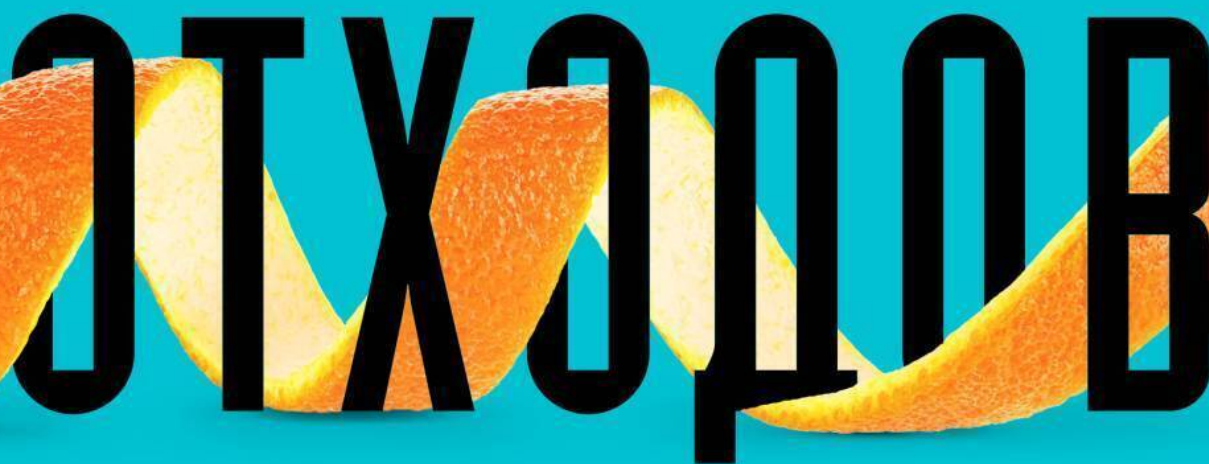


НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА

The word "Ноль" (Zero) is rendered in a large, bold, black sans-serif font. It is integrated with a continuous, wavy strip of bright orange peel that weaves through the letters, creating a visual pun on the word's meaning.The word "Отходов" (Waste) is rendered in a large, bold, black sans-serif font. Similar to the first word, it is integrated with a continuous, wavy strip of bright orange peel that weaves through the letters, reinforcing the theme of waste and recycling.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ЭКОНОМИИ, ОСОЗНАННОСТИ, ЗАБОТЫ О СЕБЕ
И ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ

Кулинария. Зеленый путь

Наталья Ермолаева

**Ноль отходов. Растительные
рецепты для экономии,
осознанности, заботы о
себе и окружающем мире**

«ЭКСМО»

2020

УДК 641.55
ББК 36.997

Ермолаева Н. А.

Ноль отходов. Растительные рецепты для экономии, осознанности, заботы о себе и окружающем мире / Н. А. Ермолаева — «Эксмо», 2020 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-699-92014-3

Тренд на экологичный образ жизни становится все более привычным: уже не удивляет сортировка мусора, не вызывают вопросов мешочки для покупки овощей, а авоськи даже производят фурор. Настало время попробовать кое-что новенькое: использовать фрукты и овощи целиком, от мякоти до стеблей и кожуры! Наталья Ермолаева, веган-повар и фуд-блогер @natalie_ermolaeva, покажет, как превратить несъедобные, казалось бы, остатки фруктов, овощей и орехов в еду. И поверьте, таких блюд в стиле zero-waste вы еще не видели: это не сомнительное варено из картофельных очисток, а хрустящие чипсы, цукаты без лишнего сахара и химии и даже настоящая «Павлова», но не из яичных белков, а из аквафабы!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-92014-3

© Ермолаева Н. А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

От автора	6
Что такое «ноль отходов»?	7
Еда не должна попадать на свалку	8
Не покупайте лишних продуктов	9
Порядок в холодильнике	10
Замораживайте и ферментируйте продукты	11
Сушите продукты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Ермолаева
Ноль отходов. Растительные рецепты
для экономии, осознанности,
заботы о себе и окружающем мире

© Ермолаева Н.А., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



От автора

Привет!

Меня зовут Наталья Ермолаева. Я профессиональный веган-шеф и автор книг **«Go Green»** и **«Яркие смузи»**. Веду кулинарный блог в Instagram: [@natalie_ermolaeva](https://www.instagram.com/natalie_ermolaeva). Я очень люблю растения и стараюсь обходиться с ними бережно: использую весь продукт целиком, минимизирую процент отходов.

В этой книге я хочу рассказать о том, как можно использовать отходы от овощей, фруктов, зелени и орехов. Почему я решила затронуть эту тему? Мы каждый день выкидываем в мусорный бак наши деньги, а также ценные витамины и минералы вместе с кожурками, кочерыжками, жмыхом и очистками. А ведь все это можно и **НУЖНО** есть! Как из таких, казалось бы, неочевидных ингредиентов сделать красивые и вкусные блюда, которые действительно захочется съесть, вы узнаете здесь!

Самое время перелистнуть страницу.



Что такое «ноль отходов»?

Zero Waste («ноль отходов» или «нулевое потребление») – это концепция, главной идеей которой является уменьшение количества отходов (мусора).

Zero Waste состоит из пяти правил (5R):

REFUSE – отказ. «Ноль отходов» начинается с отказа от ненужных вещей или от их избытка. Прежде чем купить что-то новое, подумайте, а действительно ли это нужно, принесет ли оно вам пользу?

REDUCE – уменьшение потребления. Для этого повторно используйте вещи, которые у вас уже есть. Например, старую джинсовую одежду можно перешить в платье или скроить шопер из лоскутков денима.

REUSE+REPAIR – повторное использование и ремонт. Замените все одноразовое многоразовым и не выбрасывайте сразу вещи, которые приобрели дефект: лучше попробуйте их починить.

RECYCLE – переработка. Сдайте на переработку оставшийся мусор, к примеру пластик или бумагу. Сегодня существуют частные организации, которые занимаются переработкой разных видов отходов. Найдите ту, что рядом с вами!

ROT – компостирование. Органический мусор, например остатки еды, лучше компостировать.

Еда не должна попадать на свалку

Вы когда-нибудь задумывались, как много еды мы выбрасываем?

Пищевые отходы – это ценный ресурс, если их разумно использовать. Они же становятся опасными отходами, если оказываются на свалке.

Когда продукты попадают в компост, то есть в контейнер с доступом воздуха или просто на землю, они постепенно превращаются в плодородную почву.

Если же они попадают на свалку, воздух их не достигает и не может помочь отходам разложиться. Это происходит оттого, что мы выбрасываем пищевые продукты в полиэтиленовых пакетах, а также потому что мусор сваливают плотными кучами – воздуху внутрь просто не попасть. В безвоздушной среде развиваются анаэробные бактерии, выделяющие метан – один из основных парниковых газов, который загрязняет планету и влияет на изменение климата.

Не покупайте лишних продуктов

Уменьшите количество еды, которую выбрасываете.

Главный и всем известный лайфхак, чтобы покупать меньше продуктов, – это ходить в магазин сытыми. На голодный желудок проще простого смести с полок калорийные продукты в ярких упаковках. Чуть позже, когда туман в голове рассеется, о покупке можно пожалеть, но деньги уже заплачены.

Чтобы не покупать лишнего, составляйте списки продуктов. Это позволит не отвлекаться на ненужное. А чтобы эффективно составлять списки, планируйте свое меню на 1–2 недели вперед.

Планируя рацион, вы сможете экономить на еде более 30–40 %, чем в среднем тратите!

Порядок в холодильнике

В холодильнике всегда нужно соблюдать ротацию и использовать прежде всего скоропортящиеся продукты, которые лучше приготовить в ближайшие дни.

Записывайте продукты, которых накопилось слишком много и которые нужно доесть. На их основе составляйте ближайшее меню.

Заведите привычку оставлять себе заметки в блокноте или в телефоне о том, что нужно сделать заранее, например замочить фасоль или нут с вечера.

Проверяйте продукты на срок годности, когда покупаете.

Все сыпучие продукты храните в банках с плотно закрытой крышкой, чтобы не завелись насекомые.

Постоянно делайте ревизию своего холодильника, ящиков и полок с продуктами.

Замораживайте и ферментируйте продукты

С помощью заморозки и ферментации вы продлеваете продуктам жизнь.

Если у вас появляются сомнения, что вы успеете съесть продукт, сразу замораживайте его. Можно и нужно замораживать кабачки, цветную и краснокочанную капусту, ягоды, зелень, мяту, вареный нут, тофу и т. д.

Заранее думайте о том, как вы будете использовать замороженный продукт, нарежьте порционно (например, овощи и фрукты для смузи).

Благодаря ферментации такие продукты, как капуста, лучше усваиваются благодаря разрыхлению клетчатки и повышению концентрации органических кислот.

Сушите продукты

Продукты в сухом виде хранятся намного дольше.

Сушите лук и чеснок в дегидраторе или в духовке на низкой температуре, а затем перемалывайте в кофемолке. Используйте вместо свежих.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.