

ЕКАТЕРИНА МАСЛОВА

КНИГА О ВКУСНОЙ И *веганской* ПИЩЕ



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2019



Благодарности

Хочу поблагодарить людей, которые помогли мне в создании этой книги:

моего мужа **Алексея Зайцева** за вдохновение и то, что смиренно переносил, что еду я готовлю не ему, а для съемок;

родителей, которые поддерживают меня всегда и во всем; любимого книжного редактора **Наталью Щербаненко** за супер-идеи и одну волну, на которой мы вместе по жизни;

мегагрантливого фуд-фотографа и фуд-стилиста **Анастасию Матвееву** за фантастические снимки для книги;

Йога-центр **Genesis Yoga** на Пангане и его шеф-повара **Владимира Мартынова**, с которым мы придумали первые праздничные веганские рецепты, вошедшие затем в эту книгу.



СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	5	Пасхальный кулич	65
От автора	6	Жареные пироги с зеленью	66
Как найти взаимопонимание с веганом, если вы не веган?		Киш с грибами и шпинатом	69
Полезные подсказки	8	Ржаной хлеб без глютена	70
Особенности веганского рациона питания	12	ТОРТЫ И СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА	73
Особенности веганской кулинарии. Какими веганскими продуктами заменить невеганские?	16	Торт «Наполеон»	74
Как подготовить праздничный веганский стол?	22	Чизкейк	77
		Шоколадно-черничный торт	78
		Ягодный многослойный торт	81
		Морковные кексы	82
		Брауни	87
		Шоколадное печенье с лепестками миндаля	88
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	27	Овсяное печенье	91
Салат «Оливье»	28	Рождественские шоколадные пряники	92
«Селедка под шубой»	31		
Крабовый салат	32	ДЕСЕРТЫ	95
«Столичный» салат	35	Тирамису	96
Салат «Мимоза»	36	Безе	99
Заливное	39	Лимонное желе	100
Паштет	40	Пасха	103
		Шоколадные конфеты	104
		Конфеты «Рафаэлло»	107
		Эскимо клубничное, лимонное и сливочное	108
СОУСЫ	43		
Майонез	44	ЗАВТРАКИ	111
Сырный соус	47	Блины	112
Сливочный соус	48	Панкейки	115
		Вафли бельгийские	116
		Вафельные трубочки	119
		Сырники	120
		Скрамбл с помидорами	123
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	51		
Мясо по-французски	52		
Лазанья болоньезе	55		
Мясной хлеб	56		
Крамбл с овощами	59		
ХЛЕБ И ПИРОГИ	61		
Хачапури по-имеретински	62		

Приветствую, мой дорогой читатель!

Вы держите в руках первую веганскую кулинарную книгу с классическими рецептами для праздничного стола. В основном это блюда русской и советской кухни, к которым большинство из нас привыкло с детства.

Идея книги возникла совершенно случайно. Мы с мужем встречали Новый год на тропическом острове Панган в Таиланде. Все было прекрасно, но нам катастрофически не хватало новогодней атмосферы. Чтобы создать соответствующее настроение, мы решили устроить для друзей ужин с любимыми блюдами – «Оливье», заливным, «Селедкой под шубой»... Отмечали Новый год мы в вегетарианском кафе центра Genesis Yoga. Я не ем продукты животного происхождения почти 22 года, так что праздничный стол нужно было организовать без них. Оказалось, что переделывать классические блюда в веганские очень увлекательно, это по-настоящему творческий процесс.

Наш новогодний ужин имел грандиозный успех. После мероприятия выяснилось, что для многих веганов тема праздничных блюд очень актуальна. Приготовить ягодный смузи, зеленый салат или тушеные овощи умеют все, но мало кто знает, какие вкусные и оригинальные кушанья можно поставить на стол, чтобы не смотреть завистливо на всеядных друзей, с аппетитом уплетающих крабовый салат или шоколадный торт.

Так родилась идея этой книги – собрать веганские блюда, которые можно приготовить на любой из праздников: Новый год, 23 февраля, 8 марта, день рождения, юбилей свадьбы, окончание института, повышение на работе и так далее. В своей основе все представленные здесь рецепты классические, только без продуктов животного происхождения.

Эта книга будет полезна веганам и тем, у кого в окружении есть такие люди, чтобы знать, чем их накормить, если вы пригласили кого-то из них в гости. Пригодится она и тем, кто соблюдает православные посты, ведь Новый год всегда попадает на Рождественский пост, а 23 февраля и 8 марта часто приходится на время Великого.

Незабываемого и вкусного вам праздника!

Екатерина Маслова,

блогер, журналист, вегетарианка с 22-летним стажем,
единственный в Москве ресторанный обозреватель-веган,
автор «Уникальной DIET_программы» и «Зеленой книги».

@alfasamka

ekaterinamaslova.com



КАК НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С ВЕГАНОМ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЕГАН? ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

Если тема веганства вам не близка, но в вашем окружении есть люди, которые полностью отказались от продуктов животного происхождения, дам вам несколько полезных подсказок. С их помощью вы с легкостью поладите с веганом и узнаете не только, как его накормить, но и как сделать это вкусно.

Если вы сами веган, то, я уверена, вам будут знакомы и понятны мои советы. Если вы не можете найти с кем-то из близких общий язык, попробуйте дать ему прочитать эти рекомендации.

1

Уважительно относитесь к выбору вегана

Отказ от употребления в пищу продуктов животного происхождения может быть вызван различными причинами, чаще всего этическим. Поэтому нет смысла пытаться уговорить вегана съесть кусочек мяса, которое вы приготовили к праздничному столу, со словами: «Ну что с тобой случится, не умрешь же?!» Скорее всего, вам вежливо откажут, но вряд ли захотят встречаться с вами когда-либо еще. Для большинства веганов их позиция в отношении еды не сиюминутный каприз, а серьезный жизненный принцип. Представьте, что кто-то насмехается над вашей религией, семейными ценностями или любой другой важной для вас темой, обесценивает ваши взгляды и считает их ничтожными, пытается вас переубедить. Вряд ли вам понравится такой человек. Так что если вы хотите найти общий язык с веганом, относитесь с уважением к его выбору. Кстати, от шуточек на эту тему тоже лучше воздержаться. Поверьте, веган их слышал уже десятки, а то и сотни раз, так что вы точно не будете оригинальными.

2

Будьте готовы к другим категорическим «нет»

Большинство веганов отличает от других людей очень осознанная позиция по отношению к еде, напиткам, одежде, косметике, защите окружающей среды. Вполне вероятно, что отказом от продуктов животного происхождения дело не ограничивается. Многие веганы по ряду серьезных причин избегают употреблять в пищу



рафинированный сахар или глютен, не говоря уже об алкоголе. Будьте готовы, что ваш гость откажется не только от предложенного бокала вина, но и от постного кекса, потому что вы испекли его на обычной пшеничной муке с добавлением простого белого сахарного песка. Так что перед тем, как выбирать блюдо, которым вы планируете удивить вегана, лучше уточните заранее, употребляет ли он сахар и какой именно (вполне вероятно, будет достаточно заменить белый на тростниковый нерафинированный), ест ли он жареную пищу и какие у него отношения с пшеничной мукой и другими продуктами.

3

Веганская кухня очень разнообразная

В рационе вегана нет места мясу, птице, рыбе, морским гадам, яйцам и молочным продуктам, сыру и сливочному маслу в том числе. Если вы относитесь к всеядным или пескетарианцам, то вам может казаться, что веганам совсем нечего есть. Это не так. Испокон веков питание большинства людей на земном шаре, в том числе и в России, было вегетарианским. Во-первых, потому что мало кто мог себе позволить есть мясо или рыбу каждый день. Во-вторых, в христианской традиции около 200 дней в году надлежит поститься, то есть употреблять в пищу исключительно веганскую пищу. Просто поинтересуйтесь постными рецептами русской кухни – и вы будете удивлены, насколько их много. Если добавить к ним кулинарные традиции других стран и религий, получится невероятное количество блюд. Вы можете попробовать их сами и заодно приготовить для вегана, которого позвали в гости.

4

Забудьте про овощи-гриль

Знаете, чем чаще всего пытаются накормить вегана всеядные хозяйки? Овощным салатом из огурцов-помидоров и овощами-гриль. Иногда еще отварным картофелем и квашеной капустой или обычным зеленым салатом. Большинство веганов – позитивные и приятные люди, так что они поблагодарят и за такое бесхитрое угощение. Скорее всего, съедят всю предложенную веганскую еду, похвалят, возможно, попросят добавки. Наверняка же в гости пришли голодные. Будут ли они действительно удовлетворены и довольны? Вряд ли. Так что не удивляйтесь их несколько отстраненному виду. Скорее всего, они просто вспоминают, какой

себе на завтрак приготовили вкусный смузи-боул с фруктами, или планируют, что на ужин сделают фалафель или пожарят стейк из тофу. В общем, если хотите произвести на вегана впечатление своими кулинарными талантами, проявите немного больше фантазии и приготовьте что-нибудь поинтереснее овощей-гриль и простого салата.

5

Большинство веганов – сладкоежки

Вегетарианцы, кстати, многие тоже. Основная причина в том, что при растительном рационе нужно внимательно следить за количеством макроэлементов, поступающих с пищей, так как легко их недобрать. Нехватку энергии организм пытается восполнить за счет углеводов, в первую очередь быстрых. Поэтому практически все веганы любят горький шоколад, сыроедческие конфеты и постную выпечку. В общем, если хотите покориť человека, отказавшегося от продуктов животного происхождения, и произвести на него просто неизгладимое впечатление, приготовьте ему торт или любой другой веганский десерт.

На первый взгляд может показаться, что угодить вегану и найти с ним общий язык очень сложно. На самом деле это не так. Просто это чуть более сложный гость, который прежде, чем есть предложенные вами блюда, уточнит, какие именно продукты входят в их состав. Однако это мелочи по сравнению с тем, какую познавательную информацию можно почерпнуть от этого человека. Большинство веганов отказываются от продуктов животного происхождения, сахара или муки не просто так, а осознанно, прочитав перед этим множество научных статей. Так что если вас интересует тема правильного питания и здорового образа жизни, вы можете узнать из беседы с гостем-веганом много нового и интересного.

ОСОБЕННОСТИ ВЕГАНСКОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Веганская кухня не так уж сильно отличается от обычной, но все-таки свои особенности у нее есть. Остановимся на данном вопросе подробнее. Советы, приведенные ниже, будут полезны в первую очередь тем, кто недавно полностью отказался от продуктов животного происхождения или решил соблюдать посты, а также хозяйкам, в ближайшем окружении которых есть веганы.

Восполнение недостатка белка

Веганы и постящиеся, как никто другой, сталкиваются с дефицитом белка. Продукты растительного происхождения не так богаты протеином, как мясо, рыба или молочные продукты, поэтому веганы и постящиеся должны внимательно следить за своим рационом. Больше всего белка в соевых продуктах – сублимированном соевом мясе, тофу, темпе (брикеты из ферментированных соевых бобов). По количеству протеина такая пища легко может посоревноваться со стейками и куриным филе. Так что обязательно включайте качественные соевые продукты в свой рацион. Из других источников белка можно назвать орехи, семечки, бобовые, крупы (особенно киноа) и суперфуды вроде растительного протеина или спирулины.

Учтите, что протеин из продуктов растительного происхождения усваивается организмом на порядок хуже, чем из животного, поэтому богатые белком ингредиенты веганам и постящимся лучше включать в каждый прием пищи. В противном случае недостаток этого макроэлемента скажется на состоянии здоровья довольно быстро. Вы начнете чувствовать раздражительность и постоянную усталость, по утрам будет тяжело вставать с кровати, постоянно будет хотеться съесть что-нибудь сладкое: тягой к быстрым углеводам ваш организм компенсирует недостаток энергии. Чтобы этого не произошло, старайтесь хотя бы один прием пищи в день делать максимально богатым протеином, например готовить на завтрак скрамбл или сырники из тофу, а на ужин – запеченное соевое мясо или «мясной» хлеб из чечевицы. В остальные приемы пищи просто добавляйте

