять их в свои главные блюда. Ведь вы вполне можете класть ломтики свежих фруктов в смешанные зелёные салаты, а фруктовые салаты с добавлением мяты станут прекрасным дополнением практически к любому приёму пищи. Кроме того, держите в голове следующие рекомендации.

У всех фруктов имеются свои полезные свойства. Вы можете есть любые, какие вам нравятся, но знайте, что ярко окрашенные фрукты обычно просто переполнены витаминами и минералами. Особенно полезны в питательном отношении ярко-жёлтые, оранжевые и красные, вроде папайи, манго, абрикосов, персиков, апельсинов, арбузов и мускусной дыни. Эти "суперзвезды" вегетарианских диет особенно богаты витаминами А, С, а также различными микро- и макроэлементами.

- ✓ Старайтесь есть больше фруктов. Съедайте как минимум порцию, эквивалентную двум большим кускам свежих фруктов каждый день.
- ✓ Консервированные или переработанные фрукты и фруктовые соки также вполне хороши. Между тем свежие фрукты, как правило, содержат больше клетчатки. (Подробнее о преимуществах клетчатки читайте в главе 2.)



Если у вас имеются проблемы с контролем веса, старайтесь не пить слишком много фруктовых соков. Без клетчатки свежих фруктов, утоляющей ваш аппетит, вы рискуете набрать из сока чрезмерное количество калорий. Полстакана в день будет вполне достаточно, поскольку, если пить его как воду, можно довольно сильно поправиться.

- ✓ По возможности покупайте фрукты, выращенные в вашей местности и в своё время года. Как и с овощами, они более вероятно будут свежесобранными, без последствий долгой перевозки (а значит, и потери полезных свойств).



Существует много способов включить в ваш рацион больше фруктов — одни из них более творческие, другие менее, но все, безусловно, достойны внимания.

- ✓ Если вы украшаете тарелку ломтиками фруктов, делайте их съедобной частью вашего блюда. Выкладывайте по краю тарелки немного ломтиков яблока, груши, апельсина, киви или дыни или добавляйте к блюду маленькую кисточку винограда.
- ✓ Держите на своём кухонном столе или стойке полную вазу свежих фруктов. Если фрукты начинают портиться до того, как вы съедите их целыми, пускайте их на разного рода салаты или десерты. Освобождайте перезревший банан от кожуры и храните его в герметичном пластиковом пакете или контейнере в морозилке. Тогда вы сможете использовать его позднее для приготовления сладкого соуса или выпечки.
- ✓ Держите запас нарезанных свежих фруктов в герметичном контейнере на верхней полке холодильника. Вы помните, как в детстве фрукты было гораздо интереснее кушать, когда мама резала их для вас? Принцип здесь тот же. Вам гораздо более вероятно захочется их съесть, если они будут уже нарезанными и готовыми к употреблению.

Наслаждение орехами и семенами

Когда люди в наше время раздают советы по поводу диет, то обычно рекомендуют избегать орехов и всяких семечек. Они грешат на эту пищу из-за высокого содержания в них жира. Что ж, орехи и семена *действительно* богаты жиром, но они также являются богатыми источниками витаминов, минералов, клетчатки и других питательных веществ. Более того, жир, который они содержат, — это не насыщенный жир, обнаруженный в животных продуктах. Это моновенасыщенный жир, подобный тому, что содержится в оливковом масле. На самом деле вам вовсе не нужно избегать орехов и семечек. Весь секрет в том, *как* вы будете их использовать.

Конечно, у людей, которые часто сидят перед телевизором, горстями бросая в рот солёные орешки, могут возникнуть проблемы, если только это не великие спортсмены, сжигающие все лишние калории. Поскольку орешки и семечки богаты жиром, они также высококалорийны. А когда вы едите много жирной и калорийной пищи, контролировать ваш вес очень и очень трудно.

Между тем есть люди, которые сталкиваются с прямо *противоположной* проблемой. Они чрезмерно худощавы и хотят набрать вес. Если это касается и вас, тогда, включив в свой рацион орешки и семечки, можно существенно повысить его калорийность. Вот лишь несколько примеров полезной в данном случае пищи.

- ✓ Миндаль и миндальное масло
- ✓ Кешью и масло кешью
- ✓ Лесные орехи
- ✓ Австралийские орехи миндаль
- ✓ Арахис и арахисовое масло²
- ✓ Орехи пекан
- ✓ Фисташки
- ✓ Маковые зерна
- ✓ Тыквенные семена
- ✓ Семена подсолнуха
- ✓ Грецкие орехи

Также в этой связи заслуживают упоминания авокадо и оливки. Хотя они и не являются орехами, но также богаты моновенасыщенными жирами, и по этой причине в небольшом количестве могут включаться в здоровую диету.



При наличии выбора покупайте орехи и семена без добавления соли или масла. Многие марки семян подсолнуха имеют также в своём составе специально добавляемый глутамат натрия (усилитель вкуса). Старайтесь таких марок избегать.

Крайне умеренное потребление яиц и молочных продуктов

Мой совет по поводу яиц довольно прост. Если вы их едите, то должны делать следующее.

- ✓ Ограничивайте количество поедаемых желтков — чем меньше их будет, тем лучше.

² В действительности, арахис не является орехом, а принадлежит к семейству бобовых (Прим. ред.)

- ✓ Помните, что в приготовлении тех или иных блюд два яичных белка легко могут заменить одно целое яйцо. Белки для вас полезнее желтков, поскольку содержат гораздо меньше жира вообще и холестерина в частности. Более подробно заменители яиц для вегетарианцев и веганцев представлены в главе 5.

Если же вы включаете в свою диету молочные продукты, используйте только нежирные их варианты. Так называемые продукты с низкой жирностью на самом деле содержат слишком много жира для большинства людей, чтобы есть их регулярно.

Если вы любите йогурт, пудинги и мороженое, вас могут заинтересовать их безмолочные версии, которые продаются в магазинах натуральной пищи и некоторых универсамах. Большинство из них делается на основе соевого или рисового молока. При этом они содержат гораздо меньше насыщенных жиров, чем обычные молочные продукты (если вообще содержат). Более того, они имеют отличный вкус!

Контроль других искушений

Кстати о пудинге и мороженом... Сладости, разного рода закуски и богатые источники жиров можно найти в рационе едва ли не каждого. Многие люди с удовольствием употребляют также алкогольные напитки. Что тут можно поделать? Главное — контролировать количество и частоту поедания этой пищи. Для некоторых это требует изрядной силы воли или старого доброго здравого смысла. Для других же проще не держать такого рода пищу в доме вовсе.

Какой подход к подобной пище стоит предпочесть вам? Вот несколько полезных рекомендаций.

- ✓ **Сладости.** Не позволяйте малополезным сладким пищевым продуктам занимать значительную часть вашего рациона. Ограничивайте потребление конфет, тортов, пирожных, печенья, пирогов и мороженого до разумных пределов и с разумными интервалами.



Что будет разумным в данном случае? Старайтесь съедать лишь маленькую порцию сладкого каждый день, если вам требуются дополнительные калории, и реже, если хотите похудеть. Маленькая порция — это 1/2 чашки пудинга, молочного мороженого (пломбир слишком жирный, чтобы есть его каждый день), замороженного йогурта или немолочного заменителя. Можно также съедать средних размеров кусочек пирога или торта или пару штук печенья.

Если сладкое представляет для вас слишком большое искушение, старайтесь усложнить к нему доступ. Например, не держите его дома, а, чувствуя в нем потребность, ходите за десертом в кафе. Так вы не будете чувствовать себя обделёнными, но сумеете избежать импульсивного (и просто непреодолимого!) желания съесть лишнее.

- ✓ **Готовые закуски.** С разного рода чипсами, смесями и сухариками нужно поступать точно так же, как и со сладостями. Первой линией вашей обороны будет держать их подальше от дома. Вторым шагом будет ограничивать их потребление всего лишь горсточкой в день. При этом делайте выбор и ешьте только маленькую порцию закусок *либо* сладостей, если *ф* совсем уж без них не можете.

Помните при этом, что далеко не все сладости и закуски можно отнести к бесполезным и даже вредным пищевым продуктам. В частности, в этой книге вы найдёте парочку отличных рецептов здоровых закусок. Разница в том, что они готовятся из цельных

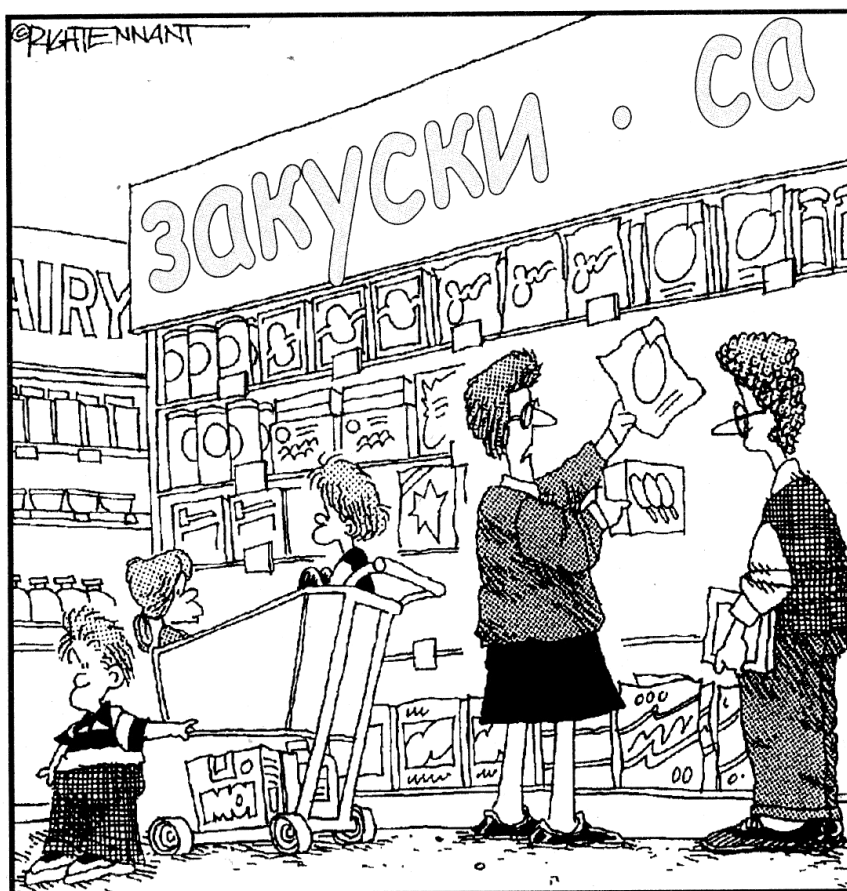
ингредиентов и содержат меньше сахара и жира, чем привычные варианты. Поэтому и есть их вы можете без опаски и в большом количестве.

- ✓ **Жиры и масла.** Самый лучший совет — это ограничивать потребление дополнительных жиров, таких как растительное и сливочное масло, сметана, сливочный сыр и крем. Если же вы все-таки используете в пищу жир, старайтесь, чтобы он был растительного происхождения. Отличным вариантом будет оливковое масло, поскольку это моновенасыщенный жир, который не повышает уровень холестерина в вашей крови.
- ✓ **Спиртные напитки.** В принципе пиво, вино и более крепкий алкоголь не противоречат вегетарианству, но употреблять их все же стоит умеренно. Некоторые организации рекомендуют взрослым ограничивать потребление спиртного до одного глотка в день, но многие ратуют за полное воздержание.

Часть II. Ваша вегетарианская кухня

The 5th Wave

Рич Теннант



"Вообще-то я такого не покупаю. Я использую это, чтобы замаскировать фрукты, бобовые и зелень, пока мы не дойдем до кассы".

В этой части...

Представьте, что кухня — это ваш Командный центр. Это база вегетарианских операций, где вы храните различные виды пищи, планируете меню, экспериментируете с новыми рецептами и готовите питательные блюда. Это именно то место, куда вы направляетесь, когда начинаете чувствовать голод. Кухня — это сердце вашего дома. Кроме того, кухня — это наилучшее место, где можно отточить ваши новые умения и навыки, связанные с питанием. Вы сможете наиболее полно контролировать то, что едите, если будете от начала и до конца сами готовить те или иные блюда дома. Завтракая, обедая или ужиная у себя, вы будете иметь гораздо больше вариантов, чем в ресторане, в гостях у друзей или родственников. В этой части я расскажу вам о многих ингредиентах, которые обычно используются в вегетарианской кухне. С некоторыми из них вы наверняка уже знакомы, тогда как некоторые могут оказаться для вас абсолютно новыми. Я также поделюсь секретами заполнения вашей кладовки, холодильника и морозилки, чтобы сделать приготовление пищи более простым и приятным.

Глава 5. Обычные вегетарианские ингредиенты

В этой главе...

- ✓ Знакомство с некоторыми новыми для вас злаками
 - ✓ Преимущества бобовых
 - ✓ Разные названия сои
 - ✓ Замечательные фрукты и овощи
 - ✓ Включение в вегетарианскую диету семечек, орехов и масел
 - ✓ Замена молочных продуктов и яиц для веганцев — даже в десертах
-

В принципе вегетарианская кухня вовсе не обязательно должна быть экзотической. Вам нет особой необходимости включать в свои рецепты ингредиенты, название которых невозможно выговорить или которые нельзя найти в ближайшем супермаркете. На самом деле вполне можно довольствоваться кашами, кукурузой, фасолью и овощами.

Однако переход к вегетарианству может открыть перед вами целый мир новых вкусов и ароматов, собранных на основе традиций разных стран. Многие кулинарные книги уделяют этим блюдам большое внимание, дополняя ими разнообразие полезной и здоровой пищи.

Эта глава расскажет вам о некоторых ингредиентах, на которые особенно стоит обратить внимание настоящему вегетарианцу. Одни из них довольно привычны (вы давно их знаете и, возможно, уже используете), о других же вы могли раньше даже не слышать. Как бы то ни было, все это практичные, многоцелевые виды пищи, которые не помешает знать и держать под рукой.

Отличные злаки

Злаки, или зерновые, являются одними из основных видов пищи Вегетарианской пищевой пирамиды (см. в главе 4) и главными компонентами здоровой диеты. Они необычайно разнообразны, поскольку есть их можно как сами по себе, так и в сочетании с другими ингредиентами, составляя практически бесконечную подборку блюд. По всему миру злаки являются обычными составляющими супов, салатов, выпечки, главных блюд, гарниров, десертов и т. д. Примеры их использования могут быть следующими.

- ✓ Китайские жареные овощи с белым паровым рисом
- ✓ Эфиопская *инжера* (лепёшка на муке из метлички абиссинской)
- ✓ Индийский шафранный рис с овощами
- ✓ Индонезийский *темпе* с целыми соевыми бобами и злаками, вроде риса
- ✓ Итальянская *полента* (каша из кукурузной муки, часто подаваемая с соусом)
- ✓ Мексиканские *энчилады* (кукурузные лепёшки с овощами)
- ✓ Ближневосточный *таббуле* (пшеничный салат) Ближневосточный *кускус* с овощами
- ✓ Русская или восточноевропейская гречневая каша с грибами
- ✓ Тайский жасминовый рис с овощами в кари

Если говорить в общем, то злаки бывают двух форм: цельными и переработанными. Обе эти формы являются неотъемлемыми элементами вегетарианской кухни.

Преимущества цельных зёрен



Цельные зерна — это зерна, с которых снята лишь внешняя оболочка. После этого остаётся небольшая округлая крупинка, называемая *ядрышком*. Главные преимущества использования цельных зёрен — это их наивысшая питательная ценность и отличный вкус. Недостатком же является большее время приготовления, чем у переработанных зёрен. Между тем, едва познакомившись с богатством цельных зёрен, вы уже вряд ли сможете долго довольствоваться диетой из одного только переработанного зерна. Подробнее о приготовлении блюд из злаков читайте в главе 8.

Сколько разновидностей цельных зёрен вы обычно едите? Три? Четыре? Если вы мало чем отличаетесь от обычных людей, то наверняка привыкли есть совсем немного видов из всего существующего разнообразия злаков. Зачастую люди знают только отрубной хлеб к завтраку, пшеничный — для бутербродов, да ещё белый рис в качестве гарнира. Если эта схема справедлива для вас, вы очень многое теряете. Ниже представлено описание целого ряда цельнозерновых злаков, которые можно найти во многих супермаркетах и магазинах здоровой пищи.

- ✓ **Амарант.** Этот древний злак столетиями выращивают в Центральной и Южной Америке. Его едят как гарнир, кашу на завтрак или используют для приготовления запеканок, выпечки, блинов и спагетти. Можно включать его и в ваши обычные рецепты вместо риса. Бывает также мука из амаранта.
- ✓ **Кукуруза.** В продаже встречаются как консервированные кукурузные зерна, так и целые початки, сырые, варёные или тоже консервированные. Продаются и зерна для попкорна. Кукурузная мука используется для приготовления хлеба, лепёшек и каш.
- ✓ **Очищенный ячмень.** Ячмень обычно продаётся в двух формах: очищенный ячмень и перловая крупа. Очищенный ячмень более натуральный и питательный, поскольку у него удалена лишь внешняя оболочка. Неудивительно, что по цвету он коричневый. Использовать его можно в супах, запеканках и рагу.
- ✓ **Камут.** Эта древняя разновидность пшеницы столетиями используется в Европе для приготовления разной выпечки.
- ✓ **Просо.** Крошечные, напоминающие перловку, зёрнышки этого злака используются для приготовления выпечки и каш.
- ✓ **Овёс.** Овсяную кашу, пожалуй, знают все, а ещё он используется для приготовления выпечки, разных хлебцев и лепёшек.
- ✓ **Лебеда (киноа).** Этот древний злак можно готовить и есть как гарнир или горячий завтрак, использовать для приготовления запеканок, салатов и рагу. Вы можете включать его в свои обычные рецепты вместо риса.



Лебеда нуждается в дополнительной обработке, чтобы удалить семенную оболочку, которая содержит токсичное вещество сапонин. Перед приготовлением этот злак нужно несколько раз хорошенько промыть водой. На ощупь сапонин мыльный; вы поймёте, что промыли достаточно хорошо, когда сливаемая вода больше не будет пениться.

- ✓ **Рис.** Как и многие другие злаки, рис уже столетиями выращивается в теплом климате на специальных затопленных водой полях. Если вы больше всего любите белый рис, ничего страшного. Между тем коричневый рис имеет более высокую питательную ценность, да и многие люди предпочитают его за богатый вкус. Сегодня на рынке представлено

несколько сортов коричневого риса быстрого приготовления, и вы можете найти их в обычных супермаркетах и магазинах здоровой пищи.

Универсамы предлагают также широкий выбор особых разновидностей риса, таких как ароматные "Жасмин", "Басмати" и "Арборио" (средних размеров рис, используемый для итальянского ризотто). "Жасмин" и "Басмати" бывают белыми или коричневыми (чуть менее очищенными). Разнообразные виды риса используются для приготовления запеканок, выпечки, пудингов и гарниров.



Да будет вам известно, что рис — это один из наименее аллергенная и легче всего усваиваемая пища. Вот почему рисовую кашу одной из первых начинают давать маленькому ребёнку, когда переводят его на твёрдую пищу. Люди, у которых аллергия на пшеницу и другие злаки, могут использовать рисовую муку для выпечки хлеба и печенья.

- ✓ **Рожь.** Этот злак выращивается ради своих семян, которые мелются в муку. Используется он для приготовления разного рода выпечки.
- ✓ **Полба.** Эта древняя разновидность пшеницы также столетиями выращивается в Европе. Используется она для приготовления разного рода выпечки.
- ✓ **Метличка абиссинская (тефф).** Этот злак начал культивироваться одним из первых в мире. В Эфиопии его используют для приготовления *инжеры* — плоского, пористого хлеба, являющегося там основной пищей. Также он используется в разной выпечке, супах и рагу.
- ✓ **Пшеница.** Сегодня пшеницу широко выращивают по всему миру. Пшеничная мука используется для приготовления хлеба, выпечки, каш, макаронных изделий и многих других блюд.
- ✓ **Пшеничные ядра.** Это цельные зерна пшеницы, с которых удалена только внешняя оболочка. Используются они для приготовления выпечки и горячих каш к завтраку.

Некоторые из этих злаков и блюд, в которых они используются, изображены на рис. 5.1.

Между прочим, во многих рецептах одни злаки запросто можно заменять другими. Например, в запеканках и различных вспомогательных блюдах полбу, рис и овёс можно использовать на выбор. В плове и запеканках можно также вместо риса использовать лебеду (рецепт см. в главе 15).

Разнообразие злаков

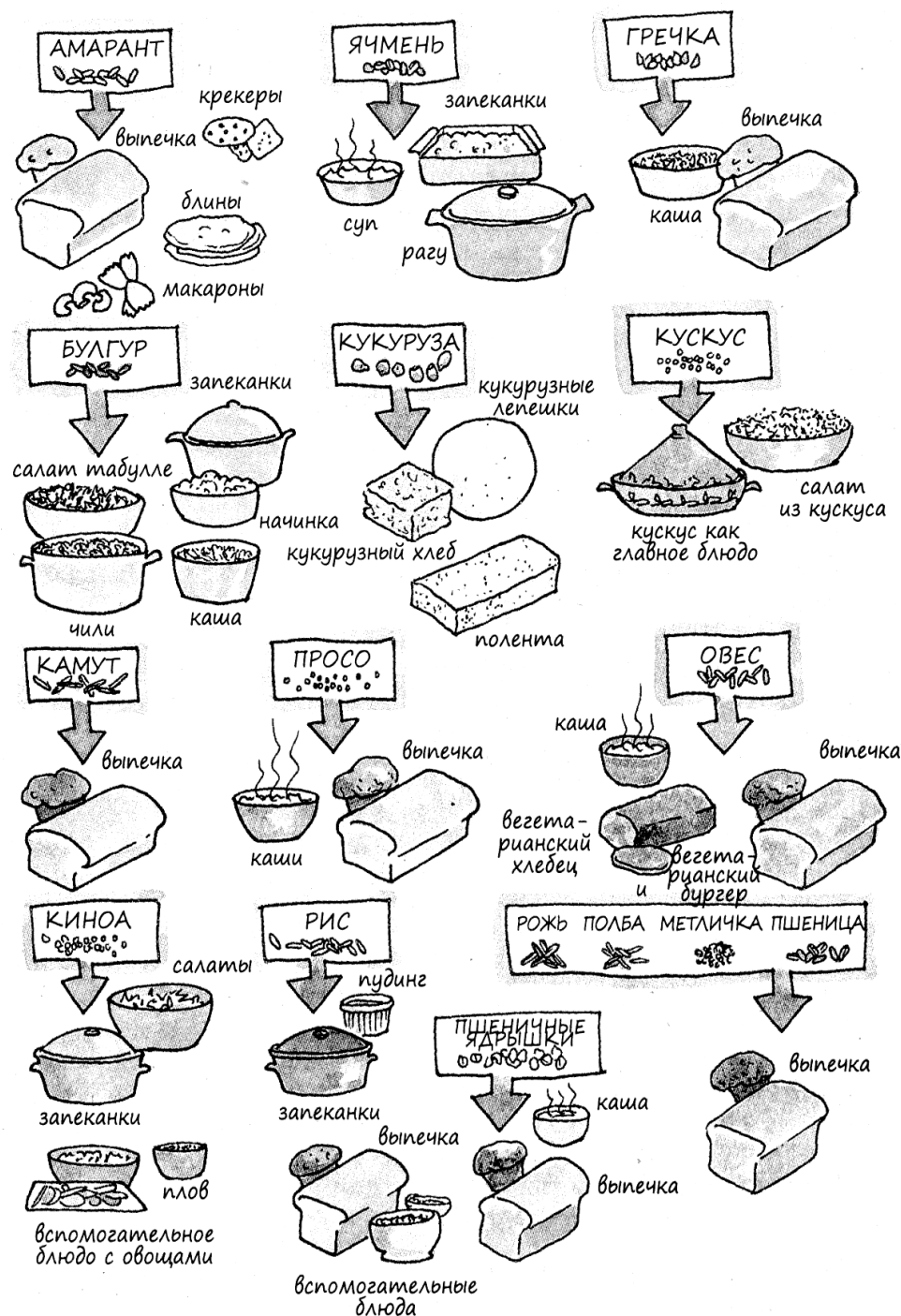


Рис. 5.1. Злаки в вегетарианской кухне имеют самое широкое применение

Факты о переработанных зёрнах

Эти зерна варьируются по степени своей переработки. В принципе, с технической точки зрения, переработанным можно считать любой злак после удаления внешней оболочки. Между тем некоторые переработанные зерновые — это не что иное, как цельные зерна, которые были раздроблены или размолоты на более мелкие кусочки, чтобы быстрее готовились. Например, гречка обычно обжаривается и дробится на так называемый продел, который можно

использовать во многих рецептах, включая выпечку. Другие примеры переработанных зёрен могут быть следующими.

- ✓ **Булгур.** Это пшеничные зерна, которые были раздроблены, сварены, раскатаны и высушены. Этот пшеничный продукт используется для приготовления салатов, запеканок, чили, начинок, каш и гарниров.
- ✓ **Кускус.** Это тоже раздробленная и сваренная пшеница, спрессованная в небольшие шарики. Она разбухает как варёный рис и может использоваться примерно как рис или макаронные изделия. В магазинах здоровой пищи можно найти как белый кускус, так и кускус из цельной пшеницы. И тот, и другой быстро готовятся и подаются как гарниры, с овощами или соусами.
- ✓ **Пшеница грубого помола.** Это пшеница, раздробленная на довольно крупные кусочки. Используется она в комбинации с мукой, для приготовления хлеба и другой выпечки.
- ✓ **Перловая крупа.** Это ячмень, переработанный в белые зёрнышки после снятия внешних слоёв цельных зёрен. Перловку можно использовать в супах, запеканках и рагу.
- ✓ **Пшеница тонкого помола (витена).** Обычно её используют для приготовления каш.

Одним из наиболее широко используемых продуктов переработки зёрен является мука³. Пшеничная мука чаще всего применяется для приготовления выпечки. (Мука из цельной пшеницы отличается от всей остальной большей питательностью и лучшей очисткой.) Тем не менее, практически любой злак можно переработать в муку и использовать примерно так же, как и пшеничную. Главные факторы, определяющие, какого типа муку стоит использовать в рецепте, — это вкус злака и содержание в нем клейковины.



Горячие напитки без кофеина

Возможно, вас это удивит, но на рынке существуют горячие напитки на основе разных злаков, которые могут быть заменой растворимого кофе. Основное преимущество этих напитков в том, что они не содержат кофеина. Конечно, вкус их далёк от кофе, но многие люди считают их вполне приемлемыми,



Клейковина — это белковый компонент злаков. Она образует в выпечке паутинную структуру, которая связывает углекислоту и позволяет изделию правильно подойти. Количество клейковины в том или ином злаке влияет на текстуру выпечки, которая из него делается. Когда её слишком много, изделие получается "забитым".

В идеале для приготовления выпечки нужно использовать несколько видов муки. Помимо обычной и из цельной пшеницы, вы также можете купить различные смеси для тортов, пирогов и кексов. *Хлебопекарная мука* делается из пшеницы и имеет более высокое содержание клейковины, чем мука для пирогов и кексов. Это имеет смысл, поскольку большинство людей хотят, чтобы их пироги были мягкими, но ожидают от хлеба чуть большей плотности. *Мука грубого помола* часто содержит отруби и зародыши пшеницы. *Самоподнимающаяся мука* — это обычная мука, смешанная с порошком для выпечки и солью для *подхода* теста (увеличения в объёме).

³ В России только *обойная мука*, используемая для изготовления некоторых сортов хлеба, например, Московского, является цельнозерновой (Прим. ред.)

Чтобы не слишком перегружать читателей, большинство рецептов в этой книге основано на обычной пшеничной муке или её смеси с мукой из цельного зерна. Если же вы не прочь попробовать пшеничную муку грубого помола, то глава 17 содержит рецепт изысканного коричневого хлеба.

Питательная ценность злаков

Злаки отличаются по своему питательному составу, но все они являются хорошими источниками целого перечня полезных веществ. Будучи основой вегетарианской Диеты, они поставляют в наш организм изрядную долю белка, а также несколько витаминов и минералов, включая витамины группы В и цинк. Цельные зерна богаты также клетчаткой. При этом в злаках мало общего жира, насыщенных жиров и натрия, и совсем нет холестерина.

О питательном составе четырёх основных злаков вам расскажет табл. 5.1.

Таблица 5.1. Питательные вещества отдельных злаков

<i>Вещества в 1/2 ст. злака (сырого)</i>	<i>Амарант</i>	<i>Ячмень (перловка)</i>	<i>Лебеда</i>	<i>Коричневый рис</i>
Калории	365	332	318	287
Белок	14 г	10 г	11 г	5,5 г
Общий жир	6,5 г	2 г	2,5 г	2 г
Насыщенный жир	1,5 г	Минимум	Минимум	Минимум
Холестерин	0	0	0	0
Клетчатка	15 г	10 г	5 г	4 г
Кальций	149 мг	26 мг	51 мг	8,5 мг
Железо	7,5 мг	2 мг	8 мг	1,5 мг
Цинк	3 мг	1 мг	3 мг	2 мг

На случай, если вам нужны ещё доводы о пользе злаков для вашего здоровья: один стакан варёного булгура содержит около 6 г белка и 8 г клетчатки. Один стакан варёной гречки содержит около 7 г белка и 5 г клетчатки. Любой из этих видов пищи в сочетании со стаканом фасоли готов обеспечить вам примерно половину суточной дозы белков и клетчатки, необходимой большинству людей.



По поводу аллергии на злаки

Некоторые виды непереносимости и аллергии довольно просто определить. Например, человек может знать, что, если съест большую тарелку горохового супа или тушёной капусты, то вскоре замучается газами. У другого стакан молока может вызывать диарею. Для третьего же горсть арахиса или земляники могут обернуться затруднением дыхания, покраснением или сыпью.

Аллергии на зерновые довольно распространены. У людей, которые ими страдают, наблюдается целый ряд симптомов, включая расстройство желудка, боли в животе, газы, вздутие, а также одышку и насморк. Очень часто причиной проблем называют пшеницу, но более вероятным виновником является все же такой компонент злаков, как клейковина.

Люди, страдающие аллергией на пшеницу, могут также плохо переносить ячмень, овёс, рожь, полбу и просо, поскольку эти злаки имеют похожий протеиновый комплекс. Правда, некоторые пшеничные аллергики экспериментируют с другими зерновыми и находят, что до некоторой степени могут их переносить. Пищевые аллергии — дело тонкое, и определить, что вы можете есть, а что нет, можно только на собственном опыте.

Самым безопасным злаком для всех страдающих аллергией на зерновые является рис. Рисовая мука продаётся в магазинах здоровой пищи и может использоваться во многих рецептах вместо пшеничной. В тех же магазинах можно найти и хлеб, испечённый из рисовой муки. Советую также поискать советы и рецепты для зерновых аллергиков в книжных магазинах и Интернете.

Ещё одним вариантом для тех, кто не переносит пшеницу, является кукурузная мука, хотя для некоторых и кукуруза — аллерген.

Изобилие бобов

Моя мама, вегетарианка со стажем, однажды рассмеялась за обеденным столом, говоря, что никогда ещё не встречала бобов, которые бы ей не понравились. Один из гостей как раз заметил, что в поданном ею салате из четырёх видов бобовых, ему нравится только зелёная стручковая фасоль. Нас очень удивили его ограниченные предпочтения, учитывая огромный выбор и разнообразие вкуса, цвета и способов использования этой пищи.

Ведь из бобовых, к которым относятся не только бобы и фасоль, но ещё и горошки с чечевицей, можно приготовить практически неограниченное количество разных блюд. Многие популярные виды бобовых и способы их использования представлены в табл. 5.2. При этом на рис. 5.2 ещё и показано, как они выглядят.

Таблица 5.2. Бобы и их использование

Вид бобовых	Где их использовать
Черные бобы	Салаты, чили, запеканки, рагу
Белые бобы	Салаты, супы, макароны с бобами
Черная фасоль	Соус из фасоли, фасолевы бургеры, тако, фасолевый суп, фасоль с рисом
Коровий горох (с черными крапинами)	Горох с рисом
Лимская фасоль	Сакоташ, отварная фасоль
Белая фасоль	Запеченная фасоль, фасолевый суп
Пестрая фасоль	Жареная фасоль для бургеров и тако, чили, рагу, фасолевый соус
Красная фасоль	Джамбалайя, фасоль с рисом
Нут (бараний горох)	Хумус, салаты, чили
Чечевица	Супы, рагу, хлебцы, чечевица с рисом
Соевые бобы	Запеканки, рагу
Лущеный горох	Супы, рагу, пирожки, запеканки

Сухие бобовые

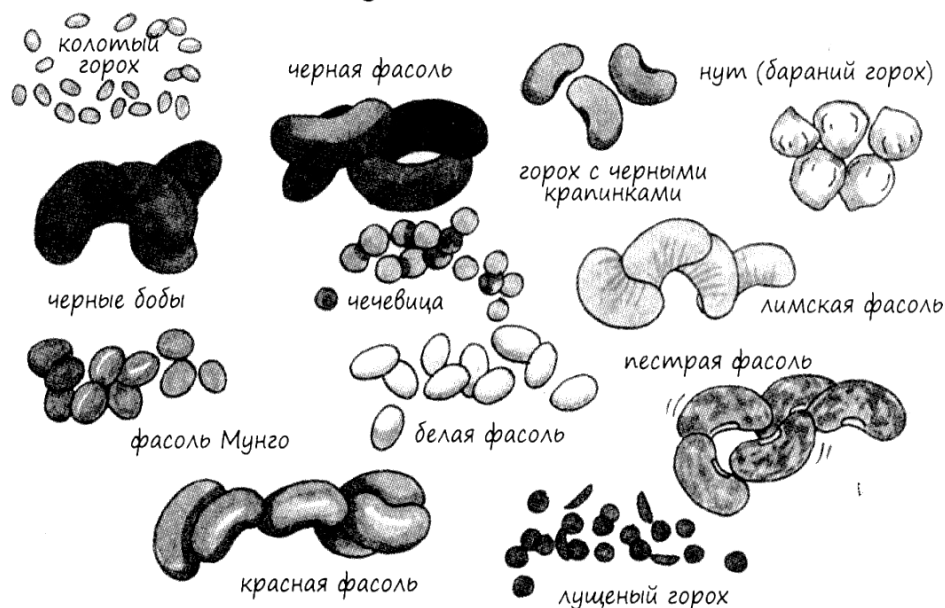


Рис. 5.2. Бобы добавляют пище белка и других питательных веществ

Бобовые используются во многих культурах для приготовления целого ряда традиционных блюд. Примерами могут следующие:

- ✓ Американский суп из белой фасоли
- ✓ Китайские жареные овощи с тофу
- ✓ Эфиопские блюда из чечевичного пюре и фасоли
- ✓ Греческий чечевичный суп
- ✓ Индийский чечевичный суп с карри
- ✓ Индонезийский темпе
- ✓ Итальянские макароны с фасолью
- ✓ Испанский суп из чёрной фасоли
- ✓ Мексиканские бурито, тако и нахо
- ✓ Ближневосточный хумус и фалафель



Фалафель — это маленькие жареные лепёшки, которые делаются из размятого нута со специями. Обычно их подают на блюде с гарниром или вкладывают в кармашек питы.

Немало рецептов с использованием разнообразных представителей семейства бобовых можно найти в части IV.



Многие бобовые отлично заменяют в рецептах друг друга. Например, для тако, бурито и фасолевого соуса вы легко можете использовать вместо пёстрой фасоли - чёрную. Её тёмный цвет эффектно контрастирует с другими компонентами этих блюд такими как нарезанные помидоры и зелень. Вы даже можете использовать красную фасоль вместо нута для приготовления новой версии хумуса — острого ближневосточного блюда. (Традиционный его рецепт представлен в главе 12.)

Формы бобовых

Бобовые продаются в нескольких формах, каждая из которых вполне годится для вегетарианской кухни. Вот их краткое описание.

- ✓ **Консервированные.** Это одни из самых питательных и удобных пищевых продуктов, которые вы только можете купить. Большой их выбор найдётся и в обычных супермаркетах, но в магазинах здорового питания представлено разнообразие консервированных бобов органического происхождения. Они хороши тем, что свободны от вредных веществ, загрязняющих окружающую среду.

Кстати, перед использованием консервированные бобы рекомендуется промывать в дуршлаге. Это помогает удалить лишнюю соль, а также волокнистую внешнюю оболочку, которая иначе останется и может испортить вид готового блюда.



Если у вас останутся консервированные бобовые, их хорошо добавить в суп или соус для макаронных изделий. Можете также выложить их поверх зелёного салата или сделать из них пюре с чесноком и добавить его в овощную запеканку.

- ✓ **Сухие.** Бобовые продавались в сухом виде ещё задолго до появления на рынке консервированных. Некоторые люди все ещё предпочитают покупать и готовить их старым добрым способом, предварительно замачивая и отваривая. Приготовление сухих бобовых занимает больше времени и менее удобно, но многим нравятся именно тот вкус и текстура, что получаются в результате.

Как вы понимаете, сухие бобовые более твёрдые, чем консервированные. По сути, они могут быть слишком твёрдыми, если достаточно долго не вымочить их перед приготовлением. Кроме того, сухие бобовые обычно не содержат дополнительной соли — вам нужно приправлять их самим по вкусу, иначе они будут пресными. Подробнее о правилах приготовления сухих бобовых читайте в главе 8.

- ✓ **Замороженные.** Некоторые виды бобовых (например, лимскую и стручковую фасоль) можно также найти в отделах замороженной пищи универсамов. По вкусу они ничем не отличаются от свежих и столь же питательны. По сравнению с консервами, замороженные бобовые содержат меньше натрия и могут быть чуть более питательными — полезные вещества из них не уходят в заливку.

- ✓ **Молотые.** Эта форма сухих бобовых очень удобна. Вы просто бросаете немного в миску, заливаете кипятком, размешиваете, накрываете и настаиваете пять минут. У вас получается каша, которую можно использовать для приготовления разных блюд. Чем больше вы добавите воды, тем жиже будет консистенция. Сами по себе молотые бобовые могут храниться в буфете месяцами, как и сухие или консервированные. После смешивания с водой остатки рекомендуется держать в холодильнике (не более недели) или морозильной камере (до шести месяцев).

Молотые бобовые вы скорее найдёте в магазинах здорового питания, но можно поискать и в супермаркетах.

Какие бы бобовые вы ни использовали: замороженные, консервированные, сухие или молотые, все они имеют примерно одинаковую питательную ценность. Разница может быть только в удобстве их приготовления и вкусе.



Вегетарианские бобы с сосисками

Если вы хотите стать вегетарианцем, но просто жить не можете без бобов с сосисками, попробуйте следующий рецепт. Добавьте к банке фасоли без мяса (450 г) две нарезанных ломтиками соевые сосиски, мелко нарезанную луковицу и пару столовых ложек мелассы (чёрной патоки). Если хотите, можете также добавить пару столовых ложек кетчупа и коричневого сахара. Перемешайте все это, выложите в форму и запекайте без крышки при температуре 180 °С 40 минут или до появления пузырей на поверхности.

Питательность бобовых

Большинство людей думает, что бобы богаты только лишь белками, поскольку их постоянно расхваливают как заменители мяса. Конечно, бобовые содержат белок — около 15 г на стакан — что примерно равняется количеству белка в 50 г сыра или мяса. Между тем они являются еще и отличными источниками клетчатки — вещества, которого в мясе и сыре нет, — а также кальция, железа, цинка и других питательных веществ.

Подробнее о питательном содержании четырёх популярных видов бобовых вам расскажет табл. 5.3.

Таблица 5.3. Питательные вещества отдельных бобовых

Вещества в 1 ст. бобов (вареных)	Черная фасоль	Черные бобы	Нут	Пестрая фасоль
Калории	227	225	269	234
Белок	15 г	15 г	14,5 г	14 г
Общий жир	0,9 г	0,9 г	4 г	0,9 г
Насыщенный жир	0,2 г	0,1 г	0,4 г	0,2 г
Холестерин	0	0	0	0
Клетчатка	15 г	13 г	12,5 г	15 г
Кальций	46 мг	50 мг	80 мг	82 мг
Железо	4 мг	5 мг	5 мг	4 мг
Цинк	2 мг	2 мг	3 мг	2 мг



Всего 1 стакан бобовых даст вам половину суточной нормы клетчатки. Большею частью это *растворимая клетчатка* — форма, помогающая снижать уровень холестерина в крови и контролировать сахар в крови диабетиков.

Изделия из соевых бобов

Одним из наиболее популярных мифов о вегетарианских диетах является, пожалуй, идея о том, что все вегетарианцы едят очень много соевого творога тофу. На самом деле многие его вообще не едят — хотя это вовсе не значит, что вам нельзя его попробовать.

Как бы то ни было, некоторые из самых лучших вегетарианских изделий производят из сои, разновидности бобовых. Ведь соевые бобы можно использовать цельными (как в темпе), растворенными в воде (как соевое молоко и тофу) или переработанными в различные заменители мяса.

Соевые изделия имеют целый ряд преимуществ для здоровья человека. Добавляя их в свой рацион, вы можете снизить риск рака груди, кишечника и простаты, а также уровень холестерина в крови. Соевые изделия уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и могут помочь диабетикам контролировать количество сахара в их крови.

Пища, приготовленная из соевых бобов, популярна в Азии столетиями, не только благодаря своей полезности, но также отличному вкусу и разнообразию. Если вы пока ещё едите её мало, знайте, что большинство вегетарианцев считают соевые изделия очень практичными и удобными ингредиентами, которые всегда хорошо иметь под рукой.

Разные виды и формы сои



Существуют десятки различных форм соевых изделий. Некоторые из них используются как ингредиенты в имеющихся в продаже готовых блюдах и полуфабрикатах. Во многих рецептах их можно использовать вместо мяса, сыра, яиц, молока и другой пищи животного происхождения. С "питательной" точки зрения соевые изделия намного превосходят свои мясные аналоги, поскольку свободны от холестерина, содержат мало насыщенных жиров и натрия. Они также свободны от *нитратов* и *нитритов* — консервантов, которые часто содержатся в переработанных мясных изделиях и могут вызывать рак.

Подробнее о различных соевых изделиях и способах их использования вам расскажет табл. 5.4. Если вы обнаружите, что вам нравится готовить сою, источники информации о ней и сборники рецептов я рекомендую в последних главах этой книги.

Таблица 5.4. Соевые изделия и их использование

Соевый продукт	Описание и использование
Заменители мяса	Альтернативы мясу из соевого белка и других ингредиентов. Внешне, текстурой, вкусом и ароматом они напоминают мясопродукты, вроде сосисок, битков, гуляша и т.д., а использоваться могут точно также
Мисо	Соленая восточно-азиатская заправка для супов, соусов, салатов, маринадов и других блюд. Это паста, которая готовится из соевых бобов, злаков (обычно риса) и соли, соединяется с культурой плесени и выдерживается минимум год. Мисо имеет небольшую питательную ценность и богата натрием, а потому, как большинство заправок, использовать ее нужно в меру
Соевый сыр	Заменитель обычного сыра, который бывает многих разных форм, вроде моцареллы и мягкого сливочного сыра. Использовать его можно для приготовления бутербродов, пиццы, пирогов, запеканок, салатов и соусов

Соевый продукт	Описание и использование
Соевый майонез	В магазинах здоровых продуктов продается несколько марок майонеза на основе сои. Использовать их можно точно так же, как и обычный майонез
Соевое молоко	Это напиток из замоченных, размолотых и процеженных соевых бобов. Использовать его можно так же, как и коровье, в рецептах разных блюд или как напиток
Соевый соус	Насыщенная соленая, темно-коричневая жидкая заправка из ферментированных соевых бобов
Соевый йогурт	Продукт из соевого молока, который можно использовать как заменитель обычного молочного йогурта. Он часто содержит активные культуры и представлен в продаже в широком ассортименте
Темпех	Традиционный соевый продукт Индонезии. Делается он из цельных соевых бобов, смешанных со злаками и культурой плесени, ферментированных и прессованных. Темпех можно жарить на гриле и подавать как главное блюдо, использовать в бутербродах, буритос, запеканках, чили и других блюдах
Текстурированный соевый белок	Продукт из соевой муки, обычно продающийся в виде гранул. Замоченный в воде, он приобретает текстуру, напоминающую мясо, и используется в вегетарианском чили, соевых битках и других заменителях мяса
Тофу	Соевый творог. Делается он примерно как и сыр, с использованием соевого молока и коагулянта. Тофу нежен на вкус и может иметь разную текстуру и плотность. Использовать его можно многими способами: жарить кубиками, мариновать и запекать, класть вместо яиц и сыра в сэндвичи, а также в соусы, десерты, кремовые супы и т.д.



Как и сыр, яйца, мясо и другие белковые изделия, тофу и темпе могут портиться без холодильника. Поэтому не оставляйте приготовленные из них блюда при комнатной температуре более, чем на два часа. Закончив кушать, старайтесь поскорее накрывать остатки крышкой или плёнкой и прятать их в холодильник.

Почему соя?

Я уже говорила, что соевые изделия вполне универсальны и приятны на вкус, что уже является достаточной причиной для их использования. Между тем стоит также помнить о потенциальных преимуществах сои для вашего здоровья. Включение изделий из неё в вашу диету явно имеет смысл.

Соевые бобы и питательность

Цельные соевые бобы богаты белком, кальцием, железом, цинком, витаминами группы В и клетчаткой, но изделия из них различаются своей питательной ценностью. Все зависит от того, сколько бобов на них изначально пошло. За исключением соевого соуса (который на самом деле представляет собой солёную приправу), все остальные изделия из сои довольно питательны и позволяют сделать вашу пищу более здоровой.

Информацию о питательной ценности некоторых популярных соевых изделий вы найдёте в табл. 5.5.

Таблица 5.5. Питательные вещества соевых изделий

Вещества	Цельные соевые бобы (1 ст. вареных)	Плотный тофу (100 г)	Темпех (100 г)	Ванильное соевое молоко (225 мл)
Калории	298	183	165	150
Белок	29 г	20 г	16 г	6 г
Общий жир	15 г	11 г	6 г	3 г
Насыщенный жир	2 г	2 г	1 г	0 г
Холестерин	0	0	0	0
Клетчатка	10 г	0 г	3 г	0 г
Натрий	2 мг	18 мг	5 мг	90 мг
Кальций	175 мг	258 мг	77 мг	200 мг
Железо	9 мг	13 мг	2 мг	1 мг
Цинк	2 мг	2 мг	1,5 мг	0,6 мг

Всего 1/2 стакана тофу или темпе даст вам от трети до половины суточной нормы белка, не говоря уже о витаминах и минералах. Стакан варёных цельных соевых бобов содержит ещё больше белка (на 50 %), плюс около трети рекомендованной суточной нормы клетчатки.



Соевые бобы и фитохимические элементы

Как вы помните, в главе 1 я уже говорила о фитохимических элементах — веществах, обнаруженных в растительной пище, которые считаются полезными для нашего здоровья. Так вот соевые бобы являются богатым источником таких элементов под названием *изофлавоны*. Примерами соевых изофлавонов являются *генистеин* и *дайдзеин*. Вполне возможно, что вместе с другими фитохимическими элементами они отвечают за такие преимущества, как снижение риска заболеть некоторыми формами рака.

Соевые изделия как заменители мяса

Используя соевые изделия вместо жирных мясных и молочных изделий, вы существенно снижаете потребление закупоривающих артерии насыщенных жиров и холестерина. Это не только помогает вам ограничивать попадание в организм того, что *не нужно*, но и получать больше того, что *нужно* — витаминов и минералов растительного происхождения.

Табл. 5.6. покажет вам, что по своей питательной ценности тофу и темпе вполне могут сравниться с некоторыми видами мяса.

Таблица 5.6. Сравнение питательных веществ в 100 г тофу, темпе, курятины и говядины

Вещества	Тофу (плотный)	Темпех	Говядина (очень постная)	Куриная грудка (без кожицы)
Калории	183	165	250	142
Белок	20 г	16 г	24,5 г	27 г
Общий жир	11 г	6 г	16 г	3 г
Насыщенный жир	2 г	1 г	6 г	1 г
Холестерин	0	0	82 мг	73 мг
Клетчатка	0 г	3 г	0 г	0 г

Соевые изделия и белок

Как объясняется в главе 1, вегетарианцы получают именно *достаточно* белков, а не слишком много, что является обычной проблемой сторонников традиционного питания. Между тем вам, возможно, будет интересно узнать, что для вашего здоровья имеет также значение *вид* потребляемого белка.

Исследования показывают, что белок, обнаруженный в соевых бобах, имеет ряд преимуществ. В отличие от животных белков, он помогает вашему организму сохранять кальций и защищает от *остеопороза* — болезни, которая делает кости тонкими и хрупкими. Считается также, что соевый белок снижает уровень холестерина крови (хотя последние исследования показывают, что за это могут отвечать изофлавоны). Кроме того, соевый белок, похоже, способствует предотвращению образования камней в почках и желчном пузыре.



Помимо прочего, тофу легко жётся и переваривается, а потому отлично подойдёт для всех, у кого проблемы с зубами и пищеварением. Это также хороший выбор первой высокобелковой пищи для маленьких детей.

Великолепные фрукты

Вегетарианская кухня пользуется преимуществом разнообразия пищи растительного происхождения, и это разнообразие не ограничивается только бобовыми и овощами. Одними из главных вегетарианских видов пищи являются фрукты — особенно свежие, сезонные. Использовать их можно множеством творческих способов для приготовления самых разных блюд, от холодных супов и салатов до пирогов и прочей выпечки. В частности, фрукты входят во многие рецепты, представленные в части IV данной книги.



Любые фрукты нужно хорошенько мыть перед употреблением, чтобы удалить остатки пестицидов, особенно если вы собираетесь есть их с кожицей. Особое внимание уделяйте клубнике и винограду, которые часто содержат довольно много отравы, а моются сложно. Кроме того, хотя вы можете и не есть их кожуру, не забывайте мыть дыню, грейпфрут и другие свежие фрукты, которые обычно выкладываются на доску для нарезки ломтиками. Иначе вы рискуете загрязнить поверхность доски и перенести бактерии с поверхности фруктов на их мякоть, которую вы есть будете.

Разнообразие овощей

Отказавшись от мясной пищи, вы наверняка скоро встретитесь с овощами, о которых могли слышать, но которые никогда не пробовали, по виду и названию словно с другой планеты. Между тем многим вегетарианцам они хорошо знакомы. Познакомьтесь с ними и вы.

Вегетарианская кухня включает в себя огромное количество разных овощей, включая такие популярные их виды, как картошка, лук, морковка, сладкий перец, капуста, помидоры и тыквенные. Среди менее распространённых можно назвать пекинскую капусту (в составе жареных овощей), кольраби (в рагу и запеканках) и руколу (на пару или в салатах). Рецепты, которые включают эти овощи, вы найдёте в части IV данной книги.

Некоторые овощи заслуживают особого внимания, благодаря их высокой питательной ценности. Ярко-жёлтые и оранжевые, например, особенно богаты Р-каротином, который ваше тело

превращает в витамин А. Примерами могут быть помидоры, красный перец и тыква. Другие являются мощными источниками витамина С. Их примеры включают белую картошку, зелёный сладкий перец, брокколи, обычную и цветную капусту. Интересно, что помидоры богаты как бета-каротином, так и витамином С.

Ещё одним примером "сверховощей" являются представители семейства крестоцветных. Они содержат активные противораковые вещества, а также обилие витаминов и минералов. Ниже вы найдёте описания нескольких популярных видов пищи из этой группы.

- ✓ **Капуста огородная, пекинская и мангольд.** Это плотные, зелёные, листовые овощи, которые нарезают полосками и едят сырыми, варёными на пару, в воде или тушёными. Готовя эти овощи, многие вегетарианцы добавляют к ним немного оливкового масла и давленого или мелко нарезанного чеснока. Вы можете есть их в чистом виде или смешанном, в запеканках, супах и других блюдах.
- ✓ **Кольраби.** Этот овощ в форме репы довольно широко распространён в Восточной Европе. Как и другие крестоцветные, он полон фотохимических элементов, предохраняющих от рака, а также очень питателен и приятен на вкус. Кольраби обычно режут кубиками, варят и едят в чистом виде или добавляют в рагу.
- ✓ **Рукола (аругула, эрука, индау, гулявник, гусеничник).** Это листовый зелёный овощ, характерный острым перечным вкусом. Растёт он на юге Европы, в Средиземноморье. Вы можете смешивать его с другой салатной зеленью или есть в чистом виде сырым. Кстати, отличный рецепт салата из руколы и козьего сыра с лавандово-ванильной заправкой вы найдёте в главе 14.
- ✓ **Дайкон (китайский редис).** Это крупный белый корнеплод родом из Азии. В отличие от более привычной нам маленькой красной редиски, дайкон обычно едят в приготовленном виде. Правда, иногда его используют и сырым в различных салатах.

Как выглядят все эти овощи, показано на рис. 5.3.

Овощи из семейства крестоцветных

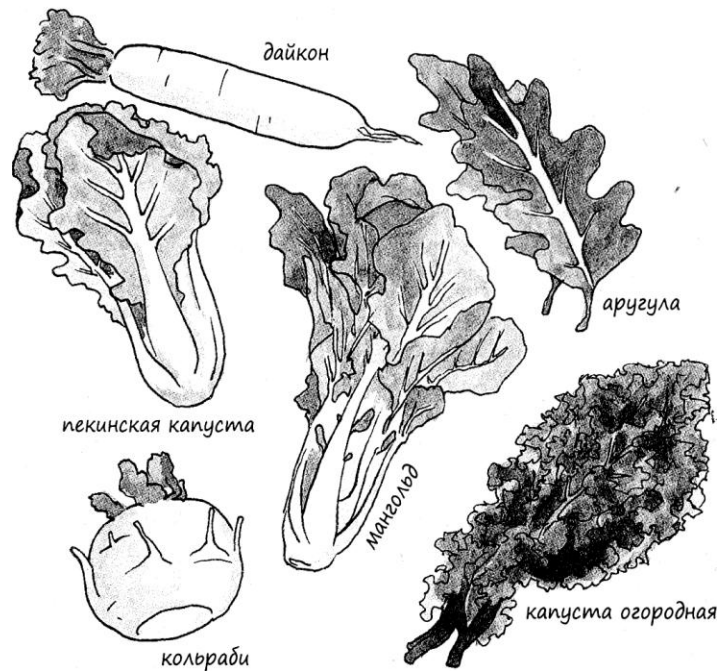


Рис. 5.3. Овощи из семейства крестоцветных вкусны и полезны



Перед употреблением любые овощи нужно хорошенько промыть. Это поможет удалить остатки пестицидов, а также защитит вас от возможных пищевых отравлений. Особое внимание уделяйте овощам с большой "площадью поверхности", вроде брокколи и цветной капусты.

Орехи и семена

Среди пищи, составляющей верхнюю часть Вегетарианской пищевой пирамиды (см. главу 4), вы найдёте орехи, семена и растительные масла. Хотя эту пищу нужно использовать экономно из-за содержания в них большого количества жиров и калорий, они широко используются в вегетарианских рецептах. Они также богаты белками и другими питательными веществами, включая полезные для вашего здоровья витамины и минералы. Горсть орехов или семечек может стать прекрасным дополнением к запеканке, салату или тарелке макаронных изделий.

Ниже представлена два изделия из орехов и семян, которые часто используются в вегетарианской кухне.

- ✓ **Тахини.** Это однородная густая паста, которая делается из кунжутного семени. Она является традиционным ингредиентом хумуса — пюре из нута, чеснока, лимонного сока и оливкового масла — и может использоваться для приготовления салатов, соусов и других блюд. Продаётся тахини в банках или бутылочках. Вверху контейнера с ней обычно скапливается слой кунжутного масла, а потому содержимое перед использованием нужно каждый раз перемешивать.
- ✓ **Ореховое масло и пасты.** Если из ореховых масел вы ели только арахисовое, то будьте готовы расширить свои кулинарные горизонты. Масло кешью и миндаля ничуть не менее,

если не более питательно и столь же приятно на вкус. Вы можете использовать их точно так же, как и арахисовое масло — для намазывания бутербродов и приготовления самых разных блюд.

На случай, если вас посетила блестящая идея отделить жидкое ореховое масло от густого, чтобы снизить потребление жира, вот вам мудрый совет: не делайте этого. Получить в своё распоряжение только густое ореховое масло необычайно трудно. Не пробуйте также держать банку перевернутой, чтобы масло расслоилось. Не поможет. В результате оно только растечётся по вашей полке. Собравшись использовать ореховое масло, просто перемешайте содержимое банки.

Молочные изделия и их заменители

Сегодня среди вегетарианцев необычайно популярны различные заменители коровьего молока и его производных. Этим вкусным и питательным изделиям отдают должное даже те люди, что не переносят лактозу. Поэтому, если вы надумаете включить в свою диету молочные изделия, перед вами откроется большой выбор.

- ✓ **Натуральное молоко.** Если вы употребляете молоко животных, старайтесь покупать нежирное или с минимальной жирностью. Две трети жиров в молочных изделиях являются насыщенными и имеют свойство закупоривать артерии.
- ✓ **Соевое молоко.** Это довольно густой напиток, напоминающий сливки, который делается из сваренных, прессованных и размолотых соевых бобов. Вы можете пить его в чистом виде или использовать как ингредиент для разных рецептов. Можно также заливать им сухие завтраки или макать в него печенье.

Соевое молоко отлично подходит для людей, которые не переносят лактозу или имеют аллергию на белки коровьего молока. Вы можете использовать его точно так же, как обычное, и в точно таких же пропорциях. Например, если в рецепте указаны 2 стакана молока, запросто можно взять 2 стакана соевого.

Главное, ради чего оно используется в приготовлении разных блюд, это его вкус. Есть люди, которые всегда держат дома простое или ванильное соевое молоко. Простое они используют в несладких рецептах, а ванильное приберегают для кремов, муссов, пудингов и кексов.



В горячем кофе соевое молоко часто свёртывается. Чтобы избежать этой проблемы, наливайте его в чашку *перед* добавлением кофе. Добавляйте кофе постепенно, не переставая размешивать. Если молоко все же свернётся, ситуацию можно исправить, влив его ещё немного и снова перемешав после того, как кофе чуть остынет. В конце концов, кофе можно пить с рисовым молоком. Оно, конечно, не даёт такого красивого цвета, но зато не свёртывается.

- ✓ **Рисовое молоко.** Это молоко делается примерно как соевое (только из риса), да и использоваться может точно так же. Оно тоже бывает обычным и с разными вкусами. Рисовое молоко по цвету блее соевого, и по этой причине некоторые люди предпочитают именно его. Оно также чуть ближе по консистенции к коровьему. С другой стороны, рисовое молоко менее питательное, чем соевое. Неудивительно, что сегодня в продаже можно найти компромисс — смесь соевого и рисового.

- ✓ **Другие заменители молока.** Бывает также миндальное молокоовсяное и даже картофельное. Они, безусловно, не так популярны, как соевое и рисовое, но могут быть дополнительными вариантами, особенно для людей с аллергией на соевые бобы.
 - ✓ **Сыр.** Как и с коровьим молоком, нужно помнить о высоком содержании в молочном сыре насыщенных жиров. Нежирные разновидности часто плохо плавятся, но, если натереть их и использовать для запеканки или лазаньи, все будет в порядке. Если вы все же покупаете жирный сыр, используйте его в меру, как поступаете с приправами — посыпая свои блюда для аромата.
 - ✓ **Соевый сыр.** Это изделие бывает разного вкуса и вида, включая моцареллу и мягкий сливочный сыр. Его можно использовать вместо обычного в большинстве рецептов, хотя, как и нежирный молочный сыр, плавится он плохо. Вкуснее всего использовать соевый сыр в качестве одного из многих ингредиентов в том или ином рецепте, а не есть просто с крекером.
 - ✓ **Йогурт.** Подобно другим молочным изделиям, покупать его рекомендуется нежирным или с низким содержанием жира. Любые его разновидности можно использовать в выпечке и других рецептах, а простой йогурт отлично заменяет сметану во многих соусах и заправках. Вы также можете добавлять его в бурито или салаты из овощей.
 - ✓ **Соевый йогурт.** Это изделие очень похоже на свой аналог из коровьего молока. Он густой, консистенции пудинга, и может использоваться как отдельно, так и для приготовления выпечки или других блюд. В различных заправках и соусах он отлично заменяет сметану. В магазинах здорового питания обычно продаётся соевый йогурт с разными вкусами, а также без вкуса. Как и обычный, он может включать живые культуры бактерий.
 - ✓ **Сливочное масло.** Многие люди считают вкус сливочного масла непревзойдённым и предпочитают его маргарину в бутербродах, тостах и выпечке. Между тем это изделие почти полностью состоит из насыщенных жиров. Поэтому, если вы употребляете сливочное масло, ешьте его в меру из соображений здоровья, заменяя оливковым, где только возможно.
- Нужно также отметить, что, с точки зрения пользы для здоровья, сливочное масло лучше большинства марок маргарина. Последние содержат слишком много жирных кислот, которые, как показали исследования, повышают уровень холестерина в крови даже больше, чем масло.

Яйца и их заменители

Возможно, вы видели рекламу, в которой говорилось, что сегодня яйца содержат меньше холестерина, чем считалось раньше. Так это или нет, но птичьи яйца все ещё являются одним из самых концентрированных источников холестерина, который вы только можете съесть. Если вы используете их для приготовления пищи или едите утром на завтрак, старайтесь делать это пореже или используйте только белки без желтков.

Заменители яиц существуют уже многие годы. По своей сути, многие из них - это яичные белки с добавлением жёлтого пищевого красителя. Над простыми яичными белками эти заменители имеют лишь одно преимущество: цвет. Жёлтый цвет яиц не особенно важен, когда вы готовите кексы, но французские тосты с одними только белками выглядят слишком белыми.

Ещё у вегетарианцев есть секрет, гораздо более удобный и полезный для вас, чем обычные заменители яиц. Это порошковый продукт под коммерческим названием *Ener-G* - смесь овощных

крахмалов. Размешайте немного в чашке с парой столовых ложек воды, и — вуаля! — вы получите заменитель, эквивалентный одному яйцу для большинства рецептов. Пакет с порошком можно просто хранить в буфете, его не нужно ставить в холодильник, и он всегда будет под рукой. Он не содержит насыщенных жиров или холестерина, а, кроме того, с ним у вас нет никакого риска подхватить сальмонеллёз.

Порошковый заменитель яиц подойдёт практически для любого рецепта, в котором изначально требуются яйца. Вы даже можете готовить с ним меренги. Единственное, чего он не может, так это заменить настоящие яйца в жареном виде или омлете. Для приготовления омлета лучше взять тофу, взбитый со специями (см. в главе 11). Ещё парочку полезных советов по замене яиц в вегетарианских рецептах я дам вам в главе 9.



Что на десерт?

Вегетарианцы — и даже веганцы — ничего не теряют, когда дело касается вкусных и пышных десертов. Фактически некоторые из самых великолепных сырных и шоколадных кексов, пирогов, печенья и прочих сладостей не содержат животных составляющих вовсе. Отличные их примеры вы найдёте в главе 18, а готовые вегетарианские десерты можно купить в магазинах здоровой пищи. Рассмотрим лишь парочку вариантов.

- ✓ **Шоколад для веганцев.** Молочный шоколад содержит молоко и молочные производные, поэтому для веганцев он не подходит. Вместо него строгие вегетарианцы могут есть чипсы из рожкового дерева, в которых нет животной пищи, а также многие марки десертного и чёрного шоколада. Чтобы убедиться в отсутствии животных составляющих, внимательно читайте этикетки. Сегодня многие магазины предлагают отличный шоколад, в котором почти нет ингредиентов животного происхождения.
- ✓ **Замороженные немолочные десерты.**
В магазинах здоровых пищи продаются несколько сортов вкусных заменителей мороженого, сделанных на рисовом или соевом молоке. Ещё одним вариантом летних сладостей могут быть замороженные фруктовые соки, которые сегодня встречаются повсюду. Можно даже найти батончики с мороженым, бисквиты и другие традиционные замороженные десерты из немолочных ингредиентов.
- ✓ **Заменители сахара.** Многие веганцы не используют обычный белый сахар, поскольку в процессе его отбеливания иногда используется зола из костей животных. Вместо него они предпочитают использовать другие подсластители, включая нерафинированный коричневый сахар, рисовый и кленовый сироп. Можно также использовать в рецептах вместо сахара концентраты фруктовых соков. Инструкции по их применению очень разные и обычно бывают указаны на этикетке.

Глава 6. Содержимое вашей кладовой

В этой главе...

- Куда идти за покупками
 - Выращивание собственных ингредиентов
 - Все плюсы и минусы натуральной и органической пищи
 - Поиск скрытых животных составляющих
 - Создание кухни, где будет все, что нужно
-

"Если я вегетарианец/вегетарианка, следует ли мне покупать еду только в магазинах здоровой пищи?"

"Что мне нужно иметь под рукой, чтобы при необходимости быстро приготовить покушать?"

Кухня с большим выбором пищи превращает планирование и приготовление вегетарианских блюд в настоящее удовольствие. При этом, не имея такого желания, вы вовсе не обязаны покупать пищу только в специализированных магазинах (попробовать, конечно, стоит; может, вам понравится!). Из этой главы вы узнаете, в каких местах вегетарианцы обычно пополняют запасы для своей кухни. Также я расскажу, что именно следует включать в ваш список покупок, чтобы иметь необходимые ингредиенты практически для любого случая.

Информацию о наиболее популярных вегетарианских видах пищи и способах их использования вы найдёте в главе 5.

Так, много магазинов и так много вариантов: куда же отправиться?

Вегетарианская диета является одной из самых интересных в мире, поскольку черпает вдохновение из многих, довольно непохожих друг на друга, культур. Кухонные шкафы вегетарианца часто забиты оригинальной пищей, о которой мясоеды могли даже не слышать.

Меню человека, который не ест мяса, — это изобилие цельнозернового хлеба и каш, свежих сезонных фруктов и овощей, бобовых всех цветов радуги, а также огромный выбор трав, специй и приправ.

В приобретении этих видов пищи и состоит примерно половина удовольствия от вегетарианской кулинарии. Куда за ними идти — решать вам. В первую очередь это зависит от того, какая пища продаётся возле вашего дома, какую еду вы любите, а также в какой обстановке предпочитаете отовариваться. Выбор вариантов довольно широк.

- ✓ **Универсамы.** Я специально обращаю ваше внимание на обычные супермаркеты, поскольку многие считают, что поклонникам вегетарианства нужно ходить только в магазины здоровой пищи (см. ниже). Вовсе нет. На самом деле все необходимое для приготовления вкусной вегетарианской пищи можно найти в ближайшем супермаркете. Делать в нем покупки действительно приятно и удобно — просто обходите стороной мясные отделы.



Обычные универсамы и даже магазины сегодня постоянно расширяют свой ассортимент здоровой пищи. Если же окажется, что в ближайшем к вам не бывает пищи, которую вы хотели бы видеть у себя на столе, обратитесь к управляющему магазина. Возможно, после вашей просьбы она появится в продаже или его закажут лично для вас.

- ✓ **Магазины здоровой пищи.** Многих маленьких, немного странных магазинчиков диетической пищи, которые были раньше, сегодня уже нет. В наше время им на смену приходят новые светлые большие магазины - современные и весьма оживлённые. Причём по ассортименту предлагаемой пищи и уровню обслуживания они ничем не уступают универсамам. Здоровая и натуральная пища (подробнее о ней читайте в следующем разделе) представляют собой один из наиболее быстро развивающихся сегментов пищевой промышленности.

Помимо прочего, в магазинах здоровой пищи часто имеется широкий выбор непищевых товаров. Многие из них подходят как вегетарианцам, так и веганцам, причём большинство этой продукции — если не вся — не тестируется на животных.



- ✓ **Пищевые кооперативы.** Магазины кооперации напоминают магазины здоровой пищи. Просто они обычно имеют меньшую площадь, а управляются совместно группой людей, являющихся членами данного кооператива. Эти магазины закупают местные сезонные натуральные плоды и овощи оптом, а продают в розницу. Прибыль от торговой наценки распределяется между всеми членами кооператива.

Особенно хороши эти торговые точки в маленьких городках, где нет магазинов здоровой пищи. У каждого кооператива свои правила, но обычно его члены сами выбирают, сколько часов работать в неделю или месяц. В их обязанности входит разгрузка и складирование товара, расфасовка и доставка. При этом они имеют скидки на покупку продукции своего магазина.

Чтобы найти магазин кооперации в вашем районе, поспрашивайте знакомых или обратитесь в местное общество вегетарианцев.

- ✓ **Магазины национальных кухонь.** Поход в такой магазин всегда интересен и познавателен. Переступив его порог, вы ощутите себя так, словно в одно мгновение очутились на другом конце земного шара. Такие магазины есть везде, где живут отдельные представители — или даже целые диаспоры — других национальностей со своими традициями питания. В этнических магазинах можно купить специи, консервированная и свежая пища, а также сухофрукты, которые бывает трудно найти в обычном универсаме. Многие товары, например экзотические свежие фрукты и овощи, доставляются морем. В некоторых магазинах имеются в наличии только определённые торговые марки и даже особые хозяйственные товары.
- ✓ **Специализированные магазины и магазины для гурманов.** Ассортимент таких торговых точек непременно порадует вегетарианцев. В них вы сможете найти интересные виды пищи, которые вряд ли встретите в универсаме или магазине здоровой пищи. Например, вам предложат множество видов ароматизированного растительного масла, заправок для салатов, супов и маринадов. Кроме того вы найдёте там сиропы, джемы, варенье, деликатесную горчицу, песто и другие соусы к спагетти, а также интересные наименования печенья, хлеба, макаронных изделий и выпечки.

- ✓ **Заказ по почте и каталоги в сети Интернет.** Удобный способ покупать специальные вегетарианские товары, а также органическую пищу — это заказывать их в режиме онлайн по Интернет или почтой по обычному каталогу. Плюсы такой покупки в том, что вы экономите время и можете приобрести пищу, которую в вашей местности не бывает. Минусы же заключаются в том, что вы не видите свою покупку до тех пор, пока вам её не доставят.



Огород на кухне

В принципе вы можете покупать свежие травы на базаре или в универсаме (в зимнее время это становится необходимостью). Однако весной и летом ничто не сравнится с удовольствием выращивать необходимую зелень у себя дома.

Даже если у вас нет большого двора и огорода, травы и некоторые овощи можно высадить на небольшом клочке земли во внутреннем дворе. Хорошо также сделать такой "огородик" на веранде, балконе или просто на кухонном подоконнике. Для этого вам понадобятся несколько терракотовых горшков или ящиков и рассада. Небольшие решётки и шаблоны для фигурной стрижки помогут вам вырастить вьющиеся и прямые виды растений, а на ограниченном пространстве разные сорта трав и овощей можно объединить.

Большинству трав (особенно базилику, укропу, петрушке, розмарину и шнитт-луку) и овощей (особенно сладкому перцу, латуку и помидорам) для нормального роста нужно довольно много света. Рассада высаживается в почву, обогащённую грибным компостом. Слой мульчи из опилок или деревянных стружек сведёт появление сорняков к минимуму и позволит удалять их без особых проблем.

Возможно, вы захотите сделать свой кухонный огород непохожим на другие и выращивать травы и овощи, исходя из собственных предпочтений. В этом случае советую обратить внимание на следующие растения. Наиболее простыми в выращивании и популярными в вегетарианских рецептах являются листовая салат, рукола, сладкий перец, помидоры черри, шнитт-лук, укроп, петрушка, розмарин и базилик.

Покупки по-вегетариански: просто и натурально

Быть вегетарианцем вовсе не означает, что вы должны покупать и есть исключительно натуральная пища. Но если вы уже являетесь вегетарианцем или просто интересуетесь проблемами здорового питания, то вам наверняка не помешает узнать о них больше.



На самом деле, термин *натуральная* не имеет чёткого юридического определения. Им принято называть пищу, которая прошла минимальную обработку, а потому наиболее близка к своему естественному состоянию. Такая пища не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов или других добавок.

К примеру, в состав натуральных сухих завтраков, каш и печенья входит цельнозерновая мука и неочищенные подсластители, вроде кленового или рисового сиропа, фруктового сока и коричневого сахара. Они также могут похвастаться довольно низким содержанием натрия. Натуральные смеси для блинов обычно делают из цельнозерновой муки без искусственных

консервантов. Кроме того, многие изделия изготавливаются из органически выращенных составляющих (подробнее о них читайте в следующем разделе).

В целом, натуральная пища является более полезной и здоровой, чем обычная пища из универсама. И даже "тяжёлая" натуральная пища менее вредна по сравнению со своими ненатуральными аналогами.

Главная ценность этой пищи состоит в том, что она остаётся практически *необработанной*. Ведь при обработке одни вещества обычно заменяются другими. К сожалению, чаще всего уходят именно хорошие составляющие, а на их место приходят плохие. Но, поскольку натуральные продукты делаются из ингредиентов, наиболее близких к своему естественному состоянию, их подвергают минимальной обработке. А это значит, что максимальное количество витаминов, минералов, клетчатки и полезных фотоэлементов остаются нетронутыми. В то же время натуральные продукты содержат меньше ингредиентов, в которых у людей *нет необходимости*: дополнительных жиров, сахара и соли.



Конечно, некоторые натуральные пироги, кексы и сорта печенья обладают довольно большой питательной ценностью. Тем не менее, многие сладости и закуски таковой почти не имеют, подобно своим ненатуральным "собратям". Поэтому, несмотря на натуральность таких изделий, потребление их нужно ограничить. Не позволяйте им вытеснять из вашей диеты более полезную и полноценную еду.

Кому ещё полезна натуральная пища

Безусловно, в магазинах натуральной пищи вегетарианцы могут найти немало отличной еды, просто уникальной по своим качествам. Между тем они не единственные, для кого будет хорош представленный там ассортимент. В этих местах обычно имеется широкий выбор еды, разработанных для людей с особыми потребностями, например страдающих от пищевой аллергии или диабета. Вот лишь некоторые примеры:

- ✓ хлеб и сухие завтраки без пшеницы для тех, кто не переносит этот злак;
- ✓ хлеб, каши и сухие завтраки для тех, кто не переносит *глютен* — белковый компонент некоторых злаков;
- ✓ заменители молока для людей, которые не переносят лактозу;
- ✓ заменители яиц для людей, страдающих аллергией на яичный белок;
- ✓ горячие напитки без кофеина;
- ✓ сладости с фруктозой (заменителем сахара) для людей, страдающих диабетом.

В отличие от обычных универсамов, в магазинах здоровой и диетической пищи можно также найти большое количество изделий без холестерина и с низким содержанием соли. Вот, что могут купить в них люди, которым нужно контролировать уровень холестерина в крови или кровяное давление:

- ✓ постный майонез (без яиц);
- ✓ приправы, супы и закуски с низким содержанием соли;
- ✓ заменители мороженого без холестерина;
- ✓ заменители шоколада из рожкового дерева (кэроб), в которых нет масла какао;
- ✓ макаронные изделия и выпечку, в состав которых не входят яйца;

- ✓ замороженные блюда с низким содержанием соли и насыщенных жиров, а также без холестерина.

Знакомство с органической пищей

Хотя натуральные продукты часто состоят из органических компонентов, "натуральный" ещё не означает "органический". Это разные понятия.



Термин органический, как правило, применяют к овощам и фруктам, выращенным без химических удобрений и пестицидов, при помощи экологически чистых и щадящих для земли методов. Чтобы пищу можно было назвать органической, почва, в которой она выросла, не должна содержать запрещённых химикатов как минимум три года.

В магазинах здоровой пищи обычно представлен широкий ассортимент органически выращенных овощей и фруктов. Многие из них (особенно сезонные) поставляются местными агрофирмами и фермерскими хозяйствами. Покупая такую пищу, вы поддерживаете мелкого производителя и можете быть уверены в свежести проданного вам товара.

Органические овощи и фрукты имеют такую же питательную ценность, как и неорганические. Конечно, внешне они иногда проигрывают тем, что выращены с использованием химических удобрений и пестицидов. На органических продуктах могут быть маленькие пятнышки или другие небольшие повреждения. Кроме того, они редко бывают такими гладкими и блестящими, как неорганические, которые для более товарного вида частенько натирают воском. И все же пусть скромный вид таких овощей и фруктов не вводит вас в заблуждение и не мешает их покупать. Чтобы оценить все преимущества органической пищи, вы должны думать не только о красоте, но также о содержащихся в ней витаминах и минералах.

Главное преимущество употребления в пищу органической пищи состоит в том, что в них практически нет веществ, загрязняющих окружающую среду. Кроме того, покупая органические овощи и фрукты, вы поддерживаете производителей, использующих экологически чистые методы агротехники. В конце концов, органические продукты вкуснее, поскольку их выращивают не ради красоты, которая часто бывает в ущерб вкусовым качествам. Чем больший спрос на органические продукты, тем шире становится практика органического земледелия.



Если в вашем районе нет больших магазинов здоровой пищи с хорошим ассортиментом органической пищи, не расстраивайтесь. Вы можете найти сезонные овощи и фрукты на местных рынках или у крестьян, торгующих вдоль автомобильных дорог. Спрашивайте продавца, использует ли он искусственные удобрения и пестициды, и по возможности избегайте приверженцев химии.



В маленьких магазинчиках с небольшими поставками органической пищи ассортимент меняется не очень быстро. Поэтому пища может быть переспевшей или даже совершенно испорченной. Небольшие дефекты вполне допустимы, но сморщенные и уже подгнившие овощи и фрукты - это совсем другое дело. Не покупайте их ни в коем случае.

Если в вашей местности негде купить органическую пищу или вы не можете её себе позволить (чаще такая пища стоит дороже обычной), не падайте духом. Если ваша повседневная диета включает фрукты, овощи и пищу из цельных зёрен, то можете не беспокоиться. Входящая в их состав клетчатка поможет удалить из вашего организма все вредные вещества, содержащиеся в обычной пище. Дело в том, что клетчатка плохо переваривается, но зато хорошо связывает шлаки, помогая быстрее вывести их из организма. Таким образом, присутствие нежелательных примесей в вашем кишечнике сокращается до минимума.

Органическая пища и правила маркировки

На протяжении многих лет для растений, выращенных органическим способом, не существовало чётких промышленных стандартов. Поэтому правила, по которым они могли быть сертифицированы как органические, в каждом государстве (а в США и в каждом штате) отличались друг от друга. Но недавно была проведена большая работа, чтобы свести все существующие на этот счёт правила воедино. Конечно же, этому предшествовали горячие дебаты, поскольку производство натуральной и органической пищи превратилось уже в большой бизнес. Долгое время защитники такой пищи сражаются со своими конкурентами — массовыми производителями, которые стараются размыть критерии в этой отрасли. И все же были предложены следующие правила, защищающие натуральную пищевую промышленность.

- ✓ Знак *органический* может быть присвоен только на 100 % органическому сырому продукту или переработанному, который содержит не менее 95 % органических компонентов. Органическая пища должна быть выращена без использования гормонов, пестицидов или искусственных удобрений. Почва, в которой они росли, должна быть свободна от запрещённых веществ на протяжении как минимум трёх лет.
- ✓ Переработанный продукт, содержащий от 50 до 95 % органических компонентов, может быть обозначен как "сделан с использованием определённых органических составляющих".
- ✓ Если продукт содержит менее 50 % органических компонентов, слово *органический* может быть использовано только в списке ингредиентов на его этикетке.

Где прячутся животные ингредиенты

Делая покупки в продуктовом магазине, очень важно внимательно читать надписи на упаковках. Ведь только тогда у вас будет возможность получить то, что вы хотите, и не получить того, чего **не** хотите.

Правда, иногда это легче сказать, чем сделать. На этикетках не всегда чётко указывают наличие в продукте компонентов животного происхождения. Иногда они скрываются под непонятными нам научными или химическими терминами. В магазинах здоровых продуктов это не проблема, поскольку там сразу видны товары для вегетарианцев и веганов, а список ингредиентов на упаковках отличается краткостью и простотой. В обычных же супермаркетах и гастрономах не все так просто. Между тем представленная ниже таблица поможет вам разобраться со всеми мудрёными терминами.

Таблица 6.1. Скрытые животные ингредиенты

<i>Ингредиент</i>	<i>Что это такое</i>	<i>Где его используют</i>
Альбумин	Протеиновый компонент яичного белка	Во многих пищевых продуктах для уплотнения и формирования текстуры
Хамса (анчоус)	Небольшая, серебристая рыбка	В вустерском соусе, начинке для пиццы, салатах “Цезарь” и “Греческий”
Животный жир	Сливочное масло, сало, смалец	В печенье и крекерах, жареной фасоли, кукурузных лепешках и готовых коржах для торта
Кармин (кошениль-кармин, или карминовая кислота)	Красный краситель из насекомых, живущих в земле	В бутилированных соках, цветных макаронных изделиях, конфетах, мороженом и “натуральной” косметике
Казеин (казеинат)	Молочный протеин	В молочных продуктах: сыре, твороге, сливочном сыре и сметане
Желатин	Протеин из костей, хрящей, сухожилий и кожи животных	В зефире, йогурте, сухих завтраках, желе и конфетах
Глюкоза (декстроза)	Вещество из фруктов, тканей и крови животных	В выпечке, безалкогольных напитках, конфетах и глазури
Глицериды (моно-, ди- и триглицериды)	Вещества из животных жиров или растений	В бакалее, косметике, парфюмерии, лосьонах, чернилах, клее и автомобильном антифризе
Рыбий клей	Желатин из диафрагмы осетра, белуги и других пресноводных рыб	В алкогольных напитках (для осветления) и в некоторых желированных десертах
Молочная кислота	Кислота, образуемая бактериями из лактозы	В сырах, йогуртах, консервированных пикулях, оливках, квашеной капусте, конфетах, десертах, жевательной резинке
Лактоза, D-лактоза	Молочный сахар	В закваске молока, детских молочных смесях, конфетах, мочегонных и слабительных медицинских препаратах
Стеарат молочной кислоты	Соль стеариновой кислоты (см. стеариновая кислота)	В здобной выпечке (как разрыхлитель)
Ланолин	Восковой жир из овечьей шерсти	В жевательной резинке, мазах, косметике и водостойких покрытиях
Лярд (свиное сало)	Жир из брюшной полости свиней	В выпечке
Лецитин	Фосфолипиды из животных тканей, растений и яичных желтков	В продуктах из круп, конфетах, шоколаде, выпечке, маргарине, масляных эмульсиях, косметике и чернилах
Лютеин	Темно-желтый краситель из календулы или яичных желтков	В разных продуктах в качестве промышленного пищевого красителя

Ингредиент	Что это такое	Где его используют
Натуральные ароматизаторы	Точно не определено; могут быть из мяса или других животных продуктов	В бакалее и многих других переработанных продуктах
Олеиновая кислота	Животные (см. талловый жир) и растительные жиры и масла	В заменителях масла, сыре, выпечке, конфетах, мороженом, напитках, супах и косметике
Пепсин	Фермент из свиных желудков	Вместе с сычугом для производства сыра
Прополис	Смолистое клейкое вещество, собираемое пчелами	В разных пищевых продуктах и "натуральной" зубной пасте ¹
Стеариновая кислота (октадекановая кислота)	Сало, другие животные жиры и масла	В ванильном ароматизаторе, жевательной резинке, выпечке, напитках, конфетах, супах, свечах, косметике, медицинских свечах и покрытии таблеток
Почечное (нутряное) сало	Твердые жир вокруг почек и филейной части животных	В маргарине, мясном фарше, пирожных, печенье и птичьих кормах
Талловый жир	Твердый нутряной жир овец и коров	В вощеной бумаге, маргарине, супах, цветных карандашах, свечах, резине и косметике
Витамин А (витамин А1, ретинол)	Витамин из овощей, яичных желтков или жира печени рыб	В добавках для повышения питательности продуктов и "натуральной" косметике
Витамин В12	Витамин, который вырабатывается микроорганизмами и найден во всех животных продуктах; искусственная форма (цианокобаламин, или кобаламин) подходит для веганов	В пищевых добавках и обогащенных витаминизированных продуктах
Витамин D (D1, D2, D3)	D1 вырабатывается человеческим организмом на солнце; D2 (эргокальциферол) получают из растений или дрожжей; D3 (холекальциферол) добывают из жиров печени рыб или ланолина	В пищевых добавках и обогащенных витаминизированных продуктах
Сыворотка	Жидкость, которая при производстве сыра отделяется от твердых веществ	В крекерах, хлебе, тортах, пирожных и бакалейных товарах

На этикетках и ярлыках иногда пишут, что продукт может содержать определённые животные ингредиенты, а может и не содержать. Возьмём, например, надпись на упаковке печенья: "животный и/или растительный жир". Это значит, что производитель будет использовать тот ингредиент, который есть у него в наличии или на данный момент времени стоит дешевле. Поэтому покупая такой продукт, вы полагаетесь только на удачу.



Возможен и такой вариант: ингредиент, указанный на этикетке, получают как из растений, так и из животных. Поэтому веганцы, покупая такой продукт, также вынуждены полагаться на счастливое стечение обстоятельств. Например, — как растительного, так и животного происхождения может быть лецитин, входящий в состав многих конфет.

Тактика и стратегия покупок

Покупка полезной для здоровья пищи — это не ядерная физика. Но если вы никогда не задумывались о методах и способах приобретения нужных вам товаров, возможно, настало время это сделать. Ваши покупательские привычки влияют на ваши покупки, а покупки, в конечном счёте, диктуют вашу диету. Вы пытаетесь питаться более здоровой и полезной пищей? Вы хотите, чтобы у вас всегда были под рукой ингредиенты, необходимые для приготовления тех или иных блюд? Тогда, пожалуй, пора поразмыслить о тактике и стратегии покупок и научиться делать их грамотно.

Грамотные покупательские привычки дают гарантию, что как только вам понадобится тот или иной продукт, вы найдёте его в своём холодильнике или кухонном шкафчике. Также благодаря этим привычкам вы будете знать, что тратите время в продуктовом магазине эффективно. А теперь, помня об этих целях, внимательно прочтите следующие советы.

- ✓ Частое посещение одного и того же места может наскучить или вообще вызвать отвращение к самому процессу покупок. Поэтому время от времени ходите в разные универсамы и продовольственные магазины. Наведывайтесь в магазины диетического питания, для гурманов или этнической кухни, чтобы познакомиться со свежими идеями и интересными новыми видами пищи.
- ✓ В сезон овощей и фруктов обязательно ходите за покупками на базар, специальные плодоовощные ярмарки или приобретайте пищу у крестьян, торгующих вдоль автомобильных трасс.
- ✓ Держите список необходимой вам пищи на кухонном столе или на двери холодильника и, отправляясь в магазин, берите этот список с собой. Тогда вы точно не забудете купить кетчуп. Кроме того, многие люди отмечают, что чёткий план помогает им свести к минимуму покупки, в которых нет необходимости.
- ✓ Проводите больше времени в отделе сельскохозяйственной продукции. Чаше покупайте новые для вас фрукты и овощи и не бойтесь экспериментировать, готовя из них оригинальные блюда.
- ✓ Если вы никак не можете удержаться от покупки закусок и сладостей — или другой не очень полезной, но любимой вами пищи — ходите в магазин *после* того, как поели. Поход на голодный желудок увеличивает ваши шансы на спонтанные покупки и уменьшает способность противиться искушениям.
- ✓ С другой стороны, если вам уже все наскучило, и вы хотите включить в свою диету что-нибудь новенькое, отправляйтесь в магазин голодными. Так вы сможете заметить пищу, на которую раньше не обращали внимания. Ещё одной возможной и менее опасной стратегией является поход в магазин на вполне сытый желудок, но не переполненный.

Составление списка покупок и его тщательная проверка

Частота походов за пищей зависит от разных факторов. Частично на неё влияет то, как быстро вы управляетесь с покупками, сколько времени вы можете на них выделить, а также, насколько вам нравится (или не нравится) сам процесс. Кроме того, она зависит от набора пищи, которую вы стремитесь иметь под рукой.

Если вы хотите держать дома определённый запас свежих овощей и фруктов, тогда вам придётся ходить за ними каждые семь или десять дней. За свежим хлебом лучше ходить каждый день. Те же продукты, которые долго хранятся в кухонном шкафу или холодильнике, вы можете покупать не так часто — скажем раз в две недели или вообще раз в месяц.

Также постарайтесь не забывать следующие рекомендации.

- ✓ Приведённые ниже списки содержат приблизительный набор продуктов, которые вы, возможно, захотите иметь на своей вегетарианской кухне. Все их легко адаптировать, исходя из ваших собственных предпочтений и ассортимента магазинов.
- ✓ Если хотите, сделайте ксерокопии этих списков и прикрепите их магнитом или клейкой лентой на дверь холодильника. Отмечайте продукты, которые вы собираетесь купить в тот или иной день, и, отправляясь в магазин, берите их перечень с собой.
- ✓ Списки включают варианты изделий без яиц и молока, которые могут есть веганцы. В некоторых универсамах продаётся также другая продукция для веганцев, например замороженные блюда и выпечка. Чтобы найти её, внимательно читайте информацию на упаковках.

Итак, настало время отправляться за покупками!

Еженедельно

Пищу, представленная в этом списке, необходимо покупать более часто — каждую неделю или около того — поскольку она быстро портится и долго храниться не может.

Свежие фрукты и ягоды (особенно местные и сезонные)

- Абрикосы
- Ананасы
- Апельсины
- Арбуз
- Бананы
- Белая мускатная дыня
- Виноград
- Грейпфруты
- Груши
- Гуава
- Киви
- Клубника
- Клюква
- Лаймы

- Лимоны
- Манго
- Мускусная дыня (канталупа)
- Нектарины
- Папайя
- Персики
- Сливы
- Черника
- Яблоки

Свежие овощи (особенно местные, сезонные)

- Белокочанная капуста
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Картошка
- Краснокочанная капуста
- Кукуруза
- Лук-порей
- Морковка
- Огородная капуста
- Огурцы
- Пекинская капуста
- Помидоры
- Репчатый лук
- Салат-латук и другая зелень
- Свёкла
- Сельдерей
- Сладкий перец
- Спаржа
- Цветная капуста
- Шпинат

Обработанные свежие овощи

- Свежевыжатые овощные соки: морковный, морковно-шпинатный, свекольный, томатный
- Расфасованные нарезанные овощи и смеси из зелени
- Расфасованные свежие травы: базилик, укроп, петрушка, мята, розмарин, шалфей, тимьян и др.

Свежие охлаждённая пища и полуфабрикаты

- Обезжиренное молоко или соевое молоко
- Обезжиренный йогурт или соевый йогурт
- Обезжиренный сыр или соевый сыр
- Салат из трёх видов фасоли
- Свежие заправки для салата (на оливковом масле или нежирные)

- Свежий соус маринара (для макарон)
- Тофу
- Хумус (пюре из нута)
- Яйца (используйте большей частью белки, а для веганцев — порошок яичный заменитель)

Хлеб (особенно из цельного зерна)

- Английские маффины
- Булки для сэндвичей
- Лаваш
- Лепёшки (кукурузные или пшеничные, не жаренные)
- Луковый хлеб
- Маложирные кексы из цельнозерновой муки
- Немецкий цельнозерновой хлеб
- Овсяный хлеб
- Питы
- Ржаной хлеб
- Рогалики (любые, но для веганцев и молочных вегетарианцев — без добавления яиц)
- Рулеты
- Французский хлеб (багет)
- Хлеб для тостов из цельнозерновой муки
- Хлеб на хмелю
- Хлебные палочки
- Хлеб с семечками и орешками
- Цельнозерновая основа для пиццы

Молочные продукты и яйца (не для веганов)

- Молоко (нежирное)
- Сыры (маложирные твёрдые, мягкие, сычужные, творог и др.)
- Яйца (домашние)

Также нужны: _____

Ежемесячно

Вы можете покупать эти продукты менее часто, поскольку их можно хранить в холодильнике, морозилке или буфете по несколько месяцев.

Консервированные изделия

- Бобовые: чечевица, зелёный горошек, фасоль мунг, белая, красная и стручковая фасоль с разными овощами и злаками
- Овощи: маринованная свёкла, морковь, спаржа, кукуруза, сладкий перец, огурцы, помидоры, оливки и маслины

- Сердцевины артишоков
- Соусы для спагетти
- Супы: чечевичный, гороховый, овощной, томатный
- Томатные соусы и пасты
- Фрукты и ягоды: абрикосы, ананасы, персики, груши, мандарины, апельсины, грейпфруты, клюквенный соус, тропический коктейль
- Яблочное и морковное пюре

Закуски

- Воздушная кукуруза для микроволновки
- Готовая фасолевая паста
- Крекеры из цельнозерновой муки
- Орешки и семечки в мёду или жжёном сахаре
- Открытые песочные пироги с фруктовой начинкой
- Печенье из цельнозерновой муки
- Плоские хлебцы (включая мацу) и хлебная соломка
- Пряники
- Рисовые хлебцы и крекеры
- Тортилья-чипсы
- Фруктовые соусы для десертов и мороженого

Сушёные травы и специи

- Базилик
- Имбирь
- Корица
- Красный перец
- Лавровый лист
- Порошок карри
- Смесь для овощного бульона
- Тмин
- Укроп
- Чёрный перец
- Чеснок

Сухая пища

- Вегетарианский яичный заменитель
- Крупы: перловая, пшённая, ячневая, манная, гречневая, булгур, тефф, полба, лебеда и т. д.
- Кускус (по возможности из цельного зерна)
- Макароны изделия (для веганов и молочных вегетарианцев — без добавления яиц)
- Разные виды фасоли, соевые бобы, колотый горох, гороховая мука
- Рис: "Басмати", "Жасмин", "Арборио", коричневый, дикий
- Смеси для выпечки блинов, кексов, пирогов и др.
- Соевое молоко (в пакетах)

- Сухие завтраки (цельнозерновые): с изюмом и отрубями, из измельчённой муки, овсяной муки с отрубями и др.
- Сухие изделия из соевого белка (гуляш, битки, фарш)
- Сухие смеси для супа в пакетиках или стаканах
- Тофу (в упаковке)
- Хлопья для каш к завтраку (желательно из цельных зёрен): овсяные, пшеничные, ячменные, из смеси нескольких злаков
- Мука из цельной пшеницы, кукурузная мука и др.

Заправки и соусы

- Горчица
- Заправки для салата (нежирные)
- Кетчуп
- Кисло-сладкий соус
- Майонез (нежирный или соевый)
- Маринады
- Мёд (не для веганцев)
- Сальса
- Сиропы, меласса (чёрная патока)
- Соевый соус
- Соус барбекю
- Сушёные помидоры в растительном масле
- Уксус (в т. ч. бальзамический, яблочный, лимонный, виноградный)
- Фруктовые и ягодные варенья, джемы, конфитюры
- Хрен
- Чатни (индийская заправка к мясу)

Сушёные фрукты и ягоды

- Абрикосы (курага)
- Вишня
- Изюм
- Инжир
- Смородина
- Финики
- Черника
- Чернослив
- Яблоки

Орехи и семечки

- Грецкие орехи
- Кешью
- Кунжут
- Лесные орехи
- Орехи pekan

- Семечки подсолнуха
- Тыквенные семечки
- Фисташки

Замороженные заменители мяса

- Вегетарианский "бекон"
- Вегетарианские гамбургеры (котлеты)
- Соевые сосиски, сардельки и колбаски

Замороженные фрукты и ягоды

- Ананасы
- Брокколи
- Вишня
- Замороженные овощи
- Зелёная стручковая фасоль
- Зелёный горошек
- Клубника
- Кукуруза
- Лимская фасоль
- Малина
- Морковка
- Овощная смесь для жарки
- Овощные смеси для супов
- Персики
- Фруктовое ассорти
- Цветная капуста
- Черника
- Шпинат

Также нужны: _____

Часть III. Инструменты и техники

The 5th Wave

Рич Теннант



"Я же говорил, что миксером нужно вымешивать тесто для пиццы, а не для шпательки".

В этой части...

Определённые кулинарные навыки являются базовыми для любой кухни. Хороший шеф-повар способен творить чудеса как с мясом, молоком, сливочным маслом и сыром, так и с продуктами, не имеющими с животным миром ничего общего.

Если же набор навыков у вас ограничен, то лучше всего на кухне вам наверняка будут удаваться наиболее привычные вещи. Поэтому неудивительно, что для всех новичков в вегетарианском стиле питания тофу, темпе и порошковый яичный заменитель могут казаться чем-то пугающим. Для работы с этими и некоторыми другими ингредиентами им требуется дополнительная практика.

Главы в этой части познакомят вас с кухонной утварью, необходимой для приготовления блюд без мяса, а также преимуществами и недостатками основных вегетарианских ингредиентов. Вы также узнаете на примерах, как можно при желании заменять в рецептах такие животные продукты, как молоко и яйца.

Глава 7. Полезные кухонные инструменты

В этой главе...

- Выбор кастрюль, противней и форм для выпечки
 - Другие удобные приспособления
 - Мелочи, помогающие сделать вашу пищу более привлекательной
-

В известной степени кухонная утварь, которую вы предпочитаете держать под рукой, является отражением всего вашего образа жизни и даже мировоззрения. Некоторые люди благополучно обходятся на кухне всего лишь парой кастрюль и деревянной ложкой, тогда как другие оснащают её всем, чем только можно. Например, далеко не всем необходим стационарный электрический миксер, который устанавливается на поверхности стола. Многим вполне достаточно обычного или даже старой доброй взбивалки, а то и простого венчика.

Эта глава даст вам сбалансированное и реалистичное представление о том, что действительно нужно иметь на вегетарианской кухне. Здесь вы найдёте рекомендации, которые помогут создать ваш собственный кухонный арсенал. Просто взгляните, чего у вас ещё нет, и решите, стоит ли вам это иметь. Если же вы предпочитаете разнообразить свою кулинарную деятельность разными мелочами, я также расскажу о наиболее полезных из них.



Между прочим, вам вовсе необязательно платить за кастрюли, сковородки, формы для выпечки, электроприборы и прочую кухонную утварь большие деньги. Если только вы не хотите иметь посуду исключительно известных брендов, на которых почти никогда не бывает скидки, качественные вещи вполне можно купить и в недорогих магазинах. Не забывайте также обращать внимание на специальные распродажи и акции.

Кастрюли и сковородки

Большинству вегетарианских кулинаров требуется иметь несколько кастрюль и сковородок разных размеров. Антипригарная сковорода — также полезная вещь, поскольку легко чистится и позволяет готовить с меньшим количеством жира, что может быть одной из ваших целей как вегетарианца.

Вот посуда, которую хорошо держать под рукой на вашей кухне:

- ✓ кастрюля на 1 л;
- ✓ кастрюля на 2 л;
- ✓ кастрюля на 3 л;
- ✓ кастрюля на 5 л;
- ✓ сковорода диаметром 24 см.

Может быть, вам приходится готовить на большую компанию? Если так, подумайте о том, чтобы приобрести парочку особенно вместительных кастрюль для супа, рагу, чили или соуса для

спагетти — на 6 л и больше. Возможно, вам понадобится также более вместительная сковорода или сотейник.



Кроме того, вам могут быть полезны некоторые специальные кастрюли и сковородки, в зависимости от того, как именно вы предпочитаете готовить пищу.

- ✓ Маленькие глубокие кастрюли с носиками удобны для приготовления соусов, растапливания шоколада или сливочного масла и разогрева на плите кленового сиропа.
- ✓ Некоторым людям нравится использовать для приготовления легко подгорающей пищи или овощей пароварку (электрическую или в виде специальных кастрюль).

Противни и формы выпечки

Большинство поваров нуждается в нескольких основных разновидностях посуды для работы с духовкой. Вот их примерный перечень.

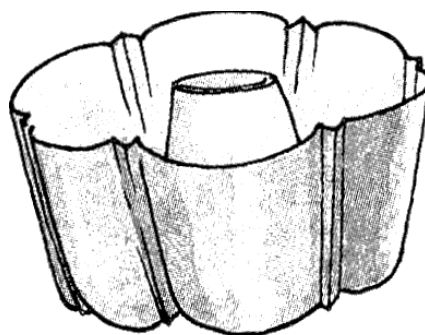
- ✓ Два противня для печенья
- ✓ Одна большая общая форма для кексов и маффинов или пара десятков отдельных
- ✓ Квадратная форма для выпечки со стороной 20 см Прямоугольная форма для выпечки размером 24х32 см
- ✓ Как минимум одна продолговатая форма для хлеба
- ✓ Одна или две формы для пирога
- ✓ Две круглые разъёмные тортовницы
- ✓ Две или три миски для смешивания из нержавеющей стали или пищевой пластмассы
- ✓ Как минимум один набор мерных ложек
- ✓ Как минимум один набор мерных цилиндров для сухой пищи
- ✓ Мерный цилиндр для жидких ингредиентов

Даже если вы не печёте печенье или пироги, для этих приспособлений найдётся немало вариантов применения.

Какую форму для выпечки выбрать — антипригарную, из нержавеющей стали, керамическую или другую — решать вам. У каждой из них есть свои преимущества и недостатки, поэтому вам остаётся лишь положиться на свои персональные предпочтения. Заметьте только, что стальные формы легко моются и меньше бьются, чем керамические. Дешёвые алюминиевые или жестяные имеют свойство прогорать и ржаветь. Гибкие силиконовые формы полезны тем, что не нуждаются в смазке, и выпечка легко из них вынимается, но служат они не особенно долго.

В зависимости от типа блюд, которые вы любите готовить, вам могут также понадобиться следующие приспособления.

- ✓ Разнообразные ножи для теста и выемки для печенья
- ✓ Глубокая круглая форма с прямыми краями и круглым отверстием посередине ("чудо") для приготовления лёгких воздушных кексов
- ✓ Форма с волнистыми краями и круглым отверстием — также для кексов, пудингов и суфле (рис. 7.1)



форма для кекса

Рис. 7.1. Эта форма отлично подходит для приготовления красивых фигурных кексов

- ✓ Несколько специальных форм для печенья
- ✓ Разнообразные формы для запеканок и небольшие удобные порционные формочки (для приготовления заварного крема, суфле и других блюд)
- ✓ Специальная большая форма для суфле

Электроприборы

На самом деле только вы знаете, какие приборы действительно в состоянии сэкономить вам время и облегчить работу на кухне. Предпочтения в данном случае — дело целиком и полностью персональное. Например, я знаю людей, которые не пользуются посудомоечной машиной, поскольку редко пачкают больше нескольких тарелок в день и предпочитают мыть их в раковине.

Итак, предлагаю вашему вниманию перечень электроприборов, которые многие люди считают особенно полезными на кухне. Вполне возможно, что по некоторым пунктам вы с ними согласитесь.

- ✓ Блендер
- ✓ Кофемолка



✓ Вы также можете купить вторую кофемолку и отвести её исключительно для специй и орехов. Ведь кофе от этой пищи рекомендуется держать подальше, иначе их вкус и аромат могут перемешаться далеко не самым лучшим образом.

- ✓ Кухонный комбайн
- ✓ Микроволновая печь
- ✓ Миниатюрный кухонный комбайн (для измельчения орехов, специй, трав и небольших объёмов пищи)
- ✓ Сковорода (для быстрого приготовления сухих бобовых и круп - см. в главе 8)
- ✓ Тостер
- ✓ Соковыжималка или блендер повышенной мощности
- ✓ Стационарный или ручной электрический миксер
- ✓ Электрический консервный нож
- ✓ Электрический гриль или электрическая сковорода Электрическая пароварка
- ✓ Электровафельница
- ✓ Электрофритюрница



С блендером – к блаженству

Знаете ли вы, как приготовить самое густое и насыщенное мороженое из всех, что только бывает? В принципе с этим можно справиться, не имея ничего кроме замороженных бананов и мощного блендера (вроде *Vita Mix*) или соковыжималки (вроде *Champion*). Обработав бананы при помощи этих устройств, вы получите замечательное мороженое, способное поспорить по своей насыщенности и текстуре с самыми известными марками. Для разнообразия вкуса в ваш десерт можно также добавить клубнику, чернику, малину, другие ягоды или фрукты и даже шоколад или сиропы.

Кухонные принадлежности

Конечно, иногда вилка может послужить как венчик для взбивания, а столовый нож — как лопатка. Между тем большинство людей считает, что широкий выбор специальных приспособлений существенно облегчает работу на кухне. Возможно, вам и не понадобятся они все, но многие кулинары предпочитают иметь под рукой инструменты из следующего списка.

- ✓ Ручная мялка для картошки
- ✓ Большая ложка с отверстиями (шумовка) для снятия пены или доставания из банки зелёного горошка, грибов и оливок
- ✓ Один или два венчика из нержавеющей стали
- ✓ Большая деревянная вилка для спагетти
- ✓ Ручная взбивалка для крема
- ✓ Кисточка для кондитерских изделий
- ✓ Круглый нож для пиццы
- ✓ Небольшое сито с ручкой (вроде маленького дуршлага)
- ✓ Дуршлаг (для отцеживания макарон, мытья фруктов и овощей)
- ✓ Половники для супа и компота
- ✓ Лопатка из нержавеющей стали (для переворачивания вегетарианских бургеров или снятия печенья с горячего противня)
- ✓ Две или три лопатки из дерева, пластика или силикона
- ✓ Деревянные ложки разных форм и размеров

Ножи

В принципе существует лишь несколько основных ножей, считающихся особенно полезными у большинства вегетарианцев. Конечно, вы можете купить и другие, специальные ножи довольно причудливого вида, многие из которых стоит иметь у себя на кухне. Между тем для начала вам обязательно нужно освоить хотя бы следующие их варианты.

- ✓ Нож для чистки овощей
- ✓ Пилообразный нож длиной 20-25 см для нарезки хлеба
- ✓ Пилообразный нож с лезвием длиной 15 см для нарезки помидоров, фруктов и т.д.
- ✓ Разделочный нож длиной 20-25 см для нарезки овощей

Как выглядят эти ножи, вы можете увидеть на рис. 7.2.



Рис. 7.2. Основные ножи, необходимые на вегетарианской кухне

Столовая посуда

Какие тарелки использовать каждый день — это, безусловно, вопрос персонального предпочтения и размеров вашего бюджета. Одним людям нравится иметь два или три набора, чтобы их можно было менять в зависимости от времени года и настроения. Другим нравится смешивать тарелки из разных наборов, а третьи предпочитают не иметь готовых наборов вовсе, а покупать интересные разрозненные вещицы.

Если все, что вам нужно — это недорогая универсальная посуда, прекрасно. Но если вы действительно хотите накрывать у себя дома красивый стол с оригинальными тарелками, попробуйте поэкспериментировать с разными их формами и материалами. Например, в продаже можно найти как привычные фарфоровые тарелки, так и деревянные, глиняные, металлические и т. д.

Какого бы типа тарелки вы ни предпочли, вам понадобятся ещё несколько сервировочных блюд разных размеров. Удобно также использовать на кухне как минимум один изящный кувшин и большое плоское блюдо, а также купить супницу для званных обедов. Кроме того, даже вегетарианцы найдут толк в небольшом и изящном соуснике: в нем хорошо подавать кленовый сироп и сладкие соусы к десертам или подливки и соусы к пряным блюдам. (Той же цели может служить и маленький кувшинчик.)



Костяной фарфор — это разновидность тонкого полупрозрачного белого фарфора, который традиционно делается из костяной золы (муки) животных. Может использоваться при его изготовлении и фосфат кальция. Поэтому внимательно изучайте надписи на обороте вашей прекрасной посуды. Если вы ожидаете на обед или ужин веганцев, они наверняка не захотят пользоваться такими тарелками и чашками. Если же вы успели стать веганцем сами, советую подумать о том, будет ли нужна вам такая посуда в дальнейшем.

Прочие приспособления

Вполне возможно, что вы относитесь к тому строгому типу людей, которые едят, чтобы жить, и не любите уделять много времени красоте ваших блюд. В этом случае можете пропустить этот раздел. Между тем, если вы обожаете изысканно сервировать стол и презентовать свои кулинарные шедевры со всем полагающимся антуражем, прочтите его обязательно.

Поверьте, что внешний вид имеет значение, и некрасивый стол со скучно представленными блюдами может очень даже существенно снизить удовольствие от еды. Предположим, вы

собираетесь познакомить с вегетарианской кухней того, кто относится к ней довольно скептически (в лучшем случае). Так почему бы не увлечь вашего гостя блюдами, одинаково аппетитными и вкусными?

Хотя для хорошо оснащённой вегетарианской кухни они и не обязательны, обилие мелких деталей может сделать вашу трапезу более привлекательной и приятной. Вот лишь некоторые из моих любимых вещей.

- ✓ Специальные сервировочные блюда, вроде двухъярусной тарелки из фарфора с интересным рисунком
- ✓ Бумажные салфетки разных форм, размеров и цветов, которыми можно выстлать блюда для печенья или десертов
- ✓ Оригинальные подставные блюда под обеденные тарелки



- ✓ *Подставные блюда* выглядят как очень большие тарелки. Обычно их используют для званых обедов в честь неких особых событий. Они могут быть праздничными, в золотых и серебряных тонах, либо попроще, сделанными из крашеного дерева, лозы или других материалов
- ✓ Декоративные подставки под горячие блюда
- ✓ Декоративные ножи и вилки для десертов
- ✓ Клеёнки или подстилки под скатерть, сделанные из плотной ткани, соломы или расщепленного бамбука
- ✓ Матерчатые салфетки с разными узорами
- ✓ Скатерти или дорожки на стол, сделанные из интересных и красивых тканей

Другие кухонные мелочи, о которых вы также можете подумать, включают утварь и электроприборы, не являющиеся абсолютно необходимыми, но временами полезные. Вот лишь некоторые их примеры.

- ✓ **Хлебопечка.** Наполните свой дом ароматом свежесвепеченного хлеба, поэкспериментируйте с различными вариантами готовых смесей или воспользуйтесь кулинарной книгой, специально посвящённой приготовлению вашего собственного хлеба от начала до конца.
- ✓ **Духовка для пиццы и плоская деревянная лопатка.** Использование специальной духовки помогает получить равномерно запечённый золотистый корж. Доставать же из неё готовый продукт очень удобно большой и плоской круглой лопаткой, позволяющей не сдвинуть начинку и не уронить пиццу по дороге к тарелке.

Глава 8. Техники вегетарианской кулинарии

В этой главе...

- Работа с разными вегетарианскими ингредиентами
 - Базовые кулинарные техники
 - Как содержать вашу кухню в порядке
 - Приготовление пищи на неделю вперёд
-

Большинство рецептов в этой книге предполагает наличие лишь базовых навыков поведения на кухне и не требуют каких-то особенных кулинарных талантов. Конечно, несколько из них чуть сложнее и включают чуть больше шагов, чем другие, но и с ними вполне можно справиться, немного попрактиковавшись. В крайнем случае, их можно приберечь на то время, когда вы накопите побольше опыта.

Целью этой главы является предоставить вам рекомендации и подсказки о том, как можно успешно готовить, будучи абсолютным новичком в мире кулинарии. Между тем её материал может оказаться весьма полезен и для профессионалов, поскольку снабдит вас новой интересной информацией. Ведь, согласитесь, мало кто из нас обладает настолько огромным опытом в своём деле, что научить его уже не может никто и ничто. Учиться никогда не поздно и никому не помешает.

Подготовка ингредиентов: ценные рекомендации

В этом разделе я расскажу вам о том, как правильно готовить сухую фасоль, бобы, горох, крупы и сою — ингредиенты, фигурирующие во многих вегетарианских рецептах. Я также дам вам дополнительные советы по работе с наиболее популярными видами пищи вегетарианской кухни.

Приготовление бобовых

Консервированная фасоль и зелёный горошек являются, пожалуй, наиболее удобной формой бобовых, поскольку требуют совсем немного времени для приготовления. На самом деле их достаточно лишь подогреть до нужной температуры, что может занять не более десяти минут на плите или одной минуты в микроволновой печи. Восстановление гороховой каши при помощи горячей воды также занимает всего каких-нибудь пять минут.

Лущёный горох и чечевица также готовятся сравнительно быстро и несложно. При этом их вовсе необязательно предварительно замачивать на несколько часов, как сухую фасоль. Конечно, сухие бобовые "с нуля" готовятся дольше, но многие люди считают, что текстура, вкус и отсутствие дополнительных солей стоят усилий.

В обычной кастрюле на плите

Для приготовления сухих бобовых в обычной кастрюле следуйте таким шагам (подробно показаны на рис. 8.1).

1. Выложите сухие бобовые в дуршлаг, хорошенько промойте холодной водой и удалите все лишнее.

Сухие бобовые примерно так же близки к своему естественному состоянию, как и любая пища, который вы можете найти в овощном отделе универсама. По этой причине они иногда упаковываются с частичками грязи и мелкими камешками, требующими смывания перед приготовлением. Промывая же, бобовые нужно перебирать пальцами, чтобы лучше очистить.

2. Дайте воде стечь и переложите чистые бобы в кастрюлю.

На каждый стакан бобовых вам нужно будет взять три стакана воды, поэтому используйте достаточно большую кастрюлю, чтобы все свободно поместилось.

3. Влейте в кастрюлю воду.

Добавьте 3 стакана воды на каждый стакан подготовленных бобовых.

4. (Необязательно.) Доведите воду до сильного кипения. Дайте несколько минут покипеть, а затем снимите кастрюлю с огня и накройте плотно прилегающей крышкой.



Этот шаг рекомендуется потому, что помогает быстрее размягчить бобы, сократив время замачивания.

Кулинарный термин *сильное кипение* означает, что вода должна бурлить, практически не оставляя поверхность ровной. На её поверхности должны все время образовываться большие пузыри.

5. Дайте бобам набухнуть.



Чем дольше вы будете их замачивать, тем мягче они станут. Правда, если вы дадите им перележать, есть риск, что они станут водянистыми на вкус. В худшем случае они даже могут покрыться плесенью. Поэтому минимум сухие бобы должны замачиваться 2 часа, а максимум — до 8 или ночь.

Если вы планируете замачивать бобы дольше двух часов, поставьте кастрюлю в холодильник, чтобы предотвратить образование плесени.

Заметьте, что коровий горох (с черными крапинками), чечевица и лущёный горох не нуждаются в замачивании, поскольку и без того быстро становятся мягкими в процессе приготовления.

6. (Необязательно.) Промойте и дайте воде стечь ещё раз.

После того как бобы набухнут, многие люди любят ещё раз промыть их в дуршлаге перед приготовлением. Зачастую это помогает уменьшить образование газов при последующем употреблении бобов в пищу. Недостаток повторного промывания в том, что некоторые питательные вещества остаются в воде, в которой замачивалась ваша пища. Если отказаться от промывания и приготовить бобы в "первой" воде, вы сможете сохранить гораздо больше полезных микроэлементов и витаминов.

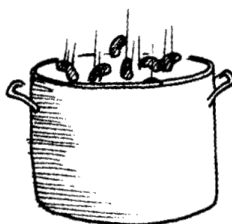
Приготовление сухих бобовых

1. Выложите бобовые в дуршлаг и хорошенько промойте **ХОЛОДНОЙ** водой

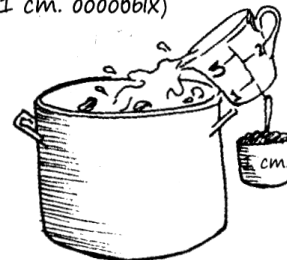


Удалите все лишнее!

2. Промыв и высушив бобовые, переложите их в кастрюлю



3. Влейте в кастрюлю воду (3 ст. воды на 1 ст. бобовых)



4. Доведите до сильного кипения и прокипятите пару минут

Снимите кастрюлю с огня и плотно закройте крышкой



5. Оставьте бобы в воде



минимум на 2 часа
и максимум на ночь

6. Еще раз промойте и дайте воде стечь



★ *необязательно*

7. Приготовьте бобы на плите...



...Доведите до слабого кипения и готовьте до мягкости

★ Совет:

Если вы готовите под крышкой, сдвиньте ее немного, чтобы мог выходить пар. Тогда вода не будет перекипать через край кастрюли

Или вы можете приготовить бобы в скороварке

8. Когда бобы будут готовы, снимите их с огня и отцедите



Рис. 8.1. Хотя консервированные бобовые тоже хороши, вы можете готовить их из сухого состояния. Это позволит контролировать содержание в пище натрия, а также добиться лучшего вкуса и текстуры блюда

Промыв бобы второй раз, отцедите их, а затем переложите обратно в кастрюлю. Снова влейте в кастрюлю свежую холодную воду из расчёта 3 стакана воды на каждый стакан сухих бобовых.

7. Приготовьте бобы.

Доведите кастрюлю с бобами до слабого кипения и дайте им повариться до мягкости. (Примерное время приготовления разных видов бобовых см. в табл. 8.1.) Если вы готовите под крышкой, сдвиньте её немного, чтобы мог выходить пар. Это поможет предотвратить перекипание воды через край кастрюли.



Слабое кипение менее заметно, чем обычное. Когда вода кипит слабо, на ее поверхности тоже появляются пузыри, но меньшего размера и реже, чем при сильном кипении.

Надо сказать, что разные виды бобовых существенно отличаются друг от друга в отношении времени, необходимого для их приготовления. Чечевица и лущёный горох не нуждаются в замачивании и готовятся всего примерно 30 минут. Приготовление сухих белых бобов или пёстрой фасоли может занять примерно полтора часа, тогда как бараньему гороху (нуту) может потребоваться и все два. Время приготовления зависит также от того, насколько мягкий окончательный продукт вы хотите получить. Если вы собираетесь мять бобы для соусов, паст или супа, они должны быть более мягкими. Если же у вас в плане использовать их в чили или салате, бобы должны быть твёрже. Поэтому в ходе приготовления их нужно время от времени доставать ложкой, слегка остужать и пробовать на зуб, чтобы определить мягкость.



Старые бобы, которые хранились у вас в буфете год или больше, могут потребовать более продолжительного приготовления, чем относительно свежие.

8. Когда бобы будут полностью готовы, снимите их с огня и отцедите.

Таблица 8.1. Время приготовления замоченных бобов в кастрюле

<i>Сухие бобовые (1 ст. или примерно 225 г)</i>	<i>Примерное время приготовления (ч)*</i>	<i>Выход (ст.)</i>
Черная фасоль	1,5	2
Горох с черными крапинками	1	2
Нут (турецкий горох)	2–3	3
Белые бобы	1,5–2	2
Черные бобы	1,5–2	2
Лимская фасоль	1–1,5	1,5
Белая фасоль	1,5–2	2
Пестрая фасоль	2–2,5	2
Красная фасоль	1,5–2	2
Соевые бобы	2–3	2

**Время приготовления зависит от желаемой степени мягкости пищи*

В скороварке

Замачивание и приготовление сухих бобовых — это старый и хорошо проверенный метод. Многие люди предпочитают вкус фасоли, приготовленной традиционным способом, поскольку им нравится, что она содержит меньше соли, чем консервированная. Между тем для "натуралистов" можно предложить ещё один отличный способ приготовления бобовых: под давлением.

Поклонники скороварок готовы до хрипоты доказывать их эффективность. Тем не менее многие люди пока ещё не испытывают восторга, когда слышат об этих устройствах. Все потому, что в них

живы воспоминания о старых, пышущих паром кастрюлях с прыгающими крышками, которыми пользовались в своё время их бабушки. Старые скороварки временами внушали страх и опасения, что потолок кухни может разрушить взрывом. К счастью, в наши дни изобретены специальные крышки, которые делают приготовление пищи в такой посуде более простым и безопасным.

Современные скороварки бывают разных размеров, но самым практичным для большинства людей является объем на 6 или 8 л. На первый взгляд, они могут показаться слишком большими, но при использовании их вовсе не нужно заполнять едой доверху. В зависимости от того, что вы готовите, достаточно заполнить их от половины до трёх четвертей. Оставшееся пространство необходимо для пара, который будет подниматься вверх и повышать температуру внутри. Варианты скороварок показаны на рис. 8.2.

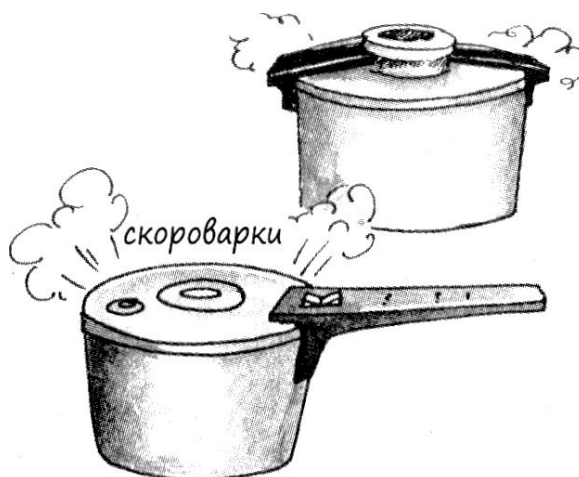


Рис. 8.2. Скороварки значительно ускоряют приготовление сухих бобовых

Если вы не прочь поэкспериментировать и решитесь попробовать в деле скороварку нового поколения, награда будет высокой. Освоить этот прибор очень легко, а готовить в нем сухие бобовые и цельные зерна злаков можно гораздо быстрее. Замоченная фасоль будет готова всего через несколько минут, и даже предварительно не замоченная потребует лишь часть того времени, что ушло бы на её готовку в обычной кастрюле. Для приготовления сухих бобовых в скороварке следуйте таким шагам.

1. Выложите бобовые в кастрюлю и залейте соответствующим объёмом воды.

Используйте примерно 3 стакана воды на каждый стакан замоченной фасоли или 4 стакана воды на каждый стакан сухой фасоли (или следуйте инструкции к вашей скороварке).



Если вы используете старую скороварку (со съёмным регулятором давления), добавив 1 столовую ложку растительного масла на каждый стакан фасоли, можно снизить образование пены.

2. Плотно закройте крышкой.

Поместите на кастрюлю крышку и закрепите её специальным замком. Скороварки разработаны так, чтобы надёжно фиксировать крышку, создавая изоляцию, позволяющую повышать внутри давление пара.

3. Нагрейте до нужной температуры.

Установите краник конфорки на максимум и поставьте скороварку на огонь, чтобы создать в ней высокое давление пара. Готовьте необходимое количество времени, в зависимости от того, сколько и каких бобовых вы используете (см. в табл. 8.2).

4. Дайте остыть.

После того как бобы будут готовы, снизьте давление, сняв скороварку с огня и позволив пару выйти естественным путём. Более быстрый способ — это поместить кастрюлю в раковину, осторожно пустить на неё холодную воду и подержать так, пока не упадёт давление.

Таблица 8.2. Время приготовления бобовых в скороварке

Сухие бобовые (1 ст. или примерно 225 г)	Примерное время приготовления (мин)*		Выход (ст.)
	Замоченные	Незамоченные	
Черная фасоль	5–9	18–25	2
Горох с черными крапинками	Не замачивается	10–11	2 и 1/4
Нут (турецкий горох)	13–18	30–40	2 и 1/2
Белые бобы	8–12	25–30	2 и 1/4
Черные бобы	10–12	20–25	2
Чечевица	Не замачивается	4–6	2
Лимская фасоль	4–7	12–16	2
Белая фасоль	6–8	16–25	2
Пестрая фасоль	4–6	22–25	2 и 1/4
Красная фасоль	4–6	22–25	2 и 1/4
Соевые бобы	9–12	28–35	2 и 1/4
Лущеный горох	Не замачивается	6–10	2

*Предполагается, что потом давление быстро снижается за счёт использования холодной воды
 Источник: книга Лорны Сасс (Lorna Sass) *Great Vegetarian Cooking Under Pressure*.

Приготовление злаков

Как объясняется в главе 4, злаки — это один из основных видов пищи опытных вегетарианцев. Более того глава 5 рассказывает о многих разновидностях злаков, которые вы можете включить в свой рацион, а потому ограничиваться простым белым рисом никак не стоит!

Вот лишь несколько моментов, которые нужно учитывать при использовании зерновых на вашей вегетарианской кухне.

- ✓ **Время их приготовления варьируется — зачастую довольно значительно.**

Конечно, свои поклонники есть и у риса быстрого приготовления. Между тем многие считают, что, покупая *пропаренный рис* — который пару минут покипел, а потом был обезвожен перед упаковкой, жертвуют вкусом. Правда, пропаренные злаки готовятся все же быстрее, чем те, что не были предварительно подготовлены.

Большинство переработанных зерновых, вроде кускуса, обычного белого риса, булгура, продела гречки и перловки, готовятся быстрее, чем их цельные собратья. Это происходит потому, что самые твёрдые внешние слои зерна у них были удалены, а значит, растрескаться (как в булгуре) или лопнуть (как в кускусе) может большая поверхность зерна. Для приготовления на плите переработанным зёрнам обычно требуется от 2 до 45 минут. Цельные же зерна, вроде овса, киноа, проса и коричневого риса, готовятся гораздо дольше, поскольку все ещё имеют свои твёрдые оболочки. Для нормального приготовления им нужно примерно от 30 минут до 2 часов. (Время приготовления целого ряда разных злаков представлено в табл. 8.3 чуть далее в этой главе.)

- ✓ **Подумайте о том, чтобы купить пароварку.** Многие люди убеждены, что лучше всего варить рис именно в этом приспособлении, поскольку так он получается более воздушным, чем в кастрюле на плите. Обращаться с пароварками очень удобно. Просто выложите промытый рис в специальную чашу, залейте в поддон воду, установите таймер и можете заниматься своими делами. Пароварка сама сообщит вам о готовности звуковым сигналом и, пока вы её не выключите, будет периодически подогревать доверенный ей продукт.
- ✓ **Киноа (лебеда) требует особого обращения.** Этот злак обязательно обработать так, чтобы сошла семенная оболочка, содержащая токсичное вещество сапонин. Перед тем как готовить киноа для того или иного рецепта, его нужно несколько раз тщательно промыть водой, чтобы удалить весь сапонин. Вещество это мыльное на ощупь, и вы узнаете, что достаточно хорошо промыли злак, когда сливаемая вода перестанет пениться.
- ✓ **Готовьте больше, чем вам необходимо.** Готовя цельные зерна для определённого рецепта, не бойтесь действовать с "размахом" и заполнять ими кастрюлю доверху. Ведь остатки можно как минимум неделю хранить в холодильнике (герметично закрыв, чтобы зерна не пересохли) или месяцами — в морозильной камере. Оставшиеся злаки будут хороши разогретыми в качестве гарнира или ингредиента того или иного блюда и сэкономят вам время, поскольку готовить их уже не нужно.

В обычной кастрюле на плите

Все злаки готовятся в кастрюле одинаково, следуя трём основным шагам. Единственное, что отличает их один от другого — это время приготовления. Особого обращения требует только киноа, который сначала необходимо тщательно промыть три или четыре раза, чтобы удалить горькую на вкус и опасную для здоровья оболочку.

1. Доведите до кипения 2 литра воды или больше.

Точный объем необходимой воды для каждого злака представлен в табл. 8.3. Для большинства круп достаточно использовать 2 стакана воды на каждый стакан сырых зёрен.

2. Выложите в воду злак.

Определить точный объем зёрен, необходимый, чтобы получить желаемый объем готовой крупы, вам также поможет табл. 8.3. Заметьте только, что 1 стакан сырых зёрен в ходе приготовления разбухает примерно втрое.

3. Сделайте меньше огонь и дайте "побурлить", накрыв кастрюлю плотно прилегающей крышкой.

Чтобы вода не выкипала, сделайте совсем маленький огонь или слегка сдвиньте край крышки, чтобы мог выходить пар. Готовьте в течение времени, указанного в табл. 8.3, или пока не впитается вся вода.

Если вы обнаружите, что после снятия с огня в кастрюле ещё осталось немного воды, её можно слить. Можно также дать крупе постоять 10 минут, чтобы жидкость лучше впиталась. В любом случае через пять минут нужно аккуратно взрыхлить готовую крупу вилкой.



Как сохранить оставшуюся крупу влажной

Хотя остатки круп хорошо хранятся в холодильнике или морозилке, они часто имеют неприятное свойство пересыхать. Чтобы вернуть содержавшуюся в них влагу при разогреве, попробуйте подержать их над паром кипящей воды, выложив в сито с ручкой или в чашу электрической пароварки. Такие действия помогут сделать злаки более воздушными и улучшат текстуру ваших блюд.

Таблица 8.3. Время приготовления зерновых в кастрюле

Злаки (1 ст.)	Необходимая вода (ст.)	Время варки (мин.)	Выход (ст.)
Амарант	2 и 1/2	25	3 и 1/2
Ячмень (перловка)	2 и 1/2	40	3 и 1/2
Ячмень (очищенный)	2	90	3 и 1/2
Булгур	2	20	3
Кускус	2	5	3
Камут	2	60	2 и 1/2
Гречка	2	10	3
Просо	2	25	3
Овес (цельный)	2	60	2 и 1/2
Киноа	2 и 1/2	20	3
Рис (коричневый)	2	50	3
Полба	2	90	3
Метличка (тефф)	3 и 1/2	20	3
Ядрышки пшеницы	2 и 1/2	120	3

В скороварке

Если вы не можете долго ждать, пока приготовятся цельные зерна, но и не хотите искать утешение в пропаренных, отличным выходом может быть скороварка. Это приспособление герметично закрывается и позволяет запереть пар внутри, создавая температуру выше, чем у кипящей воды. Таким образом пища готовится гораздо быстрее, чем внутри обычной кастрюли.

Приготовление зерновых в скороварке требует примерно такого же соотношения воды к сырым зёрнам, как и в обычной кастрюле. Правда, время приготовления в скороварке значительно сокращается. А если вы ещё и предварительно замочите цельные зерна на несколько часов, получить готовый продукт можно будет практически вдвое быстрее.

Примерные пропорции воды и зёрен для использования в скороварке, а также время приготовления разных злаков предоставлены в табл. 8.4.

Таблица 8.4. Время приготовления зерновых в скороварке

Злаки (1 ст.)	Необходимая вода (ст.)	Время варки (мин.)	Выход (ст.)
Амарант	1 и 3/4	4	2
Ячмень (перловка)	3	20	3 и 1/2
Ячмень (очищенный)	3	40	3 и 1/2
Гречка	1 и 3/4	3	2
Булгур	1 и 1/2	4	3
Камут	3	40	2 и 1/2
Просо	2	10	3 и 1/2
Овес (цельный)	3	30	2 и 1/2
Киноа	1 и 1/2	1	3
Рис (коричневый)	1 и 3/4	20	3
Полба	3	40	2 и 1/2
Метличка (тефф)	1 и 1/2	1	3
Ядрышки пшеницы	3	25	2



Готовя перловку или очищенный ячмень, гречку, камут или цельный овёс в скороварке, добавьте к ним 2 или 3 чайных ложки растительного масла, чтобы уменьшить образование внутри пены.

Приручение тофу

Если вы покупаете тофу, упакованный в рассоле, то каждый раз перед приготовлением его нужно достать из контейнера и обсушить бумажным полотенцем. Чтобы отжать ещё больше жидкости, тофу хорошо поместить в дуршлаг под гнёт (некий плоский и тяжёлый предмет) и дать стечь как минимум 30 минут. Это необязательно проделывать для всех рецептов, но будет совсем недурно, если вы готовите салат, маринованное блюдо или натираете тофу для соуса к макаронам. Некоторые блюда, включающие много ингредиентов с большим содержанием жидкости, вроде свежих овощей (например, вегетарианская лазанья), могут и без того быть слишком мокрыми. Добавление к ним перенасыщенного влагой тофу только усугубит проблему.

Используя замороженный тофу, его нужно разморозить в дуршлаг или сите, поставив на пару минут под проточную тёплую воду. Потом соевому творогу нужно дать 10-15 минут стечь и отжать лишнюю жидкость руками, как вы бы поступили с губкой. Наконец, промокните тофу бумажными полотенцами до сухого состояния и дальше следуйте указаниям рецепта.



Из соображений безопасности с тофу нужно обращаться точно так же, как с молочными продуктами, мясом или яйцами. Не оставляйте его при комнатной температуре больше чем на два часа. Чтобы замороженный тофу оттаял на утро,

поставьте его в закрытой миске в холодильник, но никак не на кухонный стол. Оставшийся тофу также нужно прятать в холодильник как можно скорее.

Довольно часто тофу продаётся запаянным в пластиковые трубки с рассолом, куда входят один или два кубика этого изделия общим весом до 450 г. В вакуумных упаковках тофу обычно весит от 300 до 350 г. Когда же в рецептах его требуется 100 г, вы можете отмерить нужное количество, исходя из массы всего пакета. В принципе взвешивать тофу с особой точностью нет смысла. Для большинства рецептов его количество можно брать вообще на глаз, хотя бы приблизительно попадая в рекомендованные цифры.

Когда в перечне ингредиентов рецепта тофу измеряется стаканами (например, 1/2 ст. тофу), у вас есть два варианта. Вы можете нарезать его мелкими кубиками и отмерить сухим мерным цилиндром (плотно придавливая вилкой или тыльной стороной ложки) либо рассчитать необходимый вам объем в граммах и отмерить соответственно. Например, в 1 стакане тофу содержится 225 г, поэтому, если в рецепте требуется 1/2 стакана, вам нужно взять его чуть больше 100 г. Вместо того чтобы нарезать тофу кубиками и наталкивать в мерный цилиндр, 100 г можно также отмерить, исходя из общего веса, указанного на упаковке.

Советы по поводу темпе

В отличие от тофу, этот соевое изделие не содержит лишней влаги, которую нужно выжимать. Кроме того, темпе не такой податливый, поскольку делается из цельных соевых бобов, а не соевого молока. В рецептах, где его нужно раскрошить, вы можете предварительно размягчить темпе, подержав пару минут над паром. Просто положите кусок подходящих размеров в проволочную корзину и подержите над кастрюлей с кипящей водой две или три минуты. Только не забудьте дать ему остыть перед тем, как брать его "голыми" руками. Кстати, в большинстве рецептов предполагается использовать темпе, нарезанный ломтиками или кубиками, которые не требуют особой подготовки.



Как и тофу, замороженный темпе нужно оттаивать, переложив на ночь в холодильник. В качестве альтернативы можно также выложить его в дуршлаг и поставить на несколько минут под проточную теплую воду. Никогда не оставляйте темпе на ночь на кухонном столе. Остатки же храните только в холодильнике, убирая их со стола как можно скорее.

Как правило, количество темпе для разных блюд приводится в граммах, а не в стаканах. Отмерить необходимую порцию довольно удобно, исходя из веса упаковки, в которой вы купили его. Иногда, правда, бывает, что темпе в рецепте измеряется стаканами (например, 1 стакан раскрошенного темпе для фальшивого куриного салата). В этом случае его отмеряют при помощи сухого мерного цилиндра.

Как и с тофу, вам нет необходимости очень уж скрупулёзно подходить к весу тофу. Если его окажется чуть больше или меньше, чем указано в рецепте, это вряд ли многое изменит.

Приготовление фруктов и овощей

Есть два аспекта, на которых вы должны сосредоточиться при подготовке свежих фруктов и овощей: их мытье и нарезка.

Мытье

Мыть фрукты и овощи нужно перед тем, как вы собираетесь с ними делать что бы то ни было. И совершенно неважно, будете вы кушать их с кожурой или без. Для большей надёжности я советую мыть их с мылом (специальным или для рук) или даже средством для посуды. Просто намыливайте фрукт или овощ, а потом хорошенько смывайте мыло тёплой проточной водой. Причём, какие бы средства бы вы ни использовали, промывав лучше дважды, чтобы точно удалить все остатки посторонних веществ.

Фрукты и овощи с обилием неровностей или просто большой поверхностью — брокколи, цветную капусту, виноград и малину — нужно полоскать в полной воды раковине. После этого их нужно промывать особенно тщательно, чтобы максимально избавиться от остатков пестицидов, грязи и налипших частичек.

Если фрукты или овощи имеют восковое покрытие, никаким количеством моющих средств его полностью не удалить, а потому внутри могут остаться химикаты. Перед использованием такую пищу нужно попросту очищать от кожуры вместе с воском.



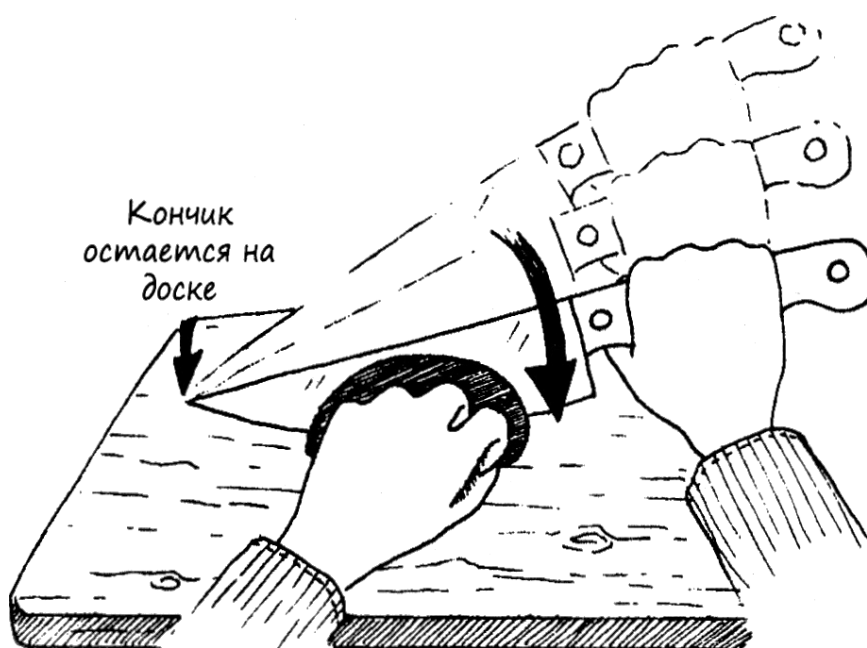
Даже если вы не собираетесь есть кожуру, обязательно мойте снаружи дыни, арбузы, апельсины, прочие фрукты и овощи перед тем, как выкладывать их на разделочную доску и резать ножом. В противном случае вы можете загрязнить поверхность доски и занести потенциально опасные для здоровья бактерии в те или иные блюда. Нарезая немытую пищу, легко также заразить микробами ту их часть, что вы будете есть.

Нарезка

Для очистки и нарезки небольших овощей и фруктов, вроде яблок, груш, персиков и сладкого перца, хорошо использовать нож поменьше. Большой разделочный нож полезен для нарезки крупной растительности, вроде дыни, арбуза и тыквы. Пилообразный нож лучше всего подойдёт для нарезки мягких овощей и фруктов, вроде помидоров или киви. (Больше информации о разных видах кухонных ножей, а также их изображения вы найдёте в главе 7.)

Большой разделочный нож идеален для нарезки фруктов и овощей мелкими кусочками. Его лезвие длинное, широкое у рукояти и сужается к кончику. Работая с ним, вы помещаете продукт на разделочную доску, осторожно придерживая одной рукой, а затем поднимаете нож другой рукой. Остаётся лишь двигать лезвие вверх и вниз, оставляя по ходу нарезки кончик ножа на доске. Такая техника позволяет быстро и эффективно нарезать продукты кубиками, соломкой или просто измельчать.

Нарезка фруктов и овощей французским разделочным ножом



Чтобы правильно использовать этот нож, наметьте точку на разделочной доске. Осторожно возьмите продукт в одну руку, а нож — в другую. Двигайте нож вверх и вниз, оставляя по ходу нарезки его кончик на доске

Рис. 8.3. Быстрый и эффективный способ нарезки фруктов и овощей



Чтобы сократить время приготовления того или иного блюда, вы можете помыть и нарезать овощи и фрукты заранее. Хранить подготовленные ингредиенты нужно в герметично закрытом контейнере в холодильнике, доставая лишь тогда, когда вы будете готовы их использовать.

Работа с тахини



Для нескольких рецептов в этой книге требуется *тахини* — пряная паста из кунжутного семени. В магазинах здоровой пищи её можно купить в банках или кувшинчиках, со слоем плавающего наверху масла. Перед использованием это масло нужно перемешать с более плотными частицами пасты, что улучшит её вкус и консистенцию. Ещё один вариант — хранить тахини в холодильнике, где она вообще не разделяется.

Освоение простых кулинарных техник

Поскольку предполагается, что рецепты из этой книги будут использовать люди всех уровней мастерства, методы приготовления здесь сравнительно просты и понятны. Что же касается полных новичков в кулинарии, то подсказки для них вы найдёте ниже,



У большинства людей, которые хорошо себя чувствуют на кухне, за плечами долгие годы опыта. Подобно освоению иностранных языков, со временем кулинарные навыки могут стать второй вашей натурой. Если же у вас пока не много опыта в приготовлении разных блюд, начните с небольших проект и относительно простых

рецептов. С годами ваша уверенность в себе возрастёт, успехи будут всё больше затмевать неудачи и в целом вы будете готовы перейти к более сложным рецептам.

Информация об инструментах и принадлежностях, которые могут понадобиться вам для грамотного использования этих кухонных техник, представлена в главе 7.

Выпекание и запекание

Представляю вашему вниманию основную технику приготовления хлеба и разных десертов, таких как печенье, пироги, кексы и торты. Позволяет она приготовить и несколько главных блюд для вегетарианского обеда или ужина. Практикуя её, держи в голове следующие моменты.

- ✓ **Как следует прогревайте духовку.** Устанавливайте заданную в рецепте температуру и прогревайте духовку минимум десять минут перед тем, и ставить в неё форму с тестом.
- ✓ **Ставьте таймер.** Некоторые люди ориентируются по нюху и быстро вспоминают о том, что нужно проверить блюдо, когда чувствуют чудесный аромат, идущий с кухни. Если же вы не вполне доверяете своему носу, лучше будет ставить небольшой таймер — отдельный, встроенный в плиту или микроволновку. На худой конец засекайте время по часам, чтобы точно успевать достать выпечку из духовки до того, как она подгорит. В противном случае вы можете почувствовать запах лишь тогда, когда блюдо останется только выбросить.
- ✓ **Вложите деньги в антипригарные формы для выпечки, помогающие снизить объем жира, используемого чтобы предотвратить прилипание.** Правда, в таких формах передержать пищу в духовке ещё проще, а потому при их использовании нужно снижать температуру примерно на 10 °С. Используя обычные, блестящие формы (для хлеба, запеканок, пирогов и т.д.), смазывайте их внутри растительным маслом при помощи бумажного полотенца ли просто чистой рукой. Для большинства главных пряных блюд отлично подходит оливковое масло, но для сладостей оно зачастую имеет очень уж резкий вкус. Формы для печенья, сладких пирогов, тортов и кексов лучше смазывать подсолнечным или кукурузным маслом.
- ✓ **Аккуратно все отмеряйте.** Уделяйте время тому, чтобы точно отмерить сухие ингредиенты, такие как мука, пищевая сода и разрыхлитель теста, иначе продукт может плохо получиться. Используйте в работе сухой мерный цилиндр, а, отсчитывая ложки, аккуратно снимайте лишнее ножом.
- ✓ **Проверяйте готовность.** Чтобы увидеть, достаточно ли готова ваша выпечка, протыкайте её посередине зубочисткой или ножом. Если они выходят сухими и чистыми, тесто готово. Если же нет, оставляйте его в духовке ещё на некоторое время, а потом проверяйте готовность снова.

Варка

Ранее в этой главе я уже рассказывала о методах приготовления круп и сухих бобовых. Как вы помните, для них нужно сначала вскипятить в кастрюле воду, потом выложить туда пищу, сделать меньше огонь и дать побуллить до готовности. Точно такая же техника требуется для приготовления макаронных изделий. Единственное, что после добавления в кипящую воду макарон и снижения температуры крышка с кастрюли должна быть *снята*. Макароны имеют свойство развариваться, а приготовление их без крышки не даёт образоваться в кастрюле слишком большому жару.

Получив готовый продукт, кастрюлю нужно снять с огня и переставить в любое другое место — на холодную конфорку, подставку или кухонную стойку. Это особенно справедливо, если вы используете электроплиту, конфорки в которой остаются горячими ещё несколько минут после выключения. Если кастрюлю с них вовремя не убрать, пища продолжит готовиться. Переваривание же делает многие изделия — включая макароны — слишком мягкими, бесформенными и невкусными.



Такие изделия, как макароны, которые могут развариться, если оставить их в горячей воде, после снятия с огня нужно сразу же отцеживать. *Медленно и осторожно* вываливайте их в дуршлаг в кухонной раковине, чтобы не обжечься и не разлить кипяток, а потом давайте воде полностью стечь.

Варка на пару

Чем меньшую термообработку обычно проходит пища, тем больше в ней сохраняется питательных веществ. Одним же из наилучших способов консервации полезных веществ в такой пище, как брокколи, капуста, картофель и морковь, является их варка на пару.

Готовить на пару овощи, тофу и другую пищу можно несколькими способами. Один из самых удобных — это влить в специальную миску пару столовых ложек воды, выложить в неё пищу, накрыть бумажным полотенцем или пищевой плёнкой и поставить в микроволновку. Початку кукурузы в таких условиях требуется всего 2 минуты, а средних размеров картофелине — минут 7 или 8.

А вот другой способ. Нужно влить несколько столовых ложек воды или овощного бульона в кастрюлю, довести её до кипения, а потом добавить то, что вы хотите приготовить. Накройте кастрюлю крышкой и пропарьте пищу так долго, как это необходимо. Когда он будет полностью готов, снимите его с огня и аккуратно слейте жидкость в кухонную раковину.



Сливая воду из кастрюль с пропаренной пищей, будьте осторожны. Если кастрюля накрыта крышкой, открывайте её очень аккуратно, приподнимая сначала дальний к вам край. Так вы сможете избежать струи горячего пара в лицо и крайне неприятных ожогов.

Для пропаривания овощей вы также можете использовать специальные вкладыши в кастрюли. Они выглядят как небольшие проволочные корзинки, которые устанавливаются внутри кастрюли и удерживают пищу над кипящей водой на дне. Ещё одним вариантом может быть электрическая пароварка — устройство, позволяющее готовить на пару несколько стаканов той или иной пищи за раз. Такие пароварки удобны в использовании и сравнительно недороги. Найти их можно в большинстве магазинов, где продаются кухонные принадлежности.

Жарка под крышкой и без

Приготовление соте означает обжаривание пищи под крышкой в небольшом количестве жира на сильном огне. В некоторых рецептах так следует поджарить лук, чеснок или сладкий перец перед тем, как будут добавлены другие ингредиенты. Если вы используете антипригарную сковородку, о

масле можете вообще забыть. Если же нет, то, чтобы предотвратить прилипание, вам понадобится всего пара капель оливкового или другого растительного масла. Разогрейте сковороду, а затем выложите в неё необходимую пищу. Частое помешивание лопаткой или деревянной ложкой поможет не дать им пристать ко дну и стенкам или подгореть.

Жители азиатских стран предпочитают обжаривать пищу в раскалённом масле без крышки, быстро помешивая. Для такого вида жарки у них имеется специальная сковорода с толстыми вогнутыми стенками под названием *вок*. В вегетарианской кухне подобным образом обычно готовятся овощи и грибы (см. рецепт жареных овощей по-китайски в главе 15).

Готовность лука всегда можно определить по тому, когда он станет полупрозрачным, Готовый же чеснок должен стать слегка коричневатым, а сладкий перец — мягким.

Интересной разновидностью жарки является *пропаривание на сковороде*. Оно предполагает добавление к пище в процессе жарки небольшого количества воды, позволяющей создать пар. Для этого хорошо использовать антипригарную сковородку или обычную с парой капель растительного масла. После масла вливается несколько столовых ложек воды, смесь сильно нагревается, а потом в неё выкладываются приготовленная пища, Сковорода накрывается крышкой и еда готовится на пару с периодическим приподниманием крышки для перемешивания. Так продолжается до полной готовности ингредиентов,

Тушение

Супы, чили и рагу отличаются от многих других блюд тем, что их обычно нужно оставлять готовиться на плите более долгое время — до часа или даже больше. Вы делаете меньше огонь, и пища тихо себе бурлит вместе большую часть времени, разве что периодически перемешивается деревянной ложкой, чтобы не дать ей пристать ко дну посуды и подгореть.

Когда вы готовите эти блюда и соусы на основе помидоров, лучше всего использовать не очень широкую, но глубокую кастрюлю (можно чугунную). Ко дну глубокой кастрюли пища пристаёт не так часто, да и контролировать температуру приготовления в ней проще. Кроме того, она позволяет избежать разбрызгивания и проливания жидкости. Тушение под крышкой, слегка сдвинутой на одну сторону, чтобы мог выходить пар, также позволяет контролировать разбрызгивание и содержать в чистоте вашу плиту.



Основы санитарии

Соблюдение основных правил санитарии может уберечь вас, ваших родных и всех, кто только ест вашу стряпню, от проблем, слишком часто вызываемых *пищевыми патогенами*. Патогены — это бактерии или вирусы, которые загрязняют пищу и существенно ухудшают самочувствие людей, её съевших.

Представляете себе круглосуточные симптомы гриппа в совершенно неправильное время года (часто осенью, накануне Дня Благодарения, когда невегетарианцы едят индейку)? Знаете что? Это вовсе и не грипп. Скорее всего, такие симптомы вызвало то, что человек недавно съел. Чтобы подобного не случилось с вами, готовя пищу, держите в голове следующие рекомендации.

- ✓ Обязательно мойте руки перед тем, как будете касаться посуды, столовых приборов и самой пищи. Если вы вдруг отвлечётесь, чтобы ответить на телефонный звонок, выпустить кота, собаку или вынести мусор, обязательно помойте руки снова, когда вернётесь к работе.
- ✓ Мойте руки после того, как коснётесь своих или чужих волос, лица, после прочистки носа или посещения туалета.
- ✓ Если вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот рукой или платком, после чего также обязательно мойте руки.
- ✓ В идеале мусорное ведро на вашей кухне должно иметь крышку, которая бы открывалась и закрывалась нажатием ножной педали. Таким образом, работая с пищей, вам не придётся пачкать руки, чтобы снять крышку. Само же наличие крышки поможет не допустить распространения неприятного запаха или растаскивания "отходов производства" домашними любимцами.
- ✓ Держите холодные пищу холодной, а горячую горячей. Не доставайте пищу из холодильника задолго перед подачей на стол, если в этом нет необходимости. После еды убирайте остатки сразу же или как только это будет допустимо. Никогда не оставляйте остатки пищи при комнатной температуре более, чем на два часа.
- ✓ Использовать посудомоечную машину не только удобно — это также более гигиенично. Такие машины нагревают воду до гораздо более высокой температуры, чем вы могли бы использовать при мытье посуды руками. Поэтому они уничтожают и больше микробов, которые могут присутствовать на ваших тарелках и кастрюлях. Избегайте использовать в пищу не пастеризованное или сырое молоко, а также приготовленные на его основе сыры. Проблема в том, что они могут содержать *listerium* — разновидность бактерий, особенно опасную для беременных женщин и их ещё нерождённых детей.
- ✓ Употребление в пищу сырых яиц грозит вам отравлением сальмонеллой. Если вы используете яйца в приготовлении теста для пирогов и тортов, ни в коем случае не облизывайте ложки или венчики. Чтобы значительно снизить риск сальмонеллёза, имеет смысл переключиться на пастеризованный вегетарианский яичный заменитель.

Правила работы на кухне

Один из секретов того, как сделать приготовление пищи более приятным, это постоянно контролировать положение дел на вашей кухне. На первый взгляд, задача кажется довольно простой, но здесь могут быть и подводные камни, особенно, если организация не является вашей сильной стороной. Между тем определённый уровень контроля позволит вам экономить немало времени и действовать максимально эффективно.



Вот несколько советов о том, как легко и просто содержать вашу кухню в порядке.

- ✓ **Расчищайте завалы.** Готовясь приступить к работе с отдельными ингредиентами или целым блюдом, первым делом убирайте со стола и стоек все, что может вам помешать по ходу дела. Ставьте еду, которая вам не понадобится, в холодильник или буфет, а грязную посуду — в раковину или посудомоечную машину. Выбрасывайте в ведро пустые упаковки и грязные пакеты.
- ✓ **Доставляйте все необходимое.** После того как вы все расчистите, выставляйте на стол пищу и инструменты, которые вам понадобятся. Если вы собираетесь приготовить более одного блюда, доставляйте нужные вещи по мере необходимости. (Далеко не всем удаётся делать

несколько дел одновременно.) Закончив работать с одним блюдом, убирайте ненужное и доставайте то, что потребуется для следующего.

- ✓ **Используйте вещи по несколько раз.** Старайтесь свести к минимуму количество мисок для смешивания, лопаток, ножей, ложек, вилок и стаканов, которые используете. Если вы берете мерный цилиндр, чтобы отмерить для рецепта муку, хорошенько вытряхивайте его и используйте повторно для сахара или других сухих ингредиентов. Точно также, если вы используете чайную ложку, чтобы отмерить ваниль, споласкивайте её, вытирайте полотенцем и используйте повторно, например, для пищевой соды. Таким образом, на столе у вас будет меньше беспорядка, да и мыть по окончании работы придётся гораздо меньше.
- ✓ **Убирайте ненужное.** После того как вы используете миску или некий инструмент и не будете в нем больше нуждаться, споласкивайте его и ставьте в посудомоечную машину или в раковину. Точно также, если вы использовали некий ингредиент и он вам больше не понадобится, возвращайте его на место в буфет или холодильник. Уборка всего лишнего по ходу дела даст вам "ощущение прогресса", облегчит наведение порядка в конце и поможет сделать вашу работу более организованной.
Периодически берите в руки влажную губку и вытирайте ею лужицы и крошки с кухонного стола и плиты (не забывайте только потом мыть руки). Избегая излишнего захламления своего рабочего места, готовив вам будет гораздо проще и приятнее.

Выходные: время для готовки

Для большинства людей выходные — это время, чтобы наверстать упущенное за неделю и (если вы достаточно продуктивны) сделать задел на будущее. Чтобы продвинуться вперёд в вопросах питания, свободное время можно использовать двумя способами. С одной стороны, вы можете подготовить ингредиенты, которые используете в разного рода блюдах позже. С другой же, вполне реально наготовить еды, которая будет благополучно храниться пару дней в холодильнике или месяцами — в морозилке.

Подготовка ингредиентов

Сколько раз вы заходили в кухню слишком голодными, чтобы нарезать салат или сварить немного риса к остаткам чили в холодильнике? Я так и думала. Между тем, проделав подготовительную работу заранее, вы могли бы легко радовать себя замечательными блюдами, не откладывая утоление голода слишком надолго.

Какую же именно пищу вы можете приготовить заранее? У меня есть, что вам предложить на этот счёт. Попробуйте любой из представленных ниже вариантов (большинство этих видов пищи перед использованием нужно хранить в холодильнике в герметичном контейнере).

- ✓ Отварите кастрюлю риса.
- ✓ Очистите морковь, налущите гороха, вымойте салатную зелень, нарежьте ломтиками сладкий перец и огурцы.
- ✓ Вымойте кисточки винограда, чернику и клубнику.
- ✓ Нарежьте ломтиками дыню.



Если у вас есть свежая садовая мята, вымойте веточку и положите в контейнер с ломтиками дыни или ягодами. Фрукты тогда приобретут тонкий аромат мяты.

- ✓ Вымойте и нарежьте как вам больше нравится цуккини, кабачки, цветную капусту и брокколи.
- ✓ Замочите на ночь бобовые.
- ✓ Отварите крупы.
- ✓ Нарежьте овощи, которые позже могут вам понадобится в рецептах конкретных блюд, включая лук, чеснок и сладкий перец.

Воспользуйтесь преимуществом свободного времени, поскольку в течение недели на эти вещи у вас может просто не хватить терпения.

Что сделать сейчас, чтобы наслаждаться потом

Когда вы приходите домой после долгого и трудного дня, а там вас ждёт полный холодильник свежей домашней еды, это наверняка вызовет на вашем лице улыбку. Что может быть лучше, чтобы почувствовать себя сытым и довольным, даже если вам приходится готовить только для себя? Занятые люди значительно повышают свои шансы на хорошее питание, когда выделяют время на то, чтобы приготовить хотя бы *некоторую* пищу заранее. Ниже вы найдёте несколько отличных идей для начала.

Следующие виды пищи могут прекрасно храниться в холодильнике несколько дней.

- ✓ Смешанные зелёные салаты (без заправки)
- ✓ Салат из шинкованной капусты
- ✓ Ломтики дыни, вперемешку с черникой и клубникой
- ✓ Ломтики свежих персиков с черникой (посыпанные мелким сахарным песком)
- ✓ Свежевыжатые апельсиновый и виноградный соки
- ✓ Салат из помидоров, огурцов и лука
- ✓ Зимний салат из яблок, груш, слив, грецких орехов и корицы
- ✓ Салат из тофу (см. рецепт в главе 14)
- ✓ Тесто для блинов

Следующие виды пищи могут храниться в холодильнике от нескольких дней до недели.

- ✓ Вегетарианское чили (см. рецепт в главе 13)
- ✓ Салат из трёх видов фасоли (см. рецепт в главе 14)
- ✓ Маринованный овощной салат
- ✓ Салат из морковки, ананаса и изюма
- ✓ Табуле (см. рецепт в главе 16)
- ✓ Хумус (см. рецепт в главе 12)
- ✓ Плов из риса
- ✓ Соус из чёрной фасоли (держите контейнер плотно закрытым)
- ✓ Жареная начинка для бурито и тако (держите плотно закрытой)
- ✓ Картофельный салат

- ✓ Вегетарианская лазанья, фаршированные каннелони (см. рецепт в главе 15)
- ✓ Пудинги
- ✓ Фруктовые суфле и пироги
- ✓ Маффины
- ✓ Лепёшки

Очень здорово также иметь в морозилке пищу на тот случай, когда вам совершенно не хочется или просто некогда готовить или когда неожиданно приходят гости. На самом деле в этой задаче нет ничего сверхсложного. Просто, готовя лазанью, чили, печенье или маффины, думайте о том, чтобы удвоить числа своего рецепта и отложить половину на потом в морозильную камеру. Для этого не нужно много времени, но зато у вас будет в запасе основное блюдо, закуска или десерт, которые при необходимости можно быстро разогреть и подать на стол.

А вот примеры пищи, которую хорошо замораживать.

- ✓ Фруктовые суфле и разные пироги (только не с меренгой или кремом)
- ✓ Маффины, печенье, лепёшки и блины



Замораживая блины, переложите их промасленной бумагой, чтобы не слиплись.

- ✓ Вегетарианская лазанья и фаршированные каннелони
- ✓ Крупяные и овощные запеканки
- ✓ Супы (кроме тех, что содержат картошку)
- ✓ Вегетарианское чили
- ✓ Свежие ягоды, ломтики дыни и персиков
- ✓ Виноград и бананы (последние отлично подходят на закуску или для приготовления коктейлей — главное не забудьте очистить их перед замораживанием)
- ✓ Остатки риса

Глава 9. Адаптация рецептов

В этой главе...

- Понимание логики кулинарных книг
 - Замена мяса в невегетарианских рецептах
 - Как обойтись без яиц в запеканках, хлебцах, пирогах и других изделиях
 - Замена молока, сыра, сливочного масла, сметаны и йогурта
-

Когда речь заходит о поиске заменителей для мяса, яиц и молочных продуктов в традиционных рецептах, я немедленно вспоминаю старую телекомедию *Gilligan's Island*. В этом фильме рассказывалось о пустынном тропическом острове и полном корабле народа, оказавшемся на нем после крушения. Больше всего мне запомнились пироги с кокосовым и банановым кремом, которые герои умудрялись готовить, несмотря на отсутствие яиц, сливочного масла и молока. (Ни кур, ни коров на острове не было, а молоко было только кокосовое.) Эти аппетитные пироги потрясли моё воображение, но я просто не могла представить, каким образом "робинзонам" удавалось их приготовить.

Только годы спустя я осознала, что большинству ингредиентов, которые люди считают крайне необходимыми для рецептов, вполне можно найти замену. При этом с возложенной на них функцией ничуть не хуже справится широкий ассортимент другой пищи. Так *вот, как* у этих ребят на острове получалось лакомиться чудесными десертами!

Многие вегетарианцы не против использовать в своём рационе яйца и/или молочные продукты, но есть и такие, что избегают яиц. Веганцы же и вовсе не едят ни яиц, ни молока. Даже многие мясоеды стремятся ограничить потребление животных продуктов всех типов хотя бы для того, чтобы есть меньше насыщенных жиров и холестерина.

Рецепты, которые вы найдёте в этой книге, были специально адаптированы для вегетарианцев либо являются вегетарианскими с самого начала. Между тем в этой главе я покажу, как можно "подправить" ваши любимые обычные рецепты, при желании найдя альтернативу мясу, яйцам и молочным продуктам. При необходимости вы сможете использовать эти альтернативы и для дальнейшего превращения вегетарианских рецептов, — например, чтобы сделать молочно-яичное блюдо веганским.



Чтобы найти хорошие рецепты без мяса, вам вовсе не обязательно покупать вегетарианские кулинарные книги. Просто пролистайте обычные и отметьте рецепты, которые вам понравятся. Подбрав несложные замены для мяса, яиц и молока, которые в них требуются, вы вполне сможете сделать многие из них подходящими для вегетарианцев.

Чего вы не знали о традиционных кулинарных книгах

Поскольку вы могли не знать, что для приготовления ваших любимых блюд необязательно использовать животные продукты, то и не понимали, что обычные книги просто не оставляют вам другого выбора.

Задумайтесь об этом. Просмотрите парочку больших и красиво оформленных кулинарных книг, особенно разделы о выпечке и десертах. Вы увидите, что практически во всех них указываются составляющие животного происхождения. Будь то пирог, торт, печенье или оладьи, среди их ингредиентов почти наверняка представлены яйца, молоко, сливочное масло или все сразу.

Использование животных продуктов — это традиция западной культуры, которая многими людьми воспринимается без вопросов. Мы настолько привыкли употреблять эти ингредиенты в пищу, что от них уже зависят наши представления о вкусе, ощущениях и внешнем виде блюд.

Возьмём, например, устоявшееся представление о таком десерте, как маффины (кексы с круглыми краями). Все их знают и легко могут описать. И вот яйца в них вы заменили мягким соевым творогом тофу. Вкус маффинов остался великолепным, но текстура могла стать несколько иной, чем у традиционных. При этом понравятся они наверняка не всем, поскольку "стандартная" текстура построена на более привычных людям яйцах.

А вот другой пример: французские тосты традиционно готовятся из хлеба, который окунается в смесь молока, яиц, специй и жарится на сковороде. Яичные желтки придают тостам характерный цвет, а молочно-яичное тесто создаёт особую текстуру и внешний вид изделия. Между тем вы можете приготовить французские тосты и с использованием смеси соевого молока и размятых бананов вместо молока и яиц (см. рецепт в главе 11). В результате будет тоже вкусно, но веганская версия этого рецепта имеет более светлый цвет и менее хрустящую корочку, чем традиционная.

Помните, что, когда вы заменяете животные ингредиенты растительными, получившиеся блюда часто отличаются от тех, что готовятся обычным способом. Нет, они необязательно будут хуже или лучше. Судить о них нужно по их собственным преимуществам, а не в сравнении с невегетарианскими (или невеганскими) версиями. Вы даже можете дать такому рецепту новое название, чтобы отличать его от старого. К примеру, яичный салат, приготовленный из тофу и соевого майонеза, вместо яиц и майонеза обычного, может стать салатом "Солнечным", "Секретным" и т.п.

Определить объем вегетарианских ингредиентов, которые нужно использовать вместо животных, зачастую удаётся лишь методом проб и ошибок. Сначала составьте для себя наилучший рецепт в уме, а потом от него и отталкивайтесь. Вскоре вы наверняка убедитесь, что точные цифры здесь не особенно важны. К примеру, если вы положите в выпечку чуть больше размятых бананов, это вряд ли испортит окончательное изделие.



Записывая количество используемых ингредиентов, вы будете иметь точки отсчёта для следующего раза, когда вам достаточно будет лишь слегка подкорректировать свои записи. Можете также поэкспериментировать с разными ингредиентами, чтобы увидеть, какой из них подходит для рецепта лучше всего. Например, в качестве заменителей яиц для приготовления кекса можно использовать как тофу, так и размятые бананы, но что-то одно может дать лучший результат, чем другое.

А где же говядина? Обходимся без мяса

Заменить мясо едва ли не в большинстве традиционных невегетарианских рецептах сегодня на удивление легко. В магазинах здоровой пищи и многих универсамах найдётся широкий выбор разнообразных и вкусных видов пищи. Используйте их вместо говядины, и вы не только получите отличные результаты в отношении вкуса и текстуры, но также радикально снизите содержание в пище насыщенных жиров и холестерина. В некоторых случаях вы даже намного повысите потребление полезной для здоровья клетчатки. В этом нет ничего сложного. Просто пойдите и купите заменители практически для любых блюд из мяса.

Тофу и темпе

Оба этих продукта готовятся из сои, но на этом их сходство, можно сказать, заканчивается. В частности, они имеют совершенно разный внешний вид и текстуру, а также различное применение в вегетарианских рецептах.

- ✓ **Тофу** — это однородный продукт со слабо выраженным вкусом и ароматом, который отлично перенимает вкус того, с чем вместе готовится. Поскольку он хорошо взбивается, его можно использовать вместо молочных продуктов в различных соусах, пастах, пудингах и начинках. Во многих рецептах он также может выступать в качестве яиц. Больше о тофу читайте в главе 5.

Чтобы использовать тофу в рецептах вместо мяса, его плотную или очень плотную разновидность нарезают кубиками и, помешивая, обжаривают на раскалённом масле. Можно также нарезать тофу ломтиками или соломкой, мариновать и запекать.



Некоторые люди предпочитают замораживать тофу перед использованием. После того как этот продукт оттаёт, он приобретает волокнистую структуру, больше похожую на мясо.

- ✓ **Темпе** делается из цельных соевых бобов, а потому имеет более комковатую структуру, чем тофу. Его обычно крошат и используют вместо мяса для приготовления таких блюд, как фальшивый куриный салат, вегетарианские сэндвичи и чили. Вы также можете жарить его на гриле или на вертеле, запекать или класть ломтиками в рагу и запеканки.

Сейтан



Сейтан — это довольно вкусный волокнистый продукт, который делается из глютена (клейковины, белкового компонента пшеницы). Вы можете приготовить его дома сами, "с нуля" или используя смеси, продающиеся в магазинах здоровой пищи, но большинство людей считают это дело слишком сложным. Гораздо проще и удобнее купить в специализированном магазине уже готовый сейтан. Искать его лучше в секции замороженных продуктов.

Если вы никогда ещё не пробовали сейтан раньше, советую посетить китайский ресторан в большом городе, где он наверняка представлен в меню. Этот продукт используется для приготовления самых разных блюд, обычно нарезанный полосками или ломтиками. Поверьте, вы будете благодарны себе за то, что его попробовали. Особенно хорошая идея отведать сейтан в ресторане перед тем, как готовить его дома. Так вы составите себе представление о том, каким он

должен быть: Благодаря этому вы потом будете знать, к какому вкусу и внешнему виду стоит стремиться, экспериментируя у себя на кухне.

Текстурированный растительный белок



Растительный белок широко используется по всей Западной Европе уже много лет. Это соевый продукт, которым в виде фарша отлично можно заменять мясо в таких продуктах, как вегетарианские бургеры, начинка для бурито, чили и соус для спагетти. На рынке сегодня представлено также много разновидностей соевого гуляша и битков. Продаются они в отделах диетических продуктов многих супермаркетов.

Булгур



Булгур — это раскатанная и раздробленная пшеница. Он имеет слегка ореховый привкус и, подобно текстурированному растительному белку, может использоваться для придания текстуры супам, рагу, соусам и чили. Булгур отлично вбирает жидкость из всего, с чем вместе готовится. Если вы добавите горсть его в кастрюлю с чили, остатки блюда на второй день будут гораздо гуще. Готовый булгур можно также использовать в разных блюдах вместо мясного фарша.



Происхождение заменителей мяса

Первые заменители мяса, которые появились в США, назывались "мясом из соевых бобов" (*soybean meat*). За разработку таких продуктов отвечала церковь Адвентистов Седьмого Дня, которая в первую очередь предлагала их своим прихожанам. Адвентисты пропагандировали вегетарианский образ жизни, и магазины церкви по всей стране были полны заменителей курятины, говядины, тунца и мясных полуфабрикатов.

Вегетарианские котлеты, сосиски, колбаски и прочие изделия

Сегодня вы можете найти в продаже вегетарианскую версию практически любого мяса. Хотите старой доброй копчёной колбасы или хот-дог? Поискав, вполне реально подобрать аналог, который и на вид, и на вкус будет мало чем отличаться от оригинала. От котлет и бекона до сосисок и сарделек — производители в наше время предлагают широчайший выбор продуктов, где нет никакого мяса. В принципе все эти изделия хороши, но вы можете подыскать те марки, что понравятся вам больше других.

Используйте эти здоровые заменители точно так же, как вы бы использовали их оригиналы. Просто подменяйте при работе на кухне старые ингредиенты новыми. Вот лишь несколько примеров.

- ✓ Используйте соевый бекон для английского завтрака
- ✓ Подавайте соевый бекон или колбасу с блинами и картошкой
- ✓ Нарезайте кубиками тофу, чтобы приготовить аналог старых добрых бобов с сосисками
- ✓ Добавляйте раскрошенный соевый бекон в салат из шпината или картофельный салат по-немецки
- ✓ Делайте клубные сэндвичи с вегетарианскими бургерами
- ✓ Кладите соевую салями в начинку пиццы



Диетологи иногда называют полуфабрикаты без мяса *трансформерами*. Ведь эти абсолютно вегетарианские продукты очень точно повторяют вид, вкус и текстуру мяса и могут запросто использоваться вместо него в рецептах. Они служат отличной поддержкой для людей, которые только переходят от мясной диеты к вегетарианской. Подобная пища помогает им быстрее переключиться, позволяя кушать почти как раньше. Более того она делает их рацион гораздо более разнообразным.



Заменители желатина

Многие люди удивляются, когда узнают, что желатин, который они едят с детства, относится к производным продуктам различных частей животных, включая кости и хрящи. Думаю, не нужно говорить, что вегетарианцы не едят желатина или продуктов, приготовленных с его использованием.

К счастью, существуют вегетарианские аналоги желатина, которые обычно делаются из морских водорослей. Одним из примеров является добываемый из красных водорослей агар-агар. Магазины здоровой пищи предлагают несколько видов порошкового вегетарианского желатина, простого и с фруктовым ароматом. Вы можете использовать эти продукты примерно так же, как и обычный, невегетарианский желатин.

Для традиционных рецептов, в которых желатин требуется замачивать в холодной воде, при использовании вегетарианского желатина могут понадобиться небольшие изменения. Например, иногда его сначала смешивают с холодной водой, а потом доводят до кипения. Вегетарианский желатин застывает быстрее, поэтому ждать слишком долго вам вряд ли имеет смысл. Добавлять к нему остальные ингредиенты нужно сразу же, не раздумывая.

Заменителя яиц

В следующий раз, когда вы почувствуете необходимость пойти к соседям, чтобы одолжить яиц, остановитесь и задумайтесь. Ведь вполне может так оказаться, что у вас в буфете или холодильнике найдётся целый ряд ингредиентов, которыми прекрасно можно заменить яйца в вашем рецепте.

В кулинарии птичьи яйца выполняют довольно разнообразные функции. Зачастую они служат для связки, удерживая вместе остальные ингредиенты, как это происходит в запеканках или кексах. Могут они работать и в качестве разрыхлителей, обеспечивая подъем и привлекательную текстуру теста. Задача яиц в рецепте и определяет, чем именно их можно заменить. В некоторых случаях от них вообще можно отказаться, что не принесёт никаких заметных потерь для внешнего вида или вкуса вашего блюда.

В этом разделе я расскажу вам о некоторых продуктах, которые можно использовать вместо яиц в тех или иных рецептах.

Замена яиц в выпечке



В выпечке яйца обычно используются для *разрыхления* — придания изделию более лёгкой текстуры. Также они могут служить и в роли связующего звена. Именно функция яиц в исходном рецепте определяет, обязательно ли им нужна замена и,

если да, какой ингредиент будет работать в рецепте вместо них лучше всего.

Заменители яиц с подходящим цветом

Зачастую, убирая из рецепта яйца, вы одновременно убираете и характерный цвет готового блюда. Бисквитные торты и французские тосты, например, не были бы золотисто-жёлтыми, если бы в их состав не входили яйца. Яичный салат, приготовленный с тофу вместо яиц, также будет белым. К счастью, нехватка жёлтого цвета вовсе необязательно плохо сказывается на вкусе. Кроме того, если вы хотите, чтобы блюдо получилось жёлтым, попробуйте добавить в него немного куркумы, жёлтой горчицы, шафрана или пару капель жёлтого пищевого красителя. Вы увидите, что эти продукты могут творить чудеса.

Плоские блюда, вроде блинов и печенья не нуждаются в яйцах для подъёма. Фактически во многих случаях вы можете запросто исключить из них яйца без видимого эффекта для готового продукта. Это особенно справедливо, когда в рецепте указано всего одно яйцо. Правда, если вы не положите яйца, хорошей идеей будет добавить взамен каждого из них пару столовых ложек дополнительной жидкости — соевого молока, фруктового сока или воды. Это поможет восстановить исходное содержание влаги в рецепте.

Когда же в рецепте указано три яйца или больше, — как в большинстве кексов - яйца играют там очень важную роль и требуют замены ингредиентом с аналогичным эффектом.

При изготовлении выпечки с лёгкой и воздушной текстурой яйца нужно заменять ингредиентами, обеспечивающими подъем теста. Ниже вы найдёте примеры продуктов, которые легко заменят собой одно целое яйцо.

- ✓ Половина небольшого, спелого банана, размятого вилкой. Такая замена придаёт блюду лёгкий привкус банана, что очень даже хорошо в рецептах маффинов, печенья, блинов и лепёшек.
- ✓ 1/4 стакана любой разновидности тофу, взбитого с жидкими ингредиентами рецепта. Нежирный или маложирный тофу снижает содержание жира и калорийность готового продукта.
- ✓ 1 и 1/2 чайных ложки вегетарианского заменителя яиц, вроде *Ener-G*, размешанного с 2 столовыми ложками воды. Этот продукт представляет собой комбинацию овощных крахмалов и прекрасно работает практически в любом рецепте, где требуются яйца. В магазинах здоровой пищи его часто можно найти в упаковках весом по 450 г.
- ✓ 1/4 стакана яблочного, тыквенного или сливового пюре. Если вы используете эти продукты, знайте, что, в зависимости от рецепта, они могут давать довольно ощутимый привкус. Если же вы хотите придать продукту более лёгкую текстуру, добавьте ещё 1 /2 чайной ложки пищевой соды. Дело в том, что фруктовое пюре вместо яиц может сделать готовое блюдо плотнее, чем исходное.
- ✓ Полная столовая ложка соевой или гороховой муки, смешанная со столовой ложкой воды. По своему действию такая смесь очень похожа на вегетарианский яичный заменитель.
- ✓ 2 столовые ложки кукурузного крахмала, взбитого с 2 столовыми ложками воды. Это также работает как вегетарианский яичный заменитель.

- ✓ 1 столовая ложка мелко размолотого льняного семени, взбитая с 1/4 стакана воды. Льняное семя образует гель и отлично связывает между собой все остальные ингредиенты.

Замена яиц в запеканках, лепёшках и главных блюдах

В некоторых рецептах просто не обойтись без ингредиентов, которые бы связывали вместе все остальные. Яйца как раз и славятся своей способностью скреплять фрикадельки, тефтели и запеканки. Молочные вегетарианские и веганские версии этих традиционных продуктов нуждаются в чем-то, что служило бы той же цели. Вариантов выбора существует немало.

Как вы, возможно, подозревали, ваш выбор ингредиентов для замены яиц в этих видах блюд зависит от желаемой степени "клейкости", а также того, как они смешаются с другими вкусами в рецепте. Готовая овсянка, например, может отлично скреплять вегетарианские бургеры, но не особенно подходит для овощных запеканок, нарушая их вкус и текстуру.

Как и всегда, если вы хотите изменить традиционный рецепт, то должны немного поэкспериментировать, чтобы определить подходящий объем требующихся ингредиентов. Хорошим началом для большинства рецептов, в которых нужна связка между ингредиентами, будет использовать вместо одного целого яйца 2-3 столовые ложки любого из следующих ингредиентов или их комбинации. Если в исходном рецепте указано два яйца, начинать нужно соответственно с 4—6 столовых ложек яичного заменителя.

- ✓ Томатная паста
- ✓ Крахмал из кассавы
- ✓ Картофельный крахмал
- ✓ Кукурузный крахмал
- ✓ Мука из цельной пшеницы, овса или гороха
- ✓ Мелко раскрошенный хлеб, крекеры или маца
- ✓ Овсянка быстрого приготовления или готовая овсяная каша
- ✓ Размятая картошка или сухое картофельное пюре

Вы также можете попробовать 1/4 стакана любого тофу, взбитого с 1 столовой ложкой муки или 1 и 1/2 чайной ложки вегетарианского яичного заменителя, смешанного с 2 столовыми ложками воды.

Замена яиц в начинках для сэндвичей, салатах и омлетах

Найти замену для яиц, скрытых среди других ингредиентов рецепта, — это одно дело; совсем другое — это найти подходящие заменители яиц, которые в продуктах более заметны. К счастью, тофу выглядит поразительно похоже на готовые яичные белки и в нескольких популярных рецептах действует почти таким же образом.

- ✓ Вы можете запросто использовать нарезанный кубиками плотный и очень плотный тофу вместо яичных белков в фальшивом яичном салате. Используйте ваш любимый рецепт яичного салата, но замените сваренные вкрутую яйца тофу. Для веганцев вы даже можете заменить при этом обычный майонез соевым. Например, попробуйте рецепт, представленный в главе 14.

- ✓ Кубики плотного тофу прекрасно дополняют салат из смешанной зелени или шпината, выступая в нем ничуть не хуже нарезанных крутых яиц. Вы также можете добавить крупно или мелко нарезанный тофу в кастрюлю с горячим и густым китайским супом на обед.
- ✓ Попробуйте на завтрак омлет из тофу вместо яичного. В магазинах здоровых продуктов продаются пакетики особых специй для такого омлета. Рецепты омлета из взбитого тофу представлены во многих вегетарианских кулинарных книгах (включая и эту — см. в главе 11). Как правило, они включают куркуму для придания блюду жёлтого цвета, чтобы было похоже на взбитые яйца. Вы также можете использовать омлет из тофу для начинки кармашков питы, сэндвичей или различных овощных рулетов.

Заменители молока и молочных продуктов



Если вы — веганец или даже если просто ищете возможность снизить свою зависимость от молочных продуктов, содержащих насыщенные жиры и холестерин, заменить их в рецептах довольно легко. Наиболее популярные молочные продукты, используемые в традиционных рецептах, — это молоко, йогурт, сметана, сливочное масло и сыр. Для них можно найти хорошие немолочные альтернативы, которые будут отлично работать практически в любом блюде.

Заменители молока

Вместо коровьего молока в приготовлении разных блюд очень просто использовать соевое молоко. Подойдут также рисовое, картофельное, ореховое, кокосовое молоко или любое их сочетание. На самом деле в этом нет ничего сложного. Вы можете использовать любую из перечисленных молочных альтернатив, заменяя ими коровье молоко из расчёта стакан на стакан. Больше от вас ничего не требуется.

Если говорить в общем, то соевое молоко более питательное, чем рисовое, миндальное или смесь соевого с рисовым. Специально обогащённое соевое молоко даже ещё более питательно, поскольку содержит дополнительный кальций, витамины А, D и B₁₂. Поэтому, если вы используете для своих блюд заменитель молока достаточно часто, лучше приобрести именно обогащённый его вариант.

Поднабравшись опыта, вы увидите, что наиболее универсальным заменителем молока является простое или ванильное соевое молоко. Я предпочитаю именно его за мягкий вкус, подходящий практически для любого рецепта. Простое соевое молоко хорошо использовать в пряных рецептах, таких как соусы к главному блюду и супы. Ванильное же соевое молоко хорошо использовать в более сладких блюдах, таких как пудинги и заварной крем, а также для сухих завтраков, выпечки и коктейлей. Бывает ещё и шоколадное соевое молоко, которое отлично подойдёт для рецептов, где желателен привкус какао, например, для приготовления пудингов или шейков.

Заменители йогурта и сметаны

Магазины натуральной пищи предлагают также простые и ванильные йогурты на соевой основе, которыми можно отлично заменить молочный йогурт. Эти продукты делаются с использованием активных культур полезных бактерий и довольно приятны на вкус. Кроме того, в тех же магазинах вы можете купить и соевые альтернативы сметане. Большим преимуществом этих продуктов

является отсутствие холестерина и гораздо меньшее содержание насыщенных жиров, чем в их молочных аналогах.

Соевый йогурт и сметана используются в вегетарианской кухне примерно так же, как молочные в обычной. Правда, имеется у них и потенциальный недостаток, заключающийся в расслоении этих продуктов. Они часто разделяются при нагреве в кастрюле на плите, поэтому не подходят для приготовления ряда соусов. Зато в "холодных" рецептах они без всяких проблем заменяют молочный йогурт и сметану из расчёта стакан на стакан.



Когда в рецепте требуется пахта, вы также можете приготовить её немолочную версию, добавив к 1 стакану соевого молока или другого молочного заменителя 2 чайных ложки лимонного сока или уксуса.

Заменители сыра

Представленные сегодня на рынке альтернативы молочному сыру широко варьируются по вкусу и своей способности плавиться. По сравнению с большинством обычных сыров их главным преимуществом является гораздо меньшее содержание насыщенных жиров и свобода от холестерина. Между тем считается, что немолочным версиям не хватает полноты вкуса и точного выполнения возложенной задачи. Особенно они не дают ожидаемого эффекта в рецептах, где очень важна кремовая консистенция расплавленного сыра. Чтобы найти заменитель сыра, идеальный для ваших блюд и обладающий нужным вкусом, вам придётся порыскать по магазинам и поэкспериментировать с разными марками. При этом интересно, что каждый человек воспринимает их совершенно индивидуально. Вам вполне может понравиться то, что не нравится вашим родным, друзьям и знакомым.



Если вы — молочный или молочно-яичный вегетарианец, то обычные и даже маложирные молочные сыры могут включать в ваш рацион слишком много насыщенных жиров и холестерина. Поэтому подумайте о том, чтобы хотя бы иногда заменять их теми или иными альтернативами на основе сои или орехов.

Наилучший выбор заменителей сыра вы почти наверняка найдёте в магазинах здоровой пищи. Многие из них предлагают потребителям отличные варианты со вкусом и ароматом моцареллы, чеддера, пармезана и сливочного сыра. В целом, эти альтернативные сыры имеют довольно приятный вкус, зачастую даже лучше, чем вы могли ожидать.

Соевые и ореховые сыры плавятся хуже, чем обычные жирные молочные, но лучше, чем нежирные. Одна из причин заключается в том, что нежирные молочные сыры бедны каким бы то ни было жиром, а соевые и ореховые содержат довольно много растительных жиров. Последние как раз и повышают плавкость и даже в определённой мере влияют на вкус продукта.

Если вы хотите использовать заменители сыра, тщательно продумывайте будущие блюда, чтобы в конце работы получить оптимальный результат. Например, большинство заменителей сыра хорошо подходит в качестве ингредиента смешанных блюд, вроде запеканок, в которых сыр не выделяется, а равномерно сочетается с другими продуктами. Между тем они не особенно желательны, когда вы готовите сырные сэндвичи на гриле или собираетесь подать сыр с крекерами для разжигания аппетита перед обедом.

Помимо прочего, альтернативы молочному сыру варьируются по содержанию натрия. В одних его больше, в других меньше, а в третьих — примерно столько же, как и в их молочных аналогах. Поэтому, если вас беспокоит потребление лишней соли, внимательно читайте в магазине этикетки продуктов, которые собираетесь купить.



Вы можете и сами приготовить замену для сыра рикотта или домашнего творога. Для этого нужно всего лишь размять вилкой квадратик тофу, добавить пару чайных ложек лимонного сока и хорошенько все перемешать. Вместо сыра пармезан попробуйте пивные дрожжи, имеющие пряный привкус сыра. Ими хорошо заменить пармезан для запеканок, салатов, печёной картошки, попкорна и макарон. Купить же такие дрожжи можно едва ли не в любой аптеке, ну и в магазинах здоровой пищи, конечно.

Заменители сливочного масла



Веганцы могут поискать в магазинах здоровой пищи аналоги масла и маргарина на основе сои, свободные от молочных продуктов и их производных, вроде казеина. Между тем даже такие веганские варианты продуктов не оптимальны для поддержания хорошего здоровья. Растительное масло, используемое во всех формах маргарина, включая соевый, химически преобразовано в *трансизомеры жирных кислот*. При комнатной температуре они обычно твёрдые, как животные жиры, вроде сливочного масла и смальца. Хуже всего то, что эти трансизомеры повышают риск заболевания сердца и сосудов даже больше, чем насыщенные животные жиры.

Поэтому, если вы беспокоитесь о своём здоровье, лучше используйте везде, где только можете, жидкое оливковое масло. Например, используйте кондитерскую кисточку, чтобы смазывать им перед духовкой хлеб и овощи. Для рецептов, в которые оливковое масло не вписывается своим вкусом (большинства десертов, маффинов и пирожных), используйте подсолнечное или кукурузное масло. Как правило, 7/8 стакана растительного масла отлично заменяют 1 стакан сливочного практически в любых блюдах.

Великое противостояние: масло или маргарин

Вы должны знать, что, с точки зрения здоровья человека, сливочное масло лучше маргарина, даже несмотря на то, что богато насыщенными жирами. Маргарин содержит трансизомеры жирных кислот, которые повышают уровень холестерина в крови даже больше, чем насыщенные жиры сливочного масла и другие животные жиры. Если же вы все равно хотите использовать маргарин, выбирайте его марки, содержащие самый минимум насыщенных жиров. Информацию об этом часто можно прочесть на этикетках продуктов.



"Я возьму кусочек пирога из тофу "Скользкая смерть"."

В этой части...

Перед вами самая большая часть данной книги, содержащая сотню кулинарных шедевров без мяса. Все они тщательно отобраны мною, предлагая широкий выбор изысканных вегетарианских блюд. Одни рецепты здесь предельно просты и понятны; другие чуть посложнее. Но не один нельзя назвать особенно сложным или отнимающим очень уж много времени. Помимо прочего, вы найдёте в этой части примеры меню для завтрака, обеда, ужина и перекусов, а также полезные советы по подбору вегетарианских блюд для праздников и особых случаев.

Приятного аппетита!

Глава 10. Основные напитки

В этой главе...

- Отличные напитки для утоления голода и жажды
 - Толчок вашей вегетарианской фантазии
-

Один из верных способов порадовать кого-то — это удивить его или её оригинальным напитком, поданным за обедом или просто между приёмами пищи. Конечно, вы всегда можете открыть пакет фруктового сока, подать на стол чай или кофе. Между тем, пройдя всего на пару простых ходов вперёд, обычную трапезу можно разнообразить, превратив её в нечто особенное.

Как вы уже поняли, в эту главу я включила рецепты разного рода напитков, от лёгких и прохладительных до насыщающих и горячих.

Вегетарианские шейки

Фруктовые шейки представляют собой современную разновидность молочного коктейля. Вот только вместо насыщенных жиров из мороженого они обычно содержат смесь более здоровых ингредиентов. В состав их обычно входят свежие фрукты, фруктовые соки, соевое молоко и замороженный йогурт или его немолочные заменители. Лучше всего то, что приготовление таких шейков отнимает совсем немного времени, в чем вы сами убедитесь на примерах следующих рецептов.

Карамельно-яблочный шейк

Это довольно густой напиток светло-коричневого цвета. Если хотите, подайте его в бокале с зонтиком, возьмите симпатичную соломинку, и можете наслаждаться.

Приготовление: менее 10 минут

Выход: две порции по 350 мл.

1 ст. яблочного сока (лучше взять свежавыжатый, но можно и из пакета)

2 ст. нежирного замороженного ванильного йогурта

1/2 ст. яблок (кислых сортов, вроде "Гренни Смит"), кубиками

2 ст. л. карамельного соуса

5 или 6 кубиков льда

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Взбивайте на высокой скорости примерно 1 минуту или до получения однородной смеси, останавливаясь каждые 15 секунд, чтобы соскрести с боков блендера частички яблок и сбросить их на дно чаши.
3. Разлейте смесь в два высоких (на 450 мл) стакана и сразу же подайте с "замороженными" чайными ложечками и соломинками.

В одной порции: калорий 352 (от жира 0), жиров 0 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 183 мг, углеводов 78 г (клетчатки 1 г), белков 9 г.



Измельчённые в блендере кубики льда улучшают вкус шейков, делая их более холодными и освежающими. Веганцы могут заменить замороженный йогурт его немолочными разновидностями, продающимися в магазинах здорового питания.

Зимний ягодный шейк.

Насыщенные оттенки лилового с крошечными вкраплениями чёрного придают этому коктейлю очень аппетитный вид (см. фото на цветной вклейке). Подавать его лучше в прозрачном стакане, чтобы можно было насладиться красотой и богатством цвета. Этот коктейль обычно нравится всем, поэтому, если вы ждёте гостей, стоит приготовить его побольше. К счастью, данный рецепт настолько прост, что отнимает считанные минуты.

Приготовление: 5 минут

Выход: одна большая порция или две поменьше

1 ст. ванильного соевого молока

1 ст. замороженной смеси ягод (клубники, черники, ежевики и малины)

1/2 спелого банана

2 ст. л. прозрачного кленового сиропа или сиропа из коричневого сахара

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Взбивайте на высокой скорости примерно 1 минуту или до получения однородной смеси, останавливаясь каждые 15 секунд, чтобы соскрести с боков блендера частички ягод и сбросить их на дно чаши.
3. Разлейте смесь в высокий (на 450 мл) или два поменьше (на 225 мл) стакана и сразу же подайте с "замороженными" чайными ложечками и соломинками.

В одной порции: калорий 190 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 63 мг, углеводов 39 г (клетчатки 3 г), белков 4 г.

Апельсиновый кремовый шейк

Известный в некоторых кругах как Оранжевый Юлий, этот напиток очень хорошо освежает летом.

Приготовление: 10 минут

Выход: 2 порции по 350 мл.

1 ст. апельсинового сока

2 ст. замороженного нежирного ванильного йогурта

½ ст. долек свежего апельсина (очищенных от кожуры и белых плёночек — рис. 10.1)

¼ ч. л. ванили

5 или 6 кубиков льда

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Взбивайте на высокой скорости примерно 1 минуту или до получения однородной смеси, останавливаясь каждые 15 секунд, чтобы соскрести с боков блендера частички апельсина и сбросить их на дно чаши. Если нужно, добавляйте ещё немного апельсинового сока, пока смесь не приобретёт желаемую консистенцию.
3. Разлейте смесь в два высоких (на 450 мл) стакана и сразу же подайте с "замороженными" чайными ложечками и соломинками.

Вариант. В этом рецепте очень вкусно использовать свежий апельсин, но можно обойтись и без него, если вам не хочется особенно возиться или у вас закончились апельсины.

В одной порции: калорий 304 (от жира 0), жиров 0 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 132 мг, углеводов 65 г (клетчатки 1 г), белков 9 г.

Разделка апельсина с целью удаления плёночек

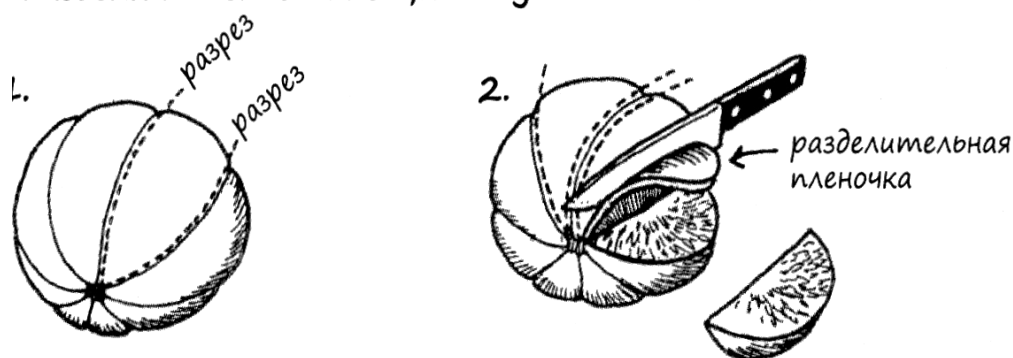


Рис. 10.1. Простой способ удалить белые плёнки апельсина

Утолители жажды, согреватели живота и новые варианты старых любимцев

Свежевыжатый апельсиновый или грейпфрутовый сок по утрам — это всегда замечательно, как и высокий стакан ледяного лимонада, освежающий с головы до пят в летнюю жару. Вы не должны забывать об этих проверенных напитках в своём меню, но пусть ваше воображение направляет вас также на создание новых вариантов, вроде тех, что представлены ниже.

Напитки могут быть предельно просты, вроде сочетания пары фруктовых и/или овощных соков, либо представлять собой более сложное произведение вашей собственной фантазии. Ингредиенты могут включать следующие варианты.

- ✓ Фруктовые и/или овощные соки
- ✓ Молоко (соевое, рисовое или коровье)
- ✓ Замороженный йогурт или его немолочный заменитель
- ✓ Пряные травы, вроде свежей мяты или базилика
- ✓ Специи, вроде гвоздики или корицы
- ✓ Апельсиновую или лимонную цедру
- ✓ Кофе (горячий или со льдом)
- ✓ Чай (травяной или обычный чёрный, горячий или со льдом)
- ✓ Лимонад (обычный или розовый)



Преимущества соковыжималки

Подумайте о том, чтобы приобрести прибор, который поможет вам получать дома свои собственные свежие фруктовые или овощные соки. Это может быть как простой пресс для citrusовых, так и более дорогая машина, способная превращать в жидкость морковь, шпинат, сельдерей и другие плотные виды пищи. Свежевыжатый сок обычно содержит максимальное количество витаминов и имеет неоспоримо изысканный вкус.

Если ваша соковыжималка снимает с плодов мякоть, не выбрасывайте эту полезную клетчатку. Найдите способ её использовать, например, добавляя в супы или разного рода выпечку.

Коктейль «Солнце в бокале»

Этот простой напиток имеет замечательно яркий цвет апельсина и красиво разливается из графина в высокие стаканы. Это настоящий клад витаминов С и А с высокой питательной ценностью. Соотношение апельсинового и морковного сока можно варьировать, в зависимости от ваших предпочтений.

Приготовление: 3 минуты

Выход: 6 порций по 1 стакану

4 ст. свежесжатого апельсинового сока (примерно 5 средних апельсинов)

2 ст. свежего морковного сока (примерно 4 морковки, если вы выжимаете сок сами)

6 веточек петрушки

1. Соедините апельсиновый и морковный соки в стеклянном графине и аккуратно перемешайте до однородности вкуса.
2. Напиток, перед подачей, можно на несколько часов поставить в холодильник.
3. Разлейте по стаканам и украсьте каждый стакан веточкой петрушки.

В одной порции: калорий 98 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 45 мг, углеводов 23 г (клетчатки 0 г), белков 2 г.

Коктейль «Джаспер»

Этот коктейль представляет собой комбинацию двух напитков, очень популярных в летнюю жару: чая со льдом и лимонада. Обычно для него используется чёрный заварной чай, но вы можете попробовать множество вариантов, смешивая лимонад с самыми разными травяными чаями.

Приготовление: 3 минуты

Выход: 6 порций

3 ст. розового лимонада

3 ст. холодного заварного чая

дроблёный лёд

6 половинок ломтика лимона

6 листочков мяты

1. Соедините лимонад и чай в графине.
2. Аккуратно перемешайте до однородности вкуса.
3. Разлейте поверх дроблёного льда в высокие стаканы и украсьте каждый стакан половиной ломтика лимона и листочком мяты.

Вариант. Можно приготовить Яблочный Джаспер, заменив лимонад яблочным соком.

В одной порции: калорий 51 (от жира 0), жиров 0 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 1 мг, углеводов 13 г (клетчатки 0 г), белков 0 г.

Какао «Бурый медведь»

Чтобы чувствовать себя уютнее в холодную погоду, ничто не сравнится с чашкой горячего, вкусного, ароматного какао. Предлагаю вам вариант, который готовится на соевом молоке, густой, но свободный от насыщенных жиров.

Приготовление: 10 минут

Выход: 6 порций по 1 стакану

4 и 1/2 ст. простого или ванильного соевого молока

1/3 ст. несладкого порошка какао

1 и 1/2 ст. воды

1/4 ч. л. ванили (необязательно, если используется ванильное соевое молоко)
1/3 ст. сахара

1. Соедините порошок какао, сахар и воду в трёхлитровой кастрюле.
2. Поставьте на плиту и, часто помешивая, доведите смесь до кипения. Затем, не прекращая помешивать, дайте побуллить ещё 2 минуты.
3. Добавьте соевое молоко, перемешайте и, помешивая, прогрейте ещё немного, чтобы над поверхностью пошёл пар.
4. Снимите какао с огня. Добавьте ваниль и энергично взбейте венчиком перед подачей.

В одной порции: калорий 179 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 146 мг, углеводов 28 г (клетчатки 0 г), белков 7 г.

Горячее соевое молоко со специями

Кардамон относится к семейству имбирных. Его размолотые семена традиционно используются в индийской и индонезийской кухне, а также в различных медицинских целях. Горячее молоко с кардамоном очень хорошо расслабляет перед сном, лечит больное горло и простуду. Если в ближайшем супермаркете кардамон не продаётся, вы наверняка найдёте его на рынках.

Приготовление: 10 минут

Выход: 4 порции по 1 стакану

4 ст. простого или ванильного соевого молока

2 ч. л. молотого кардамона

1/3 ч. л. ванили (необязательно, если используется ванильное соевое молоко)

3 ст. л. коричневого сахара

1. Соедините все ингредиенты в двухлитровой кастрюле.
2. Часто помешивая, прогрейте на маленьком огне, пока смесь не станет очень горячей, но еще не будет кипеть. Разлейте по чашкам и сразу же подайте.

В одной порции: калорий 182 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 123 мг, углеводов 27 г (клетчатки 0 г), белков 6 г.

Глава 11. Проснись и пей! Пора завтракать!

В этой главе...

- Замена яиц тофу
 - Самые здоровые и вкусные в мире блины
 - Начало дня: овсянка
 - Японский супчик с самого утра
-

Возможно, выходя из дома по утрам, вы привыкли просто брать с собой бублик, а может, предпочитаете сухие подушечки или хлопья со стаканом сока. Все это, безусловно, вегетарианская пища, простая и быстрая. Но как насчёт тех случаев, когда у вас есть время для работы на кухне и хочется приготовить с утра нечто особенное?

У большинства людей не возникает особых проблем с придумыванием вегетарианского варианта завтрака. Для тех, кто употребляет в пищу яйца, все предельно просто. Стандартное их утреннее меню включает разные виды яичниц, омлетов и яиц в варёном виде. Тем не менее даже для веганцев и тех, кто ищет для себя более здоровые идеи, выбор блюд довольно велик. Им непременно придется по вкусу всевозможные маффины, хлебцы, лепёшки, каши, печенье, свежие фрукты и фруктовые соки.

Большим сюрпризом для людей, недавно перешедших к вегетарианству, обычно является то, что в некоторых рецептах вместо яиц можно отлично использовать тофу. Причём в одних блюдах он совершенно не привлекает к себе внимание, зато в других, включая первые два рецепта из этой главы, играет очень важную роль. Помимо прочего, тофу прекрасно заменяет сливочный сыр в пасте, которую многие любят намазывать утром на бублик. О, этот соевый творог просто великолепен!

Использование тофу вместо яиц

Хотя соевый творог не может полностью заменить яичницу глазунью, его вполне можно задействовать во многих рецептах, где требуются яйца. Вы запросто можете смешать его со специями и зажарить в сковороде с нарезанным кольцами луком и сладким перцем, приготовив оригинальный "омлет". С непривычки это блюдо может показаться несколько пресноватым, но опытным вегетарианцам оно давно пришлось по вкусу. С тостом и поджаренной картошкой оно является отличным вариантом для завтрака, сытным и здоровым. Тофу также великолепно заменяет яйца в пирогах с разными начинками. Я включила в эту главу рецепты как традиционного пряного пирога с добавлением яиц, так и пирога с тофу, чтобы вы сами могли сравнить их питательный состав, вкус и аромат.

Вы также можете использовать 1/4 стакана (примерно 85 г) любого вида тофу вместо одного целого яйца практически в любой выпечке. Например, если в рецепте маффинов требуются четыре яйца, их можно запросто заменить стаканом тофу. Добавлять его лучше всего, взбив сначала с жидкими ингредиентами рецепта, чтобы потом гарантированно получить однородную консистенцию без всяких комков.

Омлет с тофу и сладким перцем

Поскольку соевый творог вбирает вкус и аромат того, с чем вместе готовится, это блюдо очень напоминает свой яичный аналог — пряную смесь лука, сладкого перца и специй. Куркума придаёт тофу желтоватый оттенок и помогает максимально заменить яйца. Если вы никогда ещё не ели тофу в таком виде, стоит попробовать это блюдо несколько раз. Очень скоро вы к нему привыкнете. Подавайте готовый омлет горячим, с тостом и фруктовым соком. Можете также подать его горячим или холодным в сэндвиче, кармашке питы или овощном рулете.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 4 порции

2 ст. л. оливкового масла

1 измельчённая средняя луковица

2 ч. л. измельчённого чеснока

2 ст. сладкого перца, полосками (зелёного, красного, жёлтого или смеси)

два брикета плотного тофу по 350 г.

1/2 ч. л. чёрного перца

1 ч. л. куркумы

1 ст. л. соевого соуса соль по вкусу

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде или сотейнике. Выложите в масло лук, чеснок и сладкий перец и протушите на среднем огне, периодически помешивая, пока лук не станет полупрозрачным, а перец не размякнет (примерно 8 минут).

2. Раскрошите тофу и подмешайте его к луково-перечной смеси. Добавьте чёрный перец, куркуму, соевый соус и перемешайте все деревянной ложкой или лопаткой. Хорошенько прогрейте ингредиенты, не переставая помешивать, примерно 2 минуты.

В одной порции: калорий 149 (от жира 90), жиров 10 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 547 мг, углеводов 11 г (клетчатки 3 г), белков 8 г.



Если вы использовали для приготовления омлета не весь тофу, нарежьте оставшийся кубиками и положите в холодильник. Потом его можно будет добавить в суп, салат или использовать вместо яиц в другом рецепте.

Пряный пирог с грибами и тофу

Главным ингредиентом этого блюда является соевый творог, но по текстуре и консистенции оно очень напоминает традиционный пирог, который делается на яйцах. Тесто для основы должно быть приготовлено без животных продуктов. Этот пирог хорошо подавать с картошкой по-домашнему (см. рецепт в главе 16), сезонным салатом из свежих овощей, соевыми сосисками или сардельками. Для второго завтрака к нему отлично подойдут паровые овощи, вроде капусты или шпината.

Подготовка: 45 минут (включая 30 минут на отжим тофу)

Приготовление: 60— 70 минут

Выход: 6 порций

два брикета плотного тофу по 350 г

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. сухой горчицы

1/2 ч. л. соли 1/4 ч. л. чёрного перца

2 ч. л. измельчённого чеснока

2 ст. л. муки
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
1 измельчённая средняя луковица
1/2 ст. ломтиков консервированных грибов или 2 ст. свежих
основа из теста диаметром 24 см
паприка

1. Нарезьте тофу ломтиками и поместите их между двумя чистыми полотенцами. Положите сверху тяжёлую разделочную доску или другой увесистый предмет и оставьте на 30 минут.
2. Нагрейте духовку до 180 °С. В средних размеров миске соедините тофу, соевый соус, сухую горчицу, соль, чёрный перец, чеснок, муку и лимонный сок. Хорошенько перемешайте все миксером или вилкой и отставьте пока в сторону.
3. Нагрейте оливковое масло в небольшой сковороде или сотейнике. Выложите в масло лук и слегка поджарьте его на среднем огне до полупрозрачности. Если вы используете свежие грибы, протушите их слуком.
4. Добавьте лук и грибы к тофу. Хорошенько перемешайте все ингредиенты до получения более-менее однородной смеси.
5. Приготовьте тесто для пирога по своему любимому рецепту и выстелите им смазанную маслом форму для выпечки или поместите на противень уже готовую основу. Выложите начинку и равномерно распределите. Слегка посыпьте сверху паприкой.
6. Выпекайте 60—70 минут или пока корочка не зарумянится, а начинка не будет течь при наклонах противня. Подайте горячим.

В одной порции: калорий 257 (от жира 162), жиров 18 г (насыщенных 2 г), холестерина 0 мг, натрия 769 мг, углеводов 17 г (клетчатки 2 г), белков 10 г.

Традиционный пряный пирог с грибами

Этот пирог готовится на яйцах. Возможно, он и вкуснее своего аналога с тофу, но содержит гораздо больше насыщенных жиров и холестерина. Это блюдо лучше готовить по особым случаям или подавать со свежими фруктами, паровыми овощами или тостами из цельной пшеницы, чтобы уравновесить его питательность.

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 35 минут

Выход: 6 порций

2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. измельчённого зелёного лука
450 г. свежих грибов, тонкими ломтиками
1/2 ч. л. соли
1 ч. л. лимонного сока
4 яйца
1 ст. молока низкой жирности
1/4 ч. л. чёрного перца
1/4 ч. л. мускатного ореха
сырая основа для пирога (самодельная или покупная) диаметром 24 см
50 г. тёртого швейцарского сыра
паприка
ломтики помидоров и петрушка для украшения (по желанию)

1. Нагрейте оливковое масло в глубокой сковороде или сотейнике. Добавьте зелёный лук и готовьте примерно 1 минуту.

2. Добавьте грибы, соль и лимонный сок. Накройте сковороду крышкой и тушите на медленном огне 10 минут.
3. Снимите крышку, сделайте больше огонь и доведите смесь до кипения. Тушите ещё 10 минут или пока из сковороды не испарится вся жидкость. Продолжайте готовить, постоянно помешивая, ещё 3 минуты. Снимите с огня.
4. Нагрейте духовку до 180°C.
5. Разбейте яйца в средних размеров миску и слегка взбейте их вилкой или венчиком. Подмешайте молоко, чёрный перец и мускатный орех, а затем добавьте грибную смесь. Хорошенько все перемешайте.
6. Поместите основу для пирога на слегка смазанный маслом противень или в форму для выпечки, выложите начинку и равномерно посыпьте сверху тёртым сыром. Добавьте пару щепоток паприки для цвета.
7. Выпекайте 35 минут или пока верх пирога не зарумянится. Проверьте готовность, проткнув центр зубочисткой или спичкой — если они выходят сухими и чистыми, пирог готов.
8. Достаньте пирог из духовки и дайте 10 минут настояться. Если хотите, украсьте его ломтиками помидора и веточками петрушки и подайте горячим.

Вариант. В п. 2 можно добавить 1/4 стакана мелко нарезанного красного сладкого перца.

В одной порции: калорий 344 (от жира 225), жиров 25 г (насыщенных 7 г), холестерина 153 мг, натрия 436 мг, углеводов 19 г (клетчатки 1 г), белков 13 г.

Замена сливочному сыру

Следующий рецепт порадует всех, кто любит сливочный сыр, но боится содержащихся в нем насыщенных жиров. Ведь вкусную и безопасную для здоровья пасту, по текстуре и консистенции напоминающую мягкий сыр, можно приготовить из тофу.

Кленово-ореховая паста

Этот рецепт позволяет приготовить густую, однородную и не слишком сладкую массу, которую хорошо мазать на тосты, бублики или просто хлеб.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

Выход: 8 порций (2 стакана)

1/3 ст. изюма или смородины

1/2 ст. очень горячей воды

225 г. плотного тофу

1/4 ст. простого соевого йогурта (подойдёт и ванильный) или обычного маложирного

1/2 ст. прозрачного кленового сиропа

1/2 ч. л. корицы

1 ст. л. тахини

1/4 ч. л. ванили

2 ч. л. пшеничной муки

1/3 ст. рубленых грецких орехов

1. Нагрейте духовку до 180°C. Слегка смажьте маслом форму для выпечки или чугунную кастрюлю на 1 литр.
2. Выложите изюм или смородину в миску или чашку и залейте горячей водой. Накройте крышкой и отставьте в сторону для набухания.
3. Соедините тофу, йогурт, кленовый сироп, корицу, тахини, ваниль и муку в чаше кухонного комбайна или блендера. Хорошенько все взбейте, часто останавливаясь, чтобы соскрести кусочки со стенок чаши. Если понадобится, помогите блендеру распределять ингредиенты лопаткой.

4. Обсушите набухший изюм и порубите его на мелкие кусочки или измельчите в кухонном комбайне. Добавьте изюм и грецкие орехи к смеси тофу и тщательно все перемешайте.
5. Выложите получившуюся смесь в форму для выпечки или кастрюлю и готовьте без крышки примерно 40 минут, пока масса не загустеет. Дайте полностью остыть и подайте.

Вариант. При желании кленовый сироп в этом рецепте (да и любом другом) можно заменить сиропом из коричневого сахара.

В одной порции: калорий 172 (от жира 54), жиров 6 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 42 мг, углеводов 23 г (клетчатки 1 г), белков 7 г.

Приготовление вегетарианских версий любимых завтраков

Блины, печенье, тосты и каши всегда были вегетарианскими, но вегетарианцы придумали способы разнообразить эти повседневные блюда, которые обычным людям и не снились. Дело в том, что они гораздо больше беспокоятся о своём здоровье. Поэтому, когда дело касается подобной пищи, вегетарианцы часто предпочитают использовать цельные зерна, добавлять к ним сухие и свежие фрукты и орехи. Они также заменяют жирные молокопродукты немолочными аналогами, чтобы снизить потребление насыщенных жиров, холестерина и животных белков. Попробуйте сами следующие три рецепта и решите, подходят ли они вам.

Чудеса пшеничных зародышей

Зародыши пшеницы - это питательные эмбрионы цельных зёрен. Когда зерна перерабатываются в муку, зародыши с них удаляют и продают отдельно. Эта пища имеет насыщенный, весьма интересный вкус, который отлично подходит для приготовления самых разных блюд, включая блинчики, хлебцы, печенье, маффины и сухие завтраки. Ими также можно посыпать запеканки, самодельный хлеб и даже йогурт. Открытую ёмкость с зародышами пшеницы нужно хранить в холодильнике, чтобы содержащееся в них масло не прогоркло.

Здоровые блины с корицей

Эти блины, изображённые на цветной вклейке, получаются довольно толстыми и рыхлыми, но полезными для здоровья. Будучи детьми, мы с моим братом и сёстрами называли их просто "Здравушки" и каждый раз просили маму приготовить их воскресным утром. Замесив тесто, их нужно выпекать как можно скорее, поскольку действие разрыхлителя начинается сразу после соединения с жидкими ингредиентами. Оставленное слишком надолго, тесто начинает опадать, и блины в результате могут получиться плоскими и "забитыми". Оставшиеся готовые блины хорошо хранить в холодильнике или морозильной камере и можно разогревать в микроволновой печи.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 5 минут

Выход: 6 порций (примерно двенадцать блинов диаметром 12 см)

1 ст. муки из цельного зерна

1/2 ст. белой муки

1/3 ст. пшеничных зародышей

1 ч. л. пищевой соды

1 ч. л. корицы

1 ст. л. разрыхлителя теста

1/2 ч. л. соли

1 и 3/4 ст. нежирного или соевого молока

1/4 ст. растительного масла

1 яйцо

2 хорошо взбитых яичных белка (см. примечание)

1. Соедините все сухие ингредиенты в средних размеров миске и хорошенько перемешайте.
2. Добавьте нежирное коровье или соевое молоко, растительное масло, целое яйцо и хорошо взбейте венчиком. Разбейте оставшиеся комочки муки тыльной стороной ложки.
3. Подмешайте взбитые яичные белки деревянной ложкой или пластиковой лопаткой. Тесто должно получиться густым, но лёгким и пористым.
4. Выливайте тесто мерками по 1/3 стакана на горячую сковороду, смазанную маслом. Когда блины "пойдут пузырями", а края зарумянятся, переворачивайте их и жарьте с другой стороны примерно 30 секунд или пока не зарумянятся снизу. Подайте горячими.

Яичные белки считаются хорошо взбитыми, когда стали достаточно плотными, чтобы при вынимании из миски венчиков образовывались острые конусы. Если продолжить взбивать белки после этого, они могут осесть и снова потерять форму. Секрет в том, чтобы перестать взбивать, как только белки начнут образовывать "пики", способные стоять сами.

В одной порции: калорий 253 (от жира 99), жиров 11 г (насыщенных 2 г), холестерина 37 мг, натрия 461 мг, углеводов 30 г (клетчатки 4 г), белков 10 г.

Французские тосты

В этой версии традиционного рецепта вместо яиц используются бананы и соевое молоко. Это не те французские тосты, которые вы, возможно, знаете с детства, но это довольно интересный вариант с высокой питательной ценностью.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 5 минут

Выход: 4 порции

2 больших спелых банана

1 ст. простого или ванильного соевого молока

1/4 ч. л. мускатного ореха

1/3 ч. л. ванили (не бойтесь использовать её, даже если берете ванильное соевое молоко)

Сахарная пудра

8 ломтиков хлеба из смеси злаков или цельного зерна

Кленовый или другой сироп

Нарезанный ломтиками киви или половинки клубники для украшения (необязательно)

1. В блендере или кухонном комбайне сделайте пюре из бананов, соевого молока, мускатного ореха и ванили. Перелейте смесь в большую тарелку или плоскую миску.
2. Щедро смажьте маслом сковороду с толстыми стенками и нагрейте её так, чтобы попавшая капля воды шипела и прыгала.
3. Окуните обе стороны кусочков хлеба в молочно-банановую смесь и приготовьтесь поджарить их с обеих сторон на сковороде. Первой стороне, чтобы подрумяниться, потребуется примерно 2 минуты. Затем переверните, действуя аккуратно, поскольку эти тосты имеют свойство прилипнуть. Жарьте с другой стороны около 3 минут.
4. Осторожно снимите готовые тосты со сковороды и выложите на блюдо, выстеленное бумажным полотенцем или салфеткой (для впитывания масла) более поджаренной стороной вверх. Посыпьте каждый тост сахарной пудрой и подайте с блюдечком тёплого сиропа. Если хотите, можете украсить их ломтиками киви и земляникой.

В одной порции: калорий 245 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 229 мг, углеводов 48 г (клетчатки 5 г), белков 7 г.

Овсянка с яблоками

Это блюдо очень простое и многим знакомое, но вкус яблок делает его особенным. По текстуре оно напоминает обычную овсянку, но по вкусу более хрустящее из-за орехов и сладкое от яблок и коричневого сахара. Эту полезную для здоровья кашу можно есть и просто так, но особенно она вкусна с соевым молоком.

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 5 минут

Выход: 2 порции по 1 стакану

1 и 3/4 ст. воды

1 ст. овсяных хлопьев быстрого приготовления

1/2 сладкого яблока, без кожицы и семян,
мелко нарезанного

2 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. рубленых орехов, грецких или пекан

1 ч. л. корицы, плюс ещё немного для посыпки

1. Вскипятите воду в средних размеров кастрюле.
2. Добавьте овсяные хлопья и варите 1 минуту, все время помешивая.
3. Добавьте яблоки, орехи, корицу и готовьте на медленном огне ещё 2-3 минуты или пока все хорошенько не прогреется. В конце смесь должна стать густой и однородной.
4. Снимите с огня и разложите готовую кашу по тарелкам. Посыпьте каждую порцию корицей и 1 столовой ложкой коричневого сахара.

Вариант. Чтобы яблоки были мягче, добавьте их в воду уже в п. 1. Потом добавьте овсяные хлопья и оставшиеся ингредиенты и готовьте дальше, как указано в рецепте.

В одной порции: калорий 273 (от жира 72), жиров 8 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 13 мг, углеводов 48 г (клетчатки 6 г), белков 6 г.

Начало дня в стиле «мисо»

Мисо — это ферментированный соевый продукт (густая, солёная и пряная паста), являющийся ключевым ингредиентом многих восточно-азиатских блюд, включая супы, соусы, подливки и заправки для салатов. Хотя вы, возможно, и не подозревали, что мисо едят на завтрак, его часто можно увидеть по утрам на столах японцев, для которых суп с ним является традиционным началом дня.

Утренний японский супчик

Приготовление этого простого блюда занимает всего несколько минут, а потому оно вполне подходит для самого "занятого" утра. Очень хорошо съедать большую тарелку такого супа на завтрак, но можно им и перекусить в течение дня или сделать его частью любого другого приёма пищи. Фото супа с мисо представлено на цветной вклейке в этой книге.

Подготовка: менее 10 минут

Приготовление: 5 минут

Выход: 4 порции

2 ст. овощного бульона

2 ст. горячей воды

1 ч. л. тёртого свежего имбирного корня (необязательно)

4 ст. л. мисо

1/2 ст. плотного тофу, кубиками

3 ст. л. тонких колечек зелёного лука
1/2 ст. тонких ломтиков грибов (рис. 11.1)

1. В средних размеров кастрюле смешайте овощной бульон и 1 стакан горячей воды.
2. В отдельной миске разведите мисо в оставшемся стакане горячей воды. Хорошенько перемешайте, а затем добавьте к содержимому кастрюли.
3. Добавьте тёртый корень имбиря (по желанию), ломтики грибов и готовьте до кипения, примерно 5 минут.
4. Снимите с огня и перемешайте с тофу и зелёным луком. Подайте в красивой пиале или глубокой суповой тарелке.

В одной порции: калорий 76 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 1217 мг, углеводов 9 г (клетчатки 2 г), белков 6 г.

Как правильно нарезать грибы ломтиками

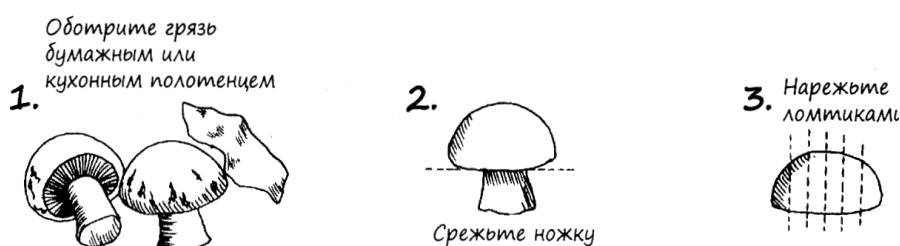


Рис. 11.1. Нарезанные ломтиками грибы являются одним из основных ингредиентов утреннего японского супа с мисо

Глава 12. Изысканные пасты и соусы

В этой главе...

- Любимые блюда Ближнего Востока
 - Вариации на тему Техаса и Мексики
 - Чеснок как он есть
-

Пасты и соусы могут быть отличными закусками перед основными блюдами или сами по себе, а их остатки хорошо использовать для бутербродов. Варианты, которые я включила в эту главу, готовятся просто и легко, после чего благополучно хранятся в холодильнике от нескольких дней до недели.

Приготовление отличных блюд – кухня Ближнего Востока

Рецепты в этом разделе имеют ближневосточное происхождение, где вообще много вегетарианской пищи. Первый из них, пожалуй, больше всего популярен среди вегетарианцев. Вы можете найти его в меню практически любого восточного ресторана. Существует немало различных его вариантов, но в их основу всегда входят пюре из нута и оливковое масло.



Бобовые — основа многих вегетарианских диет — отлично подходят для намазывания, поскольку из них можно приготовить пюре кремовой текстуры, добавив разные ингредиенты для вкуса. Более подробно о представителях семейства бобовых и их использовании читайте в главе 5.

Хумус

Это однородная, густая и чесночная паста, которая готовится из размятого нута (турецкого, или бараньего гороха). Блюдо это полезно для здоровья и очень почитается на Ближнем Востоке. Как правило, оно подаётся на плоской тарелке с тёплыми питами для начинки. Вы также можете подавать хумус как пряный соус к сырым овощам.

Подготовка: 10 минут

Выход: 8 порций по 1/4 стакана

450 г консервированного и хорошо промытого или варёного нута (примерно 1 и 3/4 ст.)

1/4 ст. воды

1 большой зубок чеснока, измельчённый

1/4 ст. тахини

1/4 ст. лимонного сока

1/4 ч. л. тмина

2 ч. л. оливкового масла

1/2 свежего лимона паприка

1. Соедините нут, воду, чеснок, тахини, лимонный сок и тмин в блендере или кухонном комбайне и взбейте до получения однородной массы. Разложите по плоским тарелкам.
2. Сбрызните сверху оливковым маслом, выдавите немного свежего лимонного сока и посыпьте паприкой. Перед подачей охладите.

Вариант. Добавьте 1 печёный красный сладкий перец или 1 столовую ложку рубленного свежего укропа в п. 1.

В одной порции: калорий 115 (от жира 54), жиров 6 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 12 мг, углеводов 12 г (клетчатки 4г), белков 5 г.



Тахини

Это паста, которая делается из семян кунжута. Она обладает мягким вкусом и ароматом и используется в качестве ингредиента для различных соусов и салатных заправок. Найти тахини можно в магазинах здоровой пищи и некоторых супермаркетах. Она часто продаётся в банках, с плавающим сверху слоем масла, поэтому перед использованием её нужно перемешивать.

Баба Хануй

Как и хумус, это традиционное ближневосточное блюдо. После обработки в кухонном комбайне или блендере все его ингредиенты превращаются в густую и однородную массу. Блюдо имеет мягкий вкус баклажана и чеснока. Его можно подавать как в виде соуса в отдельном блюде, так и мазать на бутерброды, сэндвичи или вместе с ломтиками помидоров и сыра закладывать в кармашек питы. Вы также можете есть его с хумусом, чтобы объединить их вкусы и ароматы.

Подготовка: 30 минут (включая время на охлаждение баклажана)

Приготовление: 60 минут (на приготовление баклажана)

Выход: 6 порций по 1/4 стакана

1 средний баклажан (около 450 г)

3 ст. л. тахини

2 ч. л. мелко нарезанного чеснока (рис. 12.1)

3 ст. л. лимонного сока

1/4 ст. мелко нарубленной петрушки

1. Нагрейте духовку до 180°C. Слегка смажьте растительным маслом сковороду с толстыми стенками или форму для выпечки.
2. Разрежьте баклажан пополам вдоль, выложите обе половины на сковороду внутренней стороной вниз и накройте фольгой.
3. Запекайте баклажан около часа или пока он не станет мягким. Достаньте баклажан из духовки и дайте достаточно остыть, чтобы его можно было держать в руках.
4. Удалите ложкой семечки баклажана и аккуратно снимите ножом внешнюю тёмную кожицу (это будет не особенно сложно).
5. Поместите печёный баклажан в блендер или кухонный комбайн. Добавьте остальные ингредиенты и взбейте до получения однородной массы. При помощи лопатки выложите смесь на небольшое сервировочное блюдо и перед подачей охладите примерно час. Подайте с тёплыми питами для начинки.

В одной порции: калорий 70 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 13 мг, углеводов 8 г (клетчатки 3 г), белков 2 г.

Измельчение чеснока



Рис. 12.1. Измельчённый чеснок делает любое блюдо более ароматным

Вариации на тему Техаса и Мексики

Кукурузные лепёшки и тортилья-чипсы так же ассоциируются с Техасом, как пита с Ближним Востоком. Подавать пасты и соусы, рецепты которых вы найдёте ниже, хорошо с большой миской лепешек, тарелкой нарезанных соломкой свежих овощей или в качестве начинки сэндвичей.

Фасолевая паста

Это блюдо имеет мягкий вкус и гладкую, однородную текстуру. После добавления сальсы оно отлично сочетается с кукурузными лепёшками, а также сырыми овощами, вроде брокколи и цветной капусты, маленьких морковок и полосок сладкого перца. В зависимости от того, что у вас есть под рукой, готовую пасту можно украсить веточками петрушки, мелко нарезанным зелёным луком или помидорами. Можно также подать её с тёртым сыром, сметаной, размятым авокадо или любой комбинацией этих ингредиентов. Если пасту прогреть около 30 минут, она загустеет достаточно, чтобы использовать её для начинки бурито или тако. При этом вы также можете при желании добавить к ней сальсу.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 8 порций по 1/4 стакана

450 г консервированной чёрной или красной фасоли, хорошо промытой

1/2 ст. тёплой воды

1/2 измельчённой маленькой луковицы

2 ч. л. измельчённого чеснока

1/4 ст. неострой сальсы (по желанию)

1. Соедините фасоль с водой в двухлитровой кастрюле. Готовьте на среднем огне 2-3 минуты или пока фасоль не прогреется.
2. Снимите с огня и тщательно разомните фасоль мялкой для картошки или вилкой. Добавьте лук и чеснок и хорошенько перемешайте.
3. Снова поставьте смесь на плиту и готовьте на медленном огне ещё 5 минут, постоянно помешивая.
4. Если хотите, подмешайте сальсу и прогрейте ещё немного. Смесь будет готова, когда станет горячей и начнёт пузыриться. Если нужно, добавьте пару столовых ложек воды, чтобы паста приобрела желаемую консистенцию.
5. Снимите с огня и сразу же подайте.

Вариант. В этом рецепте лук остаётся хрустящим. Если вы предпочитаете мягкий, прожарьте его перед добавлением к фасоли в п. 1 пару минут на сковороде под крышкой с чайной ложкой оливкового масла.

В одной порции: калорий 55 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 218 мг, углеводов 10 г (клетчатки 4 г), белков 4 г.

Соус из свежего авокадо и лайма

Это густое блюдо с мягким вкусом хорошо есть с кукурузными чипсами, в сэндвичах или бурито. При смешивании вручную или в кухонном комбайне авокадо неизменно имеет кремообразную консистенцию. Запомните только, что этот соус лучше использовать сразу после приготовления; на воздухе его поверхность быстро окисляется и темнеет. Чтобы отсрочить потерю цвета, ёмкость с соусом нужно закрыть плёнкой для пищевых продуктов и держать в холодильнике.

Подготовка: 10 минут

Выход: 4 порций по 1/4 стакана

1 средний авокадо

1/4 ст. мелко нарезанного сладкого лука (крымского или итальянского)

1 ч. л. измельчённого чеснока

2 ст. л. сока лайма

2 ст. л. сальсы (по желанию)

1. Разрежьте авокадо пополам вдоль, выньте косточку, удалите кожуру и выложите мякоть в небольшую мисочку. (Инструкции по работе с авокадо — на рис. 12.2.) Разомните авокадо мялкой для картошки или вилкой и слегка взбейте до получения однородной массы.

2. Добавьте остальные ингредиенты и хорошенько перемешайте вручную. Для большей однородности можете взбить все в блендере или кухонном комбайне. В любом случае сальсу (если вы её используете) в конце нужно будет подмешать вручную.

В одной порции: калорий 94 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 66 мг, углеводов 9 г (клетчатки 4 г), белков 2 г.

Как удалить косточку и очистить авокадо

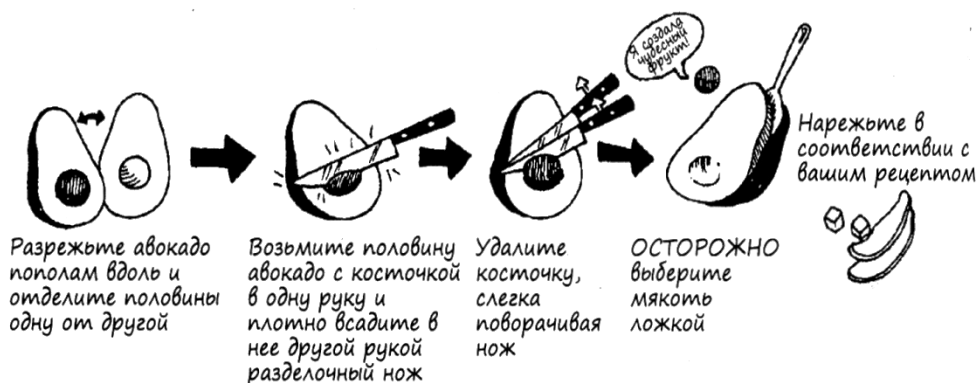


Рис. 12.2. Извлечение мякоти авокадо для приготовления соуса

А теперь кое-что совершенно иное

Некоторые из самых вкусных блюд ещё и проще всего готовить. Хорошими примерами являются рецепты в этом разделе. Они простые и быстрые, и представлены довольно коротким списком свежих ингредиентов.

Печёный чеснок

Готовить это блюдо довольно приятно (если, конечно, вы любите чеснок), поскольку оно наполняет дом чудесным ароматом. Запекая чеснок в духовке, вы получаете аппетитную и весьма питательную пасту для намазывания на хлеб или приготовления домашних рулетов.

Подготовка: 1 минута

Приготовление: 60 минут

Выход: 4 порции

1 большая головка чеснока

2 ч. л. оливкового масла

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Удалите с головки чеснока внешние свободные чешуйки, оставив достаточно, чтобы не повредить зубчики.
3. Острым ножом срежьте верхушку головки (примерно на 1/2 см — рис. 12.3), чтобы открыть верхушки зубков. Сбрызните чеснок сверху оливковым маслом.
4. Свободно заверните головку в алюминиевую фольгу, закрепите обёртку и поместите чеснок в горячую духовку.
5. Запекайте примерно 1 час или пока зубчики не размягчатся. Достаньте чеснок из духовки.
6. Выложите головку на небольшую сервировочную тарелку. Отделите зубчики столовым ножом и намажьте чеснок на хлеб. Если зубчики вдруг окажутся слишком твёрдыми, разомните их вилкой.

В одной порции: калорий 20 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 1 мг, углеводов 2 г (клетчатки 0 г), белков 0 г.

Приготовление печеного чеснока



Рис. 12.3. Печёный чеснок прост в приготовлении и интересен в подаче

Крем-паста из тыквы

Сладковатая за счёт насыщенного вкуса тыквы, эта паста хорошо сочетается с бубликами или французскими тостами. В неё также хорошо макать ломтики свежих яблок и груш.

Подготовка: 3 минуты

Выход: 12 порций (примерно 1 и 1/2 стакана)

1 ст. пюре из тыквы (примерно половина банки на 450 мл)

100 г маложирного сливочного сыра

2 ст. л. мёда

1/2 ч. л. корицы (необязательно)

Смешайте все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне и взбивайте до получения однородной кремообразной массы.

Вариант. Чтобы получить острую пасту, вместо мёда и корицы включите в рецепт 1/2 чайной ложки белого перца и каплю острого соуса. Подайте на тосте или с нарезанными ломтиками свежими овощами.

В одной порции: калорий 41 (от жира 18), жиров 2 г (насыщенных 1 г), холестерина 5 мг, натрия 51 мг, углеводов 5 г (клетчатки 1 г), белков 1 г.

Глава 13. Супы на все времена

В этой главе...

- Добавления к пряным супам фасоли и чечевицы
 - Прелесть холодных супов в жаркую погоду
 - Фантазии на тему традиционных супов
-

Супы приветствуются людьми повсюду и в любое время. В главе 11, например, оригинальный японский суп предлагалось включить в меню завтрака. Здесь же горячие и холодные супы соревнуются за первое место в составе обеда и даже ужина. Кроме того, они могут быть хороши в качестве дополнительных блюд, возбuditелей аппетита и лёгких закусок между основными приёмами пищи.

Основой многих самых популярных вегетарианских супов являются фасоль и чечевица, которые делают их более сытными. С добавлением бобовых супы становятся более насыщенными и питательными, а потому лучше подходят в качестве основных блюд. В эту главу я включила два достойных внимания примера, с инструкциями по приготовлению консервированных, сухих или молотых бобовых. "Звёздами" остальных рецептов в этой главе выступают сезонные свежие овощи и фрукты.

Приготовление супов из бобовых

Используете вы для удобства консервированные бобовые или готовите их старым добрым способом (подробнее см. в главе 8) — блюда, которые вы найдёте ниже, будут неизменно вкусны и питательны. Для первого рецепта можно запросто взять сухую чечевицу, поскольку готовится она быстро и не требует предварительного замачивания.

Чечевичный суп

Это блюдо имеет густой пряный вкус и, благодаря небольшому размеру и плоской форме чечевицы, готовится довольно быстро. Если у вас есть остатки готового шпината, можете подмешать их в этот суп для улучшения цвета и полезных питательных качеств.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: около 60 минут

Выход: 8 порций

1 и 1/4 ст. сухой чечевицы (225 г)

5 ст. воды

1 средняя луковица, кубиками

1 ч. л. измельчённого чеснока

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. чёрного перца

2 ст. л. оливкового масла

450 г очищенных и мелко нарезанных помидоров

1 лавровый лист

1. Промойте сухую чечевицу в дуршлаге или сите.

2. Соедините чечевицу, воду, лук, чеснок, соль, чёрный перец и оливковое масло в большой кастрюле. Накройте крышкой и варите на среднем огне до закипания (примерно 15 минут).
3. Добавьте помидоры и лавровый лист.
4. Сделайте меньше огонь и снова накройте крышкой. Дайте побуллить 45 минут, или пока чечевица не станет мягкой.

В одной порции: калорий 144 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 325 мг, углеводов 22 г (клетчатки 3 г), белков 6 г.

Вегетарианское чили с кешью

Изюм придаёт этому блюду небольшую сладость, а кешью — насыщенный ореховый вкус. Подавать его хорошо поверх сваренного на пару риса с кукурузной лепёшкой и зелёным салатом. Это чили получается довольно густым и загустеет ещё больше, если не будет съедено сразу, а останется на следующий день. Его фото вы можете найти на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 больших порций

2 ст. л. оливкового масла

4 средних луковицы, небольшими кубиками

2 больших сладких зелёных перца, без семян и нарезанных кубиками

2 стебля сельдерея, измельчённых

4 ч. л. измельчённого чеснока

1 ч. л. сухого базилика

1 ч. л. орегано

1/2 ч. л. порошка чили

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. черного перца

450 г очищенных и мелко нарезанных помидоров

3 ст. готовой красной фасоли (две банки по 450 г)

банка томатного сока (450 г)

2 ст. л. красного винного уксуса

1 лавровый лист

1 ст. крупно рубленых кешью

1/3 ст. изюма

1. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле с толстыми стенками (лучше чугунной). Выложите в масло лук, зелёный сладкий перец, сельдерея и, помешивая, протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 10 минут).
2. Подмешайте чеснок, базилик, орегано, порошок чили, тмин и чёрный перец.
3. Добавьте томатный сок, помидоры, уксус и лавровый лист. Сделайте меньше огонь и продолжайте готовить 2—3 минуты.
4. Подмешайте кешью и изюм и готовьте на малом огне ещё минут 16—17.
5. Добавьте фасоль и готовьте ещё 25 минут, часто помешивая. Чили считается готовым, когда все ингредиенты будут хорошо смешанными и мягкими, а само блюдо начнёт густеть и "пойдёт пузырями".

Варианты. Вместо красной фасоли можно использовать смесь красной фасоли, нута и черных бобов. Для цвета хорошо также добавить горсть свежих, замороженных или консервированных кукурузных зёрен.

В одной порции: калорий 401 (от жира 144), жиров 16г (насыщенных 3 г), холестерина 0 мг, натрия 1067 мг, углеводов 57 г (клетчатки 11г), белков 14 г.

Прелесть холодных супов в жаркую погоду

Многие люди привыкли думать о супах только как о горячем сытном и пряном блюде, которое в зимние месяцы отлично согревает. Между тем вы должны знать, что суп может также отлично освежать, когда температура воздуха начнёт зашкаливать. Летние супы, подаваемые холодными, могут быть настоящим спасением от жары, придающим энергию утомлённому зноем организму.

Представленное ниже блюдо способно выступать в обеих ролях — горячего супа зимой и холодного летом, поскольку обладает неизменно отличным вкусом. Кроме него, вы найдёте здесь еще два рецепта супов, традиционно подающихся холодными. Гаспачо — суп очень лёгкий, свежий и пряный. Дынный же суп, как и большинство фруктовых блюд, слегка сладковатый. Оба они отлично освежают и полезны для здоровья.

Южный суп со сладким перцем

Главный секрет густой консистенции этого блюда заключается в мягком и нежном на вкус тофу. Зимой его хорошо подавать горячим, с тарелкой приправленных овощей, сваренных на пару, и цельнозерновым хлебом, а летом — холодным, с цельнозерновыми крекерами и зелёным салатом.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 порций

3 ст. л. оливкового масла

4 ст. овощного бульона (можно добавить щепотка молотого мускатного ореха по вкусу)

2 средних сладких луковицы, тонкими ломтиками

300 г мягкого тофу

1/2 ч. л. соли

1. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сковороде на среднем огне. Выложите лук и готовьте до тех пор, пока он не станет полупрозрачным (примерно 10 минут). Снимите сковороду с огня.
2. Налейте овощной бульон в большую кастрюлю. Добавьте пассированный лук и дайте побуллить под крышкой примерно 30 минут или пока лук не станет очень мягким.
3. Снимите с огня и аккуратно перелейте бульон слуком в блендер.
4. Разомните тофу и добавьте его к смеси в блендере. Взбивайте до получения густой однородной массы примерно 1 минуту.
5. Разлейте суп по тарелкам и украсьте щепоткой мускатного ореха. Подайте горячим или холодным.

Вариант. Если вы не против потратить немного времени, можете придать своему супу ещё больший вкус и аромат лука, притушив лук подольше. В п. 1 готовьте лук в большой сковороде на медленном огне от 45 минут до 1 часа, пока он не карамелизируется (не станет коричневым и ещё более сладким). Затем добавьте бульон. Аккуратно перемешайте лук с бульоном, а потом осторожно перелейте смесь в блендер или кухонный комбайн. Добавьте тофу и взбивайте до получения густой однородной массы. Перелейте суп в кастрюлю и хорошенько прогрейте, а потом подавайте.

В одной порции: калорий 120 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 671 мг, углеводов 8 г (клетчатки 2г), белков 4 г.

Кремовый суп из мускусной дыни

Этот сказочно вкусный сладкий летний суп особенно хорош, когда дыни спелые и куплены в своё время года. Таким супчиком хорошо перекусить в течение дня между основными приёмами пищи и даже позавтракать.

Подготовка: 10 минут (плюс время на охлаждение)

Выход: 4 порции

1 средняя мускусная дыня, очищенная от кожуры и нарезанная кубиками

1 ст. апельсинового сока

сок 1 свежего лимона или лайма (примерно 2 ст. л.)

1 ст. л. мёда

свежие листики мяты

1 ст. простого нежирного йогурта (веганцы могут заменить 1 средним спелым бананом)

1. Соедините мускусную дыню, апельсиновый сок, сок лимона или лайма, мед и йогурт в блендере или кухонном комбайне и взбивайте до получения однородной массы.
2. Поставьте готовый суп в холодильник и хорошенько его охладите — минимум 1 час. Подайте в стеклянных тарелках или чашках, если они у вас есть, и украсьте листиками мяты.

Вариант. Если вы особенно любите сочетание свежей мяты с дыней, порвите листик мяты на мелкие кусочки и добавьте в блендер вместе с другими ингредиентами. По мере охлаждения супа мята плавно соединится с общим вкусом и ароматом.

В одной порции: калорий 128 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 1 мг, натрия 60 мг, углеводов 28 г (клетчатки 1 г), белков 5 г.

Как удалить сердцевину и семена из перца

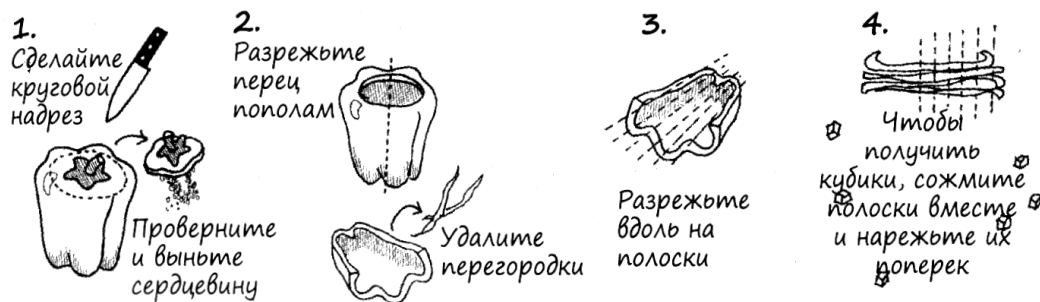


Рис. 13.1. Удаление сердцевины, семян и нарезка сладкого перца не обязательно должны быть сложными; просто следуйте таким рекомендациям

Лёгкий гаспачо

Этот пряный испанский суп подаётся холодным. Существует много его разновидностей, от совершенно однородных до "комковатых". При желании вы можете сделать его более острым, увеличив дозу кайенского перца и перечного соуса — версия в данном рецепте сравнительно мягкая. Цвет и вкус супа могут слегка варьироваться, в зависимости от помидоров, которые вы используете. Поэтому, если хотите, в п. 2 можно добавить в блендер около столовой ложки томатного соуса. Фото этого замечательного блюда представлено на цветной вклейке.

Подготовка: 15 минут, плюс время на маринование хлеба

Выход: 5 порций

1 ломтик чёрствого белого хлеба

2 ст. л. красного винного уксуса

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. измельчённого чеснока

1/2 ст. мелко нарезанного лука

банка целых помидоров без кожицы (800 мл)

1 зелёный сладкий перец, без семян и мелко нарезанный (рис. 13.1)

1 огурец, очищенный и мелко нарезанный

1/4 ч. л. кайенского перца

1 ч. л. острого перечного соуса

сок 1 свежего лимона (примерно 2 ст. л.)

1. Поломайте хлеб на мелкие кусочки и поместите их в небольшую чашку или миску. Залейте уксусом и маслом и добавьте чеснок. Разомните все вилкой, а потом отставьте в сторону на 30 минут.

2. Выложите хлебную массу в блендер, добавьте 1 стакан жидкости от консервированных помидоров, лук, зелёный сладкий перец и огурец (оставьте пару столовых ложек лука и сладкого перца для украшения). Взбивайте на малой скорости примерно 1 минуту.

3. Добавьте помидоры и оставшуюся жидкость из банки, кайенский перец, перечный соус и лимонный сок. Хорошенько взбейте смесь в блендере, чтобы измельчить помидоры. Поставьте в холодное место.

4. Разлейте суп по тарелкам, украсьте каждую щепоткой мелко нарезанного лука, зелёного сладкого перца или гренками и можете подавать.

В одной порции: калорий 99 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 409 мг, углеводов 14 г (клетчатки 3 г), белков 3 г.

Переверот традиций

Суп из арахиса очень популярен в Западной Африке, где его обычно готовят на курином бульоне. Здесь же представлена его вегетарианская версия, в которой сохранены вкус и консистенция традиционного супа, но вместо куриного использован овощной бульон. Кроме того, я взяла на себя смелость включить в рецепт его приготовления сладкий картофель и яблоко.

Западно-африканский арахисовый суп

Это очень густое и кремообразное блюдо может подаваться само по себе на второй завтрак, между приёмами пищи или как первое блюдо обеда. Вкус его совершенно арахисовый, поэтому, если вы любите этот земляной орех, он вам понравится. В Африке этот изысканный суп подают по праздникам и особым случаям. У нас же он будет хорош поздней осенью или зимой.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 6 порций

1 ст. л. оливкового масла

1 средняя луковица, кубиками

1 ч. л. тмина

450 г сладкого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками

1 среднее кислое яблоко, без семян, очищенное и нарезанное кубиками

4 ст. овощного бульона

корица на кончике ножа

1/2 ч. л. чёрного перца

1/4 ст. густого арахисового масла

1. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле. Добавьте лук и тмин и готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 5 минут).
2. Добавьте сладкий картофель, яблоко, овощной бульон, корицу и чёрный перец и продолжайте готовить на среднем огне до закипания смеси (примерно 4 минуты).
3. Сделайте меньше огонь и дайте побуллить 20-30 минут или пока все ингредиенты не размягчатся.
4. Подмешайте арахисовое масло. Осторожно перелейте горячий суп в чашу кухонного комбайна или блендера и взбейте до получения однородной массы.
5. Разлейте готовый суп по тарелкам и подайте горячим. Украсьте каплей сметаны или простого нежирного йогурта, мелко нарезанным зелёным луком или чесноком.

Варианты. Чтобы суп получился пожиже, добавьте больше овощного бульона. Можете также заменить сладкий картофель и яблоко обычной белой картошкой и морковкой примерно в таком же объёме (в этом случае корица вам не понадобится).

В одной порции: калорий 207 (от жира 45), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 725 мг, углеводов 30 г (клетчатки 5 г), белков 5 г.

Глава 14. Просто восхитительные салаты

В этой главе...

- Творческий взгляд на салаты
 - Салаты как лёгкие закуски, гарниры и вспомогательные блюда
-

Охлаждённые салаты — особенно приготовленные из свежих сезонных ингредиентов — хорошо освежают в летние месяцы, приятно контрастируя с температурой и текстурой пищи зимой. В этой главе собраны рецепты салатов, просто выходящие за пределы воображения и предлагающие большое разнообразие вкуса, формы и цвета.

Побег из унылой страны «Айсберг»

В представлении многих людей овощной салат — это миска анемичного салата "Айсберг", поверх которого выложено немного тёртой морковки с парой кусочков помидора. Добавив ещё ложку соуса "Тысяча островов", можно получить банальную закуску с невысокой питательной ценностью и практически нулевой вкусовой привлекательностью. При этом "Айсберг" сочетается с салатной заправкой примерно как картофельные чипсы с томатным соусом; он всего лишь уравнивает (и усредняет) общий вкус.

Между тем в этой главе собраны рецепты, которые покажут вам, что можно сделать, если подойти творчески, соединив разнообразные свежие, консервированные и даже сухие ингредиенты. Надеюсь, результат будет гораздо более привлекательным, чем обычный салат.

В первых трёх рецептах используются преимущественно свежие ингредиенты. Семечки и сухофрукты добавляют салатам плотной текстуры и цвета. В одном из рецептов неожиданный привкус смеси рукоты и козьего сыра придаёт лаванда. И это всего лишь три из возможных творческих сочетаний свежего вкуса фруктов и овощей с другими ингредиентами в самых разнообразных и замечательных салатах.

Праздничный салат из брокколи

Сочетание зелёных соцветий брокколи и красных вишен делает это блюдо весьма привлекательным на вид. Сочетание вкусов также уникально и изысканно. Между прочим, вы можете сразу же взять для этого салата вдвое больше составляющих, чем указано в рецепте — надолго его не хватит. Если же вдруг получится так, что он у вас останется, то на второй или третий день после приготовления он будет только вкуснее.

Приготовление: 10 минут

Выход: 8 порций

1 головка брокколи, разделённая на соцветия (примерно 4 ст.)

1 ст. сухих вишен

1 средняя луковица, крупно нарезанная

1/2 ст. постного или соевого майонеза

1/2 ст. солёных семечек подсолнуха

1/4 ст. сахара

1. Выложите брокколи, сухие вишни, лук и семечки в большую миску для смешивания.

2. В маленькой мисочке или чашке взбейте вместе майонез, уксус и сахар для заправки, а затем вылейте её поверх смеси брокколи.
3. Хорошенько перемешайте все ингредиенты, чтобы равномерно распределить заправку. Чтобы было вкуснее, перед подачей поставьте салат в холодное место минимум на час, а в идеале — на ночь.

В одной порции: калорий 186 (от жира 108), жиров 12 г (насыщенных 2 г), холестерина 0 мг, натрия 110 мг, углеводов 20 г (клетчатки 2 г), белков 3 г.

Салат «Алая заря»

В этом высокопитательном салате сочетаются несколько необычных Ингредиенты, в результате чего получается вкусное и сытное главное блюдо или закуска. Веганцы при желании могут заменить сыр фета соевым. Подайте салат со своей любимой заправкой — мне лично нравится бальзамический уксус и разные заправки на основе оливкового масла.

Приготовление: 15 минут

Выход: 8 порций

6 ст. готовой овощной смеси или салата "Ромэн"

1 ст. краснокочанной капусты, полосками

1 ст. консервированной чечевицы, сцеженной и промытой

1/2 ст. сухих вишен

1/2 ст. половинок помидоров черри

1/4 ст. крупно рубленых грецких орехов

1/4 ст. сыра фета

несколько крупных кубиков гренок

несколько черных маслин

1. В большой миске смешайте между собой овощную смесь, капусту, чечевицу, сухие вишни, помидоры черри и грецкие орехи.
2. Заправьте своей любимой заправкой.
3. Выложите сверху сыр фета, гренок, маслины и подайте.

Вариант. Грецкие орехи можно заменить семечками подсолнуха.

В одной порции: калорий 119 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 1 г), холестерина 4 мг, натрия 91 мг, углеводов 17 г (клетчатки 4 г), белков 5 г.



Рукола

Этот тёмно-зелёный листовый овощ (известный ещё как каругула, гулявник, эрука, индау) обладает характерным острым перечным вкусом, напоминающим горчицу.

Родиной руколы является Средиземноморье, и в природе её можно встретить растущей по всей Южной Европе. Подавать её можно и приготовленной, но гораздо более она популярна в сырых зелёных салатах.

Салат с козьим сыром, руколой и лавандово-ванильной заправкой

Описать это блюдо можно лишь одним словом: "фантастика". Если вы никогда не пробовали заправку с лавандой, то могу сказать, что на вкус она такая же, как на запах. Данный рецепт является адаптированной версией того, что подаётся в одном известном ресторане в Северной

Каролине, где у этого салата даже есть свой фан-клуб. Готовить его несложно, зато он явно стоит затраченных усилий. Его фото вы найдёте на цветной вклейке.

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 порций

Заправка

5 ст. л. белого уксуса

1/2 вылощенного стручка ванили (рис. 14.1)

3/4 ч. л. необработанной сухой лаванды

2 ст. л. лугового мёда

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. чёрного перца

1/3 ст. оливкового масла

Салат

180 г козьего сыра

2 ст. л. свежемолотого чёрного перца для обсыпки

100 г руколы, без черешков

4 ст. л. жареных тыквенных семечек

1. Для приготовления заправки нагрейте уксус и стручок ванили в небольшой кастрюле и проварите на малом огне 10 минут.
2. Снимите кастрюлю с огня и выньте стручок ванили. Дайте уксусу остыть примерно 10-15 минут.
3. Перелейте остывший уксус в чашу блендера или кухонного комбайна, добавьте лаванду, мед, соль и чёрный перец. Хорошенько взбейте, постепенно добавляя оливковое масло.
4. Процедите заправку сквозь мелкое сито и отставьте пока в сторону.
5. Для салата, разделите козий сыр на 18 частей. Скатайте из них шарики и окуните одной стороной в чёрный перец.
6. Разложите руколу на 6 тарелок и положите сверху на каждую по 3 шарика козьего сыра. Сбрызните заправкой, посыпьте салат тыквенными семечками и сразу же подайте.

В оригинальном рецепте требуется вдвое больше соли и козьего сыра, а также 3/4 стакана оливкового масла. Ещё там предусмотрено украшение готового блюда зажаренными "полосками" картошки. Адаптировав рецепт для своей книги, я радикально снизила содержание в нем натрия, общих и насыщенных жиров практически без ущерба для вкуса. Веганцы могут отказаться от сыра вовсе, наслаждаясь уже вкусом заправки этого уникального салата.

Стручок ванили вы найдёте в магазине здоровой пищи на рынке или в специализированных торговых точках.

В одной порции: калорий 290 (от жира 216), жиров 24 г (насыщенных 8 г), холестерина 22 мг, натрия 348 мг, углеводов 9 г (клетчатки 1 г), белков 10 г.

Вылуцивание стручка ванили



Рис. 14.1. Вылущить стручок ванили совсем несложно

Приготовление салатов посущественнее

Салаты представляют собой стандартные вспомогательные блюда к обеду или ужину, но вы можете также подавать их как отдельные закуски в течение дня. В сочетании с парой цельнозерновых крекеров, роллов или тостов описанные ниже салаты (включая один, который можно использовать для сэндвичей) будут достаточно сытными, чтобы выступать отдельно.

Простой салат из трёх видов фасоли

Цифры этого рецепта имеет смысл сразу же удвоить. Блюдо это очень вкусное, а остатки кажутся только вкуснее, постояв пару дней в холодильнике. Если вы предпочитаете менее сладкий салат, уменьшите рекомендованное количество сахара по своему вкусу.

Приготовление: 10 минут, плюс время на охлаждение

Выход: 8—10 порций

450 г консервированной зелёной фасоли, сцеженной и промытой

450 г консервированной белой фасоли, сцеженной и промытой

450 г консервированной красной фасоли, сцеженной и промытой

1/2 ст. крупно нарезанного зелёного сладкого перца

1/2 крупно нарезанной красной луковицы

1/2 ст. сахара (или меньше, по вкусу)

2/3 ст. уксуса

1/3 ст. растительного масла

1/2 ч. л. соли

2 ч. л. чёрного перца

1. Поместите зелёную, белую и красную фасоль, зелёный сладкий перец и красный лук в большую миску.
2. Соедините сахар, уксус и растительное масло в маленькой миске или чашке, хорошенько перемешайте и вылейте поверх фасолевой смеси. Добавьте соль и чёрный перец и перемешайте все ингредиенты между собой для равномерного распределения.
3. Поставьте в холодное место на ночь. Перед подачей снова хорошенько перемешайте.

В одной порции: калорий 185 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 294 мг, углеводов 24 г (клетчатки 4г), белков 3 г.

Салат из тофу

Если вы ещё никогда не пробовали это блюдо, то вас ждёт приятный сюрприз. Надо сказать, что существует много его вариаций. В принципе основной рецепт похож на традиционный яичный салат, только вместо яичных белков используется тофу, а куркума и горчица придают блюду особенный цвет. В результате получается салат, по вкусу и виду практически неотличимый от "настоящего". Есть его хорошо в качестве начинки сэндвичей (между ломтиками хлеба или крекерами), роллов или питы, вместе с тёртой морковкой. Можно также подавать его на блюде поверх зелёных листьев салата или фаршировать им свежие спелые помидоры.

Приготовление: 10 минут

Выход: 6 порций

450 г плотного тофу

1/2 ч. л. соли

1/2 ст. соевого майонеза

2 ч. л. неострой горчицы

1/2 ч. л. чесночного порошка

1/2 ч. л. чёрного перца

1/4 ч. л. куркумы

1/4 ст. мелко нарезанного сельдерея

2 пера зелёного лука, кольцами

1. Разомните тофу вилкой или мялкой для картошки.
2. Добавьте соль, майонез, горчицу, чесночный порошок, чёрный перец, куркуму и хорошенько перемешайте.
3. Добавьте сельдерея, зелёный лук и снова хорошенько перемешайте. Перед подачей охладите.

В одной порции: калорий 110 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 132 мг, углеводов 6 г (клетчатки 1г), белков 6 г.

Салат с помидорами и нутом

Это ещё один рецепт, цифры которого вам может захотеться удвоить. Он невероятно вкусен и на следующий день после приготовления становится только вкуснее. Салат хорошо переносит дорогу и привлекателен на вид, поэтому его хорошо использовать для пикников и вечеринок, выставляя на стол в стеклянной салатнице. (Фото этого блюда можно увидеть на цветной вклейке.) При этом вы запросто можете приготовить его за день до назначенного времени, не особенно торопясь.

Приготовление: 15 минут

Выход: 6 порций

Салат

две банки чечевицы по 450 г

2 ст. помидоров черри, половинками

2 пера зелёного лука, кольцами

2 ст. л. рубленого свежего базилика

Заправка

сок 1 свежего лимона (2 ст. л.)

1 ст. л. виноградного уксуса

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сальсы
1/4 ч. л. паприки
1/4 ч. л. тархуна
1/4 ч. л. соли

1/2 ч. л. чёрного перца

1. Соедините все ингредиенты салата в средних размеров миске и слегка перемешайте.
2. Соедините все ингредиенты заправки в маленькой миске или чашке. Хорошенько взбейте, а затем быстро вылейте заправку поверх салата.
3. Накройте крышкой и поставьте в холодное место минимум на час. Перед подачей слегка перемешайте.

В одной порции: калорий 188 (от жира 63), жиров 7г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 211 мг, углеводов 26 г (клетчатки 7 г), белков 8 г.

Чечевичный салат с рисом

Чечевица и коричневый рис придают этому блюду из маринованных овощей несколько ореховый вкус, а пикантность обеспечивают уксус и лимонный сок. В холодильнике салат остаётся свежим два или три дня. Вы вполне можете брать его с собой в офис, чтобы обедать на работе.

Приготовление: 15 минут

Выход: 6 порций

Салат

1 ст. варёного коричневого риса
1 ст. варёной чечевицы
1/4 морковки, тонкими полосками
1/4 ст. огурца, кубиками
2 пера зелёного лука, кольцами
1/4 ст. зелёного сладкого перца, кубиками

Заправка

2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. виноградного уксуса
сок 1/2 свежего лимона (1 ст. л.)
1/2 ч. л. соли

1. Смешайте вместе все ингредиенты салата в средних размеров миске.
2. Соедините ингредиенты заправки в маленькой мисочке или чашке и хорошенько взбейте. Вылейте поверх салата и хорошенько все перемешайте для равномерного распределения.
3. Поставьте в холодное место минимум на 2 часа. Перед подачей снова слегка перемешайте.

В одной порции: калорий 110 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 190 мг, углеводов 13 г (клетчатки 2 г), белков 4 г.

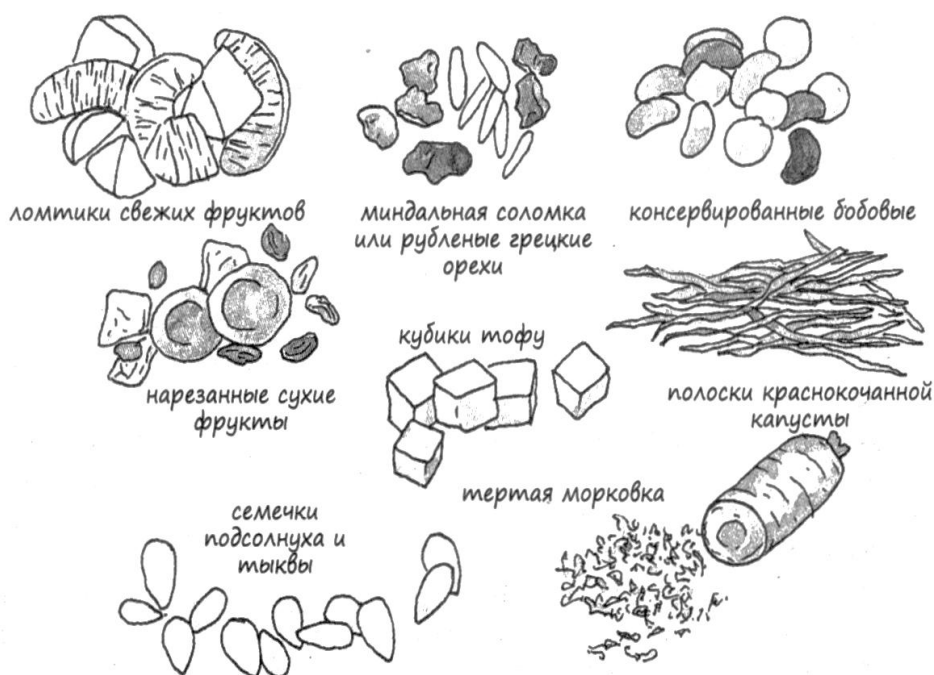
Добавление зелёным салатам страсти

Помимо рецептов, которыми я здесь с вами поделилась, вы можете разнообразить базовые зелёные салаты множеством способов. Например, подумайте о дополнительных ингредиентах, которые представлены ниже.

- ✓ Кусочки свежих фруктов, таких как апельсин, груша или яблоко
- ✓ Измельчённый миндаль или грецкие орехи
- ✓ Семечки подсолнуха и тыквы
- ✓ Нарезанный кубиками тофу
- ✓ Крупно нарезанные сухофрукты, вроде яблок, груш, изюма, вишни, черешни или чернослива
- ✓ Консервированные бобовые, вроде белой и красной фасоли, зелёного горошка и чечевицы, промытых, чтобы удалить внешнюю оболочку
- ✓ Красноочанная капуста, нарезанная тонкими полосками
- ✓ Тёртая морковь

Ещё один способ придать салату оригинальный вид — это нарезать овощи фигурными ломтиками. Можно также перед добавлением помидоров выбирать из них ложкой семена. Благодаря этому бесформенные частички мякоти не будут портить общий аккуратный вид салата.

Что делает салаты более интересными



Глава 15. Главные блюда для всех

В этой главе...

- Главные блюда на основе зерновых
 - Работа с бобовыми
 - Использование в главных блюдах макаронных изделий
 - Приготовление изделий из сои
-

Невегетарианцам зачастую сложно себе представить, каким может быть вегетарианский обед. Как правило, мясоеды думают о еде в том смысле, какой именно вид мяса планируют съесть: "Сегодня на жарю битков" или "Я приготовлю отличные стейки из лосося".

При этом они совершенно не обращают внимание на рис, картошку или салат из овощей — для них это все лишь гарнир: вспомогательные блюда, второстепенные и незначительные. Эта еда почему-то представляется гораздо менее важной, чем главное блюдо. В нашей да и вообще в западной культуре так принято, что "фокусной точкой" тарелки считается мясо. Без него невегетарианцы просто не видят для себя полноценного приёма пищи.

Вегетарианцы же зачастую заполняют свои тарелки разнообразными комбинациями бобовых, риса и других зерновых, овощей и фруктов. "Второстепенные блюда" у них собираются вместе, увеличивая порции и питательную ценность съеденного. При этом становится ясно, что иметь для тарелки с едой фокусную точку вовсе необязательно.

Кроме того, существует большой выбор вегетарианских блюд, которыми запросто можно заменить те "центральные элементы", к которым привыкли мясоеды. Эта глава как раз и познакомит вас со многими из них. Некоторые представленные здесь блюда происходят из других культур, где вегетарианские традиции часто преобладают. Другие более привычны для западного мира и лишь слегка подправлены, чтобы исключить мясо. Наконец, третьи являются вегетарианскими с самого начала, но уже много поколений радуют как вегетарианцев, так и мясоедов.

Приготовление главных блюд из злаков

Зерновые богаты сложными углеводами и белками, что делает их идеальной основой для вегетарианской кухни. По всему миру их в разных вариантах сочетают с овощами, травами, специями и другими ингредиентами, получая вкусные и питательные главные блюда.



Для большего вкуса некоторые люди предпочитают готовить злаки не на простой воде, а на овощном бульоне. В рецепте, который вы найдёте ниже, кускус также готовится на овощном бульоне вместо воды, чтобы сделать блюдо более вкусным.

Кускус по-тунисски

Большой вклад в создание этого рецепта внесла Сарбага Фальк из Каррборо, штат Северная Каролина. С 1970 по 1971 год она была добровольцем Корпуса Мира в Тунисе, Там она познакомилась с кускусом и много раз видела, как его готовили с кусочками мяса. Здесь же

приведена её адаптация традиционного рецепта для вегетарианцев, из которой успешно исключено.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 порций

2 и 1/2 ст. л. оливкового масла
1 измельчённая средняя луковица
1 измельчённый зубок чеснока
1/4 ч. л. тёртого имбиря
1 ч. л. тмина
1/4 ч. л. куркумы
1/4 ч. л. кайенского перца
2 средних репы, кубиками
2 больших морковки, ломтиками
2 очищенных средних картошки, кубиками
1/2 ст. варёного нута (турецкого гороха)
1 средний цуккини, ломтиками
2 больших помидора, кубиками
2 ст. овощного бульона
2 ст. кускуса быстрого приготовления
рубленая свежая петрушка для украшения

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите лук, чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным. Добавьте имбирь, тмин, куркуму и кайенский перец.
2. Добавьте репу, морковку и картошку и хорошенько перемешайте. Долейте воды, чтобы она чуть покрыла овощи и готовьте примерно 25 минут или пока овощи не станут слегка мягкими.
3. Добавьте нут, цуккини, помидоры и готовьте ещё 20 минут или пока овощи не станут полностью мягкими.
4. Доведите овощной бульон до кипения в кастрюле на плите или в микроволновке.
5. Выложите кускус в средних размеров миску и залейте овощным бульоном. Накройте крышкой и отставьте в сторону, чтобы кускус вобрал жидкость и размягчился, Взрыхлите вилкой.
6. Выложите овощи поверх кускуса на сервировочное блюдо. Украсьте мелко нарезанной петрушкой и можете подавать.

Вариант. Чтобы получить привкус "мяса", добавьте в п. 3 очищенный и нарезанный кубиками обычный средний баклажан или гелиос.

В одной порции: калорий 419 (от жира 63), жиров 7г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 446 мг, углеводов 71 г (клетчатки 8г), белков 12 г.

Следующие два рецепта представят вашему вниманию комбинацию коричневого риса с разнообразными овощами, пряными травами и специями. Один рецепт включает молочные продукты и яйца, другой же вполне подойдёт для веганцев.

Овощная запеканка с миндалём и рисом

Это блюдо не требует готовить рис заранее, но вы можете использовать уже варёный, если он имеется у вас под рукой. (Если вы не используете овощной бульон, поскольку рис уже готов, добавьте 1/2 чайной ложки соли в п. 2.) Подавать это полезное блюдо хорошо со свежей зеленью и/или салатом из свежих овощей.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 6 порций

1 ст. л. оливкового масла

3/4 ст. корня сельдерея, кубиками

6 перьев зелёного лука, кольцами

1 средний зелёный сладкий перец, мелко нарезанный

1 ст. свежих грибов (или одна банка на 115 г, сцеженных и промытых), ломтиками

1/4 ст. рубленой свежей петрушки

1/2 ч. л. тимьяна

1/2 ч. л. орегано

1/2 ч. л. чёрного перца

1 и 1/4 ст. сырого коричневого риса (или примерно 5 ст. варёного)

3 и 3/4 ст. овощного бульона (не нужен, если используется готовый рис)

2/3 ст. миндаля, соломкой

1. Нагрейте духовку до 180 °С.

2. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло лук, сельдерей, зелёный сладкий перец, грибы, петрушку и протушите, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 10 минут). Подмешайте тимьян, орегано и чёрный перец.

3. Добавьте сырой промытый рис и готовьте несколько минут, хорошенько помешивая. Переложите ингредиенты в слегка смазанную маслом трёхлитровую чугунную кастрюлю. (Если вы используете готовый рис, добавьте его на этом этапе.)

4. Добавьте овощной бульон и половину миндаля. Хорошенько перемешайте все ингредиенты между собой.

5. Посыпьте сверху оставшимся миндалём и запекайте под крышкой примерно 1 час или пока рис не станет мягким, а вся жидкость не впитается.

В одной порции: калорий 280 (от жира 99), жиров 11 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 646 мг, углеводов 39 г (клетчатки 5 г), белков 8 г.

Вегетарианский обед в одном блюде

Чеснок, лук, зелёный сладкий перец, кешью и мускатный орех изысканно дополняют в этой запеканке вкус шпината и риса. Мне удалось уменьшить содержание в ней насыщенных жиров и холестерина за счёт использования маложирных и нежирных молочных продуктов, а также яичных белков вместо целых яиц.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 порций

1 ст. сырого коричневого риса

600 г замороженного шпината, мелко нарезанного

2 ст. л. оливкового масла

1/2 средней луковицы, мелко нарезанной

1/2 среднего зелёного сладкого перца, мелко нарезанного

1 измельчённый зубок чеснока

4 яичных белка, слегка взбитых

1 ст. простого нежирного йогурта

1/2 ч. л. мускатного ореха

1 и 1/2 ст. тёртого маложирного сыра типа моцареллы

1/2 ст. рубленых орехов кешью

1. Нагрейте духовку до 180°C. Приготовьте рис в большой кастрюле, согласно инструкциям на упаковке. Отставьте пока в сторонку.
2. Разморозьте и прогрейте на плите или в микроволновке шпинат (примерно 7 минут). Тщательно сцедите лишнюю жидкость. Также отставьте в сторонку.
3. Нагрейте в небольшой сковороде оливковое масло. Выложите в масло лук, чеснок, зелёный сладкий перец и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 3 минуты). Подмешайте овощи к готовому рису.
4. В средних размеров миске соедините яичные белки, йогурт, мускатный орех и шпинат. Хорошенько перемешайте до однородности.
5. Выложите половину рисовой смеси в слегка смазанную маслом двухлитровую чугунную кастрюлю. Покройте половиной шпинатной смеси.
6. Посыпьте сверху половиной тёртого сыра. Повторите слои риса и шпината, но пока не добавляйте оставшийся сыр.
7. Накройте крышкой и запекайте 25 минут. Снимите крышку и посыпьте сверху оставшимся сыром и кешью.
8. Запекайте без крышки ещё 10 минут, чтобы сыр расплавился.

В одной порции: калорий 360 (от жира 126), жиров 14 г (насыщенных 4 г), холестерина 11 мг, натрия 294 мг, углеводов 39 г (клетчатки 5 г), белков 20 г.

Плов из лебеды (киноа)

Это простое блюдо является, пожалуй, самой вкусной презентацией лебеды — злака, который можно использовать вместо риса практически в любой запеканке или салате. Брюква и кольраби также могут быть для вас в новинку. Это корнеплоды, внешне похожие на репу. Кольраби может иметь зелёную, красную или пурпурную кожицу, но внутри белая. Брюква образует довольно крупные желтоватые клубни. Фото готового блюда вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 20 минут

Выход: 3 больших порции для главного блюда или 6 маленьких порций для второстепенного

1/2 ст. лебеды (киноа)

2 ч. л. оливкового масла

1 ст. овощного бульона

1 ст. тёртой морковки

1/2 средней луковицы, мелко нарезанной

3/4 ст. брюквы или кольраби, кубиками

1/2 ст. цуккини, кубиками

1/2 ч. л. соли

1/2 ст. жёлтого кабачка, кубиками

свежемолотый чёрный перец (необязательно)

1. Выложите лебеду в большую миску. Залейте холодной водой, перемешайте, откиньте на дуршлаг и дайте стечь. Повторите четыре раза или пока вода не будет стекать прозрачной, не "мыльной" на вид.
2. Нагрейте оливковое масло в двухлитровой чугунной кастрюле. Выложите лук и готовьте на среднем огне, пока он не станет полупрозрачным (примерно 3 минуты).
3. Добавьте киноа и готовьте, помешивая, пока ваша крупа не начнёт потрескивать (примерно 1—2 минуты). Влейте овощной бульон и доведите до кипения.

4. Добавьте морковку, брюкву или кольраби, цуккини, жёлтый кабачок, соль и перец (по вкусу). Сделайте меньше огонь и дайте побуллить под крышкой 15 минут или пока не впитается весь бульон.

Вариант. Для более пряного вкуса добавьте измельчённые свежие травы, вроде базилика, шалфея, тимьяна или тархуна.

В одной порции: калорий 188 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 366 мг, углеводов 31 г (клетчатки 4г), белков 6 г.

Полба со смешанными овощами

Полба — это разновидность пшеницы, которую выращивают в Европе уже много веков. В этом блюде она отлично сочетается с фасолью, овощами и пряностями. Большая порция может послужить главным блюдом, а маленькая — вспомогательным. Вместо полбы подойдёт также камут.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 35 минут

Выход: 4 порции

2 ч. л. оливкового масла

1 средняя луковица, кубиками

2 измельчённых зубка чеснока

1 и 1/2 ст. овощного бульона

1 ст. морковки, ломтиками

1 ст. стебля сельдерея, ломтиками

1 лавровый лист

450 г консервированной белой фасоли

1/2 ст. цуккини, кубиками

1/2 ст. жёлтого кабачка, кубиками

1 ст. варёной полбы

1/4 ст. рубленой свежей петрушки

1. Нагрейте оливковое масло в большой чугунной кастрюле. Протушите на среднем огне лук и чеснок, пока лук не станет полупрозрачным.

2. Влейте овощной бульон и доведите смесь до кипения.

3. Добавьте морковку, сельдерей, лавровый лист и снова вскипятите. Сделайте меньше огонь и дайте побуллить без крышки 20 минут. Снимите с огня и выньте лавровый лист.

4. Добавьте фасоль, цуккини, кабачок, полбу и петрушку. Готовьте на медленном огне без крышки 10 минут или пока овощи не станут нежными, а фасоль хорошенько не прогреется.

Вариант. Для более пряного вкуса добавьте измельчённые свежие травы, вроде орегано, шалфея, тимьяна или розмарина.

В одной порции: калорий 192 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 59 мг, углеводов 30 г (клетчатки 6г), белков 9 г.

Главные блюда из бобовых

Для приготовления представленных ниже блюд вы можете воспользоваться преимуществом консервированных бобовых или замачивать их сухими, а потом варить по старинке. Любителям приключений советую попробовать свои силы в варке под давлением. (Более подробно о различных способах приготовления бобовых читайте в главе 8.)

Традиционные фасолевые буритос

Безусловно, вы можете готовить это блюдо так, как вам больше нравится. Я лишь предлагаю рецепт, который обычно устраивает практически всех. Если вы используете целую фасоль, разминайте её мялкой для картошки или вилкой и перемешивайте до получения однородной консистенции. Любители сыра могут при желании посыпать готовые бурито сверху парой столовых ложек тёртого чеддера или его соевого заменителя.

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 7 минут

Выход: 4 порции

пюре из 2 ст. пёстрой или красной фасоли (варёной или в банках)

четыре кукурузных лепёшки (диаметром 25 см)

мелко нарезанный помидор, салат "Ромэн" или шпинат и зелёный лук в любом сочетании (всего около 1 ст.)

1/4 ст. простого нежирного йогурта (веганцы могут использовать соевый)

1 ст. сальсы

1. Хорошенько прогрейте фасолевое пюре в маленькой кастрюле на среднем огне (примерно 7 минут).
2. Для каждого бурито следуйте таким инструкциям.
3. Положите кукурузную лепёшку на разделочную доску или большую плоскую тарелку. Выложите в центр лепёшки примерно 1/2 стакана фасолевого пюре.
4. Слегка загните к середине нижний край лепёшки, а затем заверните к середине края. Оставьте на тарелке "швом" вниз, чтобы бурито не разворачивался (рис. 15.1).
5. Выложите сверху сальсу, нарезанный помидор, зелень и зелёный лук. Добавьте ложку простого нежирного йогурта и сразу же подайте.

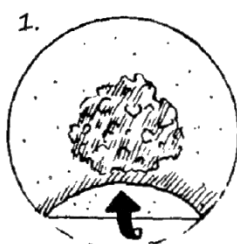
В одной порции: калорий 275 (от жира 41), жиров 5 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 197 мг, углеводов 45 г (клетчатки 6г), белков 14 г.



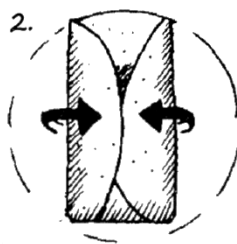
Приготовление бобовых заранее

Замачивать сухие бобовые перед варкой неудобно, если вы хотите приготовить их на ужин в тот же вечер. По этой причине отличной идеей будет заранее промыть их небольшое количество, замочить, дать стечь и хранить в герметичном контейнере в морозильной камере. Собравшись приготовить то или иное блюдо, вы сможете просто достать свои бобы или фасоль и сразу использовать, сэкономив несколько часов времени на их подготовке.

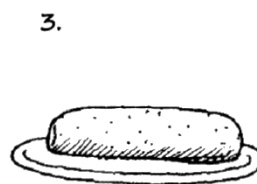
Сворачивание буритос



Загните к середине
нижний край лепешки



А затем заверните
к середине края



Оставьте на тарелке
швом вниз, чтобы лепешка
не разворачивалась

Рис. 15.1. Так нужно заворачивать бурито, чтобы они не развернулись на тарелке

Бурито в стиле майя

Вдохновение для этого блюда я почерпнула в одном из ресторанов Северной Каролины, где оно подаётся в очень похожем виде. Пряный и слегка сладковатый вкус фасоли и сладкого картофеля в начинке вызывает настоящее привыкание и прекрасно утоляет голод. Оставшиеся на следующие день бурито очень вкусны разогретыми. При желании вы можете посыпать готовое блюдо тёртым чеддером или соевым сыром.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 4 порции

450 г консервированной красной фасоли, сцеженной и промытой

450 г варёного сладкого картофеля, кубиками

четыре кукурузных лепёшки диаметром 25 см

1 авокадо, очищенный и размятый

1 ст. салата "Ромэн", крупно нарезанного

2 пера зелёного лука, колечками

1/2 ст. простого нежирного йогурта

1 спелый помидор, кубиками

4 черных маслины, четвертинками

1 ст. сальсы

1. Прогрейте фасоль в небольшой кастрюле на медленном огне примерно 5 минут, пока от нее не пойдёт пар. Можно также нагреть её в микроволновке при максимальной температуре примерно 3 минуты.
2. Разомните сладкий картофель мялкой для картошки или вилкой и перемешайте до однородности.
3. Для каждого бурито следуйте таким инструкциям.
4. Положите кукурузную лепёшку на разделочную доску или большую плоскую тарелку. Выложите в центр лепёшки примерно по 1/3 стакана картофеля, а потом столько же фасоли.
5. Слегка загните к середине нижний край лепёшки, а затем заверните к середине края. Оставьте на тарелке "швом" вниз, чтобы бурито не разворачивался.
6. Разделите оставшиеся ингредиенты на четыре части. Выложите поверх каждого бурито сальсу, нарезанный салат, помидоры, лук, маслины и авокадо. Добавьте ложку простого нежирного йогурта и сразу же подайте.

Вариант. Если вы не нашли сладкий картофель, можно взять топинамбур или обычную белую картошку, в идеале слегка сладковатую на вкус.

В одной порции: калорий 417(от жира 117), жиров 13г (насыщенных 2г), холестерина 2 мг, натрия 457мг, углеводов 65 г (клетчатки 12 г), белков 14 г.

Три последующих рецепта имеют между собой кое-что общее: все эти блюда хорошо подавать с рисом, обычным спутником фасоли во многих культурах. Первый рецепт происходит из Латинской Америки, а второй — основан на креольских традициях. Третий появился сравнительно недавно. Он иллюстрирует один из многих способов, которыми можно сочетать фасоль с другими ингредиентами для получения практически неограниченного количества изысканных блюд.

Чёрная фасоль по-кубински

Это блюдо можно подавать поверх риса как главное, а, если развести овощным бульоном, то и как фасолевый суп. Вкусное и сытное, оно хорошо сочетается с зелёным салатом и жареными бананами (см. в главе 16).

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 50 минут

Выход: 8 порций

1/4 ст. оливкового масла

1 большая луковица, кубиками

зелёный сладкий перец, кубиками

стебля сельдерея с листьями, тонкими ломтиками

4 зубка чеснока, измельчённые

1/2 ч. л. орегано

2 ч. л. соли, или по вкусу

1 лавровый лист

2 ч. л. молотого тмина

4 ст. консервированной красной фасоли, сцеженной и промытой

2 ст. л. лимонного сока

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло лук, сладкий перец, сельдерей, чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 10 минут).

2. Добавьте соль, фасоль, лавровый лист, тмин, орегано, лимонный сок и хорошенько все перемешайте для однородности.

3. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне ещё 35—40 минут, периодически помешивая, чтобы предотвратить прилипание. Удалите лавровый лист и подайте готовое блюдо поверх риса.

В одной порции: калорий 195 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 593 мг, углеводов 25 г (клетчатки 9 г), белков 8 г.

Красная фасоль с рисом по-креольски

Это традиционное блюдо Луизианы, где живёт много людей французского, испанского и африканского происхождения. Если сварить рис заранее, работа над рецептом не займёт у вас много времени. Покрошите зелёный салат, сварите на пару немного брокколи или другой зелени, и обед готов.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 15 минут

Выход: 8 порций

3 ст. л. оливкового масла

1 большая луковица, кубиками

3 зубка чеснока, измельчённых

1/2 ст. зелёного сладкого перца, кубиками

1/2 ч. л. соли

1 стебель сельдерея с листьями, мелко нарезанный

1 ч. л. тмина

1 ст. л. перца чили

1/2 ч. л. тимьяна

две банки красной фасоли по 450 г (примерно 3 ст.), сцеженной и промытой

4 и 1/2 ст. варёного риса

свежая петрушка для украшения

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло лук, зелёный сладкий перец, сельдерей, чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 7 минут). Добавьте соль, тмин, чили, тимьян и перемешайте для однородности.
2. Добавьте фасоль и хорошенько все перемешайте. Сделайте меньше огонь и продолжайте готовить ещё несколько минут, пока фасоль не прогреется. Почаще помешивайте, чтобы предотвратить прилипание.
3. Добавьте к фасолевой смеси рис и снова тщательно перемешайте ингредиенты между собой. Готовьте ещё примерно 5 минут, чтобы хорошо прогреть рис перед подачей. Украсьте веточками петрушки.

В одной порции: калорий 266 (от жира 54), жиров 6 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 164 мг, углеводов 45 г (клетчатки 7 г), белков 9 г.

Пряная капуста с фасолью

Лично я обычно подаю это ароматное сочетание овощей и специй поверх парового риса, но ее также запросто можно комбинировать с печёной картошкой или макаронами. Блюдо получается очень вкусным, богатым клетчаткой и витамином С. Чтобы легче было снять с помидоров кожицу, их нужно надрезать крест-накрест и окунуть на пару минут в кипяток.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 4 большие порции

1 ст. л. оливкового масла

1 средняя луковица, кубиками

2 зубка чеснока, измельчённых

1/2 ч. л. паприки

1 красный или зелёный сладкий перец, кубиками

соль и чёрный перец по вкусу

400 г очищенных помидоров, кубиками

1/2 ст. воды

3 ст. капусты, тонкими полосками

450 г консервированной белой фасоли, сцеженной и промытой

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло лук, чеснок, сладкий перец и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 10 минут).
2. Сделайте меньше огонь, добавьте паприку, соль, чёрный перец, помидоры, воду и тушите ещё 5 минут.
3. Добавьте капусту и готовьте на медленном огне 20 минут или пока капуста не станет мягкой и нежной.
4. Добавьте фасоль и готовьте ещё 10 минут или дольше, если хотите, чтобы капуста стала ещё нежнее.

Вариант. Вместо белой фасоли можно использовать красную, пёструю, чёрную, бобы или чечевицу.

В одной порции: калорий 121 (от жира 21), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 410 мг, углеводов 21 г (клетчатки 6 г), белков 5 г.

Вегетарианская сарма

Данный рецепт представляет собой обновлённую версию традиционного восточноевропейского главного блюда: капустных рулетов, или голубцов. В моей семье это блюдо называют *сарма*. Моя бабушка, родом из Хорватии, готовила его обычным способом, начиняя капусту мясным фаршем и рисом, но сегодня мясо мы не используем. Блюдо кажется сложным в приготовлении, но на самом деле не отнимает слишком уж много времени. Подавать его хорошо с варёной картошкой и зелёным салатом.

Подготовка: 45 минут (включая время на пропаривание риса)

Приготовление: 30 минут

Выход: 6 порций (12 капустных рулетов)

1 большая головка капусты (1,2 кг)

средняя луковица, мелко нарезанная

3 зубка чеснока, измельчённых

450 г консервированной чечевицы, сцеженной, промытой и размятой

2 ст. л. рубленых кедровых орешков

1 и 1/2 ст. варёного коричневого риса

1/4 ст. измельчённой петрушки

1/4 ст. золотистого изюма

щепотка соли

щепотка чёрного перца

450 г консервированных помидоров без кожицы, нарезанных кубикам

щепотка паприки

маленькая щепотка кайенского перца

1 ст. воды или овощного бульона

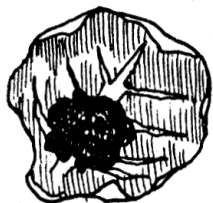
1. Вымойте головку капусты и вырежьте кочерыжку. Поместите капусту в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите, пока листья не станут мягкими и податливыми (примерно 20 минут). Достаньте капусту из кастрюли, осторожно снимите с головки 12 листьев и срежьте с каждого листа плотный черешок.
2. Измельчите примерно половину оставшейся капусты в кухонном комбайне или нарежьте полосками. Выложите её на дно формы для запекания или большой чугунной кастрюли и отставьте в сторонку.
3. Нагрейте духовку до 180 °C.
4. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сковороде. Выложите в масло лук и чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 7 минут). Добавьте размятую чечевицу, кедровые орешки, рис, петрушку, изюм, соль, чёрный перец, паприку и кайенский перец.
5. Используя примерно по 1/4 стакана овощной смеси, положите начинку на нижний конец каждого листа и сверните их конвертиками. Можно завернуть и рулетиками - главное, чтобы получилось аккуратно. Разложите готовые конвертики или рулетики поверх нарезанной полосками капусты. (Подробнее — на рис 15.2.)
6. Смешайте нарезанные помидоры без кожицы с водой или овощным бульоном и залейте этой жидкостью капустные конвертики.
7. Накройте крышкой и запекайте минимум 30 минут. Можете поддержать в духовке и 45 минут, если хотите, чтобы капуста была мягче.

Вариант. Если у вас нет времени или желания возиться с помидорами, можете заменить их томатной пастой, разведённой чуть большим количеством воды или овощного бульона. Вместо чечевицы хорошо также взять варёный нут (бараний горох).

В одной порции: калорий 204 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 348 мг, углеводов 38 г (клетчатки 9 г), белков 9 г.

Сворачивание вегетарианской сармы

1. Используйте примерно 1/4 стакана начинки на каждый лист. Выложите ее на нижний конец листа



Сверните листья капусты конвертиками



2. Разложите готовые конвертики поверх нарезанной полосками капусты



Рис. 15.2. Приготовление вегетарианской сармы предполагает заворачивание овощной начинки в капустные листья



Борьба с газами

Некоторые люди могут есть бобы в изобилии и ничуть не страдать от каких-либо побочных эффектов. У других же тарелка фасоли или гороха вызывает "кишечный марш", что в лучшем случае может закончиться внутренними неудобствами, а в худшем — социальной изоляцией. К сожалению, одним из побочных продуктов переваривания бобовых и многих овощей является газ, причём некоторые люди производят его больше других. Так уж получилось, что бобовые находятся в начале списка блюд, вызывающих метеоризм.

Недорогим и удобным способом борьбы с газами являются физические упражнения. Зачастую снизить вздутие кишечника отлично помогает долгая прогулка после обеда.

Порядок промывания и замачивания (и снова промывания) в ходе приготовления сухих бобовых также может помочь уменьшить их способность к образованию газов. Если вы используете в рецептах консервированную фасоль, хорошенько промывайте её перед приготовлением. Это не только удалит излишки натрия, но и поможет в дальнейшем улучшить ваше самочувствие.

Блюда из макаронных изделий

Думаю, для вас не секрет, что макароны можно запросто комбинировать с длиннейшим списком различных соусов, овощей, сыров, орехов, бобовых, пряных трав и других ингредиентов. На самом деле существует практически неограниченное число вариантов приготовления этих мучных изделий без мяса. Отличными примерами как раз и являются приведённые ниже рецепты.

Канеллони со шпинатом и грибами

Для приготовления этого блюда требуются особые макаронные изделия — полые трубочки из теста длиной примерно 10 см и диаметром 2,5 см. Традиционно они сначала варятся, а потом заполняются смесью сыра с пряными травами и поливаются сверху соусом на основе томата. В данной вегетарианской версии вместо сыра используется соевый творог тофу и соевый твёрдый сыр типа пармезана. В результате получается сытное вкусное блюдо, в котором намного меньше

насыщенных жиров и холестерина, чем в оригинале. Подавать его хорошо с тарелкой овощного супа минестроне, зелёным салатом и свежим хлебом.

Подготовка: 30 минут или меньше

Приготовление: 30 минут

Выход: 6 канеллони (6 маленьких порций или 3 больших)

300 г. размороженного шпината, мелко нарезанного

2 ст. л. оливкового масла

1 измельчённая средняя луковица

1 измельчённый зубок чеснока

115 г консервированных ломтиками грибов, сцеженных

450 г плотного тофу

сок 1 лимона

1 ч. л. соли, по желанию

2 ст. соуса для спагетти (свежего или готового)

1/2 ч. л. чёрного перца

6 трубочек канеллони

твёрдый соевый сыр

1 ст. л. измельчённой свежей петрушки

1 ст. л. нарезанных кубиками маслин

свежая петрушка и маслины для украшения

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Отварите канеллони, следуя инструкциям на упаковке, и на время отставьте в сторонку. Пока макароны готовятся, слейте воду со шпината и обсушите его на бумажном полотенце.
3. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите лук и чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 10 минут).
4. Добавьте к луковой смеси ломтики грибов (если хотите, можете предварительно их измельчить). Протушите ещё минутку.
5. Добавьте шпинат и тушите на медленном огне 1—2 минуты, помешивая деревянной лопаткой, чтобы равномерно распределить ингредиенты. Снимите смесь с огня и отставьте в сторону.
6. Соедините в большой миске тофу, лимонный сок, соль и чёрный перец. Хорошенько перемешайте мялкой для картошки или вилкой.
7. Добавьте к смеси тофу содержимое сковороды. Хорошенько перемешайте, если нужно, руками, для большей однородности.
8. Смажьте маслом средних размеров квадратную форму для запекания или чугунную кастрюлю. Равномерно распределите по дну формы пару ложек томатного соуса для спагетти (примерно 1/2 стакана).
9. Начините каждую трубочку канеллони некоторым количеством смеси тофу. Сложите их бок о бок в форму для запекания и покройте оставшимся томатным соусом. (Если у вас останется начинка, можете смешать часть её с соусом перед тем, как поливать им канеллони.)
10. Слегка посыпьте начинённые трубочки сверху соевым сыром.
11. Закройте форму алюминиевой фольгой и запекайте 30 минут. За 10 минут до готовности блюда снимите фольгу.
12. Перед подачей украсьте листочками петрушки и маслинами.

Варианты. Если трубочек канеллони достать не удалось, можно заменить их пластинами теста для лазаньи. Отварите их, распределите начинку по пластинам и сверните в трубочки. При желании можно также заменить шпинат мелко нарезанными брокколи.

В одной порции: калорий 277 (от жира 81), жиров 9г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 755 мг, углеводов 28 г (клетчатки 4г), белков 13 г.

Вегетарианская лазанья

Этот рецепт изобрела Сарбага Фальк из Каррборо, штат Северная Каролина, когда гостила у друзей в Нью-Йорке и помогала им в ресторане. Использование готового соуса для спагетти и теста для лазаньи делает приготовление блюда быстрее и удобнее. Правда, из-за сыра оно получается довольно жирным и явно не подойдёт для веганцев.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 10 порций

1 банка (700 мл) соуса для спагетти

240 г пластин теста для лазаньи

2 пачки обезжиренного творога

1 ст. л. оливкового масла

1 большая головка брокколи

2 средних цуккини

1 большая луковица, кубиками

4 яичных белка

350 г. тёртой моцареллы

3/4 ст. тёртого пармезана

1 ч. л. орегано

1 ч. л. тимьяна

2 ст. л. измельчённого укропа

2 ст. л. измельчённой петрушки

1/2 ч. л. чёрного перца

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Нарезьте брокколи и цуккини небольшими кусочками. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сковороде. Выложите в масло лук и протушите на среднем огне до полупрозрачности (примерно 7 минут). Добавьте брокколи и цуккини и тушите до полуготовности. Снимите с огня.
3. Смешайте в миске нежирный творог, яичные белки, орегано, тимьян, укроп, петрушку, чёрный перец и половину сыра пармезан.
4. Соберите компоненты лазаньи в слегка смазанной маслом форме для запекания в следующем порядке.
5. Выложите на дно формы тонкий слой томатного соуса.
6. Выложите 4 сырые пластины теста (или сколько нужно, чтобы покрыть всю форму в один слой, разделив пластины, если нужно).
7. Добавьте слой творога, а затем половину овощной смеси и половину сыра моцарелла.
8. Повторите слои, закончив чуть большим количеством томатного соуса и оставшимся сыром пармезан.
9. Запекайте 1 час или пока лазанья не зарумянится сверху.

Вариант. Если под рукой у вас есть соус песто, распределите немного по поверхности лазаньи после томатного соуса (или в смеси с ним).

В одной порции: калорий 305 (от жира 108), жиров 12 г (насыщенных 7 г), холестерина 44 мг, натрия 618 мг, углеводов 26 г (клетчатки 4 г), белков 23 г.

Макароны «Примавера»

Primavera по-итальянски означает "весенние". Это блюдо готовят из разнообразных свежих молодых овощей. Предлагаю вам адаптированный рецепт, в состав которого входит лёгкий кремный соус — гораздо менее жирный, чем для традиционных весенних макарон с густыми

сливками. Чтобы блюдо получилось ещё более итальянским, можете использовать для него сорт разноцветных макарон, который так и называется *Primavera*.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: менее 15 минут

Выход: 6 порций

1 ст. л. оливкового масла

1 измельчённая средняя луковица

1 измельчённый зубок чеснока

450 г спаржи, с обрезанными концами и нарезанной диагональными ломтиками толщиной 1/2 см

1 средняя морковь, очень тонкими ломтиками

225 г свежих грибов, ломтиками

1 ст. молока низкой жирности

1/2 ст. овощного бульона

3 ст. л. измельчённого базилика

2 пера зелёного лука, кольцами

1 ст. размороженного зелёного горошка

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. чёрного перца

450 г отваренных макарон

1/2 ст. тёртого пармезана

1/2 ст. жареных кедровых орешков

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло лук, чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 7 минут).

2. Добавьте спаржу, цуккини, морковь, грибы и готовьте на среднем огне 2 минуты.

3. Сделайте больше огонь, добавьте молоко, бульон, базилик и доведите жидкость до кипения. Готовьте примерно 3 минуты, а затем добавьте горошек и зелёный лук. Дайте побуллить 1 минуту.

4. Посолите, поперчите, а затем добавьте макароны, сыр и кедровые орешки, хорошенько перемешав для равномерного распределения ингредиентов. Подайте немедленно.

Вариант. В версии для веганцев молоко и сыр можно не использовать. Вместо этого перемешайте макароны с травами, специями и овощами, а также дополнительными 2—3 ст. л. оливкового масла. При желании можете добавить и немолочный аналог пармезана.

В одной порции: калорий 368 (от жира 126), жиров 14 г (насыщенных 3 г), холестерина 8 мг, натрия 272 мг, углеводов 71 г (клетчатки 6 г), белков 21 г.

Макароны «Фаджиоли»

Название этого вкусного, питательного и традиционного для Италии блюда означает просто "макароны с фасолью". Я предлагаю вам очень простую его версию, в которой оливковое масло, лук и чеснок прекрасно дополняют мягкий вкус бобовых и макаронных изделий. В принципе для этого блюда можно использовать и белую консервированную фасоль.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 15 минут

Выход: 4 порции

2 ст. л. оливкового масла

1/2 средней луковицы, кубиками

2 зубка чеснока, измельчённых

1/2 ст. овощного бульона

*550 г. консервированной фасоли сорта "Фаджиоли", сцеженной и промытой
350 г рожек, ракушек, бантиков или разломанных на кусочки лингвини*

1. Нагрейте в большой кастрюле воду для макарон и приготовьте их, следуя инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг, промойте, если нужно, и оставьте в сторонку.
2. Нагрейте в большой сковороде или сотейнике оливковое масло. Выложите в масло лук и чеснок и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 7 минут).
3. Влейте в сковороду бульон, перемешайте и доведите до кипения. Добавьте фасоль и дайте побултыхать 5 минут, часто помешивая.
4. Добавьте в сковороду отваренные макароны и хорошенько перемешайте их с другими ингредиентами. Готовьте 1—2 минуты или пока смесь достаточно не прогреется, часто помешивая.

Варианты. Добавьте в п. 1 больше пряных трав, вроде базилика, розмарина и/или тимьяна. Подумайте также о том, чтобы добавить в п. 3 нарезанные ломтиками грибы и/или целые очищенные помидоры (разомните их деревянной ложкой). Если блюдо получится слишком густым (или вы будете разогревать остатки), добавьте несколько ложек овощного бульона.

В одной порции: калорий 547 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 452 мг, углеводов 95 г (клетчатки 12 г), белков 27 г.

Макароны с соусом песто

Песто — это соус, который традиционно делается из базилика, кедровых орешков, сыра пармезан, чеснока и оливкового масла. Это блюдо вкуснее всего летом, когда базилик свежий и вы можете приготовить песто сами от начала и до конца. Готовится он довольно просто, наполняя вашу кухню, — а то и весь дом — чудесным ароматом. Следуя этому рецепту, вы получите примерно вдвое больше соуса, чем нужно на 450 г макарон. Остатки можно хранить в герметичном контейнере неделю в холодильнике или несколько месяцев в морозильной камере. Если у вас нет возможности сделать собственный песто, его можно заменить купленным в супермаркете, приготовив обед в считанные минуты.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 10 минут или больше (для макарон)

Выход: 6 порций

3 ст. измельчённых листьев свежего базилика

4 зубка чеснока

4 ст. л. кедровых орешков

6 ст. л. тёртого пармезана, плюс ещё немного для украшения

1/4 ч. л. чёрного перца

1/3 ст. оливкового масла

450 г макаронных изделий

1/3 ст. кедровых орешков

6 помидоров черри и несколько веточек петрушки для украшения

1. Сначала приготовьте соус песто. Для этого поместите базилик, чеснок, кедровые орешки, пармезан и чёрный перец в чашу блендера или кухонного комбайна. Измельчите до получения однородной массы, а затем влейте оливковое масло и продолжайте взбивать до консистенции пасты.
2. Отварите макароны в большой кастрюле, следуя инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте, если нужно.
3. В кастрюле или большой миске хорошенько перемешайте макароны с кедровыми орешками и другими ингредиентами. Используйте больше или меньше соуса, по вкусу (обычно на 450 г

макарон идёт 3/4 стакана песто). Если нужно, добавьте пару столовых ложек горячей воды, чтобы сделать соус более жидким.

4. Подайте немедленно с тёртым пармезаном. Украсьте половинками маленьких помидоров черри и несколькими веточками петрушки.

Вариант. Если у вас нет под рукой кедровых орешков, можете использовать вместо них грецкие.

В одной порции: калорий 337 (от жира 126), жиров 14 г (насыщенных 3 г), холестерина 79 мг, натрия 75 мг, углеводов 43 г (клетчатки 3 г), белков 11 г.

Летние макароны с помидорами и базиликом

В принципе это простое и лёгкое блюдо можно готовить в любое время года, но я люблю делать его именно летом, когда много свежих помидоров и базилика. Веганцы могут заменить в этом рецепте молочный сыр соевым или отказаться от сыра вовсе.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 10 минут или больше (для макарон)

Выход: 6 порций

3 ст. помидоров, нарезанных кубиками и без семян

1/2 ст. измельчённого базилика

240 г тёртой моцареллы

1 ст. тёртого пармезана

1/2 ст. рубленых грецких орехов

450 г макаронных изделий (лучше длинных, вроде спагетти или лингвини)

4 ст. л. оливкового масла

свежемолотый чёрный перец по вкусу

черные оливки и петрушка для украшения

1. В средних размеров миске смешайте помидоры, базилик, моцареллу, пармезан и грецкие орехи.

2. Отварите макароны в большой кастрюле, следуя инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте, если нужно.

3. В кастрюле или большой миске заправьте макароны оливковым маслом. Добавьте помидорную смесь и хорошенько перемешайте, чтобы равномерно распределить ингредиенты.

4. Подайте на отдельных тарелках, посыпав свежемолотым черным перцем. Украсьте каждую тарелку маслинами и веточкой петрушки.

В одной порции: калорий 485 (от жира 207), жиров 23 г (насыщенных 5 г), холестерина 87 мг, натрия 406 мг, углеводов 50 г (клетчатки 4 г), белков 23 г.

Использование тофу, темпе и соевого сыра

Все эти ингредиенты с большим успехом применяются в вегетарианской кухне. Более подробно их питательная ценность описана в главе 5. Здесь же вы найдёте информацию о том, как готовить блюда с этими изделиями, а также несколько вкусных рецептов. Смелей вперёд — это стоит попробовать!

Тофу

Соевый творог поразительно "многосторонен". Благодаря своей нейтральности, он прекрасно перенимает вкус и аромат всего, с чем вместе готовится. Благодаря своей текстуре, он хорошо

подходит в качестве ингредиента там, где требуется однородная консистенция. Его можно натирать, измельчать, резать кубиками, ломтиками или крошить для приготовления практически любых вегетарианских блюд.

Помимо прочего, тофу можно использовать и как заменитель мяса в главных блюдах. Вот лишь некоторые примеры.

- ✓ Смешав с другими ингредиентами, его кладут в вегетарианские бургеры, фрикадельки или хлебцы.
- ✓ Его добавляют в смесь жареных овощей с рисом.
- ✓ Его маринуют и запекают.
- ✓ Его готовят на гриле.
- ✓ Нарезав ломтиками, его кладут в сэндвичи.
- ✓ Нарезав кубиками, его кладут в салаты.
- ✓ Смешав с другими ингредиентами, его кладут в запеканки, лазаньи, соусы для макарон, чили, супы и рагу.

Чтобы использовать его в рецептах вместо мяса, некоторые люди сначала замораживают тофу, а потом размораживают. За счёт заморозки он становится жёстче, приобретая более волокнистую текстуру, и больше подходит для перечисленных выше вариантов блюд. И вообще запомните, что, чем тофу плотнее, тем лучше он заменяет собой мясо.



Вот ещё один совет: сделать тофу плотнее для жарки с овощами или маринования можно, прокипятив его пару минут в воде или подержав над горячим паром. Это необязательно, но, если вы все же решитесь, не забудьте остудить и обсушить тофу перед использованием в рецепте.

Плотный тофу является основой и для двух следующих блюд. Более подробную информацию об этом соевом продукте вы найдёте в главе 5.

Жареные овощи по-китайски

Традиционно в этом блюде для приготовления и ароматизации овощей используется жидкое арахисовое масло. Я же предлагаю взять масло погуще (арахисовую пасту), которое более удобно в работе и ничуть не менее ароматно. Вы вполне можете варьировать количество овощей, в зависимости от своих предпочтений и того, что у вас есть под рукой. Блюдо получается очень питательным — полным витаминов, минералов и клетчатки. Если сразу все не съедите — не беда, разогретым оно ещё вкуснее.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 15 минут

Выход: 4 порции

4 ст. л. неострого соевого соуса

1 ч. л. сахара

1/4 ч. л. тёртого имбиря

2 измельчённых зубка чеснока

2 ст. л. растительного масла

450 г плотного тофу, брусочками 1/2х4 см

1 большая луковица, кубиками

3 стебля сельдерея, тонкими ломтиками

3 морковки, тонкими ломтиками
1 ст. соцветий брокколи
1 ст. свежих грибов, ломтиками
300 г пекинской капусты, полосками
2 ст. ростков фасоли мунг
1 ст. л. густой арахисовой пасты
1 ст. л. кукурузного крахмала
1/4 ст. воды

1. Смешайте в маленькой мисочке соевый соус, сахар, имбирь и чеснок. Отставьте пока в сторонку.
2. Нагрейте в большой сковороде растительное масло. Выложите в масло тофу и на среднем огне обжарьте со всех сторон до коричневого цвета. Снимите тофу со сковороды, выложите на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, и тоже отставьте в сторонку.
3. Выложите на сковороду лук, сельдерей, морковь и протушите на среднем огне 3-4 минуты, часто помешивая.
4. Добавьте остальные овощи, густое арахисовое масло, тофу, смесь соевого соуса и про должайте готовить, помешивая, ещё 2 минуты.
5. Подмешайте кукурузный крахмал, воду и продолжайте готовить, пока жидкость не загустеет, а от всех ингредиентов не пойдёт пар. Подайте немедленно поверх варёного риса.

В одной порции: калорий 238 (от жира 117), жиров 13 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 144 мг, углеводов 22 г (клетчатки 7г), белков 13 г.

Вегетарианский сатай

Традиционно это индонезийское блюдо готовится из жареного на гриле мяса и арахисового соуса. Я же предлагаю вам вегетарианскую версию, где вместо мяса используется тофу. Я также рекомендую взять густую арахисовую пасту (в идеале с кусочками орехов), которая лучше сочетается с ломтиками тофу. Подавать это блюдо хорошо с паровыми овощами и рисом. На десерт будет очень вкусно подать фруктовый салат.

Подготовка: 15 минут (не считая времени на маринад, если вы решите его делать)

Приготовление: 25 минут

Выход: 4 порции

450 г плотного тофу
1/2 ч. л. уксуса
1/4 ст. густого арахисового масла
1 ст. л. подсолнечного масла
1/4 ч. л. измельчённого сухого лаврового листа
2 ч. л. мёда
1/4 ст. неострого соевого соуса
1/4 ст. кипятка
щепотка кайенского перца
1/2 ч. л. тёртого имбиря

1. Нагрейте духовку до 190 °С.
2. Слегка смажьте подсолнечным маслом дно и бока формы для запекания или плоской кастрюли с толстыми стенками.
3. Соедините в небольшой миске уксус, арахисовое и подсолнечное масло, лавровый лист, мед, соевый соус, горячую воду, кайенский перец и имбирь. Хорошенько перемешайте.
4. Распределите по дну формы тонкий слой арахисового масла.

5. Нарезьте тофу ломтиками толщиной примерно 1 см и выложите в форму в один слой. Равномерно распределите поверх тофу уксусную смесь.
6. При желании можете поддержать тофу 2 часа в холодильнике для маринования.
7. Запекайте 25 минут, затем дайте немного остыть и подайте.

В одной порции: калорий 242 (от жира 153), жиров 17 г (насыщенных 3 г), холестерина 0 мг, натрия 626 мг, углеводов 12 г (клетчатки 2 г), белков 15 г.

Темпе

Подобно тофу, темпе сравнительно нейтрален и хорошо перенимает вкус и аромат того, с чем вместе готовится. Если говорить в общем, то вы можете использовать его точно так же, как и мясо — кусочками, кубиками, в супах, рагу, запеканках и вегетарианском чили. Темпе даже можно мариновать и запекать или жарить на гриле. (Подробнее об этом здоровом и полезном соевом продукте читайте в главе 5.)

Используя темпе в блюдах, где он мелко режется — в салатах, чили, соусе для макарон, начинке тако или бурито — пропарьте его сначала пару минут над кастрюлей с кипятком. Это поможет сделать его более мягким, податливым и удобным в работе. Дайте полностью остыть, а затем нарежьте, как требуется в рецепте.

Два рецепта, которые вы найдёте ниже, используют этот продукт как ингредиент новых версий знакомых блюд: начинки для сэндвича и куриного салата. Не ждите, что получившиеся блюда будут иметь такой же вкус, как их мясные аналоги. Так не получится, но зато они будут вкусны по-своему и их можно будет использовать тем же образом, что и традиционные варианты.

Сэндвич с темпе и острым соусом

Эта вегетарианская альтернатива гамбургерам и хот-догам придётся по вкусу всем. Для таких сэндвичей хорошо подойдут булочки из цельнозерновой пшеничной муки. Можно также готовить их с тостами из той же муки. Блюдо очень напоминает по вкусу свой мясной аналог, но жира содержит гораздо меньше.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 20 минут

Выход: 4 порции

1 ст. л. оливкового масла

1 зубок чеснока, измельчённый

1 средняя луковица, кубиками

1/2 сладкого перца, кубиками

2 ст. л. неострого соевого соуса

240 г темпе (любого), раскрошенного на мелкие кусочки

1/2 ст. соуса для спагетти

1 ст. л. любой горчицы

2 ст. л. яблочного уксуса

2 ч. л. сахара

4 булочки для гамбургера

1. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сотейнике. Выложите в масло лук, чеснок, зелёный сладкий перец и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным

(примерно 10 минут). Добавьте темпе, соевый соус и хорошенъко перемешайте. Готовьте ещё примерно 2 минуты.

2. Добавьте томатный соус для спагетти, горчицу, уксус и сахар. Хорошенъко перемешайте и дайте побурлить 10 минут. Подайте между половинками булочек.

В одной порции: калорий 301 (от жира 99), жиров 11 г (насыщенных 2г), холестерина 0 мг, натрия 634 мг, углеводов 39 г (клетчатки 3г), белков 17 г.

Салат с темпе

По консистенции и внешнему виду это блюдо напоминает куриный салат, но специи придают ему оригинальный вкус. Подавать его хорошо в качестве начинки сэндвичей, спелых помидоров, в кармашке питы или просто на тосте.

Приготовление: 30 минут (включая время на пропаривание темпе)

Выход: 6 порций

240 г темпе

2 стебля сельдерея с листьями, мелко нарезанных

1/4 ст. мелко нарезанного зелёного лука

1/4 ст. соевого майонеза

2 ч. л. жёлтой горчицы

1 ч. л. неострого соевого соуса

1 измельчённый зубок чеснока

1/4 ч. л. куркумы

1. Пропарьте темпе до мягкости над кастрюлей с кипящей водой или в пароварке (примерно 20 минут). Дайте остыть, а потом разомните в средних размеров миске.
2. Пока темпе будет остывать, нарежьте лук и сельдерея и отставьте в сторонку.
3. Взбейте в небольшой миске майонез, горчицу, соевый соус, чеснок и куркуму.
4. После того как темпе полностью остынет, добавьте к нему нарезанные овощи, майонезную смесь и хорошенъко перемешайте для равномерного распределения ингредиентов. Перед подачей охладите.

В одной порции: калорий 127 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 96 мг, углеводов 25 г (клетчатки 9г), белков 7 г.

Соевый сыр

Хочу предложить вашему вниманию ещё один соевый продукт — соевый сыр — и вариант его использования в изысканной и простой в приготовлении домашней пицце. Вам больше не придётся заказывать пиццу "на стороне".

Соевый сыр очень напоминает обычный, сделанный из коровьего молока, и запросто может использоваться вместо него в большинстве рецептов. Как и обычный, он бывает самых разных вкусов и сортов, включая аналог моцарелла и сливочного сыра.

Единственным большим недостатком соевого сыра является то, что плавится он похуже молочного. По этой причине его лучше использовать в рецептах, где он смешивается с другими ингредиентами. В качестве начинки пиццы он менее интересен, хотя многие (вроде тех, что не переносят лактозу) используют его и так. В зависимости от сорта соевый сыр можно хранить в холодильнике минимум две недели и максимум несколько месяцев.

Пицца с овощами

Пицца — это такое изделие, которое можно элементарно сделать вегетарианским, поскольку список возможных начинок кажется просто бесконечным. В этом рецепте я покажу вам, как продвинуться на шаг дальше и адаптировать её для веганцев, используя соевый сыр. (Если хотите, можете использовать и обычную моцареллу.) Без жирного молочного сыра это блюдо сразу станет совершенно невинным угощением. Цифры рецепта рассчитаны на две пиццы. Вы можете приготовить их обе одновременно или приберечь половину ингредиентов на следующие день. Тесто для пиццы можно хранить в морозильной камере вплоть до трёх месяцев.

Подготовка: около 90 минут (включая время на подход теста)

Приготовление: 30 минут

Выход: 2 большие пиццы (4 порции или 8 ломтиков на пиццу)

Тесто для пиццы

1 и 1/2 ч. л. сухих дрожжей

1 ст. л. мёда или сахара

1 и 3/4 ст. тёплой воды (34°C)

1 ч. л. оливкового масла

1/2 ч. л. соли

2 ст. муки из цельного зерна

2 ст. обычной пшеничной муки

Начинка для пиццы

2 ст. готового соуса для пиццы

2 ст. тёртого соевого сыра или обычной нежирной моцареллы

2 ст. овощей на ваш вкус, вымытых и нарезанных (брокколи, грибов, сладкого перца, лука, маслин, ананасов и т.д.)

твёрдый соевый сыр, по желанию

1. В большой миске для смешивания растворите дрожжи в тёплой воде. Добавьте мёд или сахар, оливковое масло, соль и перемешайте.
2. Постепенно добавляйте просеянную муку, чередуя цельнозерновую с обычной. Помешивайте по ходу дела деревянной ложкой, а потом замесите руками мягкое тесто.
3. Выложите тесто на посыпанную мукой доску и хорошенько вымесите 5 минут, добавляя ещё муки, если нужно.
4. Слегка смажьте маслом бока и дно миски для смешивания. Переложите тесто обратно в миску, переверните один раз, накройте полотенцем или промасленной бумагой (пергаментом) и поставьте в тёплое место примерно на 1 час.
5. Пока тесто поднимается, вымойте и нарежьте овощи для начинки пиццы. Оставьте в сторонку.
6. Разделите тесто на две половины. Если хотите, отложите одну половину на потом (храните тесто в холодильнике или морозильнике).
7. Нагрейте духовку до 190°C.
8. Распределите тесто на круглом противне для пиццы диаметром 35 см. Можете раскатать его скалкой или просто сплющить шар из теста на противне, равномерно распределив руками.
9. Выложите ложкой поверх теста соус для пиццы и распределите его, оставив свободные края шириной примерно 1 см.
10. Равномерно посыпьте пиццу тёртым соевым сыром, а затем выложите овощную начинку.
11. Поставьте пиццу в духовку и выпекайте примерно 30 минут, пока не зарумянится корочка и не расплавится сыр. Только не дайте ей подгореть.
12. Выньте готовую пиццу из духовки и дайте постоять 5 минут.
13. Нарежьте ломтиками и подайте. Если хотите, перед подачей можете дополнительно присыпать сверху тёртым соевым сыром.

В одной порции: калорий 338 (от жира 54), жиров 6 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 537мг, углеводов 58 г (клетчатки 7г), белков 16 г.

Глава 16. Вкусные вспомогательные блюда

В этой главе...

- Прекрасные блюда из овощей
 - Блюда, хорошо дополняющие главные
-

Иногда для утоления голода бывает вполне достаточно одного главного блюда и самого простого сопровождения. По сути, такие комплексные блюда, как слоёная запеканка, фасолевые бурито или вегетарианское чили, зачастую можно подать лишь с паровой брокколи или кукурузой. С другой стороны, неожиданное дополнение к обеду или обычное, но приготовленное необычным способом, может здорово разнообразить ваше меню.

Рецепты, собранные в этой главе, довольно просты в приготовлении. Они предполагают не намного больше труда, чем открытие пакета с замороженной овощной смесью и разогрев ее в микроволновой печи. Между тем вы точно останетесь довольны, если уделите им некоторое время.

Овощные вспомогательные блюда

В представленных ниже рецептах используется широкий спектр овощей, которые нравятся практически всем.

Тушёная капуста с кунжутом

Для этого блюда, фото которого представлено на цветной вклейке, можно взять огородную, пекинскую или обычную белокочанную капусту. Сварив их на пару, вы получите более нежный вкус, да и вообще размягчите овощи, поскольку многие люди считают их слишком жёсткими в сыром виде. (Техника варки на пару подробно объясняется в главе 8.)

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 12 минут

Выход: 4 порции

1 пучок огородной или пекинской капусты (примерно 450 г)

1 ч. л. оливкового масла

1 зубок чеснока, измельчённый

1/2 ст. воды

1 ст. л. кунжутного семени

1. Хорошенько вымойте листья капусты и аккуратно срежьте с них толстые черешки (рис. 16.1). Отставьте пока в сторонку.
2. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде, выложите чеснок и протушите пару минут, помешивая. Влейте воду, перемешайте и доведите смесь до кипения.
3. Добавьте капусту и кунжут. Накройте крышкой и тушите на среднем огне 7—10 минут или до мягкости.

Варианты. Вместо огородной или пекинской капусты в этом рецепте можно использовать обычную белокочанную или мангольд. Хорошо также поджарить семена кунжута перед добавлением их в блюдо. Для этого перед п. 1 нужно нагреть духовку до 180°C. Равномерно

распределите кунжут на мелком противне и подержите в духовке 7—8 минут или пока семена не станут слегка коричневыми.

В одной порции: калорий 72 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 44 мг, углеводов 11 г (клетчатки 2 г), белков 4 г.

Капуста огородная



Хорошенько вымойте листья и удалите плотные черешки

Рис. 16.1. Промывание и удаление черешков огородной капусты

Запечённые помидоры

Коричневый сахар придаёт этому блюду сладковатый вкус, компенсируя кислоту помидоров.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 35 минут

Выход: 6 порций

1/2 ст. лука, кубиками

4 ст. л. оливкового масла

щепотка мускатного ореха

щепотка чёрного перца

2 ст. л. коричневого сахара

1 и 3/4 ст. панировочных сухарей

750 г очищенных помидоров

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Нагрейте оливковое масло в маленькой сковородке. Выложите лук и протушите на среднем огне до полупрозрачности. Добавьте мускатный орех, чёрный перец, коричневый сахар и хорошенько перемешайте. Сделайте меньше огонь и готовьте ещё 1 минуту.
3. Добавьте панировочные сухари и перемешайте для равномерного распределения ингредиентов. Снимите с огня и отставьте пока в сторону.
4. Выложите слегка приваренные и очищенные помидоры в средних размеров миску и слегка разомните их деревянной ложкой.
5. Смажьте маслом квадратную форму для запекания размером 20x20 см. Выложите ложкой на дно формы одну треть смеси сухарей и равномерно распределите.
6. Выложите поверх смеси половину помидоров. Добавьте ещё один слой сухарей и ещё один слой помидоров, закончив слоем крошек. Слегка уплотните слои.
7. Запекайте 30 минут или пока блюдо слегка не зарумянится и не "пойдёт пузырями".

Вариант. Для большего вкуса и аромата используйте вместо обычных панировочные сухари со специями.

В одной порции: калорий 231 (от жира 99), жиров 11 г (насыщенных 2 г), холестерина 0 мг, натрия 739 мг, углеводов 31 г (клетчатки 3 г), белков 4 г.

Запечённые корнеплоды

Это блюдо особенно популярно у любителей обедов в складчину и офисных работников, которые вместе обедают. Оно славится своим изысканным вкусом, получаемым за счёт пряных трав и процесса запекания. Не забудьте только снять с овощей кожицу перед тем, как их нарезать, и помните, что свёкла окрасит остальные овощи в насыщенный красный цвет.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 55 минут

Выход: 8 порций

2 морковки, крупными кубиками

1 средняя репа, крупными кубиками

3 или 4 свёклы, четвертинками

1 пастернак, разрезанный вдоль, а потом ломтиками

1 средняя луковица, четвертинками

2 маленьких лука-порея, разрезанных вдоль и промытых

2 средних картошки, разрезанных на восемь частей

1 луковица фенхеля, четвертинками

1/3 ст. оливкового масла

3 веточки розмарина, измельчённых

4 зубка чеснока, целых или крупно нарезанных

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. чёрного перца

5 ст. л. бальзамического уксуса

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Отставьте пока порей и фенхель в сторонку. Перемешайте остальные овощи с оливковым маслом, чесноком, розмарином, солью, перцем и равномерно распределите в большой чугунной сковороде или на смазанном маслом противне. Крышкой не накрывайте.
3. Запекайте корнеплоды 15 минут, а потом подмешайте фенхель и лук. Запекайте ещё 50 минут или до мягкости. Уделите особое внимание свёкле и проследите, чтобы она действительно размягчилась до того, как достанете её из духовки.
4. Заправьте готовое блюдо бальзамическим уксусом и подайте.

В одной порции: калорий 198 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 216 мг, углеводов 27 г (клетчатки 5 г), белков 3 г.

Морковный паровой пудинг

Это блюдо имеет насыщенный коричневый цвет и хорошо смотрится в небольшой форме для пудинга или кекса. Планировать его рекомендуется заранее, поскольку на приготовление уходит 2 часа.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 2 часа

Выход: 8 порций

1/2 ст. муки из цельной пшеницы

1/4 ч. л. пищевой соды

1/4 ч. л. разрыхлителя теста

1/3 ст. коричневого сахара
 щепотка соли
 1/2 ч. л. корицы
 1/4 ч. л. мускатного ореха
 2 яичных белка
 1 ст. л. растительного масла
 1/2 ст. тёртой морковки
 1/2 ст. тёртой картошки
 1/4 ч. л. тёртой лимонной цедры
 2 ст. л. рубленых грецких орехов

1. Смажьте маслом небольшую форму для пудинга или кекса.
2. В небольшой миске смешайте муку, соду, разрыхлитель теста, коричневый сахар, соль, корицу и мускатный орех.
3. В средних размеров миске взбейте яичные белки с растительным маслом, а затем подмешайте сухие ингредиенты. Добавьте морковку, картошку, лимонную цедру, грецкие орехи и хорошенько перемешайте. Выложите смесь в форму и плотно запечатайте фольгой.
4. Вскипятите несколько стаканов воды.
5. Поместите на дно глубокой кастрюли проволочную решётку. Поставьте на решётку форму для пудинга, а затем влейте в кастрюлю кипяток, чтобы его уровень достиг середины формы (рис. 16.2).
6. Накройте кастрюлю крышкой и поддержите на медленном или среднем огне (чтобы вода бурлила) в течение 2 часов.
7. Достаньте пудинг из кастрюли и дайте ему слегка остыть. Переложите пудинг из формы на большую тарелку или сервировочное блюдо. Подайте тёплым или охлаждённым, как вам больше нравится.

Варианты. Вместо грецких орехов в этом блюде можно использовать орехи пекан. Если вы не очень любите привкус лимона, лимонную цедру из рецепта можно исключить.

В одной порции: калорий 103 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 110 мг, углеводов 17 г (клетчатки 1 г), белков 2 г.

Решетка для морковного парового пудинга



Рис. 16.2. Установка решётки для приготовления парового пудинга

Зелёная фасоль с грецкими орехами

Это блюдо довольно вкусное и простое в приготовлении. Его фото вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 5 минут

Выход: 4 порции

450 г свежей зелёной фасоли

2-3 ст. л. воды

1 измельчённый зубок чеснока

1/2 ст. крупно рубленых грецких орехов

1/4 ч. л. соли (необязательно)

1/4 ч. л. белого или чёрного перца

1. Вымойте зелёную стручковую фасоль и выложите её в миску для микроволновой печи. Добавьте воду, накройте крышкой и готовьте в микроволновке при максимальной температуре, пока фасоль не станет слегка мягкой, но сохранит свой ярко-зелёный цвет (примерно 2 минуты). Достаньте её из микроволновки, слейте воду и отставьте пока в сторонку.
2. *Совет.* Если вы не используете микроволновую печь, овощи можно приготовить на пару в средних размеров кастрюле. Вскипятите 1 стакан воды. Выложите фасоль в проволочную сетку или дуршлаг, закрепите в кастрюле с водой, накройте крышкой и готовьте примерно 5 минут, пока фасоль не станет слегка мягкой, но сохранит свой ярко-зелёный цвет.)
3. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сковороде, выложите чеснок и протушите на среднем огне примерно 1 минуту.
4. Добавьте в сковороду фасоль, орехи, соль (по вкусу), чёрный перец и готовьте ещё 3 минуты или пока смесь хорошенько не прогреется.

В одной порции: калорий 163 (от жира 117), жиров 13 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 8 мг, углеводов 11 г (клетчатки 5 г), белков 4 г.

Крахмалистые блюда

Представленные ниже рецепты особенно сытные и вкусные.

Картошка по-домашнему

Это необыкновенно простое блюдо, которое каждый раз получается превосходно. Если вы хотите сделать свою пищу менее острой, можете положить меньше кайенского перца или отказаться от него вовсе. Приготовленная по этому рецепту картошка нравится всем, кого я ею угощала, а остатки ещё вкуснее разогретыми на второй день. Кстати, помимо вкуса, кайенский перец и паприка придают блюду привлекательный красноватый оттенок.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 40 минут

Выход: примерно 8 порций

6 средних белых картофелин

несколько щепоток чесночной соли, орегано, кайенского перца и паприки

подсолнечное или оливковое масло для смазывания

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте тонким слоем подсолнечного или оливкового масла противень или форму для запекания.
3. Тщательно вымойте картошку щёткой. Оставив кожуру, нарежьте её дольками и переложите в миску для смешивания. (Мелкую картошку можно нарезать четвертинками. Из крупной же должно получиться по 6-8 долек.)
4. Посыпьте картошку парой щепоток каждой специи, используя её больше или меньше по вкусу. Перемешайте для равномерного распределения ингредиентов.

5. Разложите картошку в один слой на дне формы для выпечки или противне. Сбрызните сверху подсолнечным или оливковым маслом.
6. Выпекайте примерно 40 минут или пока картошка не станет мягкой. Подайте с кетчупом, солью или любым другим соусом.

В одной порции: калорий 117 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 6 мг, углеводов 26 г (клетчатки 2 г), белков 2 г.

Запечённая красная картошка с розмарином

Это ещё один простой и вкусный рецепт. Блюдо получается очень ароматным и наполняет аппетитными запахами весь дом.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 40 минут

Выход: 8 порций

6-8 средних красных картофелин (размером с небольшой кулак)

2 ст. л. сушёной петрушки

3 измельчённые веточки свежего розмарина

2 ст. л. оливкового масла

1. Нагрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом квадратную или прямоугольную форму для запекания.
2. Тщательно вымойте картошку щёткой. Оставив кожуру, нарежьте её дольками и переложите в миску для смешивания.
3. Добавьте петрушку, розмарин, оливковое масло и перемешайте для равномерного распределения ингредиентов.
4. Разложите приправленную картошку на дне формы для запекания. Соскребите со стенок миски для смешивания остатки пряных трав и добавьте их в форму.
5. Запекайте без крышки 40 минут или пока картошка не станет мягкой.

В одной порции: калорий 144 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 8 мг, углеводов 26 г (клетчатки 2 г), белков 2 г.

Запечённая фасоль по-семейному

Это традиционное блюдо Новой Англии готовится в густом, тёмном и сладком соусе из кленового сиропа и мелассы.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 6 порций

3 ст. консервированной белой фасоли, сцеженной и промытой

1/2 ст. прозрачного кленового сиропа

1/4 ст. мелассы (чёрной патоки)

2 ст. л. кетчупа или томатной пасты

1 ч. л. сухой горчицы 1/4 ч. л. белого перца

1 средняя луковица, кубиками

2 измельчённых зубка чеснока

1. Нагрейте духовку до 180°C. Смажьте внутри маслом трёхлитровую чугунную кастрюлю.
2. Соедините все ингредиенты в миске для смешивания и хорошенько перемешайте.

3. Выложите смесь в чугунную кастрюлю или форму для запекания. Накройте крышкой и запекайте 45 минут (в обычной форме дольше). Снимите крышку и продолжайте готовить ещё примерно 15 минут, пока поверхность блюда не зарумянится.

В одной порции: калорий 222 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 296 мг, углеводов 49 г (клетчатки 7 г), белков 8 г.

Запечённый сладкий картофель

Это блюдо получается сочным и кисло-сладким на вкус. В принципе сладкую картошку здесь можно заменить обычной белой или топинамбуром.

Подготовка: 2 минуты

Приготовление: 10 минут

Выход: 2 порции

2 средних сладких картофелины, хорошо вымытых

2 ст. л. воды

2 ст. л. коричневого сахара

сок 1 свежего лайма (примерно 1/4 ст.)

1. Срежьте концы картофелин и наколите их в нескольких местах вилкой.
2. Поместите картофель в мелкое блюдо для микроволновой печи, влейте воду и накройте крышкой. Готовьте в микроволновке при максимальной температуре 10 минут или пока картофелины не будут легко протыкаться вилкой.
3. (**Совет.** Если вы готовите на плите, картофель нужно залить водой в небольшой кастрюле. Затем доведите до кипения, сделайте меньше огонь и накройте крышкой. Дайте побуллить на медленном или среднем огне примерно 30 минут, пока картофель не станет мягким.)
4. Достаньте картофелины из микроволновки и выложите на тарелку. Надрежьте каждую вдоль и разверните на две половины.
5. Посыпьте каждую картофелину 1 столовой ложкой коричневого сахара и сбрызните сверху соком лайма.

Вариант. Добавьте к каждой картофелине в п. 4 по 2 столовых ложки мелко нарезанного ананаса.

В одной порции: калорий 160 (от жира 0), жиров 0 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 15 мг, углеводов 39 г (клетчатки 4 г), белков 2 г.

Жареные бананы

Для этого блюда бананы нужны большие и крахмалистые, жёлтые и спелые. Подавать их хорошо в качестве вспомогательного блюда к чёрной фасоли по-кубински (см. в главе 5), овощным супам и рагу.

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 4 порции

2 больших спелых жёлтых банана

2 ст. л. растительного или сливочного масла

1. Очистите бананы и нарежьте их кружочками или диагональными ломтиками толщиной 1/2 см.

2. Нагрейте масло в большой сковороде. Выложите бананы, распределив их по дну сковороды в один слой. Поджарьте с обеих сторон до золотистого оттенка (всего примерно 10 минут). Подайте горячими.

Варианты. Перед жаркой окуните ломтики бананов в муку или панировочные сухари. Для большей сладости можно добавить 1 столовую ложку коричневого сахара с маслом в п. 2.

В одной порции: калорий 169 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 4 мг, углеводов 29 г (клетчатки 2 г), белков 1 г.

Запечённая сладкая тыква

Кленовый сироп и коричневый сахар добавляют этому блюду сладости, а само оно хорошо согревает в зимнее время, чему способствует жёлтый или оранжевый цвет мякоти тыквы.

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 2 порции

1 средняя тыква

2 ч. л. сливочного масла

2 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. прозрачного кленового сиропа

1. Нагрейте духовку до 180°C.

2. Разрежьте тыкву пополам вдоль. Выскоблите ложкой семена и волокна.

3. Выложите в центр каждой половины тыквы 1 чайную ложку сливочного масла, 1 столовую ложку кленового сиропа и 1 столовую ложку коричневого сахара.

4. Поместите половины тыквы в небольшую форму для запекания, смазанную маслом, и влейте в форму воду до уровня примерно в 1 см.

5. Свободно накройте форму фольгой и запекайте 30 минут или пока тыква не станет мягкой.

Варианты. Веганцы или те, кто хочет ограничить потребление насыщенных жиров, могут полностью исключить из этого рецепта масло. Если хотите, можете также добавить в каждую половинку тыквы в п. 3 пару столовых ложек мелко нарезанных яблок.

В одной порции: калорий 208 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 3 г), холестерина 11 мг, натрия 53 мг, углеводов 45 г (клетчатки 4 г), белков 2 г.

«Таббуле» (пшеничный салат)

Лимонный сок делает это ближневосточное блюдо острее, а мята придает ему характерный аромат. Подавать его можно как вспомогательное блюдо с сэндвичами и бургерами или в сочетании с хумусом в кармашке питы. Фото его представлено на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут, включая время на приготовление и остывание булгура

Приготовление: 20 минут

Выход: 6 порций

2 ст. воды

1 ст. булгура

1/4 ст. оливкового масла

сок 1 лимона (примерно 1/4 ст.)

1/2 ч. л. соли

3 стебля зеленого лука с луковичками, кольцами

1/4 ст. измельченных листочков свежей мяты

1/2 ст. измельченной петрушки

1/2 ст. консервированной чечевицы, сцеженной и промытой

2 средних помидора, мелко нарезанных

1. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте булгур, размешайте, сделайте меньше огонь и накройте крышкой. Варите, пока не впитается вся жидкость (примерно 8—10 минут).
2. Снимите кастрюлю с готовым булгуром с плиты и отставьте в сторонку примерно на 15 минут остывать.
3. В средних размеров миске соедините остывший булгур с остальными ингредиентами и хорошенько перемешайте.
4. Поставьте табуле в холодное место минимум на 2 часа, а лучше на ночь. Перед подачей еще раз хорошенько перемешайте.

Вариант. Если вы не большой поклонник мяты, ее можно взять меньше или вообще исключить из рецепта.

В одной порции: калорий 238 (от жира 90), жиров 1.0 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 206 мг, углеводов 34 г (клетчатки 7 г), белков 5 г.

Глава 17. Разнообразие хлеба и рулетов

В этой главе...

- Использование злаков для приготовления хлеба

.....

В главе 5 я рассказала обо всем, что вам необходимо знать о злаках и их использовании в качестве основы для разного рода блюд. Здесь же мы с вами рассмотрим использование как цельных, так и переработанных злаков для приготовления всевозможных видов хлеба и рулетов.

Как известно, хлеб — "всему голова", а иногда его ещё называют "основой жизни", поскольку он входит в диету людей по всему миру. В паре с тарелкой супа, салатом, куском сыра и т.д. ломоть доброго хлеба — это зачастую все, что нужно, чтобы вы почувствовали себя сытыми.

Пряный хлеб

Рецепты, которые вы найдёте ниже, включают самые разные виды злаков. Хотя для здоровья полезно как можно чаще выбирать муку и крупы из цельных зёрен, это вовсе не значит, что вы не можете периодически наслаждаться изделиями из муки очищенной.



Многие наилучшие рецепты хлеба используют комбинацию цельной и очищенной муки. Цельная придаёт выпечке насыщенный вкус и аромат, тогда как очищенная помогает сделать её текстуру более лёгкой. Вместе они могут быть просто идеальным сочетанием.

Кукурузный хлеб по-крестьянски

Это вкусное и сочное блюдо по консистенции напоминает оладьи. Подавать его хорошо с теплым вегетарианским чили (см. в главе 15), вегетарианскими рагу и запеканками. Сочетается оно также с такими овощными блюдами, как зелёная фасоль по-семейному, тушёная капуста с кунжутом и запечённые помидоры (все описаны в главе 16).

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 4 порции

2 ст. л. оливкового масла

3/4 ст. кукурузной муки

2 яичных белка

1 и 1/2 ст. простого нежирного йогурта

1/2 ч. л. пищевой соды

1/2 ч. л. соли

1/2 ст. мелко нарезанного лука

1/4 ч. л. чёрного перца

1. Нагрейте духовку до 220°C. Смажьте маслом форму для выпечки, сотейник или большую чугунную сковороду.
2. Соедините все ингредиенты в средних размеров миске и замесите однородное тесто.
3. Вылейте тесто в форму для выпечки или сковороду и выпекайте 30 минут или пока оно не перестанет липнуть на палочку при протыкании. Следите, чтобы не подгорело.

Вариант. Добавьте 1/4 стакана мелко нарезанных помидоров без семян.

В одной порции: калорий 210 (от жира 12), жиров 8 г (насыщенных 1 г), холестерина 2 мг, натрия 554 мг, углеводов 27 г (клетчатки 2 г), белков 9 г.

Сырный хлеб

Это блюдо также очень вкусное и маложирное, причём, приготовленное с соевым сыром, вовсе не содержит насыщенных жиров и холестерина.

Подготовка: 30 минут, плюс минимум 1 час на подъем теста

Приготовление: 60 минут

Выход: 2 буханки (24 ломтика)

6 ст. обычной пшеничной муки

1 и 1/2 ч. л. соли

1 ст. л. сахара

1 пакетик сухих дрожжей

1 и 3/4 ст. тёплой воды

1 ст. л. оливкового масла

3/4 ст. соевого сыра типа чеддер

1 ст. л. чёрного перца

1. Смешайте муку, соль, сахар и оливковое масло в средних размеров миске.
2. В небольшой чашке растворите дрожжи в тёплой воде (температурой примерно 34°C).
3. Влейте растворенные дрожжи в муку и хорошенько вымесите электрическим миксером с насадками для теста, в кухонном комбайне или руками.
4. Достаньте тесто из миски, выложите на посыпанную мукой поверхность и вымесите 10 минут руками (или 10 минут в комбайне). Отличная техника работы с тестом для хлеба показана на рис. 17.1.
5. Накройте полотенцем или промасленной бумагой и дайте подойти в теплом месте до увеличения в объёме вдвое (примерно 1 час).
6. На подпылённой мукой поверхности, в миске или кухонном комбайне подмесите в тесто мелко натёртый сыр и чёрный перец. Продолжайте месить 6 или 7 минут, пока сыр и перец равномерно не распределятся.
7. Разделите тесто на 2 части. Скатайте их в шары и поместите каждый в смазанную маслом небольшую продолговатую форму для выпечки. Накройте формы и дайте тесту подойти ещё от 30 минут до 1 часа, чтобы в конце оно слегка выступало над верхним краем форм. Нагрейте духовку до 180°C.
8. Выпекайте 60 минут или пока тесто не подрумянится сверху и не начнёт отзываться звонким звуком на щелчок ногтём.
9. Достаньте готовый хлеб из духовки, дайте остыть и подайте.

Вариант. Добавьте 2 столовых ложки измельчённого укропа или другой вашей любимой пряной травы в п. 6.

В одной порции: калорий 148 (от жира 18), жиров 2 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 194 мг, углеводов 25 г (клетчатки 1 г), белков 6 г.

Правильный способ замешивания теста

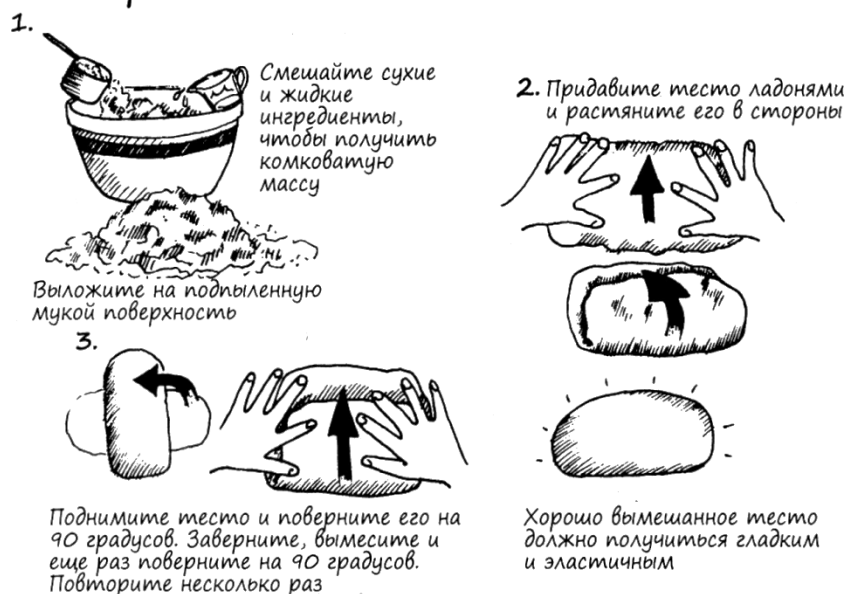


Рис. 17.1. Как месить тесто руками, чтобы ваш хлеб всегда получался вкусным

Рогалики из цельнозерновой муки

Это блюдо наполняет дом чудесным ароматом дрожжевой выпечки и делает любой приём пищи особым. Текстура его мягкая и слегка тягучая. Подготовленные к выпечке рогалики можно замораживать, оставляя на 2-3 дня. Добавление муки из цельной пшеницы делает их более питательными и вкусными, чем те, что приготовлены только из белой, очищенной муки. Оно также придаёт им симпатичный слегка коричневый оттенок. Фото готовых рогаликов вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 15 минут, плюс 2 часа на подъем теста

Приготовление: 20 минут

Выход: 32 рогалика

1 пакетик сухих дрожжей

1/4 ст. тёплой воды

3/4 ст. тёплого молока

2 ст. л. сахара

2 ст. л. мёда

1 ч. л. соли

2 яичных белка

1/4 ст. растительного масла

1 и 1/2 ст. муки из цельной пшеницы

2 ст. обычной пшеничной муки

1. Полностью растворите дрожжи в тёплой воде в большой миске для смешивания.
2. Добавьте молоко, сахар, мёд, соль, яичные белки, растительное масло и муку из цельной пшеницы. Хорошенько перемешайте для равномерного распределения всех ингредиентов и получения гладкого теста.
3. Добавьте обычную муку и вымесите, скатав в конце из теста шар. Если тесто будет слишком липнуть к рукам, то при необходимости добавьте ещё пару столовых ложек муки.
4. Выложите тесто на подпылённую мукой поверхность и месите несколько минут, пока оно не станет гладким и эластичным.

5. Смажьте оливковым маслом бока и дно большой миски. Переложите в неё тесто и разочек переверните, чтобы покрыть тонкой масляной плёнкой со всех сторон. Накройте миску полотенцем или промасленной бумагой, поставьте в тёплое место и дайте тесту подойти до увеличения объёма вдвое (примерно 2 часа).
6. Обомните тесто руками, а затем разделите его на 2 части.
7. Скатайте из теста шары и по одному выложите их на посыпанную мукой поверхность. Раскатайте каждый шар в круг диаметром примерно 30 см. Слегка смажьте кисточкой каждый круг растительным или сливочным маслом. Острым ножом разрежьте круги пополам, а затем на четыре части, продолжая, пока у вас не получится 16 клинышков теста (рис. 17.2).
8. Нагрейте духовку до 180°C. Начиная с широкого конца каждого клинышка, скатайте тесто в рогалики, вдавливая кончик. Выложите рогалики на смазанный маслом противень, слегка загибая их в форме полумесяца.
9. Накройте и поставьте на расслойку перед выпечкой ещё примерно на 30 минут. Выпекайте 15 минут или пока рогалики не подрумянятся. Следите, чтобы не подгорело.

В одной порции: калорий 74 (от жира 18), жиров 2 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 80 мг, углеводов 12 г (клетчатки 1 г), белков 2 г.

Изготовление рогаликов из цельной пшеницы

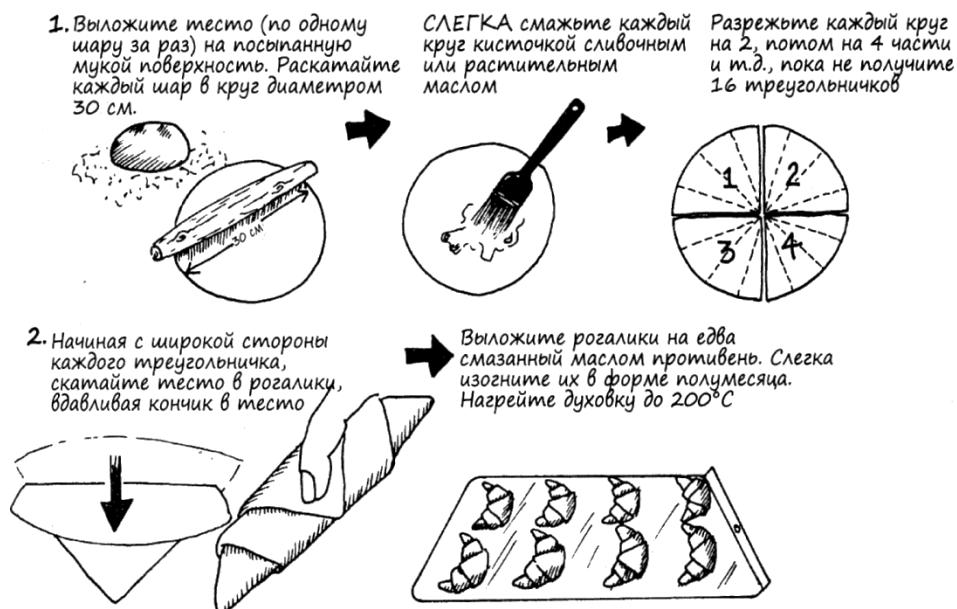


Рис. 17.2. Как правильно формировать рогалики

Коричневый хлеб с финиками

Это богатое белками блюдо получается довольно сладким и сытным и характерно привлекательным темно-коричневым цветом.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 1 буханка (12 ломтиков)

1 и 1/2 ст. муки грубого помола

1 ст. обычной муки

1/2 ч. л. соли

1 ч. л. пищевой соды

2 ч. л. разрыхлителя теста

1 и 1/2 ст. простого соевого молока
1/2 ст. мелассы (чёрной патоки)
1 ст. рубленых грецких орехов
240 г мелко нарезанных фиников

1. Нагрейте духовку до 200°C.
2. В миске для смешивания соедините оба вида муки, соль, соду и разрыхлитель теста.
3. Добавьте соевое молоко, мелассу и хорошенько перемешайте. Подмешайте грецкие орехи и финики.
4. Равномерно распределите тесто в смазанной маслом продолговатой форме для выпечки. Выпекайте 60 минут, а потом подайте горячим.

В одной порции: калорий 260 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 290 мг, углеводов 46 г (клетчатки 4 г), белков 6 г.

Медово-пшеничный пивной хлеб

Это блюдо готовится необычайно быстро и получается мягким, сладковатым и золотисто-коричневым. Дрожжи для него необязательны, поскольку подниматься тесту помогает пиво. Заметьте, что тёмное пиво придаёт хлебу более насыщенный цвет, но может дать слишком сильный привкус и запах. Фото этого блюда вы можете увидеть на Цветной вклейке.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 1 буханка (12 ломтиков)

2 ст. муки

3/4 ст. муки из цельной пшеницы

1/4 ст. жареных зародышей пшеницы

1 ч. л. разрыхлителя теста

1/4 ст. мёда

330 мл пива (светлого или тёмного)

1. Нагрейте духовку до 180°C.
 2. В миске для смешивания соедините оба вида муки, зародыши пшеницы, разрыхлитель теста и хорошенько перемешайте.
 3. Добавьте мёд, пиво и тщательно вымесите.
 4. Выложите тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой продолговатую форму для выпечки. Выпекайте 40 минут или пока не зарумянится. Подайте тёплым.
- Самоподнимающаяся мука — это смесь обычной пшеничной муки с солью и пищевой содой. Многие люди предпочитают всегда держать её под рукой для приготовления бисквитов.*

Вариант. За неимением зародышей пшеницы их можно заменить отрубями или пшеничной крупой.

В одной порции: калорий 142 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 300 мг, углеводов 29 г (клетчатки 2 г), белков 4 г.

Сладкий хлеб

В предыдущем разделе были собраны рецепты несладкого хлеба. Далее же вашему вниманию будет представлена выпечка послаще. Речь пойдёт о бездрожжевом хлебе, маффинах, а также традиционных розанчиках с корицей, которые хороши в любое время.

В некоторых из пряных рецептов за подъем теста отвечали дрожжи. В рецептах, представленных ниже, для этого служат пищевая сода и разрыхлитель теста, помогающие сократить время приготовления.

Финиковые маффины с отрубями

Это сытное и вкусное блюдо отлично подходит для завтрака или простого утоления голода между приемами пищи. Отруби обогащают его клетчаткой, а финики и банан придают аромат и более сладкий вкус.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 25 минут

Выход: 10 маффинов

1 ст. простого соевого молока

1 ст. л. уксуса

1 и 1/2 ст. отрубей

1 ст. обычной пшеничной муки

2 ч. л. разрыхлителя теста

1/2 ч. л. пищевой соды

1/3 ст. коричневого сахара

1/2 размятого спелого банана

1/4 ст. растительного масла

3/4 ст. нарезанных фиников

1. Нагрейте духовку до 200°C.
2. Вылейте в миску соевое молоко и уксус. Перемешайте, а затем добавьте отруби. Отставьте смесь на пару минут в сторонку, чтобы дать отрубям впитать жидкость.
3. В большой миске соедините муку, разрыхлитель теста, пищевую соду и коричневый сахар.
4. Добавьте к смеси соевого молока и отрубей банан и растительное масло. Перемешайте для равномерного распределения ингредиентов. Затем добавьте эту смесь к сухим ингредиентам и перемешайте, чтобы те хорошенько увлажнились.
5. Подмешайте финики. Тесто должно быть густым.
6. Смажьте маслом или выстелите бумагой 10 формочек для маффинов (лучше всего взять специальную общую антипригарную форму) и выложите в них тесто.
7. Выпекайте 25 минут или пока маффины не подрумянятся, а воткнутая в них палочка не будет выходить сухой и чистой.

В одной порции: калорий 202 (от жира 54), жиров 6 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 180 мг, углеводов 37 г (клетчатки 4 г), белков 3 г.

Грушевый хлеб

Такую сдобу хорошо подавать на завтрак или на десерт к обеду. Она содержит мало насыщенных жиров и совершенно не содержит холестерина. В процессе подготовки грушу можно как очистить, так и оставить с кожей.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 1 буханка (12 ломтиков)

1/2 ст. растительного масла

1 ст. сахара

1/4 ч. л. ванили
1 ст. л. порошкового яичного заменителя для вегетарианцев
1/4 ст. воды
2 ст. обычной пшеничной муки
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. разрыхлителя теста
1/4 ч. л. мускатного ореха
1/4 ст. простого нежирного йогурта
1 большая груша, кубиками

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Взбейте в большой миске для смешивания растительное масло, сахар и ваниль.
3. Полностью растворите порошковый яичный заменитель в воде и подмешайте к масляно-сахарной смеси.
4. В отдельной миске соедините муку, соль, пищевую соду, разрыхлитель теста и мускатный орех. Хорошенько перемешайте.
5. Смешайте сухие ингредиенты с масляно-сахарной смесью, чередуя их с йогуртом. Подмешайте кубики груши.
6. Вылейте тесто в смазанную маслом продолговатую форму для выпечки и выпекайте 1 час, пока не зарумянится корочка.

Вариант. Грушу здесь можно заменить крупно нарезанным яблоком.

В одной порции: калорий 235 (от жира 81), жиров 9 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 187 мг, углеводов 36 г (клетчатки 1 г), белков 3 г.

Хлеб с цуккини

Это ещё одно хорошее блюдо к завтраку или на закуску, особенно летом, когда в продаже много цуккини. Если следовать цифрам рецепта, выходит две буханки — одну можно подать сразу, а вторую приберечь на потом, положив на несколько дней в холодильник. Фото готового хлеба вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 2 буханки (24 ломтика)

2 ст. сахара
1 ст. растительного масла
4 и 1/2 ч. л. порошкового яичного заменителя для вегетарианцев
6 ст. л. воды
1 ч. л. ванили
2 ст. крупно натёртого цуккини с кожурой
2 ст. обычной пшеничной муки
1/4 ч. л. разрыхлителя теста
2 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. корицы
1 ч. л. соли
1 ст. рубленых грецких орехов

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Соедините в большой миске сахар, растительное масло, порошковый яичный заменитель, воду и ваниль. Добавьте цуккини и хорошенько перемешайте.

3. В отдельной миске соедините муку, пищевую соду, разрыхлитель теста, корицу и соль. Хорошенько перемешайте все эти сухие ингредиенты между собой.
4. Добавьте сухие ингредиенты к смеси цуккини и перемешайте для равномерного распределения ингредиентов. Подмешайте рубленые грецкие орехи.
5. Выложите тесто в две смазанные маслом и посыпанные мукой продолговатые формы для выпечки. (Убедитесь, что формы хорошо смазаны.) Выпекайте 1 час или пока верхушки буханок не станут золотисто-коричневыми.

Вариант. Если вы предпочитаете хлеб полегче, менее жирный, уменьшите содержание растительного масла до 3/4 стакана.

В одной порции: калорий 215 (от жира 108), жиров 12 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 207 мг, углеводов 25 г (клетчатки 1 г), белков 2 г.

Шоколадно-банановый хлеб

Сочетание бананов и шоколада делает это блюдо очень сладким и сытным. Подавать его хорошо по воскресеньям, на завтрак или на десерт к обеду. Веганцы могут заменить в этом рецепте шоколад камедью рожкового дерева.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 60— 70 минут

Выход: 1 буханка (12 ломтиков)

1/2 ст. растительного масла

1 ст. сахара

1 ст. л. порошкового яичного заменителя для вегетарианцев

4 ст. л. воды

2 спелых банана, размятых

2 ст. обычной пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя теста

1/2 ч. л. пищевой соды

1/2 ч. л. соли

150 г тёртого десертного шоколада

1/2 ст. рубленых грецких орехов

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. В средних размеров миске взбейте электрическим миксером растительное масло, сахар, порошковый яичный заменитель и воду. Добавьте размятые бананы и снова хорошенько взбейте.
3. В отдельной миске соедините муку, разрыхлитель теста, пищевую соду и соль. Не переставая взбивать, постепенно введите сухие ингредиенты в банановую смесь.
4. Подмешайте тёртый шоколад и грецкие орехи.
5. Выложите тесто в смазанную маслом продолговатую форму для выпечки и выпекайте 60—70 минут или пока не зарумянится корочка. Дайте достаточно остыть, чтобы брать готовый хлеб руками, а потом выньте его из формы.

Вариант. Шоколад можно использовать не только десертный, но и молочный или вообще заменить его ирисом.

В одной порции: калорий 344 (от жира 153), жиров 17 г (насыщенных 5 г), холестерина 0 мг, натрия 184 мг, углеводов 44 г (клетчатки 2 г), белков 5 г.



Эта чудесная камедь

Камедь рожкового дерева делается из высушенных бобов растения, родиной которого является Средиземноморье. По вкусу и цвету она напоминает какао, но совершенно не содержит кофеина. Если вам удастся её найти, камедь рожкового дерева можно использовать для замены какао в самых разных рецептах из расчёта один к одному. Помимо прочего, она ещё и не содержит насыщенных жиров, а потому может отлично использоваться вместо шоколада.

Традиционные розанчики с корицей

Эти булочки (представлены на цветной вклейке) получаются мягкими, сытными и сладкими, наполняя ваш дом аппетитными ароматами корицы и свежей выпечки. В данной версии вместо целых яиц использованы только белки, что помогает снизить содержание насыщенных жиров и холестерина без ущерба для вкуса.

Подготовка: 45 минут, плюс 1 час и 45 минут на подъем теста

Приготовление: 20 минут

Выход: 24 розанчика

Розанчики

- 1 ст. муки из цельной пшеницы
- 3 ст. обычной пшеничной муки
- 1 пакетик сухих дрожжей
- 1 ст. соевого или обычного молока
- 3/4 ст. сахара
- 1/4 ст. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 4 яичных белка
- 50 г сливочного масла
- 2 ч. л. корицы

Глазурь

- 1 пакет сахарной пудры
- 1/2 ч. л. ванили
- 2 ст. л. обычного или соевого молока

1. В большой миске для смешивания соедините муку из цельной пшеницы, 1 стакан обычной муки и дрожжи и отставьте пока в сторонку.
2. Соедините в кастрюле соевое молоко, 1/4 стакана сахара, растительное масло, соль и слегка прогрейте на медленном огне (не более 34°C). Хорошенько перемешайте, а затем добавьте к смеси муки с дрожжами. Введите яичные белки, взбитые в пышную пену.
3. Взбивайте на высокой скорости примерно 4 минуты, периодически останавливаясь, чтобы соскрести с боков миски налипшее тесто.
4. Подмешайте достаточно (большую часть) оставшейся обычной муки, чтобы получилось густое тесто.
5. Выньте тесто из миски для смешивания и переложите на посыпанную мукой поверхность. Вымесите примерно 10 минут, добавляя столовой ложкой ещё муки, если необходимо, пока не перестанет липнуть к рукам. В конце замеса тесто должно стать гладким и эластичным.
6. Переложите скатанное в шар тесто обратно в смазанную маслом миску, а затем разок переверните его, чтобы покрыть со всех сторон тонкой плёнкой масла. Накройте полотенцем или промасленной бумагой и поставьте подходить в тёплое место, пока объем не увеличится вдвое (примерно на 1 час).
7. После того как тесто увеличится вдвое, обомните его руками и разделите на две части. Раскатайте каждую часть в прямоугольник толщиной примерно 1 см.

8. Растопите сливочное масло и кисточкой смажьте им каждый прямоугольник теста. В небольшой чашке смешайте корицу и оставшиеся 1/2 стакана сахара и равномерно распределите смесь поверх обоих прямоугольников.

9. Сверните тесто рулетами, начиная с более широких концов. Защепите края пальцами и вдавите "швы" в тесто (рис. 17.3).

10. Нарезьте рулеты ломтиками толщиной примерно 2 см и разложите их срезом вниз на двух смазанных маслом противнях. Накройте каждый противень полотенцем или промасленной бумагой и дайте розанчикам ещё подойти до увеличения в объёмах вдвое (примерно 45 минут). Нагрейте духовку до 190°C.

11. Выпекайте 20 минут или пока розанчики не зарумянятся. Смотрите, чтобы не подгорело.



12. Пока розанчики пекутся, приготовьте глазурь, смешав сахарную пудру, ваниль и 1 столовую ложку соевого молока. Если нужно, добавьте ещё молока. Глазурь должна получиться довольно густой. Полейте готовые розанчики глазурью и подайте.

Вариант. Можете добавить к начинке 1/2 стакана рубленых грецких орехов, изюма или чёрной смородины в п. 8.

В одной порции: калорий 163 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 2 г), холестерина 5 мг, натрия 134 мг, углеводов 27 г (клетчатки 1 г), белков 3 г.

Формирование розанчиков с корицей


1. Выложите тесто из миски на подпыленную мукой поверхность




Вымесите примерно 10 минут, добавляя столовой ложкой еще муки, если необходимо, пока не перестанет липнуть к рукам

В конце замеса тесто должно стать гладким и эластичным


2. Переложите тесто обратно в смазанную маслом миску, а затем разок переверните его, чтобы покрыть пленочкой масла со всех сторон. Накройте полотенцем или промасленной бумагой и поставьте в теплое место до увеличения объема вдвое (примерно на 1 час)



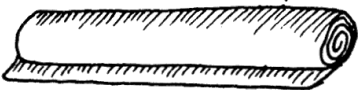
3. После того, как тесто увеличится вдвое, обомните его руками и разделите на две части



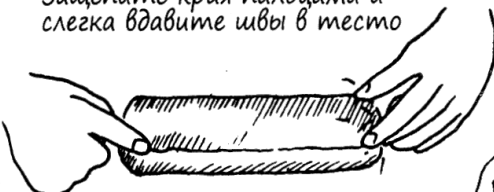
4. Растопите сливочное масло и кисточкой смажьте им каждый прямоугольник теста. Смешайте корицу и сахар и равномерно распределите смесь поверх обоих прямоугольников



5. Сверните тесто рулетами, начиная с более широких концов



Защепите края пальцами и слегка вдавите швы в тесто



6. Нарезьте рулеты ломтиками толщиной примерно 2 см и разложите их срезом вниз на смазанных противнях. Накройте каждый противень полотенцем или промасленной бумагой и дайте подойти до увеличения вдвое (примерно 45 минут). Нагрейте духовку до 190°C.

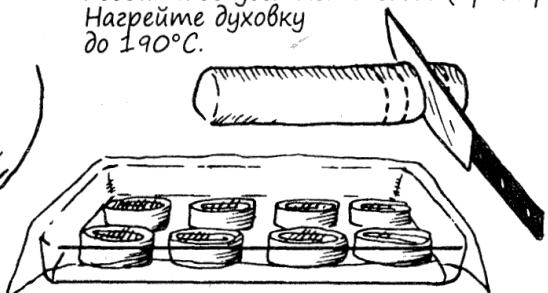


Рис. 17.3. Традиционные розанчики с корицей ^{стоят} дополнительных усилий, которых они требуют, а готовятся не так уж и сложно

Глава 18. Чудесные вегетарианские десерты

В этой главе...

- Использование тофу вместо молочных продуктов
 - Потрясающие рецепты пирогов, тортов, печенья и т.д.
 - Пудинги на соевом молоке
-

Люди часто думают о десертах как о высококалорийных излишествах, которые не столько насыщают, сколько приводят к полноте. Между тем это не всегда справедливо, что и доказывают многие рецепты этой главы.

Ключом к вкусным и полезным десертам является минимальное использование жирных молочных продуктов, вроде сливок, творога, сметаны, а также масла и сахара. Хорошо также смешивать муку из цельной пшеницы с обычной, где только можно. Кроме того, вы увидите, что основой многих блюд в этой главе являются фрукты, малокалорийные, зато богатые клетчаткой и фитохимическими элементами.

Помните, что десерты должны приносить удовольствие. Хотя некоторые из них более калорийны, чем другие и есть их желательно не часто, большинство здесь представленных можно включать в здоровую диету в любое время.

Десерты и тофу

Мягкий соевый творог отлично подходит для приготовления целого ряда десертов, сладких паст, соусов, начинок и "покрытий". Взбитый с жидкими ингредиентами, он становится гладким и однородным. Возможности его использования представлены во многих рецептах этой книги, но традиционно им заменяют сливочный сыр, сметану, взбитый крем и коровье молоко.

В частности, тофу прекрасно заменяет молочные продукты (и яйца) в рецептах следующих блюд.

- ✓ Пудингов, заварного крема и начинки для пирогов
- ✓ Творожного кекса Начинки пирожных
- ✓ Взбитого крема для торта

Пироги и кексы

Следующие два пирога имеют весьма нарядный вид и хорошо подходят для праздников и особых событий.

Тыквенный пирог с орехами pekan

В этом блюде тофу выступает в качестве заменителя яиц и молока. Начинка получается густой, насыщенной и однородной.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

Выход: один пирог диаметром 24 см (8 кусочков)

450 г мякоти тыквы, кубиками

240 г плотного тофу
1/2 ст. прозрачного кленового сиропа
1/2 ч. л. тёртого имбиря
1 ч. л. корицы
1/4 ч. л. мускатного ореха
1 ст. л. муки
основа для пирога диаметром 24 см
1/4 ст. рубленых орехов pekan

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Поместите тыкву, тофу, кленовый сироп, имбирь, корицу, мускатный орех и муку в блендер или кухонный комбайн и взбейте до получения однородной массы.
3. Приготовьте тесто для пирога по своему любимому рецепту и выстелите им смазанную маслом форму для выпечки или поместите на противень уже готовую основу. Выложите тыквенную смесь.
4. Равномерно посыпьте пирог сверху рублеными орехами.
5. Выпекайте примерно 40 минут или пока начинка не загустеет. Дайте остыть, а затем подайте.

В одной порции: калорий 236 (от жира 99), жиров 11 г (насыщенных 2 г), холестерина 0 мг, натрия 137 мг, углеводов 31 г (клетчатки 3 г), белков 5 г.

Пирог «Тортони»

Сочетание вишни, шоколада и рома придаёт этому сытному пирогу праздничный вид, вкус и аромат.

Подготовка: 25 минут (включая время на размягчение мороженого)

Приготовление: 60 минут

Выход: один пирог диаметром 24 см (8 порций)

2 кг ванильного или другого немолочного заменителя мороженого

1/4 ст. рома

маленькая банка вишни для коктейля, сцеженной и нарубленной (сохраните сок)

1/2 ч. л. ванили

1/2 ст. вишневого сока (из банки с вишней для коктейля)

150 г тёртого чёрного шоколада

готовая основа для шоколадного пирога диаметром 24 см

1. Оставьте мороженое при комнатной температуре, чтобы оно слегка размякло (примерно на 10 минут).
2. В большой миске для смешивания соедините мороженое, ром, ваниль, вишню, вишнёвый сок и тёртый шоколад. Перемешайте большой ложкой, чтобы все ингредиенты равномерно распределились и получилась однородная масса.
3. Приготовьте основу для пирога с добавлением какао по своему любимому рецепту. Выложите начинку. Накройте фольгой и поставьте в морозильную камеру для застывания (примерно на 1 час).

В одной порции: калорий 558 (от жира 216), жиров 24 г (насыщенных 8 г), холестерина 0 мг, натрия 312 мг, углеводов 73 г (клетчатки 4 г), белков 6 г.

Следующие несколько рецептов полностью или частично свободны от яиц и молочных продуктов, что намного снижает содержание в них насыщенных жиров и холестерина. При этом вкус получающихся блюд неизменно превосходен.

Шоколадные кексикис какао

Этот рецепт модифицирован из того, что был популярен в нашей семье в годы моего детства. Кексикис получаются не слишком сладкими, но с уютным ароматом какао. Какао же придаёт им коричневый цвет и дивный вкус.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 25 минут

Выход: примерно 22 кексика

1/2 ст. муки из цельной пшеницы

2 и 1/2 ст. обычной муки

1 ст. л. какао

1 ч. л. соли

3/4 ст. растительного масла

1 и 1/4 ст. сахара

1 ст. л. порошкового яичного заменителя, взбитого с 4 ст. л. воды

1/3 ч. л. ванили

1 ч. л. пищевой соды

1 ст. холодной воды

150 г тёртого десертного шоколада

1/2 ст. рубленых грецких орехов

сахарная пудра

1. Нагрейте духовку до 190°C.
2. В небольшой миске соедините оба вида муки, какао, соль, перемешайте и отставьте пока в сторонку.
3. В миске побольше для смешивания взбейте электрическим миксером растительное масло с сахаром, добавьте порошковый яичный заменитель и ваниль.
4. Растворите пищевую соду в стакане воды.
5. Попеременно добавляйте раствор соды и сухие ингредиенты к масляной смеси, начав и закончив с сухих. При этом не прекращайте взбивать на малой скорости после каждой добавленной ложки.
6. Подмешайте в тесто половину тёртого шоколада и орехов.
7. Если нужно, смажьте формочки для маффинов маслом или выстелите промасленной бумагой и заполните каждую тестом чуть больше, чем наполовину.
8. Посыпьте поверхность будущих кексиков оставшимися шоколадом и орехам.
9. Выпекайте примерно 25 минут. Кексикис должны получиться румяными, но не слишком коричневыми. Следите, чтобы они не подгорели, и не передержите в духовке, иначе они пересохнут.
10. После того как готовые кексикис остынут, посыпьте их сверху просеянной сахарной пудрой.

В одной порции: калорий 234 (от жира 108), жиров 12 г (насыщенных 3 г), холестерина 0 мг, натрия 165 мг, углеводов 29 г (клетчатки 1 г), белков 3 г.

Тропический перевёрнутый пирог

Это блюдо очень сочное и обладает замечательно мягкой и упругой текстурой. Сочетание бананов, ананасов, кокоса и пеканов вызывает восхищение, а аромат просто божественен.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 45—55 минут

Выход: 8 порций

50 г сливочного масла

1/2 ст. сахара

550 г консервированного кольцами ананаса, сцеженного (сохраните сок)

1 спелый банан, размятый

1 ст. л. порошкового заменителя яиц для вегетарианцев, взбитого с 4 ст. л. воды

1 ст. простого или ванильного соевого молока, смешанного с 1 и 1/2 ч. л. уксуса

3/4 ст. коричневого сахара

2 ст. л. растительного масла

1/4 ч. л. ванили

1/2 ст. рубленых орехов пекан

1 и 1/4 ст. обычной муки

1/2 ч. л. пищевой соды

1/2 ч. л. разрыхлителя теста

1/2 ч. л. соли

1/4 ст. кокосовой стружки

1. Нагрейте духовку до 180°C.

2. Поставьте на плиту прямоугольную форму для выпечки и на маленьком огне растопите в ней масло. Добавьте сахар, перемешайте и равномерно распределите смесь по форме. Продолжайте готовить несколько минут, пока сахар полностью не растворится.

3. Добавьте примерно 5 столовых ложек ананасового сока из банки. Хорошенько перемешайте, снимите с огня и отставьте в сторону.

4. Разложите на дне формы для выпечки 6 колец ананаса, в два ряда по три кольца в каждом (рис. 18.1). (Можете использовать и круглую разъёмную тортовницу, разложив кольца по кругу, с одним в центре.)

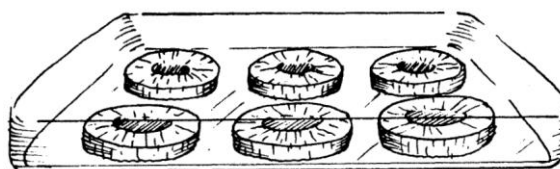
5. В миске для смешивания соедините банан, порошковый яичный заменитель, соевое молоко, коричневый сахар, растительное масло, ваниль и орехи пекан. Хорошенько перемешайте.

6. Добавьте к банановой смеси муку, пищевую соду, разрыхлитель теста, соль и кокосовую стружку. Хорошенько перемешайте до получения однородной массы.

7. Выложите тесто в форму поверх колец ананаса. Выпекайте 40-50 минут или пока воткнутая в центр зубочистка не будет выходить сухой, а тесто не зарумянится.

8. Достаньте готовый пирог из духовки и дайте 15 минут остыть. Когда форма остынет достаточно, чтобы её можно было брать руками, опрокиньте пирог на сервировочное блюдо. Разрежьте на 8 кусочков и подайте ещё тёплым.

В одной порции: калорий 379 (от жира 117), жиров 13 г (насыщенных 5 г), холестерина 16 мг, натрия 329 мг, углеводов 64 г (клетчатки 2 г), белков 3 г.



Разложите 6 колец ананаса на дне противня в два ряда по три кольца в каждом

Рис. 18.1. Раскладывание колец ананаса для тропического перевёрнутого пирога

Закрытый яблочный пирог для большой компании

Этот пирог довольно сочный и не слишком сладкий. Его получается много, поэтому, если готовите только для себя, подумайте о том, чтобы половину заморозить. Это блюдо хорошо приготовить перед сном, если вы ждете гостей на утро, или просто собираетесь попить всей семьей чаю днем. За ночь оно как раз пропитается, настоится и станет вкуснее.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 1 час и 10 минут

Выход: 16 кусочков

5 больших яблок, очищенных и нарезанных ломтиками

2 и 1/3 ст. сахара

2 ч. л. корицы

1 ст. растительного масла

1/2 ч. л. ванили

1/4 ст. апельсинового сока

4 яичных белка

1/2 ст. тофу

3 ст. обычной пшеничной муки

3 ч. л. разрыхлителя теста

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. В средних размеров миске соедините яблоки, 1/3 стакана сахара и корицу. Хорошенько перемешайте, чтобы ломтики яблок были равномерно покрыты.
3. В большей миске соедините растительное масло, ваниль, апельсиновый сок, взбитые яичные белки и тофу. Взбивайте до тех пор, пока тофу равномерно не перемешается с другими ингредиентами и смесь не станет однородной.
4. Смажьте маслом форму "чудо" и выложите в него одну треть теста. Потом выложите поверх половину яблок, ещё треть теста, оставшиеся яблоки и остаток теста.
5. Выпекайте 1 час и 10 минут или пока воткнутая в центр зубочистка не будет выходить сухой. Готовый пирог должен хорошо зарумяниться.

В одной порции: калорий 350 (от жира 126), жиров 14 г (насыщенных 2 г), холестерина 0 мг, натрия 92 мг, углеводов 53 г (клетчатки 2 г), белков 4 г.

Сырный пирог с шоколадом и тофу

В рецептах сырных пирогов тофу служит прекрасным заменителем рикотты или творога. Пирог, который я хочу предложить вашему вниманию, имеет насыщенный вкус шоколада и однородную кремовую текстуру. Готовя его для вечеринки, цифры рецепта легко можно удвоить. Фото этого прекрасного блюда вы найдёте на цветной вклейке.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 40 минут (плюс 2 часа на охлаждение)

Выход: 1 пирог (8 порций)

Начинка

600 г плотного тофу

1 и 1/2 ст. сахара

90 г десертного шоколада

1/4 ч. л. ванили

50 г рубленого миндаля

щепотка соли

Песочное тесто

1 и 1/4 ст. крошек от крекеров

1 ст. л. сахара

75 г сливочного масла или маргарина

1. Положите тофу в дуршлаг, накройте промасленной бумагой, положите сверху гнёт и отожмите в течение 20 минут. Тем временем приготовьте песочную основу для пирога.
2. Соедините в средних размеров миске крошки от крекера и сахар. Растопите в кастрюльке на маленьком огне сливочное масло или маргарин и добавьте его к крошкам. Хорошенько перемешайте до получения однородной массы, а потом прижмите её пальцами ко дну и бокам антипригарной или смазанной маслом тортовницы.
3. В блендере или кухонном комбайне взбейте отжатый тофу (добавляя по 150 г) с сахаром (добавляя по 1/4 стакана). В результате эти ингредиенты должны хорошо перемешаться и превратиться в однородную массу.
4. Выложите смесь тофу с сахаром в миску. Нагрейте духовку до 180°C.
5. Растопите шоколад на водяной бане. Тем временем поставьте в духовку основу для пирога. Выпекайте примерно 8 минут, а потом достаньте и дайте остыть.
6. После того как шоколад растопится, добавьте его к смеси тофу. Подмешайте ваниль, миндаль, соль и оставшиеся 1/2 стакана сахара. Хорошенько перемешайте.
7. Выложите смесь в остывшую основу для пирога и выпекайте еще примерно 40 минут. Готовый пирог должен слегка приподняться по краям и образовать небольшие трещинки на поверхности. Середина не будет подниматься, но на прикосновение должна "пружинить", а на вид казаться сухой и плотной. Перед подачей поставьте пирог в прохладное место минимум на 2 часа.

Вариант. Покройте сверху готовый пирог свежей малиной или размороженной, смешанной с парой столовых ложек сахара. Можете также покрыть пирог сверху консервированной вишней или черешней.

В одной порции: калорий 510 (от жира 153), жиров 17 г (насыщенных 5 г), холестерина 0 мг, натрия 310 мг, углеводов 84 г (клетчатки 3 г), белков 9 г.

Печенье

Все любят печенье — его просто готовить и удобно кушать за кухонным столом со стаканом молока или чая. Его также хорошо прихватить с собой, чтобы перекусить, почувствовав голод в течение дня на работе или учёбе. В любом из рецептов этого раздела половину теста запросто можно заморозить на потом. Поверьте, вы будете рады обнаружить его под рукой несколько недель спустя.

Кунжутное печенье «Чарльстон»

Это небольшое печенье (его фото можно увидеть на цветной вклейке) популярно в южных странах. Как видно из названия, оно содержит семена кунжута. На вкус оно довольно лёгкое и в меру сладкое.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 10 минут на противень

Выход: 96 штук

1/3 ст. кунжутного семени

2 яичных белка

3/4 ст. коричневого сахара

1/3 ч. л. ванили

25 г сливочного масла
1/2 ст. обычной муки

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. Распределите кунжут по дну сухого противня и поддержите его в духовке 7-8 минут или пока слегка не зарумянится. Следите, чтобы не подгорело. Отставьте кунжут в сторонку. Уменьшите температуру духовки до 160°C.
3. В миске для смешивания взбейте в плотную пену яичные белки. Добавьте коричневый сахар, ваниль, сливочное масло, муку и хорошенько перемешайте. Подмешайте поджаренный кунжут.
4. Выложите тесто по половинке чайной ложки на слегка смазанный маслом противень. Это печенье должно быть очень маленьким, поэтому, если нужно, используйте специальную мерную ложку, чтобы набирать правильный объем теста. Выпекайте 10 минут или пока печенье слегка не зарумянится. Внимательно следите, чтобы края не были слишком черными.

В одной порции: калорий 16 (от жира 9), жиров 1 г (насыщенных 0 г), холестерина 1 мг, натрия 7 мг, углеводов 2 г (клетчатки 0 г), белков 0 г.

Овсяно-вишнёвое печенье

Этот печенье получается более плотным. Орехи для него можно брать любые, но лучше грецкие или пекан. Вишни здесь играют роль приятного сюрприза, делающего вкус более интересным. Фото этого блюда вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 12 минут на противень

Выход: 36 больших печений

250 г сливочного масла
1 ст. коричневого сахара
1/2 ст. обычного сахара
2 больших яйца
1/3 ч. л. ванили
3/4 ст. муки из цельной пшеницы
3/4 ст. обычной пшеничной муки
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. пищевой соды
1/2 ч. л. разрыхлителя теста
1/3 ч. л. корицы
2 ст. овсяных хлопьев
1 ст. сухих вишен
1/2 ст. рубленых орехов

1. Нагрейте духовку до 180°C. В большой миске для смешивания взбейте размягчённое сливочное масло с обоими видами сахара. Добавьте яйца, ваниль и слегка взбейте до получения лёгкой и воздушной смеси.
2. В отдельной миске соедините оба вида муки, соль, пищевую соду, разрыхлитель теста и корицу. Добавьте сухую смесь к масляной и хорошенько взбейте все вместе.
3. Добавьте овсяные хлопья, вишни, рубленые орехи и равномерно перемешайте все ингредиенты.
4. Выложите тесто чайной ложкой на слегка смазанный маслом противень. Выпекайте 12 минут или пока печенье слегка не зарумянится.

В одной порции: калорий 127 (от жира 63), жиров 7 г (насыщенных 4 г), холестерина 15 мг, натрия 119 мг, углеводов 15 г (клетчатки 1 г), белков 2 г.

Квадратики с финиками

Это любимый рецепт моего отца. Блюдо получается очень вкусным и сытным. Снаружи это печенье мягкое и сочное, а внутри — сладкое и довольно тягучее. Фото его вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 25 квадратиков

2 и 1/4 ст. рубленых фиников

1/2 ст. сахара

1/2 ст. воды

2 ст. л. лимонного сока

1 и 1/2 обычной пшеничной муки

1/2 ч. л. пищевой соды

3/4 ст. коричневого сахара

1 и 1/2 ст. овсяных хлопьев

1/2 ст. растительного масла

1. В средних размеров кастрюле соедините финики, сахар, воду и лимонный сок. Готовьте на среднем огне, пока финики не размякнут. Отставьте в сторону и дайте остыть примерно 20 минут.
2. Нагрейте духовку до 180°C.
3. Соедините в миске для смешивания муку, пищевую соду, коричневый сахар и овсяные хлопья. Затем добавьте растительное масло и перемешайте, чтобы ингредиенты равномерно распределились.
4. Выложите половину теста на дно смазанной маслом квадратной или прямоугольной формы для выпечки.
5. Покройте слой теста финиковой смесью, а затем выложите сверху оставшееся тесто. Слегка придавите тыльной стороной ложки или пальцами.
6. Выпекайте 30 минут или пока не зарумянится корочка. Дайте остыть 15 минут, а потом нарежьте квадратиками и выложите из формы на сервировочное блюдо.

В одной порции: калорий 168 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 29 мг, углеводов 31 г (клетчатки 2 г), белков 2 г.

Шоколадно-овсяное печенье

Этот десерт готовится довольно быстро, а по консистенции получается слегка тягучим и сочным.

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 10—12 минут на партию

Выход: примерно 70 штук

200 г мягкого сливочного масла

1/2 ст. коричневого сахара

1/2 ст. сахара

1 ст. л. порошкового яичного заменителя для вегетарианцев, смешанного с 1/4 ст. воды

1/4 ч. л. ванили

1 и 1/4 ст. обычной муки

3/4 ст. муки из цельной пшеницы

1/4 ч. л. соли
1 ч. л. пищевой соды
1/2 ч. л. разрыхлителя теста
1/2 ч. л. корицы
2 ст. овсяных хлопьев
200 г тёртого десертного шоколада

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. В миске для смешивания взбейте сливочное масло, сахар, яичный заменитель и ваниль до получения однородного крема.
3. В отдельной миске смешайте оба вида муки, соль, пищевую соду, разрыхлитель теста и корицу. Добавьте их к масляной смеси и хорошенько перемешайте.
4. Подмешайте овсяные хлопья. Тесто должно быть очень густым.
5. Добавьте тёртый шоколад и тщательно вымесите.
6. Аккуратно выкладывайте тесто чайной ложкой с горкой на сухой противень, оставляя довольно большие промежутки (примерно 5 см). Выпекайте каждую партию 10—12 минут или пока печенье не зарумянится.

Вариант. Вместо шоколада в этом рецепте очень здорово использовать 1 и 1/2 стакана камеди рожкового дерева.

В одной порции: калорий 84 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 3 г), холестерина 5 мг, натрия 50 мг, углеводов 11 г (клетчатки 1 г), белков 2 г.

Шведское печенье с мелассой

Это тонкое хрустящее печенье часто пекут в канун Рождества, придавая ему разную форму. Между тем его можно готовить круглый год, используя в качестве лёгкого, маложирного десерта или закуски. В плотно закрытой банке оно хорошо хранится довольно долгое время.

Подготовка: 15 минут, плюс время на охлаждение теста (2 часа или ночь)

Приготовление: 15 минут

Выход: примерно 85 штук

1 ст. л. пищевой соды
1/4 ст. горячей воды
3/4 ст. простого соевого молока
1 ст. мелассы
1 и 1/2 ч. л. порошкового яичного заменителя, взбитого с 2 ст. л. воды
1 ст. л. тёртого имбиря
1 ст. л. корицы
1/2 ч. л. соли
1 ст. растительного масла
5 ст. обычной пшеничной муки

1. Соедините в миске для смешивания пищевую соду с водой и мешайте, пока полностью не растворится. Добавьте остальные ингредиенты в порядке перечисления и хорошенько все перемешайте.
2. Плотно заверните тесто в плёнку для пищевых продуктов и положите в холодильник минимум на 2 часа, а лучше на ночь.
3. Нагрейте духовку до 190°C.
4. Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности толщиной примерно 3 мм и нарежьте кружочками или фигурными формочками, какие предпочитаете.

5. Выложите печенье на смазанный маслом противень и выпекайте 15 минут или пока не зарумянится. Снимите с противня, дайте остыть и можете подавать.

В одной порции: калорий 71 (от жира 27), жиров 3 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 62 мг, углеводов 11 г (клетчатки 0 г), белков 1 г.

Фруктовые десерты

Как правило, фруктовые десерты содержат меньше насыщенных жиров и холестерина, чем обычные пироги и печенье, зато больше полезной клетчатки. Рецепты в этом разделе удовлетворят любого сладкоежку, а также повысят питательную ценность вашего рациона.

Хрустящий пирог с грушей и клюквой

На вкус это прекрасное блюдо кисло-сладкое и очень приятное. Клюква придаёт ему праздничный цвет и аромат, поэтому пирог, в качестве простого, но вкусного десерта, отлично подходит для различных особых событий.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 40 минут

Выход: 12 порций

Начинка

6 больших, мягких, спелых груш, без кожицы, семян и нарезанных ломтиками

1 и 1/2 ст. свежей или мороженой клюквы

3/4 ст. сахара

2 ст. л. пшеничной муки

Тесто-посыпка

1 ст. овсяных хлопьев 1/2 ст. коричневого сахара

1/3 ст. муки

50 г сливочного масла

1/2 ст. рубленых орехов пекан

1. Нагрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом продолговатую форму для выпечки.
2. В большой миске соедините груши, клюкву, сахар и муку. Хорошенько перемешайте, чтобы покрыть фрукты сухими ингредиентами. Выложите смесь на дно формы для выпечки.
3. В миске поменьше соедините овсяные хлопья, коричневый сахар, муку и сливочное масло. Перемешайте ингредиенты вилкой или венчиками для теста электрического миксера, чтобы получить однородную крошку. Подмешайте орехи пекан.
4. Выложите тесто поверх фруктов и аккуратно уплотните пальцами.
5. Выпекайте 40 минут или пока фрукты не размягчатся, а верх пирога не зарумянится. Подайте тёплым или холодным.

Варианты. Груши в этом рецепте можно заменить яблоками, а орехи пекан — грецкими.

В одной порции: калорий 267 (от жира 72), жиров 8 г (насыщенных 3 г), холестерина 11 мг, натрия 48 мг, углеводов 48 г (клетчатки 5 г), белков 4 г.

Печёные яблоки

Этот десерт готовится довольно просто и особенно быстро, когда у вас уже нагрета духовка после запеканки или выпечки хлеба. Готовые яблоки можно держать в холодильнике вплоть до трёх

дней и есть в любое время дня и ночи, тёплыми с мороженым или холодными на завтрак или в качестве закуски.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 4 порции

4 больших кислых яблока

1/2 ст. коричневого сахара

1 ч. л. корицы

30 г сливочного масла

1/2 ст. яблочного сока (необязательно)

1. Нагрейте духовку до 180°C.

2. Вымойте яблоки и аккуратно выньте из них сердцевину, остановившись чуть выше доньшка (чтобы дыра не была сквозной). Небольшим острым ножом срежьте кожуру примерно с верхней трети каждого яблока (рис. 18.2).

3. В маленькой миске или чашке соедините коричневый сахар и корицу. Ложкой выложите по четверти смеси внутрь каждого яблока.

4. Разделите сливочное масло на четыре части и также поместите внутрь каждого яблока.

5. Разложите яблоки на противне или в неглубокой форме для выпечки и влейте на дно воду или яблочный сок до уровня примерно в 1/2 см.

6. Запекайте, ничем не накрывая, 1 час или пока яблоки не станут мягкими. Подайте тёплыми или охлаждёнными, как вам больше нравится.

В одной порции: калорий 177 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 2 г), холестерина 8 мг, натрия 38 мг, углеводов 39 г (клетчатки 4г), белков 0 г.

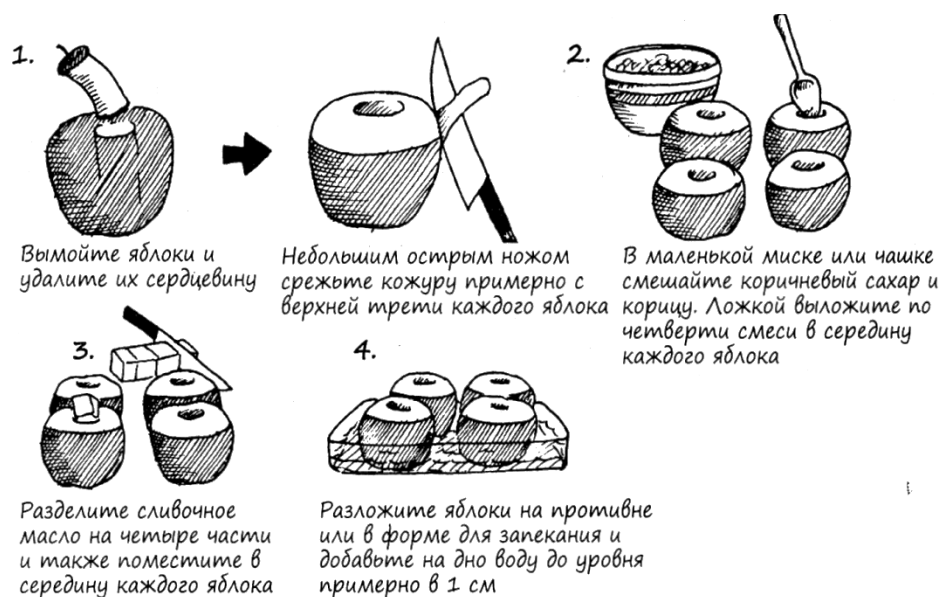


Рис. 18.2. Подготовка яблок к запеканию

Ягодное суфле

Этот рецепт я нашла в одной из моих любимых вегетарианских поваренных книг The Peaceful Palate Дженнифер Рэймонд. Он оригинален, прост в приготовлении и содержит гораздо меньше жира, чем обычный ягодный пирог. Это один из традиционных десертов в моем доме. Что до ягод, то вы можете использовать для него самые разные виды, отдельно или в смеси.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 25 минут

Выход: 9 порций

5-6 ст. свежих или мороженных ягод (черники, малины, ежевики)

3 ст. л. муки из цельной пшеницы

1/2 ст. плюс 2 ст. л. сахара

1 ст. смеси для пирога

1 и 1/2 ч. л. разрыхлителя теста

1/4 ч. л. соли

2 ст. л. растительного масла

1/2 ст. соевого или рисового молока

1. Нагрейте духовку до 200°C.
2. Равномерно распределите ягоды по дну квадратной формы для выпечки или противня. Смешайте муку из цельной пшеницы с 1/2 стакана сахара.
3. В отдельной миске соедините смесь для пирога, оставшиеся 2 столовые ложки сахара, разрыхлитель теста и соль.
4. Добавьте к мучной смеси растительное масло и вымесите вилкой или пальцами, пока масса не начнёт напоминать крупные кукурузные хлопья.
5. Добавьте соевое или рисовое молоко и хорошенько перемешайте.
6. Равномерно распределите тесто поверх ягод (не переживайте, если они окажутся покрыты не полностью). Выпекайте примерно 25 минут или пока тесто не зарумянится.

Вариант. В качестве завершающего штриха можете выложить поверх тёплого суфле полную столовую ложку немолочного мороженого.

В одной порции: калорий 304 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 0 г), холестерина 0 мг, натрия 141 мг, углеводов 68 г (клетчатки 5 г), белков 3 г.

Летний клубничный торт

Когда для клубники уже не сезон, этот освежающий в жаркую погоду десерт можно приготовить и с другими свежими фруктами или даже фруктовым салатом. При желании готовый торт можно украсить взбитым кремом из тофу или немолочным мороженым. Фото его представлено на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 20 минут

Выход: 8 порций

700 г клубники, нарезанной ломтиками вдоль, плюс ягоды для украшения

3/4 ст. плюс 2 ст. л. сахара

2 ст. обычной муки

3 ч. л. разрыхлителя теста

1 ст. простого или ванильного соевого молока

1/2 ч. л. соли

1/3 ст. растительного масла

сахарная пудра

1. Нагрейте духовку до 230°C. Смажьте маслом разъёмную тортоницу диаметром 21 см.
2. В большой миске перемешайте клубнику с 3/4 стакана сахара. Накройте плёнкой или крышкой и поставьте в холодильник.

3. В другой большой миске соедините муку, пищевую соду, соль, растительное масло, оставшиеся 2 столовые ложки сахара и перемешайте вилкой до образования крупной крошки. Добавьте соевое молоко и перемешайте так, чтобы хорошо увлажнить сухие ингредиенты.
4. Выложите тесто в тортовницу и равномерно прижмите пальцами.
5. Выпекайте примерно 20 минут или пока тесто не зарумянится.
6. Дайте коржу остыть, чтобы его можно было взять в руки. Разрежьте корж вдоль. Дайте полностью остыть. Перед самой подачей выложите между двумя половинками коржа пересыпанную сахаром клубнику. Украсьте сверху ещё несколькими ягодами и присыпьте просеянной сахарной пудрой.

В одной порции: калорий 315 (от жира 90), жиров 10 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 314 мг, углеводов 52 г (клетчатки 3 г), белков 4 г.

Пудинги на соевом молоке

Как объясняется в главе 5, вы можете использовать соевое молоко на кухне теми же самыми способами, что и коровье, и в тех же самых пропорциях. Поэтому, если в рецепте требуются 2 стакана молока, их можно запросто заменить соевым. Это поможет снизить содержание в блюде жиров без вреда для вкуса или текстуры — а разве не этого все хотят? Для десертов отлично подходит также ванильное соевое молоко, которое придаёт им более сладкий вкус.

Соевым же молоком заменили коровье и в следующих трёх рецептах пудингов. Вы получаете ту же самую нежную кремовую текстуру, но без насыщенных жиров, содержащихся в коровьем молоке.

Деревенский яблочный пудинг

Кубики хлеба придают этому блюду оригинальную, менее однородную консистенцию. Вкус и аромат корицы с яблоками делают его особенно аппетитным, призывая съесть кусочек в любое время дня.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

Выход: 6 порций

4 ломтика хлеба из цельной пшеницы, кубиками по 2,5 см

1/2 ст. изюма или рубленых фиников

1 ст. яблочного сока без подсластителей 1/2 ч. л. корицы

1/3 ч. л. ванили

1/3 ст. коричневого сахара

4 яичных белка

2 и 1/2 ст. ванильного соевого молока

сахарная пудра

1. Нагрейте духовку до 180°C. Слегка смажьте маслом большую форму для пудинга.
2. Равномерно распределите в форме хлебные кубики. Посыпьте сверху изюмом.
3. В блендере или кухонном комбайне хорошенько взбейте яблочный сок, корицу, ваниль, коричневый сахар, яичные белки и соевое молоко.
4. Равномерно вылейте смесь поверх хлеба и изюма. Дайте пудингу настояться перед выпечкой 10—15 минут.
5. Выпекайте 60 минут или пока пудинг не загустеет в середине и слегка не зарумянится.

6. Притрусите сверху просеянной сахарной пудрой и подайте тёплыми или охлаждённым.

Вариант. Можете не класть изюм или финики, а украсить пудинг свежей клубникой или персиками, черникой или малиной.

В одной порции: калорий 177 (от жира 36), жиров 4 г (насыщенных 2 г), холестерина 8 мг, натрия 38 мг, углеводов 39 г (клетчатки 4г), белков 0 г.

Шоколадный пудинг с миндалём

Этот десерт сочетает два отличных вкуса: шоколада и миндаля. Крахмал помогает вобрать излишки влаги, придавая пудингу мягкую кремовую консистенцию.

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 6—8 порций

3/4 ст. сахара

3 ст. л. крахмала

2 и 3/4 ст. простого или ванильного соевого молока

1 и 1/2 ч. л. порошкового яичного заменителя, взбитого с 2 ст. л. воды

80 г тёртого десертного шоколада

50 г миндаля, нарезанного соломкой

1. В средних размеров кастрюле соедините сахар, крахмал, соевое молоко и порошковый яичный заменитель. Хорошенько перемешайте, а потом дайте настояться примерно 5 минут.
2. Добавьте тёртый шоколад. Готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, пока вся смесь не начнёт кипеть (примерно 10 минут). Снимите с огня.
3. Подмешайте половину миндаля. Дайте слегка остыть, а затем перемешайте снова.
4. Выложите пудинг в 6 индивидуальных сервировочных чашек или одну большую общую. Посыпьте сверху оставшимся миндалём и подайте тёплыми или охлаждённым.

В одной порции: калорий 264 (от жира 90), жиров 10 г (насыщенных 3 г), холестерина 0 мг, натрия 57 мг, углеводов 41 г (клетчатки 2г), белков 5 г.

Рисовый пудинг

Для этой версии известного десерта не нужны яйца, поскольку она застывает в форме по мере того, как рис вбирает всю влагу. В результате получается густой кремовый пудинг, простой в приготовлении и требующий минимум времени пребывания на плите.

Подготовка: 5 минут (плюс время на охлаждение, по желанию)

Приготовление: 50 минут

Выход: 6 порций

3 ст. ванильного соевого молока

1/2 ст. длиннозёрного риса

1/4 ч. л. соли

25 г сливочного масла

1/4 ч. л. корицы

1/4 ч. л. мускатного ореха

1/4 ст. сахара

1. В средних размеров кастрюле, постоянно помешивая, нагрейте соевое молоко на сильном огне (примерно 5 минут), доведя до кипения.

2. Добавьте рис, соль, сливочное масло, корицу, мускатный орех, сахар и хорошенько перемешайте для получения однородной массы. Сделайте меньше огонь и накройте крышкой.
3. Готовьте примерно 45 минут или пока вся жидкость не впитается. Каждые 15 минут поднимайте крышку и помешивайте, а потом снова плотно закрывайте кастрюлю.
4. После того как впитается вся жидкость, снимите пудинг с огня. Дайте слегка остыть, а затем подайте или поставьте в холодильник, чтобы охладить перед подачей (минимум на 2 часа).

В одной порции: калорий 180 (от жира 45), жиров 5 г (насыщенных 1 г), холестерина 5 мг, натрия 82 мг, углеводов 30 г (клетчатки 0 г), белков 4 г.

Глава 19. Праздничные угощения

В этой главе...

- Приготовление вегетарианских блюд к праздникам
 - Примеры рецептов для особых случаев
-

Праздники имеют особое значение для наших родных или друзей, с которыми мы их отмечаем: историческое, духовное или какое-то иное. Поэтому важно соблюдать традиции, сопровождающие эти праздники. При этом одно из главных мест среди традиций, безусловно, занимает еда.

Знакомство с новыми... традициями

В принципе строгих правил по поводу того, что должно быть на праздничном столе, не существует. Для одних людей торжественный ужин может означать индейку, буженину и отбивные, а для других — фаршированный сладкий перец с тофу и кускусом и другие блюда без мяса. Все дело в том, к чему вы, ваши родные и друзья привыкли за многие годы. Тем не менее, многие рецепты в этой книге отлично подходят для разного рода особых событий. Они красочны, вкусны и ароматны и часто предполагают использование сезонной пищи, которая придаёт еде особое настроение конкретного времени года. Хрустящий пирог с грушей и клюквой, например (см. в главе 18), помогает ощутить прелесть поздней осени и ранней зимы.

Если вы только недавно перешли на вегетарианскую пищу и ваши традиции все ещё вращаются вокруг пищи животного происхождения, не волнуйтесь. Для особого события всегда можно подобрать совершенно новые блюда, а также те, что станут отличной заменой старых. По сути, большинство праздничных обедов совсем несложно сделать полностью вегетарианскими. Картофельное пюре, жареный лук, зелёный горошек, кетчуп и соевый соус — эти и другие традиционные виды пищи у вас никто не отнимает. Что касается индейки, то её можно заменить описанными в этой главе сырno-ореховым хлебом, фаршированной тыквой или целым рядом других вкусных и здоровых главных блюд. Для завершения вашего меню подумайте о цельнозерновых рогаликах (см. в главе 17), салате из брокколи (см. в главе 14) или зелёной фасоли с орехами (см. в главе 16). Подключите фантазию и продумайте вегетарианские блюда, которые вам понравятся. Со временем они станут для вас традиционными, как раньше было мясо.

Приготовление особых праздничных блюд

Читая представленные ниже рецепты, задумайтесь о том, что именно делает праздничный обед или ужин особенным для вас. Может быть, вы обедаете или ужинаете в столовой, а не, как обычно, на кухне? Может быть, вы ставите в центр стола свечи? Или вы накрываете стол своей лучшей скатертью и выставляете обеденный сервиз из тонкого китайского фарфора?

То, как вы презентуете свои угощения, может задать тон всему приёму пищи. Даже если просто подать блюда на красивых тарелках с художественно выложенным гарниром, это уже поможет выделить вашу трапезу из повседневной рутины. Рецепты из этой главы хорошо готовить в любое

время, но, если приберечь их для особого случая и подать с соответствующим антуражем, они точно создадут ощущение праздника.

Сырно-ореховый хлеб

Это сытное блюдо изображено на цветной вклейке. По текстуре оно очень напоминает мясной хлеб и пахнет орехами. Поданное на красивой тарелке с гарниром из петрушки, сладкого перца и помидоров черри оно выглядит очень даже празднично. Для многих вегетарианцев этот хлеб уже более 20 лет является традиционным рождественским угощением. Следуя данному рецепту, вы получите две буханки, с тем, чтобы немного наверняка осталось. Остатки будут очень вкусны разогретыми или холодными в сэндвичах.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 8 порций

2 ст. л. оливкового масла

1 большая луковица, измельчённая

1 и 1/2 ст. панировочных сухарей или хлебных крошек, плюс ещё немного для посыпки

1/2 ст. воды

2 ст. тёртого маложирного сыра чеддер

1 ст. рубленых грецких орехов

сок 1 лимона (примерно 2 ст. л.)

6 яичных белков (или порошок заменитель для вегетарианцев из расчёта на 3 яйца)

петрушка, кольца сладкого перца и половинки помидоров черри для украшения

1. Нагрейте духовку до 200°C.
2. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите лук и протушите на среднем огне до полупрозрачности.
3. Влейте воду, добавьте панировочные сухари или хлебные крошки и хорошенько перемешайте. Снимите сковороду с огня.
4. Добавьте сыр, грецкие орехи, лимонный сок, взбитые яичные белки и хорошо перемешайте.
5. Выложите смесь в смазанную маслом продолговатую форму для выпечки или чугунную кастрюлю. Посыпьте сверху панировочными сухарями и слегка прижмите рукой.
6. Выпекайте примерно 30 минут или пока тесто не зарумянится.
7. Дайте немного остыть, нарежьте, выложите на красивую тарелку, украсьте веточками петрушки, помидорами черри и ломтиками разноцветного сладкого перца. Можно также подать с кетчупом, в равных пропорциях смешанного с солью.

Вариант. Поэкспериментируйте с этим рецептом, заменив часть орехов равным объёмом рубленых печёных каштанов или заменив часть сыра равной порцией тёртой морковки.

В одной порции: калорий 260 (от жира 180), жиров 20 г (насыщенных 3 г), холестерина 0 мг, натрия 509 мг, углеводов 11 г (клетчатки 1 г), белков 11 г.

Фаршированная тыква

Это блюдо отлично подходит для праздников, представляя собой настоящее украшение стола. (Фото его представлено на цветной вклейке.) Для него можно использовать любую тыкву, но в продаже чаще всего встречаются крупноплодная и мускатная. Данный рецепт покажет вам, как приготовить одну большую фаршированную тыкву, которой хватает на четыре полных порции. Если вам нужно будет накормить много гостей, цифры рецепта легко удвоить и даже утроить. Если

вам так больше нравится, начинку можно также использовать для фаршировки нескольких индивидуальных тыковок.

Подготовка: 1 час (включая время на подготовку тыквы)

Приготовление: 20 минут

Выход: 4 порции

1 большая тыква или 2 маленьких

2 ст. л. оливкового масла

1 средняя луковица, кубиками

1/2 ст. свежих грибов, ломтиками

1 зубок чеснока, измельчённый

1/4 ст. измельчённого сельдерея (стебля с листьями)

1/4 ч. л. чёрного перца

2 ст. л. рубленой свежей петрушки

1/2 ч. л. шалфея

1/2 ч. л. тимьяна

сок 1 лимона (примерно 2 ст. л.)

1/4 ст. очищенных яблок, кубиками

1/4 ст. рубленых грецких орехов

3 ломтика цельнозернового хлеба, крупно накрошенного

1/4 ст. золотистого изюма

3/4 ст. тёртого маложирного чеддера

1. Нагрейте духовку до 180°C.

2. Разрежьте тыкву пополам. Выберите ложкой семена и волокна.

3. Поместите половинки тыквы в смазанную маслом не очень глубокую форму для запекания и влейте воду до уровня примерно в 1 см. Свободно накройте форму фольгой, поставьте в духовку и запекайте 30 минут или пока тыква не станет мягкой.

4. Пока тыква печётся, нагрейте оливковое масло в небольшой сковородке. Выложите в масло лук, грибы, чеснок, сельдерей и протушите, пока лук не станет полупрозрачным. Подмешайте чёрный перец, петрушку, шалфей, тимьян, лимонный сок и снимите с огня.

5. Выложите луковую смесь в миску для смешивания. Добавьте яблоки, грецкие орехи, изюм, хлебные крошки и сыр. Хорошенько перемешайте для равномерного распределения ингредиентов.

6. Достаньте тыкву из духовки, когда она станет нежной, но все ещё сохранит форму (не передержите, иначе она начнёт разваливаться при дальнейших действиях).

7. Если хотите, переложите тыкву срезом вверх на декоративное жаропрочное блюдо. Если нет, аккуратно слейте воду из формы, в которой она запекалась. Затем наполните каждую половину тыквы половиной фарша (с горкой) и слегка прижмите его ложкой.

8. Плотнo накройте половинки тыквы фольгой и запекайте ещё 20 минут, пока сыр не расплавится и начинка не зарумянится.

В одной порции: калорий 412 (от жира 162), жиров 18 г (насыщенных 5 г), холестерина 15 мг, натрия 320 мг, углеводов 56 г (клетчатки 11 г), белков 12 г.



Рис . 19.1. Эти два распространённых вида тыквы отлично подходят для фаршировки

Золотистая картошка с грибной подливкой

Блюдо получается очень аппетитным на вид и вполне праздничным. Подливка отлично подходит как к картошке, так и к сырно-ореховому хлебу (см. рецепт чуть ранее в этой главе).

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 8 порций

Картошка

2 кг картошки, очищенной, четвертинками или половинками

1/4 ст. растопленного масла

1/4 ч. л. соли

1/4 ч. л. чёрного перца

1 ст. соевого или нежирного молока

Грибная подливка

1 ст. п. оливкового масла

450 г грибов, тонкими ломтиками

1 средняя луковица, кубиками

2 ст. л. муки

1 ч. л. овощной приправы 1 ст. соевого или нежирного молока

соль по вкусу

1. Поместите картошку в кастрюлю и залейте холодной водой. Накройте крышкой и на среднем огне доведите до кипения. Сделайте меньше огонь, слегка сдвиньте крышку для выхода пара и варите 30 минут или пока картошка не станет мягкой.
2. Пока варится картошка, приготовьте грибную подливку. Нагрейте оливковое масло в средних размеров сковороде. Выложите в масло лук и грибы и протушите на среднем огне, пока лук не станет полупрозрачным (примерно 5 минут).
3. Добавьте в сковороду муку и овощную приправу. Добавьте соль (если считаете нужным), чёрный перец и перемешайте.
4. Добавьте соевое молоко. Готовьте, помешивая, 2—3 минуты, пока подливка не загустеет и ингредиенты равномерно не перемешаются друг с другом. Перелейте в небольшой соусник или мисочку и отставьте пока в сторону, до приготовления картошки. (Если вы не собираетесь подать

её в самом ближайшем времени, подливку может понадобиться потом разогреть в микроволновке. Оставив её на плите, разогреть перед подачей можно будет в той же сковороде.)

5. Когда картошка будет готова, слейте воду, в которой она варилась. В большой миске соедините картошку со сливочным маслом, молоком, солью и перцем. Хорошенько разомните все мялкой и перемешайте для однородности. При необходимости помогите себе смешивать ингредиенты деревянной ложкой. Выложите получившиеся пюре на сервировочное блюдо и подайте с грибной подливкой.

Вариант. Добавьте 1 столовую ложку измельчённой петрушки или шнитт-лука в п. 5.

В одной порции: калорий 378(от жира 90), жиров 10 г (насыщенных 4 г), холестерина 16 мг, натрия 309 мг, углеводов 66 г (клетчатки 6г), белков 8 г.

Подсушенный шпинат с чесноком и кедровыми орешками

Это блюдо изысканное уже само по себе. Подавать его можно как вспомогательное, так

и как главное, с длинными макаронами, тёртым пармезаном и кубиками помидоров.

Фото его вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 15 минут

Выход: 4 порции

1/4 ст. кедровых орешков

1 большой пучок шпината (450г)

1 ст. л. оливкового масла

2 зубка чеснока, измельчённых

1/4 ч. л. соли

1/4 ч. л. чёрного перца

1. Выложите кедровые орешки на сухую сковородку и поджарьте на маленьком огне, чтобы слегка подрумянить (примерно 4 минуты). Часто помешивайте и внимательно следите, чтобы не подгорело. Снимите орешки со сковородки и отставьте пока в сторону.

2. Хорошенько вымойте шпинат и оборвите или срежьте толстые стебли. Отставьте в сторону (не давайте высохнуть; пусть остаётся влажным).

3. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло чеснок, соль и перец и, помешивая, протушите на среднем огне пару минут, чтобы чеснок слегка размягчился, а все ингредиенты равномерно перемешались.

4. Добавьте к чесночной заправке шпинат. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне ещё примерно минуту или пока листья не потеряют часть влаги.

5. Добавьте кедровые орешки и перемешайте со шпинатом. Выложите получившуюся смесь на отдельные тарелки или сервировочное блюдо.

Вариант. Кедровые орешки можно заменить крупно нарубленными грецкими орехами.

В одной порции: калорий 90 (от жира 72), жиров 8 г (насыщенных 1 г), холестерина 0 мг, натрия 260 мг, углеводов 2 г (клетчатки 9г), белков 4 г.

Шоколадный пирог с орехами пекан и виски

Это просто замечательное окончание праздничного обеда. Подавать его хорошо с маложирным ванильным мороженым или немолочным замороженным десертом, чтобы уменьшить потребление жира. Фото готового пирога вы можете увидеть на цветной вклейке.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 50 минут

Выход: 1 пирог диаметром 24 см (6 порций)

6 яичных белков (или порошковый заменитель для вегетарианцев из расчёта на 3 яйца)

1 ст. сахара

1/4 ч. л. соли

1/4 ст. растопленного сливочного масла

1 ст. кленового сиропа

1 ст. орехов пекан, половинками

3 ст. л. виски

150 г тёртого десертного шоколада

сырая основа для пирога (самодельная или покупная) диаметром 24 см

1. Нагрейте духовку до 190°C.

2. В средних размеров миске для смешивания соедините яичные белки или порошковый яичный заменитель, сахар, соль, сливочное масло и кленовый сироп. Взбейте до получения гладкой однородной массы.

3. Подмешайте половинки орехов пекан, виски и тёртый шоколад.

4. Приготовьте тесто для пирога по своему любимому рецепту и выстелите им смазанную маслом форму для выпечки или поместите на противень уже готовую основу. Выложите начинку. Выпекайте 50 минут или пока воткнутая в центр пирога зубочистка не будет выходить сухой. Подайте тёплым или холодным.

Вариант. Вместо виски можно положить 1/3 чайной ложки ванили. Можно также добавить в пирог пару столовых ложек кокосовой стружки.

В одной порции: калорий 546 (от жира 234), жиров 26 г (насыщенных 8 г), холестерина 16 мг, натрия 348 мг, углеводов 75 г (клетчатки 2 г), белков 6 г.

Глава 20. Просто меню на каждый день

В этой главе...

- Навыки составления меню без мяса
 - Варианты для главных, вспомогательных блюд и закусок
 - Идеи по поводу меню для особых событий
-

Чтобы почувствовать себя комфортно с новым рационом, требуется время и иракец тика. Переключаясь на вегетарианскую диету, вы не должны слишком многого от себя требовать, если сразу не можете решить, что приготовить на обед. Со временем, по мере того, как вы будете развивать все новые навыки, планирование диеты станет для вас гораздо проще.

Для начала составьте список всех вегетарианских блюд, которые вам уже нравятся. Ведь на самом деле многое из того, что едят обычные люди, подходит вегетарианцам — овощная пицца, лазанья, разные каши и т.д. Продумайте, как можно включить эти блюда в ваше еженедельное меню. Затем поэкспериментируйте с рецептами из этой книги и некоторыми другими, чтобы найти новые любимые виды пищи. Как только вы начнёте регулярно вставлять их в своё меню, планирование вегетарианской диеты существенно облегчится. Очень скоро вам даже не нужно будет смотреть в рецепты, поскольку вы будете помнить их указания от начала до конца. Удачи вам на этом пути!

Завтрак

Сколько бы у вас ни было свободного времени по утрам, его всегда достаточно, чтобы чего-нибудь перехватить перед выходом из дома. При этом завтрак вполне может быть простым и включать всего лишь тарелку овсяных хлопьев с молоком или маффин со стаканом сока. Имея же времени побольше, хорошо угоститься горячей кашей или сладкими блинчиками. Начав день с вкусной и питательной еды, вы сможете зарядиться энергией до самого вечера.



Многие люди предпочитают пить по утрам кофе или чай, но это не особенно здорово. Помните, что потребление кофеина рекомендуется ограничивать. Поэтому хотя бы иногда выпивайте за завтраком просто стакан воды, сока или молока.

Понедельник

Финиковые маффины с отрубями (см. в главе 17)

Половинка грейпфрута

Вторник

Овсянка с яблоками на соевом молоке (см. в главе 11)

Тост из цельнозерновой пшеничной муки с джемом

Апельсиновый сок

Среда

Утренний японский суп (см. в главе 11)

Английский маффин с яблочным кремом

Томатный сок

Четверг

Хлеб с цуккини (см. в главе 17)

Целый банан

Апельсиновый сок

Пятница

Сладкие хлопья из цельных злаков с коровьим или соевым молоком

Безалкогольный коктейль "Солнце в бокале" (см. в главе 10)

Суббота

Традиционные розанчики с корицей (см. в главе 17)

Салат из свежих фруктов

Мультивитаминный сок

Воскресенье

Омлет с тофу и сладким перцем (см. в главе 11)

Картошка по-домашнему (см. в главе 16)

Тост из цельнозерновой пшеничной муки с желе

Свежевыжатый апельсиновый сок

Главные блюда

Образцы меню, которые вы найдёте ниже, неизменно вкусны и питательны, а остатки блюд отлично подходят для вторых завтраков и приёмов пищи в течение дня. Запивать их лучше всего минеральной водой.

Понедельник

Чёрная фасоль по-кубински с рисом (см. в главе 15)

Жареные бананы (см. в главе 16)

Тушёная капуста с кунжутом (см. в главе 16)

Тропический перевёрнутый пирог (см. в главе 18)

Вторник

Сэндвич с темпе и острым соусом (см. в главе 15)

Запечённые корнеплоды (см. в главе 16)

Ягодное суфле (см. в главе 18)

Среда

Вегетарианское чили с кешью (см. в главе 13)

Кукурузный хлеб по-крестьянски (см. в главе 17)

Праздничный салат из брокколи (см. в главе 14)

Деревенский яблочный пудинг (см. в главе 18)

Четверг

Пицца с овощами (см. в главе 15)

Простой салат из трёх видов фасоли (см. в главе 14)

Карамельно-яблочный шейк (см. в главе 10)

Пятница

Греческий чечевичный суп (см. в главе 13)

Макароны "Примавера" (см. в главе 15)

Салат "Алая заря" (см. в главе 14)

Булочка с пастой из печёного чеснока (см. в главе 12)

Свежие фрукты

Суббота

Соус из свежего авокадо и лайма с кукурузными чипсами (см. в главе 12)

Бурито в стиле майя (см. в главе 15) Паровая брокколи

Тыквенный пирог с орехами пекан (см. в главе 18)

Воскресенье

Салат с козьим сыром, руколой и лавандово-ванильной заправкой (см. в главе 14)

Макароны с соусом песто (см. в главе 15)

Рогалики из цельнозерновой пшеницы (см. в главе 17)

Летний клубничный торт (см. в главе 18)

Вспомогательные блюда и закуски

Большинство лёгких блюд и закусок имеет лишь одну общую особенность: они не требуют много времени. Блюда, представленные в образцах меню этого раздела, лучше готовить заранее, чтобы они уже были под рукой, когда вам нужно будет быстро перекусить. Многие из них благополучно могут полежать в холодильнике несколько дней.

Понедельник

Лёгкий гаспачо (см. в главе 13)

Крекеры из цельнозерновой муки

Вторник

Кремовый суп из мускусной дыни (см. в главе 13)

Салат с тофу (см. в главе 14) на хлебе из цельнозерновой муки

Среда

Квадратики с финиками (см. в главе 18)

Какао "Бурый медведь" (см. в главе 10)

Четверг

Салат с помидорами и нутом (см. в главе 14)

Пряная фасолевая паста (см. в главе 12) с хлебными палочками или ломтиками сырного хлеба (см. в главе 17)

Пятница

Хумус (см. в главе 12) с тёплыми питами

Безалкогольный коктейль "Джаспер" (см. в главе 10)

Суббота

Пряный пирог с грибами и тофу или Традиционный пряный пирог с грибами (см. в главе 11)

Салат из свежих фруктов

Воскресенье

Кориичневый хлеб с финиками (см. в главе 17)

Запечённая фасоль по-семейному (см. в главе 16)

Соломка из сладкого перца и морковки

Меню для особых случаев

Новые традиции формируются не сразу. Между тем вам вовсе нет необходимости ждать появления некой идеальной пищи. Сочетание изысканных вегетарианских блюд в представленных ниже меню прекрасно подойдёт практически для любых особых событий. При помощи этой книги, толики фантазии и предусмотрительности вы запросто сможете разработать собственное меню для того или иного праздника. Все, что вам теперь нужно, так это полная комната голодных гостей!

Праздник урожая

Салат "Алая заря" (см. в главе 14)

Фаршированная тыква (см. в главе 19)

Золотистая картошка с грибной подливкой (см. в главе 19)

Зелёная фасоль с грецкими орехами (см. в главе 16)

Сырный хлеб (см. в главе 17) с пастой из печёного чеснока (см. в главе 12)

Тыквенный пирог с орехами пекан (см. в главе 18)

Кофе или чай

Рождество

Сырно-ореховый хлеб (см. в главе 19)

Печёная картошка с маслом и чесночной пастой (см. в главе 12)

Подсушенный шпинат с чесноком и кедровыми орешками (см. в главе 19)

Праздничный салат из брокколи (см. в главе 14)

Рогалики из цельной пшеницы (см. в главе 17)

Салат из фруктов

Пирог "Тортони" (см. в главе 18)

Шоколадный пирог с орехами пекан и виски (см. в главе 19)

Кофе или чай

День Независимости

Овощные бургеры и хот-доги

Запечённая фасоль по-семейному (см. в главе 16)

Простой салат из трёх видов фасоли (см. в главе 14)

Свежие фрукты и ягоды

Овсяно-вишнёвое печенье (см. в главе 18)

Шоколадный пудинг с миндалём (см. в главе 18)

Безалкогольный коктейль "Джаспер" (см. в главе 10)

День Святого Валентина

Салат с козьим сыром, руколой и лавандово-ванильной заправкой (см. в главе 14)

Канеллони со шпинатом и грибами (см. в главе 15)

Жареная картошка с розмарином (см. в главе 16)

Запечённые помидоры (см. в главе 16)

Французский багет

Поиск рецептов для веганцев на время поста

Многие виды пищи во время церковного поста запрещены. Причём запрет касается не только мяса, которого не едят вегетарианцы, но и яиц, и молочных продуктов. Конечно, веганцам к такой ситуации не привыкать, но для всех остальных поклонников здорового питания найти подходящие рецепты может быть особенно трудно. Между тем нет ничего невозможного, и результаты даже могут вас приятно удивить.

К примеру, в пост можно готовить блинчики и маффины, используя вместо яиц бананы. Хороши также яблочные оладьи без яиц, подаваемые с яблочным повидлом. Вы вполне можете готовить нежные картофельные кнедлики, овощные запеканки, фаршированные помидоры и фруктовые пироги. Существуют также допустимые в пост макароны, при изготовлении которых не используются яйца и пищу животного происхождения.

Шпаргалка

Замены вегетарианских рецептов

Следующие списки помогут вам адаптировать невегетарианские рецепты к вегетарианским аналогам. Вам может понадобиться пару раз поэкспериментировать, чтобы найти подходящую замену для конкретного рецепта, поэтому наберитесь терпения. Для начала просмотрите ваши записи рецептов или отметьте страницы со своими любимыми рецептами в обычных кулинарных книгах. Отметьте карандашом изменения, которые вы бы хотели внести. Сотрите и отметьте заново, пока не будете довольны результатом. Вы удивитесь, когда увидите, как просто можно создать замечательные вегетарианские блюда по традиционным невегетарианским рецептам.

Заменители яиц

В выпечке вместо одного яйца можно использовать

- ✓ 1/2 банана, размятого вилкой
- ✓ 1/4 стакана яблочного или сливового пюре или варёной тыквы
- ✓ 1/4 стакана соевого творога тофу, взбитого с жидкими ингредиентами рецепта
- ✓ 1 и 1/2 ч. л. вегетарианского порошкового яичного заменителя, взбитые с 2 ст. л. воды
- ✓ 1 ст. л. с горкой соевой муки, смешанную с 1 ст. л. воды
- ✓ 2 ст. л. кукурузного крахмала, взбитые с 2 ст. л. воды
- ✓ 1 ст. л. мелко растёртого льняного семени, взбитого с 1/4 ст. воды

В овощных бургерах, хлебцах и запеканках вместо одного целого яйца можно использовать

- ✓ 2-3 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления или готовой овсяной каши
- ✓ 2-3 ст. л. картофельного пюре или растворимого картофельного порошка
- ✓ 2-3 ст. л. мелких хлебных крошек, крошек от крекеров или мацы
- ✓ 2-3 ст. л. пшеничной муки из цельного зерна, обычной или овсяной
- ✓ 2-3 ст. л. картофельного или кукурузного крахмала или вегетарианского яичного заменителя в смеси с 2 ст. л. воды
- ✓ 2-3 ст. л. томатной пасты
- ✓ 1/4 стакана тофу, измельчённого с 1 ст. л. пшеничной муки

В других рецептах вместо яичных белков можно использовать тофу, чтобы приготовить

- ✓ почти яичный салат для сэндвичей (см. в главе 14)
- ✓ омлет из тофу (см. в главе 11)
- ✓ заправку для салата из шпината

Заменители мяса

Вместо мяса можно использовать

- ✓ структурированный растительный белок для замены мясного фарша
- ✓ булгур для замены мясного фарша
- ✓ тофу, темпе или сейтан
- ✓ соевые сосиски, сардельки, колбасу или овощные бургеры
- ✓ фасоль — замоченную, консервированную или размолотую

Заменители молочных продуктов

Вместо коровьего молока можно использовать

- ✓ соевое и рисовое молоко, по отдельности или в смеси
- ✓ картофельное пюре с овощным бульоном или пюре из тофу для кремовых супов

Вместо молочного сыра можно использовать

- ✓ заменители сыра на основе сои или орехов
- ✓ тофу, размятый с парой чайных ложек лимонного сока, вместо творога для пирогов

Вместо молочного йогурта и сметаны можно использовать соевый йогурт (простой или с разными вкусами).

Вместо сливочного масла можно использовать растительное или соевый маргарин.

Скрытые животные ингредиенты

Чтобы не пропустить животных ингредиентов в продуктах, которые вы покупаете и едите, читая их состав, обращайтесь внимание на следующие слова:

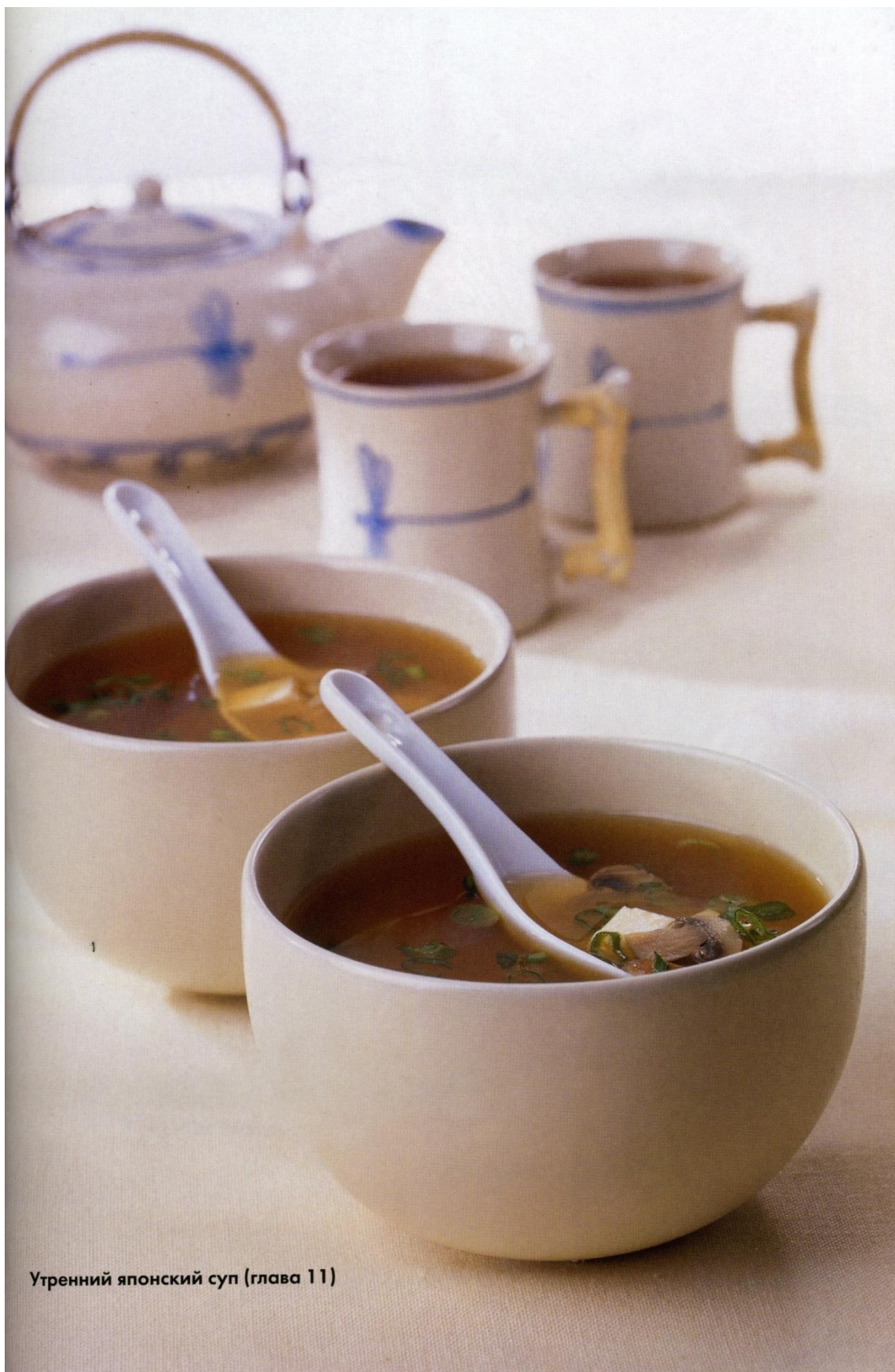
- ✓ альбумин
- ✓ анчоусы
- ✓ животные жиры
- ✓ кармин
- ✓ казеин
- ✓ желатин
- ✓ шпиг
- ✓ ароматизаторы
- ✓ молочная сыворотка



Зимний ягодный шейк (глава 10); здоровые блины с корицей (глава 11)



Традиционные розанчики
с корицей (глава 17)



Утренний японский суп (глава 11)



Вегетарианское чили с кешью (глава 13); рогалики из цельнозерновой муки (глава 17)



Легкий гаспаччо (глава 13);
салат с козьим сыром, руколой и лавандово-ванильной заправкой (глава 14)

Салат "Таббуле";
зеленая фасоль с грецкими орехами (оба рецепта в главе 16)





Черная фасоль по-кубински (глава 15) поверх риса; жареные бананы (глава 16)



Салат с помидорами и нутом (глава 14); плов из киноа (глава 15)



Макароны "Примавера" (глава 15)

Жареные овощи по-китайски (глава 15)





Медово-пшеничный пивной хлеб; хлеб с цуккини (оба из главы 17)



Внизу: кунжутное печенье "Чарльстон";
в центре: квадратики с финиками;
вверху справа: овсяно-вишневое печенье (все из главы 18)

Летний клубничный торт (глава 18)





Сырный пирог с шоколадом и тофу (глава 18)



Вегетарианский пир (по часовой стрелке, начиная сверху от центра):
запеченная красная картошка с розмарином (глава 16);
сырно-ореховый хлеб (глава 19); фаршированная тыква (глава 19);
подсушенный шпинат с чесноком и кедровыми орешками (глава 19);
шоколадный пирог с орехами пекан и виски (глава 19)



Включает около 100 проверенных рецептов с информацией о питательной ценности блюд



Простой и интересный способ готовить вкусную и здоровую вегетарианскую пищу!

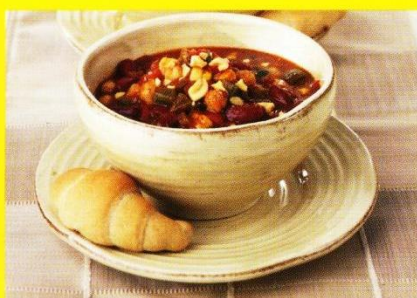
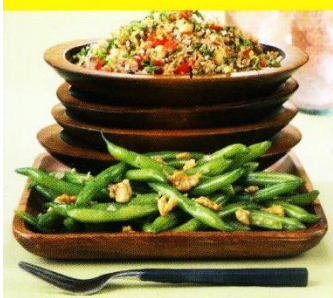
Возможно, вы хотите готовить вегетарианские блюда, чтобы не иметь проблем со здоровьем или же по этическим соображениям. Однако наилучшая причина выбора такого принципа питания заключается в том, что вегетарианские блюда просто великолепны на вкус! Откройте для себя питательные и вкусные завтраки, обеды и ужины без мяса — и даже, если хотите, без молочных продуктов и яиц. Насладитесь восхитительными блюдами, вроде соуса из свежего авокадо и лайма, весенних макарон, вегетарианского чили с кешью и шоколадного сырного пирога с тофу. Вы наверняка их полюбите!

Сюзанна Хавала — известный в Америке эксперт по разным продуктам и их питательной ценности. На сегодняшний день она написала уже семь книг, включая *Being Vegetarian For Dummies*, а ее советы часто можно встретить в *Parade*, *Self*, *The New York Times* и многих других изданиях.



Эта книга поможет вам:

- готовить с пользой для своего здоровья
- насладиться миром новых продуктов
- полноценно питаться
- угождать вегетарианскими блюдами даже мясоедам
- адаптировать любимые рецепты, исключая из них мясо



Категория: кулинария
Предмет рассмотрения: диетическое питание
Уровень: начальный/средний



ISBN 978-5-8459-1510-8



9 785845 915108

ДИАЛЕКТИКА

Посетите "Диалектику" в Интернете по адресу: <http://www.dialektika.com>

For Dummies®
A Branded Imprint of
WILEY