



ЕДИМ ЛУЧШЕ

# РАСТИТЕЛЬНОЕ ГАСТРОНОМИЯ



**РУКОВОДСТВО** ДЛЯ КАФЕ И РЕСТОРАНОВ



**ПЕРЕВОДЧИК:**  
Марина Жильцова

**РЕДАКТОР:**  
Александра Рыжкова

**ВЕРСТКА:**  
Анна Фадеева

## Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЧТО ЭТО?	7
СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРОВ	11
РАСТИТЕЛЬНЫЙ ИЛИ ВЕГАНСКИЙ?	15
ОСНОВЫ РАСТИТЕЛЬНОЙ КУХНИ	17
РЕЦЕПТЫ	25
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА	43







## Вступление

Сегодня люди все чаще выбирают растительное питание. Согласно результатам опроса, проведенного аналитическим центром НАФИ в июле 2018 года, 55% россиян выбирают растительные блюда, когда питаются вне дома. Новые рестораны и кафе, предлагающие вегетарианское и веганское меню, открываются во всех крупных городах России. В Москве и Санкт-Петербурге такие заведения уже стали частью ресторанного бизнеса. Знаменитости и инфлюенсеры продвигают этот тренд, а веганство становится мейнстримом. Предприятия индустрии HoReCa интересуются потенциальными возможностями, связанными с растительной кухней, а управляющие ресторанами и шеф-повара не только следят за трендом, они его создают на наших глазах.

Кампания «Едим лучше» поддерживает рестораны, кафе, кофейни, кондитерские, школьные и университетские столовые, которые добавляют в свое меню растительные блюда. Мы помогаем при составлении меню, продвижении и рекламе нового ассортимента.

### ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ?

- **55% россиян выбирают растительные блюда, когда питаются вне дома<sup>1</sup>**
- **15% россиян не едят или частично ограничивают количество мяса и других животных продуктов в рационе<sup>2</sup>**
- **Такие шеф-повара, как Джейми Оливер, Гордон Рамзи, интересуются этим брендом и продвигают его!**

<sup>1</sup> Опрос аналитического центра НАФИ, 2018 г.

## Самое время открыть для себя **новую, вкусную, более легкую** еду и **добавить в меню веганские блюда и десерты.**

### ПОЧЕМУ ЭТО ВЫГОДНО?

- **репутация** – добавление растительных блюд в меню полностью соответствует концепции социально ответственного бизнеса, ведь это означает, что вы заботитесь о здоровье своих гостей, уважаете их способ питания, а также думаете об экологии. Исследования, проведенные организацией «The Veganizers»<sup>3</sup>, показали, что введение растительных блюд в меню с очень высокой вероятностью вызовет увеличение количества упоминаний и публикаций, связанных с вашим заведением, в социальных сетях.
- **продвижение** – на своих страницах в социальных сетях «Едим лучше» мы информируем о ваших растительных новинках! Кроме того, вы получите от нас специальную наклейку на дверь, которая уже с самого порога будет сообщать гостям о том, что у вас можно съесть на 100% растительное блюдо или десерт. Посетители веганы и вегетарианцы всегда готовы поделиться информацией о том, где можно вкусно поесть, поэтому вам дополнительно будет гарантирована реклама в соответствующих сообществах в социальных сетях!

<sup>2</sup> Опрос аналитического центра НАФИ, 2018 г.

<sup>3</sup> [www.theveganizers.com/restaurants.html](http://www.theveganizers.com/restaurants.html)



- **прибыль** – на примере ресторанов, с которыми мы сотрудничаем в других странах, видно, что при наличии грамотно составленного меню и эффективного продвижения присоединение к данному тренду позволяет увеличить оборот и количество новых клиентов.

Данное руководство для шеф-поваров, обслуживающего персонала и управляющих составлено с целью показать, насколько интересной и вкусной может быть растительная кухня, базирующаяся как на легкодоступных сезонных продуктах, так и на интересных заменителях традиционных молочных, мясных и яичных ингредиентов. Мы надеемся, что профессиональная информация и идеи для вдохновения, предоставленные здесь, помогут в развитии вашего бизнеса.

**Желаем продуктивного чтения  
и приглашаем к сотрудничеству!**



## **Растительное питание – что это?**

### **На чем основано, что исключается?**

#### **ЧТО СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ**

Многие из нас думают, что растительный рацион связан с целым рядом ограничений, при этом на самом деле данный тип питания позволяет открыть для себя множество новых вкусов и продуктов. Основой являются овощи, бобовые, фрукты (свежие и сушеные), цельные злаки, орехи и семечки, каши и рис, альтернативы мясу в виде тофу, темпе и других соевых продуктов, сейтана (который производится из пшеничного глютена). Кроме того, есть несколько видов растительного молока, ореховое масло, травы, салаты, растительные сливки, горький шоколад, целая гамма приправ и растительных масел.

#### **ЧЕГО НЕ ЕДЯТ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ?**

Растительный/веганский рацион предполагает исключение всех животных ингредиентов и их замену растительными. Соответственно, веганские блюда не содержат мяса (рыба – это тоже мясо, несмотря на довольно часто появляющееся противоположное мнение), морепродуктов, молочных продуктов, яиц, меда, желатина.



Необходимо понимать, что такой вид питания отличается от вегетарианского, который предполагает употребление молочных продуктов и яиц. Не являются веганством и диеты, исключающие глютен и сахар. Часто люди, которые заботятся о своем весе и состоянии здоровья, выбирают растительный рацион, что при разумном подходе обеспечивает ряд положительных преимуществ. При этом, продукты, содержащие глютен и сахар, широко распространены в веганском рационе.

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА И...

**Безглютеновая диета** – люди, у которых выявлена непереносимость клейковины, плохо себя чувствуют после употребления глютена, белка, содержащегося в некоторых зерновых культурах: пшенице, ржи и ячмене. Глютен не является животным ингредиентом, соответственно, он допускается при приготовлении веганских блюд. Некоторые люди объединяют безглютеновую диету (без пшеницы) с веганской (без животных компонентов).

**Аллергены** – лактоза и яйца могут вызывать аллергические реакции, соответственно, их наличие всегда должно быть обозначено в составе продуктов. Однако, если в рецептуре (или составе) молока нет, но на упаковке есть информация о возможном содержании следов аллергенов, продукт является веганским. Такое

предупреждение важно для аллергиков, например, о том, что аллергены могут находиться в том же производственном помещении, при этом людям на растительной диете это не мешает употреблять продукт.

**Состав продуктов** – веганскими являются все ингредиенты, не содержащие животных компонентов, в том числе мяса, молока, яиц, желатина, меда. К сожалению, продукты с добавлением сыворотки, а также маргарин с добавлением масла, веганскими не считаются. Это не относится к информации о незначительном содержании веществ (см. Аллергены).

**Диеты для похудения** – веганский рацион может быть сбалансирован как диета для похудения, при этом ее могут применять также те, кто занимается спортом или хотят набрать вес. Калорийность блюда не имеет ничего общего с веганством – в растительной кухне можно избегать жиров и сахара, но это отнюдь не обязательно.

## ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ РАСТИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН?

Поводов выбрать растительную диету на самом деле много – начиная от желания питаться здоровой пищей и беспокойства о судьбе животных на ферме, заканчивая заботой об окружающей среде и поиском новых вкусов. Не каждый человек, выбирающий на 100% растительное блюдо, является веганом/веганкой – во всем мире становится все больше так называемых «флекситарианцев», которые ограничивают потребление мяса, при этом не определяя себя в полной мере «веганами» или «вегетарианцами». Их, скорее, интересует разнообразие в еде. Как



указывает Американская ассоциация диетологов «сбалансированная вегетарианская диета, в том числе строгая вегетарианская, то есть веганская, является здоровой, удовлетворяет потребности в питательных веществах, а также может поддерживать здоровый образ жизни для предотвращения и лечения некоторых болезней. Грамотно распланированная вегетарианская диета подходит для людей разного возраста и на разных жизненных этапах, в том числе для беременных и кормящих грудью женщин, для младенцев, маленьких детей, подростков, а также для спортсменов».

## РОСТ ПОПУЛЯРНОСТИ РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Растительные продукты и блюда пользуются все большей популярностью в России. Опрос, проведенный в 2018 году аналитическим центром НАФИ, показывает, что 55% россиян выбирают растительные блюда, когда питаются вне дома, а 6% является веганами или вегетарианцами. Сегодня все чаще говорят о том, что употребление мяса может плохо отражаться на здоровье человека. Последние исследования доктора Уолтера Виллета, профессора эпидемиологии и диетологии медицинского факультета Гарвардского университета, показывают, что ежегодно как минимум 200 тыс. людей могли бы избежать преждевременной смерти благодаря исключению мяса из своего рациона.



## Советы шеф-поваров

### МАРИЯ КУРСАКОВА

Тренер и консультант по растительной кухне, ведущая кулинарных мастер-классов и основательница онлайн-школы растительной кухни Green Kitchen, эксперт Первого канала, ТВЦ, Телеканала 360 и других СМИ.

[veganchef.ru](http://veganchef.ru)

Instagram: [@greenkitchen.me](https://www.instagram.com/greenkitchen.me)

Кулинарная онлайн-школа  
Green Kitchen: [greenkitchen.me](http://greenkitchen.me)



### Как рождалось Ваше решение стать поваром и кондитером?

*Это было моей мечтой с 5 лет. Я очень люблю кормить людей и видеть счастливые улыбки на их лицах. И, конечно, я влюблена в сам процесс — магию сочетания ингредиентов и создания чего-то нового и обязательно вкусного.*

### Почему Вы приняли решение специализироваться именно в растительной кухне?



*Честно признаюсь, я бывший макаронник с сыром и любитель стейков. Овощи не ела вообще, потому что не любила. Однажды мне стало интересно, как можно приготовить еду без мяса-птицы-рыбы, молочных продуктов и даже меда так, чтобы ее с удовольствием уплетали абсолютно все. Как сделать так, чтобы полезная, вкусная и красивая еда могла стать завсегдатаем в любом доме — на завтрак, обед или ужин. Это было увлекательным испытанием, которое поменяло мой кулинарный мир на 180 градусов. Теперь я ем чище, вкуснее и полезнее, чувствую себя легче и энергичнее. А главное — занимаюсь любимым делом.*

*Еще одна причина моей любви к растительной кухне — огромное количество экспериментов. Многие в ней только изобретаются. Например, популярная сегодня аквафаба была открыта всего лишь 8 лет назад.*

**Какие связанные с растительной кухней трудности Вы встречали в своей работе? Что-то связанное с технологией приготовления? Отношение к растительной кухне?**

*Самая большая сложность, которая была, есть и будет — это ограниченное количество ингредиентов. То есть, как путем различных технологий приготовления, сочетаний вкусов и текстур создать полноценное и вкусное блюдо для приверженца любого типа питания.*

*Также в России пока не представлены многие ингредиенты, которые есть, например, в США. И это очень усложняет работу. Часто необходимые продукты «разбросаны» по городу, а качество овощей и фруктов оставляет желать лучшего. Ну и, конечно, в общем и целом это недешевая кухня.*

**Какие тренды растительной кухни Вас интересуют сейчас больше всего? Какие продукты или технологии?**

*Сейчас меня увлекает выпечка из различных видов муки и разных вкусов, растительные кремы и глазурь. В скором времени планирую поработать еще с несколькими трендами: применением водорослей и пробиотиков, так называемыми заменителями мяса — сейтаном, грибами и блюдами тихоокеанской кухни.*

**Как Вы считаете, какое место занимает растительная кулинария в России сегодня? Что изменилось за последние несколько лет?**

*Отношение к растительной кухне очень сильно поменялось за последние 2 года. Если раньше она была «кулуарной» и «этичной», то сейчас набирает обороты и становится мейнстримом — кулинарией для всех и способом сделать свою жизнь увлекательнее и полезнее. Когда я только начинала вести мастер-классы, практически все, даже мои близкие, говорили, что скорее всего это не пойдет: «Слишком маленькая аудитория, да и ты сама пока что не веган». Но я всегда верила в успех этого кулинарного направления. Я преподаю растительную кухню не как ограничение, а как возможность попробовать что-то новое и интересное. Половина участников моих мастер-классов вообще не придерживается вегетарианства и веганства. И при этом у нас всегда уютная и дружелюбная атмосфера, и все с удовольствием делятся своим опытом и историями.*

**Наблюдаете ли Вы рост интереса к растительной кухне среди шеф-поваров, кондитеров, рестораторов? Если да, как Вы думаете, чем обусловлен этот процесс?**

*В меню многих ресторанов, кафе и кондитерских появляются позиции со значком «веган». Растет количество посетителей, интересующихся растительной кухней. Поэтому тут, скорее всего, спрос рождает предложение.*

**Почему растительная кухня может быть интересна и полезна всем?**

*Растительная кухня – это возможность попробовать что-то новое. Как если мы приезжаем в другую страну и дегустируем местную еду, чтобы испытать другие эмоции. Кстати, это одна из частых причин, почему люди приходят на мои мастер-классы. В это сложно поверить, но даже мужчины начинают просить в подарок мастер-класс по растительной кухне вместо мастер-класса по стейкам.*

*Сами по себе продукты растительной кухни вызывают интерес: что полезнее и почему, как их лучше готовить, с чем они сочетаются.*

*Если блюда приготовлены из качественных, цельных, нерафинированных ингредиентов, они «упакованы» витаминами и минералами. Сейчас все хотят жить долго, счастливо, быть энергичными и в хорошем настроении.*

## **РАСТИТЕЛЬНЫЙ ИЛИ ВЕГАНСКИЙ?**

### **МАРКИРОВКА ПРОДУКТОВ**

Исследования, проведенные в Лондонской школе экономики, показали, что продукты, обозначенные символом «V» (веганский), при перемещении их из отдела для вегетарианцев в общую зону, стали продаваться на 56% чаще!

*«Мы рекомендуем фирмам, чтобы они избегали обозначать свои продукты буквой «V», а вместо этого больше внимания уделяли бы питательным свойствам, а также такой информации, как содержание белка и т.п.», – говорит основатель Good Food Institute Брюс Фридрих. «Продукты, обозначенные как «веганские» или «вегетарианские», воспринимаются людьми как предназначенные только для потребления веганами или вегетарианцами». Многие крупные производители в США тоже следуют этому совету. Например, на продуктах фирмы Gardeja можно увидеть маркировку «meat-free» (без мяса), а также «plant-based» (содержащий только растительные компоненты), при том, что обозначение «V» имеет или малый размер, или практически неразличимо. Фирма Hampton на своем веганском майонезе вообще не размещает такой маркировки.*

Фридрих подчеркивает, что такая стратегия вряд ли приведет к спаду продаж веганских продуктов, так как веганы обычно точно знают, чего ищут, им не всегда нужна соответствующая маркировка.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> [foodnavigator.com/Article/2018/01/15/Avoid-the-V-word-and-other-tips-to-boost-meat-free-and-dairy-free-sales](https://foodnavigator.com/Article/2018/01/15/Avoid-the-V-word-and-other-tips-to-boost-meat-free-and-dairy-free-sales)



## А ЧТО В МЕНЮ?

Нужно ли создавать отдельное меню и выделять шрифтом маркировку «веганское», добавляя в ассортимент растительные блюда? Однозначно нет. Как показывают ранее упомянутые результаты исследований Лондонской школы экономики, не нужно относиться к новому предложению веганских блюд как к чему-то особенному и «другому». Особенно сегодня, когда количество веганов, вегетарианцев и людей, ограничивающих потребление животных продуктов, постоянно растет. Вполне хватит ненавязчивого листика, другого цвета шрифта или подписи «спроси у официанта, какие веганские/растительные блюда доступны». Чем естественнее выглядит информация о веганских предложениях, чем меньше отличается от основного меню, тем больше вероятность продажи и популяризации таких блюд, в том числе среди посетителей, придерживающихся «традиционной» диеты.

## ИЩИТЕ (ИССЛЕДОВАНИЯ), И НАЙДЕТЕ!

Исследования, проведенные фирмой Mattson в 2017 году, показали, что определение «растительный» в сравнении с термином «веганский» кажется потребителям более здоровым, вкусным и доступным. В данном случае, так же как Брюс Фридрих, мы имеем в виду клиентов, которые приходят в ресторан без определенного плана, и нашим единственным оружием в битве за их интерес является только маркировка или меню. Иначе это выглядит, если мы рассматриваем продвижение веганской диеты в рекламе и социальных сетях. Четкое определение целевой группы, для которой мы делаем рекламное сообщение,

сотрудничество с инфлюенсерами или местной прессой поможет привлечь в заведение веганов и вегетарианцев, которые, как подчеркивает Фридрих, четко знают, где найти и попробовать новые растительные блюда. Грамотное объединение этих двух маркетинговых стратегий – внутренней и внешней – точно приведет к росту продаж. При этом необходимо помнить о том, что даже самая удачная реклама не подействует, если сначала мы не позаботимся о вкусе блюд (мясных или растительных).

## Основы растительной кухни

### ПРИПРАВЫ

Как в любой другой кухне, умелое использование приправ – это основа успеха. Те, кто придерживается веганской диеты, ожидают блюд, полных вкуса и характера. Навсегда забудьте о размороженных овощах, посыпанных панировочными сухарями. В растительной кухне есть несколько приправ, благодаря которым блюдо приобретает богатый вкус. Вот основные:

- зира – очень ароматная приправа с легкой горчинкой. Всего щепотка, добавленная в блюдо типа карри, обогащает вкус блюда. Может продаваться в зернах или в порошке. Зиру можно использовать, чтобы приправить различные продукты, заменяющие мясо, овощные рагу, соусы из помидоров и маринады, а также посыпать хлеб или питу.
- соевый соус – отвечает за вкус умами. Идеально подходит для соусов, супов, бургеров, рагу, азиатских блюд и во всех случаях, когда блюду нужно придать «мясной» характер.

- дрожжевые хлопья – являются очень важным ингредиентом в растительной кухне, так как помогают добавить пятый вкус «умами», который чаще всего встречается в мясе и сырах. Отлично подходит для всех блюд «а-ля сыр» - паст для намазывания на хлеб, песто, итальянских соусов. Если смешать их с молотым миндалем, получится имитация пармезана.
- копченая паприка – лучший источник копченого аромата в растительной кухне (альтернативой может быть также соус «Жидкий дым»). Эта кроваво-красная приправа имеет мексиканские и испанские корни, поэтому идеальна для использования в таких мексиканских блюдах, как, например, культовом чили син карне.
- острые приправы – кайенский перец, хлопья чили, соус шрирача, разные виды перца. При приготовлении растительных блюд нужно помнить о том, что заказывающие их посетители ожидают получить блюдо, полное характера, так же как и все остальные гости ресторана. Одни любят не очень острую еду, другие – очень острую. Стоит всегда иметь в меню одно более острое блюдо или возможность добавить перец, если этого захочет клиент.
- черная соль (кала намак) – соль, которая имеет очень характерный яичный запах и вкус. Отлично подходит для добавления в веганский майонез или в блюда, имитирующие яичницу.
- куркума – известна прежде всего как натуральный краситель, ею можно приправить тофучницу («яичницу» из тофу), веганский



«омлет» (например, из нутовой муки), растительный майонез. Куркума придает богатый вкус индийским блюдам, а также маринадам для продуктов, заменяющих мясо. Щепотка этой специи, добавленная к бульону, окрасит его в золотистый цвет.

## ПРОДУКТЫ, ЗАМЕНЯЮЩИЕ МЯСО

Как мы уже упоминали ранее, поводов для перехода на растительную диету или ограничения мяса в рационе можно быть много. Большинство людей, которые придерживаются вегетарианской или веганской диеты, в прошлом ели мясо, и его вкус им даже нравился. Широкая гамма приправ и ингредиентов, а также креативность повара часто позволяют обнаружить мясной вкус, с которым связаны приятные воспоминания и ощущения, даже при использовании 100% растительных продуктов – очень часто это достигается искусственным добавлением приправ. С точки зрения питательных свойств мясо можно заменить следующими ингредиентами:

- **каши и овощи** – да, можно приготовить отличные «отбивные» из чечевицы, цветной капусты или пшенной каши. Самое важное – приправы и умение воссоздать консистенцию. Что касается цветной капусты, то «стейки» из нее вызвали фурор в интернете!
- **тофу** – это творог из соевого молока, может заменить мясо, сыр и яйца. При высоком содержании белка он имеет низкий уровень жира, благодаря чему является обязательным компонентом здорового рациона. В настоящее время найти этот продукт можно практически в каждом большом супермаркете. Из тофу



можно сделать творожок, шашлык, котлеты, добавить в блюда типа карри и мисо, а после соответствующего маринования из него получается полноценная замена мяса как такового.

- **темпе** – стоит немного дороже, чем тофу, при этом производится из цельных бобов сои, поэтому имеет более высокую питательную ценность.

- **соевые котлеты и соевый фарш** – недорогие продукты, в которые необходимо добавлять значительное количество приправ, при этом они хорошо впитывают соусы и маринады, поэтому из них получаются вкусные и ароматные блюда. Из фарша можно сделать веганский соус болоньезе, а из соевых котлет – «котлеты» или «стейки»!



- **джекфрут** – пока еще не очень распространенный продукт, плод хлебного дерева, которое растет в Южной Азии и Юго-Восточной Африке. Купить можно в интернет-магазинах, на больших рынках, в магазинах с экологичными или здоровыми товарами. Стоит попробовать джекфрут хотя бы из любопытства, при соответствующей обработке его можно даже перепутать с «рваной» свининой.

- **сейтан** – делают из пшеничной клейковины, если приготовить и приправить определенным способом, то блюдо будет напоминать по вкусу мясо. Сейтан имеет высокое содержание белка, может с успехом заменить животные продукты.



## ПРОДУКТЫ, ЗАМЕНЯЮЩИЕ МОЛОКО

Молочные продукты являются одним из основных продуктов традиционного рациона. К счастью, сегодня альтернативы молоку и его производным довольно широко представлены в магазинах. Соевые, овсяные или миндальные напитки способны практически на 100% заменить молоко в рецептах – на их основе можно приготовить и основные блюда, и сладости. Стоит также присмотреться к кокосовому молоку – это продукт, который идеально подходит как для десертов (рекомендуем попробовать «взбитые сливки» на основе кокосового молока), так и для блюд азиатской кухни.

В некоторых специализированных магазинах можно купить растительные версии сливок, йогуртов или сыров.



- **молоко** – растительный напиток, например, соевое, овсяное, миндальное, кокосовое, рисовое, из семян подсолнечника, из спельты (полбы) и многие другие виды. Такие продукты можно купить в готовом виде – в картонных пакетах, бутылках или консервных банках, при этом дешевле и качественнее будет сделать молоко дома (понадобятся только блендер и марля).
- **сливки** – можно с легкостью приготовить из напитков, описанных выше, добавив к ним растительное масло и лимонный сок.
- **йогурты** – чаще всего можно встретить версии на базе кокосового или соевого молока, овса, с сахаром или без.
- **сыры** – можно купить в специализированных магазинах (в том числе в интернете) или крупных супермаркетах.
- **соус бешамель** – в растительной кухне его можно без труда приготовить. Обжарьте муку на сковороде в растительном масле или маргарине, а затем, помешивая венчиком, медленно вливайте растительное молоко без сахара (лучше всего соевое), пока оно не загустеет. Приправьте солью, белым перцем и мускатным орехом.
- **сырки и пасты для хлеба** – из семян подсолнечника, тофу, орехов кешью или миндаля – выбор практически неограничен! Если вы хотите приготовить недорогой вариант, мы советуем взять наполовину семена подсолнечника и тофу (натуральный или с базиликом) – семена замочите на ночь в воде, а потом в блендере смешайте с тофу, лимонный сок, соль и черный перец, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, укроп.
- **фета** – сделать «тофу-фета» очень просто, а добавить его

можно в салаты или на бутерброды канапе. Вам потребуются лимонный сок, огуречный рассол, большая щепотка соли, дрожжевые хлопья, чеснок, оливковое масло и, конечно, тофу. В стеклянную банку влейте все ингредиенты маринада, помешайте и добавьте порезанный кубиками тофу таким образом, чтобы жидкость полностью покрывала тофу. Закройте банку и оставьте в холодильнике на ночь. На следующий день будет готово!

## ПРОДУКТЫ, ЗАМЕНЯЮЩИЕ ЯЙЦА

Вопреки широко распространенному мнению, из всех животных продуктов яйца заменить легче всего. В растительной кухне используются следующие альтернативы:

- **льняное семя** – один из самых популярных заменителей яиц, его добавляют в паштеты, выпечку, котлеты. 1 столовая ложка перемолотых семян, смешанных с горячей водой, помогает связать компоненты блюда, загустить или добиться эластичной консистенции. Также можно добавить льняное семя в супы, гуляши или соусы.
- **один тщательно раздавленный вилкой банан** – придает блюду влажность, эластичность, связывает ингредиенты, а если добавить пищевую соду, то еще и поможет тесту подняться.





- яблочное или тыквенное пюре – полстакана заменяет одно яйцо, действует так же как и банан.
- картофельный/кукурузный крахмал или овсяная мука – 1 столовая ложка, смешанная с 3 столовыми ложками горячей воды связывает ингредиенты и разрыхляет.
- в омлетах – ½ стакана нутовой муки, ½ стакана газированной воды, ½ чайной ложки пекарского порошка, дрожжевые хлопья, черная соль, ароматные приправы и куркума для цвета создают идеальную массу для приготовления веганского омлета (обязательно добавьте сезонные овощи и зеленый лук!).
- столовая ложка пекарского порошка, смешанная с одной чайной ложкой яблочного уксуса – разрыхляет тесто.

## ПРОДУКТЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ – ОНИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ВЕГАНСКИМИ

- **желатин** – это ингредиент, для производства которого используют костную муку.
- **масло, маргарин** – многие доступные в широкой продаже марки имеют в составе молочные жиры, нужно смотреть состав.
- **пармезан** – в макароны, песто и салаты часто добавляют пармезан. В растительной кухне традиционные сыры не используются. Альтернативой может быть смесь молотого миндаля и дрожжевых хлопьев.



## Рецепты

Растительная кухня – это целый мир вкусов и ароматов, при этом даже если известно, какие ингредиенты можно использовать, в начале могут быть сложности с перенесением теории на практику. Поэтому мы подготовили для вас рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут разнообразить меню.

### ЗАВТРАКИ

#### ТОФУЧНИЦА — БОЛТУНЯ ИЗ ТОФУ (1 ПОРЦИЯ)

**Ингредиенты:** упаковка натурального или маринованного тофу (180 гр), порезанный лук (около 100 гр), порезанный кубиками

помидор (170 гр), горсть порезанных листьев шпината (25 гр), зеленый лук (10-15 гр), ½ чайной ложки куркумы (2,5 гр), ¾ чайной ложки черной соли (3,75 гр), щепотка черного перца, растительное масло для жарки.

**Приготовление:** На разогретом масле поджарить лук, добавить шпинат, немного соли, коротко обжарить и добавить помидор. Тофу покрошить пальцами и добавить на сковороду. Добавить куркуму, черную соль, поперчить. Можно добавить больше приправ по вкусу. Подавать тофучницу, украсив мелко порезанным зеленым луком.

### ОЛАДЬИ (12-14 ШТУК)

**Ингредиенты:** 1 стакан муки (120-150 гр), 2 ст. ложки сахара (22 гр), 2 ч. ложки пекарского порошка (8 гр), щепотка соли, 1 стакан растительного молока (250 мл), 2 ч. ложки ванильного экстракта (8 гр), 1 ст. ложка подсолнечного масла (8 гр) или растительной сметаны (10-15 гр), 1 ст. ложка яблочного пюре (7 гр).

**Приготовление:** В двух чашах смешать сухие и жидкие ингредиенты, потом жидкие влить в сухие и тщательно размешать. Жарить на очень горячей сковороде. Подавать к столу сразу после приготовления, например, с фруктами, кленовым сиропом, ореховым маслом.

### ВЕСЕННЯЯ ТВОРОЖНАЯ ПАСТА (360 МЛ)

**Ингредиенты:** упаковка натурального тофу (180 гр), 2-3 ст. ложки растительной сметаны (20-30 гр), половина луковицы (100 гр), ½ ч. ложки лимонного сока (3 гр), мелко порезанный зеленый лук (5 гр), соль и черный перец по вкусу.

**Можно еще добавить:** мелко порезанные весенние овощи, например, редис.

**Приготовление:** Тофу размять до кашеобразного состояния при помощи вилки, оставляя комочки. Добавить порезанный лук, лимонный сок, зеленый лук, при желании другие овощи, и тщательно перемешать. Добавить молоко или сметану – сколько потребуется для получения консистенции, похожей на крем. Приправить солью и перцем.

## ЗАКУСКИ

### БРУСКЕТТА (1-2 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** 4 ломтика хлеба или батона (около 150 гр), несколько помидоров, пучок базилика, зубчик чеснока (5 гр), соль грубого помола, оливковое масло.

**Приготовление:** В нагретой до 220°C духовке обжарить хлеб – 3-4 минуты с каждой стороны. Помидоры нарезать кубиками, перемешать с мелко нарезанным базиликом. Гренки полить оливковым маслом, натереть разрезанным на две части чесноком, уложить помидоры и посыпать солью. Подавать к столу сразу после приготовления.

### ХУМУС (ОКОЛО 12 ПОРЦИЙ)

**Ингредиенты:** 200 гр нута, 2 ч. ложки пищевой соды (10 гр), 210 гр тахины, 5 ст. ложек лимонного сока (30 гр), 2-3 больших зубчика чеснока (10-15 гр), 1/3 стакана холодной воды (84 мл), 1 ч. ложка соли (6 гр).





**Приготовление:** Нут залить холодной водой с добавлением 1 ч ложки соды. Оставить замачиваться. Через 10-12 часов слить воду и промыть нут. Залить большим количеством свежей холодной воды, добавить 1 ч ложку соды и готовить до мягкости (около 30-40 минут). Еще теплый нут размолоть в миксере до гладкой консистенции, добавить тахину, соль, лимонный сок и чеснок. Взбивать еще несколько минут, медленно вливая холодную воду, чтобы все ингредиенты соединились в однородную пасту. Попробовать и добавить соль при необходимости. Посыпать черным или белым кунжутом, сбрызнуть оливковым маслом холодного отжима и подавать со свежими овощами (например, с нарезанной ломтиками морковью, огурцом, редисом, болгарским перцем, сельдереем) или хлебом.

### ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ (4 БОЛЬШИХ ИЛИ 8 МАЛЕНЬКИХ ПОРЦИЙ)

**Ингредиенты для теста:** 150 гр пшеничной муки, 1,5 ст. ложки растительного молока (20 мл), 100 гр охлажденного растительного маргарина, ½ ст. ложки сахарной пудры (5 гр), ½ ч. ложки соли (3 гр).

**Ингредиенты для фарша:** 300 гр лисичек, 1 большая луковица

(200 гр), 150 мл растительной сметаны, 2 ст. ложки нутовой муки (22 гр), ¼ ч ложки черной соли камак (1,5 гр), по щепотке мускатного ореха, соли, черного перца, тимьяна, оливковое масло для жарки.

**Приготовление:** Смешать муку с солью и сахарной пудрой. Добавить молоко и порезанный кубиками маргарин. Тесто можно замесить руками или в миксере. Очень важно следить за тем, чтобы оно как можно дольше не нагревалось, это влияет на то, насколько рассыпчатым получится пирог. Вымешивание вручную нужно начать, порубив муку и маргарин при помощи ножа, пока сухие ингредиенты не смешаются с жиром. Быстро замесить тесто руками, сделать шар, обернуть пленкой и оставить в холодильнике на 20-30 минут. Тем временем приготовить фарш. На оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить очищенные лисички, немного соли и обжаривать еще 5-7 минут. Охладить. В миску влить сметану, добавить соль черную и обычную, черный перец, мускатный орех и нуттовую муку. Тщательно вымешать, чтобы не было комочков. Добавить поджаренные лисички и листики тимьяна (снятые с веточек). Вымешать и приправить по вкусу солью и перцем. Тесто вынуть из холодильника, раскатать, перенести в форму диаметром 20 см, сделать в нем дырочки вилкой. Насыпать в форму сухие нут или фасоль. Выпекать 10 минут в духовке при температуре 200°C, потом убрать бобы и допекать еще 7 минут. Достать тесто из духовки, выложить фарш, печь в течение 20-30 минут, пока пирог не станет румяным и пока начинка не схватится. Подавать горячим или остывшим до комнатной температуры.







## НАПИТКИ

### МАНГО ЛАССИ (3 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** 2 спелых плода манго (560 гр), 1 банка кокосового молока (400 мл), ½ стакана растительного молока (125 мл), сок половины лимона (20 мл), 1 ст. ложка сахара, щепотка кардамона.

**Приготовление:** Очистить манго от кожуры и срезать с косточки. Взбивать в блендере все ингредиенты, пока не получится густой, однородный коктейль.

### КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ (3-4 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** 2 стакана растительного молока (500 мл), 500 гр клубники, 2 ст. ложки лимонного сока (12 гр), 2 ст. ложки сахара (22 гр).

**Приготовление:** Очистить клубнику. В молоко добавить лимонный сок и оставить на несколько минут. Смешать в блендере все ингредиенты до получения однородной консистенции. Подавать лучше всего охлажденным. (Совет: если использовать замороженные фрукты, то получится вкусный сорбет).

### ЛИМОНАД ИЗ ПЕТРУШКИ (2 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** пучок петрушки (40 гр), несколько листиков мяты, несколько ложек лимонного сока (40 гр), сироп из агавы (или

другой подсластитель), 2 стакана воды (500 мл).

**Приготовление:** Все ингредиенты смешать в блендере. Лимонад подавать охлажденным, со льдом.

## СУПЫ

### ГАСПАЧО (6-8 ПОРЦИЙ)

**Ингредиенты:** 1,5 кг спелых помидоров, 2 средних огурца (50 гр с кожурой), красный болгарский перец (200 гр), красный лук (100 гр), 2 зубчика чеснока (10 гр), 5 ст. ложек оливкового масла (50 гр), 2 ст. ложки винного уксуса (из красного вина) (20 гр), ½ ч. ложки сахара (2,5 гр), по щепотке соли и черного перца.

**Для подачи:** редис, перец, огурец (мелко нарезанные).





**Приготовление:** Помидоры аккуратно надрезать, залить кипятком, оставить на две минуты. Слить горячую воду и залить холодной. Очистить от кожуры, крупно порезать и добавить в чашу миксера вместе с очищенными огурцами, болгарским перцем, луком, чесноком, оливковым маслом и уксусом. Взбить, приправить солью, черным перцем и уксусом. Охлаждать минимум 3 часа. Перед подачей посыпать нарезанными овощами, можно также добавить кубики льда.

### КРЕМ-СУП ИЗ ПОМИДОРОВ (2 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** 1 луковица (100-200 гр), 2 морковки (около 160 гр), 1 корень петрушки (около 80 гр), ¼ корня сельдерея (около 70 гр), черный перец, соль, тимьян, базилик, укроп, растительное масло, томатная паста, 3 стакана воды (750 мл). Дополнительно: растительная сметана, например, рисовая.

**Приготовление:** В кастрюле разогреть растительное масло, порезанный лук обжарить до мягкости. Добавить все овощи, порезанные кубиками. Обжаривать 2 минуты, помешивая. Добавить томатное пюре, влить воду и тушить до готовности овощей. Взбить миксером до получения однородной консистенции. При желании добавить растительную сметану. Суп подавать с мелкими макаронами, рисом или пшенной кашей, посыпать укропом.



### МИСО СУП (ОКОЛО 3 ПОРЦИЙ)

**Ингредиенты:** упаковка натурального тофу (180 гр), 3 ст. ложки белого кунжута (30 гр), пучок петрушки или кинзы (40 гр), половина авокадо (70 гр) – при желании, 3 ст. ложки с горкой сушеных водорослей вакаме (30 гр), 2 пластинки водорослей комбу (около 6 гр), 1 ст. ложка пасты мисо (25 гр).

**Приготовление:** В 1,5 литра воды всыпать кунжут и довести до кипения. Тем временем в небольшом количестве воды замочить оба вида водорослей, при этом комбу порезать на небольшие полоски. Нарезать тофу и авокадо кубиками, выложить в тарелку. Когда вода в кастрюле начнет кипеть, добавить водоросли вместе с водой, в которой они вымачивались, довести до кипения и снять с плиты. Добавить пасту мисо, тщательно размешать и залить тофу и авокадо. Перед подачей суп посыпать петрушкой или кинзой.

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### КОТЛЕТЫ ИЗ ЗЕЛеной ЧЕЧЕВИЦЫ (6 ШТУК)

**Ингредиенты:** 100 гр сухой зеленой чечевицы, 8 шампиньонов (160 гр), 1 большая луковица (200 гр), 3 ложки оливкового масла (30 гр), пучок петрушки (40 гр), горсть семечек подсолнечника (40 гр), соль, черный перец, при необходимости – мука или овсяные хлопья для склеивания массы.

**Приготовление:** Отварить чечевицу в подсоленной воде. Тем временем обжарить в масле порезанный лук, добавить шампиньоны, тушить несколько минут. Когда чечевица будет готова, слить воду и смешать с луком и грибами, семечками, а также порезанной петрушкой, солью и перцем. Руками вымешивать





массу в течение нескольких минут. Если получившийся фарш будет слишком жидким, добавить муку или овсяные хлопья. Как только масса станет плотной и пластичной, слепить из нее небольшие котлеты и выложить на противень, покрытый пергаментной бумагой. Выпекать 20-30 минут при температуре 180°C.

#### **ВАРЕНИКИ С ТОФУ И КАРТОФЕЛЕМ (ОКОЛО 50 ШТУК)**

**Ингредиенты для теста:** ½ кг пшеничной муки, 1 стакан воды (250 мл), 3 ст. ложки растительного масла (12 гр), 1 ч. ложка соли (6 гр).

**Ингредиенты для начинки:** ½ кг картофеля, 300 гр натурального тофу, 1 луковица (200 гр), сок одного лимона (40 мл), по щепотке соли и черного перца, растительное масло для жарки.

**Приготовление:** Тесто – смешать все ингредиенты и вымешивать



в течение 10 минут, обернуть пленкой и отложить в холодильник на 30 минут. Отварить и остудить очищенный картофель. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета. Остывший картофель тщательно вымешать с остальными ингредиентами. Тесто раскатать до толщины 2-3 мм и вырезать стаканом круги. На каждый из них выложить по чайной ложке фарша, залепить края и отварить в кипящей воде, пока вареники не всплывут (около 5-6 минут). Лучше всего подавать с поджаренным луком или мелко порезанным тофу, обжаренным в растительном масле с добавлением соевого соуса.

#### **«ОТБИВНАЯ» КОТЛЕТА (3 ПОРЦИИ)**

**Ингредиенты:** 3 большие соевые котлеты (размером около 8x13 см), 1 литр овощного бульона, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца, 2 ст. ложки горчицы (40 гр), 3-4 ст. ложки пшеничной муки (45-60 гр) + несколько ложек воды, приправа для блюд из курицы, соль, черный перец, панировочные сухари, несколько ложек растительного масла для жарки.

**Приготовление:** В кастрюлю с водой добавить лавровый лист и душистый перец, довести до кипения. В получившемся бульоне отваривать соевые котлеты в течение 5-7 минут на среднем огне (время может отличаться в зависимости от размера котлет, необходимо следить за готовностью и проверять каждые несколько минут). Когда котлеты будут мягкими, слить воду и



отжать руками излишки влаги. Смазать отбивные тонким слоем горчицы, обсыпать приправой для блюд из курицы, солью и перцем. Муку смешать с водой, чтобы получилось жидкое тесто. Подготовленные котлеты окунуть в тесто, а затем обвалить в панировочных сухарях. Обжаривать на масле в течение 3-5 минут с каждой стороны.

## СОУСЫ

### СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ (ОКОЛО 500 МЛ)

**Ингредиенты:** 1 стакан растительного молока (250 мл), сок половины лимона (20 мл), 2/3 стакана растительного масла (143 мл), 3 зубчика чеснока (24 гр), 1 ч. ложка горчицы (10 гр), по щепотке соли и черного перца, 1 ч. ложка сахарной пудры (5 гр).

**Приготовление:** В молоко добавить лимонный сок и отставить на несколько минут. Раздавить или мелко нарезать чеснок. Смешать все ингредиенты в блендере, вливая струйкой масло. Можно использовать для подачи пиццы, бургеров, картофеля фри, кебаба, фалафеля.

### СОУС БАРБЕКЮ (240 МЛ)

**Ингредиенты:** 2 средних помидора (около 340 гр), 1 небольшая луковица (100 гр), 6-7 штук чернослива (40-50 гр), 1-2 ст. ложки горчицы (20-40 гр), 1-2 ст. ложки яблочного или винного уксуса (6-12 гр), 2 ст. ложки темного соевого соуса (20 гр), растительное масло для жарки, 1-1 ½ ч. ложки копченой паприки (1-2 гр), соль и перец.

**Приготовление:** Чернослив залить кипятком и отставить. На сковороде в разогретом масле обжарить порезанный лук.

Добавить нарезанные кубиками помидоры, тушить до мягкости. Добавить чернослив, горчицу, уксус, соевый соус и копченую паприку. Взбить в блендере до однородной консистенции. Можно использовать для подачи бургеров, картофеля фри, растительных стейков, шашлыка, котлет.

### СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

**Ингредиенты:** 150 гр соевых котлет маленького размера, ½ литра овощного бульона, 1 морковь (45 гр), 1 стебель сельдерея (45 гр), 1 красный лук (150 гр), 2 зубчика чеснока (14 гр), 1 стакан томатного сока (250 гр) или 50-75 томатной пасты, разбавленной водой до консистенции сока, по щепотке соли и черного перца, оливковое масло для жарки.

**Приготовление:** Залить соевые котлеты горячим бульоном, помешать и готовить 3-4 минуты. Затем как следует отжать, порезать на небольшие кусочки. Мелко нарезать морковь, сельдерей, лук и чеснок. Поджарить лук на растительном масле, затем добавить морковь и сельдерей, обжарить в течение минуты, накрыть крышкой и тушить около 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавить чеснок и обжарить все вместе в течение минуты, всыпать соевое мясо. Обжаривать на протяжении 5 минут, потом добавить помидоры. Все тщательно перемешать, приправить по вкусу солью и перцем. Использовать при приготовлении соусов для макарон, котлет, голубцов.

### РАСТИТЕЛЬНЫЙ МАЙОНЕЗ (ОКОЛО 400 МЛ)

**Ингредиенты:** 1 стакан натурального соевого молока (250 мл), растительное масло (125-190 мл), 3 ст. ложки горчицы (60 гр), щепотка черной соли камак, щепотка куркумы или карри.

**Приготовление:** Необходимо подготовить узкий и высокий

пластиковый стакан, а также погружной блендер. Ингредиенты должны быть комнатной температуры. В стакане взбивать молоко и остальные ингредиенты в течение 20 секунд, а затем медленно доливать масло струйкой, приподнимая при этом ножку блендера (чтобы ввести в смесь воздух). Спустя несколько минут соус должен стать похожим на традиционный густой майонез. Использовать для тофучницы, растительной пасты из тофу, картофеля фри, бургеров и т.д.

## ДЕСЕРТЫ

### ВАФЛИ (5-6 ПОРЦИЙ)

**Ингредиенты: смеси для вафель:** 1 кг пшеничной муки, 2 стакана овсяной муки (210 гр), 6 ст. ложек кукурузной муки (60 гр), 6 ст. ложек картофельного крахмала (150 гр).

**Ингредиенты на 5-6 порций вафель:** 1 стакан смеси для вафель (150 гр), 200 мл соевого молока, 1 ст. ложка сахара (12 гр), щепотка соли, ½ ч. ложки пищевой соды (2,6 гр), 1 ст. ложка яблочного уксуса (6 гр), растительное масло для смазывания вафельницы.



**Для сервировки, по вкусу:** ореховое масло, сезонные фрукты, варенье, джем, сахарная пудра, кленовый сироп, растопленный черный шоколад.

**Приготовление:** В миске смешать все ингредиенты, соду погасить уксусом в ложке и влить в смесь. Все быстро смешать венчиком, наливать тесто порциями в вафельницу, смазанную маслом. Вафли подавать с wybranymi добавками.

### МОРОЖЕНОЕ OREO (ОКОЛО 1 ЛИТРА)

**Ингредиенты:** 2 жестяные банки кокосового молока (минимум 80% жирности) (800 мл), 1/3 стакана сахарной пудры (40 гр), 16 штук печенья Oreо (176 гр), 1 ст. ложка ванильного экстракта (4 гр).

**Приготовление:** Охладить кокосовое молоко в холодильнике в течение 12 часов. Отделить печенье от крема и мелко покрошить в отдельной миске. Густой крем (верхушку) из банок с молоком взбить миксером или в блендере с сахарной пудрой, ванильным экстрактом и кремом от печенья, пока не получится гладкая масса. Переложить в посуду для заморозки, сверху посыпать раскрошенным печеньем и тщательно размешать. Форму закрыть крышкой, оставить в морозилке на несколько часов, периодически перемешивать ложкой или взбивать миксером.



## УЖИН

### РАСТИТЕЛЬНЫЙ КИШ (4 БОЛЬШИХ ИЛИ 8 МАЛЕНЬКИХ КУСКОВ)

**Ингредиенты:** 1 упаковка веганского французского теста, 2 картофелины, сваренные в кожуре (около 200 гр), несколько коктейльных помидоров, 1 небольшая луковица, мелко нарезанная и обжаренная на растительном масле до мягкости (около 100 гр), 1 упаковка (180 гр) натурального или копченого тофу, 3 ст. ложки оливкового масла (30 гр), 1 зубчик раздавленного



или мелко нарезанного чеснока (5 гр), соль и перец по вкусу, вода. Дополнительные ингредиенты по желанию (если нет под рукой, можно сделать пирог без них, но именно они придают кремово-сметанный вкус блюду): 2 ст. ложки дрожжевых хлопьев (10 гр), 2 ложки тахины (кунжутной пасты) (25 гр), щепотка черной соли камак.

**Приготовление:** Одну большую форму или несколько маленьких выложить французским тестом и проделать дырочки вилкой. Взбить в миксере тофу, оливковое масло, чеснок, дрожжевые хлопья, тахину и черную соль, добавив столько воды, сколько потребуется для получения однородной массы и консистенции густой сметаны. Посолить и поперчить по вкусу. Нарезанный кубиками картофель смешать с помидорами и с обжаренным луком, добавить в получившуюся массу. Выложить в форму (или формы) и выпекать около 20 минут при температуре 180°C. Перед подачей посыпать свежемолотым черным перцем и украсить базиликом. Можно подавать теплым как главное блюдо или холодным в качестве закуски.

### ОВОЩИ В ТЕМПУРЕ (4 ПОРЦИИ)

**Ингредиенты:** 1 упаковка тофу (180 гр), 500 гр различных овощей, нарезанных тонкими ломтиками или небольшими кубиками (например, морковь, баклажан, кабачок, брокколи), растительное масло для жарки, соевый соус, 1 ст. ложка обжаренного на сухой сковороде кунжута, черный перец и соль, 1 стакан пшеничной





или рисовой муки, ½ ч. ложки пекарского порошка, 2 ст. ложки кукурузной муки, ¾ стакана газированной минеральной воды.

**Приготовление:** Тофу разрезать пополам, потом еще раз вдоль, а затем получившиеся 4 части разрезать по диагонали, чтобы получить треугольники. В миске смешать муку, пекарский порошок, соль, медленно влить газированную воду, постоянно помешивая. Полученное тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. В небольшой кастрюле разогреть около 1 стакана растительного масла. Чтобы проверить температуру масла, бросить в него каплю теста – если всплывет сразу и начнет шипеть, – это знак, что уже можно жарить. Треугольнички тофу и нарезанные овощи как следует обвалить в кляре и опускать в горячее растительное масло партиями (между подходами делать перерыв в 2-3 минуты). Обжаривать до румяной корочки. Когда последняя порция будет готова, щедро полить овощи и тофу соевым соусом, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Перед подачей посыпать все поджаренным кунжутом. Подавать можно как отдельное блюдо или с рисом.

### ОМЛЕТ (1 ПОРЦИЯ)

**Ингредиенты:** 100 мл растительного молока, желательно без сахара, 2 ст. ложки нутовой муки (25 гр), 2 ст. ложки дрожжевых хлопьев (10 гр), щепотка куркумы, ¼ ч. ложки пекарского порошка, ½ ч. ложки черной соли камак (3 гр), 50 гр натурального тофу, 2-3 шампиньона (40-60 гр), 3-4 коктейльных помидора (60-80 гр), небольшая луковица (80-100 гр), растительное масло для жарки, по вкусу – зеленый лук.

**Приготовление:** Смешать муку, хлопья, куркуму, пекарский порошок, соль и тофу с молоком, коротко взбить венчиком.

Шампиньоны порезать ломтиками, помидоры – на половинки, лук нашинковать. В разогретом растительном масле обжарить сначала лук и грибы до мягкости, а затем добавить помидоры и поджаривать еще 1-2 минуты. Влить на сковородку с овощами тесто, жарить на среднем огне несколько минут, прикрыть крышкой и оставить дожариваться в таком виде или сразу перевернуть омлет и жарить еще 2 минуты. Аккуратно переложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком, подавать горячим.

## Руководство для обслуживающего персонала

Администраторам и менеджерам ресторанов, официантам и кассирам – информация о потребностях клиентов, которые выбирают растительное питание, будет полезна всем. Мы надеемся, что благодаря позитивному настрою ваших сотрудников наша совместная кампания будет иметь успех. В данной части руководства мы размещаем ряд рекомендаций для обслуживающего персонала.

### БЛЮДА ВЕГАНСКИЕ, А НЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

Веганские блюда отличаются тем, что для их приготовления используются только растительные продукты. Не допускается применение ингредиентов животного происхождения, то есть мяса, рыбы, морепродуктов, молочных продуктов (молока, сыров, творога), яиц, меда и желатина. Все блюда, подаваемые



в рамках кампании «Едим лучше», должны быть веганскими.

При этом веганские блюда также являются вегетарианскими, так как соответствуют требованиям вегетарианской диеты (которая исключает мясо, рыбу и морепродукты). Вегетарианцы могут употреблять в пищу молочные продукты, яйца или мед.

**Данное правило не действует в обратную сторону** – вегетарианские блюда (такие, при приготовлении которых используются сыр, молоко или яйца) не являются веганскими.

## СЛЕДЫ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Часто на этикетках продуктов появляется информация о содержании следов молока, яиц или других компонентов. Это сообщение для аллергиков, оно означает, что в производственном помещении данные ингредиенты животного происхождения могут находиться рядом с растительными. При этом продукты по-прежнему являются веганскими.

## ТЕРПЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Люди, придерживающиеся растительной диеты, часто вынуждены расспрашивать официантов о составе блюд, что может быть следствием неприятного опыта, связанного с отсутствием понимания со стороны обслуживающего персонала. Например, когда было заказано полностью растительное блюдо, макароны фарфалле со шпинатом и сушеными помидорами, а подается с посыпкой из пармезана, то есть продукта, который посетитель на растительной диете не употребляет. Мы рекомендуем проявлять терпение по отношению к клиентам, которые расспрашивают

о составе блюда. Удобным решением может быть применение маркировки в меню, содержащей информацию обо всех ингредиентах блюд кампании «Едим лучше».

## ГИГИЕНА

Мы бы хотели обратить внимание обслуживающего персонала на то, как используются ложки для сервировки еды в заведениях с самообслуживанием. Иногда клиенты могут одной и той же ложкой накладывать себе порции мясных и растительных блюд, совершенно об этом не задумываясь. В большинстве случаев это не будет восприниматься как проблема, при этом стоит помнить о тех посетителях, для которых данный вопрос является важным. **Поэтому необходимо предусмотреть наличие отдельных ложек/половников для растительных блюд.**



# РАСТИТЕЛЬНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ КАФЕ И РЕСТОРАНОВ