Виктория Бутенко • Элайна Лав • Чед Сарно

Разумное сыроедение

13-й шаг к здоровью

+ Книга рецептов нового поколения

ПИТЕР

ПОХУДЕЙ!

Annotation

Вы — сыроед? Хорошо ли вы переносите сырую пищу? Нет? Вы не единственный человек, у которого в результате употребления блюд живой кухни возникли проблемы со здоровьем. Оказывается, стопроцентное сыроедение не только не безвредно, но может быть и опасно для здоровья и красоты! Сырая пища способна исцелять от самых страшных болезней, но в качестве повседневного питания может принести вред! У сыроедов ухудшается самочувствие, снижается или увеличивается вес, мышцы теряют тонус — эти и многие другие причины побудили авторов книги пересмотреть свое отношение к живому питанию. Чего не хватает в сыроедческой диете? Откуда брать полезные кислоты омега-3? Откуда получать калории, если не из поднадоевших орехов? Чем чревато стопроцентное сыроедение? Авторы отвечают на эти вопросы, а также рекомендуют новые рецепты, компенсирующие недостатки сыроедческого питания. Это книга, которую должен прочитать каждый сыроед!

Виктория Бутенко, Элайна Лав, Чед Сарно
Разумное сыроедение. 13-й шаг к здоровью + книга рецептов нового поколения

Мы посвящаем эту книгу Шери Сориа, шеф-повару. Она вдохновила нас всех.

От авторов

Эта книга предлагает новый скорректированный подход к сыроедению. Более шестнадцати лет назад практически одновременно мы втроем открыли для себя преимущества сырого питания. Все эти годы мы принимали участие в одних и тех же проектах: либо организовывали мероприятия с сыроедческой кухней, либо обучали других приготовлению сырой пищи. Наши пути пересеклись в Институте кулинарии «Живой свет» (Living Light Culinary Arts Institute) в Калифорнии. Мы были заинтригованы тем, что независимо друг от друга пришли к одним и тем же выводам о рационе нашего питания и начали практиковать «продвинутое сыроедение». Обсуждая это совпадение, мы решили, что стоит поделиться новыми знаниями с нашими последователями.

Часть 1
Три истории о трансформации сыроедения

Виктория Бутенко

Две серьезные ошибки в сыром питании, которые я совершила

Жизнь, потраченная на совершение ошибок, не только достойнее, но и полезнее, чем жизнь, потраченная на ничегонеделание.

Джордж Бернард Шоу

Я пришла к сырому рациону восемнадцать лет назад и стала одним из первопроходцев сыроедения. И именно потому, что я была среди первых, я признаю ошибки, допущенные мной, так же как и свои достижения и успехи.

Впервые я проявила интерес к сырому питанию в 1993 году. Тогда книг о сыроедении было мало: мне потребовалось не более двух месяцев, чтобы прочесть большинство из них. Особенно впечатлили меня две из них: «Сыроедение» Аршавира Тер-Ованесяна и «Значение пищевых ферментов для пищеварения и обмена веществ» Эдварда Хоуэлла. Последнюю книгу я читала вслух своей семье. Прочитанное убедило меня в том, что сырой рацион является естественным видом питания всех живых существ на планете, в том числе и людей.

В своей книге доктор Хоуэлл советовал читателям придерживаться рациона, содержащего как можно больше сырых продуктов. Его исследования убедили меня. В то время члены моей семьи нуждалась в лечении, которое не могла предложить официальная медицина, и в январе 1994 года я перевела всех своих родных на стопроцентный сырой рацион.

Сегодня, спустя восемнадцать лет, я все еще считаю свое решение правильным. Я верю, что оно стало одним из факторов, способствующих излечению членов моей семьи от таких серьезных заболеваний, как аритмия, диабет, ревматоидный артрит и астма. Я не буду сейчас повторять свою семейную историю, так как она описана во всех моих книгах, ее можно прочитать в Интернете. Мне хотелось бы обсудить здесь ошибки, допущенные мной на пути сыроедения, и то, как я их исправляла. Я рассматриваю восемнадцатилетний опыт употребления сырой пищи, накопленный в моей семье, как возможность популяризировать такой рацион, основываясь в большей степени на практических результатах.

Многие годы теория сырого питания казалась мне настолько безупречной, что я не находила в ней никаких изъянов. Я была привержена ей на 100 % и старалась приобщить к сыроедению как можно большее число людей. На свое удивление многие годы спустя я обнаружила, что главные ошибки скрывались в двух моих любимых утверждениях:

1. Любой сырой продукт лучше любого вареного.

2. Наилучшей для людей является именно сырая пища, поскольку животные употребляют только сырую пищу.

Любой сырой продукт лучше любого вареного. Долгое время это утверждение казалось мне ясным и очевидным. И оно верно, когда мы сравниваем питательную ценность одних и тех же продуктов, представленных в сыром виде и прошедших термическую обработку: сырую капусту с тушеной, сырой картофель с жареным, свежий грецкий орех с обжаренным и так далее. Я никогда не пыталась исследовать, существует ли хоть какая-то вареная пища, которая превосходит по питательные ценности какую-либо сырую. Например, что питательнее: спаржа, отваренная на пару, или орехи кешью? Слегка припущенная красная капуста или сырое миндальное масло? Печеное яблоко или кусок сырого торта?

Если бы я задала себе эти вопросы, ответы на них доказали бы, что утверждение: «Сырой

продукт лучше вареного» неверно. В мире существует бессчетное количество вариаций блюд, приготовленных путем термической обработки. Рецепты зависят от различных способов приготовления, этнических предпочтений и местных обычаев. Питательная ценность пищи обусловлена временем и интенсивностью процесса термической обработки. Обычно чем быстрее готовится блюдо, тем лучше питательные свойства пищи. Например, вареные на пару или припущенные в кипятке овощи могут сохранить до 80 % своих витаминов[1], минеральных и других веществ, а овощи, жареные во фритюре, печеные или копченые теряют большую часть своей питательной ценности, приобретая такие токсичные компоненты, как акриломиды и другие канцерогенные и мутагенные вещества.

Наилучшей для людей является именно сырая пища, поскольку животные употребляют только сырую пищу. Это был еще один аргумент, свидетельствующий, на мой взгляд, в пользу сырого питания. Я не придавала значения тому факту, что большинство животных (за исключением плотоядных, которые потребляют большое количество мяса за один раз) должны питаться по крайней мере в течение шести часов в день, для того чтобы получить достаточное количество питательных веществ.

Постепенно я стала осознавать свои ошибки, тем более что члены моей семьи проявили различные негативные реакции на сыроедение. Первые признаки нездоровья появились примерно через семь лет следования стопроцентному строгому сырому рациону. Сначала мои родные стали замечать у себя незначительные симптомы, например бородавку на руке или седой волос. Моя кожа сделалась очень сухой. Позже этих признаков становилось все больше, и по мере их нарастания встал вопрос о полезности сыроедения в том виде, в котором мы его практиковали.

Как я меняла свой рацион сырого питания

Зеленые смузи

Обычно книги о сыром питании побуждают людей употреблять в пищу в основном сырые фрукты, овощи, орехи и семена. Именно так мы и делали. По в этой комбинации чего-то недоставало.

Обеспокоенная ростом признаков нездоровья у моих родных, я попыталась найти их причину и открыла для себя чрезвычайно большую питательную ценность зелени (под зеленью я подразумеваю лиственные зеленые части растений, которые можно обернуть вокруг пальца). Зелень — единственная живая субстанция на Земле, способная трансформировать солнечный свет в питательные вещества, которые могут употреблять в пищу все живые существа.

Хлорофилл — удивительное вещество, являющееся по сути жидким солнечным светом.

Зеленые листья жизненно важны для всех живых существ нашей планеты, включая людей. Фактически они так же необходимы человеку, как вода, воздух и солнечный свет. Я провела много исследований и обнаружила, что питательный состав зелени в большой степени отвечает потребностям человека. Зелень содержит минеральные вещества, витамины и даже аминокислоты, необходимые человеку для поддержания своего здоровья. Вы сможете найти больше сведений о питательной ценности зелени в моих книгах «Зелень для жизни» и «Рецепты зеленых коктейлей».

Проблема заключалась в том, что членам моей семьи, как и мне самой, не нравился вкус зелени, и у нас отсутствовала привычка употребления ее в пищу в большом количестве. Пытаясь найти лучший способ ввести ее в рацион, я натолкнулась на идею зеленых смузи. Это случилось

в сентябре 2004 года. Зеленый смузи — напиток, приготовленный из смеси зелени, зрелых органических фруктов и воды. Фрукты скрадывают привкус зелени, что позволяет делать этот ценный продукт вкуснее.

В таком смешанном состоянии зелень усваивается эффективнее. Организм получает гораздо больше питательных веществ, чем при потреблении любых других блюд из зелени, даже салатов. За короткий период времени человек может получить из зеленых смузи столько же питательных веществ, сколько животные получают за шесть и более часов постоянного поглощения пищи. Это очень важно в условиях стремительной современной жизни.

Открытие зеленых смузи позволило моим близким избавиться от проблем, возникших из-за сыроедения. Уменьшилась повышенная чувствительность зубов, укрепились ногти, перестали выпадать волосы, исчезла сухость кожи и т. д. Хотя надо сказать, что добавление зеленых смузи к нашему рациону не дало нам абсолютного здоровья. Например, я не могла вернуться к своему нормальному весу. Мы все ясно ощущали, что в нашем питании чего-то не хватает. Я поделилась своей обеспокоенностью со многими другими популяризаторами сырого питания, сыроедами с многолетним стажем. Выяснилось, что и они ощущают нехватку чего-то важного. Мои друзья неоднократно пытались решить возникавшие проблемы за счет включения в рацион питания различных пищевых добавок.

Комплексы омега-3

В 2010 году я обнаружила, что в нашем рационе ощущается серьезная нехватка полиненасыщенных жирных кислот омега-3. После того как я прочитала несколько научных статей о важности комплексов омега-3, мне показалось, что я нашла объяснение причин тех проблем, которые возникли вследствие соблюдения нами стопроцентно сырого рациона. То, о чем я узнала, потрясло меня. И полностью изменило мой подход к сыроедению.

Недостаток жирных кислот омега-3 наблюдается сегодня у многих людей, а не только у тех, кто перешел на сырую пищу. Причина этого — изменения в рационе питания, происходящие последнее время, и недостаток знания о воздействии незаменимых жирных кислот на организм. Молекулы кислот омега-3 обладают уникальной способностью быстро менять свою форму. Они повышают эластичность клеточных мембран, укрепляют стенки сосудов и делают их гибкими[2]. Кислоты омега-3 разжижают кровь людей и животных, как и сок растений. Поэтому они хорошо усваиваются организмом. Эти кислоты дают возможность нашему сердцу биться с нужным ритмом, крови циркулировать без задержек, глазам видеть, а мозгу принимать быстрее решения.

Жирные кислоты комплекса омега-6, напротив, выполняют совершенно противоположную функцию: они сгущают кровь людей и животных, а также сок растений. Кислоты омега-6 уплотняют ткани и вызывают их воспаление. Некоторые ученые считают, что избыток жирных кислот омега-6 в рационе питания может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, артрит, астму, менструальные судороги, диабет, головные боли и метастазы новообразований. Тем не менее мне хотелось бы подчеркнуть, что жирные кислоты комплекса омега-6 не являются вредными, они выполняют свою важную функцию в организме, но должны потребляться в надлежащем соотношении с кислотами комплекса омега-3.

Уникальные свойства молекул кислот омега-3 делают их быстропортящимися. Последние годы специалисты генной инженерии работают над ДНК семян, стараясь вывести сорта растений с большим содержанием кислот омега-6 и меньшим омега-3 — для того чтобы продлить срок хранения семян и масла, получаемого из них.

Кроме того, следует сказать, что крупный рогатый скот, овец, свиней и кур все чаще кормят

соей, кукурузой и другим зерном вместо травы и сена. Это изменило баланс полиненасыщенных жирных кислот в мясе этих животных. Тем, кто употребляет в пищу продукты животного происхождения, будет полезно знать, что мясо животных, питающихся травой, богато кислотами комплекса омега-3, тогда как в мясе животных, основу корма которых составляют кукуруза и зерно, много жирных кислот комплекса омега-6.

Сегодня даже рыбу нельзя считать надежным источником кислот комплекса омега-3, хотя еще недавно врачи настоятельно рекомендовали всем включать ее в своей рацион именно из-за содержания в ее мясе этой жирной кислоты. Но рыбу теперь разводят в садках и искусственных водоемах, давая ей корм, приготовленный из зерна, тем самым значительно снижая содержание в ней рыбьего жира. Рыба тилапия, ставшая популярной в последние годы, содержит вдвое больше жирных кислот комплекса омега-6, чем омега-3. В прошлом году газета «Нью- Йорк тайме» писала, что «в сравнении с другими видами рыб тилалия, разводимая искусственным путем, содержит относительно небольшое количество полезных жирных кислот комплекса омега-3… поскольку эту рыбу кормят кукурузой и соей вместо озерных растений и водорослей, которыми тилапия питается в дикой природе»[3].

Преобладание в рационе как вегетарианцев, так и тех, кто употребляет в пищу продукты животного происхождения, зерна и масла привело к тому, что в значительной степени возросло потребление омега-6 и уменьшилось — омега-3. В результате большинство американцев испытывает серьезный дефицит последних. Согласно результатам исследования, проведенного недавно Гарвардской школой общественного здравоохранения, нехватка в организме кислот комплекса омега-3 ежегодно является причиной 96 000 предотвратимых смертей в Соединенных Штатах[4].

Чтобы исправить эту ситуацию, необходимо, прежде всего определить, каково наиболее благоприятное соотношение незаменимых жирных кислот в рационе. В большинстве статей, с которыми мне удалось познакомиться, говорится, что соотношение кислот комплекса омега-6 и кислот комплекса омега-3 должно составлять 3: 1 или 2: 1. В повседневном рационе питания американцев сегодня оно другое: приблизительно от 10: 1 до 20: 1. Такой дисбаланс является причиной высокого уровня заболеваний.

Отделение Национальной академии наук США, отвечающее за здравоохранение, рекомендует потреблять жирные кислоты в приблизительном соотношении 10: 1, что значительно отличается от нормы, рекомендованной в Швеции (5: 1) или Японии (4: 1). А ведь в Японии очень низкий уровень сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Мы можем увеличить потребление кислот комплекса омега-3 разными способами. По словам доктора Фрэнка Сакса, профессора диетологии Гарвардской школы общественного здравоохранения, в наш рацион входят кислоты комплекса омега-3 двух типов. Один — альфа-линоленовая кислота (АЛК), содержащаяся в льняном масле, грецких орехах, а также зеленых листовых овощах другой тип включает две кислоты с более длинной цепочкой атомов углерода в молекуле: эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК) и докозагексаеновую кислоту (ДГК). Обе они содержатся в рыбных жирах. Наш организм частично перерабатывает АЛК в ЭПК и ДГК. К счастью, кислоты омега-3 есть в таких распространенных зеленых культурах, как шпинат, салат-ромен и руккола. Очень большое их содержание в портулаке, широко распространенном диком растении. Зеленые смузи — идеальное средство для индивидуального увеличения количества потребления полезных жирных кислот комплекса омега-3, помогающее, таким образом, решить многих вопросов, связанные со здоровьем. Чтобы уменьшить в рационе содержание кислот комплекса омега-6, необходимо одновременно снизить потребление орехов.

Приведенный ниже список соотношения содержания кислот омега-3 и омега-6 в обычных сырых продуктах поможет вам выбрать те, потребление которых увеличит омега-3.

Соотношение содержания жирных кислот омега-3 и омега-6 в маслах, семенах и зеленых листьях

Льняное масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 7,195 мг (в 4,2 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 1,715 мг.

Конопляное масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 3000 мг;
омега-6 — 8000 мг (больше в 2,7 раза, чем омега-3).

Подсолнечное масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 5,0 мг;
омега-6 — 3905 мг (в 781 раз больше, чем омега-3).

Сафлоровое масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 0 мг;
омега-6 — 100 73 мг (слишком много кислот омега-6!)

Кунжутное масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 40,5 мг;
омега-6 — 3905 мг (в 138 раз больше, чем омега-3).

Кукурузное масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 157 мг;
омега-6 — 7224 мг (в 46 раз больше, чем омега-3).

Рапсовое масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 1031 мг;
омега-6 — 2532 мг (в 2,5 раза больше, чем омега-3).

Оливковое масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 103 мг;
омега-6 — 1318 мг (в 13 раз больше, чем омега-3).

Масло какао (1 ст. ложка):
омега-3 — 13,5 мг;
омега-6 — 378 мг (в 28 раз больше, чем омега-6).

Кокосовое масло (1 ст. ложка):
омега-3 — 0 мг;
омега-6 — 243 мг (только кислоты омега-6).

Кокосовая стружка, толченая, сушеная, сырая (1 чашка):
омега-3 — 0 мг;
омега-6 — 293 мг (только кислоты омега-6).

Пюре авокадо сырое (1 чашка):
омега-3 — 253 мг;
омега-6 — 3866 мг (в 15 раз больше, чем омега-3).

Семя чиа (100 г):
омега-3 — 17 552 мг (в 3 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 5785 мг.

Льняное семя (100 г):
омега-3 — 22813 мг (в 3,9 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 5911 мг.

Конопляное семя (100 г):
омега-3 — 7740 мг;
омега-6 — 19 360 мг (в 2,5 раза больше, чем омега-3).

Семя подсолнечника (1 чашка):
омега-3 — 34 мг;
омега-6 — 10602 мг (в 312 раз больше, чем омега-3).

Кунжутное семя (1 чашка):
омега-3 — 541 мг;
омега-6 — 30 766 мг (в 57 раз больше, чем омега-3).

Тыквенное семя (1 чашка):
омега-3 — 250 мг;
омега-6 — 28 571 мг (в 114 раз больше, чем омега-3).

Грецкие орехи (1 чашка):
омега-3 — 10623 мг;
омега-6 — 44 567 мг (в 4,2 раза больше, чем омега-3).

Миндаль (1 чашка):
омега-3 — 5,7 мг;
омега-6 — 11 462 мг (в 2011 раз больше, чем омега-3).

Кешью (1 чашка):
омега-3 — 62,0 мг;
омега-6 — 7782 мг (в 126 раз больше, чем омега-3).

Макадамия (австралийский орех) сырая (1 чашка):
омега-3 — 276 мг;
омега-6 — 1737 мг (в 6,3 раза больше, чем омега-3).

Ломбардский орех (фундук) (1 чашка):
омега-3 — 100 мг;

омега-6 — 9007 мг (в 90 раз больше, чем омега-3).

Кедровый орех (1 чашка):
омега-3 — 151,0 мг;
омега-6 — 45369 мг (в 300 раз больше, чем омега-3).

Арахис (1 чашка):
омега-3 — 4,4 мг;
омега-6 — 22711 мг (в 5162 раза).

Орех пекан (1 чашка):
омега-3 — 1075 мг;
омега-6 — 22 487 мг (в 21 раз больше, чем омега-3).

Пшеница (1 чашка):
омега-3 — 52 мг;
омега-6 — 1152 мг (в 22 раза больше, чем омега-3).

Рожь (1 чашка):
омега-3 — 265 мг;
омега-6 — 1619 мг (в 6 раз больше, чем омега-3).

Овес (1 чашка):
омега-3 — 173 мг;
омега-6 — 3718 мг (в 22 раза больше, чем омега-3).

Киноа[5] **(1 чашка):**
омега-3 — 522 мг;
омега-6 — 5061 мг (в 6 раз больше, чем омега-3).

Чечевица (1 чашка):
омега-3 — 209 мг;
омега-6 — 776 мг (в 3,7 раза больше, чем омега-3).

Фасоль стручковая, зеленая, сырая (1 чашка):
омега-3 — 39,6 мг (в 1,6 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 25,3 мг.

Фасоль отварная (1 чашка):
омега-3 — 301 мг (в 1,6 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 191 мг.

Нут сырой (1 чашка):
омега-3 — 202 мг;
омега-6 — 5186 мг (в 26 раз больше, чем омега-3).

Свежий зеленый горох сырой (1 чашка):

омега-3 — 50,8 мг;
омега-6 — 220 мг (в 4,3 раза больше, чем омега-3).

Горох сахарный стручковый сырой (1 чашка):
омега-3 — 12,7 мг;
омега-6 — 73,5 мг (в 5,8 раза больше, чем омега-3).

Салат зеленый листовой (1 кочан, 360 г):
омега-3 209 мг (в 2,4 раза больше, чем омега-6);
омега-6 86,4 мг.

Кос-салат, или салат-ромен (1 кочан, 626 г):
омега-3 — 707 мг (в 2,4 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 294 мг.

Шпинат свежий (1 пучок, 340 г):
омега-3 — 469 мг (в 5,3 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 88,4 мг.

Зелень одуванчика свежая (100 г):
омега-3 — 44 мг;
омега-6 — 261 мг (в 5,9 раза больше, чем омега-3).

Руккола свежая (100 г):
омега-3 — 170 мг (в 1,3 раза больше, чем омега-6);
омега-6 — 130 мг.

Яблоки свежие (1 шт. средней величины):
омега-3 — 16,4 мг;
омега-6 — 78,3 мг (в 4,8 раза больше, чем омега-3).

Бананы свежие (1 шт. средней величины):
омега-3 — 31,9 мг;
омега-6 — 54,3 мг (в 1,7 раза больше, чем омега-3).

Садовая земляника свежая (100 г):
омега-3 — 65,0 мг;
омега-6 — 90,0 мг (в 1,4 раза больше, чем омега-3).

Морковь сырая (100 г):
омега-3 — 2,0 мг;
омега-6 — 115 мг (в 58 раз больше, чем омега-3).

Как питательные свойства комплекса омега-3 меняют парадигму сырого питания

При переходе на сырое питание многие включают в рацион масла, орехи и семена с целью увеличить калорийность потребляемой пищи и добавить к фруктам и овощам различные жиры. Сыроеды создают разнообразные деликатесные блюда, заменяя ими тяжелые мясную и крахмалосодержащую пищу, которой они питались раньше. Тут-то и начинаются проблемы. Рацион, богатый орехами и семенами, но с малым содержанием зелени, свежих фруктов и овощей без сомнения имеет своим следствием недостаток потребления различных питательных веществ, включая кислоты комплекса омега-3, и избыточное потребление кислот комплекса омега-6. Такой дисбаланс может привести к воспалению, кандидозу, диабету и даже ожирению, тому самому ожирению, избежать которого в первую очередь хотят те, кто переходит на сыроедение.

Рано или поздно многие приверженцы сырой кухни начинают замечать, что включение в рацион большого количества орехов не приносит им пользы. Затем, после попыток их исключить, многие возвращаются к вареной пище, а оставшиеся ищут разные пути сохранения стопроцентного сырого рациона.

Питаться полностью сырой пищей намного проще тем, кто живет в теплом климате, поскольку они имеют возможность круглогодично получать зрелые овощи и фрукты, растущие рядом. В местах с холодным климатом большинство продуктов доставляется издалека, а в результате овощи портятся, а фрукты привозят незрелыми. Недостаток в высококачественных продуктах делает поддержание стопроцентной сырой диеты непростым делом. Я подозреваю, что трудности, которые стала испытывать моя семья с сырым рационом, начались после нашего переезда из солнечного Колорадо в дождливый Орегон. Мне кажется, мы могли бы избежать многих проблем со здоровьем, если бы вместо того, чтобы нагружать себя орехами и ореховым маслом в течение нескольких лет, включили прямо тогда свой рацион немного вареной пищи. Но, как говориться, «лучше поздно, чем никогда» и «всему есть причина» — теперь моя семья обрела знание, позволяющее нам вносить изменения в свой рацион. Лучший результат всего этого в том, что мы накопили ценный опыт и можем поделиться им с другими людьми, помогая им избежать многих серьезных ошибок.

Новая информация о комплексах кислот омега радикально изменила основание, на котором строилось здание сыроедения. Типичное блюдо сырого рациона обычно состояло из свежих фруктов, овощей, орехов и семян. Во многих широко распространенных рецептах сырой кухни, таких как ореховый хлеб, ореховые пирожки, ореховые бургеры, торты и пироги, содержится большое количество орехов и семян. Члены моей семьи придумали немало таких рецептов, мы публиковали их в первых своих книгах и демонстрировали на видеокассетах, но прекратили делать это пару лет назад. В последних книгах рецептов мы поменяли орехи на тертые овощи и зелень.

Орехи долгое время рассматривались нами как доступный источник сырого питания, поскольку они невелики по размеру и калорийны. Они могут легко употребляться в пищу как сами по себе, так и в составе энергетических батончиков в качестве перекуса, для поддержания сил, во время физических занятий на свежем воздухе, путешествий и походов. Теперь я понимаю, что излишнее потребление орехов или энергетических батончиков может нанести ущерб здоровью, поскольку в них содержится много кислот комплекса омега-6. Конечно, некоторые батончики могут быть сделаны из продуктов с высоким содержанием кислот омега-3. К ним относятся конопляное, льняное семя, семя чиа и грецкий орех. Конечно, некоторые из этих батончиков не могут храниться долго, поскольку кислоты комплекса омега-3 быстро становятся прогорклыми.

Те, кто хочет составить для себя здоровый сырой рацион питания, должны положить в его основу цельные продукты, салаты, смузи и соки. Но с подобными ограничениями

придерживаться такой диеты очень сложно. Многие сыроеды с большим стажем интуитивно приняли ограниченную версию стопроцентного сырого рациона, а кое-кто перешел на питание с большим содержанием сырых продуктов, добавив в него небольшое количество вареной пищи.

Элайна Лав, Чад Сарно и я дружим уже почти шестнадцать лет. Наша дружба развивается как на личной, так и на профессиональной основе. На протяжении этих лет мы почти одновременно сделали много открытий в сыроедении. Когда мы оказывались рядом друг с другом в каких-либо далеких от шумного общества местах или, наоборот, на многолюдных празднествах по всему миру, то с радостью делились семейными новостями и новыми кулинарными идеями.

В 2010 году мы встретились в Институте кулинарии «Живой свет» (Living Light Culinary Arts Institute) в Форте-Брэгг, штат Калифорния. Мы были удивлены и воодушевлены схожестью изменений, внесенных всеми нами в рацион сырого питания. После встречи мы продолжили обсуждение в письмах, в результате чего было принято совместное решение поделиться новыми взглядами на сыроедение с нашими последователями.

Эта совсем не похожая на другие книга рецептов сырых блюд. В большинстве рецептов нет орехов, семян или масел. Вы найдете разнообразные супы, салаты, десерты и другие блюда, попавшие сюда прямо из наших кухонь, из повседневного меню. Чад, Элайна и я улучшили старые рецепты, сбалансировав их в плане соотношения двух комплексов омега-кислот. Специально для этой книги мы воссоздали несколько традиционных для сырого питания деликатесных блюд, используя новые ингредиенты в целях значительного уменьшения содержания в них омега-6. Моя дочь Валя научилась готовить несколько вкусных блюд, обогащенных кислотами омега-3, очень подходящих для темы этой книги. Я попросила ее разрешения представить здесь двенадцать ее любимых рецептов. Мы также предлагаем несколько блюд, для которых необходима легкая термическая обработка (все блюда помечены как «сырые», «вареные», «подвергнутые частичной термической обработке»). Я уверена, что некоторым читателям покажется странным то, что три известных шефа сырой кухни создали книгу рецептов, среди которых есть рецепты вареных блюд. Я сама была бы шокирована. И все же я надеюсь, что предложенные блюда пойдут на пользу вашему здоровью и сделают вашу жизнь более гармоничной.

Мой сегодняшний рацион

В разделе «Соотношение содержания жирных кислот омега-3 и омега-6 в маслах, семенах и зеленых листьях» вы увидели, что большинство орехов имеет высокое содержание кислот комплекса омега-6. Например, в миндале их в две тысячи раз больше, чем кислот комплекса омега-3. Это объясняет, почему после нескольких лет сырого питания во мне выработалось стойкое отвращение к большинству видов орехов. Если в последнее время мне приходилось есть блюда, в состав которых входили орехи, то мне становилось так плохо, что иногда дело доходило до рвоты. Я слышала подобные истории бессчетное количество раз от разных людей.

В течение почти восемнадцати лет источником большинства калорий, которые получал мой организм, были орехи. Будучи стопроцентной сыроедкой, я не могла набрать необходимые мне 1600 калорий в день без употребления орехов. Некоторые люди могут съесть большое количество фруктов. Мне нравится есть фрукты каждый день, но я не могу получить все необходимые мне калории благодаря им. В зеленых смузи много питательных веществ, но в них недостаточно калорий.

Мои опыт и исследования привели меня к рациону с большим содержанием сырых продуктов и рациональному подходу к жизни. В 2010 году я приняла решение исключить из

рациона миндаль, кедровые орехи, кешью, ореховое масло, халву, другие продукты и блюда, в состав которых входили орехи, семена и масла. Вместо этого я включила приготовленную на пару спаржу, брокколи, китайскую капусту и другую слегка отваренную зелень и овощи. Сейчас я считаю себя сыроедкой на 90–95 %. Я не ем вареную пищу каждый день, но употребляю ее после интенсивной физической нагрузки или в холодную зимнюю погоду. Я по-прежнему уверена в том, что свежая зелень, фрукты и сырые овощи — самая полезная пища. Ниже представлена моя собственная пищевая пирамида (слева) для повседневного рационального питания (рис. 1).

Рис. 1. Пищевая пирамида рациона с большим содержанием сырых продуктов в сравнении с полностью сырым рационом

В этой пирамиде под полезными для здоровья жирами я подразумеваю орехи, семена, масло и фрукты, имеющие правильное соотношение двух комплексов омега, например льняное семя и льняное масло, семя чиа, конопляное семя, грецкие орехи и т. д. Время от времени я добавляю небольшое количество оливкового масла или авокадо к моим салатам. Хотя я никогда не употребляю кокосовое масло, мне нравятся молодые таиландские кокосовые орехи. Я убеждена, что без спелых органических фруктов любой рацион питания не может быть полным. Я стараюсь есть только спелые органические фрукты, поскольку считаю, что любые другие не подходят для человеческого организма.

Я по-прежнему убеждена, что стопроцентный сырой рацион питания является эффективным естественным методом поддержания здоровья. Он очень помог моей семье в самые первые годы нашего путешествия в мир сырой пищи. Периодически, особенно после утомительных поездок, я перехожу на стопроцентный сырой рацион на несколько дней или недель, теперь в моем меню очень мало орехов, остались только полезные.

Пирамида справа — моя собственная пирамида для целебных целей и детоксикации.

Теперь я больше не думаю, что в моем рационе чего- то не хватает. Я чувствую себя хорошо, и мой вес постепенно нормализуется. Я обрела глубокое умиротворение и рассталась с ограничениями и идеализмом. Я предпочитаю быть здоровой, вместо того чтобы называться «стопроцентной сыроедкой». Но я по-прежнему считаю, что сырое питание — древний и самый естественный метод питания для людей. Рассказывая об ошибках, допущенных мной на пути сыроедения, я надеюсь побудить многих людей попробовать рацион сырого питания.

Элайна Лав

К сырому питанию в 1997 году я обратилась из-за серьезного ухудшения состояния здоровья. Меня постоянно мучили кандидоз и различные пищевые аллергии. Мне прописывали лекарства, которые не хотелось принимать. Именно тогда мне в руки попала книга Ричарда Андерсона «Очисти свой организм». В ней говорилось также и о важности сырого питания. В книге были приведены свидетельства людей, излечившихся от разных заболеваний благодаря употреблению в пищу сырых продуктов. Спустя месяц после перехода на сыроедение я ощутила себя совсем другим человеком. Продолжая питаться сырой пищей, я чувствовала себя лучше и лучше. В течение многих лет я экспериментировала, бросая сыроедение и возвращаясь к нему вновь (как-то более двух лет я питалась исключительно сырой пищей), но лучше всего я чувствую себя тогда, когда придерживаюсь рациона с большим содержанием сырых продуктов.

Я все еще полагаю, что стопроцентный сырой рацион эффективен для очистки и оздоровления, он особенно полезен людям, страдающим дегенеративными заболеваниями, испытывающим сильные боли или даже умирающим. Но иногда, как я заметила, стопроцентное сырое питание может вызвать дисбаланс в организме. Я знаю многих из тех, кто практиковал полностью сырое питание в течение нескольких месяцев или даже больше, после чего принял решение добавить в свой рацион какое-то количество вареной пищи. Если у них возникает потребность в очистке организма, то они на какое-то время опять возвращаются к полностью сырому рациону, а потом снова вводят в него пищу, прошедшую термическую обработку. Я тоже время от времени перехожу на полностью сырую диету. Это помогает мне нормализовать все процессы в организме и лучше сконцентрироваться на текущих делах.

Легче всего мне питаться полностью сырой пищей в летнее время, когда жарко и я активно двигаюсь. Часто я перехожу на сыроедение сразу на несколько недель, а потом в какой-то момент начинаю чувствовать потребность в вареном киноа, фасоли или корнеплодах — пище более основательной. Когда я добавляю их в свой рацион, то чувствую себя лучше, увереннее и здоровее. Поэтому я не верю, что придерживаться сырого рациона следует по принципу: все или ничего. Я поняла, что полезнее сначала ознакомиться с сырым питанием, а потом прислушиваться к себе и определять то, что нужно в каждый конкретный момент времени. Например, как и у всех женщин, у меня бывают месячные и мои желания меняются в соответствии с потребностями организма в течение месяца. Поэтому я принимаю решение по выбору моего питания в зависимости от времени года, месяца или недели, от того, что я хочу в тот или иной момент.

Я заметила, что часто в период, когда я питаюсь только сырой пищей, то почему-то выгляжу не очень здоровой. Я не могу объяснить почему. Но стоит мне добавить в свое питание немного вареных продуктов, как люди говорят: «Ты выглядишь великолепно! Как это у тебя получается?» Я нахожу забавным тот факт, что когда я ем немного вареного вместо исключительно сырого, то получаю больше комплиментов по поводу своей внешности.

По моему опыту, рацион питания, включающий в себя сырую пищу в комбинации с небольшим количеством вареной, более подходит людям. В прошлом, когда я агитировала всех за сыроедение, мне часто говорили: «Ну, вам-то хорошо, а вот мне стопроцентный сырой рацион не подходит. У меня же семья» или «Я и так слишком худая», называли сотни других причин невозможности придерживаться такой системы питания. Я считаю, что главное — баланс. Для меня наиболее сбалансированный вариант — 80 % сырой к 20 % вареной пищи (в зависимости от времени года вареной пищи может быть больше). Таким же образом и другие люди могут выбрать свое собственное соотношение сырого и вареного. Можно постепенно добавлять в

рацион сырую пищу до тех пор, пока вы не найдете для себя правильное их соотношение. Это лучше, чем постоянно находиться под прессом идеи, что рацион должен быть всегда на 100 % сырым и другого не дано.

Давайте представим себе, что вы — сыроед и вам пришлось навестить своих родных, которые питаются стандартным образом. Скорее всего, на стол будет подана вареная пища. Если вы, будучи голодным, в какой-то момент решите употребить ее, то позже, возможно, будете думать о себе как о неудачнике. С другой стороны, если вы скажете: «Я придерживаюсь рациона с большим содержанием сырой пищи», а про себя подумаете: «Хорошо, это были мои 10 или 20 % вареной пищи на эту неделю», то тем самым снимите себя с эмоционального крючка. Рацион питания с небольшим содержанием вареной пищи и большим — сырой позволяет вам проще общаться с разными людьми и ладить с близкими, делает вашу жизнь более комфортной.

Когда люди только знакомятся с сыроедением, они часто впадают в панику. Как я смогу есть где-нибудь вне дома? Я не знаю, что делать. Поэтому многим легче всего начинать с рациона с не 100 % содержанием сырой пищи. Это открывает для них возможность потреблять больше сырых продуктов, если у них появляется такое желание.

Я открыла для себя также, что наша духовная пища важнее того, что мы кладем себе в рот. Мнение о других людях зависит от того, что мы думаем о себе. Мое фанатичное следование сыроедению привело меня к тому, что я стала так же строго оценивать и других людей, изменило отношение ко всему миру. Я сделалась замкнутой, «отрезала» себя от многого, включая и мою семью, поскольку мне казалось, что меня никто не понимает. Я начала осознавать, что догматичность оказала мне плохую услугу. Самокритичность и чувство вины отрицательно влияют на наше здоровье. Если вы старательно следуете здоровой диете, но чувствуете, что делаете это «неправильно», мучаете себя, — такой подход непродуктивен. Я вижу, что люди получают больше радости и живут в гармонии, когда дают себе пространство для маневра. Свобода действий определенно доставляет мне больше радости и делает мою жизнь гармоничной.

Добавление к сырому рациону дополнительной зелени также благотворно сказалось на состоянии моего здоровья. При переходе на сырое питание люди часто неправильно выбирают продукты. Было время, когда я сама, придерживаясь полностью сырого рациона, ела много сырых десертов, фиников и других сладких продуктов, тем самым серьезно нарушая баланс в организме. Сегодняшний мой рацион, состоящий из продуктов с низким гликемическим индексом, зелени, а также вареных продуктов типа зерен киноа и фасоли, гораздо полезнее для моего здоровья, нежели стопроцентно сырое питание.

Когда я только пробовала питаться сырыми продуктами, я, как и многие другие начинающие сыроеды, потребляла большое количество орехов, чтобы компенсировать отсутствия мучных блюд и молочных продуктов. Основу многих рецептов сырых блюд, включая наш «хлеб» и «сыр», составляют орехи. После двух лет мой организм стал чувствителен к орехам; у меня начинался насморк, если я ела их слишком много. Даже сейчас я очень быстро ощущаю оскомину, если переедаю орехов. Я все еще могу есть семена, но по возможности стараюсь избегать орехов.

И все же, несмотря на это, я до сих пор уверена, что сырые деликатесы, содержащие большое количество орехов, подходят многим приверженцам здорового питания. Я — шеф-повар сырой деликатесной кухни. Моя работа — учить готовить и самой придумывать сырые деликатесы. Я считаю, что очень важно научить людей готовить, например, сырую лазанью, особенно если у тех, кого вы учите, аллергия на пшеницу и другие злаки. Многие вегетарианцы потребляют излишнее количество продуктов из пшеничной муки. Сырые деликатесы очень важны для них, поскольку помогают не только обрести комфорт, но и облегчить переход от

пищи с высоким содержанием аллергенов. Сырые деликатесы являются хорошим решением и для тех, кто желает порадовать свою семью чем-то более интересным, нежели простые салаты. Часто для семейного питания люди с большим удовольствием выбирают сырую версию таких деликатесных блюд, как, например, лазанья, поскольку название кажется им знакомым.

Тем не менее я не рекомендую долго питаться одними сырыми деликатесами. Я употребляла сырую пищу четырнадцать лет и вначале ела много того, что считала деликатесом. Например, готовила себе пирог и ела его на завтрак. Употребляла много гранолы, пиццы, чего только я не ела! Сейчас, когда я веду недельный журнал питания, куда записываю все то, что ем, я вижу, что пристрастилась к простой пище, ем много зеленых салатов, слегка сдобренных оливковым маслом. По особым случаям я все еще готовлю великолепные деликатесные блюда, но после долгих лет сыроедения ежедневно ем простую пищу и не чувствую себя при этом обделенной.

Долгие годы я искала способ питания, который подходил бы каждому, но не нашла его. Путешествуя по миру, я знакомилась с тем, что и как едят местных жители разных стран, и заметила: если люди полагают, что то, что они едят, полезно для их здоровья, они чувствуют себя лучше, чем тогда, когда думают с точностью до наоборот. Некоторые люди едят только сырую пищу и очевидно, что им хорошо от этого, некоторые едят мясо и тоже создают впечатление вполне здоровых людей. А те, кто, подобно мне, следуют рациону, включающему в себя 80 % сырой пищи и 20 % вареной, чувствуют себя по-настоящему великолепно. Хотя я не могу утверждать, что нашла способ питания, полезный для каждого, мне кажется, что рацион с большим содержанием сырых продуктов, включающий в себя много питательных ощелачивающих овощей и зелени (против полностью сырого рациона, перегруженного сухофруктами и орехами), полезнее всех остальных. Самое главное — есть достаточное количество зелени в различном виде: пить зеленые соки и смузи, есть салаты с такими зелеными культурами, как кейл, мангольд, шпинат и пряные травы. Большинству моих знакомых такая пища нравится. Они всегда с удовольствием едят ее, а когда ее нет, говорят: «Сейчас бы зелени и побольше!»

Некоторые продукты полезнее в вареном виде, нежели в сыром. Например, когда стопроцентные сыроеды хотят плотно поесть, они обычно берут орехи. Если бы они вместо этого попробовали немного приготовленных на пару зерен киноа, или фасоль пинто, или красную фасоль, в которых много кислот комплекса омега-3, то почувствовали бы гораздо больше удовлетворения. Чрезмерное употребление в пищу сладких плодов типа фиников и засахаренных фруктов поднимает уровень сахара и инсулина в крови, увеличивая риск заболевания диабетом, а также может явиться причиной других проблем со здоровьем. Киноа и фасоль — два вареных блюда, которые я ела в течение последней недели (но не рис, который очень тяжел для меня, хотя он и без глютена. Я редко ем рис, поскольку мой организм плохо его переносит). Иногда я съедаю один вареный клубень батата с тушеной капустой-кейл или капустой брокколи (или зеленью), приготовленной на пару. Капуста брокколи очень груба и тяжела для переваривания в сыром виде, поэтому я предпочитаю готовить ее на пару.

Мое правило — предлагать людям здоровую пищу. После того как я узнала, что многие продукты, которые мы обычно едим сырыми, обладают повышенным содержанием кислот комплекса омега-6 и низким содержанием кислот омега-3, я постаралась включать в свои рецепты больше ингредиентов с кислотами омега-3. Например, я заменяю многие виды орехов конопляным семенем, грецкими орехами, льняным семенем и семенем чиа. Я постоянно стремлюсь к балансу элементов в блюдах, которые предлагаю. Мне нравится находить новые комбинации и советовать их своим клиентам, в моих блюдах всегда есть какая- нибудь приятная неожиданность как во вкусе, так и в ингредиентах. Например, большинство людей, привыкших к

стандартной американской пище, с которыми я разговаривала, понятия не имели о семенах чиа и о том, насколько они полезны для здоровья, учитывая высокое содержание в них кислот комплекса омега-3 и белков. Я очень довольна тем, что эта книга знакомит людей с новым видом питания, простым и в то же время разнообразным.

Сейчас многие полагают, что болеть по 4–5 раз в год — это нормально. Я верю, что правильное питание способно облегчить жизнь больных, страдающих такими заболеваниями, как рак, диабет и другие. Например, если бы люди понимали ту опасность для здоровья, которую скрывает в себе белый сахар, то избегали бы его употребления, реже встречались бы ожирение, хроническая усталость и болезненная раздражительность. Когда люди становятся вегетарианцами и расстаются с мясом, часто они начинают употреблять в пищу много пасты, хлеба и других крахмалистых продуктов. Когда я стала вегетарианкой, состояние моего здоровья ухудшилось из-за потребляемых круп и глютена (клейковины), содержащегося в них. Поэтому сейчас я очень рада сообщить людям, что есть другой выбор. Я довольна, когда мои друзья и родные пробуют сырую пищу и говорят: «Вот это да! Я чувствую прилив энергии! Представить себе не мог, что можно ощущать себя таким образом, просто поев определенных продуктов!» Доставляет большое удовольствие радовать окружающих, просто добавив им в рацион зелень.

Многие говорят: «Я пытался питаться подобным образом, но сдался — это не для меня». Они считают так потому, что думают о сыроедении как о строгой диете. Но я не слышала, чтобы кто-нибудь сказал: «Я попытался добавить в свой рацион больше фруктов и овощей, но из этого ничего не вышло». Вот почему я стараюсь убедить людей в том, что нужно попытаться есть больше фруктов и овощей. Еще никто не потерпел в этом неудачу. Многие специалисты отрицательно отзываются о сыром питании, но все соглашаются в том, что добавка фруктов и овощей в ваш рацион — вещь хорошая. Мы просто учим людей, каким образом их добавлять. Иногда я говорю своим ученикам, что заставлю их есть больше овощей, а они об этом даже не узнают. Например, я подаю «голубец» с авокадо и корнеплодами. Это блюдо напоминает вкуснейший буррито, но люди не догадываются, что в этом «конверте» использованы три или четыре вида овощей. Другой пример — чипсы из кейл. На вкус они похожи на картофельные чипсы и нравятся всем.

Конечно же, такой подход, направленный на оздоровление питания, лучше воспринимается людьми определенного склада, теми, кто хочет быть здоровыми. Те, кто едят чипсы из кукурузы и свиных шкурок, думая, что жизнь удалась, пока еще не готовы к переходу на сырое питание. И только тогда, когда они устанут от своего болезненного состояния, начнут поиски выхода из него и обнаружат связь между тем, что они едят, и своим здоровьем, когда они захотят для себя чего-то лучшего, они смогут повернуться лицом к сыроедению.

Я счастлива, что с помощью этой книги в рационе каждого могут появиться новые здоровые блюда. Мы не диктуем: «Все или ничего», как это свойственно многим сторонникам сырого питания. Я приглашаю всех поучаствовать в этом интересном опыте, испытывая один или два рецепта в неделю. Постепенно добавляйте к своему рациону все больше и больше здоровых блюд и наблюдайте за тем, как вы себя чувствуете. Экспериментируйте!

Я тоже ставлю свой собственный эксперимент. И в результате пришла к выводу, что лучшее для меня — питание с большим содержанием сырых продуктов. Это помогает мне хорошо себя чувствовать, у меня стало больше энергии и жизненных сил, я встаю спозаранку, полная энергии, мне не нужен кофе. Сырое питание позволило мне обрести столько всего позитивного! Если вы захотите попробовать, не верьте слепо кому-то из нас — испытайте рацион на своем опыте и у вас все получится. Впереди вас ждут приятные открытия. У вас будет больше энергии, поскольку вы станете добавлять в рацион зелень. У вас появится больше времени, поскольку вы не будете нуждаться в таком количестве сна, как прежде. У вас будет больше возможности

наслаждаться жизнью. Вам станет легче в общении с другими людьми. Для меня лично очищающее и оздоравливающее питание стало ключом к открытию светлой радости в жизни.

Чед Сарно

Взаимосвязь между здоровьем и питанием я обнаружил из-за астмы. Все свое детство и юность я провел в борьбе с этой хворью. Какими только ингаляторами я не пользовался, но они не улучшали моего состояния. Как-то раз друг нашей семьи посоветовал мне отказаться от употребления молочных продуктов. Я перестал их есть и через полгода забыл о своих ингаляторах. Приступы астмы покинули меня навсегда. Этот опыт вывел меня на путь к здоровью.

Другой фактор, серьезно повлиявший на мой выбор сырого питания, — мои духовные поиски в молодом возрасте, связанные с учением Ессеев. Так случилось, что жизнь привела меня на курорт Брайтенбуш Хот Спрингс, где я принял участие в мероприятии, организованным Институтом кулинарии «Живой свет» (Living Light Culinary Arts Institute), которым руководила Шери Сория. После того как я помог ей в организации питания в ходе Национальной конференции Ессеев, Шери предложила мне уехать из Брайтенбуша и стать поваром для персонала в ее институте. С этого все и началось. В то время в «Живом свете» помимо меня работали еще три человека. Все походило на передвижной кулинарный цирк сырого питания. Я присоединился к ним и время от времени готовил для всех в течение года или двух. Так я начал экспериментировать с сырыми блюдами, и моя карьера повара резко пошла вверх. Я стал сыроедом в 1996 году и придерживался полностью сырого рациона в течение чуть более шести лет. Я относился к сыроедению чрезвычайно ревностно и воинственно защищал его. В то время даже не пил чай. Слава богу, я позволил себе немного расслабиться и снова начал добавлять вареную пищу в свой рацион.

Главной причиной, по которой я перешел от полностью сырого рациона к питанию с большим содержанием сырых продуктов, было то, что я почувствовал себя более уравновешенным, когда снизил потребление жиров, орехов и сахаров. Основу моего сегодняшнего рациона составляют зелень, фасоль и крупы. С этими тремя продуктовыми группами я чувствую себя лучше, чем когда-либо. Когда я смотрю на свои фотографии, сделанные в период, когда я был стопроцентным сыроедом, то замечаю, что выглядел болезненно худым. Ощущение было таким, как будто я находился не в своем теле. Мне было тяжело сконцентрироваться на повседневной жизни или вести бизнес. Когда я питался исключительно сырой пищей, то постоянно чувствовал себя не в своей тарелке. Я также заметил, что потреблял слишком много сахара и гораздо больше, чем необходимо, жиров. И все из-за деликатесных блюд, которые сам готовил.

Я решил пересмотреть свой рацион, выбрав оптимальные ингредиенты, то, что действительно было мне полезно. Изучая то, что нужно моему организму, я чистил его всевозможными способами, постился и испробовал широкий набор сырых продуктов. Одно время я был фрукторианцем, затем перешел на «зеленую» диету, потом на сырые деликатесы и в конце концов стал просто сыроедом. Я прошел много различных этапов в поисках того, что наилучшим образом отвечало интересам моего тела и сознания.

Шесть лет, проведенные на полностью сыром рационе, серьезно изменили мои мысли о здоровье. Я до сих пор считаю, что сырое питание — самый лучший способ оздоровления. Если я вдруг заболею, то обязательно перейду на полностью сырую диету. Только теперь я знаю, что не нужно употреблять большое количества орехов и масел. И если кто-либо из моих знакомых заболеет, я, честное слово, буду убеждать его перейти на сырое питание. Но в обычной повседневной жизни, я убежден, полезно добавлять в рацион какое-то количество круп и бобовых. И для того, чтобы сохранять силы в течение длительного периода, почти нереально

существовать, питаясь только сырыми продуктами. Большинство таких рационов включают в себя слишком много сахара и жиров.

Я сократил потребление сахара и жиров, ем одни только жиры цельной пищи. Например, я не употребляю ни масло, ни любые другие фракционированные продукты, ем орехи в очень небольшом количестве, граммов тридцать, или небольшую пригоршню в день. В некоторые дни совсем их не употребляю, иногда съедаю немного, но никогда не ем в тех ненормальных количествах, в которых поглощал их, когда придерживался стопроцентного сырого рациона. Учитывая, что в моей диете было так много калорий, трудно поверить, что я не набрал солидный вес. Мне это кажется довольно странным.

И все же я уверен, что в нашей жизни есть место для сырой деликатесной кухни. Я полагаю, что такие блюда сегодня сформировали определенный стиль питания, весьма влиятельный в кулинарном мире и служащий замечательной цели. Сырые деликатесы позволяют людям серьезнее взглянуть на здоровое питание, помогают увидеть в овощах нечто большее, чем гарнир, и демонстрируют, что здоровая сырая пища может быть такой же вкусной, как и любая другая, но при этом она еще и лечит. Я убежден, что сырые деликатесы должно быть признаны и уважаемы. Вам нравятся изыски французской кухни, вы в восторге от кухни итальянской, вам по вкусу сыроедческие блюда? Сырые деликатесы по-прежнему остаются моей страстью, и я готовлю каждое мероприятие с этим прицелом: просто немного меняю ингредиенты, вот и все. Думаю, что у таких блюд есть своя особая роль в питании, и я по-прежнему буду серьезно заниматься ими.

Моя первая встреча с сырым питанием произошла из-за необходимости поправить здоровье. Постепенно в меню добавились сырые деликатесные блюда. Но я был нацелен прежде всего на очищение организма, временами голодал и употреблял много зелени и зеленых смузи. Деликатесы составляли мизерную часть моего рациона. Я никогда не питался паштетами, пиццами и бурритос. Основными блюдами в моем рационе были и остаются салаты. До сего дня 80 % моей пищи составляют сырые продукты. Оставшиеся 20 % — крупы и бобовые, но отнюдь не блюда типа ореховых паштетов.

Путешествуя по свету, я учу готовить или сам готовлю пищу для людей, живущих в других странах, замечая при этом, что входит в их повседневное меню и какая пища приносит им максимальную пользу. Я пришел к выводу, что самым полезным является рацион, включающий в себя цельную пищу и продукты растительного происхождения, как прошедшие термическую обработку, так и сырые. Меню с большим содержанием сырых продуктов предпочтительнее, но все зависит от времени года, погоды, доступности зелени и свежих овощей.

Кое-что в моей жизни не меняется: я веган с того самого момента, когда решил им стать. Конечно, я могу говорить только за самого себя, но мне кажется, что людям было бы полезнее сократить потребление мяса до минимально возможного, одновременно сделав центром своего питания продукты растительного происхождения. Я встречал многих людей, совершивших подобный переход. При этом они стали не только здоровее, но даже излечились от некоторых болезней.

Конечно, в любом деле можно пойти неправильным путем. В том числе и в выборе типа питания. Некоторые вареные продукты здоровее сырых. В самом начале работы в компании «Хоул Фудс Маркет» я впервые в жизни сдал кровь на анализ. Несколько лет до этого я ел много сырых деликатесов, но уже в течение пятнадцати лет в мой организм не поступал холестерик животного происхождения. Однако холестерин в крови оказался очень высоким! От таких результатов анализа я чуть с ума не сошел. Мои триглицериды зашкаливали. После этого анализа я перешел на стопроцентный рацион цельного питания, свободный от любых фракционированных продуктов: никакой агавы, никакого кленового сиропа, никакого

кокосового или оливкового масла. Я сконцентрировался на зелени, бобовых и крупах. В течение четырех месяцев мой холестерин упал почти на 100 единиц, значительно снизился и показатель триглицеридов. Теперь значение этих показателей намного ниже нормального, что замечательно. Питаясь типичным для сыроедов образом, добавляя к своему меню небольшое количество деликатесных сырых блюд, я получил такие результаты анализа крови, которые привели меня в группу повышенного риска, что совершенно не вязалось с моим представлением о состоянии собственного здоровья. До того как я сдал кровь на анализ, я полагал себя абсолютно здоровым. Теперь мне понятно, как важно проверять состояние крови. Большинство последователей сыроедения считают себя здоровыми только потому, что едят пищу, приготовленную из свежих растений, орехов, семян. Но рацион с большим содержание жиров и сахара может увеличить холестерин в вашей крови.

Теперь мне нравится фасоль. В среднем я съедаю около двух чашек фасолевой смеси в день. Приблизительно раз в неделю я ем тофу. Сои потребляю совсем немного. Я использую в своей работе все сорта бобовых и «древних» зерновых[6], подхожу к ним творчески, работаю только со стопроцентно цельными продуктами, не беру продукты, прошедшие тепловую обработку, даже кокосовое масло и агаву. Я всё еще употребляю в пищу небольшое количество орехов и семян, ем много авокадо, оливок, свежих кокосов и других источников натуральных «цельных» жиров, но я не потребляю масел, только в крайнем случае. Делая салаты, я беру масло авокадо. Двадцать процентов моего рациона составляет вареная фасоль, зелень и крупы. Зелень я ем как сырой, так и приготовленной на пару. Дома готовлю пищу без добавления масла, на работе также больше не пользуюсь маслом, и мой холестерин остается на невысоком уровне. Мне нравится этот совершенно новый путь к здоровью, по которому я сейчас иду. Он подходит мне и соответствует результатам научных исследований. Следуя ему, я хорошо себя чувствую.

Я счастлив, что с помощью этой книги мы можем дать людям возможность выбрать более здоровый режим питания и познакомить их с новыми вкусными блюдами. Можно иметь в меню пищу, богатую кислотами комплекса омега-3, и прекрасно себя чувствовать. Думаю, что информация об орехах и маслах, содержащаяся в книге, может вызвать оживленную дискуссию — я не против. Наши читатели будут сильно удивлены, что трое известных сыроедов написали книгу, в которой говорится о вареной пище. Но мне кажется, что люди должны знать то, что мы уяснили на собственном опыте. Изучая наши рецепты, статьи и книги, опубликованные в течение многих лет, читатели могут заметить, что мы следуем пути, как и все в этом мире, который должен привести нас к отысканию самого здорового питания, и стараемся передавать окружающим найденную нами информацию.

Это необходимо для того, чтобы люди не повторяли наших ошибок. Например, все должны знать, что не всякая пища, основой которой являются растения, полезна для здоровья. Люди должны понимать это, чтобы не ступить на ложный путь потребления большого количества растительных жиров и сахара. Я рад, что участвую в изменении сыроедческой парадигмы. Речь здесь идет не о разнице между сырым и вареным, а о том, что в конце концов проблема заключается во фракционированной пище. Это пища, которой не существует в природе, она не цельная, не полноценная. Организм не может распознать ее и нормально усвоить. Одна столовая ложка любого из масел содержит 120–140 калорий. Когда я был стопроцентным сыроедом, то выливал в каждую тарелку салата по 4–5 ложек масла. Это вредно. Тоже самое можно сказать и об употреблении более половины килограмма орехов в день. Я надеюсь, что эта книга изменит мнение многих и вызовет споры. И это замечательно.

Я призываю всех своих читателей оценивать то, что они едят. Цельная пища — это настоящая пища. Посмотрите программу компании «Хоул Фудс Маркет», которая называется «Здоровье начинается здесь». Я — координатор этой глобальной образовательной программы,

предназначенной для помощи посетителям в магазинах компании в выборе самых полезных вещей. Мы стараемся разрабатывать для своих покупателей специальные образовательные материалы и проекты .

Часть 2
Рецепты

Закуски простые и сложные

Фалафель с мятным табуле и конопляным дзадзики

Рецепт Чеда Сарно

3 чашки грецких орехов вымочить в воде в течение не менее двух часов;
3 финика (без косточек), вымочить в воде в течение двух часов;
¾ чашки хорошо протертого кунжутного семени;
½ чашки мелко порубленной петрушки;
½ чашки мелко порубленной кинзы;
½ ст. ложки мелко порубленного чеснока;
3 ст. ложки мелко порубленной свежей душицы;
1 ст. ложки лимонного сока;
¼ ч. ложки черного перца;
2 ч. ложки морской соли.

В соковыжималке «Чемпион» или какой-нибудь другой с прочной пластиной смешайте грецкие орехи с финиками. Замесите остальные ингредиенты вручную до получения однородной массы. Слепите из массы небольшие шарики диаметром приблизительно 3 см и высушите их в течение 4–6 часов или запеките при температуре 200° в течение 40 минут. Подавайте со свежим мятным табуле и конопляным дзадзики (см. ниже).

Свежий мятный табуле
1 чашка томатов, нарезать кубиками;
½ чашки огурцов, нарезать кубиками;
3 чашки грубо порубленной петрушки;
½ чашки пастернака, растолочь до размера зерен риса;
3 дольки мелко порубленного чеснока;
3 ст. ложки тонко нарезанной мяты; сложить листья один на другой, свернуть их в тугую трубочку, нарезать трубочку поперек тонкими полосками;
3 ст. ложки лимонного сока;
2 ст. ложки лимонной цедры;
3 ст. ложки льняного масла;
½ ст. ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске, дайте постоять. Идеально готовить табуле за час до подачи на стол.

Конопляный дзадзики
1 чашка очищенного конопляного семени;
3 ст. ложки лимонного сока;
2 ст. ложки конопляного масла;
½ ч. ложки морской соли;
2 дольки чеснока;
3 ст. ложки воды;

2 ст. ложки укропа;
1 ст. ложка мелко порубленного шнитт-лука;
1 чашка огурца без семян, нарезать кубиками.

В скоростном блендере смешайте конопляное семя, лимонный сок, конопляное масло, морскую соль, чеснок и воду до получения однородной массы. Перед подачей на стол высыпьте в смесь укроп, шнитт-лук и огурец и перемешайте.

Конопляные кростини (итальянские маленькие тосты)

Рецепт Чеда Сарно

3 зрелые груши или сладких яблока очистить от кожуры и нарезать;
1 ½ ст. ложки масла грецких орехов или конопляного масла;
3 ст. ложки очищенного конопляного семени;
2 ст. ложки финиковой пасты или кленового сиропа;
1 ч. ложка морской соли;
2 ст. ложки лукового порошка;
1 ст. ложка луковых хлопьев;
2 ст. ложки тминного семени (желательно слегка подрумянить на сковороде);
1 чашка грубых льняных хлопьев;
½ чашки смеси кокосовой и миндальной муки.

В кухонном комбайне смешайте яблоко или грушу, ореховое масло и специи до получения однородной массы. Продолжайте перемешивать, постепенно добавляя по чайной ложке льняных хлопьев и кокосовой/миндальной муки до той поры, пока масса не станет эластичной. Попробуйте скатать из нее шар рукой, если масса не будет прилипать к руке, значит, больше муки сыпать не надо. Раскатайте шар в небольшой батон. Нарежьте его тонкими ломтиками. Положите ломтики конопляного хлеба на поддон сушилки и сушите при температуре 110° 1–3 часа или до состояния желаемой плотности. Хлеб можно хранить в холодильнике в течение одной недели, а если он высушен полностью, то до месяца.

Памятка: кокосовую муку готовят путем перетирания сухого расколотого ядра кокосового ореха в высокоскоростном блендере в течение 10–20 секунд, а затем просеивания через тонкое сито. Эта мука придает хлебу слабый сладкий привкус. Миндальную муку делают путем сушки пульпы, оставшейся от миндального молока. Высушенную пульпу следует перетереть в высокоскоростном блендере до получения однородной массы.

Сырный взбитый крем

Рецепт Элайны Лав

2 чашки конопляного семени или грецких орехов;
1 долька чеснока;
1–2 ч. ложки лимонного сока;
1 ½ ст. ложки мягкой белой пасты мисо;
¼ чашки воды или больше;
1–3 ч. ложки лукового порошка;

1 ст. ложки сухих пивных дрожжей;
1 морковь или 1 красный сладкий перец, порубить.

Если вы используете грецкие орехи, то вымочите их в течение 12 часов, а затем тщательно промойте. Смешайте все ингредиенты вместе до получения сметанообразной массы. Возможно, вам потребуется добавить больше воды для достижения однородности. Для того чтобы ваш сырный крем удобнее было раскладывать, переложите его в полиэтиленовый пакет емкостью чуть больше литра и проделайте небольшое отверстие в углу. Удалите из пакета воздух и запакуйте его. Теперь можно выдавливать ваш крем из отверстия в углу на крекеры или нарезанные овощи.

Рассчитано на 4 порции.

Сальса по Валиному рецепту

Рецепт Вали Бутенко

4 крупных томата, порубить;
½ пучка кинзы, порубить;
1 красный сладкий перец, мелко порубить;
½ пучка зеленого лука, порубить;
1 перец халапеньо, крупно нарезать;
½ ложки соли;
сок ½ лимона.

Смешайте все ингредиенты и подавайте на крекерах или овощах.

Лук, маринованный в «Мерло»

Рецепт Чеда Сарно

2 красные луковицы, очистить и тонко нарезать на «Мандолине» (терке-шинковке со сменными ножами);
½ чашки красного вина «Мерло» или винного уксуса;
3 ст. ложки агавы;
1 ст. ложка льняного масла; щепотка морской соли.

Смешайте ингредиенты, но не ложкой, а встряхнув их в миске, и осторожно замесите. Дайте смеси промариноваться хотя бы несколько часов, можно оставить на ночь. Переложите в банку и остудите.

Маринованные овощи, свежие цитрусовые оливки, маринованный чеснок и сладкие перцы

Рецепт Чеда Сарно

Маринованные овощи

морковь-каротель (мелкая молодая морковка, которую обычно не нарезают, готовят целиком);

мелкие цуккини или паттисоны;

мелкая свекла, разрезать на четыре части.

Если мелкие овощи вам не достать, просто замените их другими по вашему выбору. Нарежьте их так, как вам хочется.

Итальянский маринад

½ чашки льняного масла;

¾ чашки яблочного уксуса;

½ лимонного сока;

¼ чашки кленового сиропа;

6 долек чеснока, мелко нарезать;

1 луковички шалота, мелко нарезать;

2 ст. ложки свежей душицы, нарубить;

1 ½ ст. ложки тимьяна, мелко нарезать;

1 красный халапеньо или серрано-чили, освободить от семян и мелко нарезать (по желанию);

1 ½ ст. ложки мелкой морской соли;

½ ст. ложки молотого черного перца.

Хорошо перемешайте все ингредиенты. Положите отобранные вами овощи в большой плотно закрывающийся контейнер и залейте маринадом. Закройте контейнер и поставьте его в холодильник на ночь, чтобы овощи замариновались. Утром процедите и подавайте на стол. Остатки маринада можете использовать для заправки салата.

Свежие цитрусовые оливки

2 чашки цельных крупных зеленых сицилианских оливок;

1 ст. ложка тертой (с помощью мельницы «Микроплейн») апельсиновой цедры;

2 дольки чеснока, мелко нарезать;

2 ст. ложки грубо порубленных листьев душицы;

½ ст. ложки сухих хлопьев чили;

сок ½ лимона.

Положите все ингредиенты в небольшую миску, смешайте не ложкой, а встряхнув их. Подавайте с закусками. Лучше мариновать оливки в течение ночи. Их можно держать в холодильнике более двух недель.

Маринованный чеснок и сладкие перцы

2 красных перца очистить от сердцевины и нарезать тонкими полосками длиной 5–6 см или кубиками;

2 желтых перца очистить от сердцевины и нарезать тонкими полосками длиной 5–6 см или кубиками;

небольшая пригоршня чесночных долек, грубо порубить;

1 ½ ст. ложки смеси перечных зерен;

4 лавровых листа, сухих или свежих;

1 сухой перец чили;
2 веточки свежей душицы;
1 ст. ложка укропного семени;
1 ст. ложка мелкой морской соли;
3 чашки яблочного уксуса;
1 чашка воды.

Отложите в сторону нарезанные перцы и грубо порубленный чеснок. В литровую стеклянную банку с закручивающейся крышкой сложите все специи и ароматические травы, кроме морской соли, сверху положите перец и чеснок. Заливайте все яблочным уксусом, пока банка не наполнится до ⅔ объема. Заполните оставшееся пространство банки водой. Плотно закрутите крышку. Встряхните банку и поставьте мариноваться в темное место не менее чем на 48 часов. Максимальные вкусовые качества это блюдо приобретает, если оставить его готовиться на одну неделю. Маринованные перцы с чесноком могут храниться в холодильнике месяц.

Роллы с авокадо и водорослью нори

Рецепт Элайны Лав

Роллы с водорослью нори замечательно подходят для перекуса в пути. Авокадо содержит цельный сырой жир, который помогает поддерживать эластичность кожи и волос и очищает организм от скопившихся в нем токсинов. Нори — водоросль с очень большим содержанием белка (48 %), она легко переваривается и очень богата минеральными солями.

Роллы
2 листа сырой или подсушенной нори;
1 большой лист салата-ромен, разрезать пополам продольно по сердцевине;
1 авокадо, очистить и нарезать;
½ красного, желтого или оранжевого перца, нарезать тонкими полосками;
½ огурца, почистить, убрать семена и нарезать тонкими полосками;
½ чашки сырой кислой квашеной капусты;
½ моркови, свеклы или цуккини, нарезать кусочками;
1 чашка люцерны или любых зеленых проростков (подсолнечника, гречихи и пр.);
1 небольшая миска с водой для скрепления роллов.

Острая паста мисо
4 ст. ложки непастеризованной мягкой пасты мисо;
1 ст. ложка кунжутного масла;
¼ ч. ложки кайенского перца (или по вкусу).

Размешаете ингредиенты острой пасты мисо вилкой.

Положите лист нори на бамбуковый коврик для приготовления роллов или на мягкую мочалку для лица, соедините край листа с краем коврика, который расположен ближе к вам. Положите лист салата-ромен на край листа нори сердцевиной к вам. Намажьте острую пасту мисо на салат (1–2 ст. ложки). Положите на лист ингредиенты роллов в порядке, указанном выше, проростки — последними. Закатывайте лист нори от себя, подталкивая ингредиенты

пальцами по мере продвижения. Заклейте ролл водой или острой пастой мисо и разрежьте его на 6 кружков.

Выход — 12 роллов нори.

Салаты

Салат «Цезарь»

Рецепт Элайны Лав

1 кочан салата-ромен, порубить;
1 огурец, очистить и нарезать кубиками;
4 стрелки зеленого лука, мелко нарезать; 15 черных оливок, очистить от косточек.

Заправка
½ чашки льняного или кунжутного семени;
2 ст. ложки лимонного сока;
¼-½ чашки воды (начните с % и доливайте, если потребуется);
2 больших финика или 1 ст. ложка подсластителя «Erythritol» (не содержащего сахар);
1 ст. ложка мягкой белой пасты мисо;
3 дольки чеснока средней величины, растолочь;
1 ½ ч. ложки дижонской горчицы;
2 ч. ложки хлопьев красной водоросли (морского салата);
¼ ч. ложки морской соли.

Размешайте все ингредиенты в блендере или руками. Переложите смесь в стеклянную банку. Можно хранить в холодильнике до двух недель. Смешайте с салатом, встряхнув всего ингредиенты в миске (не ложкой).

Примечание: попробуйте замороженный горох в качестве гренок… прелесть!

Пурпурный салат

Рецепт Виктории Бутенко

¼ кочана красной капусты, мелко нарезать;
1 тертая морковь;
1 тертое яблоко «Фуджи»;
4 стебля сельдерея, порубить;
½ л черники;
1 авокадо, сделать пюре;
сок 1 лимона;
1 ст. ложка льняного семени, перемолоть;
1 ст. ложка красной водоросли (морского салата).

Сложите все ингредиенты, кроме хлопьев красной водоросли и льняного семени, в большую миску. Посыпьте сверху хлопьями красной водоросли и свежеперемолотым льняным семенем и подавайте на стол.

Рассчитано на 2 порции.

Капустное трио с конопляным семенем» авокадо и кинзой

Рецепт Чеда Сарно

2 чашки мелко нарезанной пекинской капусты;
2 чашки мелко нарезанной красной капусты;
2 части мелко нарезанной савойской капусты;
¼ чашки крупно нарезанных красных и желтых сладких перцев;
3 ст. ложки конопляного масла;
3 ст. ложки лимонного сока;
3 ст. ложки крупно нарезанного зеленого лука;
3 ст. ложки листьев кинзы;
1 ч. ложка морской соли;
2 крупно нарезанного авокадо;
¼ чашки неочищенного конопляного семени (желательно слегка подрумянить на сковородке).

Размешайте в миске все ингредиенты, кроме конопляного семени и авокадо. Перетирайте капусту в руках, пока она не помягчеет. Добавьте авокадо и осторожно смешайте, посыпьте конопляным семенем. Подавайте сразу же. Можете добавить рубленную зелень или крупно порезанные овощи. Блюдо выиграет во вкусе, если капусту заменить кейл, мангольдом или шпинатом.

Примечание: посыпайте конопляным семенем непосредственно перед подачей на стол, чтобы оно осталось хрустящим.

Рассчитано на 4–6 порций.

Фенхель, яблоко и руккола с проростками подсолнечника и мандариновой заправкой

Рецепт Чеда Сарно

2–3 чашки клубней фенхеля, нарезать очень тонко, лучше с помощью терки-шинковки «Мандолина»;
1 чашка свежих проростков подсолнечника;
1 чашка ростков рукколы;
немного мандариновой салатной заправки (см. раздел «Заправки и соусы);
2 груши или 2 яблока, нарезать очень тонко, лучше с помощью терки-шинковки «Мандолина»;
½ чашки слегка обжаренных очищенных фисташек; лук, маринованный в «Мерло».

В небольшой миске аккуратно смешайте «стружку» фенхеля, проростки подсолнечника и рукколу с мандариновой заправкой, встряхнув все ингредиенты. Перед подачей на стол украсьте салат тонко нарезанной грушей или яблоком, поджаренными фисташками и небольшим количеством маринованного лука.

Рассчитано на 4–6 порций.

Салат из маринованного мангольда и кейл

Рецепт Элайны Лав

Нежный салат с изысканным вкусом, завоевавший сердца многих людей, скептически относившихся к сыроедению. Если вы не хотели даже пробовать капусту кейл, это как раз тот случай, когда можно изменить свое отношение к ней. Кейл вкуснее, чем можно предположить, и содержит так много кальция!

Салат

1 пучок листьев кейл (зеленой кудрявой, пурпурной или пурпурной с плоскими листьями);
1 пучок стеблевого мангольда (зеленого, желтого или с красным стеблем);
1 красная луковица средней величины, нарезать очень тонко;
2 дольки чеснока, растолочь (по желанию);
2 средней величины авокадо, нарезать кубиками;
1 молодой кабачок (цуккини) или паттисон, нарезать тонкими брусочками или 10 грибов шиитаки, мелко нарезать;
немного перца халапеньо или кайенского перца.

Маринад

¾ чашки льняного масла;
½ чашки лимонного сока;
1 ч. ложка морской соли.

Удалите стебли кейл и мангольда, порвите листья так, чтобы их было удобно есть. Полейте листья маринадом и перемешайте руками, чтобы сделать их мягкими и нежными. Добавьте другие ингредиенты и хорошо смешайте, оставьте салат на час и более, чтобы он лучше промариновался.

Примечание: чем больше вы позволите зелени мариноваться, тем нежнее она будет на вкус. Если вы хотите приготовить этот салат заранее, то он может простоять в холодильнике в закрытой посуде до 5 дней. В этом случае не добавляйте авокадо до времени подачи на стол. Если вы хотите сделать заправку густой, то положите ингредиенты маринада в блендер вместе с одним из двух авокадо и тщательно перемешайте. Для разнообразия положите в блендер кусочек имбиря.

Рассчитано на 4 порции.

Салат с рукколой

Рецепт Вали Бутенко

1 пучок свежей рукколы;
½ чашки оливок без косточек;
½ чашки маринованных огурцов;
½ чашки свежей сальсы (из магазина или домашней);
1 упаковка замороженного гороха.

Вымойте рукколу в большой глубокой миске, с тем чтобы частицы земли осели на дне и не попали в салат. Порубите рукколу и сложите в салатницу. Добавьте оливки, маринованные огурцы и сальсу. Положите замороженный горох на сковороду и залейте водой. Доведите до

кипения, затем моментально слейте воду и смешайте с другими ингредиентами.

Рассчитано на 3 порции.

Дикорастущая зелень с карамелизированным луком-шалотом, засахаренными грецкими орехами и малиновой салатной заправкой

Рецепт Чеда Сарно

5 чашек смешанной дикорастущей зелени;
¼ чашки смешанной огородной зелени на ваш выбор (петрушка, укроп или базилик), порубить;
100 г. (или по вкусу) малиновой салатной заправки;
3 ст. ложки карамелизированного лука-шалота;
небольшая пригоршня засахаренных грецких орехов (по желанию).

Смешайте все ингредиенты, за исключением засахаренных грецких орехов. Посыпьте блюдо орехами и подавайте на стол.

Малиновая салатная заправка
1 чашка малины;
¼ чашки яблочного уксуса;
3 ст. ложки льняного масла;
2 дольки чеснока;
2 ст. ложки имбиря;
1 ст. ложка апельсиновой цедры;
1 ч. ложка морской соли;
2 ст. ложки меда или кленового сиропа.

Хорошо перемешайте все ингредиенты в скоростном блендере. Заправку можно хранить в холодильнике до недели.

Карамелизированный лук-шалот
1 чашка лука-шалота или красного лука, нарезать очень тонко с помощью терки-шинковки «Мандолина»;
3 дольки чеснока, мелко порубить;
3 ст. ложки льняного масла;
3 ст. ложки соевого соуса «Нама Шою»;
3 ст. ложки финиковой пасты (финики без косточек перемешиваются с водой в блендере до консистенции меда).

Тщательно перемешайте все ингредиенты в миске, чтобы лук покрылся маринадом. Дайте постоять около часа, а лучше всего поставить смесь мариноваться до утра. Сцедите лишнюю жидкость, разложите лук на силиконовом листе-подложке и сушите в течение часа, пока он не станет теплым. Сбрызните салат заправкой и подавайте на стол.

Засахаренные грецкие орехи (или другие орехи/семена)
2 чашки грецких орехов, вымоченных в воде в течение по меньшей мере двух часов;

½ чашки кленового сахара[7];
3 ст. ложки апельсиновой цедры; щепотка кайенского перца;
½ ч. ложки морской соли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, встряхнув их в миске, и сушите в течение 12 часов или до того момента, как они станут хрустящими.

Рассчитано на 4–6 порций.

Свекольный салат

Рецепт Виктории Бутенко

1 большая свекла;
1 большая морковь;
1 большой огурец;
1 большое яблоко «Фуджи»;
сок 1 лимона;
½ небольшого авокадо «Хасса», приготовить пюре;
1 чашка шпината, тонко нарезать;
2 веточки базилика, порубить;
2–3 ч. ложки семян подсолнечника, замочить с вечера.

Натрите свеклу, морковь, огурец и яблоко. Добавьте сок лимона, пюре авокадо, шпинат, базилик. Посыпьте салат семенами подсолнечника.

Рассчитано на 2 порции.

Салат из батата для похудения

Рецепт Вали Бутенко

1 клубень батата, приготовленный на пару;
2 чашки мелко порубленного сельдерея;
5 томатов-черри, разрезать на четвертинки;
¼ ч. ложки соли;
2 дольки свежего чеснока, порубить;
¼ ч. ложки кайенского перца.

Разомните батат вилкой. Добавьте оставшиеся ингредиенты, перемешайте и подавайте на стол.

Рассчитано на 2 порции.

Салат из проростков

Рецепт Вали Бутенко

2 чашки проростков подсолнечника;

2 чашки проростков гречихи;
2 чашки зелени «Микрогрин»;
2 луковицы лука-шалота, порубить;
¼ ч. ложки соли;
1 ч. ложка льняного масла;
3 ст. ложки пивных дрожжей.

Тщательно перемешайте все ингредиенты в большой миске.
Рассчитано на 2 порции.

Отличный салат

Рецепт Вали Бутенко

5 чашек зелени «Микрогрин», порубить;
1 тертая морковь;
1 томат, порубить;
4 корнеплода редиса, нарезать;
1 огурец, порубить;
2 луковицы лука-шалота, порубить;
½ пучка свежего укропа, порубить;
¼ ч. ложки соли;
4 ст. ложки пивных дрожжей;
3 ст. ложки сальсы;
½ чашки оливок без косточек.

Смешайте все ингредиенты в большой миске и подавайте на стол.
Рассчитано на 3 порции.

Салат из сладкого перца

Рецепт Вали Бутенко

4 красных сладких перца, порубить;
2 ст. ложки пивных дрожжей;
¼ ч. ложки соли;
¼ пучка кинзы, порубить;
2 луковицы лука-шалота, порубить;
1 ч. ложка льняного масла (по желанию).

Смешайте все ингредиенты в большой миске и подавайте на стол.
Рассчитано на 2 порции.

Салат с киноа

Рецепт Вали Бутенко

1 чашка вареной крупы киноа;
1 упаковка замороженной органической кукурузы, довести до кипения, затем остудить;
1 сваренный на пару цуккини, нарезать;
1 тертая морковь;
½ пучка кинзы, порубить;
¼ пучка базилика, порубить;
1 средней величины томат, порубить;
2 дольки свежего чеснока, мелко нарезать;
2 луковицы лука-шалота, порубить;
½ ч. ложки соли;
2 ст. ложки пивных дрожжей.

Смешайте все ингредиенты вместе в большой миске и подавайте на стол.
Рассчитано на 3 порции.

Салат с лапшой и сладкой мисо-имбирной заправкой

Рецепт Элайны Лав

Заправка
½ чашки льняного или конопляного масла;
1 ч. ложка подогретого кунжутного масла (по желанию);
1 долька чеснока;
1 ст. ложка тертого свежего имбиря;
1 ст. ложка яблочного уксуса или 2 ст. ложки лимонного сока;
¼ чашки сырого меда или кленового сиропа (как альтернатива — подсластитель «Erythrutol», не содержащий сахар);
2 ст. ложки белой мягкой пасты мисо;
2 ч. ложки соевого соуса «Тамари» (без содержания пшеничной муки);
щепотка кайенского перца;
¼ чашки воды.

Салат
2 головки брокколи, очистить и нарезать спиралью; 2 крупные моркови, очистить и нарезать спиралью; 2 цуккини или один «длинный» огурец, нарезать спиралью.

Положите ингредиенты заправки в блендер и смешивайте до получения однородной массы. Овощи, нарезанные спиралью, положите в миску среднего размера. Перед тем как подавать на стол, добавьте заправку к овощам и смешайте, встряхнув все ингредиенты в миске.

Рассчитано на 4 порции.

Заправки и соусы

Мандариновая салатная заправка

Рецепт Чеда Сарно

½ чашки винного уксуса;
¼ чашки льняного масла;
2 ст. ложки кленового сиропа;
3 мандариновые дольки, крупно нарезать;
1 ст. ложки шнитт-лука, мелко порубить;
2 ст. ложки мяты, мелко порубить;
2 ст. ложки апельсиновой цедры;
¼ ч. ложки молотого черного перца.

Тщательно сбейте все ингредиенты мутовкой.

Свежий веганский майонез

Рецепт Элайны Лав

1 ½ чашки конопляного семени;
¾-1 чашка воды;
1 ч. ложка горчицы;
1 ч. ложка морской соли;
6 ст. ложек лимонного сока или 3 ст. ложки яблочного уксуса;
2 ст. ложки сырого меда или другого подсластителя;
1 ½ чашки пасты «Ирландский мох»;
щепотка кайенского перца;
1 долька чеснока, размять (по желанию);
1 ч. ложку итальянской приправы или смеси приправ Брэгга (по желанию);
1 ½ чашки масла из конопляного семени, льняного семени или грецких орехов.

Положите все ингредиенты, кроме масла, в блендер и мешайте до получения густой однородной массы. Затем добавьте масло и перемешайте еще раз. Перелейте в стеклянную банку. Можно хранить в холодильнике до двух недель.

Выход — 6 чашек.

Паста «Ирландский мох»

Ирландский мох — полезная для здоровья морская водоросль, которую можно использовать в качестве нежирного заменителя масла (попробуйте заменить половину масла в рецепте на пасту «Ирландский мох»). Это отличный загуститель для таких десертов, как пироги и торты, а также для коктейлей.

В этой книге вы найдете ее в рецептах кексов, печенья и пирогов. Попробуйте добавить ложку этой пасты в ореховое молоко, чтобы оно стало гуще.

1 чашка вымоченной водоросли «ирландский мох» (около ½ чашки до вымачивания);
½ чашки фильтрованной воды.

Сначала хорошо промойте водоросли. Положите их в воду и дайте отмокнуть в течение 3 часов или до утра. Снова промойте. Чем больше вы отмачиваете водоросли, тем светлее и крупнее они становятся. Тщательное промывание необходимо, чтобы избавиться от морской соли и грязи. Перемешайте фильтрованную воду с водорослями на высокой скорости в блендере до получения однородной массы. Пасту держите в стеклянной банке в холодильнике до 10 дней. Промытые водоросли можно хранить в герметичном контейнере 2 недели и более. При отмачивании водоросли увеличиваются в объеме в 2–3 раза.

Соус томатно-укропный

Рецепты Элайны Лав

1 чашка порубленных томатов;
¼ чашки конопляного или оливкового масла;
1 долька чеснока;
2 ч. ложки лимонного сока;
⅓ ч. ложки морской соли;
¼ ч. ложки тимьяна;
1 ст. ложка сухого или 5 ст. ложек свежерубленного укропа.

Смешайте в блендере до получения однородной массы.
Выход — 2 чашки.

Деревенский соус

Рецепт Элайны Лав

1 чашка конопляного семени или грецких орехов;
4 ч. ложки лимонного сока или 2 ½ ч. ложки сырого яблочного уксуса;
1 ч. ложка морской соли;
1 ч. ложка лукового порошка;
1 ч. ложка чесночного порошка;
¾ чашки воды;
1 ч. ложка сухого укропа;
2 ч. ложки итальянской приправы.

Перемешайте в блендере конопляное семя (орехи), лимонный сок (уксус), морскую соль, луковый и чесночный порошок до получения однородной массы, добавьте сухой укроп и итальянскую приправу.
Выход: 2 чашки.

Соус из паприки

Рецепт Элайны Лав

1 большой красный сладкий перец;
½ чашки порубленной моркови;
1 ст. ложка имбиря, молотого или порубленного на кусочки (около 1 см длиной);
1 долька чеснока;
5 небольших фиников (для соуса с низким содержанием сахара исключите этот ингредиент или замените двумя каплями водного экстракта стевии);
сок 1 лимона или 2 ч. ложки яблочного уксуса;
1 ч. ложка морской соли «Селтик» или 1 ст. ложка соевого соуса «Тамари»;
½ ч. льняного или конопляного масла;
¼ ч. ложки порошка ламинарии (по желанию).

Поместите все ингредиенты в блендер и перемешивайте до получения однородной массы. Добавьте, если понадобиться, немного воды.
Выход — 2 чашки.

Супы

Острый зеленый суп

Рецепт Виктории Бутенко

3 чашки крапивы жгучей (чтобы уберечь руки от ожогов, пользуйтесь перчатками или полиэтиленовым пакетом);
1 чашка мизуны[8];
3 стебля сельдерея, порубить;
1 пучок кинзы;
1 чашки зелени горчицы;
2 красных сладких перца, порубить;
1 авокадо, очистить и освободить от косточки; сок двух лимонов;
½ перца халапеньо;
4 чашки воды.

Тщательно перемешайте все ингредиенты в блендере. Подавайте с красной водорослью или другими морскими водорослями.
Рассчитано на 3 порции.

Суп из мускатной тыквы

Рецепты Элайны Лав

1 среднего размера желтая луковица, очистить и порубить;
2 дольки чеснока, порубить;
2 ч. ложки кокосового масла;
4 стебля сельдерея, порубить;
6 чашек воды;
1 мускатная тыква средней величины, очистить и порубить;
1 головка брокколи с очищенным стеблем, порубить;
1 красный сладкий перец, порубить (по желанию);
1–2 ч. ложки порошка карри или зиры;
2–4 ч. ложки гималайской соли (можно по вкусу); черный перец по вкусу;
кайенский перец по вкусу;
10 больших листьев базилика;
½ пучка кинзы.

Потушите лук и чеснок с кокосовым маслом в большой кастрюле. Положите сельдерей и продолжайте тушить, пока стебли не станут мягкими. Добавьте воду, мускатную тыкву, оставшиеся овощи и специи, исключая листья базилика и кинзу. Поварите на медленном огне 10–15 минут, затем проверьте тыкву. Как только тыква станет мягкой, суп готов. Добавьте приправы по вкусу. Отлейте ½-⅔ супа и размешайте с базиликом и кинзой в блендере до получения однородной массы. Вылейте полученную смесь обратно в кастрюлю. Размешайте и подавайте на стол.

Суп из дикорастущей травы

Рецепт Виктории Бутенко

2 чашки мари;
1 чашка горчичных листьев;
1 чашка портулака;
1 авокадо, очистить и вынуть косточку;
сок 3 лимонов;
1 яблоко, порубить;
4 чашки воды;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол.

Рассчитано на 4 порции.

Просто вкусный гороховый суп

Рецепт Элайны Лав

1 пакет замороженного гороха, разморозить;
1 ½ чашки горячей воды;
1–2 ч. ложки лукового порошка;
1 ч. ложка морской соли (можно по вкусу);
2 ч. ложки семени чиа или конопляного семени;
2 ч. ложки льняного масла (по желанию).

Размешайте в блендере на большой скорости до однородной массы и подавайте на стол.

Рассчитано на 4–6 порций.

Итальянский суп

Рецепт Виктории Бутенко

3 чашки шпината;
3 стебля сельдерея, порубить;
1 веточка базилика;
1 веточка тимьяна;
1 сладкий красный перец, порубить;
1 большой авокадо, почистить и вынуть косточку;
1 огурец, порубить;
сок 1 лайма;
2 чашки воды;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол.

Рассчитано на 3 порции.

Суп «Розмариновый дождь»

Рецепт Виктории Бутенко

3 веточки розмарина;
2 стебля сельдерея, порубить;
½ пучка салата эскариоль;
2 спелых томата, нарезать крупными кусками;
1 огурец, порубить;
сок 3 лаймов;
1 большой авокадо, почистить и вынуть косточку;
3 чашки воды;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, за исключением хлопьев красной водоросли, в блендере. Посыпьте хлопьями красной водоросли и подайте на стол.

Рассчитано на 4 порции.

Суп-крем с кинзой

Рецепт Элайны Лав

Кинза — удивительно ароматная трава, богатая хлорофиллом. Говорят, она помогает выводить из организма соли тяжелых металлов. Наслаждайтесь ее вкусом в этом полном энергии супе.

1 цуккини, порубить;
1 большой пучок кинзы, убрать стебли (около 2 чашек);
1 красный или оранжевый сладкий перец, порубить;
½ яблока, порубить;
1 авокадо, порубить, или ¾ чашки вымоченного семени чиа;
1 ст. ложка соевого соуса «Тамари» или «Брэгг Ликвид Амино»;
1 ч. ложка морской соли «Селтик»;
⅛ ч. ложки кайенского перца;
½ ч. ложки зиры (по желанию);
1 ч. ложка лукового порошка (по желанию).

Перемешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Подавайте суп на стол немедленно или перелейте в стеклянную банку и храните в холодильнике максимум 1 день.

В суп можно добавить хлопья красной водоросли, крупно нарезанный сладкий перец, свежие зерна кукурузы, вынутые из початка (посыпать сверху), ростки подсолнечника или порубленный салат-ромен (размешать в суп).

Вымоченное семя чиа
4 ст. ложки семени чиа;
2 чашки фильтрованной воды.

Поместите семена в пол-литровую банку и залейте семена водой. Встряхните, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Храните до 1 недели.

Суп из сельдерея

Рецепт Виктории Бутенко

6 стеблей сельдерея, порубить;
4 спелых томата, нарезать крупно;
½ авокадо, очистить и убрать косточку;
сок 2 лимонов;
4 чашки воды;
1 чашка проростков люцерны;
2 ст. ложки хлопьев красной водоросли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, кроме проростков и хлопьев красной водоросли, в блендере. Подавайте на стол с проростками, предварительно посыпав хлопьями красной водоросли.
Рассчитано на 4 порции.

Картофельный суп с грибами

Рецепт Виктории Бутенко

1½ чашки картофеля, помыть и нарезать кубиками;
6 чашек воды;
2 чашки сельдерея, нарезать кубиками;
1 чашка томатов, нарезать кубиками;
1 острый перец или 1 ч. ложка молотого кайенского перца;
1 чашка шампиньонов двуспоровых, нарезать кубиками;
⅓ чашки лука, мелко порубить;
1 чашка крупно нарезанной петрушки, или базилика, или любой другой зелени;
1 ст. ложка пасты мисо;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Положите картофель в воду в кастрюлю с толстыми стенками. Доведите до кипения, затем готовьте на среднем огне, пока картофель не станет мягким (около 5–10 минут). Добавьте сельдерей, томаты, перец, грибы и лук. Доведите до кипения. Всыпьте петрушку и тут же снимите суп с огня. Положите мисо, перемешайте. Посыпьте хлопьями красной водоросли.
Рассчитано на 6 порций.

Овощной суп с чечевицей

Рецепт Виктории Бутенко

1 чашка сушеной чечевицы, промыть;
12 чашек воды;
1 клубень картофеля, очистить и нарезать кубиками;
1 морковь, нарезать кубиками;
2 чашки сельдерея, нарезать кубиками;
1 чашка томатов, нарезать кубиками;
1 острый перец или 1 ч. ложка кайенского перца (можно по вкусу);
1 пучок зеленого лука, порубить;
2 чашки пекинской капусты, порубить;
1 пучок свежей кинзы, порубить;
1 ст. ложка мисо;
1 ст. ложка льняного масла;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Поставьте чечевицу вымачиваться в 6 чашках воды на ночь. Утром слейте воду и тщательно промойте чечевицу. Переложите ее в кастрюлю с толстыми стенками. Добавьте 6 чашек свежей воды и доведите до кипения, время от времени помешивая. Закройте крышкой и варите на медленном огне 25–30 минут или до готовности чечевицы. Добавьте картофель и доведите до кипения, затем готовьте на среднем огне, пока он не станет мягким (около 5–10 минут). Положите морковь, сельдерей, томат, перец и лук, снова доведите суп до кипения. Добавьте пекинскую капусту и кинзу, после чего немедленно снимите кастрюлю с огня. Положите мисо и помешайте. Подавайте с льняным маслом и хлопьями красной водоросли.

Рассчитано на 6 порций.

Быстрый борщ

Рецепт Виктории Бутенко

1 свекла, очистить и нарезать кубиками;
6 чашек воды;
1 клубень картофеля, очистить и нарезать кубиками;
2 чашки красной капусты, крупно нарезать;
2 чашки сельдерея, нарезать кубиками;
2 чашки кейл или листовой капусты, вымыть и порубить;
1 острый перец или 1 ч. ложка молотого кайенского перца (можно по вкусу);
3 дольки чеснока, почистить и крупно нарезать;
1 пучок свежей петрушки, порубить;
1 ст. ложка мисо;
сок 1 лимона средней величины;
1 ст. ложка льняного масла;
1 ст. ложка хлопьев красной водоросли.

Положите свеклу в воду и доведите до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне в течение 10 минут. Добавьте картофель, сельдерей, кейл и перец и снова доведите суп до кипения. Положите чеснок и петрушку, затем немедленно снимите борщ с огня. Добавьте мисо и лимонный сок, перемешайте. Подавайте с льняным маслом и хлопьями красной водоросли.

Рассчитано на 6 порций.

Садовый минестроне с диким рисом и соусом песто из шалфея

Рецепт Чед Сарно

½ чашки сушенных на солнце томатов, вымачивать в течение 2 часов;
3 дольки чеснока;
2 чашки воды (предпочтительнее той, в которой вымачивались томаты);
3 чашки свежих томатов, порубить;
½ чашки петрушки, порубить;
⅓ чашки базилика, порубить;
3 стебля сельдерея, порубить;
1 цуккини, порубить;
1 ст. ложка душицы, мелко нарезать;
1 яблоко, нарезать кубиками;
1 ст. ложка морской соли;
¼ ч. ложки кайенского перца; щепотка белого перца;
1 чашки пророщенного дикого риса.
1 чашка нарезанных кубиками шампиньонов портобелло, мариновать в 2 ст. ложках соевого соуса «Нама Шою» или «Тамари» в течение 1 часа или до состояния мягкости (по желанию).

Размешайте высушенные на солнце томаты, чеснок с одной чашкой воды в блендере «Витамикс» с набором скоростей или в кухонном комбайне до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты, кроме риса и грибов. Размешайте на малой скорости, не доводя смесь до жидкого состояния (оставляя кусочки). Положите рис и продолжайте размешивать на малой скорости в течение 10–15 секунд. Вылейте смесь в кастрюлю и смешайте с маринованными грибами. Подавайте на стол теплым с соусом песто из шалфея.

Рассчитано на 4 порции.

Как сделать дикий рис мягким

Этот метод позволяет сделать рис мягким и придать ему приятный вкус.

Положите дикий рис в стеклянную банку с крышкой-решетом. Замочите дикий рис на 10–12 часов при комнатной температуре. Процеживайте рис и заливайте его водой дважды в день в течение 2–3 дней. Чтобы убедиться, что рис промыт, посмотрите на воду, — она не должна быть мутной. После дня промывки рис уже готов, но если его промыть еще дня два, то он станет совсем мягким. Его можно использовать в салатах, жареных блюдах и супах.

Соус песто из шалфея

1 чашка свежего базилика, порубить;
¼ чашки лука-порея, порубить;
2 ст. ложки свежего шалфея, порубить;

2 ст. ложки душицы, порубить;
½ чашки грецкого ореха или конопляного семени;
2 дольки чеснока, порубить;
½ ст. ложки морской соли;
3 ст. ложки пивных дрожжей;
толченый или грубо молотый перец (по вкусу);
3 ст. ложки льняного или оливкового масла.

Положите все ингредиенты, кроме масла, в кухонный комбайн. Перемешивайте, постепенно добавляя в смесь масло. Не смешивайте до однородной массы, важно сохранить песто в характерном «грубом» виде.

Добавьте немного полученного соуса в минестроне до подачи на стол.

Бульон мисо с кокосовой соба

Рецепт Чеда Сарно

4 чашки кокосовой воды;
¼ чашки темного ячменного мисо;
2 ст. ложки соевого соуса «Тамари» или «Нама Шою»;
1 ст. ложка кунжутного масла;
2 дольки чеснока;
1 ½ ст. ложка имбиря, порубить;
1 ст. ложка лимонной травы, порубить (по желанию);
⅓ чашки кокосовой стружки, нарезанной вертикальными полосками «под лапшу» (можно взять цуккини, очистить и нарезать полосками или спиралью по типу лапши);
1 морковь, нарезать очень тонкими брусочками;
¼ чашки сладкого стручкового гороха, нарезать очень тонкими полосками;
¼ чашки красного сладкого перца, нарезать кубиками;
1 ст. ложки зеленого лука, нарезать крупно;
2 ст. ложки кунжутного семени, подрумянить на сковородке.

В высокоскоростном блендере размешайте кокосовую воду, мисо, «Тамари», кунжутное масло, чеснок и лимонную траву, затем медленно процедите полученную смесь через очень мелкое сито. Положите ее вместе с кокосовой мякотью, морковью, стручковым горохом и красным сладким перцем в небольшую суповую кастрюлю и нагрейте. Подавайте суп теплым (не горячим), чтобы овощи сохранились хрустящими. Украсьте нарезанным зеленым луком и кунжутным семенем.

Рассчитано на 4–6 порций.

Суп из желтого дробленого гороха с копчеными красными водорослями и кейл

Рецепт Чеда Сарно

3 ст. ложки оливкового масла;

1 белая луковица, нарезать кубиками;

4 дольки чеснока, порубить;

1 ½ чашки желтого толченого гороха;

6 чашек овощного бульона с низким содержанием натрия или совсем без него;

½ чашки цельных листов красной водоросли (предпочтительно копченных на дровах яблони), порвать на кусочки размером 2,5 см;

2 ст. ложки свежего тимьяна, мелко нарезать;

1 ст. ложки петрушки, порубить;

3 ст. ложки свежего лимонного супа;

½ ст. ложки морской соли (или больше, по вкусу);

½ чашки пивных дрожжей;

1 ч. ложка свежемолотого черного перца;

2 чашки кейл по вашему выбору, нашинковать.

Поставьте кастрюлю на средний огонь, положите масло. Когда масло нагреется, высыпьте лук, а по достижении им полупрозрачного вида — чеснок. Добавьте толченый горох и 5 чашек овощного бульона (одна чашка бульона понадобится потом, когда горох сварится). Уменьшите огонь до минимума и варите 12–15 минут. Положите красные водоросли, тимьян, петрушку, лимонный сок, морскую соль, пивные дрожжи и перец. Долейте в кастрюлю оставшуюся чашку овощного бульона, если нужно сделать суп более жидким, и варите еще 5–8 минут. Добавьте кейл, снимите кастрюлю с огня и закройте ее крышкой. Дайте кейл потомиться 5–10 минут в горячем супе. Размешайте. Подавайте на стол со всеми любимым цельнозерновым хлебом. Украсьте свежей петрушкой и долькой лимона.

Рассчитано на 4–6 порций (подавайте как первое блюдо).

Хлеб, крекеры и чипсы

Черный ореховый хлеб

Рецепт Элайны Лав

2 ¼ чашки расфасованной пульпы грецкого ореха (это пульпа, оставшаяся от производства орехового молока; можно использовать пульпу от любых орехов или семян, имеющихся в вашем распоряжении);
¾ чашки молотого семени чиа или льняного семени;
⅓ чашки порошка кэроба (плода рожкового дерева) или какао (я предпочитаю кэроб);
¾ ч. ложки морской соли;
1 ст. ложки тминного семени (можно больше, можно меньше, по вкусу);
½ чашки масла грецкого ореха;
½ чашки квашеной капусты (для более кислого вкуса хлеба добавьте большее количество).

Перемешайте руками все сухие ингредиенты, затем добавьте масло и квашеную капусту. Разделите тесто пополам. Каждую половину положите между двумя силиконовыми листами-подложками[9] размером 35 × 35 см. Используя скалку или бутылку из-под оливкового масла, раскатайте и выровняйте тесто через листы. Снимите верхний силиконовый лист и, используя скребок, разгладьте тесто так, чтобы оно закрыло края нижнего листа (должен получиться квадрат). Разрежьте хлеб из расчета 16 квадратов (приблизительно 7 × 7 см) на один поддон. Поместите его на поддон сушилки, имеющей сеточку (силиконовые листы предварительно снимите). Сушите около 4 часов при температуре 100°. Вы узнаете, что хлеб готов, когда он будет еще влажным, но уже не таким, как тесто. Храните в полиэтиленовом мешке или стеклянном контейнере в холодильнике в течение 4–5 дней или в морозильнике 2–4 недели. Этот хлеб не может долго оставаться свежим при комнатной температуре, поскольку он не высушен полностью, но сутки продержаться может.

Выход — 24 штуки.

Крекеры и подливка из кинзы и грецких орехов

Рецепт Элайны Лав

5 чашек вымоченных грецких орехов (2 ½ чашки до вымачивания);
1 долька чеснока, мелко нарезать;
1 ст. ложка тертого имбиря;
¼ чашки листьев кинзы (плотно набитых);
1 луковица лука-шалота, порубить;
1 ч. ложка морской соли «Селтик»;
сок 1–2 лимонов (3–6 ст. ложки);
1 чашка льняного семени или семени чиа, крупно смолоть.

Сделайте пюре из всех ингредиентов, за исключением льняного семени или семени чиа, в кухонном комбайне, не доводя до состояния однородной массы. Добавьте в пюре льняное семя и размешайте. Используйте смесь как подливку или приготовьте из нее крекеры.

Для крекеров: распределите смесь ровным слоем на силиконовом листе-подложке, лежащей на поддоне сушилки. Сушите при температуре 105° в течение 8 часов. Переверните крекеры, снимите силиконовый лист и сушите еще 12 часов или пока они не станут хрустящими. Сложите крекеры в стеклянную банку после того как они остынут.

Омега-3-крекеры из льняного семени

Рецепт Элайны Лав

1 чашка черного семени чиа;
2 чашки золотого льняного семени;
2 чашки бурого льняного семени;
3 чашки конопляного семени;
15 чашек воды;
2 ½ ч. ложки гималайской соли.

Тщательно промойте семена, затем смешайте все семена вместе и замочите в глубокой миске. Перемешайте после часа замачивания. Не пытайтесь снова промывать семена после замачивания, так как это может лишить их клейких свойств. После 4–8 часов вымачивания добавьте гималайскую соль и хорошо размешайте руками. Поместите 2 ½ чашки теста на силиконовый лист-подложку размером 35 × 35 см, положенный на поддон сушилки. С помощью металлического скребка для теста «Бэш & Чоп» или металлической лопатки разделите тесто из расчета 25–36 крекеров на лист. Сушите 2 часа при температуре 140°. Потом снизьте температуру до 105° и продолжайте сушить еще 6 часов или до того момента, когда силиконовый лист можно будет легко вынуть. Переверните крекеры на сеточку, на которой нет силиконового листа, и снимите лист с обратной стороны. Продолжайте сушить, пока крекеры не станут хрустящими (в сумме 24–36 часов). Остудите и сложите в герметичную стеклянную посуду. Крекеры можно хранить 3 месяца при комнатной температуре или 6 месяцев в холодильнике.

Хрустящие хлебцы из чиа

Рецепт Элайны Лав

4 чашки семени чиа;
10 чашек воды;
2 ст. ложки морской соли;
1 красный сладкий перец, порубить;
1 цуккини, порубить;
6 стеблей сельдерея, порубить;
2 небольших томата, порубить;
2 ч. ложки тертого имбиря.

Положите семена чиа в большую миску, залейте водой и хорошо перемешайте. Через 15 минут перемешайте еще раз. Оставьте семена впитывать в себя всю воду (нет необходимости ни мыть их, ни сливать воду). В кухонном комбайне разотрите семена до состояния густого пюре. Сложите все ингредиенты вместе с замоченными семенами чиа и хорошо перемешайте большой

ложкой. Металлической лопаткой или скребком для теста типа «Бэш & Чоп» распределите 3 чашки теста на поддонах сушилки, покрытых силиконовыми листами. Сушите 8 часов или до того момента, как листы можно будет легко вынуть. Откиньте хлебцы на сеточку снимите с них силиконовые листы. Продолжайте сушить, пока хлебцы не станут хрустящими и полностью не высохнут. Дайте им охладиться в течение 5–10 минут или пока не остынут окончательно. Храните хлебцы в герметичном контейнере, чтобы они дольше оставались свежими и хрустящими.

Срок хранения: в замороженном состоянии или в холодильнике — 6 месяцев. В темном прохладном месте — 3 месяца.

Другие рецепты хлебцев

Для того чтобы разнообразить вкус, добавьте свои любимые ароматические травы в равных пропорциях. Для изменения цвета замените овощные ингредиенты капустой, свеклой, морковью и т. д.

Можно также добавить (замесите тесто руками):

2 ч. ложки порошка карри;

2 ч. ложки порошка зиры;

¼ чашки томатного порошка;

2 дольки чеснока (растолочь или мелко нарезать);

1 пучок кинзы (порубить).

Чипсы из кейл

Рецепт Элайны Лав

Чипсы из кейл похожи на картофельные чипсы своим вкусом и тем, что они хрустят. Но употребление чипсов из кейл не вызывает чувства вины! Для приготовления вам понадобится большой кочан кейл. Положите следующие добавки.

Томатно-укропные чипсы

1 чашка томатов, порубить;

¼ чашки конопляного семени;

1 долька чеснока;

2 ч. ложки лимонного сока;

¾ ч. ложки морской соли;

¼ ч. ложки тимьяна;

1 ст. ложка сушеного укропа или 5 ст. ложек нарезанного укропа.

Чипсы по-деревенски

1 чашка конопляного семени или грецких орехов;

4 ч. ложки лимонного сока или 2 ½ ч. ложки сырого яблочного уксуса;

1 ч. ложка морской соли;

1 ч. ложка лукового порошка;

1 ч. ложка чесночного порошка;

½ чашки воды.

Размешайте ингредиенты «Чипсов по-деревенски» в блендере до достижения однородного состояния смеси, потом добавьте:

1 ч. ложку сушеного укропа;
2 ч. ложки итальянской приправы.

Вымойте 1 крупный кочан кейл и хорошо просушите. Смешайте все ингредиенты в блендере (за исключением кейл) до состояния однородной массы. Возьмите целые листья и стебли кейл (или свекольную ботву, или листовую капусту) и, сохраняя по возможности их целыми, соедините с заправкой в миске и перемешайте. Разложите листья на поддоны сушилки, покрытые силиконовыми листами, и сушите более 4 часов при температуре 105°. Снимите листы и продолжайте сушить в течение около 3 часов или пока чипсы не станут хрустящими. Дайте им полностью остыть, после чего положите в стеклянную банку, где они могут храниться до месяца.

Примечание: в закрытом полиэтиленовом пакете чипсы станут прогорклыми в течение 12 часов!

Чипотле тостадас

Рецепт Элайны Лав

тортильяс из органических проростков кукурузы;
2 чашки красной фасоли «чипотле» без жира (см. раздел «Основные блюда»);
1 авокадо, тонко нарезать;
2 небольших томата, порубить;
¼ чашки мелко порубленной кинзы;
¼ чашки сальсы;
4 листа салата-ромен, тонко нарезать.

Подрумяньте тортильяс в тостере либо запеките в духовке при температуре 250° в течение 15 минут (пока они не приобретут золотистый оттенок и не станут хрустящими). Начинайте собирать тостадас с того, что положите на тортилью немного фасоли, затем все остальные ингредиенты, сверху накройте листом салата.

Рассчитано на 2 порции.

Основные блюда

Паста цуккини с соусом песто и рукколой

Рецепт Элайны Лав

Паста

4 цуккини; нашинковать полосками как лапшу на терке-шинковке «Мандолина» или с помощью спирального слаисера.

Соус

½ чашки грецких орехов;
½ чашки плотно утрамбованных листьев базилика;
½ чашки плотно утрамбованных листьев рукколы;
1 ч. ложка лимонного сока;
3–5 долек чеснока, мелко нарезать;
1 ст. ложка мягкой белой пасты мисо;
½ ч. ложки морской соли;
¼ чашки льняного или конопляного масла; кедровые орехи для присыпки.

Вымочите грецкие орехи в течение 2–24 часов, затем хорошо промойте. Все ингредиенты соуса разотрите в кухонном комбайне, доведя до консистенции однородного пюре. Соедините с «лапшой», встряхивая все ингредиенты в миске, присыпьте кедровыми орехами.

Вы можете добавить в смесь или положить поверх вашей пасты порубленные оливки, вымоченные и порубленные сушеные томаты, свежие томаты, пивные дрожжи или хлопья красной водоросли.

Рассчитано на 4 порции.

Воздушная чечевица

Рецепт Вали Бутенко

2 ½ чашки красной чечевицы, вымочить за ночь;
4 чашки воды.

Вскипятите воду в кастрюле с толстыми стенками и положите чечевицу. Сразу же помешайте, чтобы чечевица не прилипла ко дну кастрюли. Через 15 минут добавьте:

½ средней величины клубня батата, почистить и нарезать кубиками;
½ средней величины клубня ямса, почистить и нарезать кубиками;
1 средний клубень картофеля, нарезать кубиками;
7 крупных долек чеснока, очистить;
½ ч. ложки кайенского перца;
½ ч. ложки соли.

Продолжайте варить на среднем огне или до того, как картофель будет готов. Добавьте 3 ст. ложки лимонного сока. Присыпьте крупно нарезанным зеленым луком и свежим укропом.

Рассчитано на 3 порции.

Жареные томаты с чечевицей, чили, кремом авокадо и бурым рисом

Рецепт Чеда Сарно

2 ст. ложки оливкового масла;
1 большая луковица, крупно нарезать;
4 дольки чеснока, мелко покрошить;
1 свежий халапеньо, мелко покрошить;
1 чашка зеленой чечевицы;
1 чашка батата, почистить и нарезать крупными кубиками;
3 стебля сельдерея, разрезать пополам вдоль стебля и порубить;
2 чашки овощного бульона с низким содержанием натрия;
1 пол-литровая банка жареных нарезанных томатов с соком, без добавления соли;
½ ст. ложки копченой паприки;
½ ст. ложки молотой зиры;
3 ст. ложки кинзы, порубить;
2 ст. ложки кленового сиропа;
2 чашки «зимней зелени» (кейл, листовая капуста, мангольд, белокочанная капуста, горчица сарептская); листья порвать на кусочки размером 2 см; морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Налейте воду в большую кастрюлю, положите масло и лук, варите на среднем огне, постоянно помешивая, до полупрозрачности лука. Добавьте чеснок и свежий перец халапеньо. Продолжайте варить, пока перец не станет бурым. Добавьте чечевицу, батат, сельдерей и овощной бульон. Варите на маленьком огне 10 минут. Добавьте томаты из банки, зелень и специи. Закройте кастрюлю крышкой и дайте потомиться 5–8 минут. Снимите с огня и оставьте настаиваться до подачи на стол. Морская соль и перец по вкусу. Подавайте на стол, добавив в бурый рис немного пюре из авокадо и измельченного зеленого лука.

Пюре из авокадо
3 авокадо, очистить и вынуть косточки;
3 дольки чеснока;
¼ чашки сока лайма;
½ чашки конопляного семени;
3 ст. ложки льняного масла; морская соль.

Размешайте ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной массы. Добавьте льняное масло и продолжайте перемешивать до получения густой кремовой смеси. Подавайте крем охлажденным к жареным томатам с чечевицей и чили.
Рассчитано на 6–8 порций.

Крокеты из лесных грибов с соусом путтанеска по-деревенски

Рецепта Чеда Сарно

Крокеты

3 чашки грецких орехов, вымочить 10–12 часов;
1 чашка кедровых орехов;
3 шляпки шампиньонов портобелло, крупно нарезать и мариновать в 2 ст. ложках соевого соуса «Нама Шою» и 2 ст. ложках оливкового масла в течение часа или пока не размякнут;
3 стебля сельдерея, нарезать кубиками;
¼ чашки красного лука, мелко порубить;
⅓ чашки томатов-черри, разрезать пополам;
⅓ чашки бутонов брокколи;
1 ½ ст. ложки сушеного тимьяна;
1 ½ ст. ложки сушеного шалфея;
⅓ чашки свежих листьев базилика, мелко порвать;
3 ст. ложки душицы, мелко порубить;
2 ст. ложки лимонного сока;
1 ст. ложка молотого чили;
½ ст. ложки;
щепотка толченого черного перца.

Измельчите орехи и отложите в сторону. Смешайте оставшиеся ингредиенты (кроме грибов) с орехами. Когда грибы размякнут, положите их в полученную смесь вместе с маринадом. Хорошо перемешайте. Сформируйте шарики диаметром 10 см, выложите на силиконовые листы и сушите при температуре 100° 4–6 часов.

Соус путтанеска по-деревенски
¼ чашки оливок ассорти («каламата», зеленых и черных), освободить от косточек и грубо порубить;
3 ст. ложки каперсов, промыть;
½ чашки сушенных на солнце томатов, отмочить и нарезать соломкой;
3 ст. ложки оливкового масла;
2 ст. ложки апельсиновой цедры;
2 дольки чеснока, мелко порубить;
1 небольшая красная луковица, нарезать мелкими кубиками;
1 стручок свежего красного чили, мелко порубить; морская соль и перец по вкусу.

Сложите в миску оливки, каперсы и сушеные томаты. Тщательно размешайте с оставшимися ингредиентами. Подавайте к крокетам из лесных грибов.
Рассчитано на 6 порций.

Тайская брокколи с миндальным соусом чили и рисом «Сезам»

Рецепт Чеда Сарно

Тайская брокколи
½ чашки миндального масла;
1 ст. ложка имбиря, порубить;
1 ½ ст. ложки лимонного сока;
2 ст. ложки подсластителя (финики, изюм или чернослив);
2 дольки чеснока;

2 ст. ложки соевого соуса «Тамари» или «Нама Шою»;
1 стручок перца серрано, крупно нарезать;
⅓ чашка воды (или больше, если понадобится) для разбавления смеси;
2 чашки соцветий брокколи, порубить;
½ чашки красных и желтых сладких перцев, крупно нарезать;
½ чашки кинзы, порубить;
1 чашка проростков маша (фасоли золотистой).

Перемешайте в высокоскоростном блендере миндальное масло, имбирь, лимонный сок, подсластитель, чеснок, соус «Тамари», перец серрано до получения однородной массы. Для достижения необходимой консистенции можно добавить воды. Смешайте соус в большой миске с порубленной брокколи, перцами, кинзой и проростками маша. Обсушите овощную смесь на силиконовых листах при температуре 105° в течение 2–3 часов. Подавайте с рисом «Сезам».

Рассчитано на 4 порции.

Рис «Сезам»

6 чашек портулака, очистить;
½ чашки кедровых орехов;
3 ст. ложки льняного масла;
1 ст. ложка подогретого кунжутного масла;
1 ст. ложка морской соли;
1 ч. ложка черного перца;
2 ст. ложки шнитт-лука, мелко порубить;
2 ст. ложки черного кунжутного семени (сезама).

Измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне до консистенции зерен белого риса. Используйте как отдельное блюдо или подавайте на одной тарелке с тайской брокколи.

Выход: 7 чашек.

Маринованная овощная лазанья

Рецепт Элайны Лав

Соус «Паприка-маринара»

2 чашки сушенных на солнце томатов, вымочить в воде в течение двух и более часов (воду в дальнейшем использовать для приготовления салатной заправки или для соуса);
2 больших финика или 1 ст. ложка подсластителя «Erythritol»;
2 дольки чеснока;
⅛ красной луковицы, порубить;
6 листьев базилика;
1 большой сладкий перец (или один томат среднего размера), порубить;
1 ч. ложка гималайской соли;
⅛ ч. ложки душицы.

Смешайте все в блендере или разомните в кухонном комбайне до однородной массы.

Рикотта

2 ½ чашки грецких орехов, вымачивать 24 часа;
½ чашки воды (если понадобится, то можно больше);
2 дольки чеснока, мелко порубить;
¼ чашки легкой пасты мисо;
2 ст. ложки лимонного сока;
1 ч. ложка итальянской приправы.

Вымочите грецкие орехи в течение 24 часов, хорошо промойте и просушите. Размешайте все ингредиенты в кухонном комбайне или взбейте в блендере.

Овощи

4 желтых или зеленых цуккини средней величины, тонко нарезать продольно с помощью терки-шинковки «Мандолина»;

2 крупных шампиньона портобелло, порубить и мариновать в соусе «Тамари» или лимонном соке с солью 1 час (пока не станут мягкими);

1 большой пучок или 4 чашки шпината, промыть, обсушить и размять в кухонном комбайне;

2 чашки рукколы, промыть, обсушить и размять в кухонном комбайне;

1 большой красный или желтый сладкий перец, нарезать соломкой и порубить, сушить не менее 1 часа. Смешайте шпинат с рукколой в одной миске.

Порядок укладывания слоев

Возьмите квадратную (23 × 23 см) стеклянную посуду и уложите в нее кусочки цуккини. На слой цуккини рукой или с помощью кондитерского мешка намажьте ровными слоями ⅓ соуса «Маринара», затем ⅓ рикотты. Для приготовления орехового молока руками или с помощью мешка отожмите жидкость из грибов и положите половину от их количества на рикотту (можно измельчить их в кухонном комбайне). Удалите влагу из смеси шпината и рукколы и положите половину на грибы. Затем добавьте половину сладких перцев. Повторите в том же порядке: цуккини, соус, рикотта, грибы, шпинат/руккола и перцы. Продолжайте выкладывать слои, пока у вас не закончатся ингредиенты или не заполнится посуда. Сверху положите рикотту, а на него в самом конце соус, который скрепит все слои вместе таким образом, что когда вы просушите блюдо, оно будет выглядеть как печеная лазанья. Для приготовления можно использовать разъемную форму. Когда вы снимете одну из ее боковин, блюдо будет выглядеть как причудливый овощной паштет! В солнечный день поставьте поддон сушилки с лазаньей на подоконник на пару часов; если солнце не греет, то те же два часа сушите в сушилке при температуре 125°.

Рассчитано на 8 порций.

Овощи на пару

Рецепт Вали Бутенко

3 чашки стручковой зеленой фасоли;
4 маленьких кочана пекинской капусты, порубить;
1 морковь, нарезать;
¼ красной капусты, нарезать;
5 грибов, порубить;
3 чашки брокколи, нарезать кусочками.

Отварите на пару все овощи, положите грибы и брокколи в последнюю очередь.

Добавьте следующие приправы:
2 ст. ложки пивных дрожжей;
½ ч. ложки соли;
½ ч. ложки кинзы;
½ ч. ложки кайенского перца;
½ ч. ложки лукового порошка.

Перемешайте и подавайте на стол.
Рассчитано на 6 порций.

Красная фасоль «Чипотле» без жира

Рецепт Элайны Лав

2 чашки красной фасоли (около 3 чашек после проращивания), вымочить и прорастить до высоты 5–6 мм (см. указания ниже);
5 чашек воды;
2 дольки чеснока, порубить;
¼ луковицы, порубить;
1 полоска водоросли комбу;
2 ч. ложки морской соли;
2 щепотки кайенского перца;
1 ч. ложка молотой зиры;
2 копченых (чипотле) перца чили (по желанию);
1 ст. ложка томатного порошка.

Замочите фасоль на ночь или по меньшей мере на 6 часов. Затем откиньте ее на дуршлаг или положите в марлевый мешочек для производства орехового молока и проращивайте в течение двух дней, поливая зерна каждое утро и каждый вечер до тех пор, пока они не дадут побеги высотой 5–6 мм.

Сложите все ингредиенты в кастрюлю среднего размера и варите 1–2 часа или пока фасоль не станет мягкой. Подавайте на стол как есть либо перемешайте в кухонном комбайне, чтобы придать фасоли особый «поджаренный» вид. Положите фасоль на тостадас или заверните в салатные листья.

Рассчитано на 3 порции.

Мак & Чиз

Рецепт Элайны Лав

4 цуккини, очистить;
1 ч. ложка морской соли;
1 порция «Сырного взбитого крема» (см. раздел «Закуски простые и сложные»).

С помощью большего лезвия спиралайзера («Paderno» или «Spirooli» — два разных бренда

этого инструмента) разрежьте цуккини на полоски, похожие на лапшу, затем ножницами разрежьте эти полоски на кусочки длиной 5 см. Посыпьте солью, встряхните и дайте постоять 5 минут, пока «лапша» из цуккини не начнет выделять сок. Поместите лапшу в центрифугу для обсушки салатных листьев, чтобы удалить лишнюю жидкость. Смешайте с «Сырным взбитым кремом».

Рассчитано на 3 порции.

Маринованные нежные брокколи и цуккини

Рецепт Элайны Лав

Овощи для маринования
2 головки брокколи;
2 цуккини, тонко нарезать соломкой;
¼ красного сладкого перца, мелко порубить;
5 очень тонких кружочков красного лука, разрезать на четвертинки.
Разделите брокколи на кусочки. Волокнистые части уберите ножом для чистки овощей.

Маринад
½ чашки фильтрованной воды;
2 ч. ложки морской соли;
½ чашки льняного масла;
2 ст. ложки свежего розмарина;
2 ст. ложки мисо;
4 дольки чеснока;
2 ст. ложки лукового порошка;
2 ст. ложки лимонного сока;
1 ст. ложка соуса «Тамари» без пшеничной муки.

Перемешайте все в блендере до получения однородной массы. Смешайте с овощами и поставьте мариноваться на пять и более часов. Чтобы ускорить процесс, поместите овощи в стеклянную банку емкостью один литр и надавите на них, чтобы полностью погрузить в жидкость. Сушите овощи при температуре 105°, пока они не станут мягкими. Подавайте теплыми прямо из сушилки.

Рассчитано на 6 порций.

Десерты

Низкогликемическое кофейное мороженое с омега-3

Рецепт Элайны Лав

4 чашки конопляного семени или молока из грецких орехов (2 ½ чашки орехов или семян, смешанных в блендере с 4 чашками воды);
¾ чашки пасты «Ирландский мох» (см. раздел «Заправки и соусы»);
¼ чашки кленового сиропа;
¾ чашки подсластителя «Erythritol», «Lakanto» или «Xylitol»;
10 капель кофейной эссенции;
10 капель ванильной эссенции;
¼ ч. ложки соли;
¼ ч. ложки водного экстракта стевии;
¼ чашки кокосового масла.

Сделайте молоко, смешав воду с орехами или семенами в блендере, затем процедите жидкость через мешочек для орехового молока. Положите ореховую пульпу в морозильник, она пригодится в дальнейшем. Смешайте ореховое молоко и оставшиеся ингредиенты и перелейте во фризер.

Я рекомендую пользоваться фризером «Cuisinart Ice Cream Maker» с замораживаемым цилиндром. Заморозьте цилиндр на ночь. Выньте цилиндр из фризера и соберите машину с вращающейся лопаткой. Включите машину, затем налейте смесь нашего «мороженого» в замороженный цилиндр. Дайте машине поработать 20–30 минут или до того момента, как наша смесь превратится в довольно твердое «мороженое». Для получения лучшего результата не давайте машине работать дольше 40 минут, а то смесь начнет размораживаться. Подавайте немедленно или поставьте на хранение в морозильник.

Подсказка: ¾ чашки жидкости составляет одну порцию. Поэтому я делаю столько мороженого, сколько хватает на один раз. Это мороженое не замерзает надолго. Смесь для его приготовления не хранится в холодильнике дольше 5 дней.

Рассчитано на 10–12 порций.

Шербет-вкуснятина от Вали

Рецепт Вали Бутенко

2 чашки свежего апельсинового сока;
2 замороженных банана;
1 чашка замороженной садовой земляники;
1 чашка замороженной черешни;
2 ст. ложки порошка подорожника блошного.

Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер. С помощью темпера (деревянного стержня) замедляйте скорость перемешивания до низкой и средней. Нет необходимости смешивать ингредиенты для этого шербета на максимальной скорости.

Подготовьте стаканы для шербета заранее, так как порошок подорожника является загустителем и начнет схватывать сразу же.

Рассчитано на 3 порции.

Шербет «Радость кишечника»

Рецепт Вали Бутенко

2 чашки свежего яблочного сока;
1 замороженный банан;
1 чашка замороженных персиков;
1 чашка замороженной черники;
4 ст. ложки порошка подорожника блошного.

Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер. С помощью темпера замедляйте скорость перемешивания до низкой и средней. Подготовьте стаканы для шербета заранее, так как порошок подорожника начнет схватывать сразу же.

Рассчитано на 3 порции.

Крем-шербет из розового грейпфрута «Декаданс»

Рецепт Элайны Лав

2 розовых грейпфрута (1 ½ чашки сока);
½ чашки кокосового сахара[10], или сиропа из корней якона, или ваш любимый подсластитель, не вредный для здоровья;
2 ч. ложки лимонного сока или сока лайма;
¼ ч. ложки морской соли;
1 ст. ложка молотого семени чиа;
1 ч. ложка порошка соевого лецитина.

Тщательно вымойте грейпфрут в воде со средством для мытья посуды. Снимите цедру с кожуры одного из грейпфрутов. Выдавите из него сок в количестве 1 ½ чашки. Выньте косточки из сока, процедив его через марлевый мешочек для орехового молока или через ситечко. Поместите все ингредиенты в блендер и тщательно перемешайте. Попробуйте результат. Поскольку сладость разных плодов может быть разной, при необходимости добавьте в качестве подсластителя несколько капель водного экстракта стевии. Заморозьте грейпфрутовую смесь в двух- или четырехлитровом фризере для мороженого, пользуясь инструкцией.

Выход: 3 чашки.

Шварцвальдские кексы из кэроба

Рецепт Элайны Лав

4 чашки грецких орехов вымочить и высушить (по желанию);
¾ чашки фиников без косточек;

¾ чашки порошка кэроба или 1 чашка сырого порошка какао;
2 ч. ложки вишневого или ванильного экстракта;
½ чашки сушеных грецких орехов грубо порубить;
½ чашки сушеной вишни грубо порубить.

Вымочите грецкие орехи в течение 8–12 часов. Потом хорошо промойте и обсушите полотенцем. Используя сушилку, высушите при температуре 105° в течение 12 часов (это необязательный этап, он обеспечивает кексам более похожую на торт структуру). Разотрите орехи в кухонном комбайне до консистенции муки. Добавьте финики и продолжайте растирать, пока не получится однородная масса. Добавьте порошок кэроба и экстракт. Продолжайте растирать. Пересыпьте и утрамбуйте смесь в форму для кексов. Поставьте форму в холодильник на час, после чего разрежьте на квадраты. Для большой формы увеличьте количество ингредиентов. Эти кексы можно хранить в холодильнике четыре и более недель.

Шоколадный пирог без сахара

Рецепт Элайны Лав

Корж
1 чашки грецких орехов вымачивать не менее
2 часов;
½ молотого сушеного семени чиа;
½ чашки порошка кэроба;
10 капель миндальной эссенции;
½ масла какао настругать или покрошить (не плавить);
¼ ч. ложки соли;
⅔ чашки пасты «Ирландский мох» (см. раздел «Заправки и соусы»);
½ чашки заменителя сахара «Lakanto», или подсластители «Erythritol», или «Xylitol» по вкусу.

Разотрите до состояния пюре и хорошо перемешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Плотно уложите в круглую форму для пирога диаметром около 22 см, закрыв смесью дно и края.

Начинка
1 чашка пасты «Ирландский мох» (в соотношении замоченной водоросли к воде 1 : 1; см. с. 71–72);
15 капель малиновой эссенции;
6 капель ванильного экстракта;
½ чашки порошка кэроба;
½ чашки порошка какао;
⅔ масла какао, порубить;
1 ½ чашки грецких орехов, вымочить;
2 чашки воды;
¼ чашки водного экстракта стевии;
¾ чашки «Lakanto», «Erythritol» или «Xylitol»;
½ ч. ложки морской соли.

Размешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Вылейте на корж и поставьте все в холодильник на 1–2 часа.

Топпинг: крем «До самого неба»

½ чашки «Ирландского мха» (измерить после вымачивания в холодной воде в течение не менее 3 часов);

1 чашка воды.

Размешайте в блендере водоросли с водой до получения однородной массы, после чего добавьте:

1 ¾ чашки воды;

¾ чашки заменителя сахара («Lakanto» или «Erythritol»);

¾ чашки кокосового масла;

3 ст. ложки порошка соевого лецитина;

1 ½ чашки кунжутного семени или вымоченных и промытых грецких орехов;

15 капель ванильного экстракта.

Размешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Выдавливайте крем на пироги или пудинги с помощью кондитерского мешка так, как вам нравится. Этот топпинг можно хранить в холодильнике в течение недели.

Печение «Шо-чи-ко»

Рецепт Элайны Лав

½ чашки семени чиа перемолоть;

2 чашки сушеного и порубленного кокосового ореха растереть;

½ чашки порошка кэроба;

½ чашки порошка какао;

½ чашки порошка «Lakanto» или кокосового сахара (для более сладкого печенья добавьте еще полчашки заменителя сахара);

10 капель ванильной эссенции;

10 капель вишневой эссенции;

¼ ч. ложки водного экстракта стевии;

1 ½ чашки пасты «Ирландский мох» (см. раздел «Заправки и соусы»);

2 ст. ложки кокосового сахара;

2 ст. ложки органического арахисового масла;

2 ст. ложки масла какао;

2 ст. ложки порошка соевого лецитина;

½ ч. ложки сушеной апельсиновой цедры перемолоть;

1 ч. ложка корицы;

¼ ч. ложки гималайской соли;

2 щепотки мускатного ореха; щепотка кайенского перца.

Измельчите семя чиа и сухой кокос в блендере или кофемолке до состояния порошка. Положите все ингредиенты в кухонный комбайн и смешайте все до консистенции однородного пюре. Скатайте в шарики и расплющьте в печенье. Сушите при температуре 115° до хрустящего

состояния или ешьте печенье в свежем виде.

Кокосово-малиновый йогурт

Рецепт Виктории Бутенко

6 молодых тайских кокосов (приблизительно 3 чашки кокосовой мякоти и 7 чашек молодой кокосовой воды);
2–3 капсулы пробиотического порошка;
1 ½ литра свежей малины.

Расколите скорлупу кокосового ореха и выньте ложкой мякоть в количестве, приблизительно равном 3 чашкам. Смешайте эту мякоть с 7 чашками свежей кокосовой воды в блендере до получения густой однородной массы. Переложите полученную массу в чистую стеклянную посуду и замешайте в нее содержимое 2–3 капсул любого пробиотического порошка. Поставьте стеклянную посуду в теплое место и закройте чистым полотенцем. Дайте выстояться 6–10 часов.

Йогурт можно будет считать готовым, когда он приобретет рыхлую консистенцию. Его можно хранить в холодильнике не менее недели. Цвет у йогурта должен быть белым. Если он станет розовым, его придется выкинуть.

Для одной порции положите в миску две чашки йогурта и ¾ л свежей малины.

Рассчитано на 5 порций.

Радужный зеленый пудинг

Рецепт Виктории Бутенко

½ пучка кейл, без стеблей;
1 чашка садовой земляники;
1 чашка черники;
1 манго, очистить и вынуть косточку;
4 финика, вынуть косточки;
5 веточек мяты;
4 чашки воды;
5 ст. ложек семени чиа.

Тщательно размешайте в блендере все ингредиенты, кроме семени чиа, при необходимости используя темпер. В конце добавьте семена чиа и размешайте смесь до получения однородной массы. Подавайте на стол сразу же. Разлейте пудинг в красивые стаканы и украсьте кусочками земляники и мятными листами.

Рассчитано на 4 порции.

Пудинг из чиа и крапивы

Рецепт Виктории Бутенко

3 чашки крапивы жгучей (чтобы уберечь руки от ожогов, пользуйтесь перчатками или полиэтиленовым пакетом);
2 чашки садовой земляники;
2 чашки яблочного сока;
5 ст. ложек семени чиа.

Перемешайте крапиву, землянику и яблочный сок в блендере, при необходимости используя темпер. Затем добавьте семя чиа и размешайте смесь до получения однородной массы. Подавайте на стол стразу же, пока пудинг не загустел. Разлейте его в красивые стаканы и украсьте ягодами земляники. Рассчитано на 3 порции.

Пудинг из папайи

Рецепт Виктории Бутенко

1 чашка проростков подсолнечника;
1 небольшая папайя, очистить и освободить от семян.

Для более плотной консистенции перемешайте эти ингредиенты в высокоскоростном блендере без добавления воды. При необходимости используйте темпер. Разлейте пудинг в красивые стаканы и украсьте кусочками фрукта.
Рассчитано на 2 порции.

Напитки

Молоко из семян с омега-3

Рецепт Элайны Лав

1 чашка грецких орехов, льняного семени или конопляного семени, вымочить в течение 4 часов;
4 чашки воды;
водный экстракт стевии по вкусу;
¼ ч. ложки морской соли;
1 ст. ложка пасты «Ирландский мох» (по желанию).

Тщательно промойте семена и обсушите. Перемешайте в блендере с водой до получения однородной массы (30 секунд). Процедите через марлевый мешочек. Добавьте несколько капель экстракта стевии и размешайте, затем всыпьте морскую соль. Попробуйте положить ванильную или ирисовую отдушку и, если хотите, пасту «Ирландский мох».

Ореховую пульпу или пульпу семян поместите в герметично закрывающийся полиэтиленовый пакет. Положите пакет набок в морозильник, чтобы позже использовать для приготовления пирогов или хлеба. Храните не дольше месяца.

Самый лучший зеленый сок-ассорти

Рецепт Вали Бутенко

4 стебля сельдерея, порубить;
2 чашки шпината;
½ пучка петрушки;
½ пучка кинзы;
2 яблока, очистить и порубить;
1 огурец, нарезать крупными кубиками;
¼ лимона без цедры.

Выдавите сок из всех ингредиентов в соковыжималке. Пейте сразу же.
Выход: 1 литр.

Смузи после пробежки по рецепту Элайны

Рецепт Элайны Лав

После пробежки, длившейся не менее часа, требуется «заправиться», чтобы восстановить силы для предстоящего рабочего дня. Вот мой рецепт смузи, который хорошо выпить после пробежки.

1 спелый банан;
1 чашка садовой земляники или других ягод;
2 большие пригоршни шпината, кейл или петрушки;

2 ст. ложки (с верхом) молотого конопляного семени;
1 ложечка L-глютамина (добавка для восстановления мускульной ткани);
2 ч. ложки порошка соевого лецитина (для улучшения работы мозга, гладкости и белизны кожи);
1 ст. ложка (с верхом) вымоченного семени чиа (см. раздел «Супы»);
1 ст. ложка зеленого порошка «Витаминерал»; несколько капель водного экстракта стевии.

Перемешайте в блендере до достижения однородности массы. Вылейте смузи в литровую стеклянную банку с крышкой и пейте в течение последующего часа.
Выход: около литра.

Шейк чиа-мака

Рецепт Элайны Лав

2 чашки молока из конопляного семени, грецкого ореха или льняного семени;
½ чашки вымоченного семени чиа (см. раздел «Супы»);
2 ст. ложки дробленого льняного семени протереть;
2–3 ст. ложки порошка маки перуанской;
1–2 ч. ложки порошка соевого лецитина;
4 капли ванильной эссенции или 1 стручок ванили;
1 ложечка пробиотического порошка или содержимое 1–2 пробиотических капсул; заменители сахара по выбору: 6 капель водного экстракта стевии (наилучший вариант) или 2–4 ст. ложки меда или кленового сиропа;
¾ чашки кубиков льда (если хочется).

Перемешайте в блендере до получения однородной массы. Вы можете увеличить количество ингредиентов в 2–3 раза, чтобы хватило еще на пару недель.

Вариант зеленого шейка из семени чиа
Уберите ½ маки и добавьте 1 ст. ложку любого зеленого порошка.
Для разнообразия попробуйте различные добавки: банан, кокос, кленовый сироп, кофе, чай и т. д.

Зеленый смузи омега-3

Рецепт Виктории Бутенко
4 чашки листьев и стеблей портулака;
1 спелый манго, почистить и освободить от косточки;
1 чашка садовой земляники;
4 чашки воды;
1 ст. ложка семени чиа.

Хорошо перемешайте в блендере и подавайте на стол. Рассчитано на 5 порций.

Зеленый смузи на скорую руку

Рецепт Виктории Бутенко

1 пучок ботвы мангольда без стеблей;
2 спелых манго, почистить и вынуть косточки;
4 чашки воды.

Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол.
Выход: около 1 литра.

Грушевый смузи

Рецепт Виктории Бутенко

1 пучок кейл;
2 груши, порубить;
2 банана, очистить;
2 веточки свежей мяты;
4 чашки воды.

Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных мятным листочком.
Рассчитано на 3 порции.

Салатный напиток, полезный для здоровья

Рецепт Виктории Бутенко

½ пучка красного листового салата;
½ пучка салата «Дубовый лист» (или салата-ромен);
1 чашка земляники садовой;
2 банана, нарезать кружочками;
1 яблоко, порубить;
4 чашки воды.

Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных кусочком земляники.
Рассчитано на 3 порции.

Зеленый доктор (смузи)

Рецепт Виктории Бутенко

1 пучок свежей петрушки;
1 очищенный огурец;
1 яблоко «Фуджи», нарезать;

1 зрелый банан, очистить;
1 лист алоэ (величиной с большой палец) со шкуркой, отщипнуть у живого растения;
3 чашки воды.

Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах, украшенных кружочком огурца.
Рассчитано на 3 порции.

Супер-зеленый смузи

Рецепт Виктории Бутенко

1 пучок ботвы мангольда без стеблей;
1 крупный красный сладкий перец, без черенка, но с семенами;
2 чашки воды.

Сложите ингредиенты в блендер и перемешайте до состояния однородной массы, после чего подавайте на стол в красивых стаканах.
Рассчитано на 2 порции.

Зеленый смузи для поддержки щитовидной железы

Рецепт Виктории Бутенко

1 пучок ботвы мангольда без стеблей;
1 спелый манго, очистить и вынуть косточку;
1 чашка садовой земляники;
1 ст. ложка ламинарии, гранулированой или в порошке;
4 чашки воды.

Тщательно перемещайте в блендере и подавайте на стол.
Выход: около 1 литра.

Кузнечик на чернике

Рецепт Виктории Бутенко

1 чашка ростков пшеницы;
1 чашка шпината;
1 чашка черники;
кусочек имбиря длиной около 2 ½ см;
1 банан;
4 чашки воды.

Тщательно перемешайте в блендере. Разлейте в красивые стаканы и украсьте несколькими тонкими листиками шпината.

Рассчитано на 4 порции.

Благодарности

Мы выражаем глубокую благодарность нашим друзьям, по доброй воле согласившимся потратить огромное количество часов на редактирование нашей рукописи: Алете Новицкой, Ванессе Новицкой и Инесс Комптон.

Мы также благодарим Валю Бутенко, предоставившую для этой книги свои рецепты.

---

notes

1

Journal of the science of food and agriculture. 2003. November.

2

Susan Allport. The queen of fats: why omega-3s were removed from the western diet and what we can do to replace them. Berkeley: University of California Press, 2006.

3

Elisabeth Rosenthal. Another side of tilapia, the perfect factory fish // New York Times. 2011. May 2.

4

Omega-3 fatty acid deficiency takes 96,000. Lives Annually in the US // Reuters News Service. 2009. June 25.

5

Киноа — зерновая культура, однолетнее растение, вид рода марь семейства маревые, произрастающее на склонах Анд в Южной Америке. — *Примеч. ред.*

Имеются в виду негибридные зерновые (камут, спелт). — *Примеч. ред.*

7

Можно заменить органическим свекольным или коричневым сахаром.

8

Мизуна — ультраскороспелая салатная овощная культура из Японии. — *Примеч. ред.*

9

Можно использовать и листы пергаментной бумаги.

Кокосовый сахар получают путем уваривания цветов кокосовой пальмы. — *Примеч. пер.*