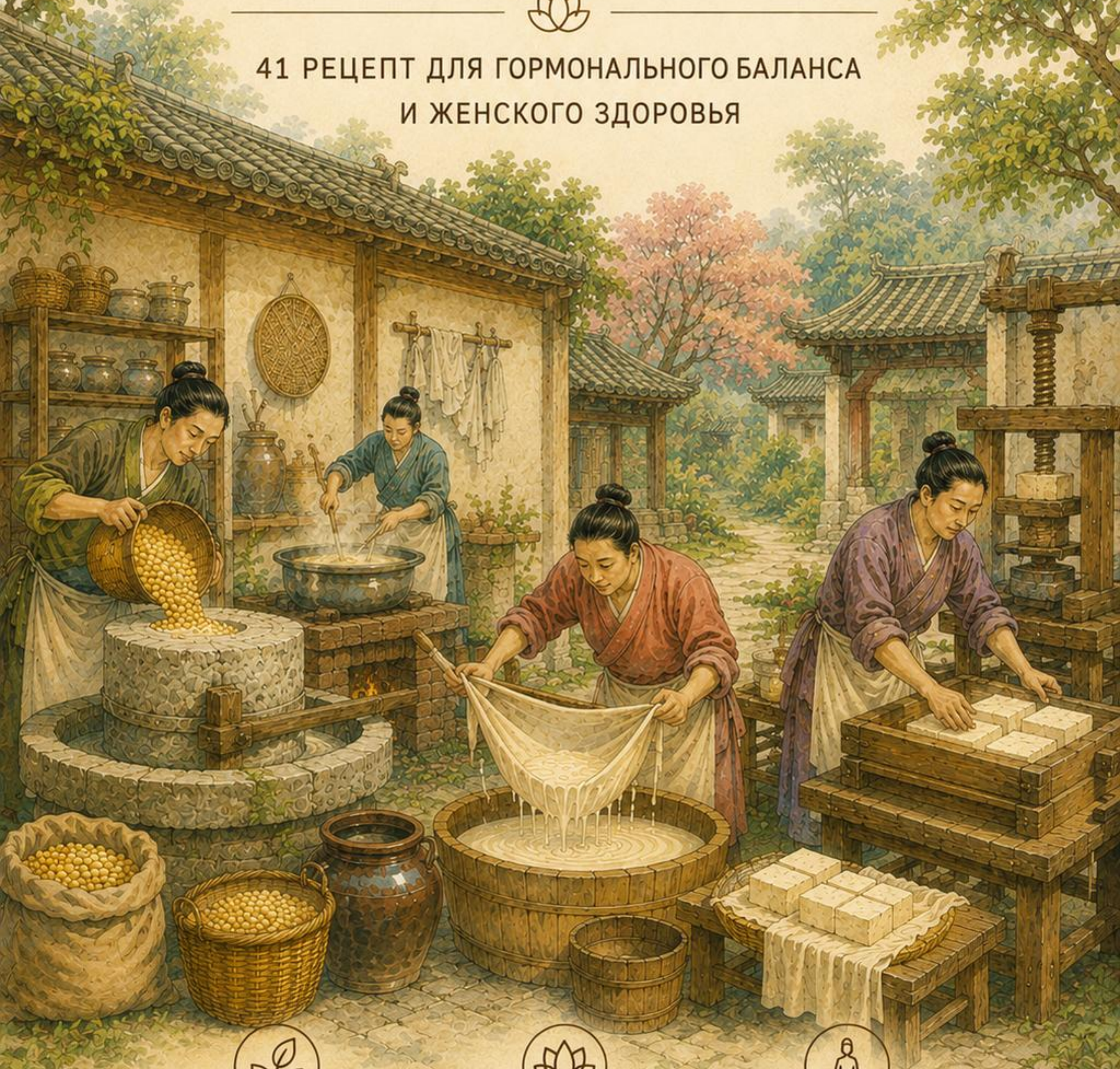


КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

ТОФУ



41 РЕЦЕПТ ДЛЯ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА
И ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ГОРМОНАЛЬНЫЙ
БАЛАНС



ЭНЕРГИЯ
И ЛЕГКОСТЬ



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



АТМА ПРЕМИ



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТОФУ



Предисловие

1. Почему вокруг тофу столько споров

Интернет и его роль в этой истории

2. Что такое тофу на самом деле

Двухтысячелетняя история

Из чего его делают

Белый лист

3. Тофу и женщины после 40

После сорока меняется не только возраст

Почему все вдруг заговорили о белке

Усталость, которая знакома почти каждой

Разнообразие важнее идеала

Иногда дело не в продукте

4. Пять главных мифов о тофу

Миф 1. Тофу едят только вегетарианцы

Миф 2. Тофу совершенно безвкусный



Миф 3. Тофу слишком сложный продукт

Миф 4. Тофу подходит только для азиатской кухни

Миф 5. Если не понравился сразу - значит не для меня

5. Какие бывают виды тофу

Шелковый тофу

Мягкий тофу

Плотный тофу - с него стоит начинать

Сверхплотный, копчёный, ферментированный

6. Как выбрать хороший тофу

Пять правил выбора

Где покупать и как найти свой бренд

7. Как хранить тофу

До открытия, после открытия, заморозка

8. Как подготовить тофу к приготовлению

Техника 1. Прессование

Техника 2. Замораживание

Техника 3. Маринование

Техника 4. Приготовление на пару

9. Самые частые ошибки новичков

10. Тофу в разных странах мира

Китай, Япония, Корея, Вьетнам, Таиланд, Индия

11. Тофу и семья

12. Частые вопросы о тофу

13. Чем тофу отличается от других источников белка

14. Почему мы боимся новых продуктов

15. Как сформировать привычку есть разнообразно

16. Что я хотела бы, чтобы каждая женщина знала о питании после 40



Письмо от Атмы

Заключение

ЧАСТЬ 2. 41 РЕЦЕПТ

Раздел 1. Завтраки

1. Японский утренний тофу с зелёным луком
2. Тофу-скрэмбл с овощами
3. Средиземноморский завтрак с тофу и томатами
4. Кремовый ягодный завтрак из шелкового тофу
5. Индийский завтрак с тофу и куркумой
6. Тост с авокадо и копчёным тофу
7. Зелёный смузи с шелковым тофу

Раздел 2. Салаты

8. Греческий салат с тофу
9. Салат с киноа и запечённым тофу
10. Японский салат с огурцом и кунжутом
11. Вьетнамский салат со свежими травами
12. Тайский салат с арахисовой заправкой
13. Салат с авокадо и лаймом
14. Тёплый салат с грибами и тофу

Раздел 3. Супы

15. Классический мисо-суп с тофу
16. Согревающий суп с тофу и овощами
17. Тосканский суп с белой фасолью и тофу
18. Тайский кокосовый суп с тофу
19. Крем-суп из тыквы с шелковым тофу

Раздел 4. Основные блюда



- 20. Тофу терияки
- 21. Тофу карри с кокосовым молоком
- 22. Тофу с брокколи
- 23. Запечённый тофу по-средиземноморски
- 24. Тофу с баклажанами и томатами
- 25. Тофу в кунжутной глазури
- 26. Овощное рагу с тофу
- 27. Тофу с цветной капустой и тахини
- 28. Тофу с грибами и тимьяном
- 29. Запечённые овощи с тофу по-испански

Раздел 5. Быстрые блюда и перекусы

- 30. Лаваш с овощами и тофу
- 31. Хрустящий копчёный тофу
- 32. Мини-боул за 10 минут

Раздел 6. Десерты

- 33. Шоколадный мусс из шелкового тофу
- 34. Ванильный крем с ягодами
- 35. Лимонный десерт с тофу

Раздел 7. Техники в действии

- 36. Тофу в имбирном маринаде (техника заморозки)
- 37. Запечённый тофу с лимоном и травами (техника прессования)
- 38. Японский тофу-пудинг с имбирным сиропом
- 39. Тофу в корейском маринаде (техника маринования)
- 40. Тофу-флан с ванилью и карамелью
- 41. Тофу на пару с соусом из чёрного кунжута



ПРЕДИСЛОВИЕ



Если бы кто-то много лет назад сказал мне, что я напишу книгу о тофу, я бы улыбнулась и покрутила пальцем у виска.

Не потому что у меня было что-то против этого продукта.

Скорее потому что он казался мне чем-то из другого мира. Из тех продуктов, которые покупают люди с особым энтузиазмом к здоровому образу жизни, с органическими корзинами и медитациями по утрам. Ничего плохого в этих людях нет, просто я долго не считала себя одной из них.

Но со временем я заметила одну вещь. Самые полезные открытия приходят в нашу жизнь не через громкие обещания. Они приходят тихо. Через один новый продукт. Через один рецепт, который случайно получился вкусным. Через одну привычку, которая прижилась незаметно.

Именно так произошло моё знакомство с тофу. Сначала любопытство. Потом осторожные эксперименты на кухне. А потом пришло понимание - почему этот продукт уже много веков остаётся частью повседневного питания миллионов людей.

Я вегетарианка уже больше двадцати лет. Рожала детей, растила их, работала и жила - и тофу был частью моей кухни всё это время. Но я



прекрасно понимаю, что ты, возможно, любишь курицу. Или рыбу. Или стейк. И это вообще не проблема. Эта книга написана не для того, чтобы убедить тебя стать вегетарианкой. Она написана для того, чтобы познакомить тебя с одним интересным продуктом - без давления, без лекций и без ощущения, что ты что-то кому-то должна.

Сегодня вокруг тофу существует целый слой мифов. Одни считают его едой только для вегетарианцев. Другие - что он влияет на гормоны. Третьи однажды попробовали неудачное блюдо и закрыли тему навсегда. Я понимаю каждую из этих реакций, потому что сама когда-то задавала те же вопросы.

В этой книге мы спокойно и без крайностей разберёмся: что такое тофу, каким он бывает, как его выбирать, как готовить и почему миллионы людей продолжают включать его в своё меню. А вторая часть книги - это 41 рецепт. Простые, понятные, без редких ингредиентов. Только те блюда, которые реально приготовить дома после рабочего дня.

Устраивайся поудобнее. Возможно, к концу этой книги тофу не станет твоим любимым продуктом. Но я очень надеюсь, что он перестанет быть незнакомцем.





ГЛАВА 1.

Почему вокруг тофу столько споров



Есть продукты, которые никого не удивляют. Картофель. Морковь. Яйца. Мы привыкли к ним настолько, что редко задумываемся об их существовании. Они просто есть - и всё.

Но стоит произнести слово «тофу», как реакция меняется. Удивительно, но этот спокойный белый продукт вызывает эмоций больше, чем многие куда более экзотические вещи.

Одни начинают рассказывать о его пользе. Другие вспоминают страшные статьи из интернета. Третьи говорят:

— *Я пробовала. Совершенно безвкусно.*

Четвёртые отвечают:

— *Значит, не умеешь готовить.*

И разговор может продолжаться очень долго.

Почему так происходит? Прежде всего потому, что тофу для большинства из нас остаётся чужим продуктом. Он не был частью кухни нашего детства. Мы не видели, как его готовят бабушки. Не привыкли к его текстуре. Не научились понимать его возможности.



Именно поэтому первое знакомство часто оказывается неудачным. Человек покупает упаковку, открывает, пробует кусочек и недоумевают: «И это всё?»

На самом деле проблема не в тофу. Проблема в ожиданиях. Мы привыкли воспринимать продукт как готовое блюдо. Но тофу никогда не был готовым блюдом. Он всегда был ингредиентом. Очень универсальным ингредиентом - примерно таким же, как картофель, рис или фасоль. Никто не ест сырую картошку и не делает выводы о картофельной кухне. Но с тофу многие поступают именно так.

Интернет и его роль в этой истории

Есть ещё одна причина споров. Интернет. Сегодня можно найти статью, доказывающую практически любую точку зрения. За один вечер можно прочитать, что тофу: полезен, вреден, необходим, бесполезен, подходит всем, не подходит никому. После такого информационного шума люди начинают путаться.

Поэтому в этой книге мы будем придерживаться очень простого подхода. Без фанатизма. Без крайностей. Без громких обещаний. Только факты, здравый смысл и практический опыт. Потому что большинство вопросов о питании гораздо спокойнее, чем принято думать.





ГЛАВА 2.

Что такое тофу на самом деле



Когда я спрашиваю женщин, что такое тофу, ответы бывают самые разные. Кто-то говорит: «заменитель мяса». Кто-то: «еда для вегетарианцев». Кто-то считает его разновидностью сыра. А кто-то честно признаётся: «Понятия не имею».

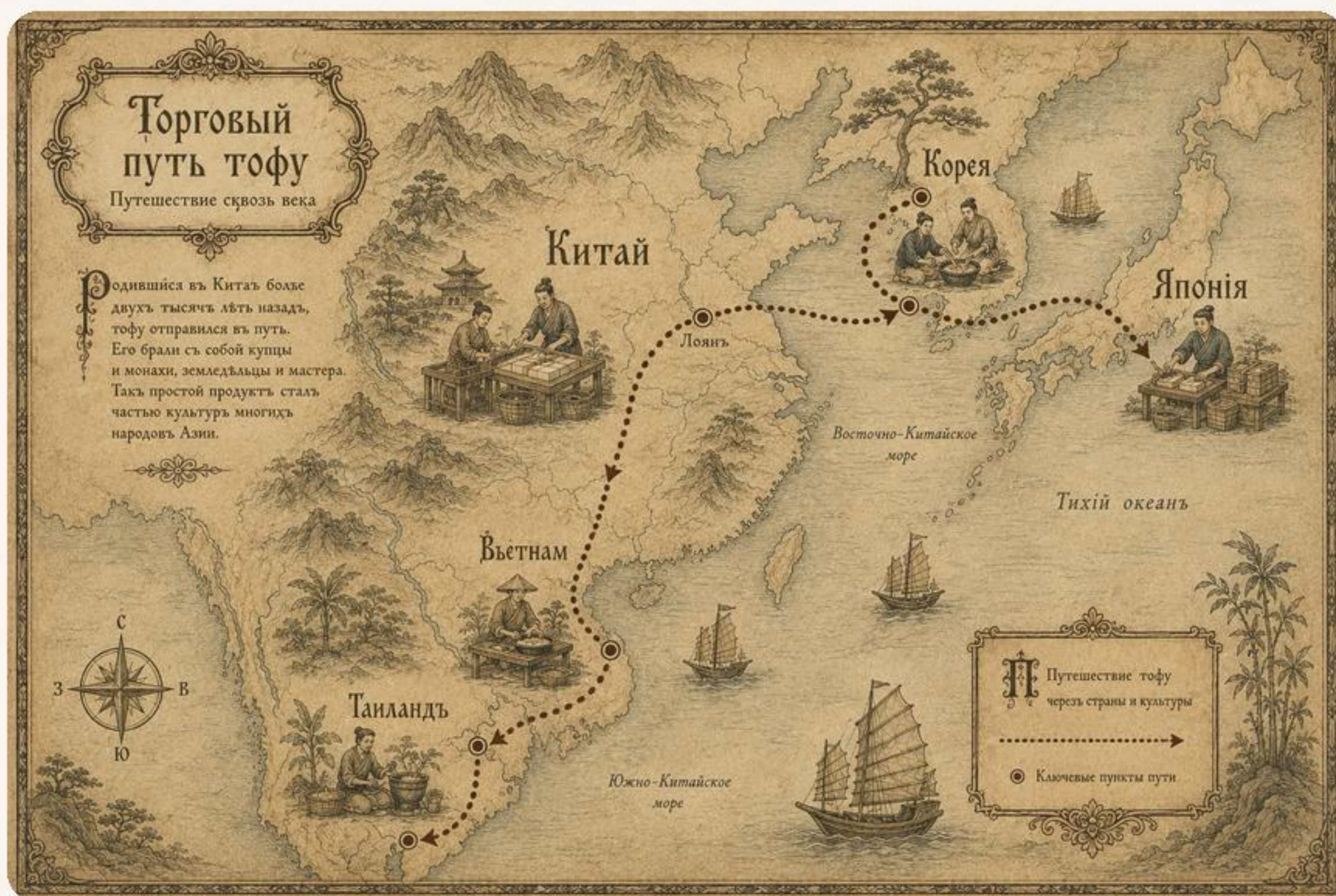
И это нормально. Потому что вокруг тофу существует множество представлений, которые не всегда имеют отношение к реальности.



Двухтысячелетняя история

Тофу появился более двух тысяч лет назад. Это означает, что люди начали готовить его ещё тогда, когда не существовало ни интернета, ни кулинарных блогов, ни книг о здоровом образе жизни. Мода приходит и уходит. Продукты становятся популярными и исчезают. Но тофу остаётся. На протяжении столетий, поколений, огромных культурных изменений. Согласись, это о чём-то говорит.

Большинство историков считают родиной тофу Китай. Откуда он постепенно распространился по всей Восточной Азии - Япония, Корея, Вьетнам, Таиланд. Сегодня трудно представить азиатскую кухню без него. Он стал такой же привычной частью повседневного питания, как для нас хлеб или картофель.



Именно здесь начинается первое недоразумение. На Западе тофу часто воспринимают как нечто особенное, как часть определённого образа жизни. Но для миллионов людей он никогда не был чем-то особенным. Он был обычной едой. Такой же обычной, как для нас тарелка супа.

Из чего его делают

Ответ удивительно прост - из соевых бобов. Именно поэтому иногда тофу называют соевым творогом или соевым сыром, хотя эти сравнения условны.

Процесс приготовления прост. Сухие соевые бобы замачивают, измельчают, смешивают с водой - получается соевое молоко. Потом молоко нагревают и добавляют коагулянт, который помогает белкам свернуться. Очень похожий процесс используется при изготовлении некоторых сыров. Образовавшуюся плотную массу собирают, прессуют, удаляют лишнюю жидкость - и получают знакомые белые бруски.



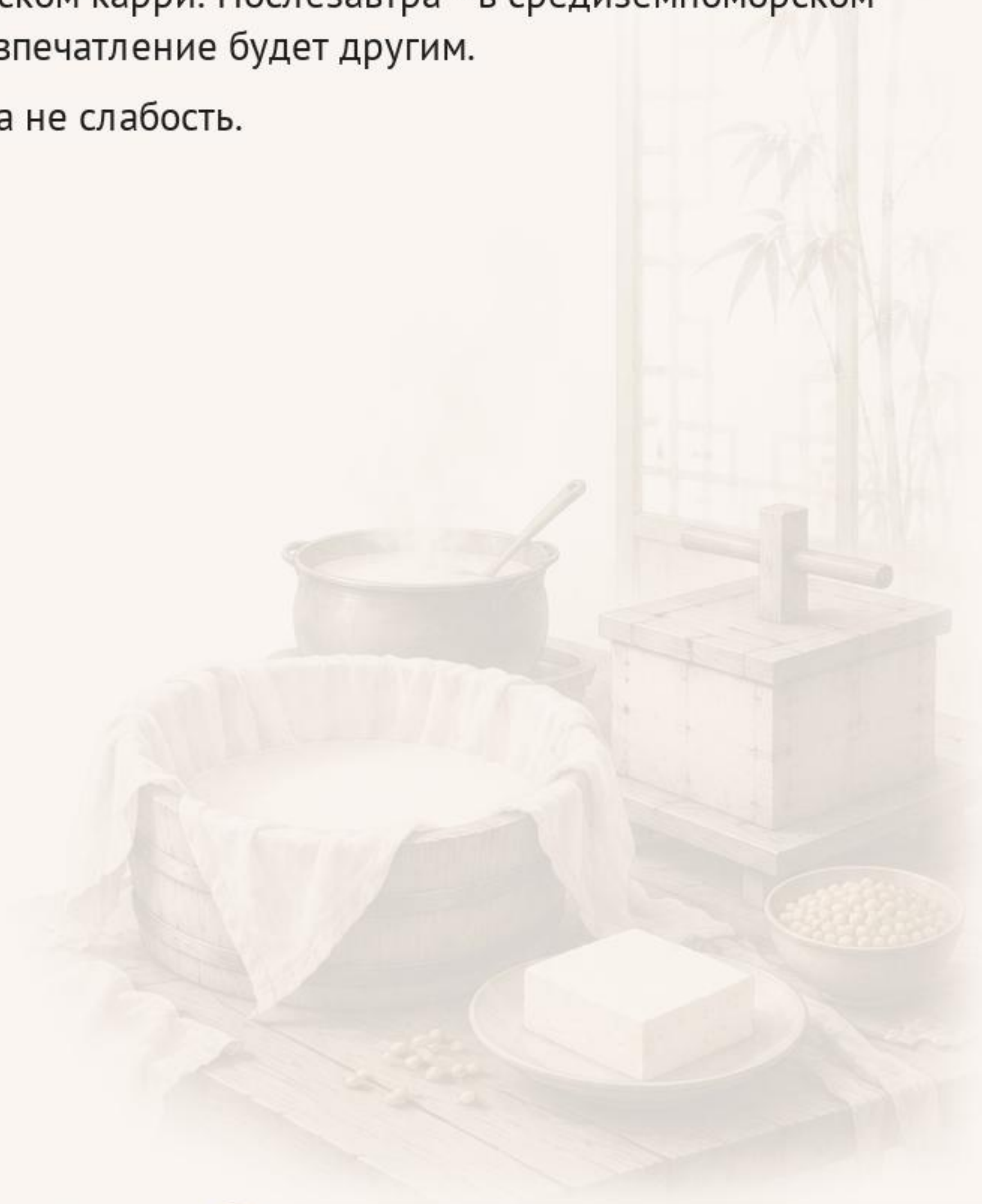
Вот и всё. Если мне кажется забавным читать статьи, которые пытаются представить тофу как нечто искусственное или подозрительное, то именно потому, что в нём нет ничего таинственного.

Белый лист

Когда люди впервые пробуют тофу, они часто говорят: «У него почти нет вкуса». На первый взгляд это звучит как недостаток. Но именно эта особенность сделала его популярным.

Представь белый лист бумаги. На нём можно нарисовать что угодно. Тофу работает похожим образом. Он умеет впитывать вкусы других ингредиентов - специй, трав, соусов, маринадов. Именно поэтому один и тот же продукт может быть совершенно разным. Сегодня - в японском супе. Завтра - в индийском карри. Послезавтра - в средиземноморском салате. И каждый раз впечатление будет другим.

Это универсальность, а не слабость.





ГЛАВА 3.

Тофу и женщины после 40



Есть одна фраза, которую я слышу всё чаще. Причём говорят её очень разные женщины - из Израиля, Германии, Украины, Казахстана. Возраст разный, профессии разные, характеры разные. Но фраза звучит почти одинаково:

– *Я как будто перестала узнавать своё тело.*

Иногда за этими словами стоит набор веса. Иногда бессонница. Иногда постоянная усталость или тревожность. Иногда просто ощущение, что сил стало меньше. И почти всегда появляется желание найти решение. Быстрое. Понятное. Желательно волшебное.

Но волшебного решения не существует. Зато существуют десятки маленьких решений. Именно они чаще всего меняют самочувствие - не резко, не за один день, но постепенно и устойчиво.

После сорока меняется не только возраст

Мне никогда не нравилась фраза «это просто возраст». Она звучит как приговор. После сорока жизнь не заканчивается - для многих она становится глубже, осознаннее, спокойнее. Однако организм действительно начинает работать немного иначе. Меняется качество



сна. Меняется реакция на стресс. Иногда меняется аппетит, уровень энергии, пищевые привычки.

Именно поэтому питание начинает играть более заметную роль. Не как способ похудеть к отпуску, а как инструмент поддержки организма. И в этот момент многие впервые всерьёз задумываются о белке.

Почему все вдруг заговорили о белке

Если открыть любую статью о питании после сорока, очень быстро встретится слово «белок». Причём в каждом абзаце. И на это есть реальная причина.

Белок участвует в огромном количестве процессов - мышцам, коже, волосам, иммунной системе, восстановлению тканей. Когда питание становится слишком однообразным, женщины часто начинают получать его меньше, чем нужно. Особенно если завтрак - это кофе и печенье, обед проходит на бегу, а ужин становится единственным полноценным приёмом пищи за день.

Тофу интересен именно потому, что помогает разнообразить источники белка. Не заменить всё остальное - а дополнить. Мне не нравится идея питания через запреты. Мне гораздо ближе идея расширения возможностей. Не убрать, а добавить.

Усталость, которая знакома почти каждой

Я говорю не о той усталости, которая проходит после выходных. Я говорю о накопленной усталости. О состоянии, когда хочется проснуться бодрой, но организм словно не получил это сообщение. Когда список дел растёт быстрее, чем запас энергии.

Ни один продукт не способен решить такую проблему самостоятельно. Но питание может либо помогать организму, либо создавать дополнительную нагрузку. Поэтому многие женщины начинают искать более простые и понятные блюда. Без тяжести. Без ощущения переедания. Тофу здесь оказывается довольно удобным помощником - он легко сочетается с овощами, крупами, зеленью, не требует сложной подготовки.



Разнообразие важнее идеала

Мне хочется сказать вещь, которую редко пишут в книгах о питании. Тебе не нужно питаться идеально. Правда. Идеальное питание существует только в интернете. В реальной жизни существуют работа, семья, стресс, праздники, неожиданные обстоятельства.

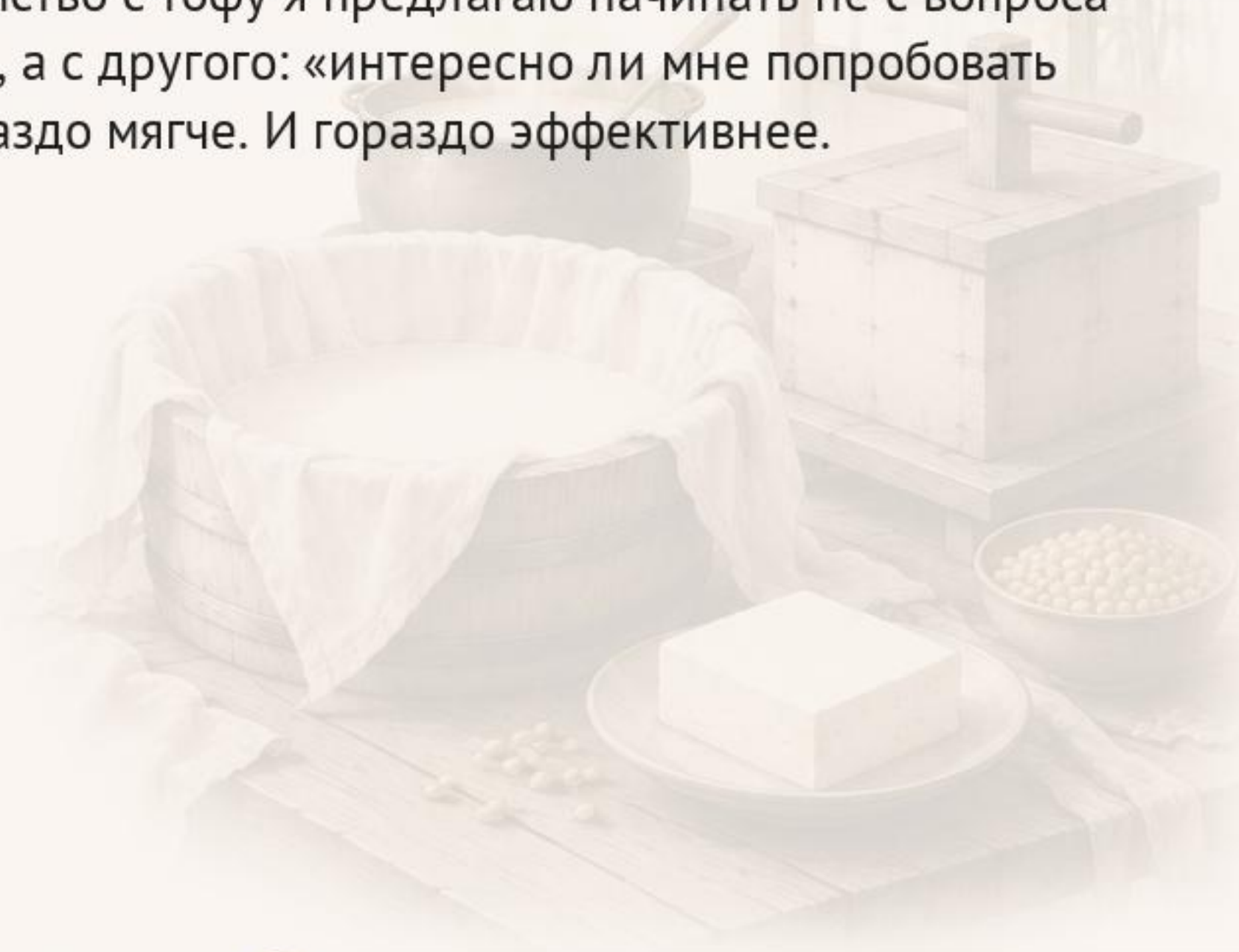
Именно поэтому гораздо полезнее стремиться не к идеалу, а к разнообразию. Когда питание разнообразное, организм получает больше возможностей. Тофу - один из таких продуктов, которые делают рацион интереснее. Не потому что они волшебные, а потому что добавляют варианты.

Иногда дело не в продукте

За годы преподавания йоги и общения с женщинами я заметила одну закономерность. Очень часто проблема оказывается не в еде. Проблема в отношениях с едой.

Мы начинаем воспринимать питание как экзамен. Как систему правил. Как постоянную проверку силы воли. И постепенно исчезает удовольствие, любопытство, радость экспериментов. Мне хочется вернуть эту радость. Потому что забота о себе не должна напоминать наказание.

Именно поэтому знакомство с тофу я предлагаю начинать не с вопроса «полезно это или нет?», а с другого: «интересно ли мне попробовать что-то новое?». Это гораздо мягче. И гораздо эффективнее.



РЕЦЕПТ 1

ЗАВТРАКИ

Японский утренний тофу с зелёным луком

“Лёгкий, быстрый и питательный завтрак в традициях Японии. Просто, полезно и очень вкусно.

Atma Premi



Страна: Япония

Время приготовления: 10 минут

Количество порций: 2

Завтрак

Приготовление

- 1 Нарежь тофу крупными кубиками.
- 2 Выложи на тарелку.
- 3 Смешай соевый соус и кунжутное масло.
- 4 Полей тофу.
- 5 Посыпь зелёным луком и кунжутом.

Ингредиенты

- 250 г плотного тофу
- 2 пера зелёного лука
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. кунжута
- 1 ч. л. кунжутного масла



Почему этот рецепт хорош для женщин 40+

Когда утром нет сил долго готовить, такой завтрак позволяет получить белок без тяжёлого ощущения после еды.

Возможные замены

- зелёный лук → шнитт-лук;
- кунжут → семечки подсолнуха.



РЕЦЕПТ 4

ЗАВТРАКИ

Кремовый ягодный завтрак из шелкового тофу

“

Нежный, кремовый и освежающий завтрак, который готовится за пару минут. Идеально для лёгкого начала дня.

Atma Premi



Страна: Франция



Время приготовления: 5 минут



Количество порций: 2



Завтрак



Ингредиенты

- 250 г шелкового тофу
- 150 г ягод
- 1 банан
- 1 ч. л. мёда



Приготовление

- 1 Помести все ингредиенты в блендер.
- 2 Измельчи до кремовой консистенции.
- 3 Разлей по стаканам или креманкам.
- 4 Укрась ягодами.
- 5 Наслаждайся сразу же.



Почему этот рецепт хорош для женщин 40+

Подходит тем, кто не любит плотные завтраки по утрам.



Возможные замены

- банан → груша;
- ягоды → манго или персик.



HormonalReboot.com



Atma Premi

Автор курса и книги
«Гормональная перезагрузка»



РЕЦЕПТ 7

ЗАВТРАКИ

Зелёный смузи с шелковым тофу

“

Освежающий, нежный и питательный смузи, который зарядит энергией и поддержит организм витаминами и белком.

Atma Premi



Страна: Международный



Время приготовления: 5 минут



Количество порций: 2



Завтрак



Приготовление

1

Помести все ингредиенты в блендер.

2

Измельчи до однородности.

3

Разлей по стаканам.



Ингредиенты

- 200 г шелкового тофу
- 1 банан
- 1 горсть шпината
- 1 киви
- 250 мл воды
- несколько кубиков льда



Почему этот рецепт хорош для женщин 40+

Подходит для дней, когда хочется лёгкий завтрак без ощущения тяжести.



Возможные замены

- киви → зелёное яблоко;
- шпинат → кейл.



РЕЦЕПТ 19

 СУПЫ



Крем-суп из тыквы и шелкового тофу

“

Нежный, согревающий и очень ароматный суп, который дарит ощущение уюта и лёгкости.

Atma Premi



Страна: Франция



Время приготовления: 35 минут



Количество порций: 4



Суп



Приготовление

- 1 Нарежь тыкву кубиками.
- 2 Обжарь лук.
- 3 Добавь тыкву и воду.
- 4 Вари до мягкости.
- 5 Добавь шелковый тофу.
- 6 Измельчи блендером.
- 7 Добавь мускатный орех.



Ингредиенты

- 500 г тыквы
- 200 г шелкового тофу
- 1 луковица
- 700 мл воды
- 1 ст. л. оливкового масла
- щепотка мускатного ореха



Почему этот рецепт хорош для женщин 40+

Нежный суп с бархатистой текстурой отлично подходит для холодного времени года.



Возможные замены

- тыква → батат;
- мускатный орех → корица.





Тофу с баклажанами

“ Простой, ароматный и очень вкусный рецепт для тех, кто любит средиземноморскую кухню. Идеально подходит для лёгкого обеда.

Atma Premi



Страна: Турция



Время приготовления: 35 минут



Количество порций: 4



Обед



Ингредиенты

- 300 г плотного тофу
- 2 баклажана
- 1 луковица
- 2 томата
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. паприки



Приготовление

1. нарежь баклажаны кубиками.
2. Обжарь лук до мягкости.
3. Добавь баклажаны.
4. Через 10 минут добавь томаты.
5. Добавь паприку.
6. Добавь кубики тофу.
7. Туши ещё 10 минут.



Почему этот рецепт хорош для женщин 40+

Очень уютное домашнее блюдо для прохладных вечеров.



Возможные замены

- баклажаны → кабачки;
- паприка → смесь итальянских трав.



Совет:

Подавай с булгуром или цельнозерновым рисом — блюдо станет ещё более сытным и полезным.

