

Лиэнн Кэмпбелл

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА
«Китайского исследования»



THE CHINA STUDY COOKBOOK

OVER 120 WHOLE FOOD, PLANT-BASED RECIPES

LEANNE CAMPBELL, PHD

Foreword by T. Colin Campbell, Coauthor of the China Study



BENBELLA BOOKS, INC.
DALLAS, TX

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА «КИТАЙСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ»

ЛИЭНН КЭМПБЕЛЛ

Предисловие Колина Кэмпбелла, автора книги «Китайское исследование»

2-е издание

Перевод с английского Василия Горохова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

УДК 36.99
ББК 641.5
К98

*Издано с разрешения Ben Bella c/o PERSEUS BOOKS, Inc.
и Агентства Александра Корженевского.
На русском языке публикуется впервые*

Кэмпбелл, Лиэнн

К98 **Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования» /**
Лиэнн Кэмпбелл ; пер. с англ. Василия Горохова. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов
и Фербер, 2015. — 288 с.
ISBN 978-5-00057-443-0

Эта книга — прекрасное дополнение к нашумевшему международному бестселлеру «Китайское исследование». В ней приводятся разнообразные рецепты, помогающие быстро и с удовольствием перейти на полезную для организма растительную диету и прожить долгую и активную жизнь.

УДК 36.99
ББК 641.5

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

© LeAnne Campbell, 2013
Photography by Steven Cambell Disla
First published in the United States by Ben Bella Books
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

ISBN 978-5-00057-443-0

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	10
ВВЕДЕНИЕ	12
Мой путь к растительному питанию	12
Как приучить детей к растительной диете.	18
Садоводческий подход: выбирайте разнообразную растительную пищу	21
Восемь категорий	21
Пищевая ценность	23
Восемь категорий растительных продуктов.	24
Сбор урожая: как готовить вкусно	26
Планирование.	26
Как сохранить пищевую ценность: правильное хранение и подготовка продуктов.	28
Добавляйте меньше жира, сахара и соли	30
Переход к растительной диете	32
Переработанные продукты.	32
Сравнение обедов.	33
Содержание питательных веществ	33
Сколько соли и холестерина в вашем обеде?	34
Великий обмен: как с помощью заменителей готовить полезные вегетарианские блюда?	34
Начните свое путешествие.	39

РЕЦЕПТЫ

ВЫПЕЧКА И МАФФИНЫ

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ С КРОШКОЙ.	45
ЕЖЕВИЧНО-ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ К ЧАЮ	46
ПРОСТЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ТЫКВЫ	49
КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ «ФИЕСТА».	50
ЛИМОННЫЕ МАФФИНЫ С МАКОМ.	53
ХЛЕБ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	55
РОСКОШНЫЙ ХЛЕБ С ТРАВАМИ	57
БЫСТРЫЙ НЕЖИРНЫЙ ХЛЕБ С КЛЮКВОЙ	58
БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ	59

ЗАВТРАКИ

ЧЕРНИЧНЫЙ КЕКС К КОФЕ	63
СМЕСЬ ОВОЩЕЙ К ЗАВТРАКУ ПО-ДОМАШНЕМУ.	64
ЛЮБИМЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ	67
ФРУКТОВЫЕ БЛИНЧИКИ	68
ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ	70



57



49



83



68



116

СОДЕРЖАНИЕ

БАБУШКИНА ОВСЯНКА	72
ОЛАДЫ «ПАНАНА»	73
МЮСЛИ	74
ГРАНОЛА «ДАР ПРИРОДЫ»	77
ЛЮБИМЫЕ БУРРИТО НА ЗАВТРАК	78
ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ	81
БОЛТУНЯ ИЗ ТОФУ	83
ВКУСНЕЙШИЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	85

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

ЛУЧШИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ	88
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ»	91
САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОЛИВКАМИ	93
ФАСОЛЬ «СЕВИЧЕ»	94
КАПУСТНЫЙ САЛАТ	97
САЛАТ С КУСКУСОМ	98
ОГУРЕЧНО-УКРОПНЫЙ СОУС	101
МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ПО-АЦТЕКСКИ	102
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «ФИЕСТА»	105
МАКАРОННЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО	107
ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ	108
САЛАТ ИЗ КИНОА С ЛИМОННОЙ ТХИНОЙ	111
РОЛЛЫ ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА	113
МАЙОНЕЗ «ЗЕЛЕНый САД»	114
САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ С ХИКАМОЙ	115
ИДЕАЛЬНО ЗАПЕЧЕННАЯ САМСА	116
САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КУНЖУТОМ	118
САЛАТ «АМЕРИКАНСКИЙ ЮГО-ЗАПАД»	120

Фотографии Стивена Кэмпбелла Дизлы

СОДЕРЖАНИЕ

СУПЫ

АЦТЕКСКИЙ СУП	125
ЧАУДЕР С КОКОСОМ И КУКУРУЗОЙ	126
ЧАПЕА ПО-ДОМИНИКАНСКИ	129
НЕМЕЦКИЙ СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	131
СЫТНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ	133
ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА	134
БЫСТРЫЙ СУП ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ	137
ПИКАНТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП	139
ОСТРЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ	140
ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЯМИ	141
ТАЙСКИЙ СУП С АРАХИСОМ	142

СЭНДВИЧИ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ «СУБМАРИНЫ»	146
ВКУСНЫЕ СЭНДВИЧИ БЕЗ ЯИЦ	147
ГАМБУРГЕРЫ ИЗ НУТА И ШПИНАТА	149
РОЛЛЫ С ГРАНОЛОЙ И ФРУКТАМИ	150
РОЛЛЫ С ХУМУСОМ	152
ОКЕАНСКИЕ СЭНДВИЧИ С НУТОМ	155
«СУБМАРИНЫ» С ШАРИКАМИ ИЗ ПЕКАНОВ	156
СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ТИМЬЯНОМ	157
ВКУСНЫЕ ТОСТАДО	158
ТАЙСКИЕ РОЛЛЫ	161
СЭНДВИЧИ С ПОМИДОРАМИ, БАЗИЛИКОМ И СОУСОМ ПЕСТО	162
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ФАХИТА	165



ГЛАВНЫЕ БЛЮДА

ОВОЩИ ПО-АФРИКАНСКИ	169
БЛИНЧИКИ СО СПАРЖЕЙ	170
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУСКУСОМ	173
САЛАТ «БУРГЕР»	174
ФАСОЛЬ ПО-ДОМИНИКАНСКИ	176
ОСТРОЕ РАГУ С БУЛГУРОМ	178
РИС С КОКОСОМ И КАРРИ.	179
ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНОМ	180
ШАМПИНЬОНЫ СО ШПИНАТОМ	182
ПОТЯСАЮЩИЕ ЭНЧИЛАДОС С БАТАТОМ	183
ЛЮБИМЫЙ ЧИЛИ С МАКАРОНАМИ.	185
ФЕТТУЧЧИНЕ С БРОККОЛИ И СОУСОМ ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ	187
РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ И ФИЗАЛИСА	188
ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ	191
ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ	193
МАКАРОНЫ С ТЫКВОЙ	195
МАМИНЫ МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ МАРИНАРА	197
НУТ С МАСАЛОЙ	198
МАМИНА ПОЛЕНТА С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ.	201
ЛАПША С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ.	202
ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ ПОД ИТАЛЬЯНСКИМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ.	205
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ СО СВЕЖИМ ШПИНАТОМ	207
БАКЛАЖАН ПО-МАРОККАНСКИ	208

КАЛЬЦОНЕ «ЮГО-ЗАПАДНЫЕ ШТАТЫ»	209
ПИКАНТНАЯ ТЫКВА-СПАГЕТТИ.	210
ЗАПЕКАНКА С ФИЗАЛИСОМ И ТОРТИЛЬЯМИ.	213
ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ.	215
ОВОЩНОЕ РАГУ С КЛЕЦКАМИ	216
КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ — БЕЗ КРАБОВ.	217

ГАРНИРЫ

КУКУРУЗА С БАЗИЛИКОМ И ПЕРЦЕМ.	221
СВЕКЛА С ЗЕЛЕНЬЮ	222
МОРО ПО-КАРИБСКИ	225
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	227
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КИНЗОЙ	228
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С КЛЮКВОЙ	231
КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	232
ОВОЩИ ПО-ЭФИОПСКИ	233
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ГРИБАМИ.	234
ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ.	236
МУСКАТНАЯ ТЫКВА НА СКОРУЮ РУКУ	238
ОСТРАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ	240
ТУШЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	241
ВКУСНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ КАЛЕ	243
ДВАЖДЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ПО-ЮГО-ЗАПАДНОМУ»	244
ПИКАНТНЫЙ СУККОТАШ	247

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕСЕРТЫ

УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ	251
ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ-ТАТЕН ИЗ ИМБИРНОГО ТЕСТА	252
ВЕГАНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ЧИЗКЕЙК	255
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ПИРОГ	256
ПУДИНГ С ШОКОЛАДОМ И МАНГО	259
ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ	261
ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАНОВЫЙ КРЕМ	262
ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ	263
ОСНОВА ДЛЯ БАБУШКИНОГО ОРЕХОВОГО ПИРОГА	264
ТОРТ С АНАНАСОМ И ВИШНЕЙ	265
МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ	266
ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР	269
БЫСТРЫЕ БАТОНЧИКИ ИЗ АРАХИСОВОГО МАСЛА	271
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОМ	272
ВЕГАНСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ	274
ВЕГАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ	275

ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕРЫ ОБЪЕМА	278
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	279
БЛАГОДАРНОСТИ	280
ОБ АВТОРЕ	281



ПРЕДИСЛОВИЕ

Признаюсь сразу, я необъективен. Автор этой книги Лиэнн Кэмпбелл Дизла — моя дочь. В то же время я очень хорошо знаю о ее приверженности здоровому питанию и умении при любой занятости готовить быстро и вкусно. Многие блюда, приготовленные по ее рецептам, я пробовал — они были замечательными.

К работе над книгой Лиэнн привлекла всю семью. Оба сына с радостью помогали ей готовить и даже стали неплохими поварами. Старший из них, Стивен, делал еще и фотоиллюстрации. Мама автора, Карен, и невестка Ким подарили собственные рецепты и помогали при тестировании блюд. Я тоже участвовал — дегустировал. Но не только: все рецепты, предлагаемые Лиэнн, основаны на принципах здорового питания, почерпнутых из книги «Китайское исследование», которую написали я и мой сын Том.

Сборник рецептов Лиэнн поможет вам быстро готовить питательные блюда даже после тяжелого рабочего дня. Одна из важных особенностей этой книги в том, что представленные в ней блюда не содержат лишних жиров, практически не требуют добавления соли, а если нуждаются в подсластителях, то в минимальном количестве.

Многим нелегко смириться с тем, что придется изо дня в день готовить без масла или другого жира, и им будет не просто согласиться с таким подходом к еде. Однако научные данные свидетельствуют: нам необходимо пытаться *не добавлять жиры* в пищу. Особенно это касается людей, находящихся в группе риска по дегенеративным заболеваниям (то есть большинства из нас), и тех, у кого уже диагностировано хотя бы одно из них (проблемы с сердцем и сосудами, рак, диабет или другие метаболические расстройства,

ожирение и т. д.). Я неслучайно использовал слово «добавлять» — оно отделяет от «лишних жиров» богатые ими цельные растительные продукты, которые часто являются еще и природным источником антиоксидантов, клетчатки и правильных белков.

Переключиться на диету без добавления жира непросто, по крайней мере поначалу. И тут важно помнить: жиры вызывают привыкание — это доказано. Со временем человек ест их все больше и больше и в конце концов, когда избавиться от этой зависимости становится уже слишком тяжело, начинает защищать свое пристрастие — так мы чаще всего и поступаем с вредными привычками.

Но ведь свою жизнь можно изменить. Конечно, для этого понадобится время. Может быть, несколько месяцев. Зато когда перемены произойдут, вы начнете открывать для себя в здоровой цельной растительной пище все новые и новые оттенки вкуса, о кото-

рых даже не подозревали. Многие при этом замечают, что им уже сложно вернуться к когда-то привычным блюдам, плавающим в жире. Превенная еда начинает напоминать большую порцию жира и иногда даже вызывает пищевые расстройства.

Меня часто спрашивают, что едим я и мои близкие. Обычно я отвечаю как можно лаконичней. Но отлично понимаю, что короткий ответ вряд ли достаточен для тех, кто хочет настоящему изменить свою жизнь. И вот теперь я с радостью заявляю, что кулинарная книга, предисловие к которой вы только что прочли, способна удовлетворить гастрономические потребности нашей семьи настолько, насколько я мог лишь мечтать.

Колин Кэмпбелл,

почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета, автор книги «Китайское исследование»

ВВЕДЕНИЕ

МОЙ ПУТЬ К РАСТИТЕЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Кулинарные предпочтения — вопрос индивидуального выбора. Человек чаще всего ест то, что кажется ему вкусным, сытным, привычным и доступным. Когда меня спрашивают, что ем я сама и почему именно это, я на мгновение задумываюсь. На меня, как и на любого человека, повлиял и собственный жизненный опыт, и опыт моих близких, особенно тех, кто заботился обо мне в детстве. Когда я была маленькой, еду за меня часто выбирала мама, просто потому, что именно она в нашей семье занималась кухней. Мы с аппетитом уплетали свиные отбивные с картофельным пюре и зеленой фасолью, съедали большие порции спагетти с фрикадельками, много жареной курицы. Обед завершался домашними десертами и мороженым.

Семейное меню изменилось, когда я училась в старших классах. Стимулом к этому стали открытия моего

отца, Колина Кэмпбелла, подробно описанные им в мировом бестселлере «Китайское исследование». Основываясь на многочисленных диетологических исследованиях, он предложил маме сделать наш семейный рацион богаче растительными, а не мясными продуктами. И мы постепенно начали переходить на растительную диету. Мама все реже готовила мясо как главное блюдо — оно стало второстепенным или добавлялось для вкуса. Например, вместо большого куска ветчины с макаронами мы ели картофельную запеканку, на восемь порций которой нужно было всего два нарезанных ломтика ветчины.

Моя мама всегда прекрасно готовила, я привыкла к ее блюдам и любила их. Поэтому, учась в колледже, когда выбор еды целиком зависел только от моих желаний, старалась найти знакомые с детства «вкусности», в том числе и с мясом. Поздно вечером мы

с друзьями заказывали пиццу с сыром и колбасой, а потом мороженое с фруктами, орехами и шоколадным соусом...

Всерьез задумываться, почему я ем то, что ем, я стала лишь после окончания колледжа.

Если попытаться определить, что именно подтолкнуло меня к растительной диете, то нужно вспомнить несколько историй из моей жизни. Еще учась в колледже, я вступила в Корпус мира. Это означало для меня полную самостоятельность: в конце 1980-х нельзя было позвонить по мобильному телефону из любого уголка Земли. Меня направили работать в больницу одного из сельских районов Доминиканской Республики — помогать голодающим семьям бедняков, их истощенным детям. К одной такой семье, в особенности к маленькой девочке Аните, я очень привязалась. В свои год и два месяца малышка весила всего четыре килограмма. Ее мама постоянно была в городе, пытаясь найти работу, а за ребенком смотрела бабушка, которая часто проходила мимо больницы, где я жила.

В один из дождливых дней бабушке пришлось зайти в больницу вместе

с Анитой — девочка заболела бронхитом, и ее надо было показать врачу. В руках у старой женщины были еще и свертки с купленной в городе едой. Я заметила, как тяжело бабушке нести и еду, и ребенка, и предложила проводить их с девочкой до дома. Три километра мы шли в гору. Я несла Аниту, прижав к груди, и чувствовала, как у моего сердца бьется ее маленькое сердечко. Иногда девочка затихала, и я останавливалась, подносила ухо к ее лицу, чтобы убедиться, что она дышит.

Вернувшись в тот день в больницу, я не пошла, как обычно, к соседям поиграть в домино или просто поболтать на кухне. Мне хотелось побыть одной. Уже несколько дней я читала книгу Фрэнсис Мур Лэппи *Diet for a Small Planet*, но именно в тот вечер на нее откликнулась моя душа.

По дороге к дому Аниты мы проходили мимо огромной, раскинувшейся на 400 гектаров животноводческой фермы. Ее хозяйева долго жили за границей, потом вернулись в Доминиканскую Республику и поселились в своем втором доме, в престижном туристическом районе. Людям, жившим вокруг фермы, не было от нее никакой пользы. Она занимала много



земли, но производившееся на ней мясо могли позволить себе лишь немногие из местных жителей. Самым нуждающимся не доставалось ничего. Условия для животных на ферме были несравнимо лучше, чем у людей в домах по соседству. Скот разгуливал на просторных пастбищах, а семья Аниты и ее соседи ютились в тесных труппах. Животные в любое время могли пить сколько угодно воды — для этого были созданы резервуары, проложен водопровод, поставлены поилки. Окрестные бедняки о такой роскоши и не мечтали. Чтобы достать воду, бабушке Аниты, как и всем ее соседям, нужно было долго спускаться к реке с бутылками, а потом возвращаться обратно. К тому же речная вода часто не соответствовала санитарным нормам.

Эта вопиющая несправедливость глубоко поразила меня. С гуманитарной точки зрения ситуация была настолько парадоксальной, что я впервые начала всерьез сомневаться в целесообразности производства говядины и решила, что смогу сделать свой маленький шаг к более эффективному использованию ресурсов, если стану есть меньше продуктов животного происхождения.

Пока я служила в Корпусе мира, произошло еще одно событие, повлиявшее на мой выбор. На этот раз речь шла о правах животных. Моя миссия в Корпусе близилась к завершению. Я участвовала в строительстве школы, и от места работы к своему домику у вершины горы ездила на мотоцикле. Рядом с моим домом располагалось поле с небольшим пастбищем для козы. Эту козу, видимо, живо интересовало все, что я делаю, поэтому она частенько ходила вдоль изгороди и наблюдала за мной, пока я была во дворе. Я начала подкармливать козу отходами с кухни, и это, несомненно, еще больше привязало ее ко мне. Коза была первой, кого я видела по утрам, выходя из дома. А когда я возвращалась с работы, моя четвероногая соседка, как рассказывал ее хозяин, услышав звук мотора, бежала

к забору и ждала, пока я поставлю мотоцикл. Я тоже привязалась к милому животному, которое так терпеливо ожидало меня утром и вечером, изо дня в день.

Однажды, возвращаясь домой, я вдруг почувствовала беспокойство. Поставив мотоцикл, посмотрела на лужок, где обычно паслась коза. Она и теперь была там. Висела на заборе... Горло перерезано, мой двор забрызган кровью. Мне показалось, что, пока я толкала мотоцикл, она смотрела на меня. Но в глазах больше не было радости: в них застыла боль, просьба, почти человеческая мольба о помощи. А я ничего не могла сделать... Кровь продолжала медленно стекать в мой

двор. Мне стало плохо. Я отвернулась и ушла в дом.

Вечером соседи принесли мне тарелку козлятины, очень вкусной, по их словам. Я не могла ее есть. Это было мясо друга, а перед моими глазами стоял умоляющий взгляд... С этого момента я полностью отказалась от мяса.

Служба в Корпусе мира сформировала мои убеждения о правах человека и животных. Отец тем временем продолжал свои исследования. И они доказывали, что отказ от животной пищи в пользу полноценной растительной совершенно необходим для здоровья. Об этом написано в книге «Китайское исследование»^{*}:

«Раньше не было такого количества эмпирических исследований, подтверждающих пользу диеты, основанной на употреблении цельных растительных продуктов. Сейчас мы можем получить изображение артерий в сердце, а затем убедительно продемонстрировать, как это сделали Дин Орниш и Колдуэлл Эссельстин-мл., что питание цельными растительными продуктами излечива-

ет сердечно-сосудистые заболевания. Теперь у нас есть знания, чтобы понять, как это работает. Животные белки даже в большей степени, чем насыщенные жиры и пищевой холестерин, повышают уровень холестерина в крови у подопытных животных, отдельных людей и целых народов. Сравнения между разными странами показывают, что население, питающееся традиционной

^{*} Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 473–476.

растительной пищей, гораздо реже страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, а исследования жителей одной страны показывают, что у тех, кто ест больше цельных растительных продуктов, не только ниже уровень холестерина в крови, но и реже возникают сердечно-сосудистые заболевания. *Теперь у нас есть широкий спектр убедительных доказательств того, что питание цельными растительными продуктами наиболее благоприятно для сердца.*

Никогда прежде мы так глубоко не понимали, как питание влияет на рак на клеточном уровне, а также на уровень популяции. Опубликованные данные показывают, что животные белки стимулируют рост опухолей. Потребление животных белков повышает уровень гормона IGF-1 — фактор риска развития рака, а питание с высоким содержанием казеина (основного белка коровьего молока) способствует улучшению проникновения канцерогенов в клетки. В свою очередь, это позволяет более опасным канцерогенам прикрепляться к ДНК, что приводит к увеличению числа мутагенных реакций, вызывающих рост раковых клеток, и обуславливает ускоренный рост опухоли после ее образования. Научные данные свидетельству-

ют о том, что диета, основанная на потреблении животных продуктов, увеличивает выработку женских половых гормонов в течение всей жизни, что может привести к раку молочной железы. *Теперь мы владеем множеством веских аргументов в пользу того, что питание цельными растительными продуктами может предотвратить и излечить рак.*

В прошлом у нас не было технологий для измерения биомаркеров, сигнализирующих о наличии сахарного диабета, а также доказательств того, что уровень сахара, холестерина и инсулина в крови понижается при потреблении цельных растительных продуктов в большей степени, чем при любой другой терапии. Проведенные исследования показывают, что больные сахарным диабетом второго типа, потребляя цельные растительные продукты, могут излечиться и прекратить прием лекарств. Множество международных исследований показывает, что сахарный диабет первого типа, тяжелое аутоиммунное заболевание, связан с потреблением коровьего молока и преждевременным прекращением грудного вскармливания. Теперь мы знаем, что аутоиммунная система может атаковать наш собственный организм посредством молекулярной

мимикрии, вызванной потреблением животных белков, которые проникают в наш кровоток. У нас также имеются убедительные доказательства корреляции между возникновением рассеянного склероза и потреблением продуктов животного происхождения, а особенно молочных продуктов. Интервенционные исследования показали, что правильное питание может замедлить и, возможно, даже прекратить развитие рассеянного склероза. *Теперь в нашем распоряжении данные, убедительно доказывающие, что питание цельными растительными продуктами способствует предотвращению и лечению сахарного диабета и аутоиммунных заболеваний.*

Никогда раньше у нас не было стольких подтверждений того, что питание с повышенным содержанием животного белка может губительно отразиться на наших почках. Мочекаменная болезнь возникает из-за того, что потребление животного белка способствует накоплению чрезмерного количества кальция и оксалатов в почках. Сегодня мы знаем, что катаракту и возрастную макулодистрофию можно предотвратить с помощью продуктов, содержащих большое количество антиоксидантов. Кроме того, исследования показали, что возникновение



когнитивной дисфункции, сосудистой деменции, вызванной микроинсультами, и болезни Альцгеймера связано с пищей, которую мы едим. Исследования свидетельствуют о том, что риск переломов тазобедренных суставов и развития остеопороза усугубляется при потреблении пищи с высоким содержанием продуктов животного происхождения. Животные белки вызывают вымывание кальция из костей, создавая кислую среду в крови. *Теперь мы располагаем надежными доказательствами того, что питание цельными растительными продуктами наиболее полезно для наших почек, костей, глаз и мозга.*

Исследования еще могут и должны быть проведены, но идею о том, что питание цельными растительными

продуктами может быть эффективно для профилактики и даже лечения широкого спектра хронических заболеваний, больше нельзя отрицать. И теперь о пользе такого питания говорят уже не горстка людей, опираю-

щихся на личный опыт, принципы или редкие научные исследования. В настоящее время существуют сотни подробных, всесторонних, тщательных исследований, которые это подтверждают».

Вооруженная исследованиями отца, собственными убеждениями и опытом, я перешла на диету, близкую к полностью растительной: без мяса, молока и других продуктов животного происхождения. На почти веге-

тарианской диете выросли двое моих сыновей. Сейчас, когда я пишу эти строки, им 16 и 17 лет. Как и моя мама, я стараюсь не просто кормить свою семью, но делать еду вкусной и полезной.

КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

Меня часто спрашивают о том, как растить и воспитывать детей на вегетарианской диете. Ниже — ответы на самые популярные вопросы.

Правда ли, что детям, соблюдающим растительную диету, не хватает питательных веществ? Как она влияет на физическое и умственное развитие ребенка?

Основываясь на собственном опыте, не могу сказать, что растительная диета как-то замедлила физическое и умственное развитие моих сыновей или чем-то повредила им. Скорее,

наоборот. Стивену семнадцать, Нельсону шестнадцать, оба с четырех-пяти лет играют в командные игры и всегда были исключительно активными и способными спортсменами. Рост Стивена — метр девяносто, Нельсона — примерно метр восемьдесят, они хорошо сложены и в отличной форме. С начальных классов мои дети учились почти на одни пятерки, были очень внимательны и сообразительны. Оба завоевали множество спортивных и учебных наград. Более того, они редко болели. Поэтому я могу сказать, что растительная диета с детства повышала их умственный и физиче-

ский потенциал и нисколько им не повредила.

Откуда ребенок получит кальций, если он не пьет молока? Что пьют ваши дети?

Если вы черпаете из растительной пищи достаточно калорий, то в ней найдется и необходимое количество кальция. То, что из растений нельзя получить нужное количество кальция, — устаревший миф. В свои завтраки мои мальчики добавляют вместо коровьего рисовое молоко, и в других блюдах, десертах и мороженом мы тоже используем соевое или рисовое молоко. Большинство же блюда мы запиваем водой, стараясь пить ее не меньше шести-восьми стаканов в день.

Откуда дети возьмут достаточно белка, если они не едят мяса?

Если вы даете детям разнообразную растительную пищу, то они получают необходимые белки в полном объеме. Более того, эти белки полезнее, поскольку при их употреблении уменьшается вероятность развития рака и повышения уровня холестерина в крови, связанного с заболеваниями сердца.



А как же школа? Как одноклассники реагируют на вегетарианскую еду ваших сыновей?

Мои сыновья обычно берут еду из дома — чаще всего то, что осталось от обеда или ужина, разогревая и упаковывая ее утром, перед уходом в школу. Если от ужина ничего не осталось, можно сделать бутерброды: некоторые рецепты вы найдете в этой книге — например, аппетитные сэндвичи без яиц, рулеты с хумусом, с гранолой и фруктами или сэндвичи с арахисовым маслом и джемом.

Поначалу школьные друзья что-то говорили по поводу этой непривычной для них еды. И тогда мои сыновья придумали игру, которую младший называл «загадочная смесь»: они просили

угадать, из чего сделаны их завтраки. Чем необычнее и причудливее выглядела еда, тем большее удовольствие доставляла игра. Одной из любимых «загадочных смесей» были доминиканские бобы с картофельным салатом «фиеста», которым свекла придает ярко-розовый оттенок.

Как и во многих других ситуациях, сама жизнь облегчает нам отношение к собственным предпочтениям: моим сыновьям комфортно быть собой и есть то, что им нравится. Сейчас они повзрослели и больше не играют в «загадочную смесь». А друзья часто просят дать им попробовать вегетарианские вкусности, и многие, к своему удивлению, не отказываются от добавки.

Что делать, когда в гостях детям предлагают мясное или молочное блюдо?

В семьях друзей моих мальчиков принято уважать свободу выбора, поэтому никто никогда не настаивает на том, чтобы Стивен и Нельсон ели мясное или молочное. Более того, часто специально готовятся вегетарианские блюда, которые, как правило, по вкусу всем гостям — например, что-нибудь на основе макарон. Но когда мои дети путешествуют или едут на каникулы с семья-

ми наших знакомых, я даю им еду с собой: рисовое молоко, фрукты и закуски, иногда хумус. Самые близкие друзья относятся к особенностям диеты моих сыновей с большим пониманием, поэтому по пути останавливаются в фастфуде, где каждый может найти что-нибудь для себя: например, овощной сэндвич в Subway, буррито в Moe's, Chipotle или Qdoba. Мальчики знают, что можно заказать в каждом из этих ресторанов.

Конечно, иногда мои дети ходят в гости к друзьям, которые не в курсе особенностей их питания. В таких случаях я обязательно слежу, чтобы мальчики поели заранее или взяли что-нибудь с собой. Это срабатывало всегда, даже когда мы жили в самом сердце южных штатов — в этих местах вегетарианцы редкость. Но люди



в небольшом городке в Миссисипи, где мы провели два года, были самыми понимающими из всех, кого я встречала.

Как приучить ребенка есть овощи?

Меня часто об этом спрашивают. Думаю, ответ связан с атмосферой в семье: дети обычно едят то же, что и родители. К счастью, я сама обожаю растительную пищу, поэтому готовлю разнообразные блюда с большим количеством свежих овощей, злаков и бобовых. Для моих детей это привычные продукты, которые они видят каждый день. С другой стороны, я, например, не люблю и никогда не использую маслины, поэтому сыновья тоже к ним равнодушны. А вот жена моего брата маслины любит и постоянно добавляет в пищу, и ее дети тоже их едят.

Однако дело не только в том, какую еду вы ставите на семейный стол. Важно приглашать детей помочь по кухне: пусть они выберут рецепт, приготовят блюдо сами или хотя бы побудут на подхвате. Если дети участвуют в приготовлении пищи, у них больше мотивации съесть плоды своего труда. Когда мои сыновья помогали создавать эту книгу, они очень охотно пробовали новые блюда, особенно собственные. Доктор Антония Демас, получившая ученую степень в области педагогики, питания и антропологии в Корнелльском университете, провела исследования, показавшие, что даже блюда из нелюбимых овощей дети едят с удовольствием, если сами их приготовили. На основе своих исследований доктор Демас создала учебный курс «Пища в начальной школе» (www.foodstudies.org) и много работала с детьми по всей стране.

САДОВОДЧЕСКИЙ ПОДХОД: ВЫБИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ

ВОСЕМЬ КАТЕГОРИЙ

Один из выводов, который делается на основании исследований моего отца, заключается в том, что на здо-

ровье положительно влияет употребление разных частей растений. Учитывая это, я разделила продукты на семь категорий: плоды, зерна, листья, корни, бобовые, соцветия

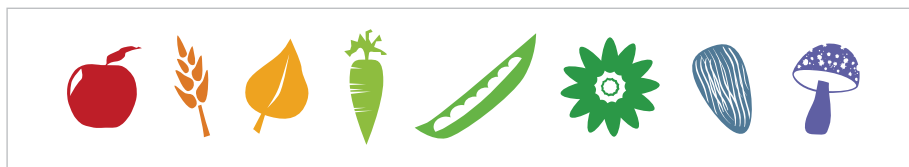


и орехи. Грибы выделила в отдельную, восьмую группу. Цель классификации — показать: все, что растет, состоит из разных частей, и многие из них вполне съедобны. Это не жесткая рекомендация, а всего лишь принцип, помогающий сбалансировать и разнообразить диету.

Классификация довольно проста. Очевидно, что корни — это части растений, расположенные под землей. К листьям относятся все виды сала-

та, шпинат, сельдерей, мангольд, листовая кале и белокочанная капуста и т. д. Плоды — части растений, содержащие семена: помидоры, яблоки, перец, огурцы, тыква и апельсины. Зерна — семена как таковые: пшеница, кукуруза, ячмень, киноа, овес и т. д. Бобовые включают сою, красную, черную и другие виды фасоли, а также арахис. К соцветиям можно отнести брокколи, цветную капусту, одуванчики и т. д. Орехи — любые орехи, растущие на деревьях.

Практически все части растений съедобны, питательны и очень вкусны, но набор полезных веществ в них различен. Поэтому важно, чтобы в ваших блюдах присутствовали продукты сразу нескольких категорий — это сделает питание полноценным. Чтобы легче было разобраться с категориями, в этой книге мы использовали их символы (с. 23), показывающие, какую именно часть растения следует использовать в рецепте.



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ниже прописана пищевая ценность каждой из восьми категорий продуктов (семь частей растений и грибы).

ПЛОДЫ — богаты витамином С и другими фитохимическими веществами.

ЗЕРНА — изобилуют углеводами, клетчаткой, минеральными веществами и витамином В.

ЛИСТЬЯ — прекрасный источник витаминов-антиоксидантов, клетчатки и сложных углеводов.

КОРНИ — содержат много углеводов, в некоторых есть каротиноиды.

БОБОВЫЕ — щедрый источник белка, клетчатки и железа.

СОЦВЕТИЯ — богаты антиоксидантами и фитохимическими веществами.

ОРЕХИ — кладезь омега-3 жирных кислот, витамина Е и белков.

ГРИБЫ — источник селена и других антиоксидантов.

В соответствии с идеями книги «Китайское исследование» в наших рецептах не указывается соотношение питательных веществ в используемых продуктах. Поскольку этот показатель в одном и том же продукте может сильно варьироваться, мы решили не отвлекать вас такими несущественными и, по сути, бессмысленными деталями, а сосредоточиться на гораздо более важных для здоровья разнообразии и цельности продуктов.

ВОСЕМЬ КАТЕГОРИЙ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Категория	Примеры
Плоды	Авокадо, апельсины, арбузы, баклажаны, бамя, грейпфруты, груши, ежевика, зеленый перец, кабачки, киви, клубника, клюква, малина, манго, огурцы, папайя, красный перец, персики, помидоры, желудевая, мускатная и обыкновенная тыква, черника, яблоки
Зерна	Амарант, гречка, камут, киноа, кукуруза, овес, просо, пшеница, рис, рожь, сорго, спельта, теф, ячмень
Листья	Артишоки, базилик, морские водоросли, листья горчицы, кале, пекинская, брюссельская, листовая и белокочанная капуста, кинза, мангольд, петрушка, ревень, руккола, салат-латук (все виды), ботва свеклы и репы, сельдерей, спаржа, салатный цикорий, шпинат
Корни	Брюква, имбирь, картофель (все виды), лук-порей, репчатый лук, морковь, редис, репа, свекла, чеснок
Бобовые	Адзуки, арахис, вигна, горох, лобия, нут, пинто, соя, белая, зеленая и обыкновенная фасоль, чечевица
Соцветия	Брокколи, цветная капуста, одуванчики
Орехи	Грецкий орех, лесной орех, кешью, макадамия, миндаль, пекан, фисташки
Грибы	Вешенки, разные виды шампиньонов, шиитаке

На основе New Century Nutrition

Зная, как ведут себя определенные вещества в растении, мы можем понять, как организм человека их использует. Например, корни, семена и орехи — это кладезь энергии, при этом они обычно богаты жирами и углеводами, исключительно важными для образования нового поколения растений, особенно для инициирования роста в благопри-

ятных погодных условиях. Если запасы энергии в основном находятся в жирах (как в случае бобов, гороха и орехов), то растению нужны и вещества, предотвращающие порчу (прогорклость) жиров в результате окисления. И такие вещества есть, это антиоксиданты: витамины и некоторые минералы, в частности витамин Е и селен.

Многие растения в качестве источника энергии используют углеводы: примером может служить крахмал злаков и корнеплодов. Эти продукты могут поделиться энергией и с нами: при вегетарианской диете запасенные в растениях углеводы и жиры дают около 80% энергии. Если растение находится в неблагоприятной среде, ему может понадобиться защита от стихии — это функция прочных волокнистых оболочек, которые сохраняются, к примеру, в цельнозерновой муке в виде злаковых отрубей. Большинство растений содержит клетчатку — это каркас, поддерживающий стебель в вертикальном положении. Многие из таких волокон человеческий организм не может переварить, но они помогают эффективно продвигать пищу по кишечному тракту, что для него естественно и полезно.

Атомы углерода используются растениями, чтобы, во-первых, синтезировать органические молекулы (жиры, углеводы, белки и витамины) и, во-вторых, транспортировать энергию в ходе метаболических процессов. Прежде чем углерод попадает в наш организм, он участвует в процессе фотосинтеза (связывания) в растениях, которые улавливают углекислый газ из воздуха и с использованием энергии солнечного света образуют из него углеводы.

Когда мы едим, углеводы окисляются и выделяют энергию, используемую затем нашим организмом.

Фотосинтез происходит в богатых хлорофиллом зеленых частях растений. При переносе энергии могут образовываться свободные радикалы — вещества с высоким окислительным потенциалом, способные повредить соседние ткани. Чтобы этого не происходило, существуют защитные слои из антиоксидантов, например сотен (а возможно, и тысяч) молекул каротиноидов — бета-каротина и ликопина, которые придают растениям красный или желтый цвет. Эти вещества очень полезны, поскольку предотвращают развитие рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В перце, клубнике, брокколи и горохе витамина С больше, чем в таком же количестве апельсинов, а в папайе — в шесть раз больше, чем в апельсине.

Еще один пример взаимосвязи растений и животных (а значит, и человека) — синтез и использование белков. Белки уникальны тем, что содержат азот — обязательный компонент аминокислот,

необходимый как растениям, так и животным. Преобразование азота является существенной частью природных циклов. Азот, как и углекислый газ, растения получают из воздуха. Связывают его микроорганизмы, живущие, например, в клубочках корней бобовых (фасоли, гороха и т. д.), поэтому эти продукты так богаты белком.

Можно привести еще множество примеров взаимозависимости растительного и животного мира. Растения получают химические элементы из воздуха, воды, почвы и вырабатывают питательные вещества, используемые человеком и животными, в организмах которых эти вещества расщепляются и метаболизируются, а побочные продукты опять попадают в окружающую среду, где снова используются

растениями. Человек, животные, растения и микроорганизмы тесно связаны между собой и поддерживают существование друг друга. Именно растения накапливают или синтезируют все необходимые нам питательные вещества — углеводы, белки, жиры, витамины и минералы — в правильных количествах и пропорциях. Исключение составляет лишь витамин В₁₂, который вырабатывается микроорганизмами.

Подведем итог. Чтобы получить полноценный набор необходимых питательных веществ, очень важно есть разнообразную растительную пищу. Собранные в этой книге рецепты подчеркивают необходимость выбора большого спектра растительных продуктов. Следующий шаг — соединить это разнообразие в питательные блюда.

СБОР УРОЖАЯ: КАК ГОТОВИТЬ ВКУСНО

ПЛАНИРОВАНИЕ

Если ваш образ жизни похож на мой, то у вас наверняка нет возможности проводить на кухне большую часть дня. Я много работаю и, приходя домой, иногда чувствую себя выжатой как лимон. Поэтому готовить хочется только что-то простое и быстрое.

Я сделала для себя маленькое открытие, которым поделюсь с вами: можно экономить время, силы и деньги, если тщательно планировать меню.

Прорабатывая меню на неделю, я стараюсь включить в него разнообразные блюда с использованием продуктов



из всех восьми уже знакомых вам категорий. Когда меню готово, составляю список необходимых продуктов и покупаю только их. Делая это раз в неделю, я не трачу лишнего времени на походы по магазинам. Как оказалось, если составлять меню на несколько дней вперед, можно сэкономить деньги.

Не обязательно подробно расписывать каждый прием пищи. Главное — спланировать ужин. Для обеда я выбираю что-нибудь простое, например суп в мультиварке и еще пару несложных блюд. А вечером готовлю побольше, чтобы оставить еду на следующий день. Таким образом, мне остается только следить за запасом хлебобулочных изделий из цельной муки или злаков для сэндвичей — на случай, если после ужина ничего не останется. Еще

я покупаю много фруктов, чтобы было чем перекусить в течение дня. Раз в неделю, обычно по пятницам, мы обедаем и ужинаем только тем, что осталось от предыдущих дней. Завтраки у нас, как правило, одинаковые, поэтому я просто не забываю включать в список покупок привычную утреннюю еду.

В бюллетене *New Century Nutrition* (1996), основанном на результатах работы, проведенной в Китае под руководством доктора Эми Лану, Боба Конроу, Кристи Кокс, Сьюзан Ньюлист, Нельсона Кэмпбелла, Колина Кэмпбелла и автора этой книги, утверждается: «Вы способны контролировать пищевую ценность того, что едите. Тщательный отбор, хранение и приготовление пищи действительно могут повлиять на ваше здоровье». При поэтапной подготовке недельного меню и выборе продуктов вам помогут советы, приведенные в бюллетене:

1. Выделите время для планирования.
2. Загляните в книгу низкожировых рецептов (например, в эту) и выберите подходящие идеи. Лучше всего — составить комбинацию из любимых и новых блюд.
3. Выберите три-четыре главных блюда. Их надо приготовить в количестве, достаточном как минимум

для двух приемов пищи (это обеспечит вам все ужины и часть обедов).

4. Составьте полный список необходимых ингредиентов.
5. Добавьте в список свежие овощи для гарниров и салатов, а также необходимые для завтраков и обедов хлеб, смеси из цельных злаков, фрукты, овощи и т. д.
6. Проверьте, какие запасы (включая специи) надо пополнить. Целесообразно повесить их список на холодильнике или в другом удобном месте. Дополняйте ваши записи, если что-то закончилось, а еще лучше — сразу, как только заметили, что запасы подходят к концу.
7. Не ходите в магазин на голодный желудок! Поешьте перед тем, как отправиться за покупками.
8. Не выбрасывайте «отработанные» меню и списки покупок. В будущем их можно будет использовать снова или корректировать.

КАК СОХРАНИТЬ ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ: ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ И ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

После того как продукты куплены, важно сохранить в них полезные ве-

щества. В New Century Nutrition на этот счет говорится следующее:

«Внимательное отношение к хранению и приготовлению даст возможность сберечь значительную часть природных полезных свойств продукта. Несомненно, помидор лучше всего съесть прямо на грядке: сорвите его, потрите до блеска о рубашку и наслаждайтесь каждым сочным, вкусным кусочком, а солнце в этот момент будет греть вам спину. К сожалению, этот идеал диетологии и кулинарии не всегда нам доступен. Но мы можем максимально к нему приблизиться, выбрав способы хранения и приготовления пищи, которые сэкономят столько свежести, жизненной энергии и пищевой ценности продукта, сколько возможно».

Для правильного хранения одинаково важны и время, и способ. New Century Nutrition продолжает:

«В целом, чем дольше продукт хранится и чем выше его температура, тем больше питательных веществ он теряет. Время хранения продукта включает перевозку с фермы в магазин, часы или дни, которые он лежит сначала на полке у продавца, а затем у вас дома или в ре-

сторане до того, как будет приготовлен и съеден. Чем короче был путь продукта от грядки до вашего стола, тем больше питательных веществ в нем сохранилось. Особенно это касается свежих овощей и фруктов».

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

За два дня хранения при комнатной температуре спаржа теряет половину запасов витамина С. Всего лишь за день хранения в кукурузе вдвое уменьшается содержание сахаров.

Из New Century Nutrition (1996)

Чтобы сохранить питательные вещества в продуктах, постарайтесь следовать рекомендациям из New Century Nutrition:

- *Кладите фрукты и овощи в холодильник.* Охлаждение замедляет распад витаминов и сахаров.
- *Храните сухие продукты при низкой влажности, в темном прохладном месте.* Отсутствие влаги замедляет размножение бактерий в муке и крупах.
- *Хорошо замораживайте овощи.* Через несколько дней сильной заморозки овощи часто содержат

больше питательных веществ, чем в свежем виде. Помните: продукты нужно размораживать только перед использованием.

Теперь рассмотрим основные принципы приготовления.

Согласно идеям, изложенным в New Century Nutrition, «даже самые свежие и правильно хранящиеся продукты могут потерять очень много питательных веществ из-за неправильного приготовления», в результате которого «часто разрушается до 65–70% витамина С и некоторых витаминов группы В!». Причем, как говорится в бюллетене, содержание питательных веществ может снижаться не только из-за тепла, но и под воздействием воды, воздуха и света.

В частности, рибофлавин (один из витаминов группы В) очень чувствителен к свету, поэтому богатые им продукты нужно хранить в максимально темном месте. Антиоксиданты, например витамин С и бета-каротин, могут разрушаться под действием кислорода, поэтому фрукты и корнеплоды следует хранить неразрезанными (тогда их защищает кожица) или

в герметичной упаковке. Водорастворимые витамины В и С, содержащиеся в свежей зелени, побегах и корнях, при варке легко переходят в воду, поэтому такие продукты лучше готовить на пару или в микроволновой печи.

При всей важности высказанных замечаний главным для вашего меню должен оставаться принцип разнообразия при выборе свежих цельных растительных продуктов!

ДОБАВЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

Из New Century Nutrition:

«Кроме специальных методов приготовления, сохраняющих питательные вещества, мы рекомендуем не добавлять в пищу лишнего жира, соли и сахара. Масло и сахар — продукты переработки, поэтому в них обычно мало витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Чтобы проиллюстрировать, как способ приготовления влияет на пищевую ценность продуктов, сравним домашний картофель

фри с печеной картошкой. Если в сентябре купить на ярмарке этот овощ, принести домой, продержать до декабря, а затем приготовить из него картофель фри (вымыть, очистить, порезать, пожарить во фритюре и посолить), то по содержанию питательных веществ такое блюдо будет ближе к чипсам, чем к печеной картошке. *Домашний картофель фри из картофелины средних размеров содержит в два раза больше калорий, в восемь раз больше жиров и в девятнадцать раз больше соли, чем печеный картофель».*

МЕНЬШЕ ЖИРА

Из New Century Nutrition:

«Содержание жиров должно оставаться на низком уровне, потому что они повышают калорийность диеты (ее энергетическую ценность), затрудняя тем самым поддержание нормальной массы тела. Еще важнее то, что потребление жиров, особенно животного происхождения, повышает уровень холестерина в крови, увеличивает риск заболеваний сердца и развития некоторых видов рака, а при лишнем весе — диабета и гипертонии.

Учитывая многочисленные преимущества низкожировой диеты, мы советуем поэкспериментировать со способами приготовления и рецептами, уменьшающими или исключаящими использование лишних жиров. Вы найдете новые возможности сделать еду очень вкусной!»

ПРОЩАЙ, ЖИР!

Если вы уберете жиры из ваших блюд, то не только очистите сосуды, но и облегчите мытье посуды.

МЕНЬШЕ САХАРА

Из New Century Nutrition:

«Как известно большинству из нас, свести к минимуму потребление рафинированного сахара важно по многим медицинским показаниям. Кроме того, добавление сахара снижает содержание в нашем рационе пищи, богатой питательными веществами: если съесть пакетик леденцов, сочному апельсину уже не будет места. Между тем апельсины и другие цельные продукты —

более предпочтительный источник энергии, так как содержат не только естественный сахар, но и еще множество полезных веществ. В отличие от леденцов, в апельсине помимо калорий есть витамины, клетчатка и вода, а в конфетах — только сахар и немного красителей и ароматизаторов».

МЕНЬШЕ СОЛИ

Соль не содержит калорий и необходима организму для правильной работы. «Так в чем же проблема?» — спросите вы. New Century Nutrition отвечает:

«Проблемы начинаются, если съесть соли слишком много (что очень легко!), поэтому нужно ограничить ее потребление менее чем половиной чайной ложки в день. У некоторых особо чувствительных людей, организм которых плохо удаляет избыток соли, превышение нормы может вызвать подъем артериального давления. У всех остальных чрезмерное потребление соли увеличивает потребность в воде, необходимой для ее выведения, а значит, повышается риск вздутий (накопления жидкости) и, что гораздо серьезней, возникновения рака желудка и пищевода».

ПЕРЕХОД К РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Хотя продукты, прошедшие обработку, часто выделяют в отдельный класс, у них нет устоявшегося определения. Теоретически под обработкой продуктов может подразумеваться все что угодно: от производства и начальной подготовки к употреблению до любых сочетаний с целью получить новый продукт с особыми характеристиками. К чему, например, отнести генную инженерию? Учитывается ли использование пестицидов и гербицидов? Или окисление овощей и фруктов при контакте с воздухом, когда их нарезают ломтиками и кубиками? А добавление различных ингредиентов (сахара, соли, клетчатки, масел, синтетических антиоксидантов), чтобы улучшить вкус, облегчить хранение, транспортировку и приготовление? Я считаю переработанными все продукты, в которых изменено естественное количество соли, сахара, жира и часто белка, как, например, в легких закусках длительного хранения и энергетических десертах с высоким содержанием жира и рафинированных углеводов.

Переход от рациона, богатого продуктами животного происхождения, к растительной диете — путь небystрый. Поначалу можно пользоваться имеющимися в продаже вегетарианскими аналогами животных продуктов. Например, покупать хот-доги из тофу вместо обычных, заменять говяжий фарш соевым, а привычные курятину или бекон — вегетарианскими. Однако, опираясь на книгу «Китайское исследование», я советую вам чаще выбирать не переработанные, а цельные — естественные — растительные продукты. В основе этой рекомендации — три важных соображения:

1. Питание оптимально, когда мы едим пищу, а не пищевые добавки.
2. Чем ближе пища к естественному состоянию — с минимальной переработкой, без добавления соли и необходимости дальнейшего приготовления, — тем больше от нее пользы не только сейчас, но и в долгосрочной перспективе.
3. По возможности надо выбирать натуральные продукты местного происхождения.

СРАВНЕНИЕ ОБЕДОВ

Цельные продукты

Салат из риса и кукурузы (кукуруза, рис, орехи, овощи и заправка), апельсин или банан

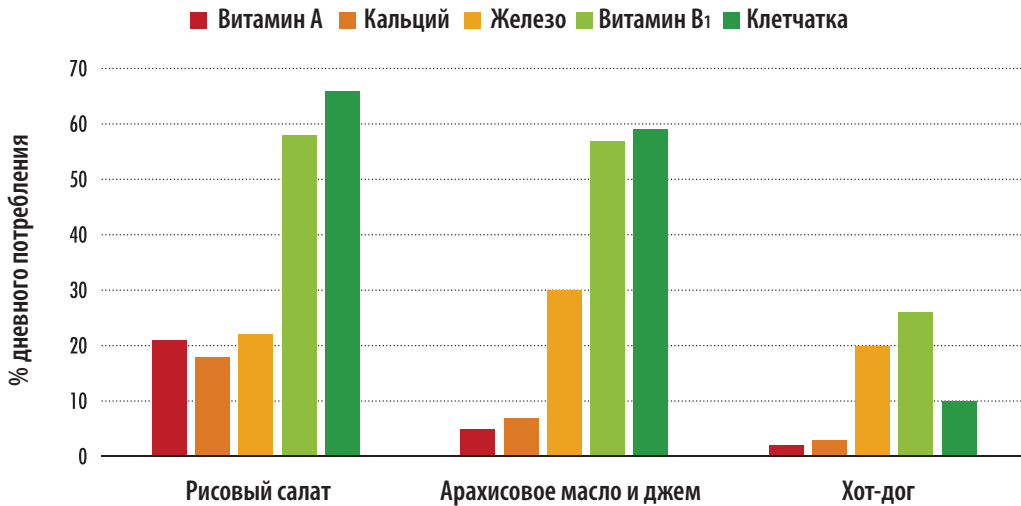
Частично переработанные продукты

Сэндвич с арахисовым маслом и джемом, овсяное печенье, апельсиновый сок

Полностью переработанные продукты

Хот-дог, булочка, кетчуп, картофельные чипсы, пирожное Twinkie и кола

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



Источник: *New Century Nutrition*

Ваша задача — перейти не только к цельной пище, но и к описанным выше методам ее приготовления, сохраняющим все полезные вещества, сводящим к минимуму добавление жиров, соли и сахара. Не забудьте: чем

большую обработку прошла ваша еда, тем меньше от нее пользы. Давайте сравним пищевую ценность трех простых обедов — из цельных, частично и полностью переработанных продуктов. Разница впечатляет.

СКОЛЬКО СОЛИ И ХОЛЕСТЕРИНА В ВАШЕМ ОБЕДЕ?



ВЕЛИКИЙ ОБМЕН: КАК С ПОМОЩЬЮ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА?

Если вам захочется приготовить что-то из вашего любимого меню без использования продуктов животного происхождения или с минимумом рафинированного сахара, на помощь придут заменители. Я предлагаю вам список возможных продукто-заменителей, который вы наверняка дополните собственными отличными вариантами. Главное — сделайте все возможное, чтобы вкус блюда понравился и вам, и вашим близким. Под-

ходите к процессу творчески, экспериментируйте со специями и приправами.

МЯСО, ПТИЦА И РЫБА

В зависимости от рецепта и личных предпочтений вы можете заменить их овощами, бобовыми, злаками или шампиньонами. При переходе на цельные растительные продукты хорошей альтернативой мясу, птице или рыбе является тофу, который бывает разной консистенции — от мягкой до очень твердой (для нарезки и крошения). Советую попробовать и сейтан — продукт из пшеницы, который может быть как неострым, так и пикантным.

И, разумеется, в этом списке уместны соевые хот-доги, вегетарианские гамбургеры, темпе и соевый фарш (аналог говяжьего).

МОЛОКО

Заменители молока делают из сои, риса, миндаля, конопли, кешью, кокосовых и лесных орехов и многих других продуктов. Поэкспериментируйте с несколькими из них и найдите для себя лучший вариант. Как правило, при добавлении соевого молока блюдо получается более густым, а рисового — менее.

Мой опыт подсказал мне, что в сливочном соусе или пудинге коровье молоко лучше всего заменять соевым. В остальных случаях можно использовать и рисовое, и любое другое.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА

Сегодня в магазинах можно купить самые разнообразные злаки, в том числе части зерен (зародыши пшеницы, отруби, дробленое зерно) и комбинированную муку (из пяти, семи, девяти злаков). Выбор велик: обыкновенная и твердая пшеница, овес, тритикале, рожь, ячмень, лен, спель-

та, коричневый рис — список можно продолжать.

Пользуйтесь продуктами из цельного зерна, а не белой мукой. Некоторые люди гиперчувствительны к глютену, которого особенно много в пшенице, ячмене и ржи. Это следует учитывать при выборе муки. Иногда подходящий аллергику продукт подбирается исключительно методом проб и ошибок.

ЯЙЦА

Существует много растительных заменителей яиц. Для большинства рецептов достаточно самого простого и доступного из них — это не повлияет на вкус и консистенцию блюда. Например, вместо одного яйца можно использовать: столовую ложку молотого льняного семени, смешанную с тремя столовыми ложками воды; столовую ложку семян чиа; пюре из половины банана; от четверти до трети стакана шелкового тофу; четверть чашки яблочного пюре. Можно использовать и заменитель яиц, приготовленный по рецепту, указанному на упаковке.

Внимание: когда в рецептах этой книги упоминаются яйца, всегда имеется в виду их растительный заменитель.

ЖИРЫ И МАСЛА ДЛЯ ГЛАВНЫХ БЛЮД И САЛАТОВ

Для пассеровки и «жарки» используйте растительный отвар, воду или вино. Либо не жарьте, а пеките. Для салатов попробуйте не содержащие масла заправки на растительной основе с водой или уксусом.

ЖИРЫ И МАСЛА ПРИ ВЫПЕЧКЕ ПИРОЖНЫХ, ПЕЧЕНЬЯ И СЛАДКОГО ХЛЕБА

В этих случаях один из лучших заменителей — паста из чернослива, которая, в отличие от многих других аналогов, не меняет вкус блюда. Приготовьте в кухонном комбайне пюре из одного стакана чернослива без косточек и полстакана воды и используйте его в соотношении 1:3 к указанному в рецепте количеству масла (например, вместо одного стакана масла — треть стакана черносливовой пасты). Для некоторых рецептов подходит и банановое пюре, но имейте в виду, что оно хуже удерживает влагу и меняет вкус блюда.

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

В сладких блюдах попробуйте заменить рафинированный сахар концентрированными фруктовыми соками



(лучше всего яблочным), кленовым сиропом, фруктовым пюре (яблочным, банановым), вареньем или джемом. Для выпечки хорошо подходят сухофрукты, например финики и изюм. Кокосовая крошка тоже добавляет сладости.

В целом подсластители можно разделить на две группы: влажные и сухие. Вот несколько примеров:

влажные — сироп из коричневого риса, нектар из агавы, кленовый сироп, меласса, фруктовый сироп, солодовый экстракт;

сухие — финиковый сахар, псконник, сахар-сырец, турбинадо, выпаренный сок сахарного тростника.

Все они отличаются по степени сладости, поэтому для одного и того же рецепта требуется разное их количество. Я советую постоянно пробовать блюдо, чтобы определить правильные пропорции.

СОЛЬ

В зависимости от рецепта можно подсолить еду луком, чесноком, петрушкой, кориандром и сельдереем. Свежий лук, чеснок, лимонный сок, сальса или любой острый соус могут добавить блюду вкусовую изюминку, не повышая содержания соли (при использовании готовых соусов внимательно изучите состав: иногда в них слишком много натрия). Для некоторых блюд великолепно подходит низконатриевый соевый соус.

НАШИ ЛЮБИМЫЕ БРЕНДЫ

Vegit: универсальные приправы, которые можно использовать вместо бульона, приправы для супов и во всех случаях, когда необходимо добавлять сушеные травы или специи.

Ener-G Egg Replacer: прекрасный заменитель яиц. Вместо одного яйца возьмите полторы чайные ложки порошка Enter-G и две столовые ложки воды.

Mori-Nu: отличная марка шелкового тофу. Его можно найти в большинстве магазинов с диетическими продуктами. Он не портится при комнатной температуре, поэтому не ищите его в холодильнике с обычным тофу.

УТВАРЬ ШЕФ-ПОВАРА

У каждого повара есть любимые инструменты. Расскажу о тех, которыми постоянно пользуюсь сама.

Острый нож и разделочная доска. Должны быть на каждой кухне. Очевидное преимущество вегетарианской диеты: вам больше не понадобятся отдельные доски для мяса и рыбы. Не нужно беспокоиться, какую доску использовать, потому что нет риска заражения.

Нож для чистки овощей. Помимо обычного использования он пригодится и для изготовления тонких овощных полосок для салатов и других блюд. Таким ножом легко нарезать овощи жульеном (тонкой соломкой) или почистить мускатную тыкву.

Мультиварка. Каждый, кто ею пользовался, согласится: она существенно экономит время! Пригодится для приготовления многих супов и тушеных блюд, описанных в этой книге: просто подготовьте ингредиенты и положите в мультиварку. Возможно, вначале вам придется подбирать время приготовления, зато потом вы сможете готовить в автоматическом режиме.

Контактный гриль. Очень удобен для выпечки оладий. Без него, конечно, можно и обойтись, но он намного превосходит по размерам любую сковородку, поэтому позволяет за один раз выпекать больше. Такие приборы, как правило, работают от сети, поэтому вы сможете обойтись без кухонной плиты, хотя есть и грили, устанавливаемые на стандартную плиту поверх конфорок.

Кухонный комбайн. Этому прибору найдется масса применений. Меняя лезвия и насадки, в нем можно нарезать продукты ломтиками или кубиками, рубить, тереть, взбивать, как в миксере, или измельчать, как в блендере. Это действительно удобно. Если у вас есть время, все то же самое можно сделать и без кухонного комбайна, однако для некоторых рецептов, например хумуса или песто, он очень важен.

Блендер. Этим полезным кухонным прибором особенно удобно делать смузи и смешивать жидкие ингредиенты.

НАЧНИТЕ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Рецепты из этой книги — лишь начало. Когда будете по ним готовить, отмечайте, какие понравились больше всего: в дальнейшем вы сможете не только повторять, но и корректировать их. У каждого человека есть любимые блюда, но иногда бывает интересно и поэкспериментировать. Пробуйте новые продукты и специи, которых раньше не добавляли, и если результат вам понравится, используйте их в других рецептах.

Мы пришли к выводу, что хорошо всегда иметь под рукой свежую зелень, поэтому каждый год сажаем у себя в саду новые сорта.

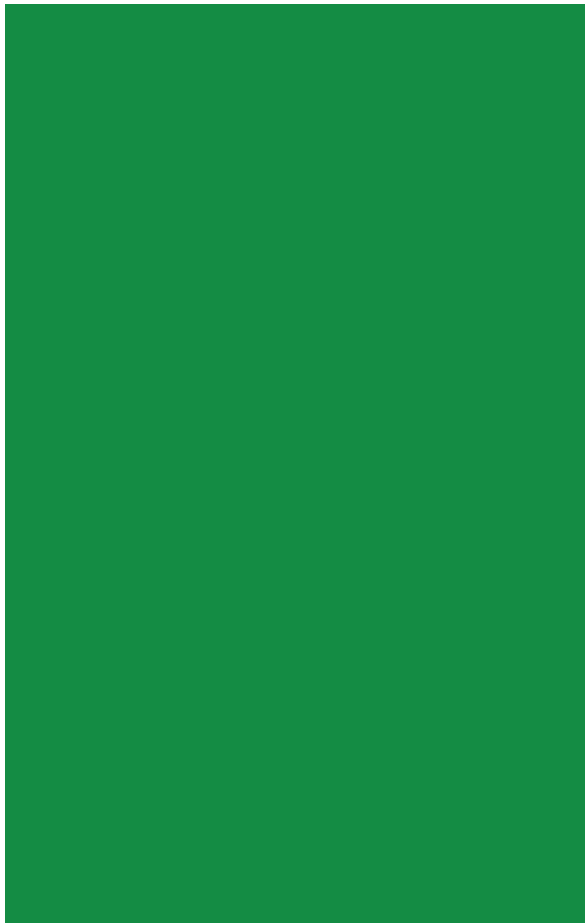
Главное, помните: что бы вы ни делали, это должно приносить радость. В нашей семье все так заняты, что сложно собраться вместе. Но когда сыновья помогали мне ра-

ботать над этой книгой, мы отлично проводили время на кухне, готовя сообща. Теперь мы часто собираемся вечерами и энергично принимаемся за сотворение ужина: наливаем любимые напитки, включаем музыку или радио, оживленно беседуем и готовим. Это доставляет большое удовольствие.

Поэтому примите совет: вступая на этот путь, пригласите семью — детей, родителей или всех вместе — к вам присоединиться.

На сайте www.wholeplantscookbook.com вы найдете фотографии блюд, приготовленных по рецептам из этой книги, и сможете получить дополнительные советы по их приготовлению.

Удачи и приятного аппетита!



РЕЦЕПТЫ

Используемые в рецептах продукты можно купить в супермаркетах и отделах здоровой пищи, аптеках, а также заказать в российских и зарубежных интернет-магазинах или самостоятельно приготовить по рецептам, доступным в Сети.

ВЫПЕЧКА
И
МАФФИНЫ



БЫСТРЫЙ НЕЖИРНЫЙ ХЛЕБ С КЛЮКВОЙ | 58

- БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ С КРОШКОЙ 45
- ЕЖЕВИЧНО-ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ К ЧАЮ 46
- ПРОСТЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ТЫКВЫ 49
- КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ «ФИЕСТА» 50
- ЛИМОННЫЕ МАФФИНЫ С МАКОМ 53
- ХЛЕБ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ 55
- РОСКОШНЫЙ ХЛЕБ С ТРАВАМИ 57
- БЫСТРЫЙ НЕЖИРНЫЙ ХЛЕБ С КЛЮКВОЙ 58
- БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ 59



ПОДСЛАСТИТЕЛИ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

В рецептах этого и всех последующих разделов я специально использую обобщенные термины – «подсластитель» и «цельнозерновой», чтобы вы имели возможность выбирать тот или иной из любимых продуктов, руководствуясь собственным вкусом. Кроме того, нужное количество подсластителя зависит от степени его сладости. Рекомендуемые подсластители перечислены на с. 36, а виды цельнозерновой муки – на с. 35.

Старайтесь подслащивать как можно меньше, а рафинированный сахар (сахарозу и белый столовый сахар) вообще не использовать. Согласно основной идее книги «Китайское исследование», не нужно слепо следовать догмам о единственно верном виде и количестве подсластителя или цельнозерновой муки – лучше полагаться на собственные предпочтения. Некоторые рецепты основаны на моем выборе.

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ С КРОШКОЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15–20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 18–20 минут

НА 12 МАФФИНОВ   

2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

1 чайная ложка пекарского порошка/
разрыхлителя

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка корицы

пюре из двух спелых бананов

1 стакан заменителя молока (рисовое,
соевое, миндальное и т. д.)

¼ стакана подсластителя Sucanat

¼ стакана толченых грецких орехов

ДЛЯ ПОСЫПКИ

6 столовых ложек подсластителя
Sucanat (или нерафинированного
сахара)

½ столовой ложки молотой корицы

¼ стакана овсяной крупы

1. Прогрейте духовку до 190 °С.
2. На противень с 12 формочками постелите бумагу для выпечки (или используйте антипригарный противень).
3. В средней миске соедините муку, пекарский порошок, соду и корицу.
4. В отдельной большой миске сделайте банановое пюре и смешайте его с молоком и подсластителем.
5. Всыпьте сухую смесь во влажную и хорошо перемешайте, добавьте грецкие орехи. Ложкой разложите смесь по формочкам.
6. Приготовленные для посыпки подсластитель, корицу и овсяную крупу перемешайте вилкой в небольшой миске до рассыпчатого состояния. Украсьте маффины сверху.
7. Выпекайте в предварительно нагретой духовке 18–20 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна остаться чистой). Перед подачей дайте маффинам слегка остыть.

ЕЖЕВИЧНО-ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ К ЧАЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 45 минут

НА 12 КЕКСОВ  

2 стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
½ стакана подсластителя Sucanat
1½ чайной ложки пекарского порошка
1 чайная ложка тертой лимонной цедры
½ стакана соевого йогурта без добавок
1 стакан миндального молока

1 столовая ложка лимонного сока
заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)
1 стакан ежевики
2 столовые ложки обезжиренной кокосовой стружки без сахара (необязательно)

1. Прогрейте духовку до 200 °С.
2. На противень с 12 формочками постелите бумагу для выпечки (или используйте антипригарный противень).
3. В средней миске смешайте муку, подсластитель, пекарский порошок и цедру.
4. В отдельной миске смешайте соевый йогурт, молоко, лимонный сок и заменитель яиц.
5. Влейте влажную смесь в сухую и мешайте до однородной влажной консистенции.
6. Осторожно добавьте ежевику.
7. Равномерно разложите готовую смесь в приготовленные формочки.
8. При желании можно слегка посыпать кексы кокосовой стружкой.
9. Выпекайте в разогретой духовке 45 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна остаться чистой). Перед подачей дайте слегка остыть.

СОВЕТЫ:

Ежевику можно заменить малиной.
Такие кексы идеальны для завтрака.





ЗДОРОВЫЙ МИР

Меня часто спрашивают, почему я решила перейти на растительную диету. Вместо ответа я задаю встречный вопрос: «А почему бы и нет?» Питаться плодами земли в их естественном виде полезно не только для нас самих, но и для окружающего мира. Как написано в книге «Китайское исследование», «питаясь цельными растительными продуктами, мы используем меньше воды, земли и прочих природных ресурсов, меньше загрязняем планету и причиняем меньше страданий животным»*.

* «Китайское исследование», с. 327.

ПРОСТЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ТЫКВЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25–30 минут

НА 12 МАФФИНОВ 

2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

½ стакана подсластителя Sucanat

1 чайная ложка пекарского порошка

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка корицы

½ чайной ложки имбиря

½ чайной ложки мускатного ореха

½ чайной ложки ямайского перца

¼ чайной ложки соли

230 г консервированной тыквы

½ стакана воды

⅓ стакана яблочного пюре

½ стакана толченых пеканов

1. Прогрейте духовку до 190 °С.
2. На противень с 12 формочками постелите бумагу для выпечки (или используйте антипригарный противень).
3. В большой миске смешайте муку, подсластитель, пекарский порошок, соду и специи. Добавьте тыкву, воду, яблочное пюре, пеканы и перемешайте.
4. Наполните формочки до краев и выпекайте 25–30 минут, проверяя готовность: при легком нажатии на поверхности маффинов не должно оставаться вмятин. Выньте из духовки и оставьте на 1–2 минуты, после чего снимите маффины с противня. Перед подачей дайте остыть минут 30.

СОВЕТЫ:

Храните охлажденные маффины в холодильнике в герметичной упаковке.

Для длительного хранения положите их в морозильник.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ «ФИЕСТА»

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 часов | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 35 минут

НА 9 ПОРЦИЙ  

1 стакан кукурузной муки	$\frac{3}{4}$ стакана свежей или размороженной кукурузы
1 стакан цельнозерновой пшеничной кондитерской муки	$\frac{1}{3}$ стакана яблочного пюре без сахара
1 чайная ложка пекарского порошка	2 столовые ложки кленового сиропа
1 чайная ложка пищевой соды	заменитель одного яйца (1 столовая ложка льняной муки на 3 столовые ложки воды)
$\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли	$1\frac{1}{3}$ стакана соевого молока
$\frac{1}{2}$ чайной ложки эстрагона	

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Всыпьте кукурузную и пшеничную муку, пекарский порошок, соду, соль и эстрагон в большую миску и хорошо перемешайте.
3. Добавьте в полученную смесь кукурузу, яблочное пюре, кленовый сироп и перемешайте. Добавьте заменитель яйца и соевое молоко, тщательно перемешайте.
4. Влейте тесто в антипригарную форму.
5. Выпекайте 35 минут (до образования плотной корочки), проверяя готовность: нож должен оставаться чистым. Перед подачей охладите.

СОВЕТЫ:

Подавайте с фасолью, вареной капустой кале или другой зеленью.

Если вы хотите придать хлебу вкус итальянских трав, добавьте в тесто по 1 чайной ложке орегано и базилика.





ЛИМОННЫЕ МАФФИНЫ С МАКОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25–30 минут

НА 12 МАФФИНОВ  

2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

½ стакана подсластителя Sucanat

¼ стакана мака

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка пекарского порошка

1 стакан миндального молока

⅓ стакана лимонного сока

заменитель 2 яиц (2 столовые ложки
льняной муки на 6 столовых ложек
воды)

1½ чайной ложки ванильного экстракта

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. На противень с 12 формочками постелите бумагу для выпечки (или используйте антипригарный противень).
3. В большой миске смешайте муку, подсластитель, мак, соду и пекарский порошок.
4. В отдельной миске смешайте миндальное молоко, лимонный сок, заменитель яиц и ванильный экстракт. Соедините смеси и перемешайте.
5. Наполните формочки до краев и выпекайте 25–30 минут, проверяя готовность: при легком нажатии на поверхности маффинов не должно оставаться вмятин. Выньте из духовки и оставьте на 8–10 минут, затем снимите с противня.

СОВЕТЫ:

Чтобы усилить лимонный вкус, добавьте в сухую смесь 1 чайную ложку лимонной цедры.

При желании можно добавить толченые грецкие орехи и кокосовую стружку без сахара.



ХЛЕБ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 45 минут

НА 1 БУХАНКУ



-
- 2 стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
 - 1 чайная ложка пекарского порошка
 - 1 чайная ложка пищевой соды
 - ¼ стакана кленового сиропа
 - 1 стакан заменителя молока
 - пюре из одного небольшого банана
 - 1 стакан изюма
 - ½ стакана грецких орехов

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте в большой миске муку, пекарский порошок и соду. Добавьте сироп, заменитель молока, банановое пюре, изюм и грецкие орехи. Перемешайте. Тесто должно получиться достаточно густым и липким.
3. Переложите его ложкой в антипригарную форму и выпекайте 45 минут. Выньте форму из духовки и подержите на решетке для охлаждения.



РОСКОШНЫЙ ХЛЕБ С ТРАВАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ТЕСТА: 1 час

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 35 минут | НА 1 БУХАНКУ 

2½ стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки

½ столовой ложки розмарина

½ столовой ложки орегано

1 чайная ложка тимьяна

1 чайная ложка базилика

1 столовая ложка лукового порошка

½ чайной ложки морской соли

2 чайные ложки сухих дрожжей

2 чайные ложки мелассы

1 стакан теплой воды

1. Смешайте в большой миске муку, травы и соль. Помешивая, добавьте дрожжи.
2. Сделайте в смеси углубление в центре и влейте мелассу и воду. Перемешайте рукой, чтобы получить мягкое, слегка влажное тесто. Месите, пока тесто не перестанет прилипать к стенкам миски и не станет эластичным.
3. Положите тесто в небольшую антипригарную форму для выпечки, накройте смазанной маслом пищевой пленкой и оставьте подниматься в теплом месте без сквозняков примерно на 1 час.
4. Прогрейте духовку до 180 °С.
5. Выпекайте около 35 минут. Проверьте готовность хлеба, постучав по корочке: если звук «пустой», значит, хлеб готов.

БЫСТРЫЙ НЕЖИРНЫЙ ХЛЕБ С КЛЮКВОЙ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 43)

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 45 минут

НА 1 БУХАНКУ



2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

$\frac{3}{4}$ стакана подсластителя Sucasat

1 чайная ложка пекарского порошка

1 чайная ложка пищевой соды

1 стакан апельсинового сока

заменитель одного яйца (1 столовая
ложка льняной муки на 3 столовые
ложки воды)

$1\frac{1}{2}$ стакана свежей клюквы, измельчен-
ной в кухонном комбайне

$\frac{1}{2}$ стакана толченых грецких орехов

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В большой миске смешайте муку, подсластитель, пекарский порошок и соду.
3. Смешайте апельсиновый сок и заменитель яйца, добавьте в сухую смесь. Перемешивайте тесто до однородной консистенции.
4. Добавьте клюкву и орехи. Ровным слоем влейте тесто в антипригарную форму для выпечки.
5. Выпекайте примерно 45 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна остаться чистой). Дайте остыть 15 минут и выньте из формы.

СОВЕТЫ:

В качестве заменителя яйца можно использовать $\frac{1}{4}$ стакана черносливовой пасты (чтобы ее приготовить, возьмите $\frac{1}{2}$ стакана чернослива на 1 стакан воды).

Такой хлеб отлично подходит для праздничного меню.

По этому же рецепту можно выпекать маффины к завтраку.

БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30–35 минут

НА 1 БУХАНКУ



2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

½ стакана подсластителя Sucanat

1 чайная ложка корицы

½ чайной ложки пищевой соды

1 чайная ложка пекарского порошка

½ чайной ложки мускатного ореха

½ чайной ложки имбиря

¼ чайной ложки соли

пюре из одного спелого банана

1 стакан заменителя молока

1 чайная ложка ванильного экстракта

½ стакана толченых грецких орехов

1 стакан яблок, очищенных и нарезан-
ных кубиками

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В миске соедините муку, подсластитель, корицу, соду, пекарский порошок, мускатный орех, имбирь и соль.
3. В отдельной миске большего размера сделайте банановое пюре и тщательно смешайте его с заменителем молока и ванилью. Добавьте смесь с мукой, грецкие орехи и яблоки. Перемешайте.
4. Выложите в антипригарную форму для выпечки и выпекайте 30–35 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна остаться чистой).

ЗАВТРАКИ



БАБУШКИНА ОВСЯНКА | 72

ЧЕРНИЧНЫЙ КЕКС К КОФЕ 63

СМЕСЬ ОВОЩЕЙ К ЗАВТРАКУ ПО-ДОМАШНЕМУ 64

ЛЮБИМЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ 67

ФРУКТОВЫЕ БЛИНЧИКИ 68

ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ 70

БАБУШКИНА ОВСЯНКА 72

ОЛАДЫ «ПАНАНА» 73

МЮСЛИ 74

ГРАНОЛА «ДАР ПРИРОДЫ» 77

ЛЮБИМЫЕ БУРРИТО НА ЗАВТРАК 78

ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ 81

БОЛТУНЬЯ ИЗ ТОФУ 83

ВКУСНЕЙШИЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ 85



ЧЕРНИЧНЫЙ КЕКС К КОФЕ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30 минут

НА 8 ПОРЦИЙ   

1 стакан муки из полбы	½ чайной ложки ванильного экстракта
1 стакан овсяной муки	1 стакан черники
½ стакана подсластителя Sucasat	¼ стакана толченых грецких орехов
1 чайная ложка пекарского порошка	
1½ чайной ложки молотой корицы	ДЛЯ ПОСЫПКИ
½ чайной ложки пищевой соды	3 столовые ложки подсластителя Sucasat
1 стакан заменителя молока	¼ стакана муки из полбы
заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)	½ чайной ложки молотой корицы

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В миске средних размеров соедините муку, подсластитель, пекарский порошок, корицу и соду.
3. В отдельной миске смешайте заменители молока и яиц и ванильный экстракт.
4. Влейте влажную смесь в сухую и мешайте до однородной консистенции. Добавьте чернику и грецкие орехи.
5. Выложите тесто в антипригарную форму.
6. В маленькой миске смешайте вилкой муку, подсластитель и корицу. Посыпьте тесто.
7. Выпекайте 30 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна оставаться чистой). Перед подачей слегка охладите.

СМЕСЬ ОВОЩЕЙ К ЗАВТРАКУ ПО-ДОМАШНЕМУ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 4 ПОРЦИИ



- 4 крупные картофелины, очищенные и нарезанные
- 6 столовых ложек овощного бульона
- 1 луковица, тонко нарезанная
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 4 чайные ложки соуса тамари или легкого соевого
- ¼ чайной ложки черного молотого перца
- 6 помидоров черри, разрезанных на четвертинки
- 2 головки зеленого лука с перьями, мелко нарезанные

1. Нарезать картофель кубиками примерно по 1–1,5 см и готовить на пару около 10 минут до размягчения, проверяя готовность острым ножом. Снять с огня и отложить.
2. В большой антипригарной сковороде нагреть на умеренно сильном огне 3 столовые ложки овощного бульона, добавить лук и зеленый перец. Тушить, часто помешивая.
3. Добавить нарезанный кубиками картофель, 3 оставшиеся столовые ложки овощного бульона, соевый соус или тамари, черный перец. Тушить, аккуратно перемешивая лопаткой, пока картофель не приобретет золотисто-коричневый цвет.
4. Украсить помидорами черри и зеленым луком.





ЛЮБИМЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 8 ЛОМТИКОВ  

- 1 чашка соевого ванильного (или миндального) молока
- 1 столовая ложка подсластителя Sucanat
- 2 столовые ложки льняной муки (не смешивайте с водой)
- 1½ чайной ложки пряностей для тыквенного пирога
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 8 ломтиков цельнозернового хлеба
- свежие (или консервированные) фрукты для украшения или сироп

1. В большой миске смешивайте молоко, подсластитель, льняную муку, пряности и ванильный экстракт до образования жидкого теста.
2. Быстро обмакните в него ломтик хлеба с обеих сторон.
3. Обжаривайте на сковороде на умеренно сильном огне до золотисто-коричневого цвета.
4. Подавайте со свежими (или консервированными фруктами) или сиропом.

СОВЕТЫ:

Для этого рецепта можно использовать разные виды хлеба (особенно подходит хлеб с изюмом).

Вместо свежих фруктов можно использовать 2 стакана замороженных: их нужно подогреть с 1 стаканом воды и загустить кукурузным крахмалом и сахаром.

ФРУКТОВЫЕ БЛИНЧИКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 4–6 БЛИНЧИКОВ   

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

1 стакан цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)
1½ стакана заменителя молока

ДЛЯ ФРУКТОВОЙ НАЧИНКИ

(используйте один из фруктово-ягодных ингредиентов, все сразу или любое их сочетание)
⅓ стакана нарезанной ломтиками клубники
⅓ стакана черники
⅓ стакана нарезанных ломтиками персиков
⅛ стакана измельченных грецких орехов
1 чайная ложка корицы
4 столовые ложки кленового сиропа

1. Положите муку в миску средних размеров. Смешайте заменители яиц и молока и влейте в муку. Взбейте венчиком до однородной консистенции. Тесто должно быть жидким — при необходимости добавьте побольше заменителя молока.
2. Нагрейте антипригарную сковороду на среднем огне. Влейте ¼ стакана теста, наклоняя и поворачивая сковороду, чтобы получился равномерный слой. Выпекайте до готовности нижней поверхности блина, затем переверните и немного пропеките с другой стороны. Переложите блин на блюдо.
3. Если в процессе приготовления тесто густеет, разбавляйте его небольшим количеством заменителя молока.
4. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и смешайте в ней корицу, подсластитель и фрукты. Постоянно помешивайте, пока фрукты не проварятся в сахаре. Смешайте с орехами.
5. На половину каждого блина положите 1–2 столовые ложки фруктовой смеси. Сложите блин пополам, полейте кленовым сиропом и посыпьте корицей. Украсьте свежими фруктами.



СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ УГЛЕВОДАМ

«Не менее 99% углеводов, которые мы потребляем, поступают из фруктов, овощей и зерновых продуктов»*. Эта статистика из книги «Китайское исследование» звучит весьма обнадеживающе. Так почему же углеводы почти всегда на первом месте в списке того, что нужно избегать, если хочешь избавиться от лишних килограммов? Дело в том, что в необработанном, естественном состоянии такие продукты, как, например, цельное зерно, фрукты или овощи, содержат исключительно полезные сложные углеводы. Однако если их подвергнуть значительной обработке, лишив клетчатки, витаминов и минеральных веществ, они превратятся в простые углеводы, которыми так богаты жирные продукты, например белый хлеб, готовые закуски и сладости.

Американцы едят много пищи с простыми углеводами, поэтому пицца, макароны, картофель фри, чипсы и кондитерские изделия стали синонимом углеводов вообще. Хотя правда состоит в том, что углеводы есть можно. Просто это должны быть необработанные, нерафинированные и очень полезные сложные углеводы фруктов и овощей.

* «Китайское исследование», с. 136.

ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 минут

НА 3 СТАКАНА 

Фруктовые смузи полезнее соков, потому что, в отличие от последних, сохраняют клетчатку

БАНАН С ЧЕРНИКОЙ

1 стакан замороженных кусочков банана

1 стакан замороженной черники

$\frac{3}{4}$ стакана заменителя молока

2 столовые ложки концентрата яблочного сока

ЯГОДЫ С ПЕРСИКОМ

$1\frac{1}{4}$ стакана замороженной смеси ягод

$1\frac{7}{8}$ стакана нарезанных консервированных персиков (без жидкости)

$\frac{3}{4}$ стакана заменителя молока

2 столовые ложки концентрата яблочного сока

ТРОПИЧЕСКАЯ КЛУБНИКА

4 стакана замороженной клубники

1 банан

2 персика

1 стакан сока апельсин-персик-манго

2 стакана льда

1. Положите в блендер все ингредиенты выбранного смузи.
2. Перемешивайте на высоких оборотах, периодически останавливая блендер, чтобы сдвинуть неизмельченные фрукты к лезвиям. Подавайте сразу.

СОВЕТЫ:

Чтобы смузи был менее густым, добавьте заменитель молока.

Замороженные ягоды поищите в ближайшем супермаркете или сами заморозьте их летом.

Секрет приготовления густых смузи с богатым вкусом — в использовании замороженных фруктов.



БАБУШКИНА ОВСЯНКА

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 61)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 3 ПОРЦИИ



- 2 стакана воды
- 1 стакан овсяных хлопьев (не быстрого приготовления)
- ½ стакана изюма
- ½ стакана черники
- 2 чайные ложки кленового сиропа
- ½ стакана нарезанной ломтиками клубники
- 1–2 киви, очищенных и нарезанных кубиками
- льняное семя
- корица по вкусу
- мелко нарезанные грецкие орехи (необязательно)

1. Вскипятите воду, добавьте овсянку и изюм, помешивайте до загустения (2–3 минуты).
2. На дно сервировочной миски положите чернику. Полейте одной ложкой кленового сиропа.
3. Залейте чернику готовой овсяной кашей, положите сверху клубнику и киви, щедро посыпьте корицей и льняным семенем, полейте второй ложкой кленового сиропа и посыпьте толчеными грецкими орехами.

СОВЕТЫ:

Клубнику, чернику и киви можно заменить любыми другими свежими ягодами или фруктами. Хорошо подходят бананы и персики.

Моя невестка любит поливать эту кашу рисовым молоком.

ОЛАДЬИ «ПАНАНА»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 12 ОЛАДИЙ  

2 стакана цельнозерновой пшеничной
кондитерской муки

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка пекарского порошка

½ чайной ложки морской соли

1 чайная ложка корицы

пюре из одного банана

1 стакан воды

1 стакан заменителя молока

заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льня-
ной муки на 6 столовых ложек воды)

2 столовые ложки кленового сиропа

1. Смешайте в миске средних размеров муку, соду, пекарский порошок, морскую соль и корицу.
2. В отдельной миске смешайте банановое пюре, воду, молоко, заменитель яиц и кленовый сироп.
3. Соедините смеси и перемешивайте, пока не останется комочков. Тесто должно быть достаточно жидким — если оно слишком густое, добавьте заменителя молока.
4. Прогрейте жарочную поверхность или антипригарную сковороду.
5. Мерным стаканчиком вливайте тесто на разогретую поверхность или сковороду и жарьте оладьи до появления пузырьков. Переверните лопаткой и жарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подавайте сразу.

СОВЕТЫ:

Прогревайте сковороду до температуры, при которой капли воды начинают на ней «плясать», но не перегрейте (не должен идти дым).

Оладьи должны быть небольшими, тогда их легче переворачивать.

Подавайте со свежими или консервированными фруктами, яблочным пюре или сиропом.

МЮСЛИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 8 минут

НА 8 СТАКАНОВ   

Если вы никогда не пробовали этот завтрак, вас ждет истинное наслаждение.

4½ стакана овсяных хлопьев

1 стакан изюма

½ стакана обжаренной пророщенной пшеницы

½ стакана мелко нарезанных сухофруктов

½ стакана толченых грецких орехов

½ стакана толченого миндаля

½ стакана нежирной кокосовой стружки без сахара (необязательно)

¼ стакана нежареных очищенных подсолнечных семечек

1. Положите все ингредиенты в большую миску и хорошо перемешайте.
2. Храните в герметичной таре. Мюсли могут храниться до 2 месяцев при комнатной температуре.

СОВЕТЫ:

Можно подавать с холодным соевым молоком или, добавив его, подогреть в микроволновой печи.

Как и в случае с другими блюдами из злаков, свежие фрукты и ягоды (персики, клубника или черника) делают мюсли еще вкуснее.

Можете придать новый вкус мюсли, добавив, например, корицу, мускатный орех, ваниль или мед.





ГРАНОЛА «ДАР ПРИРОДЫ»

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 1 час 30 минут

НА 12 СТАКАНОВ



Восхитительный рецепт замечательного сэна!

- 1 стакан воды
- ½ стакана подсластителя Sucanat
- ⅓ стакана кленового сиропа
- 2 чайные ложки ванильного экстракта
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ¼ чайной ложки молотого мускатного ореха
- 4½ стакана овсяных хлопьев
- ¾ стакана проростков пшеницы
- ½ стакана нарезанного миндаля
- ½ стакана толченого кешью
- 1 стакан кокосовой стружки
- 1 стакан изюма
- ½ стакана мелко нарезанных сухофруктов

1. Прогрейте духовку до 120 °С.
2. Поставьте на средний огонь большую кастрюлю и добавьте в нее воду, подсластитель, кленовый сироп, ванильный экстракт, корицу и мускатный орех. Готовьте 2–3 минуты, до растворения сахара.
3. В отдельной миске смешайте овсянку, проростки пшеницы, миндаль, кешью и кокос. Перемешайте обе смеси.
4. Нанесите смесь на противень тонким слоем.
5. Выпекайте примерно 1,5–2 часа, помешивая каждые 15 минут. Готовая гранола должна быть золотисто-коричневой, сухой и хрупкой.
6. Дайте остыть и положите в миску. Добавьте изюм и сухофрукты. Можно хранить в герметичной таре до трех недель.

ЛЮБИМЫЕ БУРРИТО НА ЗАВТРАК

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: картофель — 35–40 минут,
буррито — 10 минут

НА 4 ПОРЦИИ



КАРТОФЕЛЬНАЯ НАЧИНКА

4 крупные картофелины
луковый порошок и морская соль
по вкусу

ЯИЧНАЯ НАЧИНКА

1 болтунья из тофу (по рецепту на с. 83)

БУРРИТО

4 крупные цельнозерновые тортильи
1 банка вашей любимой нежирной
бессолевого сальсы
1 банка (425 г) черной фасоли
1 упаковка диетических дрожжей

1. нарежьте картофель кубиками и пеките на антипригарном противне 35–40 минут при температуре 190 °C. Приправьте луковым порошком и солью.
2. Пока картофель готовится, подготовьте болтунью из тофу по рецепту на с. 83.
3. Когда картофель и болтунья будут готовы, сложите буррито.
4. Для этого в центр тортильи положите по 4 столовые ложки с горкой картофеля, затем болтуньи из тофу и потом 2 столовые ложки черной фасоли. Посыпьте фасоль горстью соевого сыра Daiya или диетическими дрожжами.
5. Сложите буррито с боков и защепите концы.
6. Когда буррито готовы, положите их на антипригарный противень швом вниз.
7. Выпекайте 10 минут при температуре 190 °C.
8. Перед подачей положите сверху 4 столовые ложки сальсы. Подавайте сразу.





ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 12 ОЛАДИЙ  

2 стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка пекарского порошка

½ ложки морской соли

1 столовая ложка пряностей для тыквенного пирога

заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)

2 стакана заменителя молока

½ стакана тыквы (консервированной или пюре)

5 столовых ложек кленового сиропа

½ чайной ложки ванильного экстракта

1. Прогрейте жарочную поверхность или антипригарную сковороду на умеренно сильном огне.
2. Смешайте в большой миске муку, соду, пекарский порошок, соль и пряности. Отставьте в сторону.
3. В отдельной миске смешайте заменители яиц и молока, тыкву, кленовый сироп и ванильный экстракт.
4. Соедините смеси и перемешивайте, пока не останется комочков. Тесто должно быть жидким — если оно слишком густое, добавьте заменителя молока.
5. На прогретую антипригарную сковороду выливайте тесто маленькими порциями — по ¼–⅓ мерного стакана. Жарьте около 2–3 минут до появления пузырьков на поверхности оладьев. Переверните лопаткой и жарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подавайте сразу.

СОВЕТЫ:

Используйте высококачественную антипригарную сковороду или жарочную поверхность. Некоторые оладьи можно жарить без масла или другого жира, для других может потребоваться незначительное количество растительного масла, чтобы не пригорали.

Оладьи лучше всего подавать свежими и горячими. Если вы хотите подать все сразу, поставьте их на жаропрочной тарелке в духовку на медленный огонь, чтобы они оставались теплыми.



БОЛТУНЯ ИЗ ТОФУ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 минут

НА 4 ПОРЦИИ



- 2 столовые ложки овощного бульона
- ½ крупной луковицы, нарезанной кубиками
- ½ крупной моркови, натертой на терке
- 2 измельченных зубчика чеснока (около 1½ чайной ложки)
- 1 чайная ложка порошка карри
- 1½ чайной ложки легкой соевой пасты мисо
- 1 упаковка (425 г) покрошенного твердого шелкового тофу
- 8 мелко нарезанных помидоров черри (необязательно)
- морская соль и черный перец по вкусу

1. В антипригарной сковороде на умеренно сильном огне слегка спассеруйте лук, морковь и чеснок в двух столовых ложках овощного бульона, пока лук не станет прозрачным.
2. Уменьшите огонь до среднего и добавьте порошок карри, мисо и тофу. Готовьте около 5 минут, периодически помешивая.
3. Добавьте соль и перец по вкусу. При желании украсьте помидорами черри. Подавайте болтунью горячей.

СОВЕТЫ:

- Приправа Vegit — бессолевой овощной бульон в порошке. Его можно найти в отделах здорового питания.
- В этот рецепт неплохо добавить ½ чайной ложки укропа.



ВКУСНЕЙШИЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ТЕСТА: 55 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 20–25 минут | НА 8 ПИРОЖКОВ   

ДЛЯ ПИРОЖКОВ

3½–4 стакана цельнозерновой кондитерской муки

1 столовая ложка приправы Susanat

½ чайной ложки морской соли

2½ чайные ложки сухих дрожжей

1½ стакана теплой воды

ДЛЯ НАЧИНКИ

3 стакана нарезанных мелкими кубиками яблок

½ стакана толченых грецких орехов

¾ стакана изюма

2 столовые ложки кленового сиропа

2 чайные ложки корицы

½ чайной ложки мускатного ореха

1. Смешайте в миске все ингредиенты для пирожков. Месите тесто руками 8–10 минут, пока оно не станет однородным и эластичным. Скатайте 8 шариков, накройте и оставьте подходить в течение часа.
2. В это время приготовьте начинку, смешав все ее ингредиенты в миске средних размеров, и отставьте в сторону.
3. Через час раскатайте шарики теста в кружки диаметром около 7,5 см. Положите в центр каждого по 1½ столовой ложки с горкой начинки. Соедините края пирожка так, чтобы получился полумесяц. Защипните их вилкой или руками, чтобы не оставалось отверстий.
4. Дайте пирожкам 15 минут подняться на столе.
5. Прогрейте духовку до 220 °С.
6. Положите пирожки на антипригарный противень.
7. Выпекайте 20 минут при температуре 220 °С.

СОВЕТ:

Используйте такие яблоки, как макинтош, джонатан или кортланд.

ЗАКУСКИ
И
САЛАТЫ



МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ПО-АЦТЕКСКИ | 102

- ЛУЧШИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ 88
- САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ» 91
- САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОЛИВКАМИ 93
- ФАСОЛЬ «СЕВИЧЕ» 94
- КАПУСТНЫЙ САЛАТ 97
- САЛАТ С КУСКУСОМ 98
- ОГУРЕЧНО-УКРОПНЫЙ СОУС 101
- МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ПО-АЦТЕКСКИ 102
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «ФИЕСТА» 105
- МАКАРОННЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО 107
- ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ 108
- САЛАТ ИЗ КИНОА С ЛИМОННОЙ ТХИНОЙ 111
- РОЛЛЫ ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА 113
- МАЙОНЕЗ «ЗЕЛЕНый САД» 114
- САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ С ХИКАМОЙ 115
- ИДЕАЛЬНО ЗАПЕЧЕННАЯ САМСА 116
- САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КУНЖУТОМ 118
- САЛАТ «АМЕРИКАНСКИЙ ЮГО-ЗАПАД» 120

ЛУЧШИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2 часа

НА 6 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 1 кочан свежей брокколи
- ½ стакана сушеной клюквы
- ¼ стакана мелко нарезанного красного лука
- ½ стакана толченых грецких орехов
- 2 столовые ложки подсластителя (сироп из агавы)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 3 столовые ложки рисового уксуса
- ¾ стакана майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
- морская соль по вкусу

1. Нарежьте брокколи небольшими кусочками.
2. Положите ее в салатницу, добавьте сушеную клюкву, красный лук и грецкие орехи.
3. В отдельной миске смешайте подсластитель, рисовый уксус и майонез.
4. Полейте брокколи заправкой и встряхните, чтобы перемешать. Посолите. Если время позволяет, охлаждайте 2 часа.



БРОККОЛИ И ВИТАМИН С

Каждый знает, что апельсины — хороший источник витамина С. Однако не всем известно, что в брокколи витамина С больше, чем в апельсине!* Хотя апельсины, безусловно, полезны, лучше сбалансировать в своем меню фрукты и овощи. Используйте брокколи в качестве гарнира, и вы естественным образом укрепите иммунитет и обогатите обед многими питательными веществами, которыми богат этот овощ, — витаминами К, А и В₉, клетчаткой, белком, калием, железом, кальцием и многими другими.

* «Китайское исследование», с. 415.



САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 1–2 часа

НА 8 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 1 банка (425 г) фасоли «черный глаз»
- 2 стакана отваренного коричневого риса
- 2 мелко нарезанных пера зеленого лука
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
- 2 небольших помидора, нарезанных кубиками

- 1 столовая ложка мелко нарезанной свежей петрушки

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 4 столовые ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка легкого соевого соуса
- ¼ чайной ложки русской горчицы
- ¼ чайной ложки кленового сиропа
- 2 измельченных зубчика чеснока

1. Промойте фасоль и слейте воду. В большой миске соедините фасоль, рис, зеленый лук, зеленый перец, сельдерей, помидоры и петрушку.
2. В небольшой миске смешайте лимонный сок, соевый соус, горчицу, кленовый сироп и чеснок.
3. Полейте салат заправкой и встряхните для смешивания. Если время позволяет, охладите 1–2 часа.

СОВЕТЫ:

Этот салат можно хранить в холодильнике несколько дней. Он отлично подходит для перекуса или быстрого обеда.

Чтобы добавить цвета, вкусового разнообразия или сделать вчерашний салат интереснее, добавьте 1 стакан свежей или замороженной кукурузы и/или мелко нарезанный красный сладкий перец.

Вместо консервированной можно использовать отваренную свежую, замороженную или сушеную фасоль (2 стакана).



САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОЛИВКАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 4 часа

НА 6 ПОРЦИЙ



- 6 стеблей сельдерея, нарезанных кубиками
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1 крупная морковь, натертая на крупной терке
- 100 г (или меньше, по вашему вкусу) зеленых оливок, мелко нарезанных
- 1/3 стакана толченых грецких орехов
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1 чайная ложка шалфея
- 4 стакана отваренных макарон (рисовых, пшеничных или цельнозерновых)
- 1/2 стакана майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
- морская соль и черный перец по вкусу

1. В салатнице средних размеров соедините сельдерей, огурец, морковь, оливки и грецкие орехи.
2. Смешайте чесночный порошок и шалфей. Посыпьте овощи этой смесью и перемешайте.
3. Добавьте макароны и майонез.
4. Посолите, поперчите. Перемешайте.
5. Накройте крышкой, охладите не меньше 4 часов или оставьте в холодильнике на ночь.

ФАСОЛЬ «СЕВИЧЕ»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 3 ПОРЦИИ



1 средняя красная луковица, нарезанная кубиками

1 средний огурец, нарезанный кубиками

2 средних помидора, нарезанных кубиками

¼ стакана мелко нарезанной кинзы

1 банка белой фасоли

1 мелко нарезанный авокадо

сок из 2 лаймов

щепотка морской соли

печеные низкожировые чипсы-тортилья

1. Перемешайте нарезанные лук, огурцы, помидоры и кинзу в миске средних размеров.
2. Промойте фасоль и слейте воду. Смешайте фасоль, авокадо и сок лайма и добавьте их в миску к овощам.
3. Посолите по вкусу. Перемешайте.
4. Покрошите сверху чипсы и подавайте.

СОВЕТЫ:

Кукурузные чипсы можно не крошить, а подавать целиком.

Это блюдо можно использовать как сальсу или любой другой соус.





КАПУСТНЫЙ САЛАТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4 ПОРЦИИ



ДЛЯ САЛАТА

3 стакана капусты, очень тонко нарезанной

1 очень мелко нарезанная морковь

½ красного болгарского перца, нарезанного кубиками

¼ стакана маринованных огурчиков, нарезанных кубиками

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

3 столовые ложки уксуса

1 столовая ложка сиропа из агавы

2 столовые ложки заменителя молока

4 столовые ложки майонеза «Зеленый сад» (с. 114)

½ чайной ложки укропа

½ чайной ложки семян сельдерея

морская соль и черный перец по вкусу

1. Положите в миску капусту, морковь, красный перец и огурцы.
2. В отдельной миске смешайте уксус, агаву, молоко, майонез, укроп и семена сельдерея.
3. Смешайте заправку с овощной смесью.
4. Посолите и поперчите.

САЛАТ С КУСКУСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 4–5 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 1 стакан кускуса быстрого приготовления
- 1 средний красный болгарский перец, мелко нарезанный
- ½ стакана мелко нарезанного огурца
- 5 столовых ложек измельченного зеленого лука
- ¼ стакана мелко нарезанных маслин
- 1 крупный помидор, мелко нарезанный

½ стакана обжаренных кедровых орехов

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки воды
- ¾ чайной ложки сушеного орегано
- ¼ чайной ложки сушеной мяты
- морская соль и черный перец по вкусу

1. В маленькой кастрюле доведите до кипения 1¾ стакана воды. Снимите с огня. Помешивая, добавьте кускус. Закройте крышкой и оставьте на 5 минут. Взбейте вилкой.
2. В отдельной миске соедините красный перец, огурец, лук, маслины и помидоры. Помешивая, всыпьте кускус и обжаренные кедровые орехи.
3. В емкости с закручивающейся крышкой соедините лимонный сок, воду, орегано, мяту, соль и перец. Закройте крышку и хорошо встряхните. Полейте кускус заправкой.





ОГУРЕЧНО-УКРОПНЫЙ СОУС

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2–3 часа

НА 5 ПОРЦИЙ



- 2 небольших огурца
- 450 г твердого шелкового тофу
- 3½ столовой ложки лимонного сока
- 2 очищенных зубчика чеснока
- ½ чайной ложки морской соли
- 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки
- 1 столовая ложка укропа
- ¼ стакана тонко нарезанного красного лука

1. Очистите и натрите на терке огурцы.
2. В блендере или кухонном комбайне смешайте тофу, лимонный сок, чеснок, соль, петрушку и укроп до идеально равномерной консистенции.
3. Отожмите тертые огурцы, чтобы удалить избыток влаги. Переложите в сервировочную миску вместе с красным луком. Добавьте смесь с тофу и перемешайте. Охлаждайте 2–3 часа.
4. Подавайте с pitой, вашими любимыми печеными крекерами или чипсами.

СОВЕТЫ:

Обезжиренный тофу подходит для большинства рецептов.

Выбирайте свежий тофу — проверяйте срок годности на упаковке.

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ПО-АЦТЕКСКИ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 87)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 8 БОЛЬШИХ ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 2 банки (по 425 г) черной фасоли
- 2 стакана отваренного коричневого риса или киноа
- ½ стакана мелко нарезанного красного лука
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 крупный помидор, нарезанный кубиками
- 1 крупный авокадо, нарезанный кубиками
- 2 стакана оттаявшей замороженной кукурузы

- ½ стакана нарезанного кубиками манго
- 1 перец халапеньо, нарезанный мелкими кубиками
- ¾ стакана мелко нарезанной свежей кинзы

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- ⅓ стакана рисового уксуса без приправ
- 2 столовые ложки сока лайма
- ½ стакана нарезанного кубиками манго
- ¼ стакана агавы
- ½ чайной ложки тертого имбиря
- морская соль по вкусу

1. Фасоль промойте и слейте воду. Соедините фасоль, рис (или киноа), лук, перец, помидоры, авокадо, кукурузу, манго, халапеньо и кинзу в большой салатнице.
2. В кухонном комбайне смешайте до однородной консистенции уксус, лайм, манго, агаву и имбирь.
3. Полейте салат заправкой. Посолите. Слегка встряхните для смешивания.

СОВЕТ:

Пикантный рисовый уксус имеет мягкий кисло-сладкий вкус. Как заправка он вкусен и сам по себе, и в сочетании с другими ингредиентами.



ПОЛЮБИТЕ БОБОВЫЕ

Люди, выросшие на питании с преобладанием животных продуктов, обычно считают, что мясо, молочные продукты и яйца – лучший источник белка. Однако бобовые, например черная, белая, стручковая и обыкновенная фасоль, а также пинто и «черный глаз», арахис, горох и чечевица, являются прекрасным источником белка (а также железа и клетчатки). В действительности, как говорится в книге «Китайское исследование», «существует большое количество исследований, убедительно доказывающих, что "низкокачественные" растительные белки, которые обеспечивают медленный, но устойчивый синтез новых белков, наиболее здоровые»*.

* «Китайское исследование», с. 47.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «ФИЕСТА»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



4 крупные очищенные картофелины, нарезанные кубиками
450 г свеклы, нарезанной кубиками
1 морковь, нарезанная кубиками
7 столовых ложек майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
1 красная луковица, нарезанная кубиками
¼ стакана уксуса
морская соль по вкусу

1. Отварите в большой кастрюле картофель, свеклу и морковь. Слейте воду и охладите овощи до комнатной температуры. Переложите в большую миску.
2. Добавьте майонез, лук и уксус. Перемешивайте, пока заправка не покроет овощи.
3. Посолите. При необходимости (по вашему вкусу) добавьте больше уксуса и/или майонеза.

СОВЕТ:

Этот салат — хорошее дополнение к фасоли по-доминикански (с. 176).



МАКАРОННЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



3 стакана отваренных макарон-«ракушек» из цельнозерновой пшеничной муки

¼ стакана нарезанного кубиками красного лука

2½ стакана помидоров черри, разрезанных на четвертинки

1 банка (425 г) нута

½ стакана мелко нарезанных листьев базилика

2 нарезанных кубиками авокадо

1½ стакана вареной кукурузы

¼ стакана майонеза «Зеленый сад» (с. 114)

морская соль по вкусу

1. Отварите макароны по инструкции на упаковке.
2. Нут промойте и слейте воду. В большой миске соедините его с луком, помидорами, базиликом, авокадо и кукурузой. Добавьте отваренные макароны и майонез, посолите. Перемешайте.
3. Подавайте салат холодным.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

НА 6–8 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 6 стаканов зеленого салата
- 1 красная луковица, нарезанная кубиками
- 1 красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками
- ½ стакана помидоров черри, разрезанных на четвертинки
- 1 крупный огурец, нарезанный кружочками
- ¼ стакана мелко нарезанных маслин
- ¼–½ стакана толченых кедровых или грецких орехов

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- ½ упаковки очень твердого тофу
- ½ стакана красного винного уксуса
- 2 чайные ложки лимонного сока
- ½ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка орегано
- ¼ чайной ложки тимьяна
- ¼ чайной ложки черного перца

1. Соедините зеленый салат, лук, перец, помидоры, огурцы, маслины и орехи в большой салатнице.
2. Для приготовления заправки смешайте в миске покрошенный тофу с остальными ингредиентами и оставьте мариноваться в течение часа.
3. Полейте салат заправкой и встряхните.





САЛАТ ИЗ КИНОА С ЛИМОННОЙ ТХИНОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

- 2 стакана воды
- 1 стакан киноа
- ½ красной луковицы, нарезанной мелкими кубиками
- 1 стакан мелко нарезанной брокколи
- 1 средний красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками
- 1 средний желтый болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками
- 2 помидора, нарезанных кубиками
- 1 банка (425 г) нута

ДЛЯ СОУСА

- ¼ стакана тхины
- 3 столовые ложки свежего лимонного сока
- 2 столовые ложки горячей воды
- 2 столовые ложки бессолевого соуса тамари
- 2 чайные ложки подсластителя
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- морская соль по вкусу

1. В кастрюле средних размеров на сильном огне доведите до кипения 2 стакана воды с киноа. Уменьшите огонь до умеренно среднего и варите около 15 минут, пока вода не впитается и киноа не набухнет (крупа должна быть мягкой и лопаться при укусе). Слейте воду и положите киноа в миску для смешивания.
2. Добавьте лук, брокколи, перец, помидоры и нут, предварительно промытый и без жидкости.
3. Смешайте венчиком все ингредиенты для соуса.
4. Добавьте соус в киноа с овощами.
5. Перед подачей украсьте кинзой.

СОВЕТЫ:

Чтобы добавить цвета, разнообразить вкус или просто сделать вчерашнее блюдо интересней, добавьте 1 стакан свежей кукурузы.

Этот салат можно хранить в холодильнике несколько дней, он отлично подходит для перекуса или быстрого обеда.



РОЛЛЫ ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 10 РОЛЛОВ



1 головка бостонского латука	2 стакана отваренного булгура
½ стакана овощного бульона	2 столовые ложки диетических дрожжей
3 измельченных зубчика чеснока	1 чайная ложка сушеных листьев тимьяна
1 столовая ложка нарезанного кубиками свежего имбиря	морская соль и черный перец по вкусу
½ средней луковицы, нарезанная кубиками	АРАХИСОВАЯ ЗАПРАВКА
1 крупная морковь, натертая или нарезанная тонкими кружочками	¼ стакана натурального арахисового масла
1 стебель сельдерея, мелко нарезанный	1 столовая ложка соевого соуса или тамари
1 стакан водяных орехов, нарезанных кубиками	½ чайной ложки тертого имбиря
2 столовые ложки кунжута	¼ стакана тайского соуса карри Mae Ploy
¼ стакана легкого соевого соуса	¼ стакана низкокалорийного кокосового молока

1. Вымойте листья латука, стряхните воду и отложите в сторону.
2. На сковороду средних размеров влейте овощной бульон, добавьте чеснок, имбирь, лук, морковь, сельдерей и водяные орехи. Проваривайте на умеренно сильном огне, пока лук не станет прозрачным.
3. Добавьте кунжут, соевый соус и булгур. Жарьте 1–2 минуты, помешивая.
4. Снимите с плиты. Помешивая, добавьте диетические дрожжи и тимьян, посолите и поперчите.
5. Приготовьте арахисовую заправку, смешав все ее ингредиенты.
6. Возьмите лист латука, в центр положите 2–3 столовые ложки начинки. Добавьте 1 столовую ложку арахисовой заправки. Сверните и наслаждайтесь.

МАЙОНЕЗ «ЗЕЛЕНый САД»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 1 СТАКАН



-
- 170 г твердого шелкового тофу
 - ¼ стакана нежареного кешью
 - 2 столовые ложки лимонного сока
 - 1 чайная ложка рисового уксуса
 - 2 столовые ложки яблочного уксуса
 - 1 чайная ложка агавы
 - ¼ чайной ложки морской соли
 - ½ чайной ложки дижонской горчицы

1. Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до однородной консистенции. Если вы хотите получить менее густой майонез, можно добавить немного воды.
2. Поставьте в холодильник и дайте настояться до готовности.

СОВЕТ:

Можно добавить 1 чайную ложку диетических дрожжей, они придадут легкий ореховый или сырный привкус.

САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ С ХИКАМОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 6-8 ПОРЦИЙ



Хикаму иногда называют мексиканским картофелем или мексиканской репой. Снаружи ее желтый корень, сладкий и крахмалистый, выглядит бумажным, а внутри напоминает сырой картофель или грушу. Обычно хикаму едят сырой.

ДЛЯ САЛАТА

- 1 средний корень хикамы
- 1 средняя морковь
- ½ красного перца
- ½ желтого перца
- 1 помидор
- 1 небольшая красная луковица
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 2 столовые ложки пикантного рисового уксуса
- 2 столовые ложки сока лайма
- 1 чайная ложка семян горчицы грубого помола
- ¼ чайной ложки морской соли
- щепотка кайенского перца
- щепотка паприки

1. Нарезьте тонкой соломкой и соедините в большой салатнице хикаму, морковь, перец, помидоры и лук с мелко нарубленной кинзой.
2. В маленькой миске смешайте ингредиенты для заправки. Полейте ею овощи и встряхните.

ИДЕАЛЬНО ЗАПЕЧЕННАЯ САМСА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ТЕСТА: 45 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 15–20 минут | НА 6 ШТУК



ДЛЯ ТЕСТА

3½–4 стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
1 столовая ложка сиропа агавы
½ чайной ложки морской соли
2½ чайной ложки сухих дрожжей
1½ стакана теплой воды

ДЛЯ НАЧИНКИ

¼ стакана овощного бульона
1 средняя луковица, нарезанная кубиками
2 чайные ложки бессолевой приправы Vegit

1 перец халапеньо, нарезанный кубиками
1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
1 чайная ложка молотого кориандра
1 чайная ложка молотого тмина
½ чайных ложки куркумы
3 средние вареные картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
1 стакан вареного гороха или зеленых соевых бобов (эдамаме)
1 чайная ложка морской соли

1. Чтобы приготовить тесто, смешайте ингредиенты в миске и месите руками 8–10 минут, пока оно не станет однородным и эластичным. Сделайте 16 шариков, накройте и оставьте подходить в течение 45 минут.
2. Пока тесто накрыто, приготовьте начинку. Поставьте на умеренно сильный огонь большую сковороду и влейте 2 столовые ложки овощного бульона. Добавьте лук, приправу Vegit, перец, имбирь и пассеруйте, пока лук не станет прозрачным.
3. Добавьте кориандр, тмин и куркуму и пассеруйте еще 1 минуту. Добавьте 2 столовые ложки овощного бульона, картофель, бобы и соль, готовьте 2–3 минуты. Отставьте в сторону. Прогрейте духовку до 200 °С.
4. После того как тесто подошло, раскатайте шарики до кружков диаметром около 7,5 см. Положите в центр каждого по 1½ столовой ложки с горкой начинки. Сложите тесто и слепите края, чтобы не оставалось отверстий.
5. Выпекайте 15–20 минут при температуре 200 °С.



САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КУНЖУТОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 4-6 ПОРЦИЙ



ДЛЯ САЛАТА

2 стакана мелко нашинкованной зеленой капусты
1 стакан нарезанного кубиками красного болгарского перца
2 средние моркови, натертые на крупной терке
1 стакан толченого арахиса
¼ стакана кунжута
½ стакана мелко нарезанного зеленого лука
100 г отваренной цельнозерновой лапши

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

¼ стакана легкого соевого соуса
2 столовые ложки тхины
1 столовая ложка измельченного имбиря
2 столовые ложки бальзамического уксуса
2 столовые ложки агавы
½ столовой ложки приправы самбалуек
½ чайной ложки черного перца

1. Смешайте капусту, перец и морковь в большой салатнице. Добавьте арахис, кунжут, зеленый лук и лапшу.
2. Смешайте венчиком ингредиенты заправки. Полейте салат заправкой и встряхните.



САЛАТ «АМЕРИКАНСКИЙ ЮГО-ЗАПАД»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 8 ПОРЦИЙ 

8 стаканов зеленого салата

1 небольшая красная луковица, нарезанная кубиками

1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками

2 столовые ложки измельченной кинзы

$\frac{3}{4}$ стакана нарезанного кубиками авокадо

3 средних помидора, нарезанных кубиками

1 банка (425 г) черной фасоли

1 банка (425 г) кукурузы

1 чайная ложка орегано

$\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли

1 стакан печеных чипсов-тортилья

1. Соедините зеленый салат, лук, зеленый перец, кинзу, авокадо и помидоры в большой салатнице.
2. Прогрейте фасоль и кукурузу 4 минуты на среднем огне, слейте жидкость. Добавьте орегано и соль, перемешайте. Добавьте эту смесь в салат вместе с покрошенными кукурузными чипсами непосредственно перед подачей.
3. При желании полейте рисовым уксусом.



СУПЫ

A close-up photograph of a bowl of tomato soup. The soup is a vibrant red color and is served in a white ceramic bowl with a scalloped edge. Several pieces of tortilla are layered on top of the soup, and a small garnish of fresh green herbs is placed in the center. The background is dark and out of focus.

ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЯМИ | 141

- АЦТЕКСКИЙ СУП 125
- ЧАУДЕР С КОКОСОМ И КУКУРУЗОЙ 126
- ЧАПЕА ПО-ДОМИНИКАНСКИ 129
- НЕМЕЦКИЙ СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 131
- СЫТНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ 133
- ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА 134
- БЫСТРЫЙ СУП ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ 137
- ПИКАНТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП 139
- ОСТРЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ 140
- ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЯМИ 141
- ТАЙСКИЙ СУП С АРАХИСОМ 142



АЦТЕКСКИЙ СУП

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 15 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



- | | |
|--|--|
| 1 луковица, нарезанная кубиками | 1 стакан оттаявшей замороженной кукурузы |
| 4 измельченных зубчика чеснока | 3 столовые ложки сока лайма |
| ¼ чайной ложки кайенского перца | 1 нарезанный кубиками авокадо |
| 1 столовая ложка молотого тмина | 1 нарезанный кубиками помидор |
| 1 чайная ложка копченой паприки | ¼ стакана мелко нарезанной свежей кинзы |
| ½ стакана нарезанного кубиками сельдерея | морская соль и черный перец по вкусу |
| 3 стакана овощного бульона | |
| 2 банки (по 425 г) черной фасоли | |

1. В суповой кастрюле пассеруйте лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона на умеренно сильном огне, пока лук не станет мягким. Добавьте приправы и варите 1–2 минуты.
2. Добавьте овощной бульон, фасоль и 2 столовые ложки сока лайма. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и варите 10 минут. Посолите и поперчите.
3. Для сальсы соедините в миске авокадо, помидоры, кинзу, оставшуюся 1 столовую ложку сока лайма, соль и черный перец.
4. Разлейте горячий суп в тарелки и сверху положите столовую ложку с горкой сальсы.

СОВЕТЫ:

Для дополнительной сладости и вкуса попробуйте использовать замороженную белую кукурузу или кукурузную крупу.

Если вы хотите получить менее острый суп, добавьте только щепотку кайенского перца.

Этот суп хорошо подавать с чипсами-тортилья.

ЧАУДЕР С КОКОСОМ И КУКУРУЗОЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 15 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



- 1 средний лук-порей, очищенный и мелко нарезанный
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 перец халапеньо, мелко нарезанный
- 4 небольшие красные картофелины, очищенные и нарезанные тонкими кружочками
- 1 банка (425 г) нута
- 1 стакан замороженной кукурузы
- 1 банка (400 г) низкокалорийного кокосового молока
- 1½ стакана овощного бульона
- ½ чайной ложки морской соли
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте лук-порей, чеснок, халапеньо и картофель в половине стакана овощного бульона, пока овощи не станут мягкими.
2. Добавьте промытый, без жидкости нут, кукурузу, кокосовое молоко и оставшийся бульон. Доведите до кипения и варите на медленном огне 15 минут, пока картофель не станет мягким и суп не загустеет. Посолите и приправьте красным перцем.
3. Подавайте горячим.

СОВЕТЫ:

Очень тщательно мойте и режьте лук-порей, так как в нем часто остается песок.

Если вы предпочитаете густой суп, то добавьте больше овощей и меньше воды.





ЧАПЕА ПО-ДОМИНИКАНСКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



6 стаканов овощного бульона	1½ стакана рисовой крупы
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	1 стакан мелко нарезанной капусты
4 измельченных зубчика чеснока	1 банка (425 г) фасоли пинто
¼ стакана свежей мелко нарезанной кинзы	1½ стакана мускатной тыквы, нарезанной кубиками
½ зеленого болгарского перца, нарезанного кубиками	4 столовые ложки томатной пасты
2 крупные моркови, нарезанные кружочками	½ чайной ложки (или по вкусу) морской соли

1. В большую суповую кастрюлю влейте полстакана овощного бульона, добавьте лук, чеснок, кинзу и перец. Варите на умеренно сильном огне около 10 минут, периодически помешивая, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте оставшийся бульон, морковь, рис, капусту, фасоль пинто, тыкву, томатную пасту и соль. Доведите до кипения. Регулярно помешивайте, чтобы не пригорало.
3. Когда смесь закипит, уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите 20 минут.
4. Суп готов, когда полностью сварится рис. При необходимости добавьте больше соли.

СОВЕТЫ:

Перед подачей положите сверху несколько ломтиков авокадо.

Если вы предпочитаете менее густой суп, добавьте еще 1–2 стакана овощного бульона.



НЕМЕЦКИЙ СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 25 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



-
- 2 средние луковицы, нарезанные кубиками
 - 3 большие моркови, мелко нарезанные
 - 3 стебля сельдерея, мелко нарезанных
 - 4 стакана овощного бульона
 - 2 стакана нарезанных ломтиками свежих грибов
 - 2 стакана очищенного и нарезанного кубиками картофеля
 - 1 банка веганского концентрата грибного супа
 - 400 г квашеной капусты
 - 2 столовые ложки белого уксуса
 - 2 чайные ложки сушеного укропа
 - 1 столовая ложка подсластителя Sucanat
 - ¼ чайной ложки черного перца
 - морская соль по вкусу

1. Положите в большую кастрюлю лук, морковь и сельдерей. Добавьте полстакана овощного бульона и варите, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и варите на медленном огне, пока картофель не будет мягким и нежным.



СЫТНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 30 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 30 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



4 стакана овощного бульона	1 средняя картофелина, очищенная и нарезанная кубиками
1 столовая ложка соевого соуса	2 банки (по 425 г) любимой умеренно острой сальсы
1 мелко нарезанная луковица	1 столовая ложка сушеного орегано
1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками	2 мелко нарезанных кабачка
4 измельченных зубчика чеснока	1 банка (425 г) фасоли пинто
4 стакана (около 900 г) мускатной (или других зимних сортов) тыквы	1½ стакана кукурузы
	морская соль по вкусу

1. Нагрейте полстакана овощного бульона и соевый соус в большой суповой кастрюле. Добавьте лук, болгарский перец и чеснок. Пассеруйте на среднем огне, пока лук не станет мягким.
2. Добавьте в кастрюлю оставшийся бульон, тыкву, очищенную от кожицы и семян и нарезанную кубиками по 1,5 см, а также картофель, сальсу и орегано. Накройте крышкой и варите на медленном огне около 15 минут до размягчения тыквы, проверяя ее вилкой.
3. Добавьте кабачки, фасоль пинто и кукурузу. Продолжайте варить еще 10 минут. Добавьте соль по вкусу и подавайте горячим.

СОВЕТЫ:

Чтобы добавить сладости и вкуса, можно заменить обычную кукурузу белой или использовать кукурузную крупу.

Консервированную фасоль можно заменить сушеной, в этом случае ее нужно предварительно замочить и отварить.

Мускатную тыкву можно использовать и в замороженном виде.

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 45 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



1 мелко нарезанная луковица	1 стакан мелко нарезанного зеленого лука
2 измельченных зубчика чеснока	
2 моркови, нарезанные кружочками	1 чайная ложка лимонного сока
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных	1 столовая ложка диетических дрожжей
1 столовая ложка порошка карри	¼ чайной ложки черного перца
4½ стакана овощного бульона	¼ чайной ложки хлопьев красного перца
1 стакан промытой коричневой чечевицы	морская соль по вкусу

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте лук, чеснок, морковь и сельдерей в половине стакана овощного бульона, пока овощи не станут мягкими. Добавьте карри и готовьте 1 минуту.
2. Добавьте оставшийся овощной бульон, чечевицу, зеленый лук, лимонный сок, диетические дрожжи, черный и красный перец. Доведите до кипения, затем накройте, уменьшите огонь и варите, периодически помешивая, около 45 минут, пока чечевица не станет мягкой.
3. Добавьте соль по вкусу.

СОВЕТЫ:

Добавляйте соль в конце варки, чтобы точнее подобрать ее количество.

Этот суп можно приготовить в мультиварке. Если сразу использовать кипяток, то приготовление займет 1–2 часа, если холодную воду — 5–6 часов.

Вы можете приготовить большую кастрюлю этого вкуснейшего супа и держать его под рукой в качестве быстрого блюда. Подогревайте отдельные порции в микроволновой печи и подавайте с салатом из зелени и ломтиком цельнозернового хлеба — это очень питательный и доставляющий удовольствие обед.





ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ

Причина, по которой мы часто слышим, что в нашем рационе должно быть как можно больше клетчатки, проста: организм в ней нуждается! Исследования, приведенные в книге «Китайское исследование», станут для вас дополнительным стимулом изменить диету. В то время как потребление мяса и животного белка связано с достаточно высоким риском возникновения рака толстой кишки, «увеличение употребления клетчатки на 10 г в день способствовало снижению риска возникновения рака в долгосрочной перспективе на 33%»*. Растительные продукты дают нашему организму даже больше клетчатки, чем нужно для борьбы с опаснейшим заболеванием, и способны добавить вкуса и разнообразия любому блюду.

* «Китайское исследование», с. 229–230.

БЫСТРЫЙ СУП ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



2 столовые ложки овощного бульона	2 стакана овощной смеси (кукуруза, зеленая фасоль и/или морковь)
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	3 стакана бессолевого овощного бульона
4 измельченных зубчика чеснока	1 чайная ложка копченой паприки
1 банка (425 г) черной фасоли	1 чайная ложка черного перца
1 банка (425 г) красной фасоли	1 чайная ложка с горкой сушеной петрушки
1 банка (425 г) нута	1 чайная ложка орегано
1 банка (400 г) измельченных помидоров с халапеньо	

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона, пока лук не станет слегка прозрачным.
2. Добавьте нут, черную и красную фасоль, положите все оставшиеся ингредиенты. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте на умеренно слабом огне 30 минут.

СОВЕТЫ:

Для разнообразия вместо замороженных овощей хорошо использовать листовую зелень — капусту кале, мангольд, а также сезонные овощи, например кабачки, морковь, зеленую фасоль и кукурузу.

К этому супу отлично подходит кукурузный хлеб «Фиеста» (с. 50).



ПИКАНТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 20 минут

НА 4 ПОРЦИИ



2 столовые ложки воды	2 столовые ложки цельнозерновой муки
2 мелко нарезанные луковицы	2 стакана соевого молока
1 стакан овощного бульона	1 столовая ложка лимонного сока
450 г грибов, очищенных и нарезанных ломтиками	3 столовые ложка красного вина (необязательно)
1 столовая ложка паприки	1 чайная ложка семян тмина (необязательно)
1 чайная ложка сушеного укропа	черный перец по вкусу
3 столовые ложки легкого соевого соуса или тамари	

1. Нагрейте 2 столовые ложки воды в большой суповой кастрюле и добавьте лук. Готовьте на сильном огне, пока лук не станет мягким.
2. Добавьте овощной бульон, нарезанные грибы, паприку, укроп, семена тмина и черный перец. Немного уменьшите огонь и готовьте еще 5 минут, часто помешивая.
3. Добавьте бульон и соус — тамари или соевый.
4. В отдельной сковороде смешайте $\frac{1}{4}$ стакана соевого молока с мукой, чтобы образовалась паста. Варите на среднем огне 1 минуту, постоянно помешивая. Затем, взбивая венчиком, влейте оставшееся соевое молоко и варите до легко загустения и воздушной консистенции.
5. Добавьте в суп молочно-мучную смесь. Непосредственно перед подачей, помешивая, влейте лимонный сок (или вино, если вы его используете).

ОСТРЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 25 минут

НА 4 ПОРЦИИ



- ½ средней луковицы, нарезанной кубиками
- 2 столовые ложки овощного бульона
- 1 чайная ложка порошка карри
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- 1 чайная ложка молотого тмина
- ½ чайной ложки хлопьев красного перца
- 1 стакан воды
- 1 стакан миндального молока
- 1 средняя картофелина, нарезанная тонкими кружочками
- 1 банка (425 г) тыквенного пюре
- морская соль по вкусу

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте лук в овощном бульоне, пока не станет мягким.
2. Помешивая, добавьте порошок карри, тмин, кориандр и красный перец. Уменьшите огонь и готовьте еще 1 минуту.
3. Добавьте воду, миндальное молоко, картофель и тыквенное пюре. Варите на среднем огне 10–15 минут. Добавьте соль по вкусу. Подавайте горячим.

СОВЕТ:

Это очень быстрый, простой и вкусный суп. Если вы предпочитаете более нежную консистенцию, то сделайте из него суп-пюре погружным блендером.

ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЯМИ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 123)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 15–20 минут

НА 4 ПОРЦИИ



¼ стакана воды	2 стакана овощного бульона
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	2 чайные ложки итальянской приправы
3–4 измельченных зубчика чеснока	2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка измельченного перца халапеньо	6 небольших мягких тортилий, нарезанных соломкой
½ стакана нарезанного кубиками сельдерея	2 столовые ложки мелко нарезанной кинзы
¼ стакана кукурузы	1 авокадо, нарезанный кубиками
800 г томатного соуса	морская соль по вкусу

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте лук, чеснок, халапеньо и сельдерей в ¼ стакана воды, пока лук не станет мягким.
2. Помешивая, добавьте кукурузу, томатный соус и овощной бульон. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 10 минут.
3. Добавьте итальянскую приправу, сок лайма и тортильи. Варите на медленном огне 2 минуты.
4. Посолите. Подавайте украшенным кинзой и авокадо.

СОВЕТЫ:

Чтобы сильнее чувствовался вкус кинзы, добавьте ее ¼ стакана.

Если вы хотите сделать суп более сытным, добавьте в начальный набор ингредиентов 1 стакан нарезанного кубиками батата.

ТАЙСКИЙ СУП С АРАХИСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 20 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



4 столовые ложки овощного бульона
 3 головки зеленого лука с перьями, нарезанные кубиками
 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
 1 крупная морковь, нарезанная кубиками
 ½ красного болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками
 1 измельченный перец халапеньо
 2 столовые ложки нарезанного кубиками свежего имбиря

1 средний кочан брокколи, мелко нарезанный
 ½ столовой ложки мелко нарезанного лимонграсса (только белая часть)
 ¾ стакана воды
 1 банка (425 г) кокосового молока без сахара
 ⅓ стакана натурального арахисового масла
 2 столовые ложки тамари или легкого соевого соуса
 1 чайная ложка приправы самбал-улек
 морская соль и черный перец по вкусу

1. В большой суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте в овощном бульоне зеленый лук, сельдерей, морковь, красный перец, халапеньо, имбирь, брокколи и лимонграсс, пока овощи не станут мягкими.
2. Добавьте воду, кокосовое молоко, арахисовое масло и тамари или соевый соус. Уменьшите огонь до среднего и хорошо перемешайте суп. Варите примерно 15 минут.
3. Приправьте солью и перцем.

СОВЕТ:

Самбал-улек — восточноазиатская приправа из перца чили. Ее можно найти на большинстве рынков с азиатскими продуктами.



СЭНДВИЧИ



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ «СУБМАРИНЫ» | 146

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ «СУБМАРИНЫ»	146
ВКУСНЫЕ СЭНДВИЧИ БЕЗ ЯИЦ	147
ГАМБУРГЕРЫ ИЗ НУТА И ШПИНАТА	149
РОЛЛЫ С ГРАНОЛОЙ И ФРУКТАМИ	150
РОЛЛЫ С ХУМУСОМ	152
ОКЕАНСКИЕ СЭНДВИЧИ С НУТОМ	155
«СУБМАРИНЫ» С ШАРИКАМИ ИЗ ПЕКАНОВ	156
СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ТИМЬЯНОМ	157
ВКУСНЫЕ ТОСТАДО	158
ТАЙСКИЕ РОЛЛЫ	161
СЭНДВИЧИ С ПОМИДОРАМИ, БАЗИЛИКОМ И СОУСОМ ПЕСТО	162
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ФАХИТА	165

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ «СУБМАРИНЫ»

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 145)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 6 СЭНДВИЧЕЙ



6 цельнозерновых булочек-«субмарин»
 майонез «Зеленый сад» (с. 114)
 1 крупный огурец, нарезанный кружочками
 1 большой помидор, нарезанный кружочками
 1 зеленый болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кружочками
 1 красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кружочками
 1 стакан моркови, натертой на крупной терке

2 стакана листьев салата-латука и/или свежего шпината
 1 крупная луковица, нарезанная тонкими кольцами
 1 крупный авокадо, нарезанный ломтиками или дольками
 маринованные огурцы по вкусу, нарезанные кружочками
 1 стакан нарезанных кружочками маслин (необязательно)
 1/3 стакана красного винного уксуса орегано (необязательно)
 морская соль и черный перец по вкусу

1. Разрежьте булочки почти до конца. Немного подогрейте их в слабо нагретой духовке или в гриль-тостере.
2. Намажьте булочки майонезом. Положите на майонез слоями огурцы, помидоры, перец, морковь, салат-латук, лук, авокадо, маринованные огурцы и маслины. Полейте красным винным уксусом. Добавьте орегано (если используете) и немного соли и перца.
3. Закройте сэндвич и сразу подавайте.

СОВЕТЫ:

Можно отдельно нарезать все ингредиенты для начинки и положить их на тарелки. Тогда каждый сможет выбрать то, что любит.

Чтобы сделать блюдо острым, добавьте нарезанный кубиками халапеньо.

ВКУСНЫЕ СЭНДВИЧИ БЕЗ ЯИЦ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 6 СЭНДВИЧЕЙ



350 очень твердого тофу	1 средняя морковь, мелко нарубленная в кухонном комбайне
4 столовые ложки перьев зеленого лука, нарезанных мелкими кубиками	2 столовые ложки рисового уксуса
4 столовые ложки майонеза «Зеленый сад» (с. 114)	1 чайная ложка молотой горчицы
4 столовые ложки нарезанных кубиками маринованных огурцов	1 чайная ложка куркумы
1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками	½ чайной ложки морской соли
	8 ломтиков цельнозернового пшеничного хлеба
	4 листика салата-латука
	4 ломтика помидора

1. Слейте жидкость из тофу и разомните его. Соедините в большой миске с луком, майонезом, маринованными огурцами, сельдереем, морковью, рисовым уксусом, горчицей, куркумой и солью. Тщательно перемешайте.
2. Намажьте смесь на цельнозерновой хлеб и украсьте салатом-латуком и ломтиками помидоров.

СОВЕТЫ:

Чтобы проверить, действительно ли цельнозерновой хлеб вы покупаете, прочитайте состав: первым ингредиентом должна быть цельнозерновая пшеничная мука.

Тофу может сильно отличаться по вкусу и консистенции, поэтому попробуйте несколько видов, чтобы понять свои предпочтения. Чем свежее тофу, тем лучше его вкус. Обязательно выбирайте свежий тофу — проверяйте срок годности на упаковке.

Майонез обычно содержит яйца и масло и богат жирами, животным белком и холестерином. Когда вы покупаете готовый майонез, выбирайте соевый, при изготовлении которого не используют яйца, и читайте состав на упаковке, чтобы приобрести продукт с наименьшим содержанием жира.



ГАМБУРГЕРЫ ИЗ НУТА И ШПИНАТА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 минут

НА 6–8 ГАМБУРГЕРОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОЛЩИНЫ



¼ стакана воды	1 чайная ложка кориандра
2 столовые ложки льняной муки	½ столовой ложки чесночного порошка
2 столовые ложки овощного бульона	1 столовая ложка пшеничной клейковины
½ маленькой луковицы, очищенной и мелко нарезанной	1 стакан овсяных хлопьев (не быстрого приготовления)
1 крупная морковь, мелко нарезанная	морская соль и черный перец по вкусу
1 стакан замороженного шпината	230 г панировочных сухарей
1 столовая ложка томатной пасты	6–8 цельнозерновых пшеничных булочек
1 банка (425 г) нута	ваше любимое украшение для сэндвичей
½ чайной ложки паприки	
1 чайная ложка тмина	

1. Соедините в миске льняную муку и воду. Отставьте на 5–10 минут.
2. Пассеруйте в овощном бульоне лук, морковь и шпинат. Когда овощи станут мягкими, переложите их в кухонный комбайн. Добавьте томатную пасту и нут, предварительно промыв его и слив воду. Нажимайте на кнопку комбайна 5–8 раз, чтобы довести овощи до консистенции смеси для гамбургеров (не надо делать пасту).
3. Положите получившуюся смесь в миску с льняной мукой и водой. Помешивая, добавьте специи, клейковину и овсяные хлопья. Посолите и поперчите. Сделайте котлетки толщиной 0,5–1,5 см.
4. Прогрейте духовку до 180 °С. Насыпьте в тарелку панировочные сухари. Хорошо обваляйте в них котлеты.
5. Положите котлеты на выстеленный пергаментной бумагой противень. Выпекайте 25 минут с каждой стороны — они должны быть твердыми, но не высушенными.
6. Подавайте на булочке из цельнозерновой пшеничной муки с любимым украшением.

РОЛЛЫ С ГРАНОЛОЙ И ФРУКТАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут |



большие мучные тортильи (или другая цельнозерновая основа для сэндвичей)

натуральное арахисовое масло

низкожировая гранола

виноград

яблоки, очищенные и нарезанные кубиками

1. Положите тортильи в микроволновую печь и подогревайте около 15 секунд.
2. Намажьте их 5-миллиметровым слоем арахисового масла (не смазывайте всю поверхность, только центр).
3. Положите на арахисовое масло две горсти гранолы.
4. На гранолу — две средние горсти винограда.
5. На виноград — кусочки яблок.
6. Сверните тортилью сначала снизу, а затем с боков — как буррито.

СОВЕТ:

Это идеальная, практически мгновенно приготавливаемая закуска! Мои сыновья ее просто обожают. Летом, когда есть свежая черника, мы заменяем ею виноград.



РОЛЛЫ С ХУМУСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 6-10 РОЛЛОВ 

¼ стакана воды

1 банка (425 г) нута

2 измельченных зубчика чеснока

¼ стакана тхины

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

6-10 крупных тортилий

салат-латук и помидор

морская соль, паприка и тмин по вкусу

1. Соедините воду, нут, чеснок, тхину, свежевыжатый лимонный сок, морскую соль, паприку и тмин в чаше кухонного комбайна. Тщательно измельчите.
2. Намажьте смесь на тортильи и украсьте салатом-латуком и ломтиками помидоров.

СОВЕТ:

Вы можете менять вкус хумуса, добавляя любимые овощи и специи, например обжаренный красный перец, хрен, побольше чеснока, кайенский перец или помидоры.





ОКЕАНСКИЕ СЭНДВИЧИ С НУТОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 8 СЭНДВИЧЕЙ



-
- 1 банка (425 г) нута
 - 5 столовых ложек майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
 - 1 столовая ложка горчицы
 - 4 столовые ложки нарезанных кубиками маринованных огурцов
 - 4 столовые ложки нарезанного мелкими кубиками лука
 - 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
 - 2 столовые ложки рисового уксуса
 - ½ чайной ложки порошка морской капусты (ламинарии)
 - 8 ломтиков цельнозернового пшеничного хлеба
 - 4 листика салата-латука
 - 4 ломтика помидора
 - морская соль и черный перец по вкусу

1. Положите нут в кухонный комбайн и нажмите на кнопку два раза, чтобы измельчить его лишь слегка. Добавьте майонез, горчицу, маринованные огурцы, лук, сельдерей, рисовый уксус, порошок ламинарии, соль и перец. Тщательно перемешайте.
2. Намажьте смесь на цельнозерновой хлеб и украсьте салатом-латуком и ломтиками помидоров.

СОВЕТ:

Порошок из морской капусты придает блюду отличный привкус морепродуктов.

«СУБМАРИНЫ» С ШАРИКАМИ ИЗ ПЕКАНОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 40–45 минут

НА 6 СЭНДВИЧЕЙ



1 упаковка (400 г) очень твердого тофу	1 чайная ложка сушеного базилика
½ стакана пеканов	1 столовая ложка легкого соевого соуса
½ стакана мелко нарезанного лука	1 столовая ложка лимонного сока
½ стакана мелко нарезанной моркови	1 стакан панировочных сухарей
2 зубчика чеснока	1 стакан овсяной крупы
¼ стакана свежей петрушки	1 порция соуса маринара (с. 197) или вашего любимого соуса для спагетти
1 чайная ложка сушеного тимьяна	6 цельнозерновых пшеничных булочек- «субмарин» для сэндвичей
2 столовые ложки диетических дрожжей	
1 чайная ложка соли	

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В кухонном комбайне измельчите тофу, пеканы, лук, морковь, чеснок, петрушку, тимьян, диетические дрожжи, соль, базилик, соевый соус и лимонный сок. Переложите смесь в большую миску.
3. Смешайте с панировочными сухарями и овсяной крупой.
4. Скатайте шарики примерно по 5 см в диаметре и положите их на противень, выстеленный пергаментной бумагой.
5. Выпекайте 40–45 минут.
6. Положите шарики в булочки для сэндвичей и полейте соусом маринара.

СОВЕТ:

Это отличный заменитель фрикаделек для спагетти с томатным соусом.

СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ТИМЬЯНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 8 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут

НА 4 СЭНДВИЧА     

Шампиньоны с их уникальным вкусом считаются «стейком» веганского мира

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

2 измельченных или раздавленных зубчика чеснока
 ½ стакана бальзамического уксуса
 1 чайная ложка сушеного тимьяна
 2 столовые ложки агавы
 морская соль и черный перец по вкусу

ДЛЯ СЭНДВИЧЕЙ

4 шляпки крупных шампиньонов (или разрезанные маленькие шампиньоны)
 4 цельнозерновые пшеничные булочки для сэндвичей
 ¼ стакана майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
 4 листика салата-латука
 1 большой помидор, нарезанный кружочками
 1 средняя красная луковица, нарезанная тонкими кольцами

1. В небольшой миске приготовьте заправку, смешав венчиком чеснок, уксус, тимьян, агаву, соль и перец.
2. Положите шляпки грибов в заправку внутренней стороной вверх и маринуйте 1 час.
3. Включите духовку в режиме электрогриля и установите решетку поближе к источнику тепла.
4. Положите шляпки в духовку и пеките 5 минут. Переверните и пеките еще 4 минуты.
5. Слегка обжарьте булочки. Намажьте на них майонезную смесь. Уложите сверху печеные шляпки шампиньонов и украсьте латуком, помидорами и красным луком.

ВКУСНЫЕ ТОСТАДО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4 ПОРЦИИ 

1 банка (425 г) фасоли пинто

4 толстые тортильи гордита

½ стакана тонко нарезанной капусты

1 нарезанный кубиками авокадо

½ стакана бессолевой сальсы (с остротой по вашему вкусу)

1. Измельчите фасоль пинто в кухонном комбайне до однородной консистенции.
2. Подогревайте фасоль на сковороде 5–6 минут на среднем огне.
3. Подогревайте тортильи на сковороде без масла, пока они не станут теплыми и мягкими. Намажьте фасолевую смесь на тортильи. Украсьте капустой, авокадо и сальсой.

СОВЕТЫ:

Проверяйте, чтобы тортильи не содержали жира.

Вместо фасоли пинто можно использовать нежирную пережаренную фасоль.

При желании украсьте тостадо свежей кинзой.

Дополнительными украшениями могут быть мелко нарезанный лук, свежие помидоры и оливки.





ТАЙСКИЕ РОЛЛЫ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4 РОЛЛА 

Они удивительно вкусные. Мои дети и их друзья обожают эти роллы.

-
- 1 упаковка (350 г) очень твердого тофу
 - $\frac{1}{3}$ стакана арахисового масла
 - 4 столовые ложки легкого соевого соуса
 - 1 столовая ложка сока лайма
 - $\frac{1}{8}$ чайной ложки чесночного порошка
 - $\frac{1}{8}$ чайной ложки молотого кайенского перца
 - $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного красного болгарского перца
 - $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного красного лука
 - $\frac{1}{2}$ стакана тертой моркови
 - 1 стебель сельдерея, мелко нарезанный
 - $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанной кинзы
 - $\frac{1}{4}$ чайной ложки имбирного порошка
 - 4 цельнозерновые тортильи диаметром 25 см,
или 8 ломтиков цельнозернового хлеба, или 4 питы
 - 4 листика салата-латука

1. Слейте жидкость из тофу. Переложите его в среднюю миску и раскрошите вилкой.
2. Добавьте арахисовое масло, соевый соус, сок лайма, чесночный порошок, кайенский и болгарский перец, лук, морковь, сельдерей, кинзу и имбирный порошок. Хорошо размешайте вилкой.
3. Положите на тортильи салат-латук и равномерно намажьте смесью тофу. Сложите как буррито.

СЭНДВИЧИ С ПОМИДОРАМИ, БАЗИЛИКОМ И СОУСОМ ПЕСТО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 4 СЭНДВИЧА



2 полных стакана свежих листьев базилика
½ стакана кедровых орехов
3 измельченных средних зубчика чеснока
⅓ стакана воды
8 ломтиков цельнозернового хлеба
2 больших помидора, нарезанных ломтиками
морская соль и черный перец по вкусу

1. Чтобы приготовить песто, смешайте в кухонном комбайне базилик с кедровыми орехами, нажав на кнопку несколько раз. Добавьте чеснок и нажмите еще несколько раз.
2. Пока кухонный комбайн работает, медленно влейте воду. Добавьте соль и перец.
3. Обжарьте хлеб и смажьте его соусом песто. Украсьте ломтиками помидоров. Приятного аппетита!





ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ФАХИТА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



½ стакана овощного бульона	3 головки зеленого лука, мелко нарезанные
2 измельченных зубчика чеснока	1 столовая ложка зеленого перца чили
½ луковицы, нарезанной кольцами	лимонный перец и морская соль по вкусу
2 зеленых болгарских перца, очищенных от семян и нарезанных кружочками	12 тортилий из цельнозерновой муки
2 желтых, красных или оранжевых болгарских перца, очищенных от семян и нарезанных кружочками	1 крупный помидор, нарезанный кубиками
2 крупные моркови, нарезанные тонкой соломкой	1 крупное авокадо, нарезанное ломтиками
1 кочан брокколи, разделенный на соцветия	2 стакана измельченного салата-латука
1 стакан нарезанных ломтиками грибов	сальса или любая из ваших любимых нежирных заправок

1. В большой антипригарной сковороде спассеруйте на умеренно сильном огне чеснок и лук в 2 столовых ложках овощного бульона. Добавьте перец, морковь, брокколи и еще ¼ стакана овощного бульона. Накройте сковороду крышкой и готовьте на среднем огне 2 минуты. Добавьте грибы, зеленый лук, чили и еще 2 столовые ложки овощного бульона. Снова накройте крышкой и готовьте еще 1 минуту.
2. Приправьте овощи лимонным перцем и солью. Хорошо перемешайте.
3. Соберите фахиту: положите в центр тортильи немного вареных овощей, а также кубики помидоров, салат-латук, авокадо и сальсу. Сверните и наслаждайтесь вкусом.

СОВЕТЫ:

В магазинах можно купить и соленый, и несоленый лимонный перец. Выбирайте вариант без соли — при желании соль в фахиту можно добавить отдельно.

В зависимости от времени года можно добавлять в это блюдо больше овощей или менять их. Летом хорошее дополнение — кабачки и желтая тыква.

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА



ШАМПИНЬОНЫ СО ШПИНАТОМ | 182

- ОВОЦИ ПО-АФРИКАНСКИ 169
- БЛИНЧИКИ СО СПАРЖЕЙ 170
- ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ,
ФАРШИРОВАННЫЕ КУСКУСОМ 173
- САЛАТ «БУРГЕР» 174
- ФАСОЛЬ ПО-ДОМИНИКАНСКИ 176
- ОСТРОЕ РАГУ С БУЛГУРОМ 178
- РИС С КОКОСОМ И КАРРИ 179
- ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНОМ 180
- ШАМПИНЬОНЫ СО ШПИНАТОМ 182
- ПОТРЯСАЮЩИЕ ЭНЧИЛАДОС
С БАТАТОМ 183
- ЛЮБИМЫЙ ЧИЛИ С МАКАРОНАМИ 185
- ФЕТТУЧЧИНЕ С БРОККОЛИ И СОУСОМ
ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ 187
- РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ И ФИЗАЛИСА 188
- ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ 191
- ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ 193
- МАКАРОНЫ С ТЫКВОЙ 195
- МАМИНЫ МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ
МАРИНАРА 197
- НУТ С МАСАЛОЙ 198
- МАМИНА ПОЛЕНТА С РИСОМ
И ФАСОЛЬЮ 201
- ЛАПША С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ 202
- ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ ПОД ИТАЛЬЯНСКИМ
ОВОЩНЫМ СОУСОМ 205
- ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ
СО СВЕЖИМ ШПИНАТОМ 207
- БАКЛАЖАН ПО-МАРОККАНСКИ 208
- КАЛЬЦОНЕ «ЮГО-ЗАПАДНЫЕ ШТАТЫ» 209
- ПИКАНТНАЯ ТЫКВА-СПАГЕТТИ 210
- ЗАПЕКАНКА С ФИЗАЛИСОМ
И ТОРТИЛЬЯМИ 213
- ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ 215
- ОВОЩНОЕ РАГУ С КЛЕЦКАМИ 216
- КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ —
БЕЗ КРАБОВ 217



ОВОЩИ ПО-АФРИКАНСКИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 20–25 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ 

2 столовые ложки овощного бульона	½ стакана замороженной кукурузы
1 средняя луковица, мелко нарезанная	4 столовые ложки томатной пасты
1 мелко нарезанный зеленый болгарский перец	1 банка (425 г) нарезанных кубиками помидоров
4 измельченных зубчика чеснока	1 средний очищенный и нарезанный кружочками кабачок
¼ чайной ложки кайенского перца	¼ стакана натурального арахисового масла
1 чайная ложка корицы	2 стакана отваренного коричневого риса для гарнира
1 стакан воды	морская соль и черный перец по вкусу
1 большой батат, очищенный и нарезанный кубиками по 2,5 см	
2 стакана замороженного мелко нарезанного шпината	

1. В большую суповую кастрюлю добавьте 2 столовые ложки овощного бульона, лук, перец и чеснок. Готовьте на умеренно сильном огне, пока лук и перец не станут мягкими.
2. Уменьшите огонь до среднего. Добавьте кайенский перец и корицу. Готовьте еще 1–2 минуты.
3. Добавьте воду, батат, шпинат, кукурузу, томатную пасту, помидоры и нарезанные кубиками кабачки. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне 10 минут, пока картофель не будет легко протыкаться вилкой. При необходимости добавьте еще воды.
4. Помешивая, добавьте арахисовое масло, соль и перец. Готовьте на среднем огне еще 5 минут.
5. Подавайте с горячим отваренным коричневым рисом.

БЛИНЧИКИ СО СПАРЖЕЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 15 минут | НА 6 БЛИНОВ 

ДЛЯ БЛИНОВ

1 стакан цельнозерновой пшеничной кондитерской муки

заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)

1½–2 стакана заменителя молока без добавок

ДЛЯ НАЧИНКИ

¼ стакана овощного бульона

3 стакана нарезанной на небольшие кусочки спаржи

3 раздавленных зубчика чеснока

2 столовые ложки лимонного сока

¼ чайной ложки сушеного эстрагона

1 чайная ложка лукового порошка

½ чайной ложки морской соли

ДЛЯ СОУСА

4 столовые ложки майонеза «Зеленый сад» (с. 114)

2 столовые ложки лимонного сока

1 столовая ложка диетических дрожжей

½ чайной ложки соли

2 столовые ложки заменителя молока

щепотка хлопьев красного перца

1. Чтобы приготовить блины, в миске средних размеров соедините муку и заменитель яиц. Помешивая, медленно влейте заменитель молока и взбивайте тесто венчиком до однородной консистенции.
2. Вылейте ¼ стакана теста на антипригарную сковороду — обычную или блинную. Наклоняйте и поворачивайте сковороду, чтобы равномерно распределить тесто по дну. Выпекайте 1 минуту, до появления пузырьков на поверхности блина. Переверните блин и пеките его с другой стороны до готовности. Используйте все тесто.
3. Прогрейте духовку до 180 °С.
4. Для приготовления начинки в большой сковороде на умеренно сильном огне пассеруйте спаржу в ¼ стакана овощного бульона до размягчения.
5. Добавьте чеснок, лимонный сок, эстрагон, луковый порошок и перец. Пассеруйте еще 1 минуту. Отставьте в сторону.
6. Разложите спаржу в центр блинов. Сверните блины и положите в большую форму для выпечки.
7. Накройте форму крышкой и пеките 15 минут. Пока блины в духовке, взбейте венчиком ингредиенты соуса. Смажьте им готовые блины. Подавайте сразу.





ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУСКУСОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 15–20 минут | НА 6–8 ПОРЦИЙ



8 больших помидоров «бычье сердце»
(чем тверже, тем лучше)
3 стакана цельнозернового пшеничного
кускуса
4 столовые ложки овощного бульона
1 средняя луковица, нарезанная куби-
ками
2 зубчика чеснока, нарезанных кубиками
½ стакана мелко нарезанного свежего
базилика

½ стакана кедровых орехов
2 столовые ложки диетических дрожжей
1 столовая ложка паприки
1½ стакана замороженных листьев
шпината
1 столовая ложка бальзамического
уксуса на порцию (необязательно)
морская соль и черный перец по вкусу

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Разрежьте помидоры пополам и выньте сердцевину. Переверните половинки кожицей вверх, чтобы жидкость стекла, пока вы готовите начинку.
3. Сварите кускус по инструкции на упаковке. Отставьте в сторону.
4. В большой сковороде на умеренно сильном огне тушите лук и чеснок с 2 столовыми ложками овощного бульона.
5. Добавьте базилик, кедровые орехи, диетические дрожжи, паприку, шпинат и еще 2 столовые ложки овощного бульона. Тушите 1–2 минуты до готовности шпината. Снимите с огня.
6. Помешивая, добавьте кускус, посолите и поперчите.
7. Ложкой выложите смесь с кускусом в помидоры и переложите их в форму для выпечки. Если кускус остался, разложите его вокруг помидоров.
8. Выпекайте без крышки 15–20 минут. Подавайте блюдо горячим. Полейте бальзамическим уксусом (если используете его).

САЛАТ «БУРГЕР»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 4 ПОРЦИИ



ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- ¼ стакана легкого соевого соуса
- 2 столовые ложки тхины
- 1 столовая ложка измельченного имбиря
- ½ стакана бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки агавы
- ½ столовой ложки пасты самбал-улек

ДЛЯ САЛАТА

- 2 стакана нашинкованного салата-латука
- ½ стакана нашинкованной фиолетовой капусты
- 2 крупные моркови, натертые на крупной терке

- 1 крупный огурец, нарезанный кубиками
- 1 зеленый болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кусочками по 1,3 см
- ½ красного болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кусочками по 1,3 см
- 1 крупный помидор, нарезанный кусочками по 1,3 см

ОСТАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 стакана отваренного коричневого риса
- 4 гамбургера из нута и шпината (с. 149) или другие веганские гамбургеры

1. Для приготовления заправки смешайте венчиком все ингредиенты. Охлаждайте ее в холодильнике до готовности.
2. Соедините ингредиенты салата в большой миске. Встряхните для смешивания.
3. Разложите салат горкой по порционным тарелкам. В центр каждой положите по 3 столовые ложки с горкой риса и по булочке. Полейте заправкой.
4. Подавайте сразу.



ФАСОЛЬ ПО-ДОМИНИКАНСКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



ДЛЯ ФАСОЛИ

- ½ стакана овощного бульона
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 4 измельченных или раздавленных зубчика чеснока
- 1 средний зеленый перец, нарезанный кубиками
- ½ стакана нарезанной кубиками мускатной тыквы
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы
- 1 стакан воды
- 3 столовые ложки томатной пасты
- 2 банки (по 425 г) фасоли пинто
- ½ столовой ложки сушеных листьев мексиканского орегано
- ½ чайной ложки сушеного тимьяна

- 4 стакана отваренного коричневого риса для гарнира
- морская соль по вкусу

ДЛЯ САЛАТА

- 2 стакана нашинкованного салата-латука
- 2 стакана нашинкованной капусты
- ¾ стакана нарезанных кружочками огурцов
- ¾ стакана нарезанной кружочками вареной свеклы
- 1 помидор, нарезанный кружочками
- 1 крупный авокадо, нарезанный ломтиками
- бальзамический рисовый уксус
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки перца

1. Для приготовления бобов нагрейте в большой кастрюле 2 столовые ложки овощного бульона и пассеруйте лук и чеснок на умеренно сильном огне, пока они не станут мягкими. Добавьте зеленый перец, тыкву, кинзу и еще 2 столовые ложки овощного бульона. Готовьте 2 минуты, помешивая.
2. Добавьте воду, томатную пасту, фасоль, орегано и тимьян. Доведите до кипения и готовьте без крышки 15 минут. При необходимости добавьте еще ½ стакана воды. Посолите.
3. Пока готовится фасоль, сделайте салат — в большой миске соедините все его ингредиенты.
4. Подавайте фасоль на гарнире из риса и с салатом сверху.

СОВЕТ:

Фасоль пинто можно заменить черной или красной фасолью.



ОСТРОЕ РАГУ С БУЛГУРОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут

НА 4-6 ПОРЦИЙ



-
- 6 стаканов овощного бульона
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
 - 1 банка (425 г) нута
 - ½ стакана булгура
 - ½ стакана желтой чечевицы
 - 1½ стакана нарезанного кубиками батата
 - ½ чайной ложки кайенского перца
 - 1 чайная ложка морской соли
 - 1 столовая ложка молотого кориандра

1. В суповой кастрюле пассеруйте лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона.
2. Влейте оставшийся овощной бульон, положите предварительно промытый, без жидкости нут, булгур и чечевицу. Доведите до кипения и варите на медленном огне под неплотно закрытой крышкой 15 минут.
3. Добавьте батат и приправы. Продолжайте готовить 25 минут, до размягчения батата и чечевицы.
4. Подавайте сразу.

РИС С КОКОСОМ И КАРРИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30–35 минут

НА 6 ПОРЦИЙ 

2 столовые ложки овощного бульона	4 стакана воды
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	1 банка (380 г) кокосового молока без сахара
1 крупный зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками	4 стакана воды
2 столовые ложки измельченного чеснока	170 г свежего или 1 пакет замороженного шпината
2 чайные ложки молотого тмина	2 стакана рисовой крупы
1 банка (425 г) фасоли пинто	морская соль по вкусу

1. В большой кастрюле нагрейте 2 столовые ложки овощного бульона и варите в нем лук, перец и чеснок на умеренно сильном огне до размягчения. Добавьте тмин и фасоль.
2. Добавьте воду, кокосовое молоко, шпинат (если используете замороженный, то нужно дать оттаять и слить воду) и рис. Доведите до кипения. Затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 30–35 минут, помешивая каждые 7–10 минут, пока рис не сварится.
3. Посолите. Подавайте горячим.

ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 50 минут

НА 6 ПОРЦИЙ  

½ стакана цельнозерновой кондитерской муки

½–¾ стакана соевого молока

1–2 стакана панировочных сухарей по-итальянски

1 крупный баклажан, очищенный и нарезанный продольными ломтиками толщиной 0,6–1,3 см

2 банки (по 800 г) соуса маринара (или двойная порция этого соуса, с. 197)

1 упаковка (280 г) спагетти или других цельнозерновых длинных макарон

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В первую миску насыпьте муку, во вторую влейте соевое молоко, в третью насыпьте панировочные сухари. Панируйте ломтики баклажана сначала в муке, затем в молоке и, наконец, в панировочных сухарях. В зависимости от числа ломтиков вам может понадобиться больше муки, молока или сухарей.
3. Запанированные ломтики баклажана разложите на выстеленный пергаментной бумагой противень. Выпекайте 20 минут до коричневого цвета, затем переверните ломтики на другую сторону. Выньте баклажаны из духовки, но не выключайте ее.
4. Промажьте дно формы для выпечки пятью столовыми ложками соуса маринара. Выложите на него слой ломтиков баклажана, затем еще один слой соуса, потом оставшиеся кусочки баклажана и сверху полейте соусом.
5. Закройте форму фольгой и выпекайте 30 минут. Подавайте на отваренных спагетти.



ШАМПИНЬОНЫ СО ШПИНАТОМ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 167)

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25–30 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



- 30 молодых шампиньонов
- ¼ стакана овощного бульона
- ½ большой луковицы, нарезанной кубиками
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка вустерского соуса
- 4 столовые ложки красного вина
- ½ чайные ложки соли
- ¼ чайной ложки черного перца
- 1 стакан панировочных сухарей
- 12 стаканов свежего шпината, отваренного на пару до мягкости

1. Очистите грибы и удалите ножки.
2. В средней сковороде на умеренно сильном огне нагрейте 2 столовые ложки овощного бульона. Добавьте лук, чеснок и сельдерей и готовьте до размягчения лука. Снимите с огня.
3. Помешивая, добавьте еще 2 столовые ложки овощного бульона, тимьян, вустерский соус, соль, черный перец, красное вино и панировочные сухари. Смесь не должна распадаться на комочки. В противном случае добавьте еще овощного бульона.
4. Наполните грибы начинкой. Положите их на антипригарную форму для выпечки. Закройте и выпекайте 25–30 минут при 180 °С.
5. Пока грибы в духовке, выложите отваренный на пару шпинат (без жидкости) на сервировочное блюдо. Положите сверху готовые фаршированные грибы.
6. Подавайте сразу.

ПОТРЯСАЮЩИЕ ЭНЧИЛАДОС С БАТАТОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



½ стакана овощного бульона	2 стакана черной фасоли, мелко нарубленной в кухонном комбайне
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	4 столовые ложки соевого соуса
5 измельченных зубчиков чеснока	3 стакана пюре из вареного батата
1 чайная ложка кориандра	морская соль по вкусу
2 чайные ложки молотого тмина	10 больших тортилий
2 стакана мелко нарезанного свежего шпината	1 банка вашей любимой сальсы

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В средней сковороде на умеренно сильном огне нагрейте 2 столовые ложки овощного бульона. Добавьте лук и чеснок. Пассеруйте, пока лук не станет прозрачным. Добавьте кориандр и тмин. Готовьте 1 минуту, постоянно помешивая.
3. Добавьте оставшийся овощной бульон, шпинат, черную фасоль, соевый соус и пюре из батата. Готовьте 3–5 минут. Снимите с огня и посолите.
4. Положите ¼–½ стакана смеси в центр каждой тортильи. Сложите как буррито и поместите в антипригарную форму для выпечки.
5. Полейте сальсой и закройте фольгой.
6. Выпекайте 25 минут.



ЛЮБИМЫЙ ЧИЛИ С МАКАРОНАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 6-8 ПОРЦИЙ



230 г цельнозерновых пшеничных, рисовых или овощных макарон-спиралек	1 небольшой зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
¼ стакана овощного бульона	1 крупная морковь, натертая на терке
1 луковица, нарезанная кубиками	1 банка (425 г) нарезанных кубиками помидоров с перцем халапеньо
3 измельченных зубчика чеснока	2 банки (по 425 г) обыкновенной фасоли
1 кубик растворимого овощного бульона	1 упаковка (425 г) замороженной кукурузы
2 столовые ложки орегано	морская соль по вкусу
1 столовая ложка порошка чили	
¼ чайной ложки кайенского перца	

1. Сварите макароны в кипящей воде. Слейте воду, промойте и отложите.
2. В большой кастрюле нагрейте 2 столовые ложки овощного бульона. Добавьте лук, чеснок, орегано, порошок чили и кайенский перец. Варите, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте 2 столовые ложки овощного бульона, зеленый перец, морковь, кубики помидоров, фасоль и кукурузу. Размешайте. Варите на среднем огне 10 минут, периодически помешивая. Посолите.
4. Подавайте на отваренных макаронах.



ФЕТТУЧЧИНЕ С БРОККОЛИ И СОУСОМ ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 6 ПОРЦИЙ 

6 стаканов мелко нарезанной брокколи	6 измельченных крупных зубчиков чеснока
230 г цельнозерновых макарон феттуччине	1 столовая ложка соуса мисо
½ стакана нежареного кешью	½ столовой ложки диетических дрожжей
1–1½ стакана воды	1 чайная ложка тхины
2 столовые ложки овощного бульона	¼ чайной ложки копченой паприки
	соль и перец по вкусу

1. Готовьте брокколи на пару около 5 минут до размягчения. Она должна приобрести ярко-зеленый цвет и остаться слегка хрустящей. Отставьте в сторону.
2. Отварите феттуччине в кипящей воде до размягчения. Слейте воду и быстро промойте.
3. В блендере измельчите кешью с водой до однородной консистенции.
4. Нагрейте в сковороде на умеренно сильном огне 2 столовые ложки овощного бульона. Пассеруйте чеснок. Добавьте измельченный кешью, мисо, диетические дрожжи, тхину и копченую паприку. Готовьте на среднем огне 7 минут. Посолите и поперчите.
5. Разложите феттуччине на большом блюде, сверху положите брокколи и добавьте соус. Подавайте горячим.

СОВЕТЫ:

Обязательно используйте не только соцветия, но и обрезанные стебли брокколи — они хрустящие и очень вкусные.

Для сырного вкуса добавьте в соус из кешью 2–4 столовые ложки диетических дрожжей.

Для других вариантов вкуса используйте томатно-базиликовые феттуччине, попробуйте феттуччине из артишока или кукурузы.

РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ И ФИЗАЛИСА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



1 мелко нарезанная луковица	1 перец халапеньо, очищенный от семян и крупно нарезанный
3 измельченных зубчика чеснока	¼ стакана мелко нарезанной кинзы
4 стакана овощного бульона	½ стакана лукового порошка
6 початков кукурузы (около 6 стаканов зерен)	½ стакана орегано
1 крупная картофелина, нарезанная кубиками	1 чайная ложка паприки
2½ стакана физалиса, очищенного от шелухи и мелко нарезанного	морская соль по вкусу

1. В суповой кастрюле на среднем огне пассеруйте лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона, часто помешивая. Готовьте 1–3 минуты, пока чеснок не даст аромат.
2. Добавьте оставшийся овощной бульон, кукурузу и картофель. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне 10–15 минут до готовности картофеля и кукурузы. Картофель готов, когда он легко протыкается вилкой.
3. Добавьте физалис и халапеньо. Готовьте около 5 минут, пока физалис не станет мягким.
4. Добавьте кинзу, луковый порошок, орегано, паприку и посолите. Готовьте на медленном огне еще 5 минут.
5. Подавайте как отдельное блюдо или на вареном рисе.

СОВЕТЫ:

Физалис придает блюду чудесный вкус.

Окончательная консистенция рагу должна быть гуще, чем у супа, — скорее, как у тушеных блюд.





ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35–40 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ    

-
- 1 стакан чечевицы
 - 2–3 стакана овощного бульона
 - 1 крупная луковица, нарезанная кубиками
 - 1 столовая ложка измельченного чеснока
 - 3 столовых ложки сушеного орегано
 - 2 стакана нарезанных кубиками помидоров с халапеньо
 - 4 столовые ложки томатной пасты
 - 400 г мелко нарезанного шпината, свежего или замороженного
 - 1 столовая ложка бальзамического уксуса
 - 4 стакана отваренного коричневого риса для гарнира
 - морская соль и черный перец по вкусу

1. Положите чечевицу в большую кастрюлю с 2 стаканами овощного бульона. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите 25–30 минут, пока чечевица не станет мягкой. При необходимости добавьте больше бульона. Когда чечевица будет готова, слейте воду и отставьте в сторону.
2. В большой кастрюле на среднем огне пассеруйте лук в 2 столовых ложках воды до размягчения. Добавьте чеснок, орегано, помидоры, томатную пасту и вареную чечевицу. Готовьте 4–5 минут. Добавьте шпинат. Накройте крышкой и готовьте еще 3–4 минуты до размягчения шпината.
3. Добавьте уксус, посолите и поперчите. Подавайте горячим на коричневом рисе.



ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 50 минут — 1 час

НА 6 ПОРЦИЙ



ДЛЯ ОСНОВЫ

2 средние картофелины
170 г шелкового тофу
¼ стакана соевого молока
2 столовые ложки диетических дрожжей
2 столовые ложки миндальной муки
¼ чайной ложки мускатного ореха
¼ чайной ложки морской соли
¼ чайной ложки черного перца

2 столовые ложки белого вина
170 г шелкового тофу
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка морской соли
1 стакан цельнозерновых пшеничных панировочных сухарей
1 чайная ложка сушеного эстрагона
1 столовая ложка тимьяна
1 стакан нарезанных ломтиками грибов
½ стакана мелко нарезанных высушенных на солнце помидоров (избегайте вариантов в масле)
½ стакана соевого молока
1 банка мелко нарезанных маслин (необязательно)

ДЛЯ НАЧИНКИ

2 столовые ложки овощного бульона
3 средних лука-порея, мелко нарезанных (около 4 стаканов)
3 измельченных зубчика чеснока

1. Чтобы приготовить основу пирога, прогрейте духовку до 180 °С. Вымойте и натрите на терке картофель. Отожмите его, чтобы удалить жидкость. Помешивая, добавьте тофу (предварительно слив из него воду и накрошив), молоко, диетические дрожжи, миндальную муку, мускатный орех, соль и перец.
2. Равномерно выложите картофельную массу в антипригарную форму.
3. Выпекайте основу до золотисто-коричневого цвета (около 20–25 минут). Выньте из духовки.
4. Чтобы приготовить начинку, пассеруйте лук-порея и чеснок в овощном бульоне на умеренно сильном огне, пока лук не станет мягким. Добавьте вино и готовьте еще около 5 минут. Снимите с огня и отставьте в сторону.
5. В большой миске соедините тофу, лимонный сок, соль, панировочные сухари, эстрагон, тимьян, грибы, сушеные помидоры и маслины (если используете). Аккуратно добавьте в луково-чесночную смесь. Начинка готова.
6. Ложкой переложите начинку в основу и пеките 30–35 минут.

СОВЕТ:

Тщательно промывайте лук-порея, потому что в нем часто остается песок.



РАЗНОЦВЕТНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

Ярко-красный, желтый, зеленый, фиолетовый и оранжевый цвета овощей и фруктов, без сомнения, радуют глаз. Но знаете ли вы, что есть научно доказанная связь между насыщенным цветом и содержанием полезных веществ? Секрет в антиоксидантах — химических веществах, которые образуют своего рода щит вокруг тканей растения, защищающий их от потенциально опасных реакций, например от воздействия блуждающих электронов и свободных радикалов. Как подробно описано в книге «Китайское исследование», антиоксиданты обычно имеют цвет от «желтого бета-каротина (тыква) до красного ликопена (помидоры) и оранжевого криптоксантина (апельсины)»*.

* «Китайское исследование», с. 129.

МАКАРОНЫ С ТЫКВОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 20 минут

НА 4 ПОРЦИИ   

- 1 упаковка (450 г) цельнозерновых пшеничных макарон
- 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 столовые ложки овощного бульона
- 2 стакана пюре из вареной мускатной тыквы
- ½ стакана нежареного кешью
- ½ стакана соевого молока
- ½ стакана воды
- 2 столовые ложки диетических дрожжей
- 2 столовые ложки белого мисо
- морская соль по вкусу

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите отваренные макароны в большую форму для выпечки и отставьте ее в сторону.
3. На большой сковороде пассеруйте на умеренно сильном огне лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона. Добавьте тыкву и прогрейте. Выложите теплую смесь в макароны и хорошо перемешайте.
4. В кухонном комбайне измельчите с водой и молоком до однородной консистенции кешью, диетические дрожжи и мисо.
5. Полейте макароны полученной смесью. Посолите. Затем накройте форму фольгой и выпекайте 15 минут.

СОВЕТ:

Мускатную тыкву можно купить в овощном отделе или в отделе замороженных продуктов.



МАМИНЫ МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ МАРИНАРА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

НА 4 ПОРЦИИ  

4 столовые ложки овощного бульона	230 г томатного соуса
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных	1 столовая ложка базилика
1 крупная морковь, очищенная и нарезанная кубиками	½ столовой ложки орегано
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	1 столовая ложка диетических дрожжей
4 измельченных зубчика чеснока	½ чайной ложки тимьяна
1 столовая ложка томатной пасты	1½ стакана соевого фарша (необязательно)
¼ стакана сладкого красного вина	450 г ваших любимых макарон
800 г нарезанных кубиками помидоров	соль и перец по вкусу

1. В большую сковороду налейте 4 столовые ложки овощного бульона. Добавьте чеснок, лук, сельдерей и морковь. Пассеруйте на сильном огне, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте остальные ингредиенты. Доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите на медленном огне 30 минут. Посолите и поперчите.
4. Подавайте на отваренных макаронах.

НУТ С МАСАЛОЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15–20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



2 столовые ложки овощного бульона	2 стакана нарезанных кубиками помидоров
1½ стакана мелко нарезанного лука	2 столовые ложки томатной пасты
2 столовые ложки измельченного чеснока	½ чайной ложки (или меньше) кайенского перца
2 столовые ложки измельченного свежего имбиря	2 банки (по 425 г) нута
1 столовая ложка куркумы	¾ стакана миндального молока
1 чайная ложка кориандра	½ чайной ложки лимонного сока
1 чайная ложка молотого тмина	4 стакана отварного риса для гарнира
½ чайной ложки гарам масалы	морская соль по вкусу

1. В большой сковороде на среднем огне пассеруйте лук с 2 столовыми ложками овощного бульона, часто помешивая, пока лук не станет прозрачным. Продолжая помешивать, добавьте чеснок, имбирь, куркуму, кориандр, тмин и гарам масалу. Готовьте 2 минуты.
2. Помешивая, добавьте кубики помидоров, томатную пасту, соль и кайенский перец, готовьте 3–4 минуты. Помешивая, добавьте нут (предварительно промытый, без жидкости), миндальное молоко и лимонный сок. Накройте крышкой и готовьте 8–10 минут на медленном огне.
3. Подавайте на рисе.

СОВЕТЫ:

Кокосовое молоко вместо миндального придаст этому блюду приятный привкус.

Это блюдо должно быть гуще, чем суп. Оно хорошо сочетается с теплой pitой.





МАМИНА ПОЛЕНТА С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15–20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 55 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30 минут | НА 6 ПОРЦИЙ



2 стакана воды	2 стакана овощного бульона
$\frac{3}{4}$ стакана поленты	1 столовая ложка порошка чили
$\frac{1}{4}$ чайной ложки морской соли	1 стакан короткозерного коричневого риса (он лучше слипается)
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками	1 банка (440 г) черной фасоли
3 измельченных или раздавленных зубчика чеснока	1 стакан сальсы
1 банка (410 г) нарезанных кубиками помидоров	2 авокадо
	$\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного сока
	$\frac{1}{4}$ чайной ложки чесночного порошка
	морская соль по вкусу

1. В среднюю кастрюлю влейте 2 стакана воды, положите поленту и посолите. Доведите до кипения и готовьте 10–12 минут, пока полента не начнет отходить от стенок. Переложите ее в большую форму для пирога, распределив по дну и бокам. Отставьте в сторону.
2. Положите в рисоварку или сковороду лук, чеснок, помидоры, порошок чили, рис, влейте бульон. Варите, пока вся жидкость не испарится и рис не станет мягким (около 45 минут).
3. Помешивая, добавьте в рис черную фасоль. Выложите рисово-бобовую смесь на поленту.
4. Положите сверху сальсу.
5. Выпекайте 30 минут при температуре 180 °С.
6. Выньте из духовки и отставьте в сторону на 5–10 минут.
7. Сделайте пюре из авокадо, сбрызнув его лимонным соком и посыпав чесночным порошком. Посолите морской солью.
8. Украсьте блюдо пюре из авокадо.

ЛАПША С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4 ПОРЦИИ



450 г цельнозерновых пшеничных спагетти или других макарон
¼ стакана овощного бульона
1 луковица, нарезанная кольцами
½ красного болгарского перца, очищенная от семян и нарезанная кубиками
½ зеленого болгарского перца, очищенная от семян и нарезанная кубиками
2 перца халапеньо, очищенных от семян и нарезанных кубиками
2 стакана мелко нарезанной брокколи
1 крупная нарезанная морковь
¼ стакана мелко нарезанного свежего базилика

2 столовые ложки кунжута
¼ стакана натурального арахисового масла
¼ стакана легкого тамари или соевого соуса
2 столовые ложки рисового уксуса без приправ
1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
2 измельченных зубчика чеснока
2 столовые ложки сиропа агавы
3 тонко нарезанные головки зеленого лука
¼ стакана дробленого арахиса
морская соль по вкусу

1. Отварите макароны и отставьте в сторону.
2. В большую сковороду влейте ¼ стакана овощного бульона, добавьте лук, перец, брокколи и морковь. Готовьте 5 минут, пока овощи слегка не отварятся.
3. Помешивая, добавьте макароны, базилик и кунжут. Отставьте в сторону.
4. В отдельную кастрюлю положите арахисовое масло, тамари или соевый соус, рисовый уксус, имбирь, чеснок и агаву. Готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, до однородной консистенции. Полейте макароны этой смесью.
5. Украсьте зеленым луком и арахисом. Посолите.

СОВЕТЫ:


Стручковый горох и цветная капуста отлично заменят брокколи.
Чтобы красиво нарезать морковь, воспользуйтесь специальным ножом для чистки овощей.





ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ ПОД ИТАЛЬЯНСКИМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25–30 минут

НА 6 ПОРЦИЙ 

Это восхитительный, легкий для приготовления рецепт. Оранжевый цвет ньокки контрастирует с красным и зеленым цветом других овощей и радует глаз

1 банка (425 г) тыквенного пюре	1 чайная ложка базилика
2¾ стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки	1 столовая ложка орегано
8–10 стаканов воды	1 банка (800 г) нарезанных кубиками помидоров с халапеньо
1 чайная ложка морской соли	2 крупных кабачка, нарезанных кружочками
2 столовые ложки овощного бульона	соль и перец по вкусу
1 средняя луковица, нарезанная длинной соломкой	

1. Смешайте тыкву с мукой до получения мягкого теста. При необходимости добавьте муки, чтобы тесто не расплзлось и не прилипало (но не переусердствуйте).
2. Разделите тесто на 4–5 частей и положите на посыпанную мукой поверхность. Чтобы сделать ньокки, скатайте каждую часть в колбаску около 2,5 см в диаметре, а потом разрежьте на кусочки по 2,5 см длиной.
3. В большую кастрюлю влейте воду и посолите. Доведите до кипения. Положите ньокки в кипящую воду и варите около 5 минут, пока они не всплывут. В зависимости от размера кастрюли может потребоваться несколько заходов. Выньте ньокки из воды и отложите в сторону.
4. В большой кастрюле на среднем огне пассеруйте лук, 2 столовые ложки овощного бульона, базилик и орегано примерно 4–5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте помидоры и кабачки. Накройте крышкой и тушите еще 5–7 минут до размягчения кабачков.
5. Положите овощи на ньокки, посолите, поперчите и сразу подавайте.



ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ СО СВЕЖИМ ШПИНАТОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ 

ДЛЯ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

1 средняя луковица, нарезанная кольцами
1 зеленый болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный жульеном
1 батат, нарезанный небольшими кусочками
1 кочан брокколи, нарезанный небольшими кусочками
230 г грибов
1 стакан разрезанных пополам помидоров черри
1 средний кабачок, нарезанный кружочками
8 стаканов свежего шпината

2 стакана отваренного коричневого риса
чесночный порошок
луковый порошок
морская соль и черный перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА

¼ стакана бальзамического уксуса
¼ стакана кленового сиропа
¼ стакана колотого миндаля
1 столовая ложка свежесжатого апельсинового сока
1 чайная ложка сушеного тимьяна
1 чайная ложка сушеного базилика
1 чайная ложка сушеного розмарина
1 измельченный зубчик чеснока

1. Прогрейте духовку до 220 °С. Приготовьте все овощи, кроме шпината, и положите в большую форму для выпечки, выстеленную пергаментной бумагой. Посыпьте чесночным и луковым порошком, солью и черным перцем. Выпекайте овощи в течение 20 минут.
2. Пока овощи готовятся, в средней миске смешайте венчиком все ингредиенты соуса.
3. Положите шпинат в большую сервировочную миску. Соедините готовые овощи с соусом. Подавайте их теплыми на шпинате и коричневом рисе.

СОВЕТ:

Овощи можно пожарить и на гриле — вместо 25 минут это займет 15. Приготовьте их заранее, за день до подачи, а потом быстро соберите блюдо.

БАКЛАЖАН ПО-МАРОККАНСКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



2 столовые ложки овощного бульона	½ крупного красного болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками
1 средняя луковица, нарезанная кубиками	½ желтого болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками
4 раздавленных зубчика чеснока	1 крупная морковь, натертая на терке
1 чайная ложка молотого тмина	½ стакана нарезанных кубиками помидоров
1 чайная ложка куркумы	1½–2 стакана овощного бульона
½ чайной ложки порошка карри	¾ стакана изюма
½ чайной ложки гарам масалы	⅓ стакана нарезанной кинзы
2 столовые ложки белого вина	3 стакана отваренного коричневого риса
2 столовые ложки томатной пасты	щепотка кайенского перца
1 баклажан, нарезанный кубиками (около 4 стаканов)	морская соль по вкусу
½ крупного зеленого болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками	

1. В большой кастрюле на умеренно сильном огне, часто помешивая, пассеруйте лук, чеснок, тмин, куркуму, порошок карри, гарам масалу и кайенский перец в 2 столовых ложках овощного бульона, пока лук не станет прозрачным. Добавьте томатную пасту и вино. Перемешивайте, пока цвет не станет коричневым.
2. Добавьте баклажаны, перец и морковь. Перемешивайте 1 минуту, затем добавьте помидоры и овощной бульон. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне 20 минут, периодически помешивая, пока перцы и баклажан не станут мягкими. Снимите с огня.
3. Добавьте изюм и кинзу. Посолите.
4. Подавайте на коричневом рисе.

СОВЕТ:

Это блюдо также очень вкусно, если подавать его на кускусе или белом рисе.

КАЛЬЦОНЕ «ЮГО-ЗАПАДНЫЕ ШТАТЫ»

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 30 минут | ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ТЕСТА: 45–60 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 20–30 минут | НА 8–10 КАЛЬЦОНЕ



ДЛЯ ТЕСТА

4 стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки
1 столовая ложка сиропа агавы
½ чайной ложки морской соли
3 чайные ложки сухих дрожжей (или дрожжей для хлебопечки)
1½ стакана теплой воды

ДЛЯ НАЧИНКИ

2 банки вашей любимой сальсы
2 стакана кукурузы
1 банка (425 г) черной фасоли
¼ стакана зеленого лука
¾ стакана мелко нарезанных маслин

1. Чтобы приготовить тесто для кальцоне, смешайте в миске все ингредиенты. Месите тесто руками 8–10 минут, пока оно не станет однородным и эластичным.
2. Разрежьте на восемь одинаковых кусков. Скатайте их в гладкие шарики и положите на антипригарный противень на расстоянии около 5 см друг от друга. Накройте пищевой пленкой и поставьте в теплое место без сквозняка подниматься на 45–60 минут.
3. Положите в миску все ингредиенты начинки и отставьте в сторону.
4. Прогрейте духовку до 220 °С.
5. Слегка посыпьте поверхность стола или разделочную доску мукой и раскатайте каждый шарик готового теста в кружок примерно 15–20 см в диаметре. Положите в центр кружков начинку — по 2–3 столовые ложки с горкой, слегка смочите края теста водой, сложите их друг с другом и залепите пальцами или вилкой.
6. Положите кальцоне на антипригарный противень и выпекайте 20–30 минут, пока они не подрумянятся сверху.
7. Подавайте горячими.

СОВЕТ:

Эти кальцоне можно подавать с соусом маринара (с. 197) или вашей любимой сальсой.

ПИКАНТНАЯ ТЫКВА-СПАГЕТТИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 45 минут

НА 4 ПОРЦИИ



Тыква-спагетти — мечта человека, сидящего на диете! Много волокон и мало калорий

1 тыква-спагетти	1 чайная ложка орегано
¼ стакана овощного бульона	1 чайная ложка базилика
1 луковица, нарезанная кубиками	½ чайной ложки хлопьев красного перца
3 раздавленных зубчика чеснока	½ чайной ложки тимьяна
4 стакана нарезанных кубиками свежих помидоров	½ чайной ложки майорана
1 зеленый перец, нарезанный кубиками	1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка розмарина	морская соль и черный перец по вкусу

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Разрежьте тыкву на продольные куски и очистите от семян. Положите на антипригарный противень мякотью вниз. Выпекайте 45 минут до тех пор, пока тыкву можно будет легко проткнуть острым ножом. Выньте из духовки и отложите, чтобы она остыла.
3. Пока тыква печется, на сковороде средних размеров пассеруйте лук и чеснок в 2 столовых ложках овощного бульона на среднем огне, до размягчения лука. Добавьте оставшийся бульон, помидоры, перец, специи и лимонный сок. Готовьте 5–8 минут. Посолите и поперчите. Отставьте в сторону.
4. Вилкой аккуратно отделите волокна тыквы от кожицы. Положите их в большую сервировочную миску.
5. Добавьте томатную смесь и осторожно перемешайте. Подавайте блюдо теплым.

СОВЕТ:

Тыква-спагетти должна быть равномерного светло-желтого цвета, без повреждений. Ее можно купить в любое время года (хотя пиковый сезон — осень) и хранить при комнатной температуре до 3 недель.





ЗАПЕКАНКА С ФИЗАЛИСОМ И ТОРТИЛЬЯМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30 минут

НА 8 ПОРЦИЙ   

Это очень простое блюдо, которое могут приготовить даже дети

2 пакетика печеных чипсов-тортилья	1 перец халапеньо
1 банка (740 г) сальсы	½ стакана кинзы
1 пакет (450 г) замороженной кукурузы	2 измельченных зубчика чеснока
1 банка (425 г) фасоли пинто	2 мелко нарезанных авокадо (необязательно)
8 физалисов, очищенных от шелухи и мелко нарезанных	морская соль по вкусу
¼ стакана воды	

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите в миску покрошенные чипсы. Добавьте сальсу, кукурузу и фасоль. Хорошо перемешайте. Выложите массу на дно антипригарной формы для выпечки. Накройте крышкой и выпекайте 30 минут.
3. В это время приготовьте смесь из физалиса. В небольшую кастрюльку положите физалис, халапеньо, влейте воду. Тушите около 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Перелейте в чашу кухонного комбайна, добавьте кинзу, чеснок и соль по вкусу. Если вы хотите получить негустой соус, добавьте больше воды. Приготовьте соус, посолите и отставьте в сторону.
4. Выньте готовую запеканку из духовки и дайте ей остыть 15 минут. Полейте соусом из физалиса и украсьте кусочками авокадо (если используете его).



ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 1 час

НА 8 ПОРЦИЙ    

- 1 упаковка (400 г) очень твердого тофу
- 5 стаканов свежего шпината
- 4 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка сушеного орегано
- 1 столовая ложка сушеного базилика
- ½ чайной ложки морской соли
- 8 порций соуса маринара (с. 197) или вашей любимой сальсы
- 1 упаковка (450 г) макарон для лазаньи

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Соедините в кухонном комбайне тофу, шпинат, чеснок, орегано, базилик и соль. Измельчите до однородной консистенции. Отставьте в сторону.
3. На дно формы для выпечки выложите ½ стакана соуса маринара. Положите слой макарон, а сверху половину смеси тофу и ½–1 стакан соуса маринара. Сверху еще один слой макарон и оставшуюся смесь тофу, а затем еще один слой соуса маринара. Завершите третьим слоем макарон и оставшимся соусом.
4. Закройте форму фольгой и выпекайте 1 час. Перед подачей подождите 10 минут.

СОВЕТ:

Если вы хотите получить более сочную лазанью, можно добавить больше соуса маринара.

ОВОЩНОЕ РАГУ С КЛЕЦКАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



ДЛЯ РАГУ

1 средняя луковица, мелко нарезанная

2 измельченных зубчика чеснока

4 стакана овощного бульона

1 столовая ложка диетических дрожжей

½ чайной ложки орегано

½ чайной ложки розмарина

½ чайной ложки базилика

¼ стакана мелко нарезанной свежей петрушки

1 стакан нарезанного кубиками картофеля

¾ стакана гороха

¾ стакана мелко нарезанной моркови

соль и перец по вкусу

ДЛЯ КЛЕЦЕК

1–1½ стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки

½ чайной ложки пищевой соды

¾ стакана заменителя молока

1 столовая ложка сиропа агавы

щепотка морской соли

1. Положите лук и чеснок в большую кастрюлю и пассеруйте на умеренно сильном огне в 2 столовых ложках овощного бульона до прозрачности.
2. Добавьте овощной бульон, травы и картофель. Доведите до кипения и тушите до готовности картофеля.
3. Добавьте горох, петрушку и морковь. Уменьшите огонь до среднего и тушите на медленном огне 15 минут, пока морковь не будет готова.
4. В это время приготовьте клецки. В средней миске смешайте муку, пищевую соду и соль. Добавьте заменитель молока и агаву и мешайте, чтобы не осталось сухих комочков.
5. Аккуратно выливайте по столовой ложке теста в тушащиеся овощи. Готовьте, не закрывая крышкой, на медленном огне 10 минут. Затем накройте крышкой и готовьте еще 7–10 минут (клецки должны полностью свариться).
6. Подавайте сразу.

КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ — БЕЗ КРАБОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25–30 минут

НА 12 КОТЛЕТ 

2 столовые ложки овощного бульона	¼ стакана майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
½ стакана мелко нарезанного лука	1 чайная ложка морской соли
2 средних кабачка, натертых на терке	2 стакана цельнозерновых пшеничных панировочных сухарей
1 стакан замороженной кукурузы	½ чайной ложки паприки
¼ стакана мелко нарезанной петрушки	
1 упаковка (400 г) твердого тофу	

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В большой сковороде на умеренно сильном огне пассеруйте в овощном бульоне лук, кабачок, кукурузу и петрушку, пока лук не станет прозрачным.
3. В отдельной миске соедините покрошенный тофу (предварительно слив из него жидкость), майонез и морскую соль. Хорошо перемешайте.
4. Помешивая, добавьте овощи в смесь с тофу. Всыпьте панировочные сухари.
5. Слепите котлетки толщиной 1,3 см и положите на антипригарный противень. Сверху посыпьте паприкой. Выпекайте 25–30 минут, пока котлетки не станут коричневато-золотистыми и твердыми в центре.
6. Перед подачей остудите.

СОВЕТЫ:

Подавайте котлеты с хреном.

Рекомендую использовать эти котлеты для сэндвичей — получается очень вкусно.

ГАРНИРЫ



КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ | 232

- КУКУРУЗА С БАЗИЛИКОМ И ПЕРЦЕМ 221
- СВЕКЛА С ЗЕЛЕНЬЮ 222
- МОРО ПО-КАРИБСКИ 225
- МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА 227
- СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КИНЗОЙ 228
- ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С КЛЮКВОЙ 231
- КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ 232
- ОВОЩИ ПО-ЭФИОПСКИ 233
- СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ГРИБАМИ 234
- ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ 236
- МУСКАТНАЯ ТЫКВА НА СКОРУЮ РУКУ 238
- ОСТРАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ 240
- ТУШЕННЫЕ ПОМИДОРЫ 241
- ВКУСНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ КАЛЕ 243
- ДВАЖДЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ПО-ЮГО-ЗАПАДНОМУ» 244
- ПИКАНТНЫЙ СУККОТАШ 247



КУКУРУЗА С БАЗИЛИКОМ И ПЕРЦЕМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 4 ПОРЦИИ



-
- 1 столовая ложка овощного бульона
 - 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
 - 2 измельченных зубчика чеснока
 - 4 початка сырой кукурузы (около 3–4 стаканов зерен)
 - 1 большой или 2 маленьких красных болгарских перца, очищенных от семян и нарезанных кубиками
 - 1 столовая ложка с горкой мелко нарезанного свежего базилика
 - кайенский перец и морская соль по вкусу

1. В большой сковороде с крышкой пассеруйте на среднем огне лук и чеснок в овощном бульоне. Когда лук станет мягким, добавьте щепотку кайенского перца и морской соли.
2. Добавьте кукурузу, красный перец и базилик. Накройте крышкой и готовьте 3–5 минут.
3. При необходимости добавьте еще соли и кайенского перца.

СОВЕТ:

В этом рецепте важен вкус красного перца. Благодаря своей сладости он подходит для этого блюда больше, чем зеленый.

СВЕКЛА С ЗЕЛЕНЬЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

НА 4 ПОРЦИИ



4 средние свеклы

6 стаканов свежей зелени по вашему выбору

1 столовая ложка горчицы из семян грубого помола или дижонской

2 столовые ложки лимонного сока

2 столовые ложки легкого соевого соуса

1 столовая ложка свежего укропа (или 1 чайная ложка сушеного)

1. Вымойте свеклу и срежьте верхушки и хвостики.
2. Очистите ее и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Готовьте на пару около 20 минут до мягкости.
3. В отдельной сковороде пассеруйте зелень в небольшом количестве воды.
4. В маленькой миске смешайте горчицу, лимонный сок, соевый соус и укроп. Полейте этой смесью зелень и готовьте 2 минуты.
5. Добавьте свеклу. Подавайте блюдо горячим.

СОВЕТЫ:

Срезанные верхушки и хвостики свеклы очень полезны и вкусны. Молодые листья — красочное дополнение к салатам, а более зрелые листья можно приготовить на пару в качестве вкусного овощного гарнира.

Сейчас выращивают всевозможные сорта свеклы. Цвет варьируется от оранжевого до темно-бордового с белыми полосками, и каждый сорт имеет свой неповторимый вкус.





МОРО ПО-КАРИБСКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40–50 минут

НА 4 ПОРЦИИ



-
- 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
 - 3 измельченных зубчика чеснока
 - ½ зеленого болгарского перца, нарезанного кубиками
 - ½ стакана мелко нарезанной кинзы
 - 2 столовые ложки приправы Vegit (овощной бульон)
 - 1 банка (425 г) голубиногороха, фасоли пинто или черной фасоли
 - 3 столовые ложки с горкой томатной пасты
 - 2½ стакана воды
 - 1 стакан коричневого риса

1. В кастрюле примерно на 2,8 л на умеренно сильном огне доведите до кипения ¼ стакана воды, лук, чеснок, зеленый перец и кинзу с приправой Vegit. Тушите, пока лук и перец не размякнут.
2. Положите горох, фасоль и томатную пасту. Готовьте 2 минуты. Добавьте воду и рис.
3. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и накройте крышкой. Готовьте 30–40 минут, пока рис не впитает воду и не станет мягким.



МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



-
- ¼ стакана овощного бульона
 - 2 стакана тертой моркови
 - ½ стакана нарезанного мелкими кубиками лука
 - ½ стакана нарезанного мелкими кубиками сельдерея
 - ½ чайной ложки розмарина
 - 1 чайная ложка тимьяна
 - ½ чайной ложки соли
 - ¼ чайной ложки черного перца
 - 2 столовые ложки красного вина
 - 1 стакан панировочных сухарей
 - 4 столовые ложки майонеза «Зеленый сад» (с. 114)
 - заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В кастрюлю влейте овощной бульон, положите морковь, лук и сельдерей. Готовьте до размягчения лука. Добавьте розмарин и тимьян. Снимите с огня.
3. Помешивая, добавьте соль, вино, панировочные сухари, майонез и заменитель яиц.
4. Выложите смесь в антипригарную форму для выпечки. Выпекайте 20 минут до образования слегка хрустящей корочки.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КИНЗОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



¼ стакана воды

1 крупная луковица, нарезанная кубиками

½ зеленого болгарского перца, нарезанная кубиками

1 чайная ложка бессолевой приправы Vegit (овощной бульон)

2 чайные ложки измельченного чеснока

¼ стакана мелко нарезанной свежей кинзы

900 г стручковой фасоли

1. На среднем огне в ¼ стакана воды пассеруйте лук, зеленый перец, приправу Vegit, чеснок и кинзу, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте зеленую фасоль, закройте крышкой и готовьте 5–8 минут, пока она не станет мягкой. Подавайте блюдо горячим.

СОВЕТЫ:

Можно добавить и другие овощи, например морковь и стручковый горох. В этом случае положите побольше кинзы, чеснока, лука, перца и при желании — приправы Vegit.

В летние месяцы я собираю овощи с собственных грядок и пришла к выводу, что для этого рецепта лучше всего использовать более зрелые стручки фасоли — те, которые по разным причинам не были сорваны в момент молочной спелости.





ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С КЛЮКВОЙ

ВРЕМЯ ВАРКИ: 20–25 минут

НА 6 ПОРЦИЙ 

1 стакан воды

1½ стакана мелко нарезанной свежей клюквы

5 стаканов яблок, очищенных от сердцевины и нарезанных кубиками

230 г концентрата яблочного сока без сахара

1 чайная ложка корицы

подсластитель (необязательно)

1. Соедините все ингредиенты в кастрюле и закройте крышкой. Варите на среднем огне, пока клюква и яблоки не станут мягкими.
2. Последние 5–10 минут варите без крышки. При необходимости добавьте больше воды и/или подсластитель.
3. Перед подачей охладите.

СОВЕТЫ:

Это вкуснейшее яблочное пюре можно использовать как соус к оладьям или вафлям.

Вкус пюре легко варьировать, например, добавив вместо яблок 3 стакана красного винограда без косточек и убрав корицу.

КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 219)

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 6–8 ПОРЦИЙ



8 стаканов соцветий цветной капусты	2 столовые ложки дижонской горчицы
1 стакан воды	1 чайная ложка тхины
1 стакан нежареного кешью	1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка диетических дрожжей	свежемолотый черный перец и морская соль по вкусу
2 столовые ложки белого мисо	

1. Отварите цветную капусту в кипящей воде. Слейте воду, обсушите бумажным полотенцем.
2. Положите в чашу кухонного комбайна кешью, диетические дрожжи, мисо, горчицу, тхину, влейте воду и уксус. Измельчите до однородной консистенции.
3. В кастрюле доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь и тушите, постоянно помешивая, пока соус не загустеет.
4. Положите цветную капусту в кухонный комбайн и нажмите на кнопку 6–7 раз (не доводите до пюреобразного состояния). Переложите в миску, добавьте соус, перемешайте.
5. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте крем теплым.

СОВЕТ:

Не кладите цветную капусту в блендер Vitamix* — он измельчит ее слишком сильно.

* Высокоскоростной блендер из линейки профессиональной кухонной техники Vitamix, используемый для приготовления коктейлей. *Прим. ред.*

ОВОЩИ ПО-ЭФИОПСКИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20–25 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



2 крупные белые картофелины, очищенные и нарезанные кубиками	1 перец серрано, очищенный от семян и измельченный
2 крупные моркови, очищенные и нарезанные кружочками	½ чайной ложки куркумы
2 стакана замороженной кукурузы	1 чайная ложка молотого тмина
2 столовые ложки овощного бульона	1 чайная ложка порошка карри
1 средняя луковица, мелко нарезанная	1 чайная ложка морской соли
2 измельченных зубчика чеснока	1 банка (425 г) нарезанных кубиками помидоров
1 столовая ложка измельченного имбиря	1 чайная ложка свежего сока лайма

1. Положите картофель в кастрюлю средних размеров и накройте крышкой. Добавьте воды, чтобы она покрыла картофель, и доведите до кипения. Готовьте 7 минут.
2. Добавьте морковь и кукурузу. Накройте крышкой и готовьте 8 минут.
3. Через дуршлаг слейте бульон из-под варившихся овощей.
4. В большой сковороде пассеруйте лук, чеснок, имбирь и перец серрано в 2 столовых ложках овощного бульона, пока лук не станет прозрачным. Помешивая, добавьте приправу и пассеруйте еще 1 минуту.
5. Добавьте овощи, консервированные помидоры и сок лайма. Готовьте 7–10 минут на среднем огне, часто помешивая.
6. Подавайте блюдо горячим.

СОВЕТ:

По возможности подавайте эти овощи с эфиопскими лепешками ынджера либо используйте теплые тортильи или коричневый рис.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ГРИБАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15–20 минут

НА 4 ПОРЦИИ



450 г зеленой фасоли	6 измельченных зубчиков чеснока
450 г грибов	2 столовые ложки соуса тамари
2 столовые ложки овощного бульона	соль по вкусу
1 чайная ложка кунжута	

1. Сполосните фасоль, обрежьте концы и разломите ее на кусочки по 2,5 см. Готовьте на пару до размягчения около 7–10 минут.
2. Промойте грибы и нарежьте ломтиками.
3. Нагрейте овощной бульон на сковороде на среднем огне. Добавьте кунжут и чеснок, пассеруйте 2 минуты.
4. Помешивая, добавьте тамари, потом грибы и отварную фасоль. Посолите.
5. Готовьте все вместе еще 5 минут, после чего выложите на сервировочное блюдо.

СОВЕТЫ:

Шелуху с чеснока легко снять с помощью поварского ножа. Положите лезвие ножа плашмя на зубчик чеснока и надавите ладонью. Вы услышите треск разрывающейся шелухи, после чего она легко отделится.

Моя мама любит стручковую фасоль с эстрагоном. Если вы тоже будете использовать эстрагон в этом блюде, то не добавляйте тамари и кунжут.



ЧЕЧЕВИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



2 столовые ложки овощного бульона	2½ стакана воды
1 крупная луковица, нарезанная кольцами	1 стакан чечевицы
1 чайная ложка тертого свежего имбиря	900 г свежей зелени (мангольда или шпината)
3 раздавленных зубчика чеснока	1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка порошка карри	морская соль и черный перец по вкусу

1. В суповой кастрюле на умеренно сильном огне пассеруйте в овощном бульоне лук, имбирь и чеснок, пока лук не станет прозрачным. Добавьте порошок чили и готовьте еще 1 минуту.
2. Добавьте воду и чечевицу и тушите на умеренно сильном огне около 30 минут до готовности чечевицы. Когда она станет мягкой, добавьте зелень и лимонный сок. Посолите и поперчите.

СОВЕТ:

Вместо свежего мангольда, который продается круглый год, можно использовать капусту кале или листовую капусту.



МУСКАТНАЯ ТЫКВА НА СКОРУЮ РУКУ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

НА 4 ПОРЦИИ 

1 небольшая мускатная тыква

½ стакана воды

2 чайные ложки тамари или легкого соевого соуса

½ чайной ложки лукового порошка

½ чайной ложки чесночного порошка

1. Ножом для чистки овощей очистите тыкву. Разрежьте ее пополам и удалите семена.
2. Нарезьте тыкву кубиками по 2,5 см (должно получиться примерно 4 стакана). Положите нарезанную тыкву в 5-литровую кастрюлю с водой, тамари или соевым соусом, луковым и чесночным порошком.
3. Закройте крышкой и быстро доведите до кипения, затем уменьшите огонь до среднего и тушите около 10 минут до готовности (проверяйте мягкость вилкой). При необходимости добавьте воды. Подавайте блюдо теплым.

СОВЕТЫ:

Попробуйте приготовить это блюдо с другими зимними сортами тыквы, например деликата или кабочка. Каждая из них имеет особенный вкус.

Зимние сорта тыквы на самом деле растут летом и созревают осенью. Многие разновидности хорошо хранятся и доступны круглый год.



ОСТРАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 8 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30–40 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



-
- 5 красных картофелин
 - ½ стакана овощного бульона
 - 1 столовая ложка итальянской приправы
 - 1 чайная ложка морской соли
 - 900 г свежей стручковой фасоли
 - 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
 - 1 чайная ложка паприки
 - 1 чайная ложка черного перца

1. Прогрейте духовку до 200 °С. Очистите картофель и нарежьте кубиками по 1,5 см или дольками. Смешайте его в кастрюле с ¼ стакана овощного бульона и приправами. Выложите картофель на выстеленный пергаментной бумагой противень и готовьте 30–40 минут, пока он не станет мягким.
2. Промойте зеленую фасоль и удалите жесткие стебли. Нарежьте ее кусочками по 2,5 см.
3. В сковороде под крышкой на умеренно сильном огне 5–8 минут тушите зеленую фасоль и лук в ¼ стакана овощного бульона, периодически помешивая. Добавьте паприку и черный перец.
4. Затем добавьте картофель и продолжайте тушить до готовности, переворачивая смесь лопаткой.
5. Подавайте сразу.

ТУШЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут

НА 2-3 ПОРЦИИ



-
- 4 средних помидора
 - 2 столовые ложки овощного бульона
 - ¼ стакана нарезанного кубиками лука
 - ¼ стакана нарезанного кубиками зеленого болгарского перца
 - ½ чайной ложки морской соли
 - 1 чайная ложка итальянской приправы
 - 3 столовые ложки цельнозерновой пшеничной муки
 - ½ стакана заменителя молока
 - черный перец по вкусу

1. Помидоры нарежьте кубиками или измельчите в блендере и отложите в сторону.
2. Тушите лук, перец, соль и итальянскую приправу в овощном бульоне 3 минуты.
3. Добавьте помидоры и продолжайте тушить.
4. В отдельном стакане смешайте муку и заменитель молока до исчезновения комочков. Добавьте в томатную смесь и мешайте до загустения.
5. Приправьте черным перцем.

СОВЕТ:

Это блюдо можно класть на любимые тосты, картофель или сухое печенье.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В борьбе против зловещего заболевания — рака молочной железы — появились новые средства. В книге «Китайское исследование» говорится: недавние открытия свидетельствуют, что уменьшение потребления мяса и молочных продуктов в детском и младшем подростковом возрасте снижает образование гормонов, способных вызвать рак молочной железы, тем самым уменьшается риск возникновения этого заболевания. «Уровень нескольких женских гормонов, увеличивающийся с наступлением половой зрелости, был снижен на 20–30%... просто в результате того, что девочки в возрасте от 8 до 10 лет перешли на питание с умеренно низким содержанием жиров и животных продуктов на семь лет»*. Практически любые фрукты и овощи, особенно овощи семейства крестоцветных, например капуста кале, могут значительно усилить защиту от раковых заболеваний.

* «Китайское исследование», с. 221.

ВКУСНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ КАЛЕ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



4 красные картофелины	1 столовая ложка свежего укропа
½ стакана овощного бульона	2 чайные ложки кунжута
1 пучок капусты кале	2 столовые ложки лимонного сока
1 луковица, нарезанная тонкими кольцами	½ чайной ложки черного перца
3 измельченных зубчика чеснока	2 столовые ложки тамари
	1 чайная ложка молотой горчицы

1. Очистите картофель и нарежьте его кубиками по 1,5 см или дольками. Готовьте на пару до момента, когда его можно будет легко проткнуть вилкой. Промойте холодной водой, слейте ее и отложите картофель в сторону.
2. Промойте капусту кале и удалите толстые стебли. Нарежьте или разорвите листья на мелкие кусочки. Нагрейте ¼ стакана овощного бульона в большой антипригарной сковороде и протушите в ней капусту. Отставьте в сторону.
3. Нагрейте 2 столовые ложки овощного бульона в большой антипригарной сковороде и добавьте лук, морковь, чеснок, укроп и кунжут. Готовьте, пока лук не станет прозрачным.
4. Добавьте отварной картофель и 2 столовые ложки овощного бульона. Продолжайте готовить, пока картофель не станет коричневым. В процессе приготовления лопаткой аккуратно переворачивайте смесь. Добавьте в нее готовую капусту.
5. В маленьком стакане смешайте лимонный сок, черный перец, тамари и горчицу.
6. Добавьте этот соус в овощную смесь. Накройте сковородку крышкой и готовьте 2 минуты, периодически переворачивая овощи.

СОВЕТЫ:

Листовая капуста как еще один отличный источник кальция может заменить кале в этом рецепте, однако перед добавлением ее следует бланшировать.

Если у вас нет свежего укропа, можно использовать его семена.

ДВАЖДЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ПО-ЮГО-ЗАПАДНОМУ»

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 1 час 20 минут

НА 6 ПОРЦИЙ



ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ

6 крупных картофелин сорта россет
(с удлиненными клубнями)
1/3 стакана соевого молока
1/2 чайной ложки морской соли
1/2 чайной ложки чесночного порошка
1/4 чайной ложки кайенского перца
2 стакана замороженной кукурузы
1/4 стакана мелко нарезанной кинзы
1 банка (425 г) фасоли пинто

ДЛЯ СВЕЖЕЙ ТОМАТНОЙ САЛЬСЫ

6 помидоров «дамские пальчики», нарезанных кубиками
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
1/4 стакана мелко нарезанной кинзы
1/4 чайной ложки чесночного порошка
2 столовых ложки уксуса
морская соль и черный перец по вкусу

1. Прогрейте духовку до 220 °С. Картофель тщательно промойте и проткните кожу вилкой в нескольких местах. Положите на решетку духовки и выпекайте 1 час (пока он не станет мягким).
2. Выньте картофелины из духовки, разрежьте вдоль на половинки и оставьте охлаждаться до температуры, при которой с ними можно будет работать.
3. Ложкой выньте сердцевину картофеля в большую миску, оставив стенки толщиной примерно 0,5 см. Положите обработанные половинки картофеля в жаропрочную форму.
4. Картофелемялкой сделайте пюре из мякоти картофеля, добавив в него соевое молоко, соль, чесночный порошок и кайенский перец. Положите кукурузу, кинзу и фасоль пинто. Перемешайте.
5. Разложите смесь по картофельным половинкам. Запекайте их 20 минут (до коричневатого цвета).
6. Для приготовления свежей томатной сальсы соедините все ее ингредиенты.
7. Подавайте сальсу на картофеле.





ПИКАНТНЫЙ СУККОТАШ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



¼ стакана воды	2 стакана зеленых соевых бобов (эдамаме), очищенных от оболочек
1 небольшая луковица, мелко нарезанная	1 банка (425 г) лимской фасоли или фасоли «черный глаз»
½ крупного красного болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками	3 столовые ложки красного вина
½ крупного зеленого болгарского перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками	2 столовые ложки с горкой мелко нарезанной свежей петрушки
1 столовая ложка перца халапеньо, очищенного от семян и измельченного	1 столовая ложка мелко нарезанного свежего базилика
2 измельченных зубчика чеснока	1 чайная ложка паприки
2 стакана кукурузы	1 чайная ложка сушеного орегано
	½ чайной ложки морской соли
	½ чайной ложки черного перца

1. В большой сковороде на среднем огне пассеруйте лук, перец и чеснок в ¼ стакана воды.
2. Когда лук станет мягким, добавьте кукурузу, лимскую фасоль или фасоль «черный глаз» (предварительно слив из банки жидкость), эдамаме и вино. Готовьте 3–5 минут, постоянно помешивая.
3. Продолжая помешивать, добавьте петрушку, базилик, орегано, соль и черный перец.
4. Подавайте блюдо теплым.

СОВЕТ:

Зеленые соевые бобы эдамаме можно купить в отделах замороженных продуктов. Они имеют чудесный ореховый вкус и могут заменить в этом блюде традиционную лимскую фасоль.

ДЕСЕРТЫ



ВЕГАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ | 275

УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ	251
ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ-ТАТЕН ИЗ ИМБИРНОГО ТЕСТА	252
ВЕГАНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ЧИЗКЕЙК	255
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ПИРОГ	256
ПУДИНГ С ШОКОЛАДОМ И МАНГО	259
ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ	261
ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАНОВЫЙ КРЕМ	262
ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ	263
ОСНОВА ДЛЯ БАБУШКИНОГО ОРЕХОВОГО ПИРОГА	264
ТОРТ С АНАНАСОМ И ВИШНЕЙ	265
МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ	266
ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР	269
БЫСТРЫЕ БАТОНЧИКИ ИЗ АРАХИСОВОГО МАСЛА	271
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОМ	272
ВЕГАНСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ	274
ВЕГАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ	275

Не забывайте, что лучший десерт — это небольшая миска фруктового салата.
Но время от времени можно побаловать себя и другими вкусами.



УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



ДЛЯ ОСНОВЫ

- 1 стакан фиников без косточек
- 1½ стакана грецких орехов (или пеканов)
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- ½ стакана кокосовой стружки
- ½ чайной ложки корицы

ДЛЯ НАЧИНКИ

ломтики свежих фруктов (по ½ стакана клубники, ежевики, черники, манго и киви)

1. Измельчите в кухонном комбайне на высоких оборотах все ингредиенты основы до образования пасты.
2. Выложите смесь в форму для пирога так, чтобы сверху можно было положить начинку.
3. Положите фрукты. Пирог готов!
4. Перед подачей охлаждайте 1 час.

ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ-ТАТЕН ИЗ ИМБИРНОГО ТЕСТА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 35–40 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



½ стакана воды

3 средних яблока сорта макинтош (или других кислых сортов), очищенных от кожуры и сердцевин и нарезанных тонкими ломтиками

¼ стакана кленового сиропа

1½ стакана цельнозерновой пшеничной муки

½ чайной ложки пищевой соды

¾ чайной ложки пекарского порошка

1 чайная ложка молотой корицы

½ чайной ложки молотого имбиря

¼ чайной ложки ямайского перца

¼ чайной ложки мускатного ореха

½ чайной ложки соли

½ стакана яблочного пюре без сахара

⅔ стакана мелассы

заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)

2 чайные ложки экстракта ванили

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите яблоки в кастрюльку с ¼ стакана воды. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне 3–4 минуты до размягчения. Добавьте кленовый сироп и перемешайте.
3. В маленькой миске смешайте муку, соду, пекарский порошок, корицу, имбирь, ямайский перец, мускатный орех и соль. Отставьте в сторону.
4. В отдельной миске смешайте яблочное пюре, мелассу, заменитель яиц, ваниль и ¼ стакана воды. Добавьте в мучную смесь и хорошо перемешайте.
5. Равномерно разложите яблоки в сиропе по дну формы для выпечки. Залейте тестом.
6. Выпекайте, не закрывая, 35–40 минут. Проверяйте готовность зубочисткой (она должна остаться чистой).
7. Выньте тарт-татен из духовки и, пока он теплый, положите на него сервировочное блюдо, аккуратно переверните. Таким образом, пирог окажется на блюде яблоками вверх. Если при переворачивании какие-то яблочные ломтики остались на дне формы — их легко положить на место. Подавайте теплым.





ВЕГАНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2 часа

НА 8 ПОРЦИЙ



½ стакана нежареного кешью	2 чайные ложки кокосового экстракта
½ стакана агавы	2 столовые ложки ванильного экстракта
1 упаковка (340 г) очень твердого шелкового тофу	1 основа для бабушкиного орехового пирога (с. 264)
1 столовая ложка ксантановой камеди	свежая черника, ломтики клубники и кружочки киви для начинки
2 столовые ложки яблочного уксуса	
½ чайной ложки соли	
3 столовые ложки тхины	

1. Положите в блендер или кухонный комбайн все ингредиенты, кроме основы и фруктовой начинки, и измельчите до однородной консистенции.
2. Влейте смесь в приготовленную основу и разровняйте сверху резиновой лопаткой. Поставьте в холодильник примерно на 2 часа, пока пирог не станет твердым и холодным.
3. Перед подачей разложите сверху свежие фрукты.

СОВЕТ:

Вместо черники, клубники и киви можно использовать для этого чизкейка другие украшения, например ломтики персика или начинку для вишневого пирога.

ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2 часа

НА 8 ПОРЦИЙ    

¼ стакана какао

½ стакана подсластителя Sucasnat

1 стакан миндального молока

1 чайная ложка ванильного экстракта

6–8 столовых ложек кукурузного крахмала, смешанного с 1 стаканом ванильного молока

2 средних банана, нарезанных кружочками

1 основа для бабушкиного орехового пирога (с. 264)

¼ стакана дробленых орехов

1. В кастрюлю положите какао, подсластитель и миндальное молоко. Доведите до кипения. Добавьте ванильный экстракт и смесь ванильного молока с кукурузным крахмалом. Уменьшите огонь и варите на медленном огне 3 минуты.
2. Выложите слой бананов на дно приготовленной основы для пирога. Залейте бананы смесью и разровняйте сверху. Посыпьте дроблеными орехами.
3. Поставьте в холодильник примерно на 2 часа, пока пирог не станет твердым и холодным.

СОВЕТ:

Вместо какао, подсластителя и молочно-крахмальной смеси можно использовать 350 г полусладкой стружки темного (без молока) шоколада.





ПУДИНГ С ШОКОЛАДОМ И МАНГО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 15–20 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2 часа | НА 4 ПОРЦИИ 

-
- ¼ стакана жемчужной тапиоки быстрого приготовления
 - ½ чайной ложки соли
 - 1 банка (425 г) кокосового молока без сахара
 - 1 стакан свежего или замороженного манго, нарезанного мелкими кубиками
 - ½ стакана подсластителя Sukanat
 - ½ стакана соевого молока
 - 1 чайная ложка ванильного экстракта
 - ½ чайной ложки корицы
 - ¼ чайной ложки имбирного порошка
 - свежие манго и клубника для украшения

1. В кастрюлю средних размеров положите тапиоку, соль, кокосовое молоко, манго и подсластитель. Доведите до кипения, сразу уменьшите огонь и готовьте еще 12–15 минут, постоянно помешивая.
2. Добавьте соевое молоко, ваниль, корицу и имбирь. Снова доведите до кипения и готовьте, постоянно помешивая, 3–5 минут. Снимите с огня.
3. Разлейте в сервировочные емкости и поставьте в холодильник до загустения.
4. Украсьте манго и клубникой.

СОВЕТ:

Этот пудинг очень вкусен с ванильными вафлями.



ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2–3 часа

НА 8 ПОРЦИЙ  

1 основа для бабушкиного орехового пирога (с. 264)

1½ стакана нарезанной свежей клубники

¾ стакана воды

1 стакан замороженной (или свежей) целой клубники

4 столовые ложки кукурузного крахмала

⅓ стакана подсластителя Sucanat

1. Выложите слой нарезанной клубники на основу из цельнозерновых крекеров. Отставьте в сторону.
2. В небольшой кастрюле варите 1 стакан замороженной или свежей клубники в ¾ стакана воды, пока клубника не начнет развариваться. Смешайте кукурузный крахмал и подсластитель и влейте в кипящую клубнику. Кипятите смесь на умеренно слабом огне 3–4 минуты, постоянно помешивая, до загустения.
3. Когда смесь загустеет, залейте ею ломтики клубники в пироге.
4. Перед подачей охлаждайте пирог 2–3 часа в холодильнике.

СОВЕТ:

Вместо клубники можно использовать и другие фрукты. Для этого рецепта подходят черника и персики.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАНОВЫЙ КРЕМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 2-4 ПОРЦИИ 

ДЛЯ СОУСА

3 столовые ложки порошка какао

3 столовые ложки подсластителя Sucanat

½ стакана соевого молока

ДЛЯ БАНАНОВОГО КРЕМА

4 замороженных банана

½ стакана заменителя молока

½ чайной ложки ванильного экстракта (необязательно)

1. Сначала приготовьте соус. Для этого доведите до кипения в маленькой кастрюльке какао, подсластитель и соевое молоко. Уменьшите огонь и, постоянно помешивая, готовьте до легкого загустения. Снимите с огня и отставьте в сторону.
2. В кухонном комбайне измельчите до однородной консистенции бананы, заменитель молока и ваниль.
3. Разложите банановую смесь в сервировочные вазочки. Полейте соусом и сразу подавайте.

СОВЕТ:

Вместо шоколадного соуса можно использовать свежие фрукты.

ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ И ВЫПЕЧКИ: 30 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 1 час

НА 9 ПОРЦИЙ  

4 стакана смеси фруктов и ягод (ежевика, малина, клубника, груши, яблоки и черника в любом сочетании)

½ стакана яблочного или концентрированного клюквенного сока

1 буханка любимого сладкого хлеба (лимонные маффины с маком, с. 53, или быстрый нежирный хлеб с клюквой, с. 58)

соевое ванильное мороженое (необязательно)

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите фрукты и влейте сок в большую кастрюлю. Варите на медленном огне 3–5 минут. Снимите с огня.
3. Дно и бока антипригарной формы для выпечки выложите ломтиками хлеба. Убедитесь, что покрыта вся поверхность.
4. Вылейте на хлеб половину фруктовой смеси. Поверх нее положите очень тонкие ломтики хлеба. Залейте остатками фруктовой смеси и прижмите. Накройте крышкой и пеките 15 минут.
5. Поставьте в холодильник охлаждать за час до подачи. Можно подавать с шариком соевого ванильного мороженого.

ОСНОВА ДЛЯ БАБУШКИНОГО ОРЕХОВОГО ПИРОГА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 12–15 минут

НА 1 ОСНОВУ 

-
- 1 стакан измельченных нежирных крекеров из муки грубого помола
 - ¼ стакана молотых пеканов
 - ¼ стакана кокосовой стружки без сахара и с низким содержанием жира
 - 6 столовых ложек яблочного пюре

1. Прогрейте духовку до 180 °С. Измельчите в кухонном комбайне крекеры и пеканы.
2. Переложите смесь в миску и добавьте кокос и яблочное пюре. Тесто должно скатываться в шарик, если нет — добавьте еще 2–4 столовые ложки яблочного пюре. Выложите тесто в антипригарную форму для пирога и выпекайте 12–15 минут.

СОВЕТ:

Можно добавить в тесто 1 чайную ложку молотой корицы.

ТОРТ С АНАНАСОМ И ВИШНЕЙ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 276)

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30–35 минут

НА 8 ПОРЦИЙ  

Это особенно быстрый и простой рецепт

1 банка (425 г) ломтиков ананасов (жидкость не сливать)

1 банка (450 г) вишни

$\frac{1}{3}$ стакана подсластителя Sucanat

$\frac{1}{2}$ стакана кокосовой стружки без сахара

$1\frac{1}{2}$ стакана цельнозерновой пшеничной кондитерской муки

$\frac{1}{2}$ стакана сиропа агавы

пюре из 1 банана

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте ананасы, вишню, кокосы и Sucanat. Выложите в антипригарную форму для выпечки.
3. В отдельной миске соедините муку, агаву и банановое пюре. Смешайте до рассыпчатого состояния и равномерно выложите на фрукты.
4. Выпекайте 30–35 минут.

СОВЕТ:

Вы можете использовать свежие, замороженные или консервированные фрукты. Замороженные ягоды для этого блюда можно не размораживать.

МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 6–7 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 2 часа

НА 6 ПОРЦИЙ



-
- 1 стакан кешью
 - 1 стакан воды
 - $\frac{1}{2}$ стакана кленового сиропа
 - 3 столовые ложки порошка какао
 - 2 столовые ложки ванильного экстракта
 - 1 столовая ложка ксантановой камеди
 - $\frac{1}{2}$ чайной ложки экстракта мяты

1. Положите в кухонный комбайн все ингредиенты и измельчите до однородной кремовой консистенции.
2. Перед подачей охлаждайте в холодильнике 2 часа, до загустения.

СОВЕТ:

Блюда с какао обычно содержат намного меньше жира, чем с шоколадом.





ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25 минут

НА 6 ПОРЦИЙ  

ДЛЯ НАЧИНКИ

4 стакана свежих или размороженных ягод (черника, ежевика, малина или их смесь)

3 столовые ложки кленового сиропа

ДЛЯ ОСНОВЫ

1 стакан цельной пшеничной кондитерской муки

4 столовые ложки подсластителя

Sucanat

1 чайная ложка пекарского порошка

½ стакана миндального молока

1. Прогрейте духовку до 200 °С для приготовления начинки.
2. В большой миске смешайте ягоды и кленовый сироп. Выложите в форму для выпечки.
3. Для приготовления основы в отдельной миске смешайте 1 стакан муки, подсластитель и пекарский порошок. Добавьте молоко и перемешайте.
4. Выложите основу на ягоды (она может не покрыть их полностью) и выпекайте около 25 минут до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей дайте остыть 10 минут.

СОВЕТ:

Лучше всего использовать пекарский порошок, не содержащий алюминия.



БЕЛОК В АРАХИСЕ

Если вы хотите обогатить ваш рацион белком, просто загляните в кладовку – возможно, в ней найдется арахис. В книге «Китайское исследование» арахис отмечен как продукт, богатый белком*.

Эти доступные, исключительно вкусные орехи всегда под рукой, и ничто не мешает включить их в ежедневный рацион. Добавляйте арахис в блюда или ешьте просто так как быструю и полезную закуску.

* «Китайское исследование», с. 52.

БЫСТРЫЕ БАТОНЧИКИ ИЗ АРАХИСОВОГО МАСЛА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 1 час

НА 9 ПОРЦИЙ 

Эти батончики очень нежные, сладкие и вкусные — все, что нужно для хорошего десерта!

-
- 1 стакан низкожировых крекеров из муки грубого помола
 - ¼ стакана дробленых грецких орехов
 - ½ стакана нежирной кокосовой стружки без сахара
 - ⅓ стакана арахисового масла
 - ¼ стакана заменителя молока
 - 1 стакан стружки из шоколада, не содержащего молока
 - 5 столовых ложек рисового или миндального молока

1. Измельчите крекеры в кухонном комбайне. В отдельную миску положите грецкие орехи, кокосовую стружку и арахисовое масло. Помешивая, добавьте в крекеры.
2. Медленно вливайте заменитель молока и перемешивайте. Если смесь распадается, продолжайте добавлять заменитель молока, пока ингредиенты не начнут слипаться. При необходимости вымешивайте руками, но не делайте смесь слишком мягкой.
3. Равномерно разложите эту основу в антипригарную форму для выпечки.
4. В кастрюле на среднем огне растопите шоколадную стружку и рисовое или миндальное молоко. Мешайте до однородной консистенции.
5. Намажьте основу шоколадной смесью. Поставьте в холодильник на 1 час, до затвердения. Разрежьте на квадратные кусочки и наслаждайтесь вкусом!

СОВЕТ:

Это отличное праздничное лакомство — не готовьте его слишком часто.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 15 минут

НА 16 ШТУК   

пюре из 1 банана	½ чайной ложки пищевой соды
1 стакан заменителя молока	½ чайной ложки пекарского порошка
½ стакана подсластителя Sucasnat	½ стакана кокосовой стружки
1 чайная ложка ванили	⅓ стакана толченых орехов (необязательно)
1 чайная ложка белого уксуса	½–1 стакан изюма или клюквы (необязательно)
1 стакан овсяных хлопьев	
1 стакан цельнозерновой пшеничной кондитерской муки	

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. В небольшой миске смешайте бананы, молоко, Sucasnat, ваниль и уксус.
3. В отдельной миске смешайте овсяные хлопья, муку, соду, пекарский порошок и кокосовую стружку.
4. Добавьте бананово-молочную смесь в мучную. Затем смешайте все с орехами и сухофруктами.
5. На антипригарном противне столовой ложкой сформируйте печенье.
6. Выпекайте 15 минут или до коричневого цвета. Дайте остыть 30 минут. Положите печенье в емкость и закройте крышкой.

СОВЕТ:

Это печенье хорошо дополнить шоколадной стружкой и чипсами из арахисового масла.



ВЕГАНСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 30 минут

НА 9 ПОРЦИЙ  

ДЛЯ ТОРТА

1 стакан муки из полбы
1 стакан овсяной муки
½ чайной ложки пищевой соды
1 чайная ложка пекарского порошка
¾ стакана подсластителя Sucanat
½ стакана какао
пюре из 1 спелого банана
½ стакана яблочного пюре
1 стакан миндального молока
1 чайная ложка ванильного экстракта

1 столовая ложка уксуса
заменитель 2 яиц (2 столовые ложки
льняной муки на 6 столовых ложек воды)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ

170 г шелкового тофу
½ стакана толченого кешью
2 столовые ложки с горкой какао-
порошка
¼ стакана сиропа агавы
1 чайная ложка ванильного экстракта

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Смешайте в большой миске муку, соду, пекарский порошок, подсластитель и какао.
3. В отдельной миске смешайте банановое и яблочное пюре, молоко, ваниль, уксус и заменитель яиц. Тщательно перемешайте. Добавьте в смесь с мукой и снова хорошо перемешайте.
4. Выложите в антипригарную форму и выпекайте 30 минут, проверяя готовность зубочисткой (она должна остаться чистой).
5. Пока торт охлаждается, приготовьте глазурь. Измельчите в кухонном комбайне тофу, кешью, какао, агаву и ваниль до однородной кремовой консистенции. Равномерно смажьте торт сверху.

ВЕГАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

(СМ. ИЛЛЮСТРАЦИЮ НА С. 249)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 40–45 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



-
- 2 стакана пюре из вареной тыквы
 - 230 г шелкового тофу
 - $\frac{1}{4}$ стакана миндального или соевого молока
 - $\frac{3}{4}$ стакана подсластителя Sucanat
 - 1 чайная ложка ванильного экстракта
 - 1 чайная ложка корицы
 - $\frac{1}{2}$ чайной ложки мускатного ореха
 - $\frac{1}{2}$ чайной ложки имбиря
 - 1 основа для бабушкиного орехового пирога (с. 264)

1. Прогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите тыкву в кухонный комбайн с тофу, подсластителем, ванилью, корицей, мускатным орехом и имбирем. Перемешивайте до очень однородной консистенции.
3. Влейте смесь в основу для пирога. Выпекайте 40–45 минут, пока начинка не загустеет, а корочка не станет золотистой. Перед подачей дайте пирогу остыть при комнатной температуре.

ТОРТ С АНАНАСОМ И ВИШНЕЙ | 265



ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕРЫ ОБЪЕМА

$\frac{1}{4}$ чайной ложки \approx 1,3 мл

$\frac{1}{2}$ чайной ложки \approx 2,5 мл

$\frac{3}{4}$ чайной ложки \approx 3,8 мл

1 чайная ложка \approx 5 мл

1 столовая ложка \approx 15 мл

$\frac{1}{4}$ стакана \approx 60 мл

$\frac{1}{3}$ стакана \approx 80 мл

$\frac{1}{2}$ стакана \approx 120 мл

$\frac{2}{3}$ стакана \approx 160 мл

$\frac{3}{4}$ стакана \approx 180 мл

1 стакан \approx 240 мл

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Приведенные ниже символы имеются в каждом рецепте этой книги и показывают, какие части растения входят в состав блюда. Чтобы получать все необходимые питательные вещества, ежедневный рацион должен включать продукты из разных категорий.



ПЛОДЫ



ЗЕРНА



ЛИСТЬЯ



КОРНИ



БОБЫ



СОЦВЕТИЯ



ОРЕХИ



ГРИБЫ

БЛАГОДАРНОСТИ

Работа над этой книгой состояла из нескольких этапов, одним из которых была проверка рецептов. Первую, предварительную проверку организовал фонд ТСС Foundation. Осуществить ее помогли многие замечательные люди, в числе которых Дэн и Бекки Майклз, Нэнси Портеус, Джулия Сокол, Кейти Поллард, Дон Шепард, Энн Паркин, Патрисия Хейл, Луанн Сэвидж и Ричард Ревелл. Позже рецепты проходили повторное тестирование, за помощь в котором я хочу поблагодарить мою маму Карен Кэмпбелл. Когда рецепты были доведены до совершенства, мы приготовили множество блюд для иллюстраций. Спасибо всем, кто помогал мне в этом: сыновьям Стивену и Нельсону, их близким друзьям — Кети Толли и Николаю Биру. Все они посвятили очень много времени тому, чтобы эта книга стала реальностью.

Отдельная благодарность за фотографии к книге — моему сыну Стивену Кэмпбеллу Дизлу: к некоторым рецептам он сделал более чем по 150 снимков.

Хочу также поблагодарить тех, кто поделился со мной своими рецептами, в частности мою невестку Кимберли Кэмпбелл, которая готовит вегетарианские блюда более двадцати лет, и, конечно же, мою маму. Мама, ты ПОТРЯСАЮЩАЯ, и мы все об этом знаем.

И еще: спасибо всем, кто морально поддерживал меня во время проекта. Другам — Мередит Кондор и Бет Зильберман, вселявшим в меня уверенность и воодушевление. Семье, особенно родителям — за бесценную помощь. Без вас эта книга никогда бы не появилась, только ваша постоянная поддержка сделала ее возможной. Папа, спасибо тебе за то, что не дал мне сойти с этого пути, даже когда у меня были другие дела. **ВЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ!**

ОБ АВТОРЕ



Доктор Лиэнн Кэмпбелл Дизла готовит блюда из цельных растительных продуктов уже почти двадцать лет. На этой диете, исключающей продукты животного происхождения и добавление жира, Лиэнн вырастила двух своих сыновей — Стивена и Нельсона. Сейчас им восемнадцать и семнадцать лет. Работающая жена и мама, Лиэнн нашла способ готовить вкусную, полезную еду быстро и просто.

Лиэнн Кэмпбелл

Рецепты здоровья и долголетия

Кулинарная книга «Китайского исследования»

Ответственный редактор *Ирина Миронова*

Литературный редактор *Светлана Стафеева*

Научный редактор *Надежда Никольская*

Художественный редактор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Сергей Хозин*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлия Молокова*