







ПЕРВЫЙ  
РОСТОК  
Кулинарная книга

---

яркие веганские рецепты  
для правильного сезонного питания

---

ЛОРА РАЙТ

ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва 2020

УДК 641.55  
ББК 36.997  
P18

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

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

Перевод с английского *Екатерины Иващенко, Юлии Черновой*

Дизайн *Виктории Брагиной*

**Райт, Лора.**

P18 Первый росток : яркие веганские рецепты для правильного сезонного питания / Лора Райт ; [перевод с английского Е. Иващенко, Ю. Черновой]. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с. : ил. – (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-107773-0

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

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-107773-0

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

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





# Содержание

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

## Утро и завтраки

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

## Супы и рагу

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

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

## Салаты и заправки

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

## Большие порции

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

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

## Овощи и крупы

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

## Энергетические напитки и небольшие батончики

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

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

## Десерты и маленькие лакомства

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





## Вступление



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

## О том, как правильно питаться с этой книгой

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