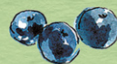


ЗАВТРАК, ОБЕД,
УЖИН И ДЕСЕРТЫ

ВКУСНАЯ
ВЫПЕЧКА



ГОТОВИМ САМИ

БЕЗ ГЛЮТЕНА
И БЕЗ ЛАКТОЗЫ



50
РЕЦЕПТОВ

СЫТНЫЕ
СУПЧИКИ



с 1933 г.

УДК 641.55
ББК 36.997
Г74

Готовим сами : без глютена и без лактозы : кулинарная книга для
Г74 детей / илл. Ю. Журавель. — М. : Дет. лит., [2025]. — 80 с. : ил.

ISBN 978-5-08-007501-8

Творожная запеканка без глютена, томатный суп на овощном бульоне, морковные котлеты и чиа-пудинг — звучит как меню в кафе? На самом деле ингредиенты к этим блюдам реально купить в самом обычном супермаркете. Если вы придерживаетесь правильного питания или какой-либо диеты, в этой книге собраны полезные и вкусные рецепты на каждый день: завтрак, обед, ужин и десерты. Обязательно готовьте вместе с детьми: за таким творческим процессом на кухне скрывается огромное количество плюсов. Это не только совместный досуг, но и здоровая привычка — всегда лучше что-то приготовить дома из хороших свежих продуктов. Убедитесь, что это несложно.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-08-007501-8

© Журавель Ю., иллюстрации, 2025
© Текст, оформление. АО «Издательство
«Детская литература», 2025

Содержание

Введение	3
Домашний огород	4
Полезные советы	6



Завтрак

 Овсяное молоко	8
 Какао на растительном молоке	9
 Сырники с рисовой мукой и кокосовой стружкой	10
 Тофники с бананом	11
 Порционная творожная запеканка	12
 Оладьи на альтернативной муке	13
 Кукурузные хлебцы с орешками	14
 Кукурузная каша	15
 Блинчики	16
 Тыквенная лепёшка	18
 Гречневый хлеб	20
 Смузи с бананом на альтернативном молоке	22



Обед

 Томатный суп	24
 Крем-суп из тыквы	25
 Сырный суп	26
 Салат овощной с козьим сыром	27
 Тёплый салат с тунцом	28
 Табуле с киноа	29
 Винегрет	30
 Запечённые баклажаны с помидорами	32
 Вареники с вишней	34
 Вареники с картошкой	36
 Ленивые вареники без глютена	37
 Морковные котлетки	38

Ужин

 	Спринг-роллы с овощами	40
 	Роллы	42
 	Морковные дольки в духовке	43
 	Хумус	44
 	Фалафель в духовке	45
 	Куриные наггетсы	46
 	Картофельные шарики	47
	Картошка с начинкой	48
	Гречневая лапша с курицей	50
	Овощная запеканка	52
 	Оладушки из кабачка	54



Десерты и перекусы

 	Попкорн	56
 	Нут в духовке	57
 	Пирожки	58
 	Банановый хлеб (кекс)	60
 	Шоколадная паста	62
 	Шарлотка	63
 	Банановые пончики	64
 	Печенье (овсяное)	66
 	Веганские конфеты	67
 	Лимонный кекс	68
 	Панна-котта	70
 	Шоколадная панна-котта	71
 	Пудинг	72
 	Шоколадный торт	73
 	Канапе	74
 	Вишнёвый сорбет	75
 	Кисель	76
 	Имбирный чай	77

Домашний огород

На страницах этой книги вы не раз в списке ингредиентов увидите зелень. И это неудивительно: в зелени много полезных веществ, витаминов и минералов. Любому блюду зелень дарит насыщенный аромат и вкус. Добавьте немного петрушки, укропа, кинзы или веточку базилика — и даже самая пресная каша будет гораздо вкуснее.

Попробуйте вырастить зелень на подоконнике.

1. Внимательно прочтите инструкцию на упаковке с семенами. Некоторые семена производители рекомендуют прорастить, то есть за несколько дней до посадки в землю замочить в воде.
2. Подготовьте место для посадки: можно застелить пол или стол газетой — если вы рассыплете землю, так её будет легче убрать и навести порядок.
3. Выберите контейнер или горшки. Важно, чтобы дно было с дырочками — вода не будет застаиваться, а почва не будет закисать.
4. Засыпьте дно дренажем. В качестве дренажа подойдёт галька, гравий, щебень, кирпичная крошка. Это должен быть материал, который не растворится в воде. Посоветуйтесь с родителями. Можно купить готовый дренаж в магазине.
5. Поверх дренажа насыпьте грунт. Оставьте 2–3 см до края.
6. Увлажните почву. Чтобы не перелить воду, можно воспользоваться пульверизатором.
7. Засейте семена. Семена петрушки, укропа, салата, базилика, руколы рекомендуется высевать равномерно по поверхности грунта. Также можно сделать небольшие бороздки-лунки,

до 1 см глубиной. И высевать семена в них. Затем присыпьте грунтом.

8. Вновь несильно увлажните почву. Желательно для полива использовать воду комнатной температуры.
9. Накройте ваш контейнер пищевой плёнкой или пакетом.
10. Поставьте контейнеры в тёплое место, выберите солнечную сторону в доме. Растения любят солнечный свет, но не любят сквозняки.
11. Как только растения прорастут, можно снять плёнку.



Какую бы зелень вы ни выбрали, вам потребуются:

- 1) семена;
- 2) специальный контейнер или горшки. Можно сделать пластиковые горшки из бутылок;
- 3) грунт, то есть земля, и дренаж. Дренаж необходим, чтобы в горшке не было застоя влаги, он делает грунт более рыхлым;
- 4) пищевая плёнка или пакеты.



Ухаживаем за растениями

Регулярно поливайте, не допуская пересыхания почвы. Но будьте внимательны: частота поливов зависит от качества грунта и от вида растений. Например, базилик стоит поливать чаще, даже каждый день.

Когда вы начнёте срезать зелень, её можно подкармливать для будущего урожая. Подойдут любые минеральные удобрения. Так огород на подоконнике будет радовать вас дольше.

Полезные советы

Вооружитесь самой необходимой кухонной утварью: венчиком, лопаткой, ножами, вилками и ложками, разделочными досками, скалкой, тёркой, открывашкой для консервированных банок, половником и шумовкой. Будьте аккуратны с острыми предметами!

Из посуды придутся кстати: небольшая кастрюля, сковорода, формы для выпекания.

Из кухонной техники, конечно же, нам не обойтись без плиты и духовки. Обязательно попросите родителей научить

вас пользоваться этой бытовой техникой. Также большое количество рецептов в этой книге не получится приготовить, если у вас нет блендера. Блендер подойдёт любой: погружной или с чашей.

Электронные весы очень выручают: с их помощью вы сможете легко соблюдать пропорции и добавлять ингредиенты в нужном количестве. Если весов нет, то подойдёт мерный стакан. Кроме того, сыпучие и жидкие продукты можно измерять ложками и стаканами — вот небольшая шпаргалка:

Продукты	Гранёный стакан	Столовая ложка	Чайная ложка
Сахар	160 г	25 г	10 г
Мука	130 г	25 г	10 г
Рис	175 г	25 г	9 г
Геркулес	80 г	12 г	4 г
Вода и молоко	200 мл	20 мл	5 мл
Растительное масло	190 г	15 г	5 г

Как хранить продукты?

Покупая продукты в магазине, обязательно смотрите на сроки годности и условия хранения. Ещё очень важно проверять, герметично ли закрыта упаковка.

Дома, после вскрытия упаковки, правильно пересыпать продукты в контейнеры для хранения.

Муку, сахар, рис и всевозможные крупы лучше хранить в стеклянных или

пластиковых контейнерах, а не в пакетах и бумажных коробках. Рекомендуемый температурный режим и условия хранения альтернативной муки смотрите на упаковке: например, миндальную муку желательно хранить в холодильнике, а пшеничную достаточно хранить просто в тёмном шкафу, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

Овощи храните отдельно от фруктов. И мойте их перед употреблением.



ЗАВТРАК

Полезный завтрак может быть вкусным! Убедитесь в этом, приготовив кукурузную кашу, а к ней — хлебцы с семечками и кунжутом. Или альтернативное молоко для чашечки какао и сырники с рисовой мукой и кокосовой стружкой.

