

КУЛИНАРНЫЙ АЛЬБОМ

медиапроекта «Про фудшеринг»

Из остатков хлеба рождаются хрустящие сухарики, из скисшего молока — нежный творог, из забытых бананов — ароматные вафли, а из бережного потребления — забота, которая становится привычкой.



от Ирины Текслер



СОЛЯНКА



от Алёны Козубец



БУЛОЧКИ-РОЗОЧКИ



от Анны Хилькевич



КИШ ЛОРЕН



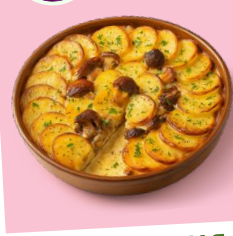
от Анны Алиевой-Хрусталёвой



ДОВГА



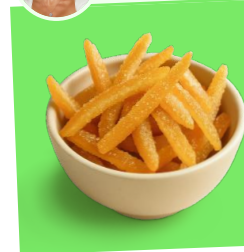
от Екатерины Величкиной



КАРТОФЕЛЬНАЯ
ЗАПЕКАНКА



от Ольги Орловой



ЦУКАТЫ ИЗ
ЦИТРУСОВЫХ КОРОК



от Тутты Ларсен



ДОМАШНИЙ
ТВОРОГ



от Ирины Нагаец



ПЕСТО ИЗ БОТВЫ



от Марии
Кожевниковой



ДОМАШНИЕ
СУХАРИКИ



от Марии Чадаевой



ВАФЛИ
ИЗ БАНАНА

Предисловие

СЕМЬЯ ДАРИТ НАМ ЛЮБОВЬ,

тепло и поддержку, и каждый повод собраться вместе за одним столом — возможность замедлиться, насладиться вкусной домашней едой и поделиться историями, которые греют душу.

Но забота — это не только про отношения между близкими. Это и про то, как мы относимся к ресурсам и планете. Осознанное потребление, бережное отношение к еде и сокращение пищевых отходов — важные проявления любви в широком смысле этого слова.

Сегодня каждая российская семья — даже не подозревая об этом — может участвовать в решении глобальной задачи. Ежегодно рестораны, магазины и мы с вами выбрасываем около 18 миллионов тонн еды.

Каждую минуту на свалку отправляется 1,5 фуры продуктов — и пока вы читаете это предисловие, две фуры пополняют свалку пищевыми отходами. Но даже один продуманный ужин, в котором вы используете те самые «забытые» продукты из холодильника, помогает сократить эту цифру. А ещё рациональный подход к питанию может сэкономить до 80 000 рублей в год.



Анна

Алиева-Хрусталёва

Главный редактор
медиапроекта
профудшеринг.рф, эксперт по
фудшерингу. Исполнительный
директор банка еды «Русь».
Мама двоих детей



Telegram-канал
Профудшеринг
подписаться

В этом альбоме мы собрали рецепты от десяти замечательных женщин-актрис, блогеров, мам, общественных деятелей. За каждым блюдом — не просто кулинарная идея, а живая семейная история, традиции, забота и вдохновение. Эти рецепты напоминают нам: еда — это не только про вкус, но и про уважение — к себе, к другим и к природе, которая щедро делится с нами своими ресурсами.

Пусть эта книга станет поводом для новых семейных традиций, душевных разговоров за столом и вдохновением для добрых перемен — на кухне и в жизни.

Попробуйте рецепты из нашего альбома и расскажите нам о своих впечатлениях — будем с нетерпением ждать!

АННА ХИЛЬКЕВИЧ

114 тыс.
подписчиков
подписаться

Актриса кино и дубляжа, телеведущая,
блогер и мама трёх дочек



Блюдо

Киш Лорен

Ингредиенты

Тесто:



Приготовление:

Тесто:

Смешайте муку и соль. Постепенно добавляйте нарезанное холодное сливочное масло и перетрите до состояния крошки. Затем добавьте яйцо и холодную воду. Замесите тесто, заверните его в пищевую плёнку и уберите в холодильник на 30 минут.

Начинка:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до золотистого цвета.
2. Куриное филе нарежьте небольшими кубиками.
3. Взбейте яйца со сливками, добавьте соль и перец. Вмешайте тёртый сыр.

Начинка:



Сборка киша:

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Выложите тесто в форму для выпечки, сделав бортики.
3. На тесто выложите обжаренный лук и кусочки курицы, затем залейте яично-сливочной смесью.

Финал:

Выпекайте киш в разогретой духовке около 30–40 минут, пока начинка не станет золотистой и не загустеет. Далее дайте кишу немного остыть и можете подавать к столу.



Киш Лорен

ВКУСНО

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИЧКИНА

180 тыс.
подписчиков
подписаться

Автор ТГ-канала «ВЕЛИЧКИНА Life»,
телеведущая и мама троих детей



Блюдо

Картофельная запеканка
«По гарнизонам России»

История рецепта

Быть мамой троих замечательных, но таких разных в своих кулинарных предпочтениях детей — это ежедневный поиск баланса на кухне.

За 15 лет управления нашим семейным рестораном я усвоила одно: угождать всем и сразу — задача со звездочкой.

Но, как дочь офицера, чье детство прошло в калейдоскопе российских гарнизонов, я научилась ценить простоту и душевность местной кухни.

Именно эти воспоминания и стремление найти блюдо, которое полюбит вся наша семья, вдохновили меня на создание картофельной запеканки «По гарнизонам России».

Ингредиенты

Картофель



♥ 1 кг

Лесные
грибы



♥ 300 г
любимые лесные
грибы — на ваш вкус

Лук
репчатый



♥ 2 шт.
крупные

Сметана



♥ 150 г
можно заменить сливками
или густым йогуртом

Сливочное
масло



♥ 50 г

Растительное
масло



♥ для жарки

Соль
и перец



♥ по вкусу

Свежая
зелень



♥ укроп, петрушка —
для подачи

Приготовление:

1. Картофель тщательно вымойте, нарежьте тонкими кружочками, не очищая картофельную кожуру.

💡 Мы не создаем лишних отходов,
если не очищаем кожуру картофеля

2. Лук очистите и нарежьте полукольцами или четверть кольцами.

3. Грибы переберите, промойте и нарежьте пластинками. Если используете замороженные грибы, предварительно разморозьте их и слейте лишнюю жидкость.

4. На сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте лук до золотистого цвета.

5. Добавьте к луку грибы и жарьте до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, а грибы не начнут слегка подрумяниваться. Посолите и поперчите по вкусу.

6. Форму для запекания смажьте сливочным маслом. Выложите половину нарезанного картофеля ровным слоем, слегка посолите и поперчите.

7. Сверху выложите обжаренные грибы с луком.

8. Накройте оставшимся картофелем, снова посолите и поперчите.

9. Сметану слегка взбейте вилкой и равномерно распределите по поверхности картофеля. Если хотите более румяную корочку, можно сверху положить несколько маленьких кусочков сливочного масла.

10. Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте запеканку в течение 40–50 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется аппетитная золотистая корочка.

11. Готовую запеканку немного остудите, нарежьте на порции и подавайте, по желанию, посыпав свежей зеленью.

Этот рецепт — настоящее спасение для нашей большой семьи. Простота ингредиентов позволяет легко варьировать вкус, добавляя, например, немного тертого сыра или любимые специи. А воспоминания о запахе жареных грибов с луком, наполнявшем наши скромные кухни в военных городках, до сих пор греют мне душу.

по гарнизонам
России



МАРИЯ ЧААДАЕВА

47 тыс.
подписчиков
подписаться

Российская фристайлистка, участница
Олимпийских игр в Сочи, мама двоих детей



Блюдо

Вафли из банана

стр. 4

История рецепта

Дети всегда очень ждут выходных, так как в эти дни не нужно торопиться в школу, это время для чего-то особенного — например, чтобы всей семьей готовить завтрак: с папой они пекут блины, а со мной — вафли.

Ингредиенты



профудшеринг.рф советует брать в магазине одинокие бананы, чтобы увеличить их шанс попасть в продуктовую корзину!

Приготовление:

1. Размять бананы до состояния пюре
2. Добавить яйцо, молоко или кефир, сахар и соль, перемешать.
3. Всыпать муку, замесить тесто.
4. Разогреть сковороду с небольшим количеством масла.
5. Выкладывать тесто ложкой, жарить на среднем огне 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

НЯМ-НЯМ

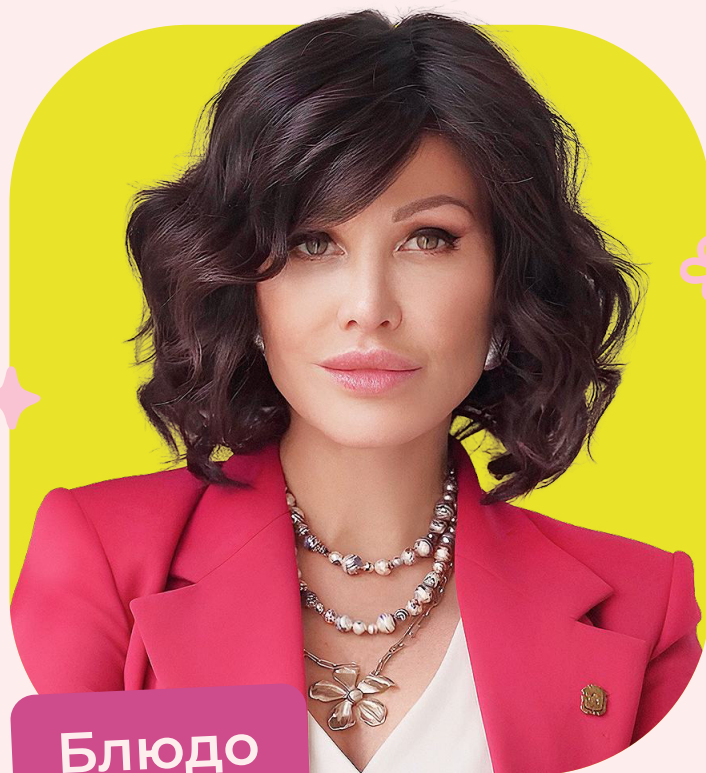
Вафли из банана



ММММ...
ВМММ...

ИРИНА ТЕКСЛЕР

Заместитель председателя Общественной палаты
Челябинска, председатель Фонда 2020, мама сына



Блюдо

Солянка

История рецепта

В первую неделю января практически каждая семья доедает блюда с новогоднего стола, однако из-за обилия еды кое-что может испортиться. Спасти все колбасные и мясные изделия поможет солянка.



Рецепт актуален после каждого празднования, для которого готовили колбасную нарезку

Ингредиенты

Колбаса  ♥ 500-600 г нарезанной колбасы, карбонада, буженины, сосисок	Картофель  ♥ 300 г	Томатная паста  ♥ 150 г или кетчупа	Маринованные огурцы  ♥ 100 г	Маслины  ♥ 100 г	Лук репчатый  ♥ 1 шт
Морковь  ♥ 1 шт	Лавровый лист  ♥ 1 шт	Соль и перец  ♥ по вкусу	Свежая зелень  ♥ укроп, петрушка – для подачи	Сметана  ♥ для подачи	

Приготовление:

1. Нарезать всё мясо и колбасные изделия соломкой или кубиками.
2. Обжарить овощи — лук и морковь пассеруем на масле до мягкости, добавляем томатную пасту или кетчуп и тушим 2–3 минуты.
3. Ставим кипеть воду и добавляем нарезанный картофель
4. В кипящий бульон кладём: обжаренные овощи, нарезанные огурцы, мясные ингредиенты, лавровый лист и перец.
5. Варим 10–15 минут на среднем огне.
6. Добавляем маслины и пробуем на вкус (можно подкислить рассолом от огурцов или добавить немного лимонного сока).
7. Подаём со сметаной и зеленью.

Ммм...

Солянка



АЛЁНА КОЗУБЕЦ

Президент международного сообщества
«PRO Женщин», мама двоих сыновей



Блюдо

Булочки-розочки

стр. 6

История рецепта

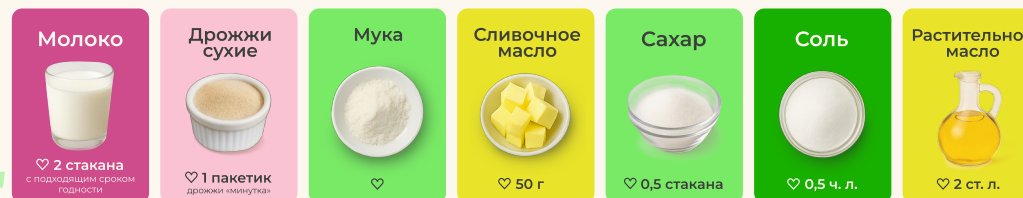
Моя мама пекла эти вкуснейшие булочки.

В школьные годы мы собирались с друзьями у меня дома, мама ставила нам противень горячих булочек и молоко.

Прошло уже больше 25 лет и все вспоминают с теплотой мамы «розочки».

Теперь я пеку их для своих сыновей — чтобы передать вкус детства дальше.

Ингредиенты для теста



💡 Просто пить — тревожно, а для рецепта — самое то!

Приготовление:

1. Подогреть молоко до температуры 30–35 градусов.
2. Добавить дрожжи, 1 ст.л. муки и 1 ст. л. сахара, перемешать.
3. Дать постоять 10–15 минут, чтобы дрожжи вспенились.
4. Растопить сливочное масло; если оно горячее, немного охладить.
5. Влить масло в миску с дрожжами и молоком, добавить соль и оставшийся сахар (можно добавить ванильный сахар для аромата).
6. Просеять муку и постепенно влить смесь в миску.
7. Замесить мягкое, эластичное дрожжевое тесто (месить нужно 7–8 минут).
8. Выложить тесто в миску и поставить в тёплое место. Через 50–60 минут тесто подойдёт и увеличится в объёме. Два раза подбить.

Финал:

Для формирования булочек-розочек взять часть теста, раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, смазать мягким сливочным маслом, посыпать сахаром и свернуть рулетом. Рулет нарезать острым ножом на булочки шириной 3–4 см.

Перед выпечкой булочки-розочки выложить в форму для выпекания, дать еще немного постоять, чтобы они увеличились в объеме.

Выпекать булочки в духовке, разогретой до 175–180 градусов, как подрумянятся.

Готовые булочки достать из духовки, горячие накрыть полотенцем и дать немного остыть.

Приятного аппетита!

Булочки-розочки

ВКУСНО



АННА АЛИЕВА-ХРУСТАЛЁВА

Автор и главный редактор медиапроекта [профудшеринг.ру](https://profudshering.ru), эксперт по фудшерингу. Исполнительный директор банка еды «Русь», мама двоих детей



Блюдо

Довга

стр. 7

История рецепта

В холодильнике остался кефир, который никто не пьет, — что ж, отличный повод приготовить традиционное азербайджанское блюдо, любимый суп моего папы — Алиева Адалета Аскер оглы.

Помню, как четырехлетняя я стояла на табуретке у малюсенькой плиты и почти час мешала кефир, чтобы он не свернулся.

Ингредиенты



Приготовление:

1. Кефир ставим на небольшой огонь в кастрюле, постоянно помешиваем, чтобы не свернулся.
2. Доводим до кипения и выкладываем отварной рис, добавляем соль.
3. Всю зелень мелко режем, добавляем в кастрюлю и продолжаем мешать.
4. Как только зелень меняет цвет — отключаем плиту.
5. Многие едят Довгу холодной, но мы ее уплетали сразу по готовности в горячем виде!



МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА

47 тыс.
подписчиков
подписаться

Российская актриса, общественный и политический деятель, мастер спорта Российской Федерации по художественной гимнастике, мама четверых сыновей



Блюдо

Домашние сухарики

стр. 8

История рецепта

Если в доме остался черствый хлеб, не спешите его выбрасывать — из него можно сделать хрустящие, ароматные сухарики.

Ингредиенты



Если черствый хлеб вряд ли кто-то будет есть, сухарики помогут его спасти

Приготовление:

1. Нарежьте черствый хлеб кубиками со стороной в 1 см.
2. Застелите противень пергаментом, сверху выложите нарезанный хлеб в один слой.
3. Разогрейте духовку до 150°C и сушите хлеб на протяжении 5–7 минут.
4. Пока хлеб подсушивается, в отдельную миску, куда после добавите получившиеся сухарики, всыпьте специи, налейте растительное масло и перемешайте.

5. Добавьте сухарики в миску и тщательно перемешайте.
6. Получившуюся смесь распределите по противню в один слой и отправьте досушиваться в духовку еще на 10–12 минут при 150°C.
7. Достаньте противень, дайте сухарикам остыть — теперь можно есть!

ХРУМ-ХРУМ

Домашние сухарики



О
ВКУСНО

ТУТТА ЛАРСЕН

16 тыс.
подписчиков
подписаться

Российская теле- и радиоведущая, журналистка,
создатель [Tutta.TV](#), мама троих детей



Блюдо

Домашний творог

стр. 9

Ингредиенты

Скисшее
молоко



1 л



Иногда продукты словно
просыпаются на вторую жизнь.
Просто так бы не выпили,
а для творога — то, что надо

Приготовление:

1. Кастриюлю с молоком поставьте на маленький огонь, температура должна составлять примерно 50°C.
 2. Постоянно помешивая, прогрейте молоко до такого состояния, пока оно не разделится на сыворотку и творожные хлопья.
 3. Возьмите дуршлаг и застелите его двойным слоем марли. Внутрь влейте содержимое кастрюли, чтобы отделить сыворотку от творога.
 4. Поднимите края марли так, чтобы сформировать мешочек с творогом внутри. Сверху поставьте небольшой пресс и оставьте полученную смесь на несколько часов. Чем дольше творог будет лежать под прессом, тем суше он получится.
 5. По мере готовности достаньте творог из марли и переложите в подходящую емкость.
- Готово! Натуральный, домашний, с заботой.



ПОЛЕЗНО

Домашний
творог

ПОЛЕЗНО
ВКУСНО

ОЛЬГА ОРЛОВА

164 тыс.
подписчиков
подписаться

Российская певица, актриса, автор песен,
телеведущая, блогер и мама двоих детей



Блюдо

Цукаты из цитрусовых корок

стр. 10

Ингредиенты

Кожура



3-4 шт.
апельсинов или лимонов

Сахар



200 г

Вода



200 мл

💡 Меньше отходов — меньше вреда планете

Приготовление:

1. Тщательно очистите поверхность кожуры. Нарезьте корки таким образом, чтобы ширина каждой из них составляла 1–2 см.
2. Нарезанную кожуру поместите в кастрюлю и залейте проточной водой. Доведите содержимое кастрюли до кипения и варите на протяжении 10 минут на слабом огне. После слейте кипяченую воду, промойте проточной водой и повторите процедуру ещё 2 раза.
3. Возьмите сковороду, влейте туда 200 мл воды и добавьте сахар. Доведите массу до кипения так, чтобы сахар растворился. Убавьте огонь и добавьте в сковороду промытые цитрусовые корки. Постоянно помешивая, томите содержимое на протяжении полчаса.
4. Снимите цукаты с огня и оставьте их до полного остывания, предварительно слив остатки сиропа.
5. Разложите остывшую кожуру на пергаменте противня так, чтобы расстояние между корками составляло 2–3 см. Отправьте противень в духовку, разогретую до 80 градусов, на 1,5–2 часа. Наши цукаты готовы! Натуральная сладость — для чая, десертов или просто перекуса.

Цукаты из
цитрусовых корок

НЯМ-НЯМ



ИРИНА НАГАЕЦ

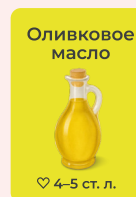
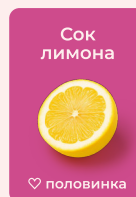
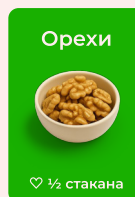
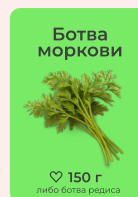
Теле-и радиоведущая, общественный деятель,
основатель премии I'M FAMOUS AWARD, блогер, мама



Блюдо

Песто из ботвы
редиса/моркови

Ингредиенты



Редис и морковь можно добавить в салат, а ботва пригодится для заправки. В итоге — ноль отходов!

Приготовление:

1. Промыть под проточной водой и просушить зелень.
2. В блендер поместить ботву, сок половинки лимона, предварительно мелко нарезанные ножом орехи, оливковое масло, чеснок.
3. Измельчить содержимое до однородной консистенции.
4. Посолить и поперчить по вкусу.

Песто из ботвы
моркови

ПОЛЕЗНО



ЭТА КНИГА — НАПОМИНАНИЕ О ТОМ, ЧТО ЕДА ОБЪЕДИНЯЕТ

За каждым рецептом — история, за каждой историей — люди, за каждым блюдом — забота.

Бережное отношение к еде — это уважение к труду, к времени, к тем, кто вырастил, приготовил, подал. Это осознанный выбор в пользу заботы — о себе, о близких, о планете.

Делитесь — вкусом, вниманием, добром.

Вы можете поддержать работу медиа [профудшеринг.рф](https://profudshering.ru) и развитие технологии фудшеринга в нашей стране.



Пожертвуйте любую
комфортную сумму

Пожертвовать

Спасибо, что поддерживаете нас! ❤️

Используем деньги на самое необходимое:

На доставку не востребуемых (при этом качественных!) продуктов, которые бизнес передает в банк еды «Русь» для нуждающихся.

Мы уже поддерживаем до 2 миллионов людей каждый год, 16 тысяч волонтеров доставляют продукты по всей стране. Но для того, чтобы добраться в труднодоступные отдаленные деревеньки и села, нам необходим специальный транспорт. Стремимся к тому, чтобы в России не осталось ни одного человека или семьи, которым не хватает качественных хороших продуктов для полноценного питания каждый день.

На создание и продвижение новых полезных проектов.

Мы привлекаем гранты, волонтеров pro bono, блогеров на партнерских началах, а еще — PR-команда фонда сверхурочно работает над медиа. Но бывает так, что нам необходимо оплатить работу профессионалов и ресурсов, чтобы наши проекты увидели как можно больше людей. Наша цель — сделать рациональное потребление и фудшеринг нормой и стилем жизни россиян.

Проекты, которые мы уже выпустили, можно [посмотреть тут](#)

