

УДК 641.564
ББК 36.997
Т68

300 TÉCNICAS DE COCINA VEGETARIANA EXPLICADA PASO A PASO:
más de 100 recetas, más de 1000 fotografías

Carlota Mánuez.

© 2011 Editorial Oceano S.L Barcelona (Spain) All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Перевод на русский язык *Н.В. Гелазони*

Т68 **300** кулинарных техник. Вегетарианская кухня / пер. с исп. Н. Гелазони. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 360 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-699-99161-7

Самостоятельное приготовление пищи имеет много преимуществ и, вероятно, один-единственный недостаток: вам понадобится время, а его нелегко выделить в нашем бурном ритме жизни. Посвятите пару дней в неделю на приготовление блюд, после чего упакуйте и заморозьте их, чтобы они всегда были под рукой. Вы, несомненно, выиграете с точки зрения экономии и качества питания.

Вы узнаете, что приготовление сейтана — это просто, а испечь хлеб, сварить пасту или приготовить домашний сыр можно, ориентируясь только на свой вкус.

А он очень прост: полезные продукты, необходимая утварь, правильные технологии приготовления!

УДК 641.564
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-99161-7

© ИП Пухов, перевод, оформление, верстка, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

300 КУЛИНАРНЫХ ТЕХНИК ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

Перевод *Наталии Гелазонии*

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Редакторы *Н. Кузнецова, С. Першина*

Художественный редактор *Е. Мишина*

Обложка, макет *Ю. Анохина*

Препресс *А. Бельтиков*

Технический редактор *Т. Анохина*

Компьютерная верстка *Ю. Глинская*

Корректор *Л. Воробьева*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.12.2017. Формат 86x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,25.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-99161-7



В электронном виде книги доступны во всем мире
путь на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



 300 КУЛИНАРНЫХ ТЕХНИК
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
КУХНЯ

шаг за
шагом

300 TÉCNICAS DE LA COCINA
VEGETARIANA

MÁS DE 100 RECETAS, MÁS DE 1.000 FOTOGRAFÍAS

explicadas
paso a
paso



OCEANO AMBAR

300 КУЛИНАРНЫХ ТЕХНИК
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
КУХНЯ

БОЛЕЕ 100 РЕЦЕПТОВ, БОЛЕЕ 1000 ФОТОГРАФИЙ

шаг за
шагом



Перевод с испанского Наталии Гелазони

хлеб*соль

Москва 2018



Содержание

Введение	7
Полезные продукты.....	8
Кухонное оборудование.....	14
Кухня по фэн-шуй.....	18
Способы приготовления пищи.....	26
Охлаждение продуктов.....	38
Кулинарные техники	
Специи и душистые травы.....	41
Заправки и основные соусы.....	65
Бульоны и супы.....	99
Фрукты, сухофрукты, орехи и семена.....	113
Овощи и зелень.....	149
Соления, пророщенные семена и зерна.....	203
Яйца, сыр и другие молочные продукты.....	211
Злаки и бобовые.....	241
Паста, хлеб и выпечка.....	273
Соя и соевые продукты.....	329



Введение

В настоящее время кажется странным месить тесто для хлеба, варить горох, делать сейтан («вегетарианское мясо») или готовить сытный суп, ведь под рукой всегда найдутся полуфабрикаты. Всё, что вам необходимо, – консервный нож, микроволновая печь для размораживания и ножницы, чтобы открыть пластиковый пакет.

Современные технологии, супермаркеты и рестораны позволяют нам экономить время на приготовлении пищи и посвятить его другим занятиям. Замечательно, если при этом не страдает здоровье.

Самостоятельное приготовление пищи имеет много преимуществ и, вероятно, один-единственный недостаток: вам понадобится время, а его нелегко выделить в нашем бурном ритме жизни. Тем не менее постарайтесь найти свободные минуты для такого важного дела. Посвятите пару дней в неделю приготовлению блюд, после чего упакуйте и заморозьте их, чтобы они всегда были под рукой. Вы, несомненно, выиграете с точки зрения экономии и качества питания.

Умение готовить – это искусство, с помощью которого можно удивить близких, реализовать свой творческий потенциал, используя различные продукты и способы приготовления. К тому же это отличная возможность позаботиться о своем здоровье и здоровье родных.

Эта книга станет незаменимым руководством для тех, кто хочет познакомиться с секретами хорошего повара, узнать, как приготовить сложное блюдо, и для тех, кто просто интересуется чем-то новым.

Вы узнаете, что приготовление сейтана – это просто, а испечь хлеб, сварить пасту или приготовить домашний сыр можно, ориентируясь только на свой вкус.

Полезные продукты

Этот раздел можно назвать и по-другому: «Что есть в кухонном шкафу и в холодильнике?» То, какие у вас запасы продуктов, говорит о ваших вкусах и предпочтениях, о наличии времени на приготовление пищи и о качестве питания.



Если холодильник заполнен консервами, полуфабрикатами, фастфудом, жирной и рафинированной пищей, то, возможно, настало время перейти к здоровой кулинарии с использованием тех продуктов и ингредиентов, которые принесут пользу, а не вред вашему здоровью.

Известно, что на полках магазинов можно встретить продукцию низкого питательного качества с искусственными добавками, вредными жирами, сахаром и солью.

Если вы изредка употребляете такие продукты, то, возможно, особого вреда не будет. Но если ваш ежедневный рацион состоит из продуктов низкого качества, то со временем начнутся

серьезные проблемы со здоровьем. К счастью, некоторые компании постепенно повышают качество своей продукции: снижают содержание искусственных добавок, количество жирных и соленых компонентов, а также вводят и реализуют цельнозерновые продукты. Складывая в супермаркете продукты в тележку, необходимо знать, что именно вы покупаете.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты могут содержать различные отравляющие вещества, которые попадают в наш организм и оказывают неблагоприятное воздействие. Отравление может возникнуть из-за таких веществ, как:



- все виды пестицидов и химических удобрений, которые используются для обработки овощей и фруктов и поглощаются этими продуктами;
- отходы радиоактивных веществ, которые остаются

в атмосфере и могут загрязнять почву и растения;

- тяжелые металлы, образующиеся в результате выброса промышленных отходов, в виде газов или жидкостей (загрязнение окружающей среды). Например, представь-

те себе растения, которые растут около дороги, где они впитывают выхлопные газы автомобилей;

- тяжелые металлы сточных вод или загрязненных рек, которые используются для орошения.





Частое потребление фруктов и овощей, содержащих вредные вещества, приводит к биоаккумуляции, то есть увеличению концентрации химических веществ в организме с течением времени. Кроме того, некоторые тяжелые металлы представляют собой очень устойчивые соединения и долго не выводятся из организма.

Существуют и другие факторы, из-за которых овощи и фрукты не приносят пользы организму. Например, длительное хранение, при котором они теряют витамины.

Еще один фактор – ГМО, генная модификация, которая проводится в отношении некоторых продуктов питания, чтобы сделать их более устойчивыми к вредителям или более приспособленными к изменению климата, не являющегося их средой обитания. Эта тема очень спорная. До сих пор нет данных по безопасности употребления подобных продуктов.

И все же как сделать правильный выбор в пользу овощей и фруктов? В настоящее время существует альтернативный вариант – экологически

чистое выращивание, которое обеспечивает фермера и потребителя продуктами питания высокого качества без загрязнения окружающей среды. При таком варианте выращивания не используются химические вещества ни для удобрения почв, ни для борьбы с вредными насекомыми. Органическая земля сбалансирована природными микроорганизмами, бактериями и минеральными веществами. Правда, цена экологически чистых продуктов более высокая.

Злаки и макаронные изделия

Поговорим о зерновых культурах и их производных, таких как мука, макаронные и хлебобулочные изделия. Как правило, привычка или незнание о существовании их полезных вариантов приводит к тому, что люди потребляют в основном рафинированные, отбеленные злаки, то есть злаки без оболочки. В результате чего конечный продукт содержит большое количество крахмала и очень мало таких полезных веществ, как клетчатка, витамины, микроэлементы и ферменты.



Цельные зерна имеют натуральный вкус и представляют более высокий питательный уровень. Кроме того, благодаря содержанию клетчатки они помогают бороться со многими проблемами (запор, повышенный холестерин). Считается, что они могут уменьшить воздействие канцерогенных веществ на толстую кишку. Но в злаковых в большом количестве содержится фитиновая кислота. Это антинуриент, который блокирует не только связанный в нем фосфор, но и «забирает» важные микроэлементы, такие как кальций, магний, железо и цинк.

Мука является основой для приготовления многих продуктов (макаронные изделия, хлеб, печенье и другая

выпечка). При выборе мучных изделий нужно всегда обращать внимание на этикетки с описанием ингредиентов. Например, в составе печенья или выпечки часто встречаются рафинированная мука и сахар, гидрогенизированный растительный жир и некоторые добавки, натуральные или искусственные. Часто информация на этикетке бывает недостоверной. Но если вы покупаете качественные продукты (сливочное, оливковое масло без добавления искусственных ингредиентов), то вполне можете приготовить здоровую и полезную еду у себя на кухне.

Полезные продукты – основа правильного питания, поэтому перед походом в магазин важно правильно планировать покупки.



Для того чтобы правильно и полезно питаться, запасайтесь только качественными продуктами. Это могут быть:

- экологически чистые овощи и фрукты;
- цельнозерновая пшеничная мука;
- экологически чистые натуральные продукты из цельного зерна;
- яйца и молочные продукты от выращенных на фермах птицы и животных с полной гарантией качества;
- нерафинированный тростниковый сахар, патока или мед, приготовленный без использования технологии нагревания;
- морская соль;
- оливковое масло;
- семена без соли, сухофрукты и орехи с оболочкой.