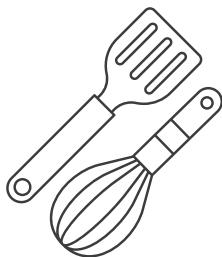


Четко и по делу

ГОТОВИМ БЕЗ ЛАКТОЗЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.566
ББК 36.997
Л55

Лидинев, Виталий.

Л55 Готовим без лактозы — Москва: Издательство
АСТ, 2026. — 128 с. — (Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-192839-1

«Готовим без лактозы» — ваша свобода в выборе любимых вкусов: больше никаких компромиссов и ограничений на кухне. В книге собрано более 70 проверенных рецептов с чёткими пошаговыми инструкциями.

Какие разделы вас ждут:

- Завтраки: от нежной каши до пышных панкейков.
- Сливочные супы: которые не теряют бархатистости.
- Основные блюда: сытные и ароматные.
- Десерты: изысканные сладости без ущерба для вкуса.
- Базовые заготовки: как заменить молоко, сливки, сметану, творог и сыр, сохранив сливочность, тягучесть и кислинку.

Особенность книги: каждый рецепт сопровождается коротким объяснением, вариантами адаптаций (без орехов, без сои, без глютена) и расчётом КБЖУ.

Пусть ваша повседневная кухня будет вкусной, разнообразной и комфортной — готовьте уверенно и с удовольствием!

УДК 641.566
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-192839-1

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

Вступление	6
-------------------	----------

Базовые замены и заготовки	8
-----------------------------------	----------

Веган-йогурт из кешью	8
Быстрый овсяный йогурт без орехов	10
«Сметана» из тофу и лимона	12
«Кефир» на овсяной основе с лимоном	14
«Творог» из тофу и миндальной муки	15
Нежная творожная паста без сои	17
Плавленный «сыр» на картофеле и пищевых дрожжах	19
Твердая «сырная» крошка из кешью	21
Майонез на аквафабе	22
Масло для выпечки и тостов из кокосового и растительного масел	24
Сливочная база из кешью	26
Кокосово-овсяное «молоко» для каш и кофе	28
Запеченный картофельный крем	29
Быстрые адаптации	31
Хранение и ограничения	32

Завтраки	34
-----------------	-----------

Овсяная каша «как на молоке» с кокосово-овсяной базой	34
Пшенинная каша с запеченной тыквой и «сливочным» вкусом	36
Сырники «как творожные» из тофу	38



Тахини-крем с лимоном	85
Зеленый соус из авокадо	86
Быстрые адаптации	88
Хранение и ограничения	89

Десерты и выпечка 91

Чизкейк без сыра и творога на кешью и тофу	91
Панна-котта без сливок на кокосовом креме	94
Банановое мороженое с ягодным соусом	95
Шоколадный мусс из аквафабы	97
Тирамису в стакане без маскарпоне	99
Ягодный пирог с овсяной «сметанной» заливкой	100
Панкейки на банане и аквафабе без молока и яиц	103
Маффины с ягодами и овсяным йогуртом	105
Банановый хлеб с ореховой «сливочной» глазурью	107
Шарлотка с ванильной овсяной заливкой	109
Несладкие булочки с «сырной» крошкой	111
Быстрые адаптации	113
Хранение и ограничения	115

Закуски 117

Сэндвич с «творожной» пастой, огурцом и зеленью	117
Хрустящий нут с паприкой и «сырной» крошкой	119
Рулетики из кабачка с «творожной» пастой и вялеными томатами	121
Картофельные дольки с чесночным «йогуртовым» дипом	122
Быстрые адаптации	125
Хранение и ограничения	126





Вступление

Непереносимость лактозы не обязана превращать еду в перечень запретов. Она лишь меняет способ, которым мы добираемся до знакомых вкусов: к сливочности, мягкой кислинке, румяной корочке запеканки, густому супу, тянущемуся соусу для пасты или нежному десерту.

В этой книге нет идеи «терпеть полезное». Здесь будут блюда, которые хочется готовить не потому, что «нельзя молочное», а потому, что они действительно вкусные. Мы не ограничимся заменой обычного молока на безлактозное. Вместо этого разберем, какую задачу в блюде обычно выполняет молочный продукт, и подберем работающую альтернативу:

- жирность и бархатистую текстуру — кешью, кокосовый крем, авокадо, оливковое масло или нейтральное растительное масло;
- легкую кислинку и «ферментированный» характер — растительный йогурт, лимонный сок, яблочный уксус, рассол от квашеных овощей;
- плотность, устойчивость запеканок и кремов — тофу, крахмал, семена льна и чиа, псиллиум, аквафаба;
- сырный, насыщенный, слегка ореховый профиль — пищевые дрожжи, кешью, картофель, тапиоковый или кукурузный крахмал, горчица, паприка и мускатный орех.

Эти рецепты подойдут людям с разной степенью непереносимости лактозы. Часть блюд полностью безмолочная и подходит для веганского рациона. Другие легко адаптировать: например, использовать безлактозный йогурт, масло или твердый сыр, если вы их переносите. Не нужно стремиться к строгим ограничениям, если врач не рекомендовал иное: важнее найти свой комфортный объем лактозы и выстроить полноценное питание.

У каждого рецепта будет не только список ингредиентов и понятные шаги, но и короткая подсказка: что именно он заменяет и почему эта замена работает. Так вы сможете не просто повторять блюда, а уверенно собирать свои варианты из доступных продуктов.

Обращайте внимание на пометки:

- Обязательно — компонент, который создает ключевую текстуру или вкус.
- Опционально — улучшает результат, но блюдо получится и без него.
- Адаптация — быстрый вариант без орехов, сои, глютена или с использованием нестрогих безлактозных продуктов.
- Аллергены — напоминание о сое, орехах, глютене и других частых ограничениях.

Если вы полностью исключаете молочные продукты, полезно регулярно включать иные источники кальция и витамина D: обогащенные растительные напитки и йогурты, кальций-сет тофу, бобовые, зеленые овощи, кунжут, рыбу с мягкими костями, яйца и жирную рыбу. Смотрите этикетки: содержание кальция и витамина D у растительных аналогов различается.

Это не компромисс. Это другая кухня — гибкая, насыщенная и очень домашняя. Приятного аппетита!



Базовые замены и заготовки

Непереносимость лактозы не означает, что придется навсегда отказаться от знакомой сливочности, мягкой кислинки, густых соусов и «сырного» вкуса. В этом разделе собраны базовые рецепты, которые будут работать дальше по всей книге: в кашах, салатах, запеканках, супах, пасте, выпечке и десертах. Главный принцип простой — мы разбираемся, что именно давал молочный ингредиент, а затем выбираем подходящую основу. Это не компромисс: это другой вкус, который радует не меньше привычной молочной классики.

Веган-йогурт из кешью

Классический йогурт дает блюдам мягкую жирность, плотную кремовую консистенцию и легкую кислоту. Здесь кешью отвечает за жирность и гладкость: после замачивания он превращается в очень нежный крем. Лимонный сок и яблочный уксус создают кислинку, напоминающую ферментированный молочный вкус. Вода регулирует густоту, а пищевые дрожжи добавляют глубину и легкую «сливочно-сырную» ноту.

Цель замены: густая альтернатива натуральному йогурту и основа для йогуртовых заправок, десертов и маринадов.

Время: 10 минут активной работы + 4–8 часов замачивания

Выход: около 500 г

Сложность: базовая

Ингредиенты:

- Кешью сырой, несоленый — 200 г, обязательно
 - Вода питьевая — 180–240 мл, обязательно
 - Лимонный сок — 20 мл, обязательно
 - Яблочный уксус — 5 мл, обязательно
 - Соль — щепотка, обязательно
 - Пищевые дрожжи — 3 г, опционально, для более выраженного «кисломолочного» и насыщенного вкуса
 - Кленовый сироп или мед — 5–7 мл, опционально, для сладкой версии
 - Ванильный экстракт или ванильный сахар — по вкусу, опционально, для десертов
-

Приготовление:

1. Замочите кешью. Залейте орехи холодной водой минимум на 4 часа, лучше на ночь. Если времени мало, залейте их кипятком на 25–30 минут. Затем воду полностью слейте и промойте кешью.

2. Сначала сделайте густую основу. Переложите кешью в блендер, добавьте 180 мл холодной воды, лимонный сок, яблочный уксус и щепотку соли. Измельчайте 2–4 минуты до абсолютно гладкого крема. При необходимости остановите блендер и соскребите массу со стенок чаши.

3. Отрегулируйте текстуру. Для густого йогурта, который можно есть ложкой, оставьте массу как есть. Для за-

правок добавляйте воду по 1 ст. л., каждый раз пробивая смесь блендером.

4. Скорректируйте вкус. Для нейтральной версии добавьте пищевые дрожжи. Для сладкой — кленовый сироп и ваниль.

5. Переложите йогурт в чистую банку с крышкой и уберите в холодильник минимум на 1 час. После охлаждения он станет немного плотнее.

Примерные КБЖУ на 100 г

Калорийность — 113 ккал

Белки — 3,7 г

Жиры — 8,9 г

Углеводы — 6,2 г

Значения ориентировочные: они зависят от марки кестью, количества добавленной воды и опциональных ингредиентов.

Быстрый овсяный йогурт без орехов

Овсяная основа не дает той же жирности, что кестью, зато создает мягкую, обволакивающую текстуру и отлично подходит для повседневных завтраков.

Псиллиум удерживает воду и делает массу гуще, а лимонный сок и яблочный уксус создают необходимую кислотку.

Цель замены: альтернатива йогурту для завтраков, чиа-пудингов, каш и салатных заправок.

Время: 10 минут + 30 минут охлаждения

Выход: около 450 г

Сложность: базовая

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья долгой варки — 80 г, обязательно
 - Вода питьевая — 350 мл, обязательно
 - Несладкий растительный напиток — 150 мл, опционально, для более мягкого вкуса
 - Псиллиум — 4 г, обязательно
 - Лимонный сок — 15 мл, обязательно
 - Яблочный уксус — 5 мл, обязательно
 - Соль — щепотка, обязательно
 - Кленовый сироп или мед — 5–7 мл, опционально, для сладкой подачи
 - Ванильный экстракт — 2,5 мл, опционально
-

Приготовление:

1. Пересыпьте овсяные хлопья в блендер и измельчите до состояния крупной муки. Не обязательно добиваться пудры: небольшая зернистость допустима.
2. Добавьте воду, растительный напиток, если используете, лимонный сок, яблочный уксус и соль.
3. Измельчайте 1–2 минуты до абсолютно гладкой массы.
4. Перелейте смесь в небольшой сотейник. Нагревайте на слабом огне 3–4 минуты, постоянно помешивая венчиком. Масса должна слегка загустеть, но не превратиться в кашу.
5. Снимите с огня и сразу вмешайте псиллиум. Он начинает работать быстро, поэтому размешайте тщательно, чтобы не образовались комочки.

6. Остудите до комнатной температуры, переложите в банку и уберите в холодильник на 30 минут.

7. Перед подачей перемешайте. Если йогурт стал слишком густым, добавьте 1–2 ст. л. воды или растительного напитка.

Примерные КБЖУ на 100 г

Калорийность — 53 ккал

Белки — 1,7 г

Жиры — 1,0 г

Углеводы — 9,6 г

Значения ориентировочные: они зависят от выбранного растительного напитка и подсластителя.

«Сметана» из тофу и лимона

Сметана в горячих блюдах отвечает прежде всего за плотную гладкую текстуру, умеренную жирность и выраженную свежую кислинку.

Шелковый тофу хорошо пробивается в крем, лимон и яблочный уксус делают вкус более «кисломолочным», а небольшое количество масла возвращает ощущение насыщенности.

Такая «сметана» особенно удачна с драниками, голубцами, картофелем и овощными котлетами.

Цель замены: альтернатива сметане для горячих блюд, запеканок, супов и несладких соусов.

Время: 10 минут

Выход: около 350 г

Сложность: базовая

Ингредиенты:

- Шелковый тофу — 300 г, обязательно
- Рафинированное растительное масло — 20 мл, обязательно
- Лимонный сок — 20 мл, обязательно
- Яблочный уксус — 5 мл, обязательно
- Горчица дижонская — 3 г, опционально, для глубины вкуса
- Соль — 2 г, обязательно
- Вода — 15–30 мл, по необходимости
- Чеснок — ½ небольшого зубчика, опционально, для соуса к картофелю или овощам
- Укроп или петрушка — 20 г, опционально

Приготовление:

1. Достаньте тофу из упаковки и слейте лишнюю жидкость. Для этого рецепта не нужно отжимать его до сухости: небольшая влажность поможет получить гладкий крем.
2. Переложите тофу в блендер. Добавьте масло, лимонный сок, яблочный уксус, соль и горчицу, если пользуете.
3. Пробивайте массу 1–2 минуты до однородности.
4. Если крем кажется слишком плотным, добавляйте воду по 1 ч. л. Для подачи к драникам он должен быть густым; для супов и соусов — чуть более текучим.
5. Для холодного соуса вмешайте чеснок и зелень. Для запеканок и горячих блюд лучше оставьте крем нейтральным: так он не будет конфликтовать с основным вкусом.
6. Охладите 20 минут. После охлаждения вкус станет мягче, а кислинка — более собранной.