

Bosh! All plants. The Cookbook  
Henry Firth & Ian Theasby

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title: Bosh! Text © Henry Firth & Ian Theasby 2018  
Photography © Lizzie Mayson 2018 Translation © 2019 Eksmo License Ltd translated under licence  
from HarperCollins Publishers Ltd Henry Firth and Ian Theasby assert the moral right to  
be identified as the authors of this work.

Перевод с английского К.А. Шиповой

### Фёрс, Генри.

Ф43 **Будь веганом!** / Генри Фёрс, Иэн Тисби ; [перевод с английского К.А. Шиповой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. : цв. ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

В этой книге собраны рецепты вкусных и очень простых в приготовлении блюд, в состав которых входят исключительно продукты растительного происхождения. Авторы разработали собственный рацион питания, и все блюда, входящие в него, — веганские, очень полезные и питательные. Книга позволит переосмыслить свой рацион питания, классические блюда. Вы познакомитесь с их растительными версиями — без мяса, яиц и молочных продуктов. Поверьте, они совершенно бесподобны! Беспроигрышные рецепты на радость всем близким: вдохновляющие идеи обедов, сенсационные блюда, которые поразят даже заядлого мясоеда, необычные снеки, восхитительные десерты и потрясающие коктейли... И неважно, насколько сильна у вас уверенность в отказе от продуктов животного происхождения. Будьте уверены: эта книга создана специально для вас!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105107-5

© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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.

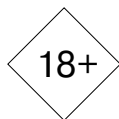
Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНый ПУТЬ

Фёрс Генри  
Тисби Иэн

**БУДЬ ВЕГАНОМ!**

Редакторы Надежда Кузнецова, Татьяна Сотникова  
Обложка Юлии Анохиной. Макет, верстка Натальи Тихоплав  
Корректура Людмилы Воробьевой, Натальи Сгибневой. Препресс Антона Бельтикова  
Ответственный редактор Е. Левашева. Художественный редактор Е. Пуговкина



ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Эндиршү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің қарымдақ мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 26.12.2019. Формат 84x108<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 30,24. Тираж экз. Заказ

**БУДЬ  
ВЕГАНОМ!**



ГЕНРИ ФЁРС  
И ИЭН ТИСБИ  
ПРОСТЫЕ ВКУСНЫЕ  
БЛЮДА

# БУДЬ ВЕГАНОМ!

140 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Перевод с английского Кристины Шиповой

хлеб•соль

Москва  
2020

Эта книга посвящена вам, кем бы вы ни были и где бы ни находились. Мы надеемся, что она доставит всем большое удовольствие и сделает жизнь вкуснее и интереснее

Фотографии: Лиззи Мэйсон  
Фуд-стилист: Пип Спенс

Наши принципы заключаются в использовании природных, возобновляемых и перерабатываемых продуктов, сделанных из дерева, выращенного в экологически безопасном месте. Процессы лесозаготовки и производства соответствуют правовым экологическим нормам страны происхождения.

Для получения дополнительной информации посетите сайт:  
[www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

## **Содержание**

**НА СКОРУЮ РУКУ  
СЫТНО И ВКУСНО  
ДЛЯ ОСОБЫХ ПОВОДОВ  
ЗЕЛЕННЫЕ ЗАДОРНЫЕ БОУЛЫ  
МИНИ-ЗАКУСКИ  
КОКТЕЙЛИ  
ДЕСЕРТЫ  
ЗАВТРАКИ**



## **Добро пожаловать!**

Позвольте познакомить вас с рационом питания, который мы вдвоем разрабатывали и совершенствовали в последние три года. Все блюда, входящие в него, – веганские, очень полезные, вкусные и питательные.

Мы хотели бы, чтобы вы взглянули и на сам процесс приготовления еды немного по-другому. Дело в том, что продукты животного происхождения вошли в рацион человека очень давно, поэтому мастерство их приготовления оттачивалось веками. А что касается растительной еды, то здесь дело редко шло дальше салатов и запеканок из овощей. Это означает только одно: мы имеем просто безграничные возможности для творчества в этом плане.

Мы обещаем: эта книга позволит вам переосмыслить свой рацион питания, заставит взглянуть по-другому на многие привычные вещи. Беспроегрывные рецепты на радость всем близким, вдохновляющие идеи обедов, сенсационные блюда, которые поразят даже заядлого мясоеда, необычные снеки, восхитительные десерты и потрясающие коктейли... Все это вы найдете в книге.

И неважно, насколько сильна у вас уверенность в отказе от продуктов животного происхождения. Будьте уверены: эта книга создана специально для вас!



Еще три года назад нам бы в голову не могла прийти мысль питаться только продуктами растительного происхождения. Тогда мы были парочкой закадычных друзей из Шеффилда, которые ели мясо каждую неделю.

Сегодня перед вами пара веганов, которые управляют bosh.tv – крупнейшим в мире онлайн-каналом, посвященным исключительно приготовлению растительной пищи. За первый год его существования наши кулинарные изыскания были просмотрены полумиллиардом человек. Честно говоря, мы сами не ожидали такого успеха.

Полностью исключив продукты животного происхождения, мы оба стали чувствовать себя значительно лучше. Но нам пришлось заново учиться готовить и выбирать еду. Мы также обнаружили, что веганская еда в ресторанах часто, скажем откровенно, совершенно невкусная. Кулинарные книги также предлагают нечто полезное, но совсем не аппетитное.

Мы поняли, это наш шанс – та самая ниша, которую именно мы можем заполнить. Что может быть лучше, чем убедить людей, что блюда из продуктов растительного происхождения могут быть вкусными? Что веганы – это не сумасшедшие, которые ради высокой идеи готовы отказаться от наслаждения едой, а обычные ребята, которые так же, как и все остальные, любят жизнь во всех ее проявлениях.

И теперь, после трех лет употребления растительной пищи, мы освоили особый стиль приготовления еды, который стал популярен благодаря поколению онлайн шеф-поваров и их каналов, где новые подходы и достижение вау-эффекта не менее важны, чем вкус готового блюда и легкость приготовления.

Учитывая наш новый образ жизни, мы переосмыслили классические блюда, создав их растительные версии – без мяса, яиц и молочных продуктов: поверьте, они совершенно бесподобны! У вас есть любимые рецепты, которые вы помните наизусть и используете снова и снова? Что ж, вас ждет их новое прочтение!

Все, что мы делаем, направлено на то, чтобы раскрыть во всей красе преимущества растительной пищи. Она может и должна быть аппетитной, вкусной и сытной.

Мы готовим и снимаем блюда для всего мира в нашей домашней студии, в Восточном Лондоне. Присоединяйтесь к нам! Готовьте вместе с нами!

**Ваши Генри и Иэн**



## О нашей книге

Бывает так, что времени на готовку катастрофически не хватает. В этом случае загляните в раздел нашей книги «На скорую руку»: вы найдете рецепты блюд, приготовление которых не займет у вас больше 30 минут. А если хочется произвести впечатление на гостей или поразить воображение близких, откройте раздел «Сытно и вкусно» или «Для особых поводов». В них вас ждут настоящие шедевры, для которых потребуется чуть больше времени. Но результат точно того стоит!

Каждый рецепт книги был тщательно и многократно проверен нами и нашей замечательной командой. Мы даем вам слово, что в отличие от многих других рецептов эти проработаны и выверены до мельчайших деталей. Приобретите правильные кухонные принадлежности, следуйте инструкциям по приготовлению, и вы сможете готовить блюда из этой книги по-настоящему безупречно.

Чтобы облегчить и ускорить приготовление, мы включили в рецепты подробное описание подготовительных работ (например, очистка продуктов и измельчение). Это гарантирует, что вы максимально эффективно будете использовать свое время. Также в начале каждого рецепта мы указываем необходимое оборудование, которое вам понадобится для приготовления блюда. Температура выпекания или запекания указана для духовки с конвекцией, имейте это в виду.

Загляните в раздел «Пир горой» на странице 17, чтобы придумать такое же полноценное меню (а может, даже и лучше), как если бы вы заказывали эту еду в ресторане или навынос с дополняющими друг друга блюдами.

На что бы вы ни были сегодня настроены – на пирушку в азиатском стиле, банкет в индийском, застолье в техасско-мексиканском или воскресный ланч, – ваши задумки будут реализованы.

Нужна помощь, чтобы разобраться в рецепте? Для более сложных блюд мы создали видеорецепты, чтобы вы могли увидеть реализацию наших кулинарных идей в прямом эфире. Просто зайдите на [www.bosh.tv](http://www.bosh.tv) и наблюдайте!



## Тонкости кулинарного мастерства

Вот несколько советов, которые помогут вам улучшить свои навыки в приготовлении.

Новичок ли вы в приготовлении веганских блюд или уже отлично знакомы с принципами такого питания, всегда найдется что-то новое для изучения. Не пренебрегайте этим, чтобы быть на высоте.

Расценивайте каждый рецепт, по которому вы готовите, как возможность узнать что-то новое. Не наступайте на одни и те же грабли в процессе приготовления. Находите новые рецепты, покупайте необходимые ингредиенты и смело экспериментируйте.

Время от времени совершенствуйте свои навыки при помощи видео и книг. Улучшайте технику владения кухонным ножом, просматривая видео на YouTube. Используйте любой интересный онлайн-ресурс или коллекцию кулинарных книг, чтобы сохранять рецепты, которые вы хотели бы попробовать в будущем. Вы можете использовать стикеры-закладки, чтобы помечать страницы с рецептами, которые хотите приготовить.

Всегда можно узнать что-то новое, будь то основы, как, например, освоение веганского соуса бешамель, или продвинутый уровень выпечки с использованием аквафабы. Этот новый, основанный на растительной диете способ мышления о питании – настоящее раздолье для экспериментов и нововведений, поэтому вы будете постоянно совершенствоваться.

Холодильник, полный фруктов и овощей, – это не только полезно для вашего кошелька, но и необходимо для сохранения самих плодов и растений. Репчатый лук, чеснок и картофель лучше хранить в сухом прохладном месте, а не в холодильнике.

Не успеваете съесть все фрукты? Бросьте их в морозилку и используйте для приготовления утренних смузи. Очистите

фрукты, нарежьте небольшими кусками и положите в герметичный контейнер Tupperware<sup>1</sup>. Если у вас есть постоянный запас замороженных бананов, яблок, ягод, шпината, кейла и арбуза, то вы в любое время дня сможете приготовить легкий салат или полезный смузи.

Купили слишком много овощей? Не страшно. Заморозьте их для дальнейшего использования. Приготовили слишком много соуса для пасты? Поместите его в контейнер Tupperware или в герметичный пищевой пакет для заморозки и держите наготове для ужина на скорую руку.

Организируйте свое пространство с умом, и у вас всегда будут продукты, готовые к приготовлению (см. стр. 14, где вы узнаете о ключевых ингредиентах, которыми можно запастись впрок). Мы превращаемся в полных зануд, расклеивая стикеры с указанием необходимых мест для продуктов. Это делает приготовление еды намного приятнее и эффективнее, так как мы не пребываем в постоянном поиске ингредиентов в шкафу.

Мы предпочитаем систематизировать полки в нашей кладовой на секции, такие как «соусы и сиропы», «масла и уксусы», «травы и специи», «мука, сахар и все для выпечки», «крупы, рис, паста», и, конечно же, такая нужна полка, как «чай и кофе». Подберите классификацию, которая устраивает именно вас. Доверьтесь нам, знание о местонахождении продуктов делает приготовление еды на скорую руку еще проще.

И в заключение, организуйте хранение специй таким образом, чтобы их было легко просматривать. Мы предпочитаем небольшие емкости со специями, поскольку они, как правило, одинакового объема и с этикеткой сверху. Довольно скоро вы выясните, какие ароматные травы и специи расходуются быстро, а какие лучше покупать в нерасфасованном виде: попробуйте пересыпать их в банки и маркируйте крышки своими собственными этикетками.

<sup>1</sup> Tupperware – компания-производитель посуды для дома. Прим. перев.



## КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Принадлежностей, которые уже есть на вашей кухне, будет достаточно, чтобы готовить по рецептам из этой книги. Нет ничего суперсложного или супертехничного в том, что мы делаем: мы предпочитаем простые идеи. Но если бы нам надо было дать список необходимого оборудования, то он выглядел бы так:

У вас могут быть свои предметы первой необходимости. Представляем наши, которые мы используем каждый день для приготовления превосходной еды.

**Мощный блендер** (таких фирм, как Nutribullet, Magic Ninja или Magimix).

**Хороший, острый нож** и заточка.

**Набор красивых разделочных досок**, которые будут вдохновлять вас на кулинарные подвиги.

**Таймер** или мобильный телефон, чтобы соблюдать время приготовления, указанное в рецептах.

**Аккуратно расставленные специи в емкостях**, все в одном месте, чтобы вы могли быстро найти то, что нужно.

**Разнообразные сотейники, желательно с антипригарным покрытием.**

**Большие лопатки и щипцы**, которые можно использовать с вашими сковородками (не используйте металлические предметы на антипригарном покрытии!).

**Измерительные инструменты**, такие как весы, мерный стакан и ложки.

Приобретайте эти штуки, если они вам нравятся. Они ускорят процесс приготовления, но все на ваше усмотрение.

Держите чистое **кухонное полотенце** в кармане каждый раз, когда готовите, чтобы чувствовать себя как профессиональный повар.

**Кухонный комбайн** с большой чашей или **погружной блендер**.

**Жаропрочные сервировочные блюда** (для лазаньи и пирогов), в которых можно готовить и потом их же подавать на стол.

**Пресс для чеснока.**

**Терка** для цедры и веганского сыра.

Хорошая **скалка**.

Эти вещи мы используем на нашей кухне время от времени, так что приобретите их, если очень хотите.

**Камень для пиццы**, чтобы она получалась аппетитной и с хрустящей корочкой.

**Вафельница.**

**Сэндвичница.**

**Медленноварка** для приготовления тающего во рту карри.

**Маленькие тарелочки** (соусники для соевого соуса), чтобы отмерять ингредиенты заранее.

**Зажимы для пакетов**, чтобы не допустить рассыпания и разлива продуктов по всей кухне.

**Tipperware**, или стеклянные емкости для хранения продуктов, чтобы на полке всегда был порядок, так удобнее хранить остатки.

**Тофу-пресс**, чтобы готовить с тофу стало еще легче.