

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора **4**      **6** Ингредиенты

Техника  
и инструменты **5**

## Основы

Английская смесь специй **10**      **12** Проростки  
Растительное молоко **10**      **12** Тесто на вареники  
Разрыхлитель для теста **11**      **13** Постный майонез  
Сейтан **11**      **13** Постный соус песто

## Салаты и закуски

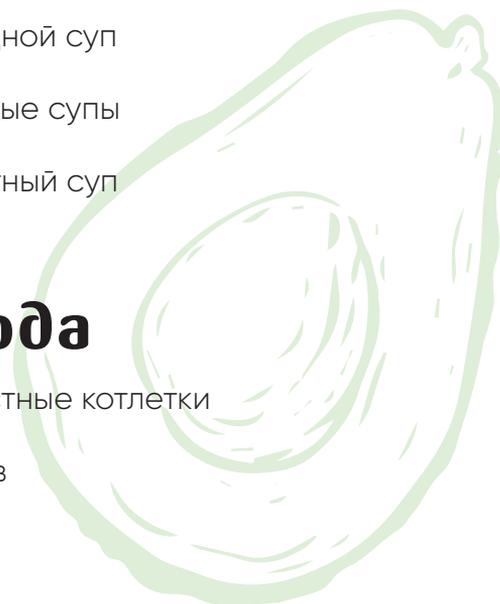
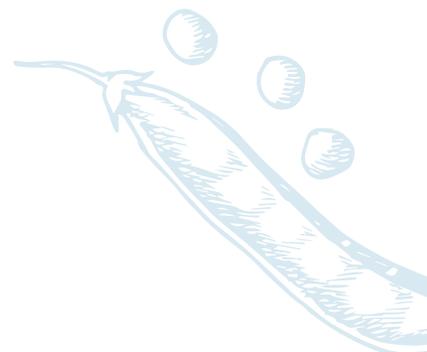
Постная «Шуба» **16**      **23** Фасолевая паста  
Салат оливье **18**      **24** Чечевичный паштет  
Салат «Метелка» **19**      **26** Икра из семян чиа  
Салат с булгуром и зеленью **20**      **28** Вяленые томаты  
Жареный и печеный тофу **22**

## Супы

Постный борщ **32**      **40** Овощной суп  
Тыквенный суп-пюре **34**      **42** Грибные супы  
Гороховый или фасолевый суп **36**      **44** Томатный суп  
Постные щи **38**

## Основные блюда

Постная лазанья **48**      **56** Капустные котлетки  
Чечевичные котлетки **50**      **58** Пилав



- Котлетки из маша **51**      **60** Плов  
Нутовые котлетки **52**      **62** Гречка с грибами или овощами  
Картофельные зразы **54**      **64** Драники

## Консервация

- Квашеная капуста за три дня **68**      **76** Томаты в собственном соку  
Бабушкин салат **70**      **78** Луковый конфитюр  
Лечо от моей мамы **72**      **80** Грушевое варенье от моей мамы  
Кабачковая икра **74**      **81** Яблочный конфитюр от моей мамы

## Несладкая выпечка

- Постные чебуреки **84**      **92** Таралли  
Лепешки с зеленью и не только **86**      **94** Блины  
Чапати **88**      **95** Ржаные краюшки  
Тарталетки **90**

## Сладкая выпечка

- Живая каша из гречки или льна **98**      **112** Морковное печенье  
Десерт из киноа **100**      **114** Печенье «Кресты»  
Постные энергетические конфетки **102**      **116** Постное шоколадное печенье  
Марципановые конфетки **104**      **117** Постные кексы  
Мармеладки **106**      **118** Шарлотка  
Постная белевская пастила **108**      **120** Морковная коврижка  
Овсяное печенье **110**      **122** Тыквенный пирог  
Печенье с предсказаниями **111**      **124** Бисквитный торт  
**126** Торт «Медовик»

# От автора

Мы с семьей вегетарианцы уже более 12 лет. А мой папа, наверное, перестал есть мясо и рыбу году в 92-м и всегда вкусно готовил нам разнообразные овощи.

Несмотря на этот опыт в юности, у меня появилось много трудностей при организации рациона, когда я стала соблюдать церковные посты и в последствии перешла на вегетарианство. Как печь блины и пироги без яиц? Как готовить бобовые, чтобы и дети ели, и животы были в порядке? Я начала изучать большое количество материала по постной и вегетарианской кухне, и так постепенно складывался наш рацион. Это вызывало большой отклик у аудитории соцсетей, и эта книга родилась как помощь в составлении своего меню, в понимании вариативности рецептов, разнообразия постной кухни.

Когда я писала эту книгу, мне хотелось сделать ее не просто про рецепты, а про вариативность. Поэтому тут вы не найдете 20 рецептов борща, 10 рецептов котлет из нута или 33 овощных салата со строгими указаниями. Наоборот, в конце каждого рецепта я написала для вас секретички, которые дают возможность не заикливаться на четких инструкциях, сколько чего класть, а творить на кухне, создавая свой собственный борщ, свои собственные кексы и котлетки!

Не бойтесь брать для борща побольше картошки, а для салата – чуть меньше капусты, это нормально! Для того мы и готовим, чтобы получить именно тот вкус, состав и соотношение ингредиентов, которое любим. Я не придумывала для книги рецепты с нуля – в ней то, что любит моя семья. То, как любит моя семья. А ваша может любить немного иначе, так что не бойтесь менять рецепты под свои вкусы!

В книге есть еще и рецептуры от моих учеников и друзей, за это им большая благодарность. Ведь именно добрые отношения приводят к тому, что люди делятся друг с другом полезной и вкусной информацией, которая материализуется в трапезу и радует близких.

Пусть книга станет для вас вдохновением и возможностью свободно творить. Очень надеюсь, что у меня получилось в этом помочь и книга будет полезна для вас.

**Ольга Войнова**

# Техника и инструменты, которые Вам понадобятся

Скорее всего, необходимый инвентарь уже есть на вашей кухне – ничего специфического для приготовления блюд из этой книги не понадобится. А если чего-то не хватает – не беда, все эти вещи доступны, а пригодятся на кухне еще не раз.

- **Погружной блендер**
- **Овощерубка (мясорубка)**
- **Две кастрюли: объемом 3 л и 5 л**
- **Две сковороды: обычная глубокая и блинная**
- **Большой контейнер объемом около 5 л или ведро для квашеной капусты**
- **Банки и крышки для консервирования**
- **Контейнеры или баночки для хранения**
- **Форма для выпечки диаметром 21 см и высотой 6 см или любая другая**
- **Емкость прямоугольная или квадратная для лазаньи**
- **Противень**
- **Пергамент или коврики для выпечки**
- **Миксер для взбивания или мощный блендер с венчиком**
- **Скалка**
- **Салатники**
- **Стаканчики**
- **Разделочная доска**
- **Сито любого размера**

# Ингредиенты

## СОЛЬ

В рецептах я использую морскую соль, а вот соль «экстра» не люблю — это чистый хлорид натрия, который очищен от примесей и полезных минералов. Я не считаю, что обязательно пользоваться гималайской, персидской или какой-нибудь другой экзотической солью ради пользы — каменная или самосадочная вполне хороши. Существует еще черная соль: ее смешивают с мукой и обжигают до золы. В такой соли много минералов, но и вкус у нее особенный, на любителя.

## САХАР

В своих рецептах я использую тростниковый сахар, но вполне подойдет и обычный свекольный или любой другой, который нравится вам. Все сахара сработают одинаково, может только немного отличаться вкус готового блюда.

## РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

В этой книге я использую только нерафинированные масла: убеждена, что в них больше пользы, чем в рафинированных. Выбирайте масло по своему вкусу. Чтобы нерафинированное подсолнечное масло не давало привкуса при приготовлении, папа еще в детстве научил меня его прокаливать, то есть прогревать на сковороде, пока оно не начнет немного дымить. После этого масло можно немного охладить, чтобы не было сильных брызг, и затем жарить или тушить. Я предпочитаю начинать готовить в хорошо разогретом масле.

## ПШЕНИЧНАЯ МУКА

Муку высшего сорта использую с содержанием белка 10,3. И вместе с тем влагоемкость моей и вашей муки может отличаться. Поэтому, если тесто получится слишком крутым или жидким, нужно будет корректировать рецептуру под вашу муку. Не торопитесь сразу высыпать всю муку при замесе теста — так будет проще вовремя заметить, когда муки уже достаточно.

## ПСИЛЛИУМ

В книге я использовала простые составляющие, то есть в них не будет готовой арахисовой пасты или каких-то диковинных ингредиентов. Хотя порошок псиллиума может вызвать вопросы, как и асафетида (о ней ниже).

Псиллиум — это шелуха семян подорожника блошиного, которая делает консистенцию продуктов густой, гелеобразной. Это на 100% натуральный продукт без особенного запаха и вкуса. Доступен к покупке на всех маркетплейсах.

Псиллиум ценен за высокое содержание растворимой клетчатки, что хорошо сказывается на работе ЖКТ. Знаю, что многие употребляют его для похудения. В своих рецептах я использую псиллиум в виде порошка, особенно для приготовления безглютенового хлеба, в том числе и на закваске.

### **АСАФЕТИДА**

Это индийская пряная специя с сильным ароматом, получают ее из сока корней ферулы. Сок сушат и получают порошок, который смешивают с рисовой мукой, так асафетиду удобнее использовать в приготовлении.

Асафетида способствует лучшему пищеварению, поэтому я использую ее во всех первых и вторых блюдах, особенно с бобовыми. Некоторые сравнивают аромат приправы со смесью чеснока и лука. Поэтому, если не удастся ее купить, можно заменять на лук или смесь лука и чеснока по вкусу.

### **ПРАВИЛА РАБОТЫ С БОБОВЫМИ**

Когда мы только решили изменить свой образ жизни, одним из основных переживаний для меня было ввести в рацион бобовые, которые до этого мы почти не ели. Дачный горошек прямо из стручков – не в счет.

Я начала изучать тему бобовых глубже и вывела для себя несколько правил в работе с ними. Это не строгие предписания, но так мы можем получить от употребления бобовых максимум пользы, поэтому почему бы не применить их!

#### **Вот что я делаю.**

- 1.** Замачиваю бобовые на 8–15 часов в питьевой воде перед приготовлением, после этого промываю и воду сливаю. Так нейтрализуется фитиновая кислота, биодоступность полезных веществ увеличивается, а время варки сокращается.
- 2.** Первую воду после кипячения сливаю. Даю провариться бобовым в первой воде 2–3 минуты, затем полностью меняю воду на свежую холодную и уже в ней варю суп и другие блюда. Многие источники утверждают, что после такой обработки все антинутриенты, мешающие пищеварению, уходят из бобовых.
- 3.** Солю бобовые только в конце приготовления. В заранее подсоленной воде они варятся дольше.
- 4.** При замачивании бобовых добавляю соду – она способствует быстрому развариванию. Будьте осторожны: при закипании может выделяться очень много пены, которую лучше снимать.

А здесь я даю еще пару рекомендаций по выбору ингредиентов, чтобы блюда всегда получались идеально вкусными!







# ОСНОВЫ

# Английская смесь специй

## Ингредиенты

- 2 ст. л. молотой корицы
- 1 ч.л. молотого кориандра
- 1 ч.л. молотого мускатного ореха
- 1 ч.л. молотого кардамона
- ½ ч.л. молотой гвоздики
- ½ ч.л. молотого черного перца

## Метод

Все специи сложить в банку, плотно закрыть и потрясти, чтобы ингредиенты равномерно смешались.



# Растительное молоко из орехов или овсяных хлопьев

## Ингредиенты

- 1 стакан (250 мл) овсяных хлопьев долгой варки или орехов (я обычно беру кешью или миндаль)
- 1–1,5 л питьевой воды

## Метод

Орехи замочить на ночь. Наутро промыть водой, переложить в блендер. Залить чистой водой и измельчить в блендере. Если используете овсяные хлопья, их можно не замачивать, а сразу залить водой и после пропустить через блендер.

Процедить через марлю или мелкое сито.

## Секретики

После процеживания молока можно добавить в него для вкуса, например, протертые финики, мед, ваниль, корицу, соль.

В холодильнике молоко хранится до 3 дней.

Можно делать растительное молоко и из зерен пищевого мака.

Молоко можно просто пить или добавлять в выпечку. Я заметила, что выпечка на закваске очень любит овсяное молоко.

Если хочется сделать молоко более жирным, то можно добавить немного растительного масла без аромата. Чтобы смесь стала однородной, добавить немного сухого лецитина — он не даст маслу отделиться.

Можно добавить кэроб или какао-порошок и сделать молоко шоколадным.

# Разрыхлитель для теста

## Ингредиенты

- 1 часть лимонной кислоты
- 2 части пищевой соды
- 5 частей муки

## Метод

Смешать все ингредиенты.

## Секретики

Лимонная кислота обычно продается в виде крупных гранул, поэтому предварительно стоит ее перетереть или смешать ингредиенты мощным блендером.

Муку беру обычно рисовую, но можно и пшеничную высшего сорта.

Хранить разрыхлитель нужно в герметичной банке. А чтобы он не отсырел, можно положить в емкость тканевый пакетик с рисом — он заберет на себя всю влагу.

# Сейтан

В первую очередь я пекарь-технолог. Но признаюсь, что отмываю клейковину только когда готовлю сейтан. Это растительный заменитель мяса родом из Восточной Азии. По сути, это не растворимый в воде белок пшеницы, та самая клейковина. Сам по себе сейтан практически безвкусен и приобретает вкус бульона, в котором его варят.

## Ингредиенты для сейтана

- 500 г муки высшего сорта
- 250 мл воды

## Ингредиенты для бульона

- 1 л воды
- 100 г соевого соуса
- 1–2 лавровых листа
- 3–5 горошин черного перца
- 3–5 горошин душистого перца

## Метод

Хорошо смешать воду и муку, оставить примерно на 1 час.

Переложить тесто в холодную воду и промыть, пока вода не станет довольно прозрачной. В процессе поменяйте воду несколько раз. Оставшаяся масса и есть сейтан.

Для бульона смешать все ингредиенты. Переложить сейтан в кастрюлю с бульоном, довести до кипения и варить 40–60 минут.

## Секретики

Чем лучше вы отмоете клейковину, тем плотнее будет сам сейтан.

Отваривать сейтан в бульоне с соевым соусом — это традиционный способ. Но вообще бульон может быть любым по вашему желанию, хоть томатным, хоть с луком и морковью.

Можно приготовить сейтан из уже готовой сухой клейковины. В этом случае на 4 части клейковины нужно взять 3 части воды.

Способов приготовления сейтана множество: можно нарезать кусочками, замариновать их и приготовить шашлык, можно дополнять им супы и салаты, делать бефстроганов, а-ля стейки, нарезать в питу, добавлять в начинку для вареников

# Проростки

Модное слово «суперфуд» — это про них, хотя мне больше нравится называть их «живая еда». Проростки богаты клетчаткой; многие источники утверждают, что в них гораздо больше витаминов и микроэлементов, чем в свежей зелени с грядки. Но, как и у любого продукта, у проростков есть противопоказания, например язвенная болезнь желудка.

Проращивать можно все что угодно: и бобовые, и семечки, и зернышки. Мои любимые — это проростки маша, подсолнуха, пшеницы, льна, редиса.

## Ингредиенты

- 100–500 г семян или зерен
- Вода

## Метод

Зерна промыть, положить в банку, контейнер или миску, залить водой. Оставить примерно на 12 часов.

Через 12 часов слить воду, промыть и оставить под неплотно закрытой крышкой. Промывать 1–2 раза в день. На 2–4 день обычно появляются ростки.

## Секретики

Можно проращивать зерна до длинных стебельков, а можно есть, как только проклюнулся росток хотя бы на миллиметр.

Я убираю проростки в холодильник, когда они достигли длины 0,5–1 см. В холоде они хранятся дольше.

Если делаете проростки из льна или чиа, промывайте на сите, так как при их замачивании образуется слизь.

Добавляйте проростки в салаты, супы или тушеные овощи.

# Тесто на вареники

Это универсальное тесто. Его же можно использовать для лазаньи со страницы 48, для этого просто тонко раскатать тесто под размер формы.

## Ингредиенты

- 190 мл теплой воды
- 20 г растительного масла (у меня оливковое *extra virgin*)
- 370–400 г муки высшего или первого сорта
- 1–2 щепотки соли

## Метод

Смешать воду, соль, масло. Добавить муку и хорошо вымесить. Тесто будет плотным, но мягким и эластичным. Завернуть тесто в пленку и оставить в холодильнике минимум на 30 минут.

Раскатать тесто до толщины 2–3 мм, вырезать кружочки стаканом или вырубкой, выложить начинку и слепить. Отварить изделия до готовности или заморозить впрок.

## Секретики

Тесто можно сделать цветным. Для этого 100–150 мл воды (или всю воду) заменить на свекольный или морковный сок. Зеленый цвет может дать небольшое количество порошка спирулины, а также сок шпината или его пюре (регулируйте количество муки по консистенции теста).

Я не пишу точное количество муки, потому что у нее может быть разная влагоемкость. Смотрите по консистенции и не добавляйте всю муку сразу!

# Постный майонез

## Ингредиенты

- Охлажденная жидкость из 1 банки консервированного горошка
- Примерно 400 г растительного масла (я использовала кукурузное)
- 1 ч. л. лимонного сока
- Соль и специи по вкусу: я кладу  $\frac{1}{3}$  ч. л. горчицы,  $\frac{1}{2}$  ч. л. черного перца,  $\frac{1}{2}$  ч. л. асафетиды

## Секретики

Чем больше масла, тем гуще получится майонез.

## Метод

Желательно обезжирить венчик и глубокую миску для взбивания. Для этого просто протереть их уксусом или лимонным соком. Обезжиривание нужно, чтобы жидкость от горошка — аквафаба — хорошо взбилась.

Процедить аквафабу из банки через марлю или мелкое сито в глубокую миску и начать взбивать блендером с насадкой «венчик» или «измельчитель». В процессе добавить лимонный сок и продолжать взбивать, пока масса не станет белой.

Влить тонкой струйкой масло, все так же постоянно взбивая, и довести до желаемой консистенции. Посолить, добавить специи и взбить еще немного.

# Постный соус песто

## Ингредиенты

- 1 большой пучок зеленого базилика
- 100 г орехов (традиционно кедровые, но у меня пекан и арахис; можно и грецкие)
- 50 г оливкового масла *extra virgin*
- 160 г шелкового тофу
- 2–3 щепотки соли
- Сухой или свежий чеснок по вкусу

## Секретики

Чем ароматнее базилик, тем вкуснее песто.

Частично базилик можно заменить на петрушку.

Орехи можно предварительно замочить.

Если добавить примерно 50 г замоченного кешью, то текстура будет более однородная.

Пропорции могут быть и на глаз.

## Метод

Листья базилика отделить от твердых стебельков и сложить в блендер — чашу с ножами.

Добавить остальные ингредиенты и пробить блендером до однородной консистенции.

Подавать песто к макаронам, хлебу, крекерам без добавок. Очень здорово с ним получаются закусочные булочки на закваске.

