

CRAZY SEXY KITCHEN

БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНАЯ

КУХНЯ

ОШЕЛОМЛЯЮЩАЯ
РЕВОЛЮЦИОННАЯ ЕДА



СУМАСШЕДШАЯ
ЗДОРОВАЯ КУЛИНАРИЯ



ВСЕМОГУЩАЯ
РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

150 ПОТРЯСАЮЩИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД,
РАЗЖИГАЮЩИХ АППЕТИТ К ЖИЗНИ

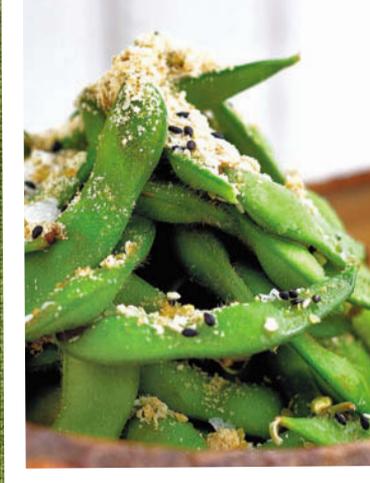


КРИС КАРР @ ЧЕД САРНО

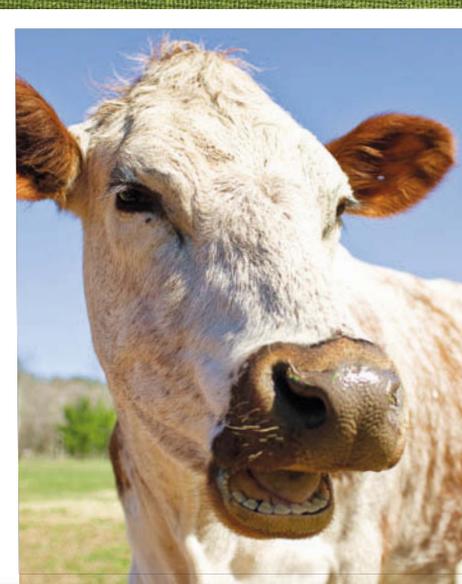
безумно
СЕКСУАЛЬНАЯ

КУХНЯ





безумно сексуальная кухня



УДК 641/642
ББК 36.997
К 26

Kris Carr, Chad Sarno
CRAZY SEXY KITCHEN

Copyright © 2012 by Crazy Sexy Wellness, LLC
Originally published in 2012 by HayHouse Inc. USA
Tune into HayHouse broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

Перевод с английского Г. Галеевой

Под литературной редакцией Л. Шаутидзе

Дизайн макета и переплета Г. Булгаковой

Карр К.

К 26 Безумно сексуальная кухня / Крис Карр,
Чед Сарно ; [пер. с англ. Г. Галеевой]. — М.
: Эксмо, 2014. — 288 с. : ил.

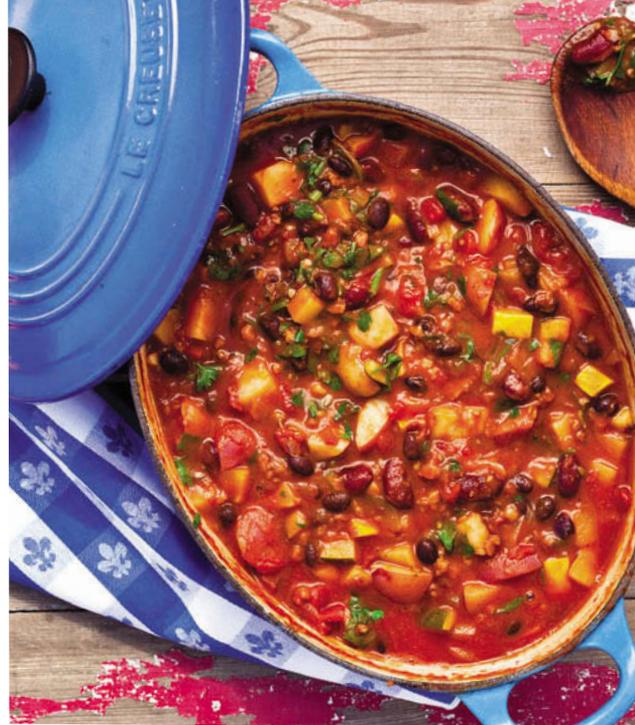
ISBN 978-5-699-67203-5

Эта книга, конечно, прежде всего для почитателей растительной пищи. Они знают в этом толк. Данную книгу они давно ждали. Но издавать подобную книгу только для отдельной группы людей было бы не очень разумно. Потому что она для всех тех, кто любит жизнь, стремится находиться в ней здоровым и энергичным. Блюда, придуманные Крис, уникальной женщиной, не сдавшей перед лицом болезни, и приготовленные Чедом, шеф-поваром открытых им ресторанов здоровой пищи, — наполнены сильной энергией, дающей могучие силы, заряжающие творчеством и желанием переустроить свою жизнь и весь мир на новый, здоровый лад.

УДК 641/642
ББК 36.997

© Г. Галеева, перевод
на русский язык, 2013
© ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-67203-5





От КРИС

Посвящается моей милой бабушке Ауре (abuelita *(исп.)* — бабушка). Спасибо за то, что ты научила меня использовать пищу как лекарство. Благодаря твоей помощи моя кухня превратилась в могущественную аптеку, в храм здоровья, наполненный любовью. Эта великолепная и вкусная (твои два любимых слова) книга посвящается тебе.



От Чега

Посвящается моей дорогой нане (nana *(ит.)* — бабушка), к сожалению, ушедшей от нас во время написания этой книги. Ты была поистине уникальной женщиной, опорой семьи, источником вдохновения для всех нас и моим самым великим учителем на кухне. Твои рецепты, как и твоя любовь, навсегда останутся в моем сердце.





СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Добро пожаловать на нашу вечеринку под названием «Велнес-революция»!... 9

Что вас ждет в этой книге 10

Мое вдохновение 11

Познакомьтесь с шеф-поваром «Безумно сексуальной кухни»

Чедом Сарно 16

Познакомьтесь с шеф-поварами — гостями «Безумно сексуальной кухни» 18

Приглашение на пир 21

БЛЮДО ПЕРВОЕ

Безумно сексуальная диета и философия этого стиля жизни 23

Для справки 24

Зажигай, детка! 25

ШикарНая жизнь! 31

У меня все натуральное! 32

Пей зелень, измени свою жизнь 33

Пожиная плоды успеха 34

Что даст вам

«Безумно сексуальная диета» 34

Обязательно ли мне полностью переходить на вегетарианство? 35

Профилактика — это круто! 36

Безумно сексуальная планета 37

Ворчливый диетолог отвечает 38

БЛЮДО ВТОРОЕ

Подготовка 47

Основные продукты

«Безумно сексуальной кухни» 48

Грязная дюжина 52

Пятнадцать чистых продуктов 52

Зрелость рулит 55

Инструменты 56

Как разумно тратить деньги? 59

БЛЮДО ТРЕТЬЕ

Кулинарные ноу-хау 63

Кулинарный жаргон 64

Готовим крупы и бобовые 68

Что вам нужно знать о ножах 72

Условные обозначения рецептов 76

Советы по получению гастрономического удовольствия 77

БЛЮДО ЧЕТВЕРТОЕ

Безумно сексуальные рецепты 79

Соки 80

Смузи 86

Завтраки 96

Супы и овощные рагу 116

Сандвичи и роллы 128

Роскошные закуски 138

Симфония салатов 152

Главные блюда 176

Гарниры 204

Заправки, маринады и приправы 222

Чипсы и орешки 242

Соблазнительные сладости 254

Великолепные меню 272

Ресурсы 276

Таблицы мер и весов 278

Указатель по продуктам и рецептам 281





Добро пожаловать на нашу ВЕЧЕРИНКУ ПОД НАЗВАНИЕМ «ВЕЛНЕС-РЕВОЛЮЦИЯ»!

Чем скорее вы забронируете себе место, тем лучше, потому что в каждом доме происходят стремительные перемены. С каждым днем все больше людей постигают преобразующую силу растительной диеты, и это не только хиппи, одетые в конопляные одежды и благоухающие пачули, или борцы за права животных. Ряды вегетарианцев быстро пополняются: в них вступают далеко-бойшики и первые леди, профессиональные спортсмены и домохозяйки.

В вегетарианском стиле жизни одних привлекает возможность улучшить свое здоровье, другие, следуя своим духовным убеждениям, озабочены благополучием животного мира и сохранностью окружающей среды, а третьих, что еще лучше, привлекает великолепный вкус растительной пищи. Простые и свежие растительные блюда дают нам всю многогранность вкусовых ощущений, а их дурманящие ароматы насыщают наши чувства. В таком питании присутствуют стиль и ритм, разнообразие текстур и яркость природных красок.

Сегодня растительная пища буквально штурмует мир кулинарии, разжигая наш к себе интерес в Интернете, проникая в СМИ и поп-культуру. Я чрезвычайно горда тем, что являюсь голосом постоянно растущего движения, которое изменит курс нашей системы здравоохранения, а значит, и нашей истории.

Черт возьми, какое серьезное вступление получилось — и всего-то для книжки рецептов.

Но придвиньтесь поближе и послушайте внимательно: это не просто кулинарная книга. Это веганский манифест, который я обращаю как к продвинутым гурманам, так и к новичкам от кулинарии, манифест, призывающий к ненасилию, содержащий веганское учение, а также рецепты вкуснейших блюд. **Моя цель довольно проста. Я намерена полностью преобразовать современную кухню и сделать так, чтобы вы в ней чувствовали себя комфортно и уютно.**

Любая кухня имеет сердце, душу и мощный целительный потенциал. Познавать это священное место не только весело — это еще и по-настоящему раскрепощает. Именно здесь зарождаются бодрость и оптимизм, которые проникнут затем в остальные области вашей жизни, улучшая ваше здоровье, ваш дом и всю планету.

Надеюсь, мы уже немного разожгли ваш аппетит. Готовьтесь, вас ждут поразительно яркие вкусовые ощущения, которые к тому же благотворно повлияют на ваше здоровье. Возможно, в это трудно поверить сразу, ведь многие из нас привыкли ассоциировать здоровую пищу со скукой, ограничениями и изоляцией от общества. Но только не под моим руководством, *mon chéri (фр.)!* Еда — это безграничное творчество, пробуждающее о-ля-ля какие пылкие страсти! Еда питает наши тела и подкрепляет наш постоянно мечтающий о чем-то мозг. Еда объединяет нас. На протяжении всей истории человечество любило и страдало, радовалось и горевало, занималось духовными исканиями, спорило о политике, размышляло о космосе, рождалось и умирало — и все, что происходило между этим, происходило за доброй тарелочкой питательной пищи.

ВСТУПЛЕНИЕ ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ

«Crazy Sexy Kitchen» даст вам все необходимые навыки — от занятия сокотерапией до планирования роскошной вечеринки. Эти полезные навыки помогут наполнить вашу кухню здоровьем и счастьем, соберут за столом семью и друзей и обеспечат всем собравшимся отличное времяпрепровождение. Вы откроете для себя все, что нужно для достижения мастерства: кулинарные методы и поварские секреты, советы по экономии времени и средств, таблицы калорийности продуктов, принципы философии «Crazy Sexy Diet» и, конечно же, более ста пятидесяти рецептов питательных и изумительно вкусных блюд.

Книга организована по очередности подачи блюд, как на долгом роскошном ужине. В качестве аперитива подается беглый обзор основ моей «Безумно сексуальной диеты». Я напишкаю ваши головы кулинарной наукой, ответами на часто задаваемые вопросы и множеством других потрясающих полезностей. Закусками перед основным блюдом послужит мини-кулинарная школа, созданная, чтобы помочь вам легко и уверенно приготовить любое блюдо из этой книги. Вы научитесь правильно выбирать продукты, узнаете, чем нужно запастись и как готовить! Основное блюдо этой книги, наполненное вдохновением и волшебством, — это, конечно же, рецепты. А на десерт мы включили в нашу книгу образцы меню, список рекомендуемой литературы (для создания собственного плана обучения) и ссылки на множество полезных ресурсов.

Сыроедение играет большую роль в философии питания «Безумно сексуальной диеты», поэтому вы найдете множество превосходных рецептов блюд, не требующих термической обработки. Людям, страдающим пищевой аллергией или имеющим диетологические противопоказания, наши удобные символы подскажут, какие рецепты не содержат глютена или сои. Но не отчаивайтесь и не исключайте из своего меню прочих блюд! Если вам нужно изменить что-либо в рецептах и заменить в них какие-либо продукты, мы поможем вам найти креативное решение! Поверьте мне, последнее слово всегда должно быть за вашими вкусовыми ощущениями. Если какое-то блюдо кажется вам слишком сладким или соленым, смело корректируйте его под собственный вкус. Когда я готовлю дома, я редко измеряю вес и объем продуктов. Даже сам шеф-повар «Безумно сексуальной кухни», Чед Сарно (вы скоро познакомитесь с этим харизматичным парнем), не заморачивается использованием мерных кружек и ложек. Рецепты лишь указывают основное направление и вовсе не являются законами. Берите, что есть под рукой, смешивайте и пробуйте на вкус. Но помните, что со временем ваши вкусовые ощущения изменятся, потому что, придерживаясь веганской диеты, вы развиваете и очищаете свои вкусовые рецепторы. И еще совет: будьте смелее! Пробуйте новые ингредиенты и создавайте собственные рецепты, отталкиваясь от наших.

Совершенно не знаете, как быстро что-нибудь приготовить? Мы и об этом позаботились. Заметьте, наши меню — на любой случай! Так что повяжите фартук какой-нибудь веселой расцветочки и отправляйтесь на кухню открывать в себе секс-звезду веганской кулинарии. Вы же знаете, что хотите этого.



МОЕ ВДОХНОВЕНИЕ

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ ЕДА ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО В МОЕМ СЕРДЦЕ.

В начале 70-х годов моя бабушка работала шеф-поваром, а мама была барменшей. Вместе они трудились в бабушкином ресторане и вместе они воспитывали меня. Бабушкина еда была наполнена любовью и сдобрена килограммами сливочного масла и огнем. Вы правильно прочитали, огнем. Она постоянно заливала свои шедевры крепчайшим бренди и поджигала их. Результат: всегда эффектная подача и время от времени — подожженная занавеска. Многие сказали бы, что она напоминает им Джулию Чайлд, которая создает вокруг себя собственный мир фантазии, подобно главному герою фильма «Там, где живут чудовища».

Бабушка открыла свой первый дайнер¹ в отремонтированном трамвайном вагончике, украшенном цветочными горшками с геранью.

Она сама сшила все скатерти и сама смастерила столы и кабинки. Да-да, она умела и шить, и плотничать. Бабушка часто говорила, что «ее мозги расположены в руках». Но я всегда считала, что у нее по-настоящему творческое воображение. Ее обожали все клиенты — и дальнбойщики, и городские чиновники.

Помешивая что-то в огромной кастрюле, она могла рассказывать о коронации короля Георга, на которой будто бы присутствовала, или захватывающую историю своего побега из Боготы, столицы Колумбии, на американском военном грузовом корабле, чтобы выйти замуж за второго (из трех или четырех — мы точно не знаем) мужа.

Затем бабушка открыла бистро «Виллидж Гурме», вдохновленное французской кухней. Вот тут мои воспоминания становятся ярче. По субботним вечерам в баре играли на пианино, а я пела и танцевала под эту музыку.



¹ Дайнер (*англ.* diner) — тип недорогих кафе быстрого обслуживания, распространенный в США и Канаде. Интерьер напоминает вагоны-рестораны.



Завершив свое выступление, я обходила гостей с горящими глазами и протянутой рукой (пожалуйста, заметьте: мне не позволялось попрошайничать. Меня шлепали, если отлавливали с монетами, но я все равно продолжала делать попытки. Моя дерзость проявилась рано — в пять лет, если быть точной). Я обожала это место. Я любила наблюдать, как посетители смеялись, беседовали, дрались и самое главное... ели!

«Виллидж Гурме» был моей первой школой. Я рано поняла, что еда — это больше, чем топливо для тела, это — человеческое общение. И сегодня, когда я помогаю людям улучшить их образ жизни, я осознаю ту важную роль, которую еда играет в социальной жизни и семейных традициях. Хотя, узнавая все больше и больше о продуктах и о питании, мы понимаем, как дорого обходятся порой нам эти традиции. Я всегда буду ценить то, сколько любви и искусства моя бабушка вкладывала в приготовление еды, и в то же время я не могу забыть, что, несмотря на долгую и насыщенную жизнь, она страдала от постоянных проблем со здоровьем, которые наложили свой отпечаток на ее жизнерадостную натуру. Как и многие американцы, она страдала от избыточного веса, к тому же у нее развился целый ряд заболеваний, которые можно было бы предотвратить, — включая высокое давление, повышенный холестерин, остеопороз, дивертикулез и артрит.

Все шло к тому, чтобы и я сама заполучила тот же список проблем со здоровьем. Когда я начала самостоятельную жизнь и стала работать, мне стало не хватать времени на готовку. Я жила на фастфуде, на искусственной и переработанной еде. Мой холодильник был пуст, а с микроволновкой я общалась чаще, чем со своим бойфрендом. Через некоторое время из-за того мусора, которым я пичкала свое тело, я начала чувствовать себя довольно паршиво.





Постоянные и огромные дозы стресса, физического и эмоционального, здоровья тоже не прибавляли.

В 2008 году, в День святого Валентина, грянул гром: я узнала, что у меня рак, редкая и неизлечимая саркома IV степени. Мне был 31 год. Один из моих онкологов сказал, что моя болезнь неизлечима и жить мне осталось недолго. Другой предложил сделать пересадку всех трех поврежденных органов. Чао, белла! До свидания,

печень и оба легких. Спасибо, нет. К счастью, моя болезнь развивается медленно (по крайней мере сейчас; все может измениться). Сказать, что я была тогда напугана, обозлена и огорчена, — ничего не сказать. Но я решила, что просто так не сдамся, и срочно составила план собственного спасения.

Я нутром чувствовала, что мое благополучие — только в моих руках. В этот момент я и вернулась к своим истокам — кулинарии. Я обнаружила, что мне нравится творить на кухне не меньше, чем моей бабушке. Только я далеко ушла от бабушкиных кулинарных норм, готовя сознательно и обдуманно, стараясь, чтобы моя еда несла здоровье и счастье моему телу и миру вокруг меня.

С тех пор я не только выживаю, но и процветаю — *с раком*. На самом деле, благодаря здоровому и активному образу жизни, сейчас, с болезнью, я стала чувствовать себя даже лучше, чем до нее. И если я себя чувствую здоровой и счастливой, имея опасную для жизни болезнь, только представьте себе, как здорово будете чувствовать себя вы! Прошло более десяти лет с тех пор, когда я услышала слова: «У тебя рак». И хотя у меня никогда не будет ремиссии, мое заболевание не прогрессирует. Учитывая, что испытывают мои собратья, раковые больные, мне невероятно повезло. Как сказал один из моих любимых приятелей, тоже болеющий раком: «Необязательно всегда побеждать, ничья — тоже неплохо».

Когда документальный фильм о моей борьбе с раком, «Crazy Sexy Cancer», был показан на канале TLC и затем на канале Опры Уинфри, письма на мою электронную почту посыпались тысячами. Моя история нашла отклик не только у больных раком. Многим людям требовались большие перемены — страдали ли они от депрессии, диабета, сердечных заболеваний или просто хотели узнать побольше о здоровом образе жизни. Это стало началом моего «Безумно Сексуального Движения», и меня невероятно вдохновляет возможность продолжать делиться знаниями, доставшимися мне с таким трудом.

CRAZY = ПРОДВИНУТОЕ МЫШЛЕНИЕ

SEXP = ВСЕМОГУЩАЯ

KITCHEN = АПТЕКА



Моя предыдущая книга, «Безумно сексуальная диета», содержит ответ на вопрос «зачем?» — то есть почему нужно правильно питаться. Там мы углубляемся в науку и философию моего питания и образа жизни, и там имеется отдельная глава, посвященная рецептам блюд. Книга «Безумно сексуальная кухня» — это прекрасное продолжение. То, что вы держите в руках, — это ответ на вопрос «как?». Эти рецепты научат вас превращать новоприобретенные знания, приверженность выбранному пути и собственные желания в прекрасную (и полезную) реальность на вашей тарелке, блюдо за блюдом.

В следующем разделе я проведу вас по главным принципам моей диеты и образа жизни. Рассматривайте его как курс для новичков. Но для полного понимания этого стиля питания и образа жизни я очень рекомендую добавить книгу «Безумно сексуальная диета»

в ваш список книг для прочтения. Помните, что информация — это сила и свобода. Чем лучше вы понимаете, для чего вы питаетесь здоровой пищей, тем с большей вероятностью вы сможете стать своим собственным учителем и заступником. Также неплохо знать то, о чем говоришь, общаясь со скептически настроенными родными или пытаясь объяснить и оправдать свой выбор людям, которые никогда прежде не сталкивались с веганством.

Такой скептицизм не должен вас пугать — он должен вдохновлять. Ведь у вас есть возможность делиться знаниями, аппетитными рецептами и вкусными блюдами — а это способствует объединению и дружбе. Как только вы начнете использовать эту книгу, вы станете блестящим примером того, что традиции, веселье, свобода и вкус не должны приноситься в жертву сознательному и здоровому образу жизни. Кроме того, некоторые традиции заслуживают того, чтобы стать забытыми. Печально, что многие блюда, за которыми мы провели столько веселых и счастливых моментов своей жизни, привели нас к болезням. Мой учитель сформулировал это лучше всех: «В твоей семье есть болезни сердца, диабет, рак? Или это колбаса, жареная курица и стейки с сыром?»

Хочешь узнать самое сексуальное слово во всей галактике? Эпигенетика. Мощное слово! Эпигенетика утверждает, что гены не определяют нашу судьбу. Это верно; наши гены вовсе не так неумолимы, как считалось раньше. Они изменчивы, гибки и очень чутки к условиям нашей внутренней и внешней окружающей среды. И слушайте дальше: только то, что у вас имеется генетическая предрасположенность к какому-либо хроническому заболеванию, еще не означает, что оно проявится. На самом деле мы обладаем большей властью над своим здоровьем, чем думаем. Изучая растительное питание в течение многих лет, я замечаю, что решающую роль в вопросах здоровья — а часто и жизни и смерти — играет тот образ жизни, который мы принимаем.



К счастью, многие хронические заболевания можно предотвратить (и даже обратить вспять) с помощью питательной, разнообразной растительной диеты и здорового образа жизни. Только задумайтесь над этим! Безусловно, существуют болячки, передающиеся по наследству, и некоторых из них не избежать. Но чаще, чем многие полагают, наши гены модифицируются нашим питанием, образом жизни и стрессом. Эти негенетические факторы могут в буквальном смысле «включать» и «выключать» проблемы со здоровьем. Изменившись, ваши гены или поддерживают здоровье, или открывают дверь новым заболеваниям. В таком случае есть большая вероятность, что вы имеете какое-то влияние на свое здоровье.

Если смотреть в более широкой перспективе, можно заметить также факторы, выходящие за рамки индивидуальных. Не секрет, что продовольственная система разрушена, как и система здравоохранения, ведь это две стороны одной медали. Крупный агробизнес побеждает, малый фермер проигрывает, в результате окружающая среда загрязняется и разрушается, и люди оказываются меж этих двух огней. Так не должно происходить. Хватайте лопаты, потому что мы собираемся разгрести все это дерьмо и начать нашу велнес-вечеринку!



ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ШЕФ-ПОВАРОМ «БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНОЙ КУХНИ» ЧЕДОМ САРНО

Я очень люблю готовить и знаю толк в хорошей еде, но это еще не значит, что я могу быть шеф-поваром. Поэтому, когда я решила изложить то, в чем я глубоко убеждена, в кулинарной книге, я понимала, что мне потребуется помощь профессионального повара, причем с модным уклоном. Я хотела поразить вас бесценной кладовой рецептов для любого случая жизни и для любого уровня подготовки. Представляю моего партнера по революции Чедда Сарно!

Я познакомилась с Чедом через нашего общего знакомого, который работал в «Гуманном обществе» (the Humane Society), потрясающего парня по имени Крис Керр. Я подружилась с Чедом с первой же встречи. Мы оба обладаем ехидным чувством юмора, а также огромным желанием создать колоссальное потрясение в мире (в хорошем смысле). Несмотря на то, что я была наслышана об этом кулинарном гении, я ни разу не пробовала его еду. В тот день, когда мне удалось это сделать, мне и пришла в голову идея создания этой книги. Он был «свой парень». Позвольте мне добавить, что вы будете очень рады, что наши миры столкнулись. Чед — осознанный творец, прирожденный учитель и ведущий веганский кулинар. На самом деле я считаю себя одной из его учениц. Вы даже представить себе не можете, в каком я восторге от того, что могу учиться у него вместе с вами. В течение многих лет Чед как ресторатор и консультант распространяет свой уникальный подход к здоровой вегетарианской кухне по всему миру через рестораны, курорты, съемочные площадки и лечебные центры. Чед в данный момент является суперзвездой сети супермаркетов экологических продуктов «Хоул фудз маркет» (Whole Foods Market), где он возглавляет кулинарную образовательную программу здорового питания. «Хоул фудз маркет»

в моем сердце занимает особое место. Здесь начался мой путь к здоровью. Получив свой диагноз, я покинула кабинет онколога и направилась в «Хоул фудз». Я ни разу не оглянулась. Я ни разу не пожалела. Десять лет спустя я радуюсь тому, что после знакомства с шеф-поваром Чедом Сарно мой путь возвращается туда, где он начался.



УДАРЯ ПО КНОПКЕ ПЕРЕЗАГРУЗКИ: личный путь Чеда Сарно

Еда всегда завораживала меня. Когда я был маленьким, я обожаю помогать маме и старательно работал на выделенном мне на кухне месте, приставив стул к плите. Как и Крис, меня воспитывали два поколения сильных женщин. Моя мама и нана, моя итальянская бабушка, любили готовить сложные блюда и придавали большое значение использованию свежих ингредиентов. Мои самые любимые воспоминания детства — это семейные сборы за простой, вкусной и настоящей едой. Те блюда сделали из меня того гурмана, которым я являюсь сегодня. Однако, как и большинство детей, несмотря на то, что на столе всегда были свежие овощи и фрукты, меня манили к себе сахар и обогащенное добавками молоко (*прим. пер.* — молоко с добавлением гормонов роста и антибиотиков).

В детстве я страдал астмой. Самые сильные приступы астмы настигали меня в школе и на спортивных площадках. Травмирующий опыт? М-да, еще какой. Я даже и не подозревал, что причиной является мое питание. После многих лет жизни с парализующими приступами и карманами, набитыми ингаляторами, я наконец-то увидел связь между здоровьем и питанием. В поздние подростковые годы я услышал о связи между астмой и молочными продуктами. Как целая группа продуктов, о пользе которых нам долбили на уроках здоровья и в школьных столовых, могла быть корнем моих детских проблем? Решив избавиться от астмы, я прекратил свой роман с молоком и исключил молочные продукты из питания. Не прошло и шести месяцев, как астма исчезла. Это был момент истины, момент «эврики», кнопка перезагрузки. Я возжаждал больше ответов на свои вопросы и в результате пришел к питанию, основанному на растительной пище.

В юности я начал исследовать мир, путешествовать с целью поиска работы, учебы и наставников в области медицины и растительной кулинарии. Мое бродячество провело меня зигзагом через всю страну и многие континенты: от мистических лесов калифорнийских мамонтовых деревьев до филиппинских деревень — везде я познавал жизнь и культуру через еду. Из своей обширной школы жизни — путешествий, приготовления пищи и теперь уже преподавания, я осознал, что необязательно жертвовать превосходным вкусом блюда ради здоровья. Потребляя в пищу цельные продукты, не содержащие животного белка, я познал уровень силы, энергии и здоровья, до сих пор меня поражающий. Я своими глазами видел, каких потрясающих результатов достигали мои друзья, члены моей семьи и мои клиенты, придерживаясь этого питания. В этой книге вы откроете для себя, что вилка — это величайшей инструмент достижения активности и что нет лучшего способа доказать окружающим правоту своей позиции, как научиться добиваться триумфальных успехов на кухне.

Работать с моей подругой Крис — большая честь для меня. Год назад, когда мы познакомились, мы знали, что придет время, и мы поделимся с миром нашей одержимостью питанием и здоровьем. Крис и я шли разными и в то же время параллельными путями, и для нас растения оказались самыми большими учителями и лекарством. Наша общая цель в «Безумно сексуальной кухне» — преподнести растения как очень вкусный, эротичный и исцеляющий продукт. С большой радостью мы делимся с вами этими рецептами. Присоединяйтесь к нам на празднике цельной питательной пищи, меняя мир по кусочку за присест.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ШЕФ-ПОВАРАМИ — ГОСТЯМИ «БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНОЙ КУХНИ»

Помимо нашего шефа Чеда Сарно, вы также познакомитесь с нашими замечательными друзьями. Это люди-новаторы. Откровенно говоря, их еда вызывает у меня оргазмические мурашки. Тс-с... У многих из них есть свои рестораны, которые вы обязательно должны посетить. Возможно, вы встретите там меня и Чеда.



ШЕФ ПЭМ БРАУН вот уже сорок лет является страстной веганкой. Кулинарное образование Пэм, сфокусированное на макробиотической кухне, началось в семидесятые годы прошлого века. Путешествуя по Европе, Северной и Южной Америке, она отточила свой талант веганского шефа. Сегодня она хозяйка и менеджер «Гарден кафе» (the Garden Café) в Вудстоке, штат Нью-Йорк, где рады каждому, кто желает поучиться веганству, вкусно поесть и получить удовольствие от растительной пищи. www.woodstockgardencafe.com



ШЕФ ПИТЕР А. СЕРВОНИ — профессионал своего дела, ресторатор, консультант и учитель. В настоящее время Питер является исполнительным шефом «Органик-авеню», одного из моих самых любимых мест в Нью-Йорке, где подают свежие соки и сыроедческие продукты. Рецепты Питера были опубликованы в таких журналах, как «Pilates Style», «Vegetarian Times», и в книге Франсис Мур Лаппе и Анны Лаппе «Hope's Edge» («Грани надежды»).



ШЕФ ФРЭНСИС КОСТИГАН — профессиональный шеф-повар, кулинарный писатель и консультант, всемирно известная «королева веганских десертов». Вторая книга Фрэн «More Great Good Dairy-Free Desserts Naturally» («Больше великолепных натуральных десертов без молока») удовлетворит как веганов, так и всеядных. Осенью 2013 года выйдет ее книга «Chocolate Vegan Desserts for Everyone» («Шоколадные веганские десерты для всех»). Фрэнсис преподает в Нью-Йорке (в том числе ведет уникальный курс «Интенсивная учебка по веганской выпечке») и выступает на конференциях в Северной Америке и Европе.
www.francostigan.com



ШЕФ РИЧАРД ЛАНДАУ возглавляет веганское ресторанное движение со дня открытия «Хорайзн кафе» (англ. Horizon Café) в Филадельфии в 1994 году. Его целью является трансформация вкусовых ощущений мясоедов, располагая их к вегетарианской кухне и тем самым делая веганство доступным для более широкой аудитории. В 2009 году он был приглашен в качестве организатора первого веганского обеда в престижный «Джеймс Бирд хаус» («James Beard House») на Манхэттене. В 2012 году Ричард и его жена Кейт Джейкоби открыли «Ведж» (Vedge), «овощной ресторан» в центре Филадельфии.
www.vedgerestaurant.com



ШЕФ САРМА МИЛНГАЛИС является соучредителем и владелицей ведущего сыроедческого и веганского ресторана в Нью-Йорке, «Пьюр фуд энд вайн» (Pure Food and Wine). Она также является основателем и главным исполнительным директором «Уан лаки дак холдинг» (One Lucky Duck Holdings, LLC), который управляет брендом «Уан лаки дак» (One Lucky Duck). Сарма также является соавтором книги «Сырая пицца/Реальный мир» (Raw Food/Real World, Harper Collins, 2005) и автором книги «Живя сыроедением» (Harper Collins, 2009). www.oneluckyduck.com
www.purefoodandwine.com



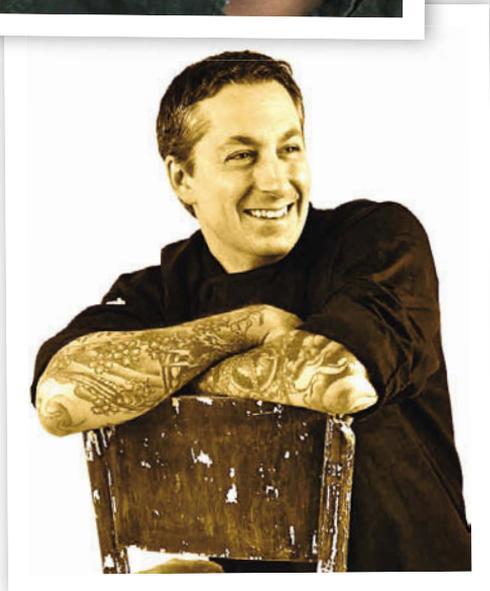
Диетолог ДЖОЙ ПИРСОН — консультант по питанию, соавтор «Кулинарной книги «Кэндл кафе» (The Candle Café Cookbook), совладелица «Кэндл кафе» (Candle Café) и кафе «Кэндл 79» (Candle 79), также она руководит оптовой торговлей и кейтерингом при ресторане.

Шеф ЭНДЖЕЛ РАМОС является исполнительным шефом в «Кэндл 79». Он работает с компанией «Кэндл» с 1995 года и считается одним из ведущих веганских шефов страны.

Шеф ХОРХЕ ПИНЕДА, кондитер и менеджер «Кэндл 79». www.candle79.com



Шеф ТОЛ РОННЕН стал известен на всю страну как шеф, который готовил веганскую еду для Опры Уинфри, когда в 2008 году она проходила 21-дневный детокс на веганской диете. Он также известен как руководитель кейтеринга на веганской свадьбе Эллен Дедженерес и Портия де Росси, вечера Арианны Хаффингтон и Демократической национальной конвенции, а также первого веганского ужина в сенате США. В настоящее время Тол является шеф-консультантом «Лайф китчен» (LYFE Kitchen) в Пало-Альто, штат Калифорния, и сотрудничает с «Энкор хотелз» (Encore Hotels) в Лас-Вегасе. Его кулинарная книга «Сознательный повар» (The Conscious Cook) была опубликована в 2009 году. www.talronnen.com



Шеф ДЕРЕК САРНО совмещает в себе многолетний опыт шефа, ресторатора, кулинарного дизайнера и преподавателя растительной кухни. В данный момент Дерек работает как шеф и преподаватель в команде «Глобальное здоровое питание» в компании «Хоул фудз», где он поддерживает революционный подход компании к здоровому питанию и вдохновляет клиентов и членов команды более полезными методами приготовления пищи.

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПИР

Прежде чем мы начнем, у меня для вас одно правило: не бойтесь. Эта книга предназначена как для новичков, так и для профессиональных шефов. Все, что вам потребуется для успеха, — это ощущение приключения, свежие ингредиенты и пять органов чувств.

Используйте рецепты из этой книги в том порядке, который вас привлекает. Учитесь на своих успехах и на своих неудачах. Забавные случайности могут привести к выдающимся изобретениям. Пригласите друзей — блюда этой книги намного вкуснее, когда ими делаются. Создайте кулинарную группу, кулинарный салон, где ваши гости будут учиться, развиваться и пробовать еду вместе с вами.

Как бы мне хотелось, чтобы моя бабушка была здесь, чтобы она стала свидетельницей рождения этой книги. Если бы только я могла научить ее тому, что я знаю сейчас. Она полюбила бы эту еду. Это питание наверняка получило бы ее одобрение. Я представляю, как мы вместе готовим в нарядных фартуках, обмениваясь советами и весело сплетничая о том о сем. Моя мама со своей изобретательностью красиво сервировала бы стол, и мы все трое сели бы и поговорили по душам за нашими полезными шедеврами.

Пусть эта книга вдохновит и мотивирует вас на то, чтобы принять приглашение на величайшее событие вашей жизни. Вы, новые адепты здоровой кулинарии, начинаете с кухни, где ожидает вас велнес-революция. Позвольте мне быть вашей радушной хозяйкой, а Чеду — гидом, показывающим, как превратить вашу кухню в по-настоящему здоровый центр лучезарного домашнего очага.

У вас есть шанс испытать на себе удивительную пользу чистого питания, какую уже испытали мы. Пришло время новых приключений, поэтому затаривайте холодильник, точите ножи и засучивайте рукава: мы начинаем путешествие в изобильный и вкусный мир растений. *Bon appétit!*

приглашение на пир

- С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЮ
- С СОЖАЛЕНИЕМ ОТКЛОНЯЮ





БЛЮДО ПЕРВОЕ

**БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНАЯ ДИЕТА
И ФИЛОСОФИЯ ЭТОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ**

ДЛЯ СПРАВКИ

О'кей, революционеры, придвигайте стулья поближе, и пока наш соус готовится на медленном огне, я проведу небольшой урок здоровья. И для начала я хотела бы сделать обзор главных принципов, взятых из отличного учебника «Безумно сексуальная диета». Достали тетрадки и любимые ручки? Нет? Бегите, доставайте. Я подожду.

«Crazy Sexy Diet» — это питательная диета, основанная на растениях, и образ жизни, которые гармонизируют ваше прекрасное тело на клеточном уровне. Вкусные бобовые и цельные крупы, орехи, семечки, зеленые листовые овощи, фрукты, свежие соки и смузи плюс разные кулинарные радости (которые вы приготовите сами) — ваши лучшие друзья навеки. Как вы узнали из выступления, этот образ жизни выходит за рамки питания. Это праздник образа жизни, наполненного бодростью, здоровьем и увлеченностью. Вот это действительно СЕКСУАЛЬНО!

«Crazy Sexy Diet» основана на нескольких правилах, которые помогут вам в созда-

нии превосходного плана самопомощи. Это не жесткие правила, а скорее база, которая послужит вашему процветанию. Если же вы вдруг сорветесь, вернетесь к старым привычкам и увлечетесь поеданием безумного количества печенья — насладитесь! А затем возвращайтесь на правильный путь — и вперед!

Чтобы помочь вам понять, как создать свою собственную программу, я расскажу о двух категориях продуктов: то, что дает здоровье, и то, что его забирает. Решающим фактором, который определяет еду как полезную или вредную, является воспалительный процесс. Воспалительные процессы значительно сокращают срок и ухудшают качество жизни. Они истощают жизненные силы, ослабляют иммунитет, ухудшают настроение и забирают красоту (ох!). Короче говоря, если еда и образ жизни провоцируют воспалительные процессы, — это паршивая еда и паршивый образ жизни.

Замечательный инструмент, который поможет вам создать жизнь без воспалений, — это pH-шкала, показывающая кислотно-щелочной баланс. Я расскажу об этом подробнее чуть позже, а пока слушайте дальше. Высококислотные продукты опустошают энергетический банк вашего организма, в то время как щелочные продукты пополняют его. Понимание того, как такое питание работает на клеточном уровне, придаст вам столько энтузиазма, что вы запрыгаете от радости.



ЗАЖИГАЙ, ДЕТКА! ИНФЛАМАЦИЯ НАЦИИ

Инфламация¹ является причиной многих, если не всех, хронических заболеваний. Рак, сердечные заболевания, артрит, аллергии, астма, болезнь Альцгеймера, расстройства пищеварительной системы, аутоиммунные заболевания и даже ожирение и диабет в значительной степени являются следствием воспалительных процессов.

Мы все помним, как опухает или горит попцарапанное колено или вывихнутый голеностопный сустав. Ай! А ангина, когда так больно сделать глоток? Ох! Во всех описанных случаях воспалительные процессы принимают активное участие в выздоровлении — так организм защищает нас от возбудителей болезни или повреждений и травм. Клетки иммунной системы мгновенно атакуют помеху и исправляют ситуацию. Все отлично, пока такая ответная реакция не выходит из-под контроля.

Но существует скрытая (и в то же время интенсивная) форма инфламации, которая может развиваться без вашего ведома. То, чем вы питаетесь, что вы пьете и о чем думаете (стресс!), а также токсины окружающей среды, курение, выпивка и ленивый досуг на диване — могут создать мощный каскад воспалительных реакций в вашем организме.

Когда ваш организм испытывает инфламационную перегрузку, его защитные механизмы настолько ошарашены и запутанны, что перестают отличать ваш организм от атакующих раздражителей. В результате исполненная благих намерений иммунная система начинает атаковать саму себя, разрушая здоровые клетки, ткани и все остальное на своем пути. Это напоминает Аль Пачино, играющего Тони Монтану в фильме «Лицо со шрамом». Он сметал все на своем пути, крича: «Познакомьтесь с моим дружкой!» Словом, дрянь. Словом, жуть.

Если вы следуете моей антиинфламационной программе, я рекомендую сократить или исключить потребление всех противных продуктов, которые раздражают ваш организм. Какие это продукты? Большинство продуктов, содержащихся в окисляющей «Стандартной американской диете» (сокращение SAD от *англ.* Standard American Diet), — это мясо, молочные продукты, рафинированные углеводы, пшеница, полуфабрикаты, содержащие фруктозный кукурузный сироп, искусственные подсластители и трансжиры; а еще не забудем про химикаты, медикаменты и прочие труднопроизносимые вещества — даже если по происхождению они веганские. Полуфабрикат есть полуфабрикат, и ничто не сравнится с тем изобилием, которое нам дарит мать-природа. Цельные и не подвергшиеся обработке продукты являются более полезными.

Уменьшая количество окисляющих инфламирующих продуктов, одновременно увеличивая количество полезных и ощелачивающих растительных продуктов, вы наполняете свой организм витаминами, минералами, антираковыми фитонцидами, антиоксидантами, клетчаткой и так далее.



¹ Воспалительное состояние.

САМОИЦЕЛЯЮЩИЙ ШАМАН

ФИО

555-1234

Это позволяет вашему организму оправиться от потока дерьма, от окислительного стресса (вызванного свободными радикалами) и ядов, которые мародерствуют в вашем внутреннем пространстве. Как только ваш

организм восстановится, он сможет обновиться. Выявление источников проблем и работа над ними — это сверхреволюционный подход настоящему ис-

целяющей медицины. Можете даже завести себе визитку, на которой будет написано: «Самоисцеляющий шаман».

Вы могли себе представить, что в вас кроется такая сила? Я — да.

А сейчас обсудим подробнее то, что провоцирует инфламацию.

МОЛОКО И МОЛОЧНАЯ ГАЛИМАТЬЯ

«Ой, Крис, не забирай у меня сыр и бургер!» Поверьте мне, я все понимаю. Я и сама раньше обожала и мясо, и молоко. Дом, в котором я росла, располагался через дорогу от небольшой молочной фермы. Но когда я заболела и помудрела, я поняла, что некоторые продукты обладают целебной силой, а некоторые — вредоносной.

Вот вам правда: излишки мяса и молочных продуктов — это рецепт того, как заработать себе инфламацию (воспаление) и ухудшение здоровья. Неудивительно, что когда потребление животных продуктов в мире повышается, количество хронических заболеваний увеличивается. Раньше мясо и молоко потреблялись реже, к тому же они были более

качественными, сегодня же современные технологии удешевили эти продукты, и они занимают главенствующее место на вашем столе, к тому же в удвоенном объеме.

Вопреки сложившемуся общественному мнению, животные продукты — это как блеск для губ: без них можно прожить. И тем более если вы хотите процветать, вам не следует есть много того, что выращено на животноводческих фермах. «Но откуда я возьму белок, кальций, железо и т. д.?» Не волнуйтесь! Моя подруга Джен Рейли (известная по прозвищу «Ворчливый диетолог») ответит на все ваши вопросы в разделе «Часто задаваемые вопросы» в конце этой главы. А пока оставайтесь со мной. Далее мы затронем более широкие темы.

Польза или вред еды определяются не только ее питательной ценностью, но и тем, откуда берутся продукты на вашем столе. Обсуждая последствия для здоровья, вызванные потреблением животных продуктов массового производства, мы также должны учитывать, в каких условиях эти создания выращены и как с ними обращаются.



Оставим в стороне размышления о страдании, речь сейчас идет о вашем благополучии. То, как заботятся о животном с рождения до момента забоя, неминуемо сказывается на вашем организме.

Наши животноводческие фермы, где производится 99 процентов всех молочных и мясных продуктов, содержат тысячи животных в тесных убогих клетушках, давая им противоестественную еду (включая экскременты других животных), которая сказывается негативно на здоровье животных и вызывает необходимость использования антибиотиков и гормонов роста. Система кормления животных, принятая в США (CAFO), очень опасна для здоровья животных. Болезни и травмы широко распространены. Нездоровые животные создают нездоровую пищу. Такой подход угрожает нашим пищевым ресурсам. Вы бы выпили воду из зараженного колодца? Мы должны помнить, что мы, люди, находимся на верхушке пищевой цепи. Это значит, что мы поедаем всех, кого ели животные, стоящие в цепи ниже нас, кто ниже их и так далее.

Помимо заботы о благополучии животного мира, существует множество проблем, связанных с безопасностью продуктов. В настоящее время мясо-молочной индустрией управляет горстка корпораций, которые, доминируя на рынке, поглощают мелкие фермерские хозяйства. Это огромный бизнес с быстрым оборотом и большим риском. В ситуациях с зараженной зеленью и овощами не сама зелень виновата, проблему создают фекалии, которыми удобряют посевы. Это может быть и результатом загрязнения водной системы. Вы когда-нибудь слышали о «розовой слизи», также известной под названием «мясо механической дообвалки»? Еще одна причина, почему стоит держаться подальше от продуктов животноводческих ферм. «Розовая слизь» — это пастообразный продукт, произведенный из обрезков говядины, обработанной гидратом аммиака, чтобы удалить такие патогенные микроорганизмы, как



сальмонелла и кишечная палочка E.coli. Эти обрезки раньше использовались в изготовлении корма для домашних животных, а теперь их можно обнаружить и на прилавках магазинов, и в фастфуде, и даже в школьных ланчах. Несмотря на то, что производители «розовой слизи» убеждены, что это вещество не представляет опасности, многие потребители даже и не подозревают о существовании такой гадости! Почему? Потому что «розовую слизь» не включают в список ингредиентов на упаковках. А что еще содержится в нашей еде?

Что, если вы не хотите исключать из питания мясо и молоко? Выбор остается за вами, и я целиком уважаю ваше решение (и вас тоже)! Мой совет: ешьте животные продукты в минимальных количествах (два-три раза в неделю) и выбирайте продукты самого высокого качества. Согласно «Американской ассоциации диетологов» порция мяса не должна превышать размера колоды карт. К тому же откажитесь от продуктов, произведенных на мясокомбинатах. Вместо них выбирайте продукты, обладающие сертификатом гуманного обращения (certifiedhumane.org), который является золотым стандартом в фермерстве. Что

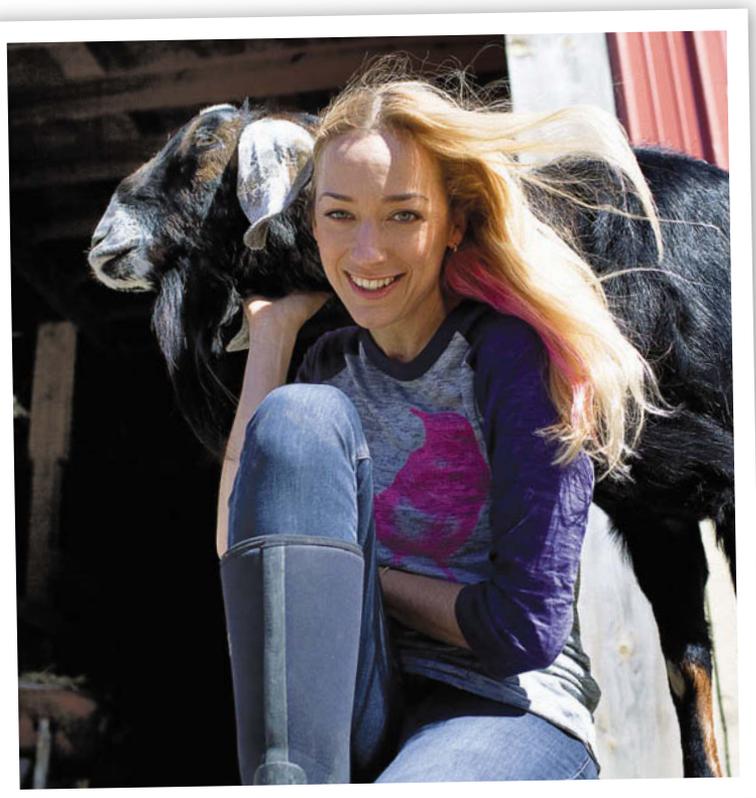
касается морепродуктов, организация «Food and Water Watch» (foodandwaterwatch.org) является потрясающим ресурсом, откуда можно узнать, какие морепродукты самые безопасные, а значит, и самые полезные. К сожалению, рыба, выращенная на рыбноводческом хозяйстве, из-за тесных условий испытывает много проблем со здоровьем. А что касается промысловой рыбы, наши океаны не такие, как были раньше, и в результате в рыбе (особенно глубоководной) содержится большое количество ртути и других тяжелых металлов.

Вам придется приложить усилия, чтобы во всем разобраться и найти более здоровые и гуманно выращенные животные продукты. Но вы и ваша семья заслуживаете этого. К тому же не забывайте, что сократить потребление или исключить животные продукты из рациона очень просто, когда умеешь готовить, как шеф-повар «Безумно сексуальной кухни»! Больше любви. Меньше страданий. И все в выигрыше!

ВРЕДНАЯ ПЕКАРНЯ

Обеденные булочки, бублики, макароны. Ням! А вы знали, что в ваших мучных перекусах таится невидимый враг? Глютен — это белок, содержащийся в пшенице и всех ее родственниках (спельта, рожь, ячмень), он является основным продуктом питания американцев. Но люди с аллергией на пшеницу или глютен испытывают массу неприятных симптомов, таких как вздутие и боли внизу живота, скопление газов в кишечнике, диарея, усталость, ломота в костях, депрессия, кожная сыпь и т. д. А люди, страдающие целиакией (глютеновой непереносимостью), испытывают эти симптомы в трехкратном размере. Целиакия является аутоиммунным заболеванием, которое вызывает системное воспаление, серьезное повреждение тонкого кишечника и дефицит питательных веществ, ведущих к анемии, остеопении, остеопорозу и другим хроническим заболеваниям.

Хотя далеко не все имеют чувствительность к глютену или болеют целиакией, эта проблема более распространена, чем вы предполагаете. Наиболее вероятными причинами являются изменения в способах выращивания пшеницы. Если вы уже какое-то время ощущаете себя дерьмово и этот список неприятных симптомов до боли вам знаком, поэкспериментируйте с безглютеновой диетой. Исключите глютен на несколько недель и наблюдайте за самочувствием. Никто не знает вашего тела лучше, чем вы сами. Можете завести дневник питания, чтобы следить за своим прогрессом. Можно сдать анализы крови, но, к сожалению, они не всегда дают точный результат. Поэтому лучший способ по-настоящему узнать, есть ли у вас глютеночувствительность, — это исключить глютен из питания. Я получаю кучу электронных писем, в которых люди говорят, что после того, как они стали следовать «Безумно сексуальной диете» и исключили глютен, они чувствуют себя просто превосходно.



Исключение глютена оказалось недостающим звеном. Вы найдете много безглютеновых рецептов в этой книге, а любой рецепт, содержащий глютен, можно легко изменить.

ДАЙТЕ САХАРКУ

Сахар, также известный как «легализированный наркотик», является еще одним распространенным разжигателем воспаления. Сахар делает нас толстыми, больными и несчастными (да-да, он нарушает работу мозга). Не правда ли, какая жестокая ирония судьбы: то, что вызывает сильную зависимость, является веществом, которое мы просто запрограммированы страстно желать? И если вы не на строгой лечебной диете, не держите пост и не готовитесь к купальному сезону, скорее всего, вы побалуете себя сладким. Потворство своим желаниям не осуждается и не запрещается. Мы просто хотим, чтобы ваша *la dolce vita*, сладкая жизнь, руководствовалась здравым смыслом и умеренностью. Учитывая вышесказанное, мы посчитали важным включить в эту книгу рецепты десертов. Одни из них более полезны, чем другие, но все рецепты созданы с заботой о вашем здоровье. Как правило, мы находим альтернативу сахару или используем его в меньших количествах. По сравнению со стандартной фруктозной американской диетой эти рецепты намного полезнее.

Для того чтобы следить за количеством сладкого в своей диете, я использую гликемический индекс (ГИ), удобную цифровую шкалу от 1 до 100, показывающую, как различные углеводы влияют на уровень сахара в крови. Чем выше число, тем быстрее и сильнее углевод повысит сахар в крови. Так как белый, коричневый сахар, кленовый сироп, мед являются простыми углеводами, они вызывают резкий подъем сахара в крови. Чем выше скачок, тем больше инсулина вырабатывается поджелудочной железой. Выброс инсулина, в свою очередь, создает резкое падение уровня сахара в крови, что влечет за собой страстное желание что-



нибудь съесть. А в дальнейшем эти инсулиновые американские горки приводят к диабету, ожирению и даже раку. С другой стороны, сложные углеводы, как например большинство овощей, цельных круп и бобовых, находятся ниже по шкале ГИ. Одна из причин их более низкого гликемического индекса — наличие клетчатки и других питательных элементов. Клетчатка замедляет и сглаживает скорость усвоения сахара, таким образом удерживая вас от неистового беготни по супермаркету. Любой продукт с индексом 60 и ниже по шкале ГИ будет хорошим выбором, особенно если вам необходимо следить за уровнем сахара в крови. В списке продуктов с ГИ указаны только натуральные продукты. Когда вы покупаете



упакованные или рафинированные продукты, вам придется читать этикетки и проверять по шкале каждый ингредиент. Я уверена, что вы уже догадались, что чем более рафинирован продукт, тем шаловливее его гликемический индекс.

Хотя бы ради развлечения начните проверку ГИ своих любимых продуктов. Вы найдете множество таблиц в Интернете.

Во сколько баллов оцениваются ваши приемы пищи, перекусы, напитки и маленькие удовольствия? Они всегда ниже 60 баллов? Включите в свое ежедневное питание больше низкогликемических продуктов (что легко сделать с арсеналом рецептов из этой книги), чтобы изредка съдаемое лакомство с высоким ГИ оставалось по-настоящему особым удовольствием!

ШИКАРНАЯ ЖИЗНЬ!

Все, от здоровой клетки до клетки раковой опухоли, от качества почвы до жизни в океане, находится под влиянием pH (произносится «пэ аш»). Понимание кислотно-щелочного баланса (pH) поможет вам поднять свой уровень энергии, повысить иммунитет и продлить жизнь. Термин pH означает «потенциал водорода» (*лат. potentia hydrogeni*) и является показателем концентрации ионов водорода в растворе. Шкала pH показывает кислотность или щелочность веществ и имеет интервал от 0 до 14. Нейтральный уровень равен 7. Все, что ниже семи, означает увеличение кислотности, все, что выше 7, становится все более и более щелочным. Как и со всеми барометрами, касающимися здоровья, самое главное — это баланс.

Ваше тело живет в пределах очень узкого интервала pH. Чтобы ваши клетки были здоровы и счастливы, кровь должна быть слегка щелочной (pH между 7.36 и 7.4). И ради поддержания этого значения ваше тело способно пойти на многое. Когда есть хоть малейший шанс, что ваше тело чрезмерно закисляется (благодаря еде и образу жизни, окружающей среде и т. д.), ваш необыкновенный организм добудет такие минералы, как кальций, магний и калий из костей, зубов и внутренних органов для нейтрализации кислоты. Это что-то вроде собственного внутреннего запаса антацидов, типа пищевой соды. Когда такое происходит изредка, это нестрашно. Но разграбление собственных резервов в течение длительного времени может привести к остеопорозу и другим проблемам со здоровьем. Вы, наверное, уже догадываетесь, где на шкале pH находится «Стандартная американская диета»? Это кис-

лотная ванна! Чрезмерная кислотность еще и создает благоприятную среду для вредных бактерий (к примеру, дрожжеподобные грибки) и даже вирусов, разрушающих наш организм. Изменить pH-баланс в щелочную сторону достаточно просто с помощью растительной диеты, насыщенной минералами.

Практически все овощи, некоторые фрукты, зеленые ростки пшеницы (витграсс), зеленые листья, ростки, зеленые соки, зеленые коктейли и нерафинированные зерновые, бобы и орехи помогают в ощелачивании крови и тканей. А мясо, молочные продукты, яйца, сладости, высокорфинированные продукты, кофе и алкоголь, напротив, закисляют кровь и ткани. Ешьте чаще ощелачивающие продукты, и ваше тело будет вам благодарно! К тому же, потребляя эти сокровища, вы наполните тело хлорофиллом, энзимами, витаминами, минералами, антиоксидантами и кислородом.

ШКАЛА PH



У МЕНЯ ВСЕ НАТУРАЛЬНОЕ!

Я рекомендую увеличить потребление не только натуральных продуктов, но и сырых овощей и фруктов. Многие сырые блюда являются прекрасными усилителями ощелачивающего процесса.



Это не значит, что вам следует сидеть исключительно на сыроедении. Я имею в виду, что нам всем пойдет на пользу увеличение доли сырых продуктов в ежедневном питании. Почему? Существует несколько причин. Сырые продукты содержат больше водорастворимых витаминов и ферментов (признаки всего живого). Плюс исследования показали, что диета, богатая сырыми продуктами, ускоряет обмен веществ в состоянии покоя. Термическая обработка продуктов, несомненно, имеет свои преимущества, внося разнообразие в насыщенную растениями диету, и делает некоторые антиоксиданты более доступными для пищеварения. На длительный срок идеально питание с преобладанием сырых и с небольшим количеством термически обработанных продуктов.

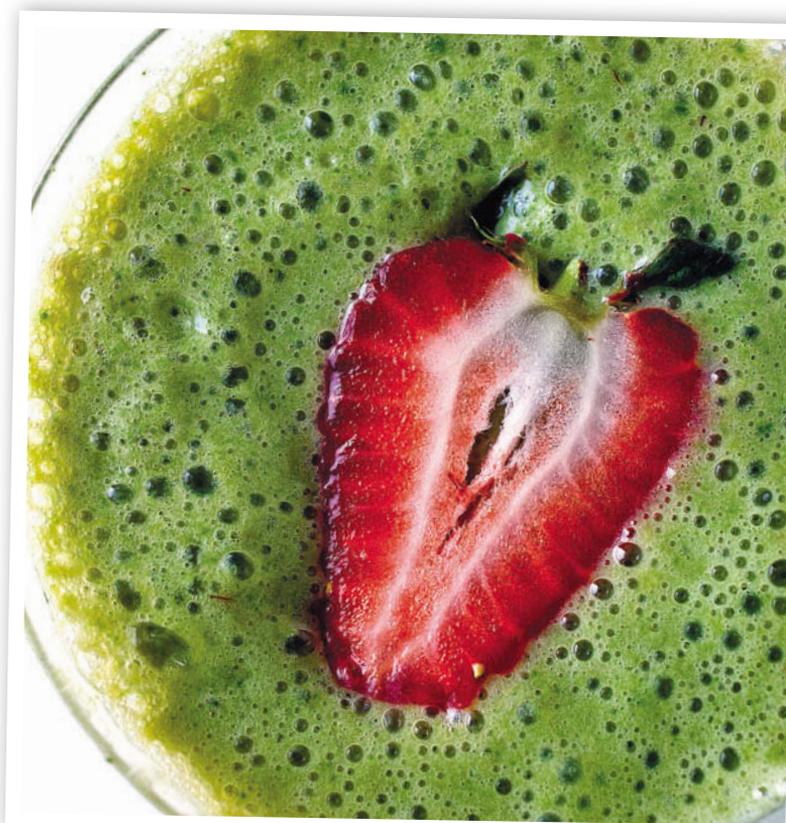


ПЕЙ ЗЕЛЕНЬ, ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Зеленый сок — мгновенное лекарство, которое требует мало энергии на переваривание. Зеленый смузи — вкуснейшая клетчатка, «метла», которая очищает ваш организм.

Я не могу выразить словами свою любовь к этой ощелачивающей жидкости, особенно когда содержание фруктов доведено до минимума. Уверяю вас, питье зелени в буквальном смысле перевернет вашу жизнь. Зеленые соки и коктейли являются самой важной частью моего ежедневного ритуала. Если вы ни в чем другом не постоянны, делайте хотя бы только одно: взбивайте зелень в блендере или делайте из нее соки. Вы найдете множество бодрящих рецептов в разделе «Блюдо четвертое» в «Crazy Sexy Kitchen». В чем разница между соком и коктейлем? Отличный вопрос, умники! С помощью соковыжималки, как нетрудно догадаться, сок овощей, фруктов и ростков отделяется от жмыха. Поскольку вам не приходится переваривать клетчатку, оставшуюся в жмыхе, ваш организм с легкостью абсорбирует в кровь витамины, минералы и прочие питательные элементы, мгновенно ощелачивая и снабжая кислородом ваши клетки. К тому же употребление соков дает вашему телу энергетический перерыв, позволяя ему сфокусироваться на восстановлении и обновлении.

Продукты для смузи (фруктово-овощные коктейли) целиком измельчаются в блендере, что означает присутствие клетчатки в напитке (гол в пользу кишечника!). В дополнение к фруктам и овощам вы можете добавить в смузи белковые порошки, ореховое молоко и полезные жиры, различные витаминные добавки и многие другие ингредиенты, кото-



рые дадут вам столько энергии, что вы загудите, как трансформатор. Каждый из методов имеет свои преимущества, но их общая польза заключается в том, что ваш организм получит большое количество свежих сырых овощей и фруктов. Все, что вы когда-либо хотели узнать о соках и смузи, вы найдете на сайте crazysexyjuice.com. На здоровье!

ПОЖИНАЯ ПЛОДЫ УСПЕХА

Как вы уже, наверно, догадались, антиинфламационная растительная диета и стиль жизни, как ничто другое, обладают возможностью омолодить ваше тело. Нет необходимости голодать или отказывать себе во вкусном. Ешьте, пейте и будьте счастливы.

Позвольте природе быть вашим проводником. Ваши кровь, кости, ткани и органы будут вам благодарны. Ваши глаза засияют, ваши бедра приобретут сексуальные очертания. Распрощайтесь с каплей из носа и зудящей кожей. Прыщи? Пока, друзья! Нужна энергия? Получи, сладкий мой. Улучшить сон? Сделано.

А как насчет проблем со стулом? Тс-с... О'кей, я знаю, что этот разговор вгоняет вас в краску. Но нам необходимо поговорить и об экскрементах, дорогие мои! Запор —

это стагнация и куча осложнений со здоровьем. Если вы не «ходите» один или два раза в день, значит, там, внизу, что-то не в порядке. Усвойте: ваш кишечник является основой вашего иммунитета. Преобладание вредных бактерий ослабляет вас. Для поддержки полезной братии (то есть здоровой микрофлоры) ешьте большое количество клетчатки и пейте много фильтрованной воды (вода обеспечит регулярность), зеленых соков и смузи. Неплохо также добавить в рацион пробиотики.

ЧТО ДАСТ ВАМ «БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНАЯ ДИЕТА»

Святящаяся кожа
Сияющие глаза
Крепкие блестящие волосы и ногти
Крутой иммунитет
Регулярный стул
Счастливые органы
Чистые носовые пазухи
Нормальный вес
Усиление сексуального влечения

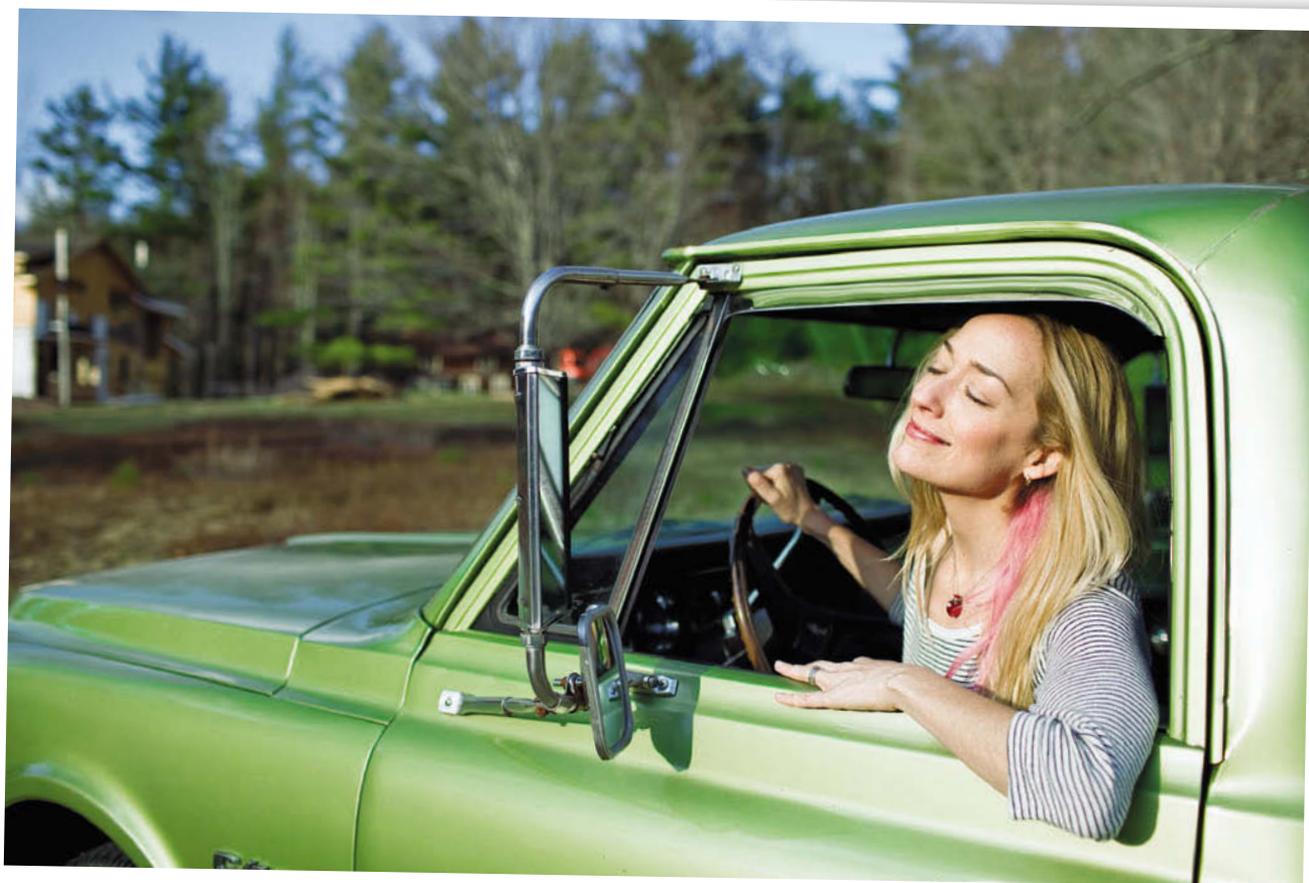
Глубокий сон
Приятный запах изо рта
Крепкие кости
Здоровые суставы
Низкий холестерин (без лекарств)
Нормальное давление (без лекарств)
Нормальный уровень сахара в крови
Стабильная энергия
Меньше хандры

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ МНЕ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕХОДИТЬ НА ВЕГЕТАРИАНСТВО?

Нет. Пользу принесет любой шаг в направлении растительного образа жизни.

Тем не менее чем дальше вы пройдете по этому пути, тем лучше вы будете себя чувствовать и тем здоровее будете. Некоторые люди, как черепахи, действуют неспеша. Другие бегут сломя голову и бросают все вредные привычки раз и навсегда. Наша

овощно-фантастическая диета подойдет и для тех, и для других — она полна свободы и гибкости. К тому же шеф Чед Сарно плюс я (а также внушительная команда шефов) помогут вам сделать переход легким и вкусным.



ПРОФИЛАКТИКА — ЭТО КРУТО!



Эта книга — не просто набор рецептов. То, что вы держите в руках, является вашим путеводителем по профилактике заболеваний. Я знаю, что вы думаете: «Извини, Крис, но, кажется, ты принимаешь меня за кого-то другого. Я молод и энергичен, а профилактика — это для кряхтящих стариков! Это та-а-ак не клево!» Так вот, я здесь для того, чтобы сообщить вам: мы можем убежать от нашего прошлого, но не от будущего.

Об этом пишут везде. Когда мы стареем, некоторое физическое ухудшение неизбежно. Но, как говорят полицейские, мы можем сделать это по-хорошему, а можем и по-плохому. Профилактика определяет разницу между позицией нытика и позицией человека, обладающего достоинством, между позицией жертвы и позицией волевого человека. Вот теперь профилактика звучит моднее, не так ли? Можно даже сказать, это «новый черный цвет».

Кстати, о моде будущего. 2000 лет тому назад одетый в тогу греческий философ Гиппократ написал известную «Клятву Гиппократа». Врачи на протяжении тысячелетий давали обет «Не навреди». Пока все неплохо. Но современная версия включает предложение, от которого у меня захватывает дух: «По возможности, я предупрежу болезнь, ибо предупреждение предпочтительнее лечения». Вот это да! И чтобы понять, как это можно осуществить, взглянем на еще одну незабвенную цитату из нашего хиппового Гиппократа: «Пусть пища будет вашим лекарством, и вашим лекарством будет пища». А вот такая взаимосвязь — действительно пища для размышлений!

Будучи раковой пациенткой, я верю каждой наполненной соком клеточкой своего тела, что профилактика — это единственное, что нам поможет окончательно излечиться. Несмотря на то, что многие врачи в США уже берут себе это на заметку, в целом медицинская система здравоохранения США идет в неверном направлении. Абсурдно, но страховые медицинские компании предпочитают лечить не причины, а симптомы. В результате использование дорогих лекарств и агрессивных хирургических вмешательств стало нормой. Растущие цены, связанные с так называемой промышленной медициной, разорительны. Неудивительно, что медицинская система испытывает глубокий кризис. Согласно исследованию, проведенному в 2006 году университетами Пердью и Индианы, выяснилось, что колоссальное количество, а именно 87,5 процента, выплат по медицинскому страхованию было потрачено на болезни, вызванные неправильным образом жизни. Чтобы прожить долгую и яркую жизнь, мы должны подходить к лечению комплексно, учитывая нужды нашего разума, тела и нашей искрящейся души. Поменяй еду — изменишь и судьбу. Совершенствуй себя!

БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

Последнее, но не менее важное: наша старушка Земля будет вам так благодарна, когда вы улучшите свое питание. Когда вы заботитесь о себе, вы заботитесь и о ней. Здоровье, экология, духовность, активность и любовь взаимосвязаны. Болезнь пробудила во мне осознание этой концепции и позволила мне лучше понять те проблемы, которые угрожают нам сегодня. Что происходит с нашим организмом — это отражение того, что происходит в мире вокруг нас.

Внутри нас есть реки и океаны. Мы — это горы и равнины хрупкой территории, населенной множеством созданий, и каждое имеет свою цель и роль. Как и планета, наша экосистема зависит от чистоты окружающей среды, равновесия, правильного питания. Химикаты отравляют наши реки и наши вены, выхлопные газы загрязняют наш воздух и наши легкие, повышенная кислотность вымывает минералы из почвы и наших тканей. Разрушение лесов нарушает поглощение углекислого газа. И только представьте себе, какое несметное количество прекрасных растений и животных нам никогда не удастся увидеть из-за того, что мы варварски опустошаем их среду обитания (ради выращивания скота) и обрекаем их на вымирание. Вы понимаете, к чему я веду? Наши глобальные проблемы могут быть решены, если мы возьмем на себя ответственность за свои действия.

В Интернете можно найти сайты организаций, которые помогут вам глубже понять многие проблемы. The Environmental Working Group, Humane Society, Farm Sanctuary, Sustainable Table, Sierra Club, Physician's Committee for Responsible Medicine (PRCM) — только некоторые из них. Вы можете начать революцию прямо сейчас, на собственной кухне. И меня пригласите, я с радостью буду заклеивать конвертики с приглашениями и делиться информацией с другими.



ВОРЧЛИВЫЙ ДИЕТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Дженнифер К. Рейли, диетолог
BitchingDietitian.com



НАШИ ПРЕДКИ ЕЛИ ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОЦВЕТАЛИ, ТАК ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В МЯСНЫХ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ?

Последние исследования показывают, что ради крепкого здоровья животных продуктов следует избегать или хотя бы сильно сократить их потребление. Почему? Для начала, насыщенные жиры в животных продуктах увеличивают риск сердечных заболеваний. Животные продукты также содержат канцерогены и лишены борющихся с раком антиоксидантов, растительных фитонцидов и клетчатки.

Наша современная жизнь очень сильно отличается от жизни наших предков, живших в пещерах или на фермах. Уровень нашей физической активности намного ниже, а окружающая среда более загрязненная. Способы производства мяса тоже изменились. Большинство мясных продуктов производится на животноводческих фермах, набитых химикатами, гормонами и другими токсинами, к тому же животные продукты теперь содержат больше жира, чем раньше. Помимо этого, мы обычно едим намного более крупные порции, поэтому неудивительно, что ожирение и экологические болезни достигли небывало высокого уровня.

Я ДУМАЛ, ЧТО ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ НУЖНО ЕСТЬ МЯСО

Несмотря на то, что мясо является богатым источником белка, в нем также полно насыщенного жира и холестерина, забивающего ваши сосуды. К тому же в мясе отсутствуют полезная клетчатка, антиоксиданты и растительные фитонциды; мясо окисляет вашу кровь (что затрудняет работу иммунитета и отрицательно сказывается на здоровье костей), оно является тяжелым продуктом для пищеварительной системы, губительно влияя на здоровье кишечника и почек.

Гетероциклические амины — канцерогенные вещества, наносящие вред ДНК, образуются при приготовлении мяса. Чем дольше и горячее термическая обработка мяса, тем больше образуется этих веществ. Некоторые исследования показали, что курица на гриле содержит большее количество гетероциклических аминов, чем какое-либо другое приготовленное мясо. Все виды мяса, однако, могут содержать некоторое количество этих канцерогенов. Потребление хорошо прожаренного мяса (что зачастую необходимо для обезвреживания продукта) ассоциируется с повышенным риском рака груди и кишечника. Спасибо, не хочу. Дайте лучше тако с чечевицей, пожалуйста.

ОТКУДА МЫ ПОЛУЧИМ БЕЛОК? СКОЛЬКО БЕЛКА НАМ ТРЕБУЕТСЯ? КАК НАМ ВЫСЧИТАТЬ НУЖНОЕ ЕГО КОЛИЧЕСТВО?

Можете ли вы поверить, что слоны, лошади и многие другие мощные животные полагаются исключительно на растительную пищу для получения белка и оптимального питания? Если они это могут, то можем и мы! Белок находится в изобилии в растительной пище; лучшим источником белка являются бобы, чечевица, орехи, киноа, овощи и цельные зерновые. На самом деле человеку требуется меньше белка, чем многие предполагают. Среднеактивный человек может легко вычислить свою ежедневную норму белка в граммах, умножив 0,8 на вес тела в килограммах. Например, человеку весом в 70 килограммов ежедневно требуется 56 граммов белка ($70 \times 0,8 = 56$ граммов). При усиленной физической деятельности, для увеличения мышц и при излишнем стрессе, умножать надо на 1,0–1,2, так как потребность в белке увеличивается в таких ситуациях.

Ежедневный рацион белка может выглядеть приблизительно так:

Завтрак: 1 стакан отварной киноа с 1 ст. л. сырых орехов = 13 грамм белка

Перекус: яблоко с 2 ст. л. пасты из необжаренных миндальных орехов = 8 грамм белка

Ленч: большой зеленый салат с $\frac{1}{2}$ стакана черной фасоли и $\frac{1}{4}$ стакана нежареных подсолнечных семечек = 15 грамм белка

Ужин: слегка обжаренная брокколи со 100 граммами тэмпе + $\frac{1}{2}$ стакана отварного коричневого риса = 28 грамм белка.

ВСЕГО: 76 грамм белка.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ БЕЛОК?

Во-первых, не забывайте, что, потребляя большое разнообразие растительной пищи, вы получите весь белок, который вам необходим, — вам не надо с собой носить микроскоп, калькулятор или книгу с пище-



вой статистикой к каждому приему пищи. Полноценный белок содержит все 8 основных аминокислот (9 для детей) в правильных пропорциях: эти аминокислоты считаются основными, потому что наше тело их не производит, и нам необходимо получать их с пищей. Аминокислоты создают и восстанавливают ткани, участвуют в расщеплении еды в пищеварительном тракте. Животные продукты, соевые продукты и киноа содержат полноценный белок. Другие растительные источники содержат белки, которые считаются неполноценными, потому что в них отсутствует одна или более аминокислот.

Если вы потребляете большое разнообразие растительной пищи, то вам будет легко получить все необходимые аминокислоты. Если бобовые, крупы, зелень, овощи (да, в растениях тоже есть белок!), орехи и семечки являются частью вашего ежедневного рациона, полноценный белок легко производится вашим организмом. Не волнуйтесь, вам не потребуется есть все сразу. Например, в чечевице содержится низкое количество триптофана. Однако в крупах и орехах триптофана много. Таким образом, если чечевица и рис или миндальные орехи потребляются в течение дня (или даже в течение нескольких дней), тогда полноценный белок будет сформирован.

КАК НАСЧЕТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ? МЫ ДУМАЛИ, ЧТО ОНИ ПОЛЕЗНЫ!

Молочные продукты являются богатым источником кальция и витамина D (витамин D добавляют в молочные продукты). Однако намного легче и полезнее получить весь необходимый кальций из мира растений, а витамин D — бывая на солнце и потребляя растительную пищу, обогащенную витамином D, не полагаясь на молочные продукты, ассоциирующиеся с риском для здоровья.

Последние исследования предполагают, что молочные продукты связаны с повышенным риском рака предстательной железы, рака яичек и даже рака груди и яичников.



Потребление молочных продуктов (даже экологически чистых и обезжиренных) повышает уровень инсулиноподобных факторов роста –I (ИФР-I) в крови, которые являются потенциальным стимулом для развития роста раковых клеток простаты и груди. К тому же повышенное содержание кальция в молочных продуктах подавляет в организме синтез витамина D, который защищает клетки простаты и груди. И еще, лактоза (молочный сахар) расщепляется на галактозу, которую ученые подозревают в том, что она является виновником рака яичников.

Молочные продукты также вызывают воспалительные процессы и увеличивают количество слизи в организме, что обостряет многие хронические проблемы включая акне (угри), артрит, астму, болезнь Крона, запор, ушные инфекции у детей, экзему, заболевания суставов и другие. Спрашиваете, чем же заливать утренние хлопья? Читайте дальше!

ДОСТАТОЧНО ЛИ Я ПОЛУЧУ КАЛЬЦИЯ ИЗ РАСТЕНИЙ? СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ ТРЕБУЕТСЯ? КАК НАСЧЕТ ВИТАМИНА D?

Самым лучшим источником кальция в природе являются зеленолистные овощи, такие, как капуста кале, листовая капуста (коллард), листовая горчица и листовая репа. Кальций из этих овощей усваивается в два раза эффективнее кальция из молочных продуктов. Организмом усваивается около 30 процентов молочного кальция, в то время как кальция из зеленолистных овощей усваивается на 60 процентов больше (за исключением шпината и нескольких других зеленых овощей, богатых кальцием, но содержащих оксалаты, препятствующие всасыванию кальция). Другие растительные источники, богатые кальцием, — бобы, миндальные орехи, инжир и обогащенное миндальное молоко без сахара, соевое, овсяное, конопляное и рисовое молоко.

Что касается здоровья костей, кальций не является единственно важным фактором. Питание и физическая активность определяют состояние здоровья костей и потребность в кальции. Страны с самым высоким уровнем потребления кальция имеют самый высокий процент заболеваний остеопорозом, так что не один только кальций играет роль в здоровье костей. Витамин D, который необходим для усваивания кальция и который лучше всего получить, бывая на солнце по 20 минут в день 3 раза в неделю, или из обогащенных немолочных продуктов и витаминных добавок в зимние месяцы, считается одним из самых важных витаминов, влияющих на здоровье костей. Вдобавок физические упражнения, а также фрукты и овощи очень важны для удержания кальция в костях. Напротив, диета с высоким содержанием животных белков, соли, кофеина повышает кислотность крови, что заставляет организм вытягивать кальций из костей и удалять его с мочой в попытке нейтрализовать кислотность крови.

Рекомендуемая правительством США (в стране с высоким уровнем потребления животного белка и соли) доза кальция составляет 800–1300 миллиграмм в день в зависимости от возраста. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 400–500 миллиграмм в день. Потребность в кальции ниже у людей, потребляющих малое или нулевое количество животного белка, получающих достаточное количество витамина D от солнца, в питании которых присутствуют обогащенные витамином D продукты, витамины и большое количество фруктов и овощей, регулярно упражняющихся, в сравнении с людьми на «Стандартной американской диете», ведущими сидячий образ жизни. Знаете ли вы, что один стакан отварной листовой капусты содержит 358 миллиграмм легкоусвояемого кальция, а 10 штук инжира среднего размера содержит 269 миллиграмм кальция? Подводим итог: диета, богатая растительной пищей, легко удовлетворяет потребность в кальции.



ПОЧЕМУ МНЕ ТАК СЛОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЫРА?

Вы замечали, что многие могут легко отказаться от картофельных чипсов и десерта, но не от сыра? Разумеется, этому есть причина! В 1981 году ученые обнаружили следовые количества морфия — опиата, вызывающего сильное привыкание, — в коровьем молоке и грудном молоке, что, возможно, является причиной того, что грудные дети засыпают после кормления грудью и так привязаны к своей матери¹. Неудивительно, что людям так тяжело расстаться с сыром. Хотя сыр и дает нам чувство комфорта и тепла, в нем находится огромное количество вредных насыщенных жиров, холестерина, гормонов роста и, возможно, других токсинов (особенно с животноводческих ферм), которые доставят вам массу дискомфорта.

Поскольку не все любители сыра могут ограничить себя одной маленькой порцией (размером с большой палец), лучше вместо сыра есть полезную и вкусную растительную пищу. Старайтесь есть хумус, овощи

¹ Hazum E, et al «Morphine in cow and human milk: Could dietary morphine constitute a ligand for specific morphine (μ) receptors?» *Science* 213 (1981): 1010–12.

с крекерами, вместо того чтобы налегать на сыр. Вы можете посыпать макароны, салаты, супы дезактивированными питательными дрожжами¹. Как и с любой зависимостью, после трехнедельной жизни без сыра, вы перестанете скучать по нему.

ПОЛУЧУ ЛИ Я ДОСТАТОЧНО ЖЕЛЕЗА ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ?

Безусловно! Железо присутствует в больших количествах в темных зеленолистных овощах, бобах, чечевице, тэмпе (белковая пища, приготовленная из соевых бобов) и обогащенных крупах. Вдобавок витамин С, содержащийся в цитрусовых, болгарских перцах и темных зеленолистных овощах улучшает абсорбцию железа. Потребляя все вышеуказанные продукты, вы гарантированно получите достаточное количество железа, не получая слишком большую его дозу. Избыток железа увеличивает риск сердечных заболеваний.

А КАК НАСЧЕТ СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ? ЧТО, ЕСЛИ Я СТРАДАЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К ЭСТРОГЕНУ? ИЛИ АЛЛЕРГИЕЙ НА СОЮ?

Соевые продукты, включая соевое молоко, тофу, тэмпе и бобы эдамаме, богаты соевым белком, необходимыми жирными кислотами омега-3 и фитоэстрогенами. Соевый белок и омега-3 очень важны для здоровья сердца, а фитоэстрогены понижают риск рака молочной железы у женщин в пременопаузе. Менее переработанные соевые продукты, такие, как эдамаме, мисо, тэмпе, являются более питательными по сравнению с более обработанными соевыми продуктами. Мно-

¹ Питательные дрожжи (диетические дрожжи, *англ.* Nutritional Yeast), в отличие от дрожжей, используемых в выпечке, — дезактивированные тепловой обработкой дрожжи *Saccharomyces cerevisiae*. Продаются в виде хлопьев или порошка в магазинах здорового питания, имеют сырный привкус.



гие заменители мяса, такие, как вегетарианские котлеты и сосиски, сделаны из сои, подвергнутой интенсивной обработке. Хотя в такой продукции содержатся пищевые добавки и от них вы не получите такой же большой пользы, как от необработанных соевых продуктов, тем не менее они все равно являются неплохой едой, когда вы переходите с тяжелой мясной диеты на растительную. Только обязательно следите, чтобы соевые продукты не были генетически модифицированы. Все натуральное всегда лучше!

Что касается эстрогено-чувствительных заболеваний, как, например, эрц-позитивный рак молочной железы, — вопрос, какое количество сои безопасно, еще остается открытым. Многие онкологи полагают, что фитоэстрогены (буквально это означает «растительный эстроген») в сое могут спровоцировать рост раковых клеток, и рекомендуют женщинам с эрц-позитивным раком молочной железы полностью исключить соевые продукты из рациона.

Однако не следует забывать, что в азиатских странах, где соевые продукты являются неотъемлемой частью кухни (также и во

время полового созревания и формирования груди, когда соя, возможно, играет защитную роль), количество больных, страдающих раком молочной железы, не только меньше, чем в США, но и число рецидивов намного меньше¹.

Вы можете также учесть, что те же врачи, советуя пациентам избегать сои, никогда не упомянут избыток эстрогена и гормонов роста, найденных в молочных продуктах. Если вы избегаете сои из-за ракового диагноза, пожалуйста, подумайте о том, чтобы также исключить все молочные продукты. Если у вас аллергия на сою или вы избегаете ее потребления по другим причинам, помните, что соя не является главным продуктом в растительном питании и может быть исключена без риска для здоровья. Существует множество заменителей мяса, не содержащих сои (к тому же очень вкусных!).

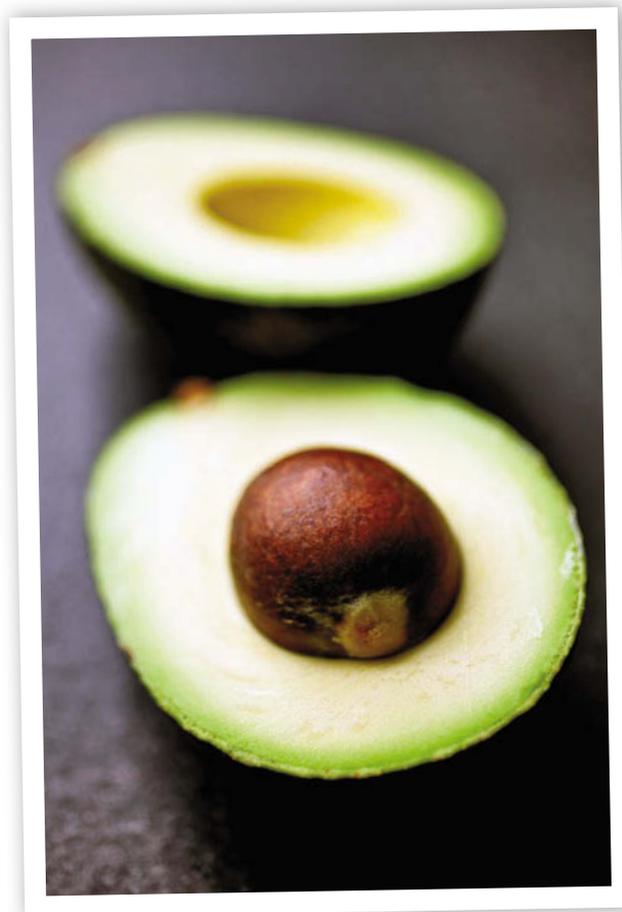
ПОЧЕМУ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА ТАК ВАЖНЫ?

Незаменимые жирные кислоты включают в себя омега-3 ненасыщенные жирные кислоты (линоленовая кислота) и омега-6 ненасыщенные жирные кислоты (линолевая кислота). Они необходимы для функции нервной системы, иммунитета, репродуктивной системы и сердечно-сосудистой системы. Они также играют решающую роль в формировании и функционировании клеточной мембраны, через которую в клетку

¹ «Soy food intake and breast cancer survival», *The Journal of the American Medical Association* 302, no. 22 (December 9, 2009): 2437–43; «Soy isoflavones and risk of cancer recurrence in a cohort of breast cancer survivors: the Life After Cancer Epidemiology Study», *Breast Cancer Research Treatment* 118 no.2 (November 2009):395–405; «A vegetable-fruit soy dietary pattern protects against breast cancer among postmenopausal Singapore Chinese women», *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (2010):1013–19; «Adolescent and Adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study», *American Journal of Clinical Nutrition* 89 no.6 (2009): 1920–26.

поступают питательные вещества и кислород и выделяются клеточные отходы. Для оптимального здоровья эти незаменимые жиры нужно потреблять в правильном соотношении. Идеальное соотношение омега-3 к омега-6 составляет 1:3.

У многих людей наблюдается низкий уровень омега-3, потому что их не так легко получить из продуктов, как омега-6, поэтому очень сложно достигнуть правильного баланса между омега-3 и омега-6. Несмотря на то, что получить достаточное количество омега-3 вполне возможно на растительном питании (особенно если в диете присутствует немного жиров омега-6), я все же советую ежедневно принимать 1000 миллиграмм омега-3 (полученной из морских водорослей), чтобы быть абсолютно уверенным, что вы получаете достаточно омега-3.





КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ВИТАМИНЫ ВЫ РЕКОМЕНДУЕТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ДИЕТУ?

В принципе, нет необходимости принимать пищевые добавки, если ваш рацион богат фруктами, овощами (особенно зеленолиственными овощами, богатыми кальцием), цельными крупами, бобовыми, орехами, семечками и другими продуктами, обогащенными витамином В₁₂ и D (например, обогащенное немолочное молоко). Растительная диета зачастую содержит намного больше питательных веществ, чем мясная. Однако я все же рекомендую принимать обычные мультивитамины, содержащие адекватные дозы витамина D (600 МЕ для детей и взрослых¹), витамина В₁₂ (2.4 мкг для взрослых²)

¹ <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

² <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminb12/>

и 1000 миллиграмм необходимых жирных кислот омега-3, полученных из водорослей. Вреда от небольшого излишка не будет, и лучше быть уверенным, что вы получаете все необходимое.

ЕСЛИ РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА ПРЕВОСХОДИТ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ, ТО ПОЧЕМУ ОНА НЕ СОДЕРЖИТ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА В₁₂?

Витамин В₁₂ производится бактериями и требуется в минимальных количествах. Однако его недостаток может привести к повреждению нервной системы. Раньше в почве содержалось много бактерий, производящих В₁₂ и, предположительно, на овощах, выращенных на такой почве. Однако этот источник В₁₂ был уничтожен с внедрением законов современной гигиены и промывания овощей и фруктов, но добавлять грязь обратно в пищу все же не рекомендуется. По этой причине при растительной диете стоит дополнительно принимать витамин В₁₂. Многие коммерческие злаковые хлопья, обогащенное ореховое или соевое молоко, овощные котлеты и некоторые виды питательных дрожжей содержат достаточное количество В₁₂. При покупке витаминов ищите слова «цианокобаламин» и «витамин В₁₂».

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ?

В сбалансированной растительной диете содержатся все необходимые питательные элементы для растущего плода и ребенка. При любом питании беременные и кормящие женщины должны принимать пренатальные витамины, содержащие полиненасыщенную жирную кислоту ДГК (докозагексаеновая кислота) класса омега-3, полученную из морских водорослей. Потребность в белке у беременных женщин намного выше в третьем

триместре беременности (около 70–80 грамм белка в день), но это количество легко достигается с помощью разнообразного растительного питания. У кормящих матерей более высокие потребности в кальции, чем у беременных женщин. Потребляя больше таких зеленолистных овощей, как капуста кале и листовая капуста (коллард), а также обогащенное ореховое или соевое молоко, вы можете значительно повысить количество кальция в диете. Детям на искусственном вскармливании нужно давать питание на основе растений с обязательным содержанием ДГК для развития мозга.

ДОСТАТОЧНО ЛИ СПОРТСМЕНАМ РАСТИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ?

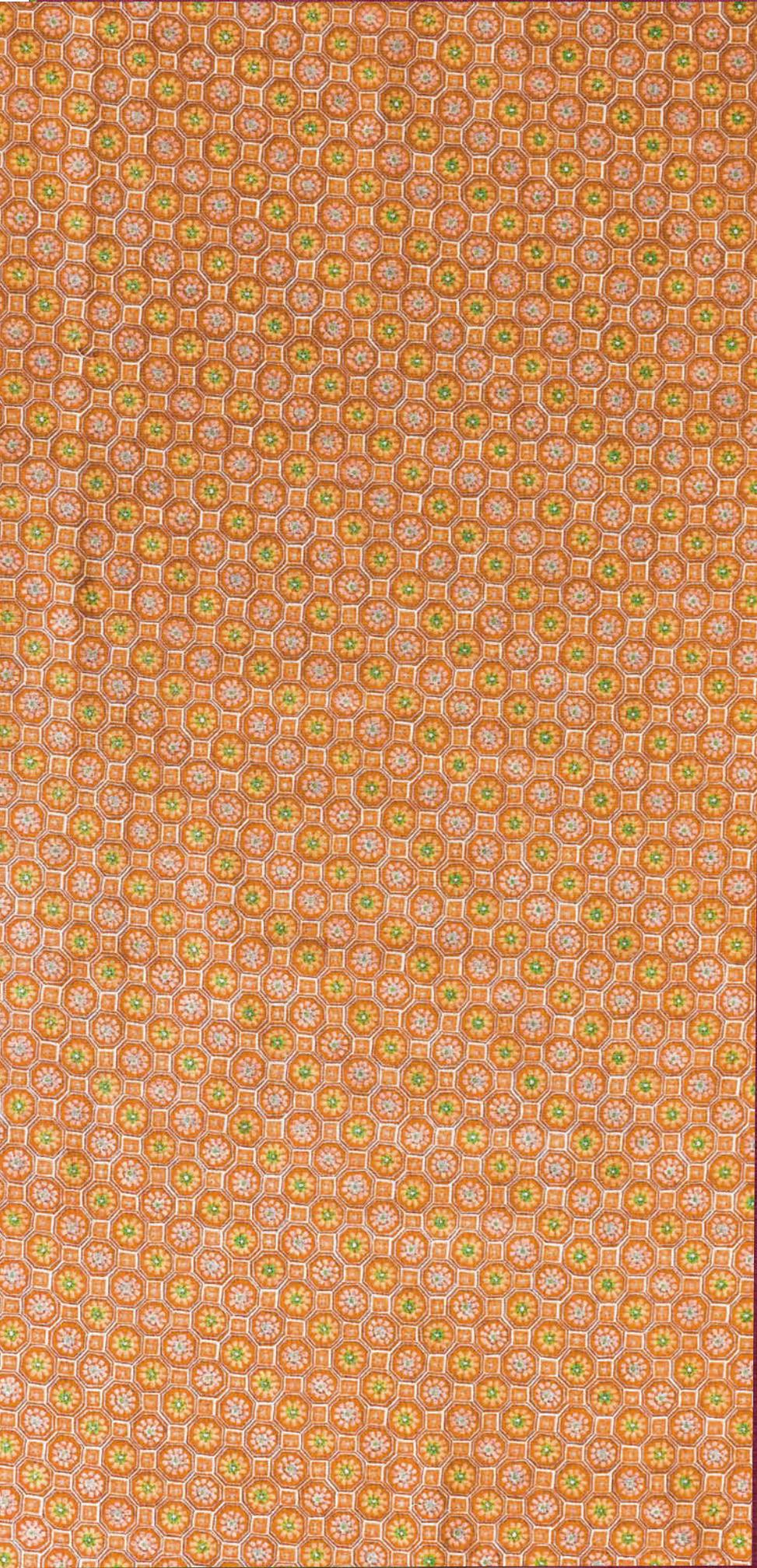
Когда-нибудь слышали об олимпийском (девятикратном!) чемпионе Карле Луисе? Так вот он — веган. Все больше и больше триатлетов и марафонцев переходят на растительный режим питания для улучшения физической формы и здоровья. Растительная пища гораздо легче усваивается и поэтому не замедляет атлета так, как это делают животные продукты и полуфабрикаты.



Атлетам с повышенной физической нагрузкой требуется большее количество белка, чем людям с умеренными нагрузками, и в растительных продуктах можно найти весь требуемый белок (см. предыдущие ответы на вопросы о белке). В течение 30 минут после завершения физических упражнений нужно съесть около 20 грамм белка для поддержания мышечной массы и предупреждения мышечных судорог. После упражнений 20 грамм белка можно легко получить из 100 грамм тэмпе или зеленого коктейля с соевым молоком и белковым порошком из конопляных семечек. К тому же атлеты должны потреблять больше калорий. Богатым источником калорий являются орехи, семечки, авокадо, сухофрукты и тэмпе.

КАК Я МОГУ ПЕРЕЙТИ СО «СТАНДАРТНОЙ АМЕРИКАНСКОЙ ДИЕТЫ» НА РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Сначала подумайте, какие растительные блюда вы уже любите, и ешьте их чаще. Например, чечевичное карри, овощной салат, паста маринара, буррито с бобами, овощами и рисом. Далее, возьмите свои самые любимые блюда из «Стандартной американской диеты» и постарайтесь «веганизировать» их. Замените молочные продукты немолочными. Замените мясо бобами, чечевицей или заменителями мяса. Вместо яиц попробуйте использовать тофу, а в выпечку добавьте льняные семечки. И наконец, старайтесь готовить по новым овощным рецептам (таким, как в этой потрясающей книге!) с той частотой, которая вам наиболее удобна, — это может быть один новый рецепт в неделю или в день. Возможно, вам понравится не все, что вы приготовите, но все равно продолжайте пробовать новые блюда. Вы заметите, что стали более энергичными, у вас улучшилось пищеварение, очистилась кожа, и вы получите множество других преимуществ, перейдя на растительное питание!



БЛЮДО ВТОРОЕ

ПОДГОТОВКА

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ «БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНОЙ КУХНИ»

Закупая продукты в последнюю минуту, вы, скорее всего, будете пыхтеть и потеть и в конце концов закажете готовую еду на вынос. Возьмите себя в руки. С сегодняшнего дня вы превратите свой холодильник и кухонные шкафы в изобильную аптеку, наполненную натуральными продуктами, которые пропитают вечной любовью каждую клеточку вашего тела.

Для офигенного кулинарного мастерства не держите кухонные шкафы пустыми, но, уверяю вас, не стоит покупать все сразу. Некоторые из продуктов могут оказаться дорогими. В то же время многие из них продержатся долго. После первоначального инвестирования ваши еженедельные расходы на продукты однозначно будут ниже. При возможности добавьте новую специю или новое растительное масло к уже существующему арсеналу продуктов, и будьте уверены, что ваша инвестиция принесет вам много полезных дивидендов!

Заметка. Следующий список не включает в себя все ингредиенты наших рецептов. Скорее это обзор продуктов, наиболее часто употребляемых в «Безумно сексуальной кухне». Некоторые из этих продуктов вам незнакомы. Попробуйте их! Зоны комфорта на то и существуют, чтобы их расширять. И не беспокойтесь: большинство ингредиентов вы найдете на полках супермаркетов, в магазинах экологической пищи, на рынках или в интернет-магазинах (где скидок уйма!). Если по какой-либо причине вы не можете найти тот или иной ингредиент, вы всегда можете заменить его другим (творчески относитесь к своим специям!) или, в зависимости от рецепта, просто его исключить.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ. Этот список прекрасных продуктов бесконечен! Основные продукты вы уже знаете (брокколи, морковь, кале, яблоки, ягоды, персики и т. д.), но чтобы расправить крылышки всюю, мы призываем вас



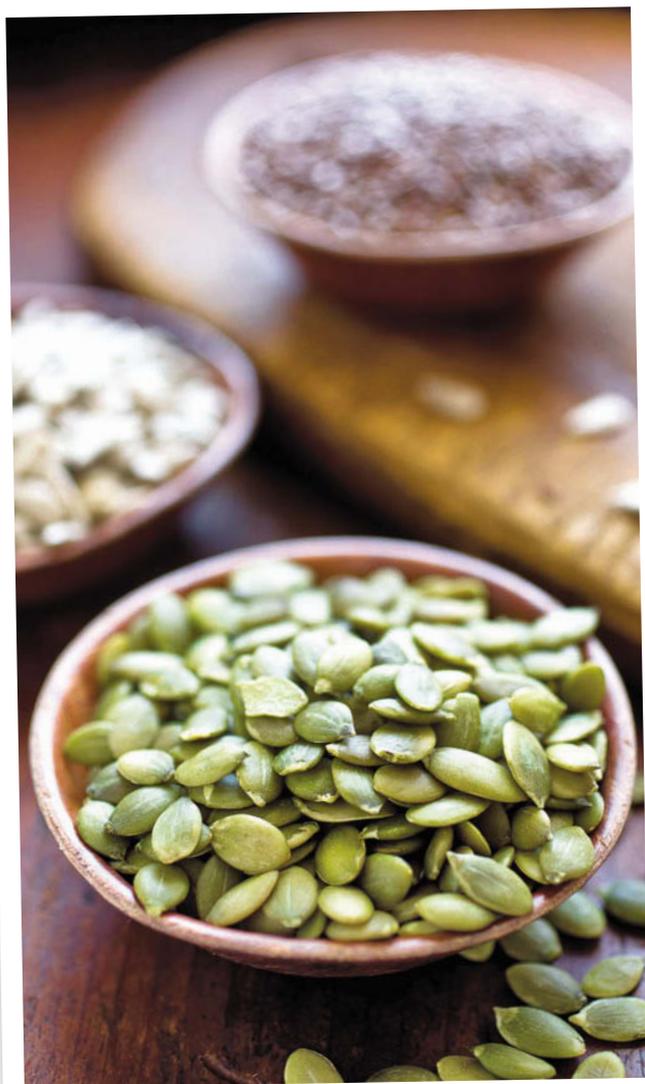
подружиться с более загадочными овощами, такими, как бок-чой, татсой и водяной кресс. Но местные продукты — это круче всего! Зачастую они дешевле, и почему бы не поддержать малого производителя? К тому же продукты будут, скорее всего, соответствовать сезону, когда вы покупаете их на рынке, что означает, что они будут на пике своей зрелости. Экологически чистые продукты — лучший выбор. Нет нужды потреблять мерзкие пестициды, химикаты и генетически модифицированную чепуху. Но если покупка биопродуктов не всегда возможна (из-за стоимости или отсутствия в продаже), наши друзья из Environmental Work Group (EWG) нас выручат. Они создали потрясающую таблицу, которая нас научит, какие продукты содержат наибольшее и наименьшее количество химикатов. Химикаты (известные под названием яд) любят тусоваться в ва-

шем организме, нанося вред вашим тканям и клеткам. Они точно нежеланные гости на «Безумно сексуальной вечеринке»! Так что отправляйтесь на страницу 52, где вы найдете дополнительную информацию, или на сайт ewg.org, где можно распечатать версию таблицы для хранения в бумажнике.

ФАСОЛЬ (СУХАЯ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)

Мы обычно покупаем фасоль на развес и храним ее в стеклянных банках. На тот случай, когда вы торопитесь или не успели замочить на ночь сухую фасоль, всегда неплохо иметь под рукой пару банок консервированной. Покупая консервированные бобы, следите, чтобы они не содержали консервантов, таких, как, например, натрия кальция эдетат. Также старайтесь покупать консервы с низким содержанием соли и обязательно их промывайте перед употреблением (зачем себя «консервировать»!). Наиболее часто используемые виды бобовых — черная или белая фасоль, фасоль пинто, чечевица, бобы лима и нут (турецкий горох).

КРУПЫ. Покупая на развес, вы сэкономите кучу денег. Храните крупы в стеклянных контейнерах и не забывайте промывать их перед приготовлением. Часто используемыми крупами являются киноа, нешлифованный (коричневый) рис, пшено и овсяная крупа. На странице 68 есть справочник, описывающий методы приготовления круп. Из макаронных изделий мы предпочитаем те, которые сделаны из цельных или про-рошенных круп, а также виды изделий, не содержащие глютена (компания Tinkyada выпускает макаронные изделия без глютена на основе коричневого риса). Для азиатских блюд нет ничего лучше лапши соба, приготовленной из гречневой муки. Вам нравятся блюда без термической обработки? Нам тоже! Сырая лапша из вкусных овощей — божественно!



СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ И ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ. Эти крошки просто напичканы белком и энергией. Они используются во многих сыроедческих блюдах — в салатах, для загущения соусов и для получения питательных десертов. Часто используемые орехи, семечки и пасты — это конопляные семечки, кунжут, льняные и подсолнечные семечки, кедровые орехи, необжаренный миндаль, необжаренные орехи кешью, грецкие орехи, паста из сырых миндальных орехов, паста из сырого арахиса и тахини (паста из кунжутных семечек).

ТОФУ. Тофу, как губка, впитает аромат любой специи, приправы или соуса. Это соевое чудо имеет разнообразную текстуру: от мягкой до плотной. Тофу получают путем свертывания соевого молока. Полученная створоженная масса прессуется. Обычно тофу продается в контейнерах с водой в холодильных витринах супермаркета. Шелковое тофу продается в вакуумных упаковках и не требует хранения в холодильнике. Оно обычно очень легко крошится, сильнее, чем обычное тофу, и благодаря своей кремовой консистенции часто используется в соусах и заправках к салатам (хотя его можно использовать в любых рецептах, где требуется тофу).

ТЭМПЕ — полезнее, чем тофу, потому что это менее переработанный продукт. В то время как тофу практически не обладает никаким вкусом и достаточно мягкое, тэмпе имеет слегка ореховый вкус и очень твердую текстуру. Тэмпе получают путем варки и ферментации соевых бобов и формования их в брикеты. Обычно хранится в холодильнике. Компания Lightlife предлагает большой ассортимент тэмпе, включая овощное тэмпе, с льняными семечками, с тремя крупами и копченые полоски тэмпе (великолепно подходят для сэндвичей с тэмпе, помидором и салатом латук«!).

СЕЙТАН. Схожесть по структуре сейтана с мясом делает его просто незаменимым продуктом для тех, кто, переходя на растительное питание, хочет создавать веганские версии блюд, традиционно использующих животные продукты (как насчет «Брискета из сейтана»?). Он сделан из пшеничного белка глютена. Вы можете сами приготовить его из муки и воды (что требует длительного замешивания и варки). Намного быстрее купить готовую смесь Seitan Quick Mix компании Arrowhead Mills.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО. Коровье молоко — мерзость и сопли. Заменители молока — о-о-объединение и полезно! Консервированное кокосовое молоко прекрасно подойдет для сгущения супов и соусов и приготовления роскошных десертов. Миндальное, конопляное, соевое, кокосовое и рисовое молоко (которое продается в коробках) — прекрасные варианты для коктейлей, каш, гранол и, как заменитель молока, для выпечки. Если в рецепте используется соевое молоко, а вы предпочитаете рисовое или ореховое, спокойно заменяйте или сделайте свое молоко (см. с. 91).



СЫР. Перестать употреблять сыр труднее, чем любые другие животные продукты. Но в наши дни существует много альтернатив. Вы найдете несколько рецептов где требуется плавящийся сыр. Наш любимый производитель — это компания Daiya. Они выпускают разные виды «сыра», включая моцареллу и чеддер, не содержащие сои, глютена или орехов. Вы также можете сделать мягкий сыр из рецепта «Крем-сыр из кешью (с. 235) или попробуйте сыр компании «Dr. Cow's Tree Nut Cheese», их продукция — это просто что-то невероятное (и цена это отражает). Прекрасная роскошь для альтернативной сырной тарелки. Не забудьте про оливки! Как насчет тертого пармезана? У нас есть рецепт и этого замечательного сыра, которым можно посыпать еду, но если вы хотите магазинный вариант, компания «Eat in the Raw» выпускает потрясающий сыр Parma.

МАСЛО И МАЙОНЕЗ. Хорошего понемногу, но отличного качества! Экологически чистое растительное масло (особенно богатое омега-3) очень полезно для ваших суставов и клеток, уменьшает воспалительный процесс и т. д. Помните: приглушите огонь и не жгите растительные масла! Свободные радикалы и канцерогены — нежеланные гости на велнес-вечеринке! Часто используемые масла: органическое оливковое масло холодного отжима, кокосовое масло, кунжутное масло (из жареного кунжута), льняное масло, конопляное масло. Хотя мы не потребляем много жареных продуктов в «Crazy Sexu Kitchen», для жарки мы все же выбираем такие термостойкие масла, как органическое масло из виноградных косточек и кокосовое масло. Если вы предпочитаете термостойкое масло с более нейтральным вкусом, в маленьких количествах можно использовать масло канола. Но следите, чтобы оно было экологически чистое, не генетически модифицированное и отжатое шнековым прессом (экспеллерное масло). Обычно мы исполь-

зуем оливковое масло в качестве нейтрального масла. Никогда не жарьте на льняном и конопляном масле. Эти деликатные детки очень чувствительны. Вы заметите, что мы иногда используем гурманские масла; если вы не можете их купить, можно просто использовать оливковое масло, но поверьте, эти съедобные смазки — просто короли рок-н-ролла! Гурманскими маслами считаются трюфельное масло (боже мой!) и масло из тыквенных семечек. Из масел, подобных сливочному, мы любим «Earth Balance». Это кремовая альтернатива продается в разных вариантах, даже без содержания сои, и может быть найдена в холодильной витрине супермаркета или магазина здоровой пищи. А что касается майонеза, мы обожаем «Vegenaise» компании «Follow Your Heart».

ЗАМЕНИТЕЛИ ЯИЦ. Яйца обычно используются в выпечке как связывающий ингредиент. Существует несколько веганских вариантов замены, и выбор будет зависеть от блюда. Если вы пытаетесь изменить свои собственные рецепты, поэкспериментируйте с бананами, заменителем яиц фирмы «Ener-G» или других компаний, молотыми льняными семечками (одно яйцо заменяется 1 столовой ложкой льняных семечек плюс 3 столовые ложки воды). В рецептах, имитирующих яичную текстуру, как, например, яичница-болтунья или безьяичный салат, хорошим заменителем будет тофу.

МОРСКИЕ ВОДОРОСАИ. Минералы, минералы, минералы. Морские водоросли богаты калием, магнием, кальцием, железом и йодом. Они содержат витамины А и С и даже витамин В₁₂. Клетчатка в морских водорослях помогает регулировать уровень сахара в крови, и если вам нужно сократить потребление соли, хлопья из морских водорослей — прекрасная ей замена. Часто используемые морские овощи — это нори, красная водоросль, араме и хиджики.

ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА

Продукты, выращиваемые с самым большим количеством пестицидов, представлены здесь в порядке от самых загрязненных до «так себе». По возможности эти продукты следует покупать экологически чистыми.

- 1 Персики
- 2 Яблоки
- 3 Сладкий перец
- 4 Сельдерей
- 5 Нектарины
- 6 Клубника
- 7 Вишня
- 8 Капуста кале
- 9 Салат-латук
- 10 Виноград (импортный)
- 11 Морковь
- 12 Груши

ПЯТНАДЦАТЬ ЧИСТЫХ ПРОДУКТОВ

Овощи и фрукты, выращиваемые с наименьшим количеством пестицидов, представлены здесь в порядке от самых чистых до «могло быть и получше»

- 1 Лук
- 2 Авокадо
- 3 Кукуруза
- 4 Ананас
- 5 Манго
- 6 Спаржа
- 7 Зеленый горошек
- 8 Киви
- 9 Капуста
- 10 Баклажаны
- 11 Папайя
- 12 Арбуз
- 13 Брокколи
- 14 Помидоры
- 15 Сладкий картофель (батат)

Вы можете загрузить карманную версию вышеуказанных списков продуктов с наибольшим и наименьшим количеством пестицидов с веб-сайта Foodnews.org



ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ. Свежие — самые лучшие. Уверяю вас, вы будете гордиться своими запасами сухих пряностей, словно коллекцией редких наклеек или марок. Старайтесь, чтобы по возможности они были экологически чистыми. Часто используемые пряности и специи — это черный перец, морская соль, красный перец в хлопьях, базилик, кинза, мята, укроп, розмарин, эстрагон, тимьян, орегано, кориандр, зира (кумин), семена фенхеля, имбирь, карри, куркума, луковый порошок, порошок чили, кайенский перец, стручковая ваниль и т.д. Если вы не можете найти ту или иную специю в местном магазине, поищите в специализированных интернет-магазинах, замените другой специей или просто исключите ее из рецепта. Вы знали, что пряности и специи продаются на развес? Да, это более экономично. Сухие специи хранятся около шести месяцев, хранение дольше этого срока придает специям неприятный затхлый запах. От старых приправ лучше избавиться. Капют. А чтобы получить максимальную пользу от приправ, лучше покупайте их в цельном виде и перемалывайте сами, используя мельницу для специй или чистую кофемолку, предназначенную исключительно для специй.

ПРИПРАВЫ. Они, по большому счету, преобразят вашу кухню! Часто используемые приправы — соевый соус тамари (есть виды без глютена), дижонская горчица, каперсы, мисо (паста из ферментированных бобов или зерна), органическая томатная паста, овощной бульон (существуют бульоны с низким содержанием соли), вустерширский соус (покупайте веганский вариант без анчоусов), дезактивированные питательные дрожжи (обладают орехово-сырным привкусом, отличный источник B_{12}), органический кетчуп, острый соус (ух!) и квашеная капуста (улучшает пищеварение).



ПОДСЛАСТИТЕЛИ. Часто используемыми подсластителями являются сироп якона (низкий ГИ), стевия (низкий ГИ), лаканто (низкий ГИ), агава, сироп из коричневого риса, кленовый сироп и финики. В зависимости от того, насколько вы озабочены своим здоровьем, поэкспериментируйте, заменив подсластители с высоким ГИ на подсластители с низким ГИ. Только знайте, что вам придется подправить пропорции, особенно при выпечке. Не все из них обладают одинаковой консистенцией. О, не забудьте про сырые какао-бобы: они доставят вам настоящую шоколадную радость. Когда хочется побаловать себя чем-то вкусным и полезным, можно добавить сухофрукты и сушеный кокос в овсянку, йогурт из соевого или миндального молока, гранолу и т.д. В смеси с орехами и семечками они также являются отличным перекусом на бегу.

ВИНА И УКСУСЫ. Кулинарные вина придадут шикарный и аппетитный вкус любому блюду. Только осторожно, пьянчуги, не пейте кулинарное вино! Оно предназначено для готовки, к тому же обычно содержит соль. Часто употребляемые кулинарные вина — белое, красное и херес. Часто употребляемые уксусы включают уксус из коричневого риса, из белого вина, хересный уксус, яблочный уксус и бальзамический уксус.

МУКА. Выпечка, соусы, блинчики, ох! Какое богатство выбора и вкуса, особенно когда мука не рафинирована (что забирает у нее питательные вещества, вкус и цвет). Чтобы цельнозерновая мука или мука без глютена не прогоркала, храните ее в пластиковых пакетах в морозилке. Часто употребляемые виды муки — это мука из пшеницы спельта, нутовая мука, мука из цельной пшеницы, обычная многоцелевая мука и миндальная мука.

ЗРЕЛОСТЬ РУЛИТ

Дозревшие продукты содержат максимальное количество питательных веществ, обладают насыщенным вкусом и ароматом. К сожалению, большинство наших фруктов и овощей собирают задолго до их полного созревания. Сбор недозревшего урожая — обычное явление в массовом производстве (это облегчает их перевозку и хранение) — еще одна причина, почему лучше покупать местные продукты.

Держитесь подальше от завядшей или осклизлой зелени, слишком мягких авокадо (их мякоть должна быть зеленой, не коричневой) и бананов с коричневыми пятнами (оставьте их любителям бананового хлеба). В Интернете есть много удобных таблиц, которые дают описание физических характеристик, которыми должны обладать спелые фрукты. Назначьте свидание с Google!

О, и ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ: ходите в продуктовый магазин или на рынок два раза в неделю. По возможности овощи и фрукты должны быть самые свежие. Два похода в магазин в неделю делают эту мечту реальностью. Составьте список, проверьте его дважды и не бродите по магазину слишком долго. Вы сэкономите кучу времени и денег!



ИНСТРУМЕНТЫ

Здесь предлагается список самых желанных кухонных помощников. Без некоторых из них не обойтись, а некоторые не обязательны. Не забывайте про дополнительные причиндалы.

ПОСУДА. Распрощайтесь с тефлоном, алюминием и другой посудой с антипригарным покрытием, которое начинает отходить при высоких температурах, добавляя канцерогены в ваше полезное блюдо. Несмотря на то, что существует посуда с нетоксичным антипригарным покрытием, как, например, Greenpan, сделанная на 95 процентов из кремнезема, лучше всего использовать



чугунную посуду, если вы не прочь подарить ей немного любви и заботы и прокалить ее как следует. Другие прекрасные варианты — это посуда из нержавеющей стали, меди или любая другая посуда с толстым дном.

КУХОННЫЕ КОМБАЙНЫ. Комбайнам найдется миллион применений, к тому же вы сэкономите уйму времени на резке, шинковке, натирании и тщательном смешивании ингредиентов. Комбайн также является отличным инструментом для приготовления густых соусов и кремов, немолочных сыров, мороженого, ореховых паст, гарниров, ореховых паштетов... список бесконечен! Вот вам замечательный совет: нарежьте разные овощи в комбайне, выложите их поверх зеленого листового салата и заправьте соусом. находка! Мой любимый производитель: Cuisinart.

БЛЕНДЕР-СТАКАН. Мощный блендер изменит вашу жизнь. Это один из самых важных инструментов на кухне. Мы пользуемся нашим любимым Vitamix каждый день. Он, правда, дороговат, зато долговечен. Используйте его для приготовления полезных смузи, подлив, десертов, соусов-дипов, теста. На веб-сайте kriscarr.com/resources вы найдете дополнительную информацию.



СОКОВЫЖИМАЛКА. Поиск соковыжималки подобен поиску партнера! При таком большом выборе тяжело остановиться на одном. Нам пригодятся два вида соковыжималок — центрифужная и шнековая. Центрифужные соковыжималки намного проще в использовании и мытье, занимают меньше места на кухне и прекрасны для ежедневного приготовления полезного эликсира. Двойной мотор шнековых соковыжималок делает сок, который дольше хранится, но их дольше приходится мыть, и они намного дороже. Зато они весьма многофункциональны: могут делать сок из витграсса (проростков пшеницы), мороженое, овощные паштеты, через них также можно пропускать орехи для получения ореховых паст. Вам необязательно нужны обе соковыжималки. Я бы начала с центрифужной (Breville Ikon — надежный выбор), а для остальных нужд использовала бы другие кухонные приборы. На веб-сайте kriscarr.com/resources вы найдете дополнительную информацию.



НОЖ ДЛЯ ЧИСТКИ ОВОЩЕЙ (пилер). Один вам точно нужен. При покупке убедитесь, что лезвие острое, а ручка толстая — чем удобнее держать, тем легче чистить.



ОСТРЫЕ НОЖИ. Ниндзя от дилетанта отличается высококачественный нож! Вы узнаете о ножах все, что только можно, на страницах 72–75. Вам не нужно покупать суперстильные ножи или целый набор. Просто убедитесь, что ножи хорошего качества, подходящего веса и удобны для ваших рук.



РЕЖУЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ. Спиралерезка за секунду превращает цукини (и другие овощи) в сыроедческие макароны. Овощерезка-мандолина очень удобна для приготовления сыроедческой лазаньи. Острые лезвия обычно продаются с множеством приставок, которые позволят вам нарезать стружкой, шинковать, нарезать жульеном (очень тонкой соломкой), кубиками и получать тонкие, как бумага, пластинки из овощей. Предупреждение: друзья, следите за своими пальцами. Я бы вам рассказала отвратительную историю, но не хочу испортить вам ленч. Одним словом, они частенько кусают. Обязательно пользуйтесь защитной насадкой.



РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА. Если у вас на кухне она уже есть, прекрасно. Если нет или вам нужно поменять старую, попробуйте доску из бамбука. Деревянные и бамбуковые доски следует высушивать после мытья, чтобы избежать появления трещин. Иногда деревянные доски нужно смазывать нейтральным маслом (пищевым минеральным маслом, маслом грецкого ореха, миндальным или кокосовым). Их легче мыть, и они более экологически

чистые, чем пластик. К тому же, если вы используете пластиковую разделочную доску, знайте, что при нарезке крупинки пластика отрываются от поверхности доски и попадают в вашу еду. Фу!



ДУРШЛАГ И ЦЕНТРИФУГА ДЛЯ СУШКИ САЛАТА. Что тут говорить, без них вам не обойтись.



КОРЗИНА ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ И БАМБУКОВЫЙ КОВРИК ДЛЯ СУШИ.

Многоярусная бамбуковая пароварка просто великолепна для приготовления овощей на пару или вареников. Обычная пароварка — металлическое сито в кастрюле — или складная стальная пароварка тоже подойдет. Коврик для суши позволит сделать свои суши дома. Еще один полезный совет: ковриком для суши можно накрывать крупы или бобы, замоченные на ночь.

МЕШОЧЕК ДЛЯ ОРЕХОВОГО МОЛОКА. Домашнее ореховое молоко очень просто (и дешево) можно сделать дома. На странице 91 есть рецепт «Базовое молоко из орехов и семечек». В этих мешочках также можно проращивать ростки, оставлять «сыры» на созревание и процеживать шикарные настоянные масла.

СТЕКЛЯННАЯ БАНКА С ЗАВИНЧИВАЮЩЕЙСЯ КРЫШКОЙ. Прекрасна для хранения коктейлей и соков, просто наполните до края и закройте крышку. Чем меньше кислорода внутри, тем лучше, т. к. O_2 окисляет ваш славный напиток. Стекланные банки также хороши для хранения круп и фасоли. Они выпускаются разных форм и размеров. Найти их можно в магазине хозяйственных товаров.



ТЕРКА ДЛЯ ЦИТРУСОВЫХ. Нужна терка для цитрусовых, чеснока, имбиря? Вам придет на помощь всемогущая терка «Микроплан».



КОФЕМОЛКА. Кончайте пить кофе, но кофемолочку сохраните. Она прекрасно перемелет специи, хлебные крошки, орехи и семечки.

ДЕГИДРАТОР (необязательно). Осушитель для овощей является полезным инструментом на кухне, особенно на кухне сыроедов. Внешне он напоминает настольную детскую духовку Easy-Bake-Oven. К дегидратору вам также потребуются силиконовые листы, продающиеся отдельно. Эти многоразовые, неприлипающие листы нужны для влажных смесей (теста) или для более мелких продуктов, которые могут пройти через щели подноса или прилипнуть к нему. В некоторых наших рецептах следует использовать силиконовые листы, а в других — достаточно одного подноса. В осушителе обычно есть несколько сетчатых подносов, которые позволяют воздуху свободно циркулировать. Что можно делать с дегидратором? Рада, что вы спросили! Сыроедческие крекеры, хлебцы, печенье, хрустящие снеки, тортильи, лепешки, сухофрукты и сушеные овощи, ароматные соль и сахар и многое другое! К вашему сведению, компания Excalibur выпускает самые лучшие осушители.

ВОРОНКИ (необязательно). Будьте экономными! После того как вы пропустите овощи через соковыжималку один раз, отправьте их в повторное путешествие. Поместите на горлышко соковыжималки воронку и вывалите через нее всю мякоть. Вы получите дополнительные 2–4 унции сока, что означает дополнительную пользу и кошельку.



РАСПЫЛИТЕЛЬ (необязательно). Распылитель поможет вам значительно сократить количество масла, используемого при жарке или при готовке на малом огне. Вы можете его купить в любом магазине кухонных принадлежностей или хозяйственном магазине. Мы предпочитаем вместо аэрозольных флаконов использовать распылители, сделанные из нержавеющей стали с насосом.



ПОГРУЖНОЙ БЛЕНДЕР (необязательно). Эта удобная электрическая волшебная палочка позволит вам сделать суп или соус прямо в кастрюле. Таким образом, вам не придется вытаскивать из шкафа ваш большой блендер. К некоторым в комплекте идет прикрепляемый венчик взбивания.

ПРИЧИНДАЛЫ. Другие инструменты, используемые в «Безумно сексуальной кухне»: мерные кружки и ложки, половники, пресс для чеснока, лопаточки, кухонный таймер, большие салатные блюда и ручной цитрусовый пресс.



КАК РАЗУМНО ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ?

Теперь, когда вы обязуетесь больше ценить свою еду, давайте научимся планировать бюджет и с умом тратить деньги на наши шедевры! Короче, вот основные постулаты экономных кулинаров.

ЗАТЯНИТЕ ПОЯС ПОТУЖЕ В ДРУГИХ СФЕРАХ.

Неужели вы не переживете денек без похода в «Старбакс», если пройдете мимо полки с печеньем в продуктовом магазине или отдохнете недельку от покупок на Amazon.com? Я не призываю вас терпеть лишения, я говорю о том, что можно притормозить некоторые расходы, чтобы перевести освобожденные ресурсы на счет вашей кухни здоровья. Когда вы пожнете результаты растительной диеты, на многие вещи, которые казались вам необходимыми для счастья, вы посмотрите совсем другими глазами. Какая свобода!

КУПАЙТЕСЬ В ЛУЧЕЗАРНОМ БОГАТСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НА МЕСТНЫХ РЫНКАХ.

Возникает какое-то волшебное чувство, когда покупаешь овощи и фрукты на рынке. К тому же это вкуснее и дешевле. Конечно, цены варьируются в зависимости от региона, но последние исследования показали, что практически во всех регионах экологически чистые продукты дешевле на рынках, чем в соседствующих с рынком магазинах. Если вы похожи на меня и ловите кайф, когда есть возможность поторговаться, продуктовый рынок — лучшее место, где можно купить самые дешевые овощи и фрукты.

СОСТАВЛЯЙТЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ. Может, сначала это и покажется трудным, но как только это войдет в привычку, планирование

еды (осмелюсь ли я признаться?) станет для вас увлекательным занятием. Вы же знаете, как это бывает: время шесть вечера, пора ужинать, холодильник пустой, вы заказываете доставку пиццы. Дорогие мои, такого больше не будет. Сделайте как можно больше в субботу и воскресенье, и вам не придется ломать голову в течение недели. Я планирую свое меню таким образом:

- Включаю какую-нибудь душераздирающую музыку.
- Быстренько просматриваю, что там завалось у меня в холодильнике и в кухонных шкафах. Найденные ингредиенты будут моими путеводными звездами в выборе рецептов.
- Учитывая продукты, уже имеющиеся в наличии, я просматриваю страницы любимых кулинарных книжек (как, например, эта!) и сайтов с рецептами.
- Выбираю четыре или пять рецептов и распечатаваю их (у меня есть папка, в которой я храню все свои успешно опробованные рецепты) или ставлю в книге цветную закладку.
- По выбранным рецептам составляю список недостающих продуктов — их нужно будет купить. Обычно половина ингредиентов в моем проверенном холодильнике уже есть.

Наступает понедельник, а у меня все есть для готовки и нет предлога для скоростного набора телефонного номера ближайшего фастфуда, где есть доставка на дом. Прощайте, неведомые ингредиенты, выброшенные пищевые контейнеры и однообразное меню.

Иногда мне хочется простого салата с пикантной подливой и вкусного супа. А иногда я замахиваюсь на что-то более амбициозное. Тогда я засучиваю рукава и готовлю основное блюдо и пару гарниров к нему. И всегда на столе будет большущая тарелка зелени. Разнообразие очень важно. Единственный минус в том, чтобы быть старшим по кухне — грязная посуда.

ОТНЕСИТЕСЬ ТВОРЧЕСКИ К НЕДОЕДЕННОЙ ЕДЕ.

Остатки ужина можно за секунду превратить в завтрашний ленч или перекус. Вчерашний «Ролл с карри без яиц» будет дополнением к салату на ленч. Осталась фасоль? Вам потребуется не больше 10 минут, чтобы порировать ее на ужин для тако.



ГОТОВЬТЕ УМНО, ГОТОВЬТЕ ВПРЁК. На этой неделе скидка на рисовые макароны? А может, в вашем супермаркете идет распродажа органической капусты кале или тэмпе? Пользуйтесь возможностью купить подешевле — приготовьте блюдо с большим запасом и заморозьте лишнее. Можно в течение нескольких недель и даже месяцев получать удовольствие от заранее приготовленных круп, фасоли, жареных овощей или овощей на гриле, заправок для салатов, соусов, супов, тушеных блюд и даже «мясных» котлет. Вы можете, например, приготовить большую кастрюлю фасоли в начале недели и в последующие дни использовать эти жемчужины в салатах, супах, вегетарианских бургерах и дипах.

ВСПОМНИТЕ «ГРЯЗНУЮ ДЮЖИНУ» И «ПЯТНАДЦАТЬ ЧИСТЫХ ПРОДУКТОВ».

Если стопроцентно экологически чистая еда пока не по карману, покупайте овощи и фрукты с умом. Некоторые продукты выращиваются с большим количеством пестицидов, чем другие. Проверьте сайт Environmental Working Group, чтобы определить, какие продукты вам необходимо купить органическими. Продукты из списка «Грязная дюжина» лучше покупать экологически чистыми, а из списка «Пятнадцать чистых продуктов» можно и обычные. EWG даже создала программы для iPhone, которые облегчают доступ к этим спискам во время шопинга в супермаркете.

ВЫРАЩИВАЙТЕ ЗЕЛЕНЬ ДОМА. Салаты являются главным блюдом в «Безумно сексуальной кухне». Выращивая зелень, вы сэкономите приличные бабки. Салат латук — один из самых легких и дешевых овощей для выращивания. Пакет семян стоимостью в два доллара будет кормить вас салатами в течение месяцев. Загляните в раздел ресурсов этой книги для поиска дополнительных книг и веб-сайтов, которые подтолкнут вас к соз-

данию домашнего огорода. Если вы хотите научиться проращиванию, тогда зайдите на веб-сайт sproutpeople.org или sproutman.com, где вы найдете всю необходимую информацию и материалы.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАКСИМАЛЬНО СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ.

Я чувствую себя «плохой матерью», когда моя зелень вянет в холодильнике. Не допускайте, чтобы это случилось с вашей! Сразу же по возвращении домой с рынка или из магазина промойте все овощи и фрукты и сложите их в удобном и легко доступном порядке (упаковки Debbie Meyer's Green Bags продлят продуктам жизнь). Если замечаете, что зелень начала вянуть, засуньте ее в морозилку, сделайте из нее суп или какой-нибудь чудесный сок или коктейль. Когда все способы креативного использования свежих продуктов будут исчерпаны, выбросьте несвежую зелень в компостную кучу. Когда ваши фрукты и овощи еще свежие, но вы знаете, что не успеете их съесть, порежьте их, разбросайте по пластиковым пакетам — и в морозилку.

ПРОХОДИТЕ МИМО ВСЯКИХ ПРИБАМБАСОВ.

Суперфуды, упакованные товары и сыроедческие сладости — очень соблазнительны и вкусны, но необязательны. Если бюджет стесненный, пусть покупка этих продуктов будет скорее исключением, чем правилом¹.

¹ За дополнительной информацией о том, как сэкономить время и деньги, заходите на сайт kriscarr.com/resources





БЛЮДО ТРЕТЬЕ

КУЛИНАРНЫЕ НОУ-ХАУ

КУЛИНАРНЫЙ ЖАРГОН



Если вы новичок в мире кулинарии и незнакомы со многими кулинарными терминами, представляем вам этот динамичный жаргон.

ПЕЧЬ, ЗАПЕКАТЬ. Пекут в духовке, где продукты нагреваются горячим воздухом, что по сравнению с жаркой на сковороде или во фритюрнице позволяет использовать меньшее количество масла или даже готовить совсем без масла. Обычно духовка используется для приготовления хлеба, запекания корнеплодов и таких блюд, как наш «Хэш из сладкого картофеля».

БЛАНШИРОВАТЬ. Бланшировать означает быстро окунать овощи, фрукты, пряную зелень в кастрюлю с горячей водой, с последующим погружением продуктов в холодную воду со льдом. Этот метод термообработки продуктов сохраняет их цвет и плотную текстуру.

ПРОБИВАТЬ (блендером) — это тонкое измельчение и смешивание ингредиентов в емкости до однородной консистенции с использованием блендера.

ТУШЕНИЕ — это готовка продуктов до мягкости на слабом огне в духовке или на плите. Сперва продукты обжаривают до образования корочки. Затем добавляется небольшое количество овощного бульона, вина, лимонного сока или уксуса и сковорода накрывается крышкой, чтобы удержать пар. Этот метод используется для приготовления плотных ингредиентов, как «Ломтики сейтана» на странице 198.

КАРАМЕЛИЗАЦИЯ — это обжаривание ингредиентов на среднем огне до тех пор, пока сахар в продукте не придаст им золотисто-коричневый цвет. Карамелизация усиливает сладкий и ароматный вкус продуктов и чаще всего используется в работе с луком. Фенхель и морковь также удачно поддаются карамелизации.

ДЕГЛАЗИРОВАТЬ — это значит добавить воды, овощного бульона или вина в сковороду с уже обжаренным луком или другими овощами. Жидкость снимет все, что пристало ко дну, так вы не потеряете ни одного миллиграмма аромата блюда при дальнейшей готовке.

СУШИТЬ (дегидрировать). Дегидратор (осушитель для овощей и фруктов), известный под названием «духовка сыроеда», является важным инструментом в приготовлении сырой, термически не обработанной пищи. Дегидратор высушивает еду, не нагревая продукты выше 48 °С. После высушивания ваши снеки или другие живые блюда приобретают структуру приготовленной или испеченной еды. Использование дегидратора позволяет сохранить ферменты и витамины, которые разрушаются при высоких температурах. Дегидратор используется для приготовления сыроедческих крекеров, хлебцев, чипсов из кале, пастилы и многого другого.



ПАНИРОВКА — это обваливание ингредиентов в пшеничной или кукурузной муке или молотых сухарях с последующим обжариванием для получения хрустящей корочки (так мы готовим котлеты из сейтана).

ЭМУЛЬГИРОВАНИЕ — это смешивание двух и более жидкостей (которые обычно сами по себе не поддаются смешиванию) путем взбивания их венчиком, постепенно добавляя эмульгатор, способствующий образованию однородной смеси.

ПЕРЕМЕШИВАНИЕ МЕТОДОМ СКЛАДЫВАНИЯ — это техника смешивания легких и воздушных смесей с тяжелыми и плотными с целью не потерять легкой текстуры. Сначала в блюдо помещают тяжелые ингредиенты, затем сверху добавляют легкие. Далее большой ложкой или лопаточкой аккуратно поднимают тяжелые ингредиенты, осторожно выкладывают их поверх легких и так повторяют несколько раз.

ПРОРАЩИВАНИЕ. Замачивание на ночь орехов или семечек стимулирует появление ростков. Пророщенные орехи и семечки легче для пищеварительной системы, а минералы и витамины из них лучше усваиваются.

ГРИЛЬ — это приготовление еды на открытом огне с помощью гриля или на специальной сковороде для гриля. Если вы предварительно замаринуете овощи, вам не придется использовать масло на гриле. Этот метод приготовления пищи придаст вашей еде вкус дымка, сделает ее нежной и в то же время хрустящей.

СОКИ. С помощью соковыжималки мы можем отделить жидкость из овощей и фруктов от мякоти. В зависимости от вашего бюджета и личных предпочтений вы можете купить центрифужную модель, соковыжималку с гидравлическим прессом или шнековую соковыжималку. На странице 33 есть дополнительная информация о соках.



МАРИНОВАНИЕ — это предварительное замачивание или покрытие продуктов — таких, как фрукты, овощи, тофу, тэмпе, — маринадом или соусом. Этот способ позволяет продуктам впитать ароматы маринада и смягчить их текстуру. Обычно маринад состоит из соленых, сладких, кислых компонентов и растительного масла.

ПРИПУСКАНИЕ — варка на медленном огне фруктов и овощей в небольшом количестве воды или бульона, приготовленного из вина/соков с добавлением приправ и подсластителя. Этот метод варки пропитывает продукты ароматами бульона.

ОТЖИМАТЬ — удалять влагу из продуктов, раскрывая «поры» в продуктах, что позволяет им впитывать, как губка, больше ароматов из соусов, маринадов, пряных трав и специй. Мы используем пресс, работая с тофу или перед маринованием грибов.

ПЮРИРОВАНИЕ — это длительное взбивание одного или нескольких ингредиентов в блендере или кухонном комбайне до получения однородной массы.

УВАРИВАНИЕ — медленное кипячение жидкости для уменьшения ее объема, что концентрирует вкус. Этот способ применяется для сгущения соусов.

ПАССЕРОВАНИЕ — это непродолжительная обжарка продуктов на сильном огне с небольшим количеством жидкости (воды, бульона или масла). Пассерование придает продуктам золотистый цвет. Пассеровку следует часто помешивать, чтобы она не подгорала и не прилипла ко дну. Чтобы пассеровка готовилась равномерно, не следует сильно наполнять сковороду.



ОБЖАРИТЬ ДО КОРОЧКИ — приготовление на сильном огне: на открытой плите, в духовке или только в ее верхней части (бройлере) до быстрого образования корочки, которая предотвращает потерю влаги из продукта.

МЕДЛЕННОЕ ТУШЕНИЕ — это, как и сказано, медленное приготовление еды в течение длительного времени при низкой температуре (от 80 до 95 градусов по Цельсию). Такой способ приготовления предотвращает подгорание и прилипание продуктов ко дну, равномерно распределяет ароматы и размягчает текстуру продуктов. Тушение концентрирует ароматы каждого ингредиента и объединяет их в единый союз — что называется, «заставляет ароматы подружиться».

СУСПЕНЗИЯ — смесь муки (или арроурута, кукурузного крахмала) с водой для загущения супов или соусов. После добавления суспензии соус следует постоянно помешивать на медленном огне. См. рецепт «Подлива из жареных лисичек» на странице 233.

ГОТОВКА НА ПАРУ — способ термической обработки продуктов (обычно овощей) паром в специальной многоярусной кастрюле или в сите, подвешенном в кастрюле над небольшим количеством кипящей воды. Кастрюля закрывается крышкой, чтобы воспрепятствовать выходу пара. Такой метод сохраняет больше питательных веществ, чем варка в воде. Только смотрите не перепарьте!

ПОДЖАРИВАНИЕ — приготовление еды в сковороде вок на сильном огне с малым количеством масла или воды. Готовая еда имеет хрустящую корочку, сохраняя нежный вкус внутри.



ПОДРУМЯНИВАТЬ. Орехи, семечки, специи, выложенные на противень или на сковородку, поджариваются в духовке или на плите до получения золотистого цвета. Этот процесс высвобождает натуральные масла и ароматы в продуктах, усиливает их вкус и устраняет горечь. Температура и длительность обработки варьируется в зависимости от продукта.

ГОТОВИМ КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Крупы и бобовые являются основными компонентами веганского питания. Они содержат большое количество белка и клетчатки и делают блюда более плотными и сытными. Вы знали, что в мире существуют девятнадцать древних видов круп и более восьмисот сортов бобовых? Настоящее изобилие!

ПОДГОТОВКА

Во-первых, давайте узнаем, что такое ферментативный ингибитор и фитиновая кислота. Крупы и семечки, фасоль и другие бобовые содержат ингибиторы ферментов, которые задерживают процесс герминации (когда из семени появляется росток, напевая «Здравствуй, мир!»). В природных условиях прорастание семян стимулируется дождем. Есть эти продукты без предварительного замачивания не стоит, поскольку, раз «дождя» еще не было, ингибиторы ферментов и фитиновая кислота все еще присутствуют в семенах. Кому от этого будет плохо? Вашему животу!

Эти ингибиторы блокируют и связывают ваши пищеварительные и метаболические ферменты (они же энзимы). Что это за вещества? Пищеварительные ферменты способствуют расщеплению компонентов пищи, а метаболические ферменты при помощи этих расщепленных компонентов поддерживают все функции нашего организма. Короче, с этими ребятами лучше не шутить. Предварительное замачивание круп, бобовых и семечек запускает их прорастание — при этом ингибиторы ферментов нейтрализуются.

Фитиновая кислота снижает биодоступность важных минеральных веществ, таких, как кальций, железо, магний и цинк, а эти минералы чрезвычайно важны для энергичной жизнедеятельности организма. При замачивании круп, фасоли и семечек

до начала появления ростков активируется фермент фитаза, а фитаза разрушает фитиновую кислоту. Voila!

БОБОВЫЕ И КРУПЫ

ВСЕГДА ПРОМЫВАЙТЕ И ПЕРЕБИРАЙТЕ БОБЫ И КРУПЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ. Поместите их в блюдо, наполненное водой, промойте, слейте воду и повторите эту процедуру несколько раз, пока вода не станет чистой. Вы избавитесь от пыли, от мертвых жучков (фу!) и камушков, которые могут там оказаться. Да-да, иногда могут попасться и камни. Чтобы уберечь свои зубы, просмотрите бобы перед замачиванием.

ЗАМАЧИВАЙТЕ БОБОВЫЕ И КРУПЫ. Как упоминалось выше, замачивание на ночь бобов и круп существенно уменьшит количество ферментативных ингибиторов и фитиновой кислоты, что облегчит работу пищеварительной системы (меньше газов!). Для варки используйте свежую воду.

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

Соль вытягивает влагу из бобов, поэтому подождите, пока бобы станут мягкими, и только потом добавляйте соль в кипящую воду. Добавляя соль в самом начале варки, легко пересолить блюдо.

Даже если вы замочите их всего на пару часов, ваш организм почувствует разницу и будет вам благодарен! И еще, замачивание бобовых и злаковых круп на 18 часов сокращает содержание фитиновой кислоты на 50–70 процентов. Вот так! А еще предварительное замачивание сокращает время готовки.

БОБОВЫЙ СОВЕТ: добавление кусочка морской водоросли комбу усиливает эффект этого процесса.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ниже представлен перечень бобовых и круп, наиболее часто используемых в наших рецептах. Каждый из этих продуктов уникален по своему аромату и текстуре. Не бойтесь пробовать новое и начинайте включать эти недорогие, сытные и полезные продукты в свой рацион. Ниже представляем наши излюбленные ингредиенты — за что мы их любим и как их следует готовить.

КРУПЫ

ПШЕНО

Когда вам захочется сойти с протоптанной тропы и попробовать что-то новое, эта нежная, воздушная, обладающая чуть сладковатым привкусом крупа окажется прекрасной альтернативой коричневому рису. К тому же пшенка — единственная из всех круп оказывает ощелачивающий эффект на организм.

Пропорции: на 1 стакан пшена — 2 стакана воды

Время варки: 20–25 минут

Способ приготовления: поместите пшено с водой в закрытую кастрюлю и варите на медленном огне 20–25 минут (до смягчения). После того как пшено будет готово, дайте ему постоять 5 минут. Перед подачей к столу взрыхлите его вилкой.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Содержит клетчатку, необходимые жирные кислоты, минералы и много витаминов.



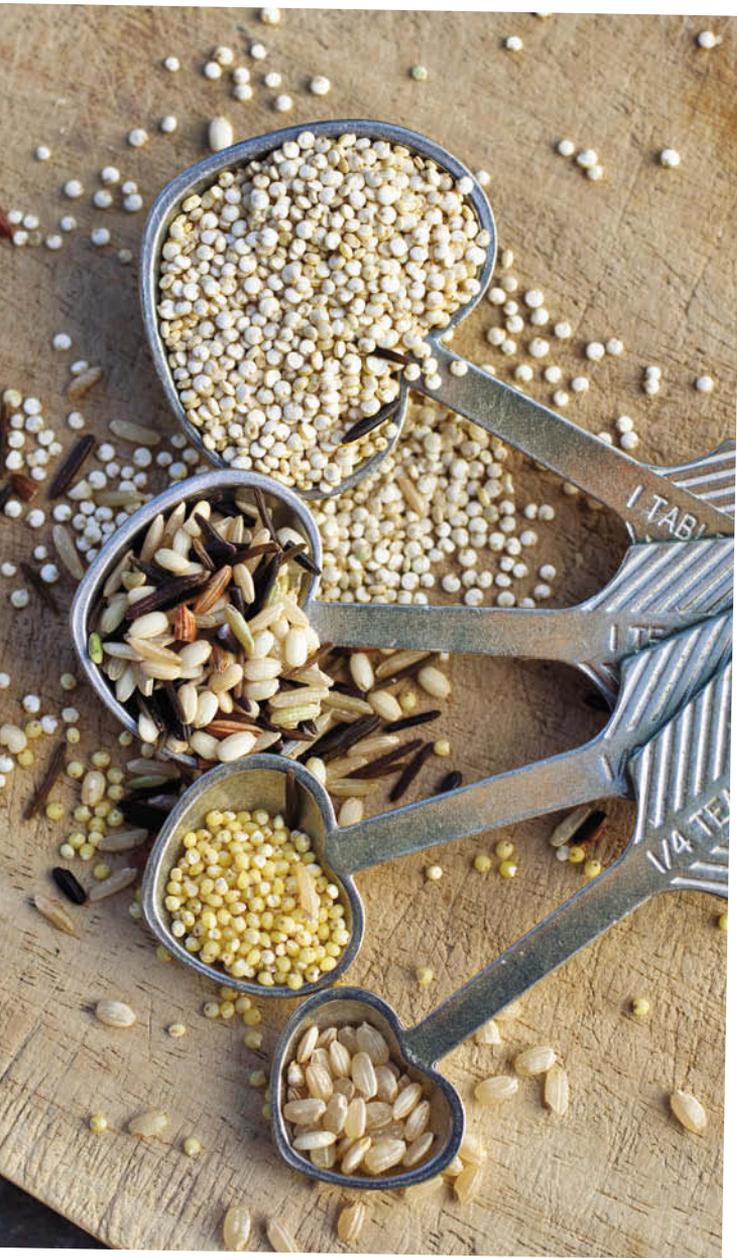
В белом рисе их нет. Ради получения белого цвета риса вся прекрасная полезность коричневого риса удаляется, поэтому мы всегда рекомендуем коричневый рис. Он хорош и сам по себе, и как питательная добавка к любому блюду. Существует множество видов коричневого риса, и в зависимости от того, длиннозерный это или круглозерный сорт, время варки будет варьироваться.

Пропорции: на 1 стакан риса — 2 стакана воды

Время варки: 45–50 минут

Способ приготовления: залейте рис холодной водой, накройте кастрюлю крышкой и доведите до кипения. Варите на слабом огне 35–40 минут (до мягкости). Готовому рису дайте постоять минут пять в закрытой кастрюле, перед подачей взрыхлите вилкой.

КИНОА (англ. quinoa) — королева белка среди зерновых. Благодаря своей воздушной текстуре, скорости приготовления, легкому горьковато-сладкому привкусу, киноа является прекрасным дополнением к любому столу (тем более вегетарианскому!). По ощелачивающему воздействию на организм киноа занимает второе место после пшеницы.



СКОРОВАРКА

Используя скороварку, вы вдвое сократите время приготовления пищи, к тому же, варя на пару и используя меньше воды, вы сохраните больше питательных веществ, чем готовя в кастрюле на плите.

Пропорции: на 1 стакан киноа — 2 стакана воды

Время варки: 20–25 минут

Способ приготовления: залейте киноа холодной водой, накройте кастрюлю крышкой и доведите до кипения. Варите на слабом огне 20–25 минут (до тех пор, пока не впитается вся вода. Готовое зерно должно быть рассыпчатым). Дайте постоять минут пять в закрытой кастрюле, размешайте вилкой и подавайте к столу.

ОВЕС

Мы предпочитаем плющеную или дробленую овсянку — в ней содержится больше белка и растворимой клетчатки, она понижает холестерин, стабилизирует уровень сахара в крови и очень полезна для сердца. При готовности плющенная овсянка приобретает нежную и кремовую консистенцию, а сваренная дробленая овсянка приобретает ореховый привкус и зернистую текстуру, требующую более длительного жевания.

Пропорция: на 1 стакан плющенной или дробленой овсянки — 2 стакана воды

Время варки: плющенная овсянка — 5 минут, дробленая овсянка — 30–35 минут (или, по второму способу, ночь)

Способ приготовления. Плющенная овсянка: в открытой кастрюле доведите до кипения и варите на слабом огне 5–10 минут. Перемешайте и подавайте к столу. Дробленая овсянка: в открытой кастрюле доведите до кипения и варите на слабом огне около 30 минут.

В обоих рецептах вы можете варьировать количество воды: добавьте чуть больше, если вам нравится более кремовая текстура,

и меньше воды, если вам нравится более рассыпчатая. Второй способ приготовления дробленой овсянки: добавьте 1 стакан овсянки в 3 стакана кипящей воды, перемешайте и снимите с плиты. Накройте крышкой и оставьте на ночь. К утру овсянка будет готова!

БОБОВЫЕ

Почти все сухие бобы готовятся одним и тем же способом. Сначала поместите бобы в большую кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения и продолжайте варить на медленном огне. Накройте крышкой так, чтобы небольшое количество пара могло выходить. Бобы готовы, если они достаточно мягкие, чтобы раздавить их пальцем, а кожица еще цела.

ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ

Эти маленькие крепкие бобы обладают земляным, чуть сладковатым привкусом и хорошо сохраняют форму во время варки. Черная фасоль популярна в латиноамериканской и карибской кухнях.

Пропорция: на 1 стакан черной фасоли — 4 стакана воды

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 60–75 минут

НУТ

Эти прекрасные круглые бобы с отчетливым ореховым привкусом популярны в индийской и средиземноморской кухнях.

Пропорция: на 1 стакан нута — 4 стакана воды

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 75–90 минут

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

Белые бобы — дружелюбные ребята, они приобретают аромат любого блюда, в котором готовятся. Их кремовая текстура превосходно работает в соусах-дипах и паштетах.

Пропорции: на 1 стакан фасоли — 3½ стакана воды

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 90 минут

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ КИДНИ

Среди своих собратьев эти нежные бобы — самые богатые белком.

Пропорции: на 1 стакан фасоли — 3 стакана воды

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 1 час

ФАСОЛЬ ПИНТО

Популярная в техасско-мексиканской и индейской кухнях, эта фасоль хорошо сочетается с насыщенными соусами и блюдами.

Пропорции: на 1 стакан фасоли — 3 стакана воды

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 75–90 минут

БОБЫ ФАВА

Эти более крупные плоские бобы обладают характерным терпким вкусом. После варки плотную кожицу обычно удаляют. Бобы фава выращиваются в странах Африки и Азии и очень часто используются в супах, паштетах и тушеных овощных блюдах.

Пропорции: на 1 стакан бобов фава — 3 стакана воды.

Время приготовления: после предварительного замачивания на ночь — 40–50 минут.

ФАСОЛЬ ЛИМА

Эти бобы в форме почки обладают нежной маслянистой текстурой и хорошо сочетаются с пряной зеленью.

Пропорции: на 1 стакан бобов лима — 4 стакана воды.

Время варки: после предварительного замачивания на ночь — 1 час

ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НОЖАХ

Когда растения занимают центральное место на вашей кухне, приходится много шинковать, нарезать, крошить и измельчать. Ваш нож — ваш верный соратник в приготовлении еды. Выбирайте ножи так, словно выбираете любовника: важно качество, а не количество.

Отличные ножи — это инвестиция в вашу кухню здоровья. Они сэкономят вам время, облегчат ваш труд, спасут от огорчений и слез (кроме слез при нарезке лука, к сожалению). Вооружившись основными кулинарными навыками, несколькими острыми удобными ножами и парой устойчивых разделочных досок, вы начнете готовить как настоящий профессионал.

ВЫБОР НОЖА

Выбор ножа начинается с простого: возьмите нож в руку и спросите себя, удобно ли вам его держать. Комфортно ли вашей руке? Ощущается ли, что его вес сбалансирован по всей длине? Выглядите ли вы крутым и опасным для окружающих? Если на все вопросы вы ответили утвердительно, значит, вы на правильном пути.

Нет необходимости иметь много ножей. Качественные ножи достаточно дороги, но всего четыре правильно выбранных ножа прослужат вам многие годы (при условии, что вы будете правильно за ними ухаживать!). К тому же ваш ежедневный кулинарный труд станет легче и радостнее. Если вы будете покупать только один нож, пусть это будет наиболее универсальный «шефский нож» (он же «chief's knife»).

Популярность ножей из нержавеющей стали объясняется тем, что сталь не подвержена коррозии и не вступает в химические реакции с продуктами. Ножи из углеродистой стали очень хорошо режут и легко затачиваются, но они изменяют цвет некоторых продуктов, и их нужно немедленно промыть и высушивать после каждого употребления. Если вы предпочитаете легкие ножи с тонким лезвием, вам понравятся японские ножи Global, MAC и NHS (мои любимые производители). Если вам нравятся тяжелые ножи с более толстым лезвием, вам подойдут немецкие ножи: Henkel и Wüsthof вас не подведут. Гибридные ножи обладают весом немецкого ножа и тонким лезвием японского. Shun является одним из лучших производителей гибридных ножей, и, кстати, это любимый бренд шеф-повара Чеда Сарно.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОЖИ

ШЕФСКИЙ НОЖ



ЛИДЕР. Шефским ножом режут, надавливая им на продукты. Он может выполнить любой вид нарезки. «Шеф» имеет широкий треугольный клинок с заостренным концом, его длинным лезвием легко нарезать крупные продукты. «Шефы» выпускаются длиной от 15 до 35 см, но вам лучше подойдет нож длиной 20–25 см.

НОЖ ДЛЯ ОЧИСТКИ ОВОЩЕЙ

ВТОРАЯ СКРИПКА. Этот паренек способен произвести множество полезных операций: от выскабливания ванильного стручка до очистки яблока от кожуры или нарезания чеснока тонкими ломтиками. Его маленькая удобная рукоять приблизительно той же длины, что и лезвие, — от 6 до 13 см.



НОЖ-СЕРЕЙТОР

БОЛТУН. Зубчатое лезвие такого ножа,двигающееся вперед-назад по поверхности продукта и постепенно проникающее внутрь, прекрасно подходит для нарезки нежных фруктов и овощей или хлеба. Он отлично нарезает суши (только перед использованием слегка намочите лезвие, чтобы водоросли нори не рвались и не прилипали к ножу). Большинство зубчатых ножей имеют лезвие длиной от 20 до 25 см.



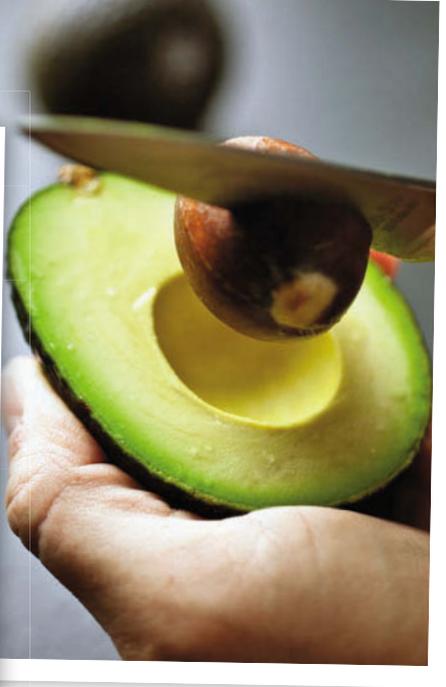
РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Вы — кулинарный художник, поэтому обеспечьте себе и своей музе достаточное для работы пространство. Я рекомендую иметь под рукой две просторные деревянные или бамбуковые разделочные доски. После каждого использования промывайте и высушивайте их, чтобы предотвратить деформацию древесины и образование на ней плесени. Если доска двусторонняя, одну часть доски используйте только для чеснока или лука, чтобы другие ингредиенты не впитали их едкий запах и вкус. Чтобы доска не скользила при использовании, подложите под нее кухонное полотенце.

НОЖ-ТОПОРИК

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК. Тяжелое толстое прямоугольное лезвие ножа рубит самые плотные продукты, которые погнули или повредили бы другие ножи. Превосходен для вскрытия кокосов и резки плотных осенних овощей. См. на странице 88 советы о том, как эти гадские кокосы открыть.





УХОД ЗА НОЖОМ

ВНИМАНИЕ. Работать тупыми ножами опасно. Чтобы избежать потери конечностей и встречи с норовистым лезвием, всегда держите ножи остро заточенными!

Мусат, который обычно продается с набором ножей, предназначен для тонкой настройки (правки) лезвия перед каждым использованием, а не для натачивания затупившегося лезвия. Если вы собираетесь покупать только один нож, вам стоит подумать о приобретении мусата для регулярного ухода за ним. Шеф-повар Чед Сарно предпочитает керамические мусаты. Для затачивания ножа существует несколько недорогих быстрых способов. Точильный камень — это грубый двусторонний брусок. Нож затачивается путем надавливания на брусок лезвием, расположенным к нему под углом. Однако некоторые находят такой способ довольно сложным и покупают ручные точилки. Accusharp Knife and Tool Sharpener стоит всего \$8 и наточит ваш нож за несколько минут. Если ваш нож совсем в плохом состоянии (на лезвии есть загибы и насечки), тогда вы можете их отослать производителю для заточки, обратиться в сервис по натачиванию ножей или купить электрическую точилку.

Ваши ножи быстро затупятся, если вы будете хранить их в кухонном ящике в одной куче с другими кухонными приборами. Храните ножи правильно: в деревянной подставке-бруске, в отдельной секции кухонного ящика или на настенной магнитной планке. Если вы все же храните их в кухонном ящике без отделений, тогда используйте футляры для каждого ножа. И еще: обязательно мойте и высушивайте ножи после каждого использования, чтобы предупредить появление ржавчины (пожалуйста, не мойте ножи в посудомоечной машине).

Совет. Щетки для мытья посуды стирают покрытие с лезвия, поэтому перед ополаскиванием ножа в горячей мыльной воде лучше использовать винные пробки для снятия всякой гадости с лезвия.

НАВЫКИ ВЛАДЕНИЯ НОЖОМ

Как держать нож и как им действовать. Мир, поберегись!

ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИМ НОЖ. Зажмите лезвие между большим и указательным пальцем в том месте, где лезвие смыкается с ручкой ножа. Остальными тремя пальцами обхвати-

те ручку ножа. Несмотря на то, что поначалу такой способ захвата вам покажется неудобным, он обеспечит устойчивость лезвия во время нарезки и даст вам полный контроль над ножом.

ДРУГАЯ РУКА. Кончиками пальцев свободной от ножа руки плотно прижмите продукт к доске. Большой палец спрячьте за остальными пальцами (большие пальцы вам пригодятся, берегите их). У продукта должна быть плоская сторона, чтобы он неподвижно лежал на разделочной доске. Кончики пальцев должны быть согнуты под вторыми фалангами (вроде «птичьей лапы»), чтобы защитить ваши ногти. Внешняя сторона фаланг пальцев, держащих продукт, регулирует толщину нарезки.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ НАРЕЗАНИЯ ПРОДУКТОВ

РУБКА. Таким способом нарезаются продукты, если не нужно заботиться об определенной форме и размерах нарезаемого. Сначала нарежьте продукт в длину, затем поверните его на 90 градусов и нарежьте поперек.

НАРЕЗКА КУБИКАМИ (КРУПНЫМИ И МЕЛКИМИ). Этим способом продукты нарезаются на кубики одинаковой формы. Ширина вашего первого нарезанного кубика определит размер вашего последнего кусочка, поэтому планируйте соответственно. Сначала нарежьте продукт по длине на по-

лоски одинаковой ширины. Затем поверните продукт и порежьте полоски поперек, чтобы получились кубики одинаковых размеров. Крупно нарезанными кубиками считаются кусочки размером 1–2 см, мелко нарезанными — около 5 мм.

ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ. Измельчением считается нарезание на крошечные кусочки (мельче, чем нарезка кубиками или рубка). Измельчают обычно лук, чеснок, пряные травы. Нарежьте продукт вдоль, постоянно накладывая полоски друг на друга. Затем, поверните эти полоски на 90 градусов и нарежьте их поперек, двигая нож вперед-назад до тех пор, пока не останутся только крошечные кусочки.

НАРЕЗКА ЖЮЛЬЕН — это способ нарезки на длинные тонкие полоски (соломка). Сначала нарежьте продукты на кусочки длиной 5–8 см. Держа нож по углом 45 градусов, нарежьте на тонкие пластины. Поместите 2–3 пластины одну на другую и порежьте их в длину для получения тонкой соломки. Овощи, нарезанные жульеном, часто используются в салатах из сырых овощей, в жарком и для украшения блюд.

ШИФОНАД. Шифонируют обычно зеленолистные овощи и пряную зелень, нарезаая их супертонкими полосками. Поместите зеленые листочки один на другой. Сверните как сигару и режьте сигару поперек для получения тончайших полосок. Это прекрасный метод нарезки зелени базилика, чтобы украсить блюдо.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ РЕЦЕПТОВ

Мы сопроводили рецепты символами, которые помогут вам выбрать (или изменить) нужное блюдо.

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1 ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Подходит для начинающих или если вам хочется приготовить что-то на скорую руку. Кулинарный опыт не требуется.

2 КРУТОЙ

Для более отважных кулинаров, для тех, кто хочет произвести неизгладимое впечатление на своего бойфренда или на свекровь (тещу).

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Б СДЕЛАЕМ ЭТО ПО-БЫСТРОМУ

(меньше 45 минут)

Ну кого не привлечет такое предложение? Комментарии, как говорится, излишни.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

БГ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Если у вас проблемы с глютеном, ищите рецепты с этим символом. И не стесняйтесь изменять другие наши рецепты так, чтобы они оказались более подходящими для ваших животов, заменяя пшеницу на крупы, не содержащие глютена.

БС БЕЗ СОИ

Не все любят сою. Если вы не поклонник сои, ориентируйтесь на этот символ при поиске рецептов, не использующих ее.

С СЫРОЕДЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Буквально — сырой. Без огня, но не без страсти! Если рецепт помечен буквой «С», это значит, что ни один продукт, использованный в нем, термически не обработан, за редким исключением, когда используется масло из жареных кунжутных семечек, мисо или прокаленные на огне специи.

ДД ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

детям эти рецепты покажутся особенно вкусными, к тому же они с радостью примут участие в их приготовлении.



СОВЕТЫ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

- Создайте обстановку. Настроение + волшебство
- Включите музыку (джаз, регги, классическую, чувственную...)
- Зажгите свечи
- Не ссорьтесь
- Не ешьте, когда вы расстроены чем-то
- Живите в настоящем моменте
- Жуйте!
- Не ложитесь спать на полный желудок
- Выключите мобильный телефон (а лучше оставьте его в другой комнате!)
- Не проверяйте электронную почту, Фейсбук, Твиттер — вы понимаете, о чем я...
- Пригласите членов семьи и друзей, особенно новичков в растительном питании
- Выберите приятную тему для разговора (не политику!)
- Окружающая обстановка, запахи, дружелюбная атмосфера — имеют большое значение
- Клетчатые и винтажные скатерти — это модно
- Тканевые салфетки — это красиво и суперэкологично!
- Тарелки и стаканы из разных наборов, купленные на блошиных рынках, создают кичевую элегантность
- Откройте окна!
- Ешьте на улице (на скамейке, расстеленном покрывале или просто на травке)
- Поднимите тосты друг за друга



БЛЮДО ЧЕТВЕРТОЕ

БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

СОКИ

Сладкая зелень

Иммунная защита

Фенхель и фрукты

Железная машина

Сицилиец

Утро чудесное

Садовник

Зеленая радость

СЛАДКАЯ ЗЕЛЕНЬ

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

3 зеленых яблока,
нарезанных на 4 части
2 киви, нарезанных
на 4 части
3 огурца
5 листьев капусты кале
(со стеблем)
8 листьев салата ромен
1 ½ стакана зелени
одуванчика (можно заменить
шпинатом для более
нежного вкуса)

Мягкий сладкий вкус этого сока, насыщенного хлорофиллом, нейтрализует горечь зелени. К тому же в одуванчике содержится холин, стимулирующий печень, — ваш личный детоксикатор.

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите их через соковыжималку.

ИММУННАЯ ЗАЩИТА

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

2 зеленых яблока,
разрезанных на 4 части
4 огурца, разрезанных
на кусочки
2,5 см корня имбиря,
натертого
1 лимон, очищенный
и разрезанный на 4 части
8 листьев салата ромен

Как только чувствуете приближение мерзкой простуды, тут же заправляйтесь этим терпким напитком. Чтобы встряхнуть свой иммунитет, добавьте имбирь, обладающий антивирусными и антимикробными свойствами. Помимо этого, имбирь обладает противовоспалительными свойствами (он очень хорош при артритной боли) и стимулирует кровообращение.

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите их через соковыжималку.

ФЕНЖЕЛЬ И ФРУКТЫ

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

8 стеблей сельдерея,
нарезанных

2 нарезанных клубня
фенхеля, со стеблями
и листьями

2 зеленых яблока,
разрезанных на 4 части

1 груша

½ лимона, очищенного
и разрезанного на 4 части

2,5 см корня имбиря

1 стакан шпината
(неплотно набитый)

Этот сок является жидкой версией одного из любимейших салатов шеф-повара Чеда Сарно. Фенхель дает соку анисовую нотку. Вы можете ошибочно предположить, что лимон оказывает закисляющее воздействие на организм. На самом деле, согласно шкале рН, он оказывает ощелачивающее действие.

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите все через соковыжималку.

ЖЕЛЕЗНАЯ МАШИНА

1 БГ С БС Б

2 порции

2 шт. свеклы, очищенных
и разрезанных на 4 части

8 шт. моркови, нарезанных

2 стебля сельдерея,
нарезанных

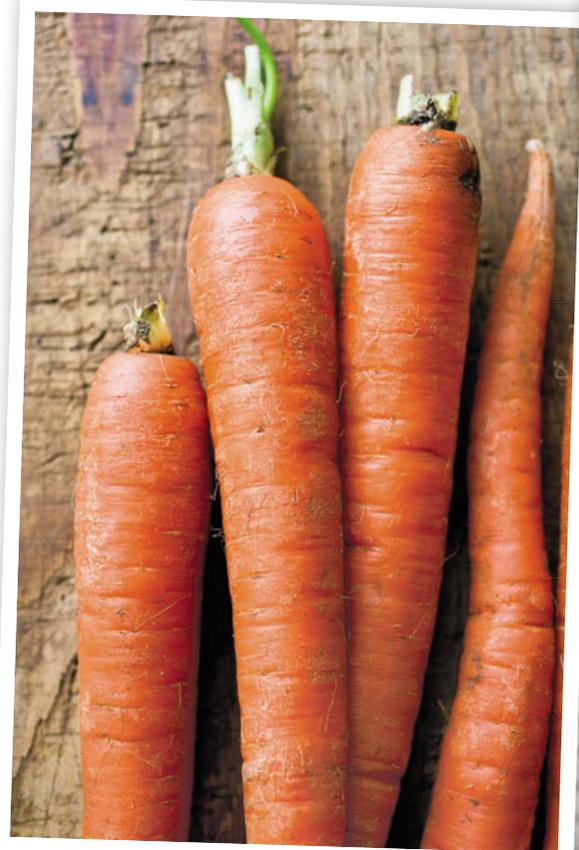
1 длинный корень лопуха
размером с морковь
(тщательно очистить
от кожицы ножом или
жесткой щеткой и нарезать)

½ стакана петрушки
(не плотно набитый)

1 стакан шпината
(неплотно набитый)

Звезда этого рецепта — корень лопуха: за счет содержания железа он придает сил и к тому же очищает кровь. Корень лопуха используется в японской кухне, он обладает древесным, земляным вкусом. Чем моложе корень, тем слаще его вкус. Морковь прекрасно дополняет его в этом рецепте, так как высокое содержание витамина С помогает более эффективному усвоению железа.

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите все через соковыжималку.



СИЦИЛИЕЦ

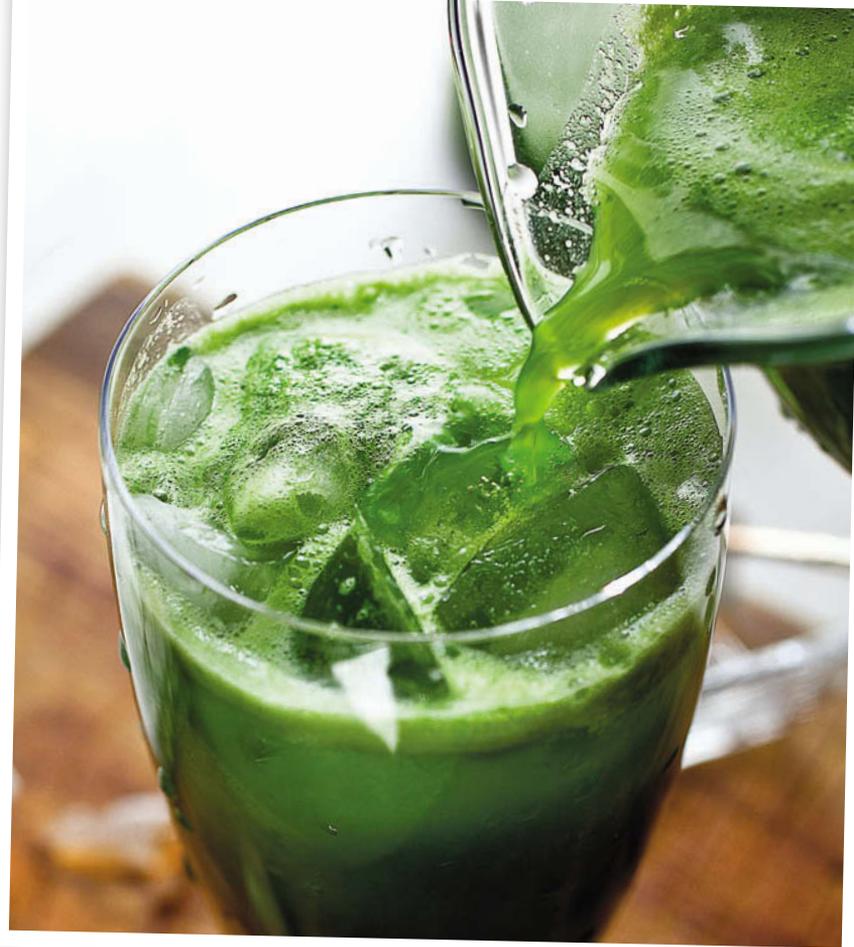
1 БГ С БС Б

2 порции

- 6 шт. моркови
- 3 крупных помидора
- 2 болгарских перца
- 4 зубчика чеснока
- 1 стакан кресс-салата (неплотно)
- 1 стакан шпината (неплотно)
- 1 красный перчик халапеньо без семян (по желанию)

Даже ваша любимая итальянская бабушка с удовольствием выпьет этот пряный напиток. Сытный, с насыщенным вкусом, этот сок — то, что надо, когда живот урчит от голода. Фитонциды и фталиды в сельдерее делают этот овощ помощником сердца. Фталиды способствуют релаксации гладких мышц артерий, что понижает кровяное давление. А-ах...

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите их через соковыжималку.



УТРО ЧУДЕСНОЕ

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

- 1 большой огурец
- 1 горсть капусты кале
- 1 горсть салата ромен
- 2–3 стебля сельдерея
- 1 большой стебель брокколи
- 1 зеленое яблоко, разрезанное на 4 части
- ½ лимона, очищенного и разрезанного на 4 части

Это наш утренний напиток, а название его — наш девиз. Зеленый сок — это прочный фундамент моей Crazy Sexy жизни. Почти все мои рецепты соков включают один или два огурчика. Они служат прекрасной основой для смузи, потому что содержат много освежающего и богатого минералами сока, который к тому же оказывает ощелачивающий эффект. Да здравствует революция!

- 1** Вымойте и нарежьте все ингредиенты.
- 2** Пропустите все через соковыжималку.

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

- 8 шт. моркови
- 2 красных болгарских перца
- 1 апельсин, очищенный от кожуры
- 1 пучок красного редиса
- 6 листьев капусты кале (со стеблем)

САДОВНИК

Редиска придает этому соку бодряще-острый вкус. Не забудьте использовать и листья редиса — они богаты витамином С, калием и фолиевой кислотой. Вы можете заменить кале любой другой зеленью.

- 1 Вымойте и нарежьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите все ингредиенты через соковыжималку.

1 БГ С БС Б

1 порция

- 6 стеблей сельдерея
- 3 огурца
- 3 крупных стебля брокколи
- ½ стакана петрушки (неплотно)
- 1 ½ лимона, очищенного от кожуры и разрезанного на 4 части

ЗЕЛЕНАЯ РАДОСТЬ

Знали ли вы, что стебли брокколи обладают сладким вкусом и превосходны для соков? Брокколи — это VIP-персона среди капустных растений. Количество витаминов С и К в стеблях брокколи просто зашкаливает (в одном стакане содержится больше суточной нормы!). В следующий раз, когда будете готовить жаркое или салат, сохраните стебли, тем более что они еще и отличный источник кальция.

- 1 Вымойте и подготовьте все ингредиенты.
- 2 Пропустите их через соковыжималку.

СМУЗИ

Смузи для безумно сексуальной
богини

Мощный коктейль от Эй Джей

Ванилла мистик

Зеленая колада

Чай латте

Базовое ореховое/семечковое
молоко

Смузи Гринсикл

Клубничные поля

Дух ацтеков

Из любви к эгг-ногу

1 БГ С БС Б

2 порции

- 1 авокадо
- 1 банан
- 1 стакан черники
- 1 огурец
- Пучок кале, шпината или салата ромен
- Кокосовая вода (или фильтрованная вода)
- Стевия по вкусу и/или щепотка корицы или немного какао (по желанию)
- По желанию, вместо авокадо можно использовать кокосовую мякоть, ореховую пасту из нежареных миндальных орехов или ореховое молоко. Вы также можете добавить суперфуды

СМУЗИ ДЛЯ БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНОЙ БОГИНИ

Это самый главный коктейль в доме Карр и Фассетта. Авокадо, огурец, зелень и кокосовая вода устроят вашим клеткам ощелачивающий душ. В щелочной среде все ваши органы заработают как надо.

- 1 Все ингредиенты очистите и нарежьте.
- 2 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

- 3 стакана миндального или любого другого немолочного молока
- ½ стакана свежих или замороженных ягод
- ½ стакана замороженного манго
- 2 ст. л. ореховой пасты из нежареного миндаля
- Щепотка корицы
- 4–5 листьев капусты кале
- Горсть шпината

МОЩНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ ЭЙ ДЖЕЙ

«Класс!» — восхищенно отозвалась об этом коктейле дочка Чеда Сарно. Паста из миндаля наполняет коктейль белковой силой, которая снабдит вас и ваших детей энергией на целый день.

- 1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

Совет Чеда

Предложите этой зеленый напиток детям или взрослым, которые могут изначально настороженно отнестись к его зеленому цвету. Он настолько вкусен, что они никогда больше не пропустят ни одного зеленого напитка!

ВАНИЛЛА МИСТИК

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

3 стакана миндального или любого другого немолочного молока

1 стакан мякоти молодого кокоса (можно заменить $\frac{1}{3}$ стакана нежареных орехов кешью, предварительно замоченных в воде для смягчения)

1 стручок ванили (выскоблить и использовать только семена) или $\frac{3}{4}$ ч. л. ванильного экстракта

1 ст. л. кокосовой пасты

2 ст. л. сиропа агавы или другой подсластитель на ваш выбор

«Ванилла мистик» — один из самых известных коктейлей Чеды Сарно в его ресторанчике, расположенном в городе Вудсток, штат Нью-Йорк (ох, сколько же я его выпила!). Прицепите крылья единорога этому коктейлю, добавив в него вашу любимую зелень.

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

Совет. КАК РАЗДЕЛАТЬ ВАНИЛЬНЫЙ СТРУЧОК. Разрежьте ванильный стручок пополам в длину. Раскройте его и кончиком ножа выскребите семена. Не выбрасывайте стручок! Вы можете положить его в сироп, уксус, растительное масло (или водку!) на несколько дней для извлечения ванильного аромата. Чем дольше пролежит стручок в продукте, тем сильнее этот продукт насытится ванильным ароматом.



КАК РАСКРЫТЬ МОЛОДОЙ ТАЙСКИЙ КОКОС

Вы можете найти молодые кокосы почти в любом магазине экологически чистых продуктов или в магазинах этнических продуктов. Выглядят они устрашающе, но все, что вам нужно для их вскрытия, — это нож-топорик. Расчистите себе побольше места на кухонном столе и сделайте четыре удара вокруг хвостика, чтобы получился глубокий надрез квадратной формы (берегите пальцы!). Выньте этот квадратик скорлупы и перелейте богатую электролитами воду в другой сосуд. Она способствует насыщению организма водой, обладает сладким вкусом, ее можно использовать в коктейлях или в рецептах вместо воды. Если вы захотите использовать мякоть кокоса в коктейлях или сделать из нее веганские макароны, ударьте по центру пустого кокоса, и он расколется на две половинки. Выскоблите мякоть большой ложкой. Иногда частицы скорлупы остаются на мякоти кокоса, поэтому перед употреблением мякоть хорошенько сполосните водой.

ЗЕЛЕНАЯ КОЛАДА

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

2 стакана молока
из орехов кешью
(или любого немолочного
молока)

½ стакана кусочков ананаса

1 апельсин, очищенный
от кожуры

1 очищенный банан

½ стакана шпината
(неплотно)

После употребления такой сексапильной пиноколады ваши клеточки с утра будут вас благодарить, а не проклинать. ½ стакана шпината в этом рецепте обеспечат вам полную суточную дозу витамина К. Знаете ли вы, что витамин К участвует в поддержании силы и здоровья костей? Шпинат также богат кальцием и магнием — неудивительно, что моряк Поппай задает всем жару!

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

ЧАЙ ЛАТТЕ

1 БГ С БС Б

2 порции

3 стакана миндального или
любого другого немолочного
молока

½ ст. л. измельченного или
натертого корня имбиря

½ ст. л. корицы

½ ч. л. кардамона

1 ч. л. ванильного экстракта

2 финика без косточки или
2 ст. л. кленового сиропа
(финики лучше замочить
перед употреблением, чтобы
они полностью измельчились
в блендере, не оставив
кусочков в готовом коктейле)

Морская соль по вкусу

Вкус этого пряного напитка словно бы отправляет вас в экзотическое путешествие по Востоку. Возможно, вас удивит терпкий и слегка цитрусовый вкус, вызванный кардамоном (не забывайте, что специй нужно класть совсем немного). Щепотка морской соли усилит вкус каждой специи. Добавив немного миндальной пасты, вы сделаете этот смузи более плотным и пикантным, а добавив в блендер льда, вы получите феноменальный чай фраппучино!

1 Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Совет ЧЕДА

Для получения дополнительной энергии замените в рецепте половину немолочного молока черным или зеленым чаем.



БАЗОВОЕ ОРЕХОВОЕ/СЕМЕЧКОВОЕ МОЛОКО

1 БГ С БС ДД Б

3 с небольшим стаканом немолочного молока

1 стакан сырых орехов/
семечек на выбор,
предварительно замоченных
в воде на 10–12 часов

3 стакана фильтрованной
воды

Совет ЧЕДА:

приготовьте восхитительное угощение, используя в этом рецепте орехи пекан и по желанию корицу, ваниль и какао-порошок.

Миндальное молоко — это мегахит нашей кухни, особенно потому, что оно является фантастически богатым источником белка и содержит антиоксидант витамин Е, который питает вашу кожу и заставляет ее сиять. Ореховое/семечковое молоко жутко многофункционально: заливайте им гранолу с мелко нарезанными фруктами, используйте в качестве основы для коктейлей или заменяйте им в рецептах коровье молоко.

- 1 Взбейте в блендере все ингредиенты до однородности.
- 2 Процедите полученную жидкость через мешочек для орехового молока (см. стр. 57 в разделе «Инструменты») или через марлю.
- 3 Хорошо отожмите мешочек или марлю, чтобы извлечь остатки молока из жмыха.

ОРЕХОВЫЙ ЖМЫХ = ОРЕХОВАЯ МУКА

Ореховая мука не содержит глютена и является альтернативой зерновой муке. Раскрошите жмых, полученный после приготовления орехового молока, и выложите тонким слоем на поднос дегидрататора. Сушите от 4 до 6 часов до получения хрустящей текстуры. Затем измельчите высушенные ореховые крошки в кухонном комбайне или блендере. Если вы хотите получить более тонкую муку, просейте ее после измельчения в блендере.

СМУЗИ ГРИНСИКЛ

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

3 стакана молока из орехов кешью или любое другое немолочное молоко

2 маленьких апельсина, очищенных от кожуры

Семена 1 стручка ванили

3 ст. л. сиропа из якона или агавы

1 стакан (неплотно наполненный) шпината

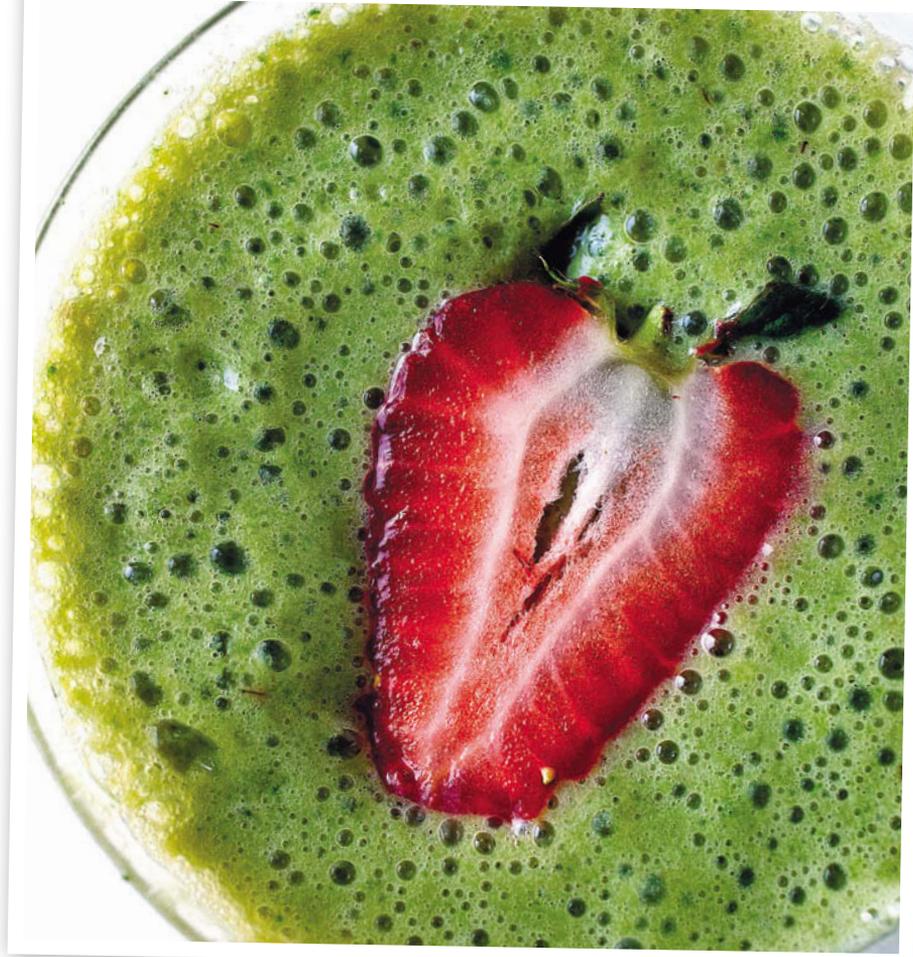
4 листа салата ромен

Насладитесь волшебным кремовым вкусом смузи, напоминающим фруктовое мороженое, только в зеленом стиле. Сироп якона получают из корня южноамериканского растения якон. Благодаря карамельному вкусу, сироп якона кажется слаще, чем есть на самом деле, и он не повысит ваш уровень глюкозы в крови. Ваше здоровье!

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

ЖЕСТКИЕ ФАКТЫ

Жир — не табу, особенно когда вы выбираете здоровое, нерафинированное масло. Хорошие жиры ускоряют метаболизм, способствуют укреплению иммунитета, поддерживают функцию мозга, улучшают абсорбцию витаминов и их доставку к клеткам организма. И это только короткий перечень всех их славных заслуг! Просто старайтесь избегать насыщенных жиров и частично гидрогенизированных (также известных под названием трансжиры) и употребляйте полезные жиры в умеренных количествах. Заменяйте жирный компонент в рецептах другими продуктами на ваш вкус — авокадо, кокосовая мякоть или паста из нежареных орехов являются лучшим выбором.



1 БГ С БС ДД Б

2 порции

3 стакана орехового молока из кешью или другого немолочного молока на выбор

2 стакана свежей клубники

1 ст. л. тертой цедры лимона

1 маленький апельсин, очищенный от кожуры

1 очищенный банан

1 ½ стакана шпината (неплотно наполненного)

КЛУБНИЧНЫЕ ПОЛЯ

Теперь вы сможете насладиться ностальгическим вкусом клубничного смузи, только без коровьего молока или порошкового мусора. Клубника — это фабрика фитонутриентов, снабжающая ваш организм антиоксидантами и избытком противовоспалительных веществ. Джон Леннон остался бы доволен.

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

1 БГ С БС Б

2 порции

3 стакана молока
из бразильского ореха
или другого немолочного
молока на выбор

1/3 стакана какао-порошка

Семена из 1 стручка ванили
или 3/4 ч. л. экстракта ванили

2 маленькие чашечки
эспрессо или очень крепкого
кофе (по желанию)

2 ст. л. сиропа агавы
или кленового сиропа
(или стевии, на ваш вкус)

3 листка капусты кале,
отделенных от стебля

Щепотка кайенского перца

ДУХ АЦТЕКОВ

Этот шоколадный, огненный супернапиток своим потрясающим вкусом маскирует присутствие кале. Если у вас нет эспрессо-машины, тогда заварите немного суперкрепкого кофе (даже в нашей кухне чашечка изредка разрешается). Кайенский перец — известный афродизиак, поэтому разделите этот коктейль с тем, кого вы любите. О-ля-ля!

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

СТЕВИЯ-ЗВЕЗДА

Стевия — новичок на американском рынке сахарозаменителей, хотя в Южной Америке и других частях мира это растение использовалось веками. Тот факт, что стевия не способствует резкому повышению уровня сахара в крови, говорит о том, что стевия — полезная альтернатива. Вы можете уменьшить количество сладких фруктов с более высоким ГИ, добавив в коктейли и десерты стевию. Она в 300 раз слаще белого сахара, поэтому используйте ее в малых дозах, экспериментируя с рецептами, пока не определите самое вкусное для себя количество. Стевию можно купить во многих продуктовых магазинах (SweetLeaf — популярный бренд). Она продается в виде порошка или в жидкой форме.



1 БГ С БС ДД Б

2 порции

3 стакана миндального
молока или любого
немолочного молока
на выбор

1 банан

½ ч. л. свеженатертого
мускатного ореха
(используйте терку
Mісgrplane или любую
другую)

½ ч. л. корицы

1 ч. л. миндального экстракта

2 финика, очищенных
от косточек

ИЗ ЛЮБВИ К ЭГГ-НОГУ

Вы станете самым популярным и модным гостем на праздничных вечеринках, принеся с собой этот потрясающий гоголь-моголь. Мускатный орех оказывает успокаивающее действие на желудок, что делает эту пряность вашим секретным оружием во время обильного застолья. Хм, если, конечно, вы не плеснете в эгг-ног спиртного. В таком случае ничего не обещаю, хотя он все равно будет полезнее традиционного яичного эгг-нога.

1 В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы.

ЗАВТРАКИ

Пшенка с манго и кокосом

Тофу-скрамбл по-деревенски

Хэш с дымком из сладкого картофеля

Парфе из манго и малины
с ванильным кремом

Французский тост с кремом
«Амаретто»

Тако «Crazy Sexy»

Фрукты в зеленой «краске»

Кукурузно-бананово-ореховые оладьи
от Фрэн Костиган

«Славное утро» — безглютеновый
вариант оладьев
от Фрэн Костиган

Нутовые блинчики (фарината)
с грибами и артишоками

Корично-вишневая гранола
от Питера А. Сервони

Аво-тост

ПШЕНКА С МАНГО И КОКОСОМ

1 БГ БС ДД Б

4 порции

1 стакан пшена или другой вашей любимой крупы (киноа, коричневого риса или гречки)

1 ½ стакана миндального или любого другого немолочного молока

1 банка (примерно 350 мл) консервированного кокосового молока

3 ст. л. сиропа агавы или другого подсластителя на выбор

1 стручок ванили или ¾ ч. л. ванильного экстракта

1 стакан замороженного или свежего манго или персиков

Тропический вариант лучшей утренней каши от «Mr. Quaker's». Пшеника, крупа с ореховым привкусом и хорошей текстурой, полна клетчатки и витамина В. К тому же она ощелачивает!

- 1 Поместите в кастрюлю среднего размера пшенку¹, ореховое молоко, кокосовое молоко, сироп агавы и ваниль (совет: разрежьте ванильный стручок в длину надвое и выскоблите семена). В кастрюлю с кашей положите и семена, и стручок, но стручок выбросите перед подачей к столу.
- 2 Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите на слабом огне 10–12 минут (или до тех пор, пока пшеника не впитает всю жидкость). Не забудьте изредка помешивать, чтобы избежать подгорания.
- 3 Добавьте замороженное манго или персики. Перемешайте.
- 4 Готовьте на медленном огне 3–4 минуты.
- 5 Снимите с плиты и выньте из каши стручки ванили.

Совет. УТРЕННЯЯ ТАРЕЛКА КАШИ С ФРУКТАМИ. Начните свой день с тарелки каши — это и сытно, и быстро. Сначала выберите любимую крупу (овсянку, пшено, киноа) и отварите ее с любым немолочным молоком. Молока следует добавить чуть больше чем в два раза в соотношении с крупой. Более насыщенные крупы, такие как дикий рис, пшеница, фарро (полба) и ячмень, впитывают молоко медленнее, поэтому вам придется регулировать количество молока, добавляя больше при необходимости во время варки. Добавьте в кашу сухофрукты, орехи, семечки или любые свежие фрукты. Хотите вкус поярче? Приправьте корицей, какао-порошком, стевией или кэробом.

¹ Пшенку предварительно тщательно промыть (примеч ред.).



ТОФУ-СКРАМБЛ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

1 БГ ДД Б

4 порции

2 ст. л. оливкового масла

1 стакан мелко нарезанного репчатого лука

½ пучка спаржи — только кончики, нарезанные длиной 5 см

1 ½ брикета (примерно 500 г) экстратвердого тофу, раскрошенного

¼ стакана вяленых помидоров в масле, мелко нарезанных (или сушеных помидоров, размоченных в воде)

3 ст. л. питательных дрожжей

2 ст. л. соуса тамари без пшеницы

Щепотка морской соли

½ ст. л. куркумы

Свежемолотый черный перец по вкусу

¼ стакана крупно нарезанной свежей зелени базилика

Это блюдо дает чувство уюта и комфорта. Подавайте его с «Хэшем с дымком из сладкого картофеля» (с. 100). Куркума придает блюду желтоватый яичный цвет, но что более важно, эта специя содержит иммуностимулирующие и противораковые вещества. Свободно заменяйте овощи в рецепте теми, что есть под рукой. Мы любим добавлять в это блюдо брокколи, лук и авокадо.

- 1 Нагрейте сковороду и налейте на нее растительное масло. Положите лук и жарьте до прозрачного золотистого цвета на среднем огне.
- 2 Добавьте спаржу, вяленые помидоры, раскрошенное тофу, и готовьте на сильном огне 3 минуты.
- 3 Добавьте питательные дрожжи, тамари, морскую соль, куркуму и черный перец. Продолжайте готовить на среднем огне 3–5 минут.
- 4 Перед подачей на стол посыпьте горсткой нарезанной свежей зелени базилика.

Совет. КАК ОТЖАТЬ ТОФУ. Для получения более плотной текстуры и максимума вкуса отожмите тофу перед использованием (даже экстратвердое тофу можно отжать). Поместите тофу в дуршлаг или металлическое сито и поставьте сверху небольшую тарелку. На тарелку поместите груз, например крупную консервную банку или кувшин с водой. Дайте постоять 15 минут, чтобы вышли все излишки воды. После отжима количество воды в тофу настолько мало, что оно будет действовать как губка, впитывающая в себя все ароматы соусов, маринадов, пряностей и специй.

Совет от ЧЕДА

Если у вас есть немного лишнего времени на готовку, для усиления вкуса тофу замаринуйте его следующим образом: после отжима раскрошите его и добавьте куркуму, тамари, черный перец и питательные дрожжи. Дайте постоять как минимум один час, а лучше — ночь.

ХЭШ С ДЫМКОМ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

1 БГ ДД Б

4–6 порций

2 клубня батата (сладкого картофеля) или 3 клубня красного картофеля «рассет», нарезанного мелкими кубиками (получается около 3 стаканов)

½ стручка желтого болгарского перца, нарезанного мелкими кубиками

1 маленькая фиолетовая луковица, мелко нарезанная (около ½ стакана)

1 пачка вегетарианского бекона, мелко нарезанного (или 200 граммов копченого тофу)

2 ч. л. копченой паприки

3 ст. л. оливкового масла

Крупная морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

¼ стакана нарезанной зелени петрушки

Любители хэша — блюда из нарезанных овощей, запеченных вместе, — устремятся к столу на завтрак, чтобы съесть тарелку (или две) этого аппетитного, слегка копченого лакомства. Подавайте хэш горячим вместе с «Тофу-скрамблом по-деревенски» (с. 99) или используйте его для начинки, завернув в безглютеновую тортилью из цельного или пророщенного зерна, заправив соусом сальса и кусочками авокадо.

- 1 Нагрейте духовку до 190 °С.
- 2 Поместите все ингредиенты, кроме петрушки, в глубокое блюдо и слегка перемешайте все руками или двумя большими ложками. Добавьте соли и молотого черного перца по вкусу.
- 3 Выложите смесь на противень и запекайте в духовке 15–20 минут до мягкости картофеля и образования по краям блюда золотистой хрустящей корочки.
- 4 Как только хэш будет готов, выньте его из духовки и посыпьте зеленью петрушки.

КОПЧЕНАЯ ПАПРИКА

Яркий вкус копченой паприки прекрасно подходит для блюд, вдохновленных испанской кухней. Оле! Обычно все виды паприки обладают сладковатым вкусом, но для придания вашему блюду остроты вы можете найти более острые разновидности.

ПАРФЕ ИЗ МАНГО И МАЛИНЫ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

1 БГ С БС ДД Б

6 порций

ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ:

1 стакан нежареных орехов кешью, предварительно замоченных в воде на несколько часов или на ночь для смягчения

1 банка (примерно 350 мл) кокосового молока (для сыроедческой версии взбейте ½ стакана мякоти молодого тайского кокоса с ¾ стакана кокосовой воды)

½ стакана воды

1 ст. л. экстракта ванили или семена 1 стручка ванили

¼ стакана сиропа агавы

Морская соль по вкусу

МАНГОВЫЙ ДЖЕМ:

1 стакан сушеного манго

ХРУСТЯЩИЕ

ГРЕЧНЕВЫЕ ЛОМТИКИ:

1 стакан сырой гречки, отшелушенной, предварительно замоченной в воде для проращивания (см. ниже совет, как это сделать)

½ ст. л. корицы

½ ст. л. морской соли

УКРАШЕНИЕ:

½ стакана свежей малины

Веточки свежей мяты

Парфе — это свежее сыроедческое блюдо, с которого можно начать день. Оно также идеально в качестве десерта. Используйте наш рецепт как образец для создания своих версий парфе. Добавьте щепотку какао-порошка в крем для получения шоколадной версии. В прослойки можно также положить гранолу или любимые свежие фрукты.

- 1 Приготовьте ванильный крем: в блендере пробейте все ингредиенты крема. С помощью лопаточки снимайте остатки ингредиентов со стенок емкости и смешивайте их с общей массой до получения совершенно однородной, шелковистой консистенции.
- 2 Приготовьте манговый джем: замочите сушеное манго в теплой воде на 15–60 минут для размягчения. Слейте воду и переложите манго в кухонный комбайн или блендер. Пробейте до получения густой консистенции.
- 3 Приготовьте хрустящие гречневые ломтики: как только гречка начала прорастать и стала мягкой, слейте воду и хорошо промойте. В блюде среднего размера смешайте гречку, корицу и морскую соль. Распределите полученную смесь на подносе дегидрататора и сушите до получения хрустящей текстуры, около 6–8 часов. Если используете духовку, выложите полученную массу на противень, покрытый пергаментной бумагой, тонко распределите и сушите при самой низкой температуре до получения хрустящей консистенции около 40 минут.
- 4 Соберите парфе: в высокий бокал из прозрачного стекла или любой другой стакан (винные бокалы — очень элегантно) выложите каждый слой в следующем порядке: хрустящие гречневые ломтики, свежую малину, манговый джем, ванильный крем, манговый джем, свежую малину, хрустящие гречневые ломтики, ванильный крем. Украсьте ягодами, или свежим манго, или веточкой свежей мяты. Подавайте охлажденным.

Совет. КАК ПРОРАЩИВАТЬ ГРЕЧКУ. Чтобы прорастить гречку, насыпьте сырую отшелушенную гречку в блюдо или банку и залейте двумя-тремя объемами воды комнатной температуры. В течении 6–8 часов гречка впитает в себя практически всю воду. Во время замачивания эти маленькие зернышки выделяют очень много крахмала, и вода станет мутной. Не переживайте! Просто переложите гречку в дуршлаг и тщательно промойте. Теперь в гречку можно добавить специи и затем сушить в дегидрататоре для получения хрустящих гречневых ломтиков, которые также можно есть как хлопья, залив их немолочным молоком.



1 БС Б

6 порций

КРЕМ «АМАРЕТТО»:

1 стакан нежареных орехов кешью, предварительно замоченных на несколько часов или на ночь в воде (для смягчения)

1 банка консервированного кокосового молока (для сыроедческого варианта взбейте ½ стакана мякоти свежего кокоса с 1 стаканом кокосовой воды)

½ стакана немолочного молока по вашему выбору

½ стакана ликера «Амаретто»

½ ст. л. ванильного экстракта или семян 1 ванильного стручка

¼ стакана сиропа агавы

Щепотка соли

ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ:

½ стакана ореховой пасты из нежареного миндаля или из орехов кешью

1 ½ стакана миндального молока с ванильным вкусом

¼ стакана цельнозерновой спельтовой муки

2 ст. л. питательных дрожжей (по желанию)

1 ст. л. корицы

¼ стакана кленового сиропа или финиковой пасты (сушеные финики, взбитые с небольшим количеством воды)

¼ ч. л. молотого мускатного ореха

½ ст. л. ванильного экстракта

Морская соль по вкусу

Цельнозерновой багет или ваш любимый цельнозерновой хлеб

3 ст. л. веганского «сливочного» масла

УКРАШЕНИЕ:

Свежие ягоды

Поджаренные орехи пекан или «Орехи пекан в кленовой глазури» (с. 250) (по желанию)

ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ С КРЕМОМ «АМАРЕТТО»

Утренняя роскошь в лучшем своем проявлении — по-вегански. Упростите этот рецепт, не делая крем «Амаретто», и подайте тосты со свежими ягодами и кленовым сиропом. Но если вы любите миндальный вкус, то лучше этот крем не пропускать.

- 1 **Приготовьте крем «Амаретто».** В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой однородной массы.
- 2 **Приготовьте французские тосты.** В небольшой миске смешайте миндальное молоко, миндальную пасту, муку, дрожжи, корицу, кленовый сироп, мускат, ваниль и соль или пробейте все ингредиенты в блендере, чтобы получить однородный кляр. Отставьте в сторону.
- 3 Нарежьте багет или другой хлеб толстыми ломтями. Окуните ломтики в кляр. Дайте хлебу минуту пропитаться кляром.
- 4 Растопите ½ столовой ложки «сливочного» масла в широкой сковороде. В растопленное масло выложите замоченный хлеб. Добавьте еще ½ столовой ложки «сливочного» масла на каждый ломоть хлеба. (Ничего страшного, если хлеб «плавает» в масле — оно создает вкусную корочку).
- 5 Жарьте на среднем огне 2–3 минуты. Переверните с помощью лопатки и жарьте на второй стороне до золотистой корочки.
- 6 **Подача.** Пока тосты горячие или теплые, полейте их кремом «Амаретто» и выложите поверх свежие ягоды и орехи пекан.

Совет. КАК ПРИГОТОВИТЬ ФИНИКОВУЮ ПАСТУ. Пробейте в блендере 1 стакан фиников без косточек с 1 стаканом фильтрованной воды до состояния густой пасты. Эта паста может храниться в холодильнике до 2 недель. Финики — прекрасная добавка (заменяющая сахар) к смузи, салатным заправкам, соусам и десертам.

1 БГ БС ДД Б

2–3 порции

4 маленьких цельнозерновых или безглютеновых тортильи (слегка подогрейте их над огнем или в духовке в течение 1 минуты)

1 стакан «Обжаренной фасоли пинто» (стр. 213) или 450-граммовая банка консервированной фасоли

1 стакан молодого шпината или салата ромен, мелко нарезанного

½ стакана вашей любимой сальсы или «Сальсы из проростков чечевицы и органических помидоров» (стр. 240)

1 авокадо, нарезанный тонкими ломтиками

Острый соус (необязательно)

ТАКО «CRAZY SEXY»

Это южное лакомство заставит ваши вкусовые рецепторы спеть «Ла-Бамбу» (американская народная песня. — *примеч. ред.*). Представьте, что вы — художник, лепешки тако — ваш холст, а начинка — краски. Расцветите свой шедевр, добавив в начинку «Тофу-скрамбл по-деревенски» (стр. 99) или «Хэш с дымком из сладкого картофеля» (с. 100) вместе со свежей зеленью. Используйте тортильи из кукурузной муки или из коричневого риса, приправьте начинку коллардовой зеленью или салатом ромен — и вы получите настоящий шедевр в безглютеновой упаковке.

- 1 Подогрейте тортильи и наполните их начинкой в следующем порядке: фасоль, сальса, авокадо и острый соус.
- 2 Сверните тортилью — и наслаждайтесь вкусом!

ЧТО ДАЮТ НАМ СУПЕРФУДЫ

Суперфудами называют продукты, особенно богатые фитонутриентами, помогающими нашему организму справляться с болезнями. Многие суперфуды можно найти в порошковой форме в магазинах здорового питания или в интернет-магазинах. Рекомендуем заглянуть на сайт «Навитас нейчуралс» www.navitasnaturals.com.

Спирулина. Эта сине-зеленая водоросль содержит много каротиноидов — антиоксидантов, защищающих клетки от разрушения. Спирулина также обеспечивает организм витаминами группы В, бета-каротином, витамином Е, марганцем, цинком, медью, железом, селеном и гамма-линоленовой кислотой (полиненасыщенная жирная кислота ряда омега-6).

Мака. Клубень маки содержит особые алкалоиды, которые нормализуют гормональный фон, улучшая работу эндокринной системы. Это особенно важно для тех, кто хочет повысить свой энергетический уровень и выносливость. Когда все гормоны в норме, организм гораздо легче адаптируется к любым видам стресса.

Мескит. Этот длинный стручок, наполненный бобами, помогает сбалансированию уровня сахара в крови и является отличным источником белка, кальция, магния, калия, железа и цинка.

Токотриенол. Вещество, относящееся к жирорастворимым витаминам группы Е. Токотриенолы — мощные антиоксиданты. Доказано, что они способствуют снижению уровня холестерина.

Какао. Этот суперпродукт не только обеспечит вас энергией, но и снабдит организм клетчаткой, магнием и железом.

ФРУКТЫ В ЗЕЛЕННОЙ «КРАСКЕ»

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

1 стакан вашей любимой ореховой пасты (арахисового масла, миндальной пасты)

3 ст. л. спирулины или вашего любимого зеленого суперфуда

¼ стакана сиропа из агавы или другого подсластителя по вашему выбору (сироп якона, кленовый, финиковая паста или стевия)

¼ стакана миндального молока или другого немолочного молока по вашему выбору

1 ч. л. ванильного экстракта

Фрукты становятся еще привлекательнее и аппетитнее, если обмакнуть их в этот ярко-зеленый соус, насыщенный хлорофиллом. Сделайте блюдо еще более полезным, добавив в него 2 чайные ложки сухого порошка маки, молотого мескита, то-котриенола или какао-порошка.

- 1 Смешивайте все ингредиенты в миске с помощью небольшого венчика, пока не получите темно-зеленую гладкую массу, консистенцией напоминающую краску.
- 2 Подавайте как соус-дип для обмакивания кусочков нарезанных фруктов или на цельнозерновом хлебе со свежими ягодами.

Примечание ЧЕДА

Когда мы работали на съемках одного фильма с Вуди Харрельсоном, его очаровательная жена Лаура познакомила меня с этим простым блюдом. Я немного изменил рецепт Лауры под свой вкус и часто готовлю его для себя и своей дочери, когда нужно быстро перекусить.



2 БС ДД Б

2–3 порции

- ½ стакана кукурузной муки тонкого или грубого помола
- ¼ стакана цельнозерновой муки из спельты или цельнозерновой пшеничной муки
- ¼ стакана неотбеленной спельтовой муки или цельнозерновой пшеничной муки
- 2 ½ ч. л. пекарского порошка, не содержащего сульфата алюминия
- ½ ч. л. молотой корицы
- ⅛ ч. л. морской соли тонкого помола
- ⅔–¾ стакана миндального или другого немолочного молока
- 2 ст. л. натурального кленового сиропа марки В (темно-янтарного) или сиропа из агавы
- 1 ст. л. оливкового масла экстра вирджин или растопленного кокосового масла плюс еще немного для смазывания сковороды
- 2 ч. л. чистого или бесспиртового ванильного экстракта
- ½ ч. л. уксуса из яблочного сидра
- ½ банана, нарезанного кубиками, и ½ банана для подачи
- ¼ стакана слегка поджаренных грецких орехов, крупно измельченных, плюс несколько целых для украшения
- 2–3 ст. л. кленового сиропа или сиропа из агавы
- Яблочный сидр по вкусу

КУКУРУЗНО-БАНАНОВО-ОРЕХОВЫЕ ОЛАДЬИ

Оладьи из обычной белой муки, белого сахара и яиц часто бывают слишком плотными и безвкусными. А вкус наших здоровых оладий, приготовленных из цельнозерновой муки и без яиц, понравится вам с первого же укуса. Имейте в виду, что тесто для оладий, особенно с использованием цельнозерновой муки, сильно загустевает при хранении. Если вы приготовили тесто заранее, а оно загустело, добавьте немного воды и перемешайте. Тесто должно растекаться по горячей жарочной поверхности.

- 1 Поставьте нагреваться жарочную поверхность, блинницу или чугунную сковороду на слабый огонь.
- 2 Поместите проволочное сито над миской. Выложите в сито кукурузную муку, обе спельтовые муки (или обычную пшеничную), пекарский порошок, корицу и соль. Перемешивая сухие ингредиенты, просейте их в миску. Если в сите останутся крупинки кукурузной муки, тоже высыпьте их в миску. Перемешайте мучную смесь, чтобы насытить ее воздухом.
- 3 В отдельной миске тщательно смешайте миндальное молоко, кленовый сироп, масло, ваниль и яблочный уксус. Вылейте жидкую смесь в мучную и размешайте силиконовой лопаткой, чтобы все ингредиенты соединились. Тесто в этот момент может загустеть. Подождите полминуты, затем размешайте его вилкой. Высыпьте в тесто нарезанные бананы и измельченные орехи. Тесто должно получиться довольно густым и падать с ложки тяжелыми крупными комками.
- 4 Смажьте маслом жарочную поверхность. Увеличьте нагрев до среднего. Когда капли воды на поверхности начнут шипеть и брызгаться, начинайте выпекать оладьи. Регулируйте нагрев так, чтобы оладьи пропекались, но их поверхность не успевала обгорать.



- 5 Выливайте тесто порциями примерно по $\frac{1}{4}$ стакана, оставляя между ними свободное пространство в 4–5 см. Жарьте на первой стороне 2 минуты. Не двигайте оладьи, пока их поверхность не покроется дырочками и не подсохнет. Затем тонкой и широкой лопаткой проведите под краями, чтобы отлепить их от сковороды, и переверните. Жарьте на второй стороне 1 минуту. Не волнуйтесь, вторая сторона никогда не поджаривается так же ровно, как первая.
- 6 Разложите порции по тарелкам, посыпьте нарезанными бананами и орехами. Подогрейте и смешайте кленовый сироп и яблочный сидр и вылейте на каждую порцию примерно по 1 столовой ложке. Оладьи вкуснее всего, когда они подаются прямо со сковороды, но эти оладьи можно подержать до подачи в духовке при 90–100 °С 5–10 минут, накрыв пергаментом.

Этот рецепт — адаптированный вариант рецепта из книги «More Great Good Dairy-Free Desserts Naturally» («Больше великолепных натуральных десертов без молока») — предоставлен шеф-поваром Фрэнсис Костиган, создательницей курса «Интенсивная учебка по веганской выпечке». www.francostigan.com

1 БГ ДД Б

2–3 порции

9 ст. л. безглютеновой смеси для выпечки (мы рекомендуем «Bob's Red Mill»)

4 ст. л. кукурузной муки тонкого помола

¾ ч. л. пекарского порошка, не содержащего сульфата алюминия

⅛ ч. л. морской соли тонкого помола

7 ст. л. миндального молока или другого немолочного молока

¼ ч. л. гуаровой камеди (или ксантановой камеди)

2 ст. л. натурального кленового сиропа марки В (темно-янтарного) или сиропа из агавы

1 ст. л. оливкового масла экстра вирджин или растопленного кокосового масла

1 ч. л. чистого или бесспиртового ванильного экстракта

¼ ч. л. уксуса из яблочного сидра

¼ банана, нарезанного кубиками, и ¾ банана для подачи

¼ стакана мелко нарубленного фундука плюс еще немного для подачи

Яблочный сидр по вкусу

«СЛАВНОЕ УТРО» — БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ВАРИАНТ ОЛАДЬЕВ

Жизнь без глютена необязательно означает жизнь без блинов. Эти оладушки такие же сытные и вкусные, как и предыдущие, и так же просты в приготовлении. Однако безглютеновый вариант не слишком подходит для повторного разогрева, поэтому съедайте их сразу же, как приготовите, действуя по правилу: со сковороды — в тарелку.

- 1 В миске смешайте все сухие ингредиенты (пекарскую смесь, кукурузную муку, пекарский порошок и соль). Отставьте в сторону.
- 2 В отдельной емкости тщательно смешайте миндальное молоко и гуаровую камедь. Добавьте остальные жидкие ингредиенты (кроме тех, что для подачи). Взбейте до появления пены. Вылейте в сухую смесь и быстро смешайте, чтобы соединить ингредиенты. Дайте тесту постоять 10 минут. Разогрейте жарочную поверхность, блинницу или сковороду.
- 3 Выливайте тесто порциями примерно по ¼ стакана, оставляя между ними свободное пространство в 4–5 см. Жарьте на первой стороне 2 минуты. Не двигайте оладьи, пока их поверхность не покроется дырочками и не подсохнет. Затем тонкой и широкой лопаткой проведите под краями, чтобы отлепить их от сковороды, и переверните. Жарьте на второй стороне 1 минуту. Не волнуйтесь, вторая сторона никогда не поджаривается так же ровно, как первая.
- 4 Разложите порции по тарелкам, посыпьте нарезанными бананами и орехами. Подогрейте и смешайте кленовый сироп и яблочный сидр и вылейте на каждую порцию примерно по 1 столовой ложке.

Этот рецепт — адаптированный вариант рецепта из книги «More Great Good Dairy-Free Desserts Naturally» («Больше великолепных натуральных десертов без молока») — предоставлен шеф-поваром Фрэнсис Костиган, создательницей курса «Интенсивная учебка по веганской выпечке». www.francostigan.com



НУТОВЫЕ БЛИНЧИКИ (ФАРИНАТА) С ГРИБАМИ И АРТИШОКАМИ

2 БГ ДД

4–5 порции

АРТИШОКОВЫЙ АЙОЛИ:

1 стакан сырых кешью,
замоченных в воде
на 4 или более часов

⅓ стакана воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ½ ч. л. уксуса из яблочного
сидра

2 ¼ ч. л. лимонного сока

1 ½ ч. л. сиропа из агавы

1 зубчик чеснока

½ ч. л. морской соли

¼ стакана
консервированных
артишоков, крупно
нарезанных

2 ст. л. нарезанного
эстрагона

2 ст. л. нарезанной петрушки

1 ½ ст. л. тонко нарезанного
шалота

1 ст. л. лимонной цедры

ТЕСТО ДЛЯ ФАРИНАТЫ:

1 ½ стакана воды

½ стакана оливкового масла

1 ч. л. морской соли

Свежемолотый черный перец
по вкусу

1 ½ стакана нутовой муки

2 ст. л. нарезанного свежего
розмарина

Перед вами диетическая версия знаменитых итальянских блинчиков, самая популярная закуска на бранчах в европейских ресторанах Чеда. Нутовая мука не содержит глютена и богата фолатами. Фолаты способствуют росту новых клеток, что особенно важно для беременных женщин и их растущих младенцев.

- 1** *Приготовьте артишоковый айоли.* В высокоскоростном блендере измельчите вместе кешью, воду, оливковое масло, уксус, лимонный сок, агаву, чеснок и соль — до однородной массы. Добавляйте воду по необходимости, чтобы добиться консистенции майонеза. Переложите смесь в миску и подмешайте артишоки, эстрагон, петрушку, шалот и лимонную цедру.
- 2** Разогрейте духовку до 150 °С.
- 3** *Приготовьте тесто для фаринаты.* В блендере смешайте до однородной консистенции: воду, масло, соль, перец и нутовую муку. Добавляйте нутовую муку, если необходимо, чтобы достичь консистенции оладьевого теста. В конце добавьте эстрагон и несколькими короткими нажатиями на кнопку блендера смешайте эстрагон с тестом, не слишком измельчая зелень.
- 4** *Запеките помидоры.* Положите помидоры и тимьян в небольшую форму для запекания, сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте в духовке 10 минут или до тех пор, пока кожица помидоров не полопается.
- 5** *Приготовьте грибы.* Поставьте широкую сковороду на средний огонь. Растопите веганское масло (следите, чтоб не подгорело!). Выложите грибы и чеснок и тушите, пока грибы не выпустят весь сок и сковорода не станет почти сухой — примерно 4 минуты. Аккуратно подмешайте шнитт-лук и снимите с огня.



6 Приготовьте фаринату. Блинную сковороду разогрейте на среднем огне (или нагрейте блинницу). Слегка смажьте веганским маслом. Вылейте примерно $\frac{3}{4}$ стакана теста в центр сковороды. Поворачивая сковороду, распределите тесто равномерным тонким слоем. Блинчики не должны быть слишком толстые (тоньше, чем оладьи), чтобы их можно было позже складывать пополам. Жарьте с одной стороны 3–4 минуты до золотисто-коричневого цвета, затем переверните и жарьте с другой стороны. Складывайте блинчики на подогретую тарелку и держите их теплыми, пока не дожарите все. По необходимости, смазывайте сковороду веганским маслом. Помните, что первые один-два блина получаются не так хорошо, как остальные, пока сковорода не нагреется до правильной температуры.

7 Подача. Положите на половинку блина ложку грибов и две ложки артишокового айоли, накройте второй половинкой блина. Гарнируйте ложкой артишокового айоли и запеченными помидорками, посыпьте свежемолотым черным перцем. Сразу же подавайте.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ:

250 г помидорок черри (лучше тех, что продаются на ветке)

3 веточки свежего тимьяна

1 ст. л. оливкового масла

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

ГРИБЫ:

2 ст. л. веганского «сливочного» масла

1 $\frac{1}{2}$ стакана грибов (лучше лисичек или молодых шампиньонов)

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

2 ст. л. измельченного свежего шнитт-лука

Примечание ЧЕДА

Впервые я начал готовить эти блинчики в «Counter Restaurant» в Нью-Йорке, где их подавали на ленч, и с тех пор различные их вариации присутствуют в меню почти каждого моего ресторана. Фарината — традиционные итальянские лепешки, обычно их не жарят, а выпекают и подают хрустящими. Вот как это сделать: разогрейте духовку до 200 °С. В хорошо смазанную чугунную сковороду налейте тесто толщиной 2 см и печите в течение 25–30 минут до золотистого цвета. Вынув из духовки, слегка посыпьте крупной солью. Фарината также может послужить безглютеновой основой для пиццы.

АЙОЛИ

Классический айоли — это майонез с чесночным ароматом. Он готовится из желтков, растительного масла, чеснока и приправ. В вариации для «Crazy Sexy Kitchen» мы убрали желтки, но оставили все богатство его маслянисто-чесночного вкуса! Загляните в раздел «Соусы и заправки» (с. 222), где рассказывается, как можно поиграть с базовым рецептом айоли.

От ШЕРА
ПИТЕРА А. СЕРВОНИ

2 БГ С БС ДД

8–10 порций

1 ½ стакана гречневой крупы, замоченной в воде

1 ½ стакана семечек подсолнечника, замоченных в воде

¾ стакана тыквенных семян, замоченных в воде

¾ стакана конопляных семян, замоченных в воде

¾ стакана миндаля, замоченного в воде

¾ стакана орехов пекан, замоченных в воде

¼ ч. л. морской соли

2 ½ стакана кокосового сахара (альтернатива: неочищенный тростниковый сахар, кленовый сироп, финиковый сироп)

1 стакан порошка лукумы

¼ стакана кокосовой муки

2 ст. л. молотой корицы

½ ст. л. молотой ванили

1 ст. л. натурального миндального ароматизатора (не экстракта)

2 стакана сушеной вишни (без добавления сахара, масла или сульфитов)

КОРИЧНО-ВИШНЕВАЯ ГРАНОЛА

Гранола — очень удобный и многофункциональный продукт, и вы непременно оцените ее по достоинству: она хороша как в качестве завтрака, так и в качестве легкого перекуса в любое время дня. Наш рецепт насыщен протеином, полезными жирами, клетчаткой и минералами. Попробуйте коричнево-вишневую гранолу с молоком из конопляных семечек, свежеприготовленным кокосовым молоком или кокосовым йогуртом.

- 1 Залейте гречневую крупу двойным объемом воды. Накройте крышкой и поставьте в прохладное сухое место. Оставьте крупу замачиваться на 6 часов или на ночь.
- 2 Откиньте крупу на дуршлаг и позвольте стечь всей воде. Выложите на противень дегидрататора и сушите как минимум 12 часов — крупа должна стать легкой, хрустящей и совершенно сухой. Используйте несколько противней, чтобы дать гречке достаточно «личного пространства»! Сухую крупу поместите в герметично закрывающийся контейнер и храните в сухом прохладном месте до следующего этапа приготовления.
- 3 Замочите все орехи и семечки в достаточном количестве фильтрованной воды (вода должна покрывать продукт). Оставьте на 6 часов или на ночь, затем слейте воду и ополосните чистой водой.
- 4 Соедините замоченные орехи и семечки с сушеной гречкой и оставшимися ингредиентами. Как следует перемешайте, чтобы все продукты равномерно покрылись приправами.
- 5 Поместите смесь на противни дегидрататора (без силиконовых листов) и сушите как минимум 18 часов.
- 6 Примерно через четыре часа сушки достаньте противни и разломайте большие комки, чтобы все хорошо просушилось.
- 7 Вы можете повторить предыдущий шаг еще через 4 часа, чтобы получить более мелкие «зерна» или оставить гранолу досушиваться в комочках среднего размера. Это полностью зависит от вашего вкуса.

Совет. МИНДАЛЬНЫЙ АРОМАТ. Миндальный аромат в этом рецепте необязателен. Но если вы хотите его использовать, убедитесь, что на этикетке написано «flavor» (натуральный ароматизатор или масляная эссенция), а не «extract» (экстракт). Экстракты делаются на основе спирта, а поскольку мы не подвергаем гранолу тепловой обработке, спирт не выпарится и оставит ненужный вкусовой оттенок.



АВО-ТОСТ

1 БС ДД Б

1 порция

2 слегка поджаренных ломтика цельнозернового хлеба или хлеба из пророщенных зерен

½ авокадо

½ лайма

Хлопья красного перца по вкусу

Морская соль грубого помола по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

Бархатная текстура авокадо, который древние ацтеки называли «лесным маслом», придаст насыщенность вашему тосту, а его полезные для сердца жиры поддержат ваши силы с утра и до самого ленча. Это любимый завтрак в доме семьи Карр—Фассетт (мой муж его обожает!).

- 1 В тостере или на сковороде слегка подрумяньте ломтики хлеба. Разрежьте спелый авокадо пополам. Выжмите мякоть половинки авокадо на два тоста и размажьте мякоть ножом.
- 2 Разрежьте лайм пополам и выжмите сок на мякоть авокадо на ваших тостах.
- 3 По вкусу приправьте тост хлопьями красного перца, солью и черным перцем.

Совет. ТОППИНГИ ДЛЯ ТОСТА. Дополните свой аво-тост любимыми добавками, такими как сушеные на солнце томаты, полусушеные томаты (с. 211), тонкие ломтики свежего огурца, кинза, зерновые проростки, запеченный красный сладкий перец, пряные оливки, мелко нарезанный свежий перец чили, «Сальса из чечевичных проростков и томатов» (с. 240).

СУПЫ И ОВОЩНЫЕ РАГУ

Суп с кокосовым молоком
и красной чечевицей

Бобовое чили «Crazy Sexu»

Веганский клэм-чаудер
от Тола Роннена

Тыквенный биск

Гороховый суп с кале
и водорослью далс

Фо-шоу с лесными грибами,
имбирем и мятой от Дерека Сарно

Мисо-суп с шиитакэ
и кокосовой вермишелью

Красный тайский кокосовый суп
от Питера А. Сервони

СУП С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

1 БГ БС Б

8 порций

- 1 ½ ст. л. семян кумина
- 1 ст. л. семян кориандра
- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ стручка перца серрано или кайенского
- 1 маленькая белая луковица, мелко нарезанная
- 1 ½ стакана красной чечевицы
- 4–5 стаканов овощного бульона (или воды)
- 400-граммовая банка кокосового молока
- 2 ст. л. мелко нарезанного или натертого свежего имбиря
- ½ ст. л. черного перца
- ½ ст. л. морской соли
- 2 ст. л. лимонной цедры (с одного лимона)
- Свежевыжатый сок двух лимонов (или 5 ст. л. покупного лимонного сока)
- ½ пучка свежей кинзы, мелко нарезанной, плюс еще немного для украшения
- Авокадо, нарезанный кубиками (необязательно)

Тридцать процентов всех калорий, которые дает чечевица, обеспечиваются растительными белками. Эти белки наш организм использует на строительство и восстановление тканей (что очень важно!). Наш суп — кремовый и пряный вариант классического индийского дала. Подавайте его с ломтиком безглютенового или цельнозернового хлеба.

- 1 Поджарьте семена кумина и кориандра в сухой кастрюле (с антипригарным дном) на среднем огне в течение 2 минут, до появления отчетливого аромата (этот процесс усиливает вкус специй).
- 2 Добавьте оливковое масло, перец и лук. Постоянно мешайте, пока лук не станет полупрозрачным и золотистым.
- 3 Добавьте следующие 6 ингредиентов.
- 4 Убавьте огонь до слабого, хорошо все перемешайте и накройте крышкой. Оставьте тушить — на 30–35 минут, время от времени помешивая, пока чечевица не «расплавится» — то есть потеряет круглую форму и размягчится. Возможно, нужно будет добавить немного воды, чтобы получить желаемую густоту.
- 5 Когда суп будет готов, добавьте лимонную цедру, лимонный сок и нарезанную кинзу.
- 6 Снимите с огня и подавайте, добавив немного нарезанного авокадо (если используете его) и украсив листочками кинзы.

КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС

Сократите время приготовления вдвое, предварительно замочив красную чечевицу на ночь. Этим приемом можно воспользоваться с любыми зерновыми или бобовыми.



1 БГ БС Б

8 порций

- 1 ½ ст. л. семян кумина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 белая луковица, нарезанная кубиками
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 1 стручок перца халапеньо, мелко нарезанный (для меньшей остроты удалите семена и/или используйте половину стручка)
- 2 ст. л. приправы чили
- 1 ½ стакана измельченного сейтана (альтернативы: раскрошенный тэмпе (безглутеновый вариант) или мелко нарезанные грибы (вариант без сои))
- 1 цукини, нарезанный кубиками
- ½ стакана нарезанного кубиками картофеля (любого сорта)
- Две 400-граммовые банки консервированной черной фасоли (жидкость слить, ополоснуть чистой водой)
- Одна 400-граммовая банка консервированной красной фасоли кидни (жидкость слить, ополоснуть чистой водой)
- Одна 400-граммовая банка резаных томатов в собственном соку
- 2 стакана воды
- 2 ст. л. кленового сиропа
- 1 ч. л. морской соли
- ½ пучка свежей кинзы
- 1 стакан нарезанной капусты кале
- Авокадо, нарезанный кубиками (по желанию)
- Свежая кинза (по желанию)

БОБОВОЕ ЧИЛИ «CRAZY SEXY»

Чили любят все: его можно встретить на дружеских посиделках «на скорую руку», на домашних просмотрах футбольных матчей и на любом домашнем ужине. Подавайте его, выложив поверх отварного коричневого риса, с паровыми зелеными овощами и кукурузными тортильями. Орехово-перечный аромат кумина популярен в мексиканской и индийской кулинарии. Приправа чили, в состав которой входят паприка, лук, чеснок, орегано и кайенский перец, придаст вашему блюду традиционный, невероятно манящий аромат — не заменяйте эту приправу одним лишь кайенским перцем!

- 1** Поджарьте семена кумина в сухой кастрюле (с антипригарным дном) на среднем огне в течение 2 минут, до появления отчетливого аромата (этот процесс усиливает вкус специй).
- 2** Добавьте оливковое масло, лук, чеснок и перец халапеньо. Постоянно мешайте, пока лук не станет полупрозрачным и золотистым.
- 3** Добавьте приправу чили, сейтан, цукини и картофель и хорошо перемешайте. Тушите 3–4 минуты, помешивая, чтобы не прилипло ко дну.
- 4** Добавьте черную и красную фасоль, томаты, воду, кленовый сироп, морскую соль и кинзу. Накройте крышкой, убавьте огонь до слабого и тушите 20–25 минут до готовности картофеля.
- 5** Снимите с огня и подмешайте нарезанную капусту кале.
- 6** Подавайте горячим. При желании гарнируйте кубиками авокадо и горсточкой свежей кинзы.

ВЕГАНСКИЙ КЛЭМ-ЧАУДЕР

2 БГ БС ДД

12 порций

«СЛИВКИ» ИЗ КЕШЬЮ:

4 стакана сырых кешью,
промытых под холодной
водой

ОТВАР ИЗ КОМБУ:

4 листа водорослей комбу
(размером примерно
12x20 см)

2 литра воды

КОПЧЕНЫЕ ГРИБЫ:

1 ст. л. мелких древесных
опилок для копчения

1 с горкой стакан
нарезанных кубиками
вешенок

ДЛЯ ЧАУДЕРА:

1 ст. л. масла канولا

1 стакана нарезанного
кубиками белого лука

½ стакана нарезанного
кубиками стебля сельдерея

1 стакан нарезанного
кубиками картофеля (сортов,
подходящих для запекания)

2 ½ — 3 стакана воды

1 ч. л. лимонного сока
(или чуть больше, по вкусу)

½ ч. л. соуса табаско
или другого острого соуса

2 ч. л. крупной соли
(или больше, по вкусу)

1 ч. л. черного перца
(или больше, по вкусу)

Клэм-чаудер — это знаменитый американский суп с моллюсками. Шеф Тол разработал веганский рецепт на основе чаудера, который подается в ресторане морепродуктов «Виннотеля» в Лас-Вегасе. Миска этого чаудера живо перенесет вас на берега Новой Англии.

- 1** *Приготовьте сливки из кешью.* Положите кешью в миску и залейте водой так, чтобы орехи были полностью покрыты. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на ночь.
- 2** Слейте с орехов воду и ополосните их под холодной водой. Положите орехи в высокоскоростной блендер (возможно, придется сделать это в несколько этапов), добавьте воду, так чтобы она покрывала орехи на 2 см, взбейте до гладкой, однородной массы. Если остались небольшие кусочки, протрите массу через мелкое сито. «Сливки» должны приобрести гладкую и плотную консистенцию настоящих жирных сливок. У вас получится примерно 3 стакана ореховых сливок (густота зависит от того, сколько воды вы добавите, поэтому в зависимости от желаемой густоты, у вас получится от 2 до 3 ½ стаканов).
- 3** *Приготовьте отвар из комбу.* Налейте в небольшую кастрюлю воду и положите комбу. Доведите до кипения. Убавьте нагрев и варите при слабом кипении 40 минут, затем процедите. Получится примерно 5 стаканов отвара — больше, чем нужно для этого рецепта. Оставшийся отвар перелейте в плотно закрывающийся контейнер. Его можно хранить в холодильнике до 10 дней.
- 4** *Подкоптите грибы в домашней коптильне для плиты.* На дно коптильни выложите опилки — по центру, в том месте, под которым конфорка, — и поставьте коптильню на огонь. Установите сетку для копчения (и поддон для капель, если используете). На сетку выложите нарезанные грибы (нарезайте их достаточно крупно, чтобы они не проваливались сквозь решетку, с учетом того, что при термообработке кусочки станут меньше). Выкладывайте грибы по краю сетки, так чтобы они не были непосредственно над опилками, иначе грибы «перекопятся» и приобретут горьковатый привкус. Частично прикройте коптильню крышкой, оставив щель в 2–3 см. Если у вас нет домашней коптильни, вы можете использовать чугунную сковороду с установленной на ней решеткой для выпечки, накрыв конструкцию фольгой в качестве крышки.

- 5 Нагревайте коптильню на среднем огне до тех пор, пока из щели не станет подниматься дымок. После этого закройте крышку плотно и коптите грибы 3–5 минут, чтобы они не успели приготовиться, а лишь пропитались дымом. Не перекоптите, иначе у грибов появится горечь.
- 6 *Приготовьте чаудер.* Разогрейте масло в кастрюле с антипригарным дном на средне-высоком огне. Добавьте лук, сельдерей и картофель. Готовьте овощи, часто помешивая, в течение 8–10 минут, чтобы слегка их размягчить.
- 7 Добавьте по полтора стакана отвара комбу, сливок из кешью и копченых грибов. Убавьте огонь и готовьте на слабом огне, часто помешивая, 10–15 минут, чтобы выпустить и объединить ароматы всех ингредиентов. Ореховые сливки будут сгущаться по мере варки, и нужно будет добавлять небольшими порциями воду, чтобы получить желаемую густоту. Мы добавляли 3 стакана воды в процессе варки.
- 8 Приправьте суп лимонным соком, табаско, солью и перцем. Попробуйте и скорректируйте приправы на свой вкус. У вас получится больше двух литров супа.

Совет. КОПЧУШКИ. В этом рецепте используется готовая коптильня, но ее вполне можно заменить металлической сковородой с толстым дном, с решеткой и крышкой. Мы рекомендуем опилки древесины пекана, но можно использовать любые опилки для копчения — их можно найти и в больших продуктовых магазинах, и в Интернете. Комбу (сушеная водоросль) доступна в отделах восточной кухни в супермаркетах или онлайн.

ХРАНЕНИЕ СУПОВ И ОВОЩНЫХ РАГУ

Все наши супы и рагу хорошо переносят заморозку. Приготовьте двойную норму, заморозьте половину (в нескольких контейнерах, рассчитанных на одну порцию) — и у вас всегда есть в запасе обед, который надо лишь разогреть. Не заливайте контейнер под завязку, так как объем жидкости увеличивается при замораживании. Храните супы в морозилке не более недели.



1 БГ БС ДД Б

4–6 порций

2 стакана тыквы (или сладкого картофеля-батата), очищенной и нарезанной кубиками
1 ½ стакана нарезанного белого лука
2 ст. л. оливкового масла
5 зубчиков запеченного чеснока (см. совет)
3 стакана овощного бульона
1 ½ ст. л. кленового сиропа
½ ч. л. корицы
¼ ч. л. кайенского перца
¼ стакана хереса
½ ч. л. морской соли
Свежемолотый черный перец по вкусу
¼ стакана поджаренных тыквенных семечек (необязательно)
Несколько капель масла из тыквенных семечек (необязательно)

ТЫКВЕННЫЙ БИСК

Однажды в преддверии осенних праздников этот рецепт появился в газете «Нью-Йорк таймс» — и в редакцию сразу же посыпались письма от благодарных суповаров. Ярко-оранжевые овощи, такие как тыква или батат, содержат много бета-каротина, известного борца с раком и другими болезнями. Настоящий осенний праздник в тарелке! Вам не избежать похвал и просьб о добавке.

- 1 Отварите в воде или на пару тыкву (или батат) до мягкости. Отставьте в сторону.
- 2 Потушите лук в оливковом масле до прозрачности.
- 3 В высокоскоростном блендере пробейте до однородной массы тыкву, чеснок, лук и остальные семь ингредиентов.
- 4 Перелейте суп в кастрюлю и подогрейте его на средне-слабом огне.
- 5 Подавайте теплым, посыпав поджаренными тыквенными семечками и сбрызнув маслом тыквенных семян.

Совет. ЗАПЕЧЕННЫЙ ЧЕСНОК. Разогрейте духовку до 200 °С. Срежьте верхний конец головки чеснока, срезав и краешек зубчиков, но саму головку оставьте нечищенной. Положите головку чеснока на кусок фольги, достаточно большой, чтоб ее полностью завернуть. Полейте чеснок чайной ложкой оливкового масла и оберните его фольгой. Положите на противень. Запекайте в духовке 20–25 минут, до золотистого цвета чеснока. Когда чеснок остынет, его будет легко очистить. Посмотрите рецепт «Запеченные овощи» (с. 228) — там вы найдете альтернативный метод.

1 БГ БС

8 порций

2 ст. л. оливкового масла

1 белая луковица,
нарезанная мелкими
кубиками

4 зубчика чеснока, мелко
нарубленного

3 стебля сельдерея,
нарезанного мелкими
кубиками

2 моркови, нарезанной
мелкими кубиками

1 ½ стакана сухого колотого
гороха

6 стаканов овощного
бульона (без натрия или
с низким его содержанием)

2 ст. л. измельченного
тимьяна

¼ стакана нарезанной
петрушки

3 ст. л. питательных дрожжей

½ ст. л. морской соли

½ ст. л. черного перца
грубого помола

½ ч. л. хлопьев красного
перца

1 ½ тонко нашинкованной
капусты кале

¼ стакана цельнолиственной
водоросли далс, порвать
кусочками в 2 см
(предпочтительно далс,
копченной на яблочных
опилках)

Свежая петрушка
(по желанию)

Лимонные ломтики
(по желанию)

Безглютеновый или
цельнозерновой хлеб
(по желанию)

ГОРОХОВЫЙ СУП С КАЛЕ И ВОДОРОСЛЮ ДАЛС

Эта ароматная версия домашнего горохового супа согреет вас в любой холодный день. Если вы не нашли копченого далса — малиновой водоросли, наполненной минералами, витаминами и протеином, — используйте копченый тэмпе-бекон, или копченый тофу, или чайную ложку копченой паприки.

- 1 Разогрейте масло в кастрюле с антипригарным дном на среднем огне. Добавьте лук и потушите его, пока не станет прозрачным и золотистым.
- 2 Добавьте чеснок, сельдерей и морковь и продолжайте тушить овощи еще несколько минут.
- 3 Добавьте сухой горох, овощной бульон, тимьян, петрушку, питательные дрожжи, соль, черный перец и хлопья красного перца. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите при слабом кипении 45–50 минут, время от времени помешивая.
- 4 Когда горох почти разварится, добавьте кале и далс. Снимите с огня и накройте крышкой. Оставьте на 5 минут, чтобы кале приготовилась на остаточном тепле и все ароматы смешались.
- 5 Разлейте суп по тарелкам, посыпьте свежей петрушкой, украсьте ломтиками лимона и подавайте с вашим любимым хлебом.

Совет. КАК ПОДЖАРИТЬ ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И ЦЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ
Этот простой дополнительный шаг высвободит эфирные масла из орехов и семян, усилив их вкус. Выложите их на сухую сковороду и поставьте на средний огонь. Непрерывно встряхивайте или перемешивайте и жарьте ровно до тех пор, пока цвет продукта слегка не потемнеет и пока вы не ощутите отчетливый аппетитный запах. Не оставляйте без присмотра! Эти маленькие зернышки могут сгореть за секунды.



ОТ ШЕРА
ДЕРЕКА САРНО

1 ДД

4 порции

1 ст. л. оливкового масла
или масло-спрей

½ луковицы, порезанной
кубиками

400 г брюссельской капусты

4 стакана овощного бульона
с низким содержанием
натрия

1 ст. л. натертого свежего
имбиря

100 г грибов шиитакэ,
нарезанных тонкими
ломтиками

100 г смеси лесных грибов

1 большой шампиньон,
нарезанный кубиками

200 г маленьких
шампиньонов, нарезанных
четвертинками

3 кочанчика молодой
китайской капусты бок-чой

120-граммовая банка
мелких кукурузных початков,
разрезанных пополам
(сок сохранить)

400-граммовая банка
водяных каштанов,
нарезанных тонкими
ломтиками (сок сохранить)

5 ст. л. светлого соевого
соуса

1 звездочка аниса

Сок трех лаймов

4 ст. л. мелко нарубленной
мяты

2 ст. л. кунжутного масла

ФО-ШОУ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ, ИМБИРЕМ И МЯТОЙ

Наш яркий вариант вьетнамского супа фо-шоу заставит ваши вкусовые рецепторы просить добавки! Нарезайте разные грибы различными способами, чтобы придать дополнительный изыск внешнему виду и добавить разнообразия текстур.

- 1 Разогрейте масло в большой кастрюле с антипригарным дном на среднем огне. Добавьте лук и брюссельскую капусту целыми кочанчиками. Готовьте в течение минуты, подливая немного овощного бульона, чтобы пропарить и потушить овощи.
- 2 Добавьте имбирь и все грибы, перемешайте.
- 3 Залейте овощи оставшимся овощным бульоном и варите до готовности грибов, часто помешивая.
- 4 Добавьте нарезанную китайскую капусту, кукурузу, водяные каштаны, соевый соус и звездочку аниса. Медленно, за 2–3 минуты, доведите до кипения.
- 5 Перед подачей достаньте и выбросьте звездочку аниса, добавьте сок лайма, мяту и кунжутное масло. Подавайте с любимым видом круп или макарон!

МИСО-СУП С ШИИТАКЕ И КОКОСОВОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ

1 БГ С Б

4–6 порций

- 2 ½ ст. л. мисо из темного ячменя
- 4 ½ ст. л. кокосовой воды (или фильтрованной воды)
- 1 ст. л. непшеничного тамари
- 1 ст. л. масла из жареного кунжута
- 2 зубчика чеснока
- 1 ½ ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря
- 1 ½ ст. л. нарезанного лемонграсса
- 1 морковь, нарезанная очень тонкой соломкой
- ¼ стакана стручков молодого гороха, нарезанного очень тонкой соломкой
- ¼ стакана красного сладкого перца, нарезанного очень мелкими кубиками
- ¼ стакана грибов шиитаке — только шляпки, замоченные в воде и нарезанные тонкими ломтиками
- ½ стакана кокосовой мякоти, нарезанной тонко, как вермишель
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

Это теплый суп и в то же время — сырой. Он превосходен в холодное время, когда вы хотите согреться, не жертвуя ценными ферментами, которые содержатся в сырых овощах. Лемонграсс — это трава с цитрусовым вкусом, родом из Южной Азии, часто используемая в тайской кулинарии. Подавайте его с любой комбинацией овощей, и вы получите сытное основное блюдо. Подайте с «Суши-маки» (с. 141) и «Рисом из корнеплодов с кунжутом» (с. 143) — и вы получите великолепный праздничный обед.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте вместе: мисо, кокосовую воду, тамари, кунжутное масло, чеснок, имбирь и лемонграсс.
- 2 Процедите полученную смесь: медленно, чтобы не образовалась пена, лейте жидкость на тонкое сито.
- 3 Смешайте все овощи, грибы и кокосовую вермишель с супом.
- 4 Перелейте все в маленькую суповую кастрюлю и нагрейте на слабом огне. Суп должен быть теплый, но не горячий, чтобы овощи оставались сырыми и в них сохранились все ферменты.

СОВЕТ. КАБАЧКИ ВМЕСТО КОКОСА. Если вам не удалось достать молодой тайский кокос, просто замените свежую кокосовую воду (она же кокосовый сок) консервированной (или фильтрованной водой), а вермишель нарежьте не из мякоти кокоса, а из цуккини (см. совет на с. 180).

АХ, МИСО!

Мисо — это густая паста из ферментированных бобов или зерна, чаще всего она используется в супах, соусах и спредах. При ферментации в мисо образуется микрофлора, помогающая пищеварению. Эта паста также богата витаминами В, ферментами и полезными аминокислотами (белок!). В Японии существуют тысячи разновидностей мисо — и столько же разновидностей его вкуса и выдержки. Можно найти соленую мисо, копченую, сладкую и терпкую. И все очень вкусные!

ОТ ШЕРА
ПИТЕРА А. СЕРВОНИ

2 БГ С БС

4 порции

1–2 молодых тайских кокоса
или 1 стакан кокосовой
мякоти и 2 ½ стакана
кокосовой воды (сока)

½ ст. л. свежего сока лайма

1 стакан красного сладкого
перца, нарезанного
кубиками

1 зубчик чеснока

½ ч. л. мелко нарубленного
свежего имбиря

1 ст. л. молотой паприки

1 ст. л. желтой мисо-пасты

¼ ч. л. морской соли

⅛ ч. л. молотого кайенского
перца

1 ст. л. кокосового сахара
(альтернатива: кленовый
сироп или финиковый сироп)

⅛ ч. л. мелко нарезанных
листьев каффир-лайма
(см. совет)

2 ст. л. тонко нарезанного
зеленого лука (по желанию)

2 ст. л. крупно нарезанной
кинзы (по желанию)

КРАСНЫЙ ТАЙСКИЙ КОКОСОВЫЙ СУП

Этот кремовый и сытный суп обладает вкусом «умами», идущим от мисо, и легким цветочным запахом каффир-лайма. И без рыбного соуса, используемого в традиционном тайском супе, мы получаем весь его экзотический пряный аромат!

- 1 Осторожно раскройте тайский кокосовый орех и отделите мякоть от воды. Процедите воду, чтобы удалить кусочки оболочек, которые могли в нее попасть. Ножом очистите мякоть от оболочек.
- 2 Поместите все ингредиенты (за исключением зеленого лука и кинзы) в высокоскоростной блендер. Измельчайте 20–30 секунд, пока не получите гладкий и густой суп великолепного красного цвета. В нем не должно быть видимых капель масла от кокосовой мякоти. Если они видны, измельчайте массу подольше.
- 3 Подмешайте свежие зеленый лук и кинзу и подавайте!

Совет. ЛИСТЬЯ КАФФИР-ЛАЙМА. Листья каффир-лайма обычно продаются в холодильных секциях крупных супермаркетов. Также вы можете их найти в магазинах индийских специй. Это очень ароматная специя, поэтому используйте с осторожностью: положите чуть больше, чем надо, — и ваш суп перестанет быть похож на суп!

САНДВИЧИ И РОЛЛЫ

Средиземноморский ролл
с крем-сыром из кешью

Фруктово-ореховые сэндвичи

Бургер из черной фасоли и жареного
сладкого картофеля от Пэм Браун

Карри-салат с зеленью в тортилье

Пита-пиццы

Рулетики с хумусом

Овощная кесадилья

Салат «Спасем тунца!» на рисе

1 БС ДД Б

С — если без лепешки

6 порций

2 стакана крем-сыра
из кешью (с. 235)

6 цельнозерновых или
безглютеновых лепешек,
в которые можно завернуть
ролл

¼ стакана
консервированных
каперсов (плодов или почек),
сполоснуть чистой водой

½ стакана вяленых на
солнце томатов, нарезанных
жюльеном (если томаты
слишком сухие и жесткие,
замочите их на несколько
минут в воде)

1 ½ стакана молодой руколы
или молодого шпината

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ РОЛЛ С КРЕМ-СЫРОМ ИЗ КЕШЬЮ

Средиземноморский стиль нашему роллу придают вяленые на солнце томаты и каперсы — маринованные цветочные почки кустарника каперсник, также известные как «маленькие соленые сокровища».

- 1 Выложите в центр каждой лепешки примерно по ¼ стакана орехового крем-сыра и размажьте по всей поверхности.
- 2 Распределите по лепешкам каперсы, вяленые помидоры и руколу.
- 3 Заверните края лепешки с двух сторон и скатайте в ролл. Разрежьте ролл пополам и подавайте.

1 БС ДД Б

БГ — с безглютеновым хлебом

4 порции

½ стакана сырого миндаля
или пасты из кешью

1 стакан свежих ягод

1 банан, нарезанный
тонкими кружками

8 ломтиков цельнозернового
или безглютенового хлеба

¼ стакана финиковой пасты
(см. совет на с. 103)

Щепотка корицы

ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЕ САНДВИЧИ

Эти вкусные сэндвичи — отличный вариант завтрака, который вы можете дать ребенку с собой в школу. За счет свежих ягод и финиковой пасты вы снизите содержание нежелательного рафинированного сахара в рационе, а клетчатка и антиоксиданты защитят от многочисленных школьных микробов.

- 1 Один ломтик хлеба намажьте ореховой пастой, выложите на нее ягоды и кружочки бананов.
- 2 Другой ломтик хлеба намажьте финиковой пастой и посыпьте щепоткой корицы.
- 3 Сложите два ломтика вместе, слегка прижмите и разрежьте пополам. Повторите все то же самое с оставшимися ломтиками хлеба.



1 БГ ДД Б

БС — без соевого соуса

4–6 порций

1 сладкий картофель (батат), очищенный от кожуры и нарезанный кубиками в 2 см (примерно 1 стакан)

2 ст. л. масла канола, плюс еще немного для тушения, плюс масло-спрей

Щепотка соли

½ стакана лука, нарезанного мелкими кубиками

2 стакана отварной черной фасоли или 450-граммовая банка консервированной черной фасоли (жидкость слить и ополоснуть фасоль чистой водой)

1 стакан отварного коричневого риса

2 зубчика чеснока, мелко нарубленного

½ ст. л. молотого кумина

1 ч. л. приправы чили (необязательно)

½ ч. л. соли

3 ст. л. тамари

2 ч. л. веганского вустерширского соуса (необязательно)

⅓ стакана кукурузной муки грубого помола (или кукурузной крупы)

4 цельнозерновые булочки, подрумяненные на сухой сковороде или под грилем

1 помидор, нарезанный кружочками (по желанию)

1 луковица, нарезанная тонкими кольцами (по желанию)

Листовой салат (необязательно)

БУРГЕР ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ И ЖАРЕНОГО СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Этот необычайно ароматный бургер можно превратить в гамбургер, подав его в разрезанной булочке, а можно подать как основное блюдо с гарниром из овощного салата. Сделайте свой бургер еще вкуснее, полив его «Гуакамоле с зелеными чили» (с. 229) и «Сальсой из проростков чечевицы и органических помидоров» (с. 240). Вы можете приготовить сразу двойную порцию и часть сохранить в морозилке.

- 1 Разогрейте духовку до 220 °С.
- 2 Положите нарезанный картофель в миску, добавьте масло канола и соль и перемешайте. Сбрызните небольшую форму для запекания маслом-спреем (или смажьте) и распределите по ней картофель ровным слоем. Запекайте в духовке 20–25 минут до мягкости, часто перемешивая.
- 3 Разогрейте небольшую сковороду, налейте на нее оставшуюся 1 столовую ложку масла канола, выложите лук. Обжаривайте на среднем огне примерно 5 минут, пока лук не покоричневев.
- 4 Сложите запеченный картофель, лук и следующие 9 ингредиентов в кухонный комбайн или стационарный блендер. Несколькими нажатиями кнопки включения смешайте и измельчите ингредиенты — должна получиться смесь крупного помола. Попробуйте и, если нужно, скорректируйте приправы, затем остудите смесь в холодильнике. Когда остынет, достаньте и слепите шесть бургеров весом по 160–170 г.
- 5 Разогрейте чугунную сковороду (или любую с толстым дном). Сбрызните масляным спреем дно сковороды и немного — бургеры с обеих сторон. Подрумяньте бургеры с двух сторон.
- 6 Подавайте на поджаренной булочке, дополнив свежими овощами по своему выбору.



КАРРИ-САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ В ТОРТИЛЬЕ

1 ДД Б

6 порций

Две 400-граммовые упаковки твердого тофу

¾ стакана веганского майонеза или айоли из кешью (с. 238)

3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

¼ стакана натертой на терке моркови

3 ст. л. мелко нарубленной петрушки

3 ст. л. мелко нарезанной кинзы

3 ст. л. питательных дрожжей

1 ст. л. дижонской горчицы

1 ½ ст. л. порошка карри

½ ч. л. морской соли

½ ч. л. черного перца

6 цельнозерновых лепешек-тортилий (альтернатива: лепешки из пророщенного зерна или безглютеновые)

1 ½ стакана кресс-салата или молодой руколы

1 помидор, нарезанный тонкими ломтиками

Если вы только переходите на растительную диету и пока скучаете по вкусу животных белков, наш прекрасный салат, сделанный по мотивам известного яичного салата, непременно развеет ваши печали. Кресс-салат богат полезными нутриентами, в том числе витаминами А и С, бета-каротином, кальцием и фолатами. А вы знали, что кресс для своего питания предпочитает брать воду из подземных родников? Класс!

- 1 Руками раскрошите тофу в миску.
- 2 Добавьте веганский майонез, зеленый лук, морковь, петрушку, кинзу, питательные дрожжи, горчицу, карри, соль и перец. Хорошо перемешайте.
- 3 Выложите щедрую порцию салата в центр каждой лепешки, добавьте кресс-салат и помидоры.
- 4 Подверните лепешку с двух сторон и скатайте в плотный ролл. Разрежьте ролл пополам и подавайте.

РОЛЛЫ ИЗ ОСТАТКОВ БЛЮД

Хотите приготовить себе быстрый перекус? Заверните в лепешку! Всегда держите в запасе цельнозерновые или безглютеновые лепешки, чтобы, как только потребуются, они приняли в свои теплые объятия ваши овощи. Заморозьте лепешки, а при необходимости подогрейте на сухой сковороде или в духовке. Роллы — отличный способ использовать остатки от обеда или ужина. Ничего не пропадет! Смажьте лепешку вкусным соусом — как, например, «Гуакамоле с зелеными чили» (с. 229), тахини, «Хумус двумя способами» (с. 241), любимой заправкой или веганским майонезом. Дополните своим «дежурным» блюдом, заверните — и вуаля!

1 БС ДД Б

4 порции

- 1 ч. л. оливкового масла
- 4 цельнозерновые питы
- 1 стакан «Бабушкиной маринары» (стр. 227) или любого готового органического томатного соуса
- 1 цукини, нарезанный ломтиками бумажной толщины
- 1 помидор, нарезанный тонкими ломтиками
- 1 стакан нарезанного молодого шпината
- 1 стакан любого немолочного твердого сыра
- Щепотка сухого орегано (или свежего, мелко нарезанного)

ПИТА-ПИЦЦЫ

Ваши дети будут рады помочь вам с готовкой — и поеданием тоже! — такого простого и вкусного варианта пиццы. Выложите поверх лепешки любые тонко нарезанные овощи (или, если надо, упрячьте их под сыр!). Слова «пицца» и «полезно» могут наконец-то прозвучать в одном предложении!

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С.
- 2 Положите питы на слегка смазанный растительным маслом противень. Смажьте питы тонким слоем соуса, разложите ломтики цукини, помидоров, посыпьте нарезанным шпинатом.
- 3 Посыпьте овощи натертым твердым сыром и щепоткой орегано.
- 4 Выпекайте 8–10 минут.
- 5 Достав из духовки, чуть остудите — 1 минуту, нарежьте и подавайте.

1 ДД Б

БГ — если использовать безглютеновые тортильи

4 порции

- 4 большие цельнозерновые тортильи или безглютеновые лепешки
- $\frac{3}{4}$ стакана «Хумуса двумя способами» (стр. 241)
- 1 стакан нарезанного молодого шпината или салата латук
- 1 огурец, очищенный от кожуры и нарезанный тонкими ломтиками
- $\frac{1}{4}$ стакана нарезанных колечками оливок каламата
- $\frac{1}{2}$ стакана запеченного красного перца, тонко нарезанного
- Морская соль по вкусу

РУЛЕТКИ С ХУМУСОМ

Один из лучших способов приучить детей к здоровой пище — вовлекать их в процесс приготовления. Наш хумус можно приготовить из белой фасоли, которая стабилизирует уровень сахара в крови и обеспечивает ваших детей — и вас — хорошим запасом энергии.

- 1 Разложите тортильи на плоской поверхности. Размажьте по ним хумус, не доходя до краев лишь на 1 см.
- 2 По всему хумусу разложите шпинат, ломтики огурца, оливки и запеченный красный перец. Приправьте морской солью.
- 3 Скатайте рулетом и разрежьте каждый на две части или, для большего удобства, на 8–10 частей. Приятного аппетита!

ОВОЩНАЯ КЕСАДИЛЬЯ

1 БС ДД Б

БГ — если использовать
кукурузные тортильи

4–5 порций

1 авокадо, нарезанное кубиками

Одна 450-граммовая банка черной фасоли (жидкость слить, ополоснуть чистой водой) или столько же «Обжаренной фасоли пинто» (с. 213)

4 веточки зеленого лука, нарезанные

1 перец халапеньо, мелко нарезанный (необязательно)

½ стакана нарезанной кинзы

2 ч. л. оливкового масла или масла-спрея

1 стакан коричневых шампиньонов (или любых других грибов), нарезанных ломтиками

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

8–10 цельнозерновых или кукурузных тортилий

1 красный сладкий перец, запеченный или сырой, нарезанный кубиками

1 стакан твердого немолочного сыра или «Крем-сыра из кешью» со стр. 235

Кто же не любит горячую сырную кесадилью? Устройте фieste, приготовив эту вкуснейшую закуску, и подайте с «Сальсой из проростков чечевицы и органических помидоров» (с. 240) и «Гуакамоле с зелеными чили» (с. 229).

- 1 Смешайте в миске нарезанный авокадо, черную фасоль, зеленый лук, халапеньо и кинзу. Помните вилкой, чтобы сделать грубое пюре.
- 2 В небольшой сковороде разогрейте 1 чайную ложку оливкового масла и потушите в нем грибы. Посолите и поперчите, перемешайте. Отставьте в сторону.
- 3 На половину лепешек-тортилий намажьте авокадо-фасолевую смесь.
- 4 Поверх фасолевой смеси выложите грибы, нарезанный кубиками перец, посыпьте натертым твердым сыром (если используете «Крем-сыр из кешью», размажьте его по остальным тортильям, которые будут накрывать первые). Вторыми тортильями накройте первые.
- 5 Разогрейте сковороду диаметром не меньше тортильи на среднем огне. Налейте 1 чайную ложку масла или сбрызните масляным спреем. Выложите кесадилью и, прижимая ее к сковороде лопаткой, готовьте 2–3 минуты до золотистого цвета. Аккуратно переверните и проделайте то же самое со второй стороной.
- 6 Так же обжарьте остальные кесадильи.
- 7 Разрежьте каждую кесадилью на 6–8 частей и подавайте.



1 БС ДД Б

БГ — с безглютеновым хлебом

С — если завернуть в лист колларда или капусты

4 порции

1 стакан сырого миндаля, замоченного в воде на несколько часов или на ночь

1 стакан семечек подсолнечника, замоченных в воде на несколько часов или на ночь

½ стакана мелко нарезанного сельдерея

¼ стакана мелко нарезанного красного лука

½ стакана маринованных огурчиков (лучше мелких корнишонов), нарезанных мелкими кубиками

2 ст. л. мелко нарезанного укропа

1 ст. л. мелко нарезанного орегано

3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. сиропа из агавы

2 ст. л. гранулированных водорослей (необязательно)

½ ч. л. морской соли

Свежемолотый черный перец по вкусу

Дижонская горчица

4 ломтика цельнозернового ржаного хлеба, чуть поджаренного

4–6 листьев салата латук

1 помидор (лучше из тех, что продаются на ветке), нарезанный тонкими ломтиками

САЛАТ «СПАСЕМ ТУНЦА!» НА РИСЕ

Сочетание вкусов и ароматов маринованных огурчиков, сельдерея, лука и черного перца непременно понравится любителям традиционного салата из тунца. Для более «океанского» вкуса замените ржаной хлеб водорослью нори (привет, минералы!). Этот салат также хорош на листьях салата или в горячем сэндвиче с твердым сыром.

- 1 Пробейте в блендере смесь орехов и семечек — чем тоньше получится измельчение, тем лучше. Переложите в миску.
- 2 Добавьте сельдерей, лук, корнишоны, травы, лимонный сок, агаву, водоросли, соль и перец и как следует перемешайте. Отставьте в сторону.
- 3 Намажьте один ломтик хлеба дижонской горчицей. Положите листочек латука и несколько ломтиков помидора.
- 4 Ложкой для мороженого (или просто большой ложкой) выложите щедрую порцию «тунца» на каждый ломтик хлеба.
- 5 По вкусу добавьте черного перца, латука, помидоров.

РОСКОШНЫЕ ЗАКУСКИ

Огуречные чашечки
с оливковым тапенадом

Овощные роллы «Суши-маки»

Кростини с артишоковым пюре,
чесночными грибами и хреном

Рис из корнеплодов с кунжутом

Трюфельные пельмени
с эдамаме и бульон из шалота

«Крабовые» котлетки с сердцевинной
пальмы от Тола Роннена

Фалафель с грецким орехом

ОГУРЕЧНЫЕ ЧАШЕЧКИ С ОЛИВКОВЫМ ТАПЕНАДОМ

1 БГ С БС Б

6 порций

2 длинных парниковых огурца (с тонкой кожей и мелкими семенами)

¼ стакана каперсов (маленькая баночка), ополоснуть холодной водой

1 ¼ стакана оливок каламата без косточек, ополоснуть холодной водой

3 ст. л. лука, нарезанного мелкими кубиками

2 зубчика чеснока, мелко нарубленного

½ ч. л. красного халапеньо или красного серрано, без семян, мелко нарезанного

1 ст. л. лимонной цедры (с половины лимона)

1 ст. л. мелко нарезанного орегано

1 ½ ст. л. мелко нарезанного эстрагона

1 ст. л. оливкового масла

Огуречные чашечки — это хрустящие мини-сцены для релишей, чатни и подобных блюд. Для таких закусок лучше выбирать парниковые огурцы, поскольку у них более ровная форма и твердая мякоть под кожурой, за счет чего они дольше сохраняют красивый и аккуратный вид на тарелке. Оливковый тапенад вы можете также применить в качестве основы для «Полусушеных томатов» (с. 211) или как один из слоев в «Овощной лазанье» (с. 203).

- 1 Нарежьте огурцы цилиндриками высотой 1,5 см. Чайной ложкой выскребите примерно половину сердцевины. Не проткните чашечку насквозь — у нее должно остаться дно. Отставьте в сторону.
- 2 Приготовьте тапенад. Мелко нарежьте каперсы и оливки и в небольшой миске смешайте с луком, чесноком, перцем халапеньо, лимонной цедрой, орегано, эстрагоном и оливковым маслом.
- 3 Наполните с горкой каждую огуречную чашечку тапенадом.
- 4 Украсьте каждую чашечку листочком зелени — любой, какая есть под рукой, — и подавайте.



ОВОЩНЫЕ РОЛЛЫ «СУШИ-МАКИ»

1 БГ С БС ДД Б

1 порция

1 лист нори

¼ стакана «Риса из корнеплодов с кунжутом» (с. 143) (или отварного круглозерного коричневого риса)

1 красный сладкий перец, нарезанный жульеном

¼ стакана проростков дайкона

1 стакан грибов шиитакэ, нарезанных тонкими ломтиками и замаринованных на несколько минут в смеси 1:1 непшеничного тамари и оливкового масла

Богатая минералами, особенно кальцием и железом, водоросль нори — это мощный «бэтмобиль» для любых наполнителей ваших суши. Возможно, первый ролл и выйдет комом, но для того, чтобы достичь мастерства, практики потребуется совсем немного. Обмакните эти вкусные роллы в «Базовый азиатский маринад» (с. 224) или в непшеничный соевый соус и, если желаете, приправьте капелькой васаби.

- 1 Положите нори на коврик для суши. Распределите рис из корнеплодов (или коричневый) ровным слоем по листу нори, оставляя свободными около 1 см от всех четырех краев. Плотно прижмите рис к нори.
- 2 По центру выложите одну длинную полоску из полосок красного перца, ломтиков грибов и ростков дайкона.
- 3 Пора крутить! Начните с ближнего к вам края и закрутите коврик с нори, придерживая его двумя руками. Скручивая, подворачивайте и прижимайте нори кончиками пальцев, чтобы ваш ролл получился плотным.
- 4 Докрутите до дальнего от вас края, где осталась полоска чистого нори, смочите полоску водой и прижмите ее к роллу, чтобы его запечатать.
- 5 Разрежьте каждый маки-ролл на 6 или 8 частей.

Совет. МАГИЧЕСКИЙ МАКИ. Маки — это цилиндрический ролл, разрезанный на 6 или 8 частей. Обычно он делается из нори, риса и начинки из овощей, тофу, зерновых ростков, уложенных полосой по центру риса, прежде чем закатать ролл. Чтобы нарезать маки аккуратно, сперва окуните нож в воду — иначе нори может рваться. Если вы работаете с коричневым рисом, держите под рукой чашу с водой, чтобы смачивать руки, иначе рис будет прилипать к рукам в ходе скручивания. Фантазируйте и начинайте ролл любимыми начинками: растительными белками, салатами, зерновыми или продуктами из тэмпе. Маки — это также отличный способ дать новую жизнь остаткам вчерашнего обеда или ужина!

КРОСТИНИ С АРТИШОКОВЫМ ПЮРЕ, ЧЕСНОЧНЫМИ ГРИБАМИ И ХРЕНОМ

1 С Б

БГ — с рисовыми крекерами

12 кростини

2 стакана консервированных артишоков (без жидкости, ополоснуть чистой водой)

½ стакана кедровых орехов, поджаренных

2 ст. л. лимонной цедры (с одного лимона)

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука

¼ ч. л. морской соли

Свежемолотый черный перец по вкусу

12 кростини (тостов, нарезанных из одного цельнозернового багета) или 12–15 тостов из вашего любимого хлеба (нарезанных кусочками, соответствующими размеру кростини)

«Чесночные грибочки» (с. 205)

7–10 см корня хрена, очищенного и натертого на терке

Приготовьтесь возносить благодарность великолепной троице, водруженной на эти кростини. Пюре из артишоков, чесночные грибочки и ядреный хрен — воистину впечатляющее сочетание!

- 1 Слейте воду с консервированных артишоков и ополосните их под чистой водой. В кухонном комбайне или блендере осторожно пюрируйте до грубоизмельченной массы: артишоки, кедровые орехи, лимонную цедру и оливковое масло. Переложите массу в небольшую миску, подмешайте шнитт-лук, приправьте солью и перцем по вкусу.
- 2 Поджаренные в тостере или на сковороде маленькие кростини уложите на поднос или блюдо и выложите на каждый 1–2 столовые ложки артишокового пюре.
- 3 На пюре выложите чесночные грибочки и присыпьте их натертым хреном.

Примечание от ЧЕДА

Уже десять лет я готовлю эти кростини в канун Нового года, не важно, дома я в это время или в ресторане. Они стоятся элегантно и восхитительно на вкус, так что подойдут для любого праздника.

РИС ИЗ КОРНЕПЛОДОВ С КУНЖУТОМ

1 БГ С БС ДД Б

4–6 порций

2 стакана очищенного от кожуры и нарезанного небольшими кубиками пастернака (можно использовать другие овощи: морковь, кольраби, свеклу, хикаму или цветную капусту)

$\frac{3}{4}$ стакана сырых кедровых орехов

1 $\frac{1}{2}$ ст. л. масла канола

1 ст. л. масла из жареного кунжута

$\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

3 ст. л. нарезанного шнитт-лука или обычного зеленого лука

2 ст. л. семян черного кунжута

Рис из корнеплодов — отличная, свежая и сырая, альтернатива традиционному белому рису в суши. Если вы хотите избежать дополнительных этапов приготовления, то корнеплодный рис всегда можно заменить круглозерным коричневым рисом. Порция пастернака обеспечивает почти полную дневную норму меди. Медь участвует в строительстве гемоглобина и поддерживает здоровье костей, нервных клеток и стенок кровеносных сосудов. Корнеплодный рис можно использовать в суши, а можно подать в качестве гарнира к основному блюду.

- 1 Поместите в кухонный комбайн пастернак и кедровые орехи и в несколько включений измельчите их до размера рисинок обычного белого риса.
- 2 Переложите смесь в миску, добавьте масло канола, кунжутное масло, соль, перец, лук и кунжутные семечки. Хорошо все перемешайте.

ВЕГАНСКАЯ СУШИ-ВЕЧЕРИНКА

Устройте шумную гулянку с ароматными овощными суши! Наготовьте побольше овощного риса, накатайте маки-роллов и разложите их красиво на блюде, разлейте по рюмочкам саке — встречайте друзей и веселитесь!





2

25 или больше пельменей

ШАЛОТОВЫЙ БУЛЬОН:

2 ст. л. оливкового масла

1 ½ стакана мелко нарезанного лука-шалота или белого лука

2 зубчика чеснока, мелко нарубленного

2 стакана овощного бульона

2 веточки тимьяна

1 стакан сотерна (предпочтительно) или сладкого кулинарного хереса

Свежемолотый черный перец по вкусу

ТРЮФЕЛЬНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ С ЭДАМАМЕ И БУЛЬОН ИЗ ШАЛОТА

Чед всегда с радостью берется за «веганизацию» традиционно невеганских блюд. На создание этих гурманских пельменей его вдохновил визит в одно популярное нью-йоркское местечко. Зеленые стручки эдамаме, наполненные соевыми бобами, можно назвать мамой тофу. Из одной порции эдамаме вы получите 11 граммов полноценного белка и 9 граммов клетчатки. Когда вы торопитесь, можно приготовить пельмени и без лукового бульона, заменив его светлым соевым соусом. А если захотите нового вкусового сочетания, полейте пельмени «Базовым азиатским маринадом» (с. 226).

- 1** *Приготовьте луковый бульон.* В сотейнике разогрейте масло на среднем огне. Добавьте шалот и чеснок и обжаривайте, пока оба не станут полупрозрачными и золотистыми. Добавьте ложку овощного бульона и продолжайте карамелизацию до легкого коричневого цвета.
- 2** Добавьте тимьян и потушите с ним лук еще 10 минут, часто помешивая. Добавьте вино, чтобы деглазировать дно сотейника. Доведите до кипения и уварите жидкость наполовину. На это потребуется примерно 8 минут.
- 3** Вылейте в сотейник весь овощной бульон, поперчите и снова уварите жидкость вдвое, что займет еще 15 минут.
- 4** Снимите сотейник с огня.
- 5** Процедите бульон через очень мелкое сито, чтобы он стал прозрачным.

ПЕЛЬМЕНИ:

2 стакана замороженных бобов эдамаме (без стручков), оттаянных

¼ стакана сырых кешью, замоченных в воде на несколько часов или на ночь для размягчения

¾ стакана неподслащенного соевого молока или любого немолочного молока по вашему выбору

¼ стакана трюфельного масла

2 зубчика чеснока

3 ст. л. веганского «сливочного» масла

½ ч. л. морской соли

Белый перец или свежемолотый черный перец по вкусу

1 упаковка готовой оболочки для веганских пельменей (можно найти во многих магазинах здорового питания или магазинах азиатских продуктов. Прочитайте состав на упаковке, чтобы убедиться, что тесто веганское и в нем нет яиц)

1 ч. л. муки или крахмала



- 6 *Приготовьте пельмени.* В блендере или кухонном комбайне измельчите до состояния грубого помола все ингредиенты пельменей, за исключением теста и муки (или крахмала).
- 7 Переложите начинку в миску и поставьте миску на стол, а рядом — стакан воды, кружки оболочки для пельменей и противень. Слегка присыпьте мукой или крахмалом поверхность противня, чтобы пельмени к нему не прилипали.
- 8 В центр каждого кружка теста положите по 1 столовой ложке начинки. Обмакните палец в воду и смочите по краю половину окружности теста. Возьмите заготовку в руку и сложите тесто пополам, не слепляя края. Начиная с угла, закладывайте складки на смоченном крае и слепляйте края (см. фото). Поместите пельмень на противень и продолжайте лепить остальные.

- 9 *Варка пельменей.* Разогрейте небольшое количество растительного масла в сотейнике или сбрызните маслом-спреем сковороду, поставьте пельмени слепленным краем вверх и слегка обжарьте «дно» до золотистого цвета. Не ставьте их слишком близко друг к другу, иначе пельмени слипнутся.
- 10 Пришла пора варить! Положите несколько листьев капусты или другой листовой зелени на дно сетки бамбуковой или обычной пароварки. Это уберезет пельмени от прилипания.
- 11 Доведите воду до кипения и положите пельмени в сетку пароварки. Варите на пару примерно 3 минуты, затем снимите их с пара.
- 12 *Подача.* 4–6 пельмешек положите в неглубокую тарелку и полейте ¼ стакана бульона. С тарелкой подайте ложку. Приятного аппетита!

Примечание от Чеда

С небольшой практикой лепка пельменей перестанет быть для вас проблемой. Тогда рекомендую готовить сразу большую партию и замораживать лишнее. Позже вы просто достанете их из морозилки, поварите на пару немного дольше — и гурманский обед готов!

БАМБУКОВАЯ ПАРО-МЕЧТА

Зачем нужна бамбуковая пароварка? С ее помощью можно создавать не просто быстрые, а скоростные блюда. Несколько ярусов пароварки позволяют варить сразу несколько видов овощей. Для лучшего результата нарежьте овощи кубиками или разделите на мелкие соцветия. Более нежные продукты держите на верхнем ярусе, а более плотные — такие как морковь, брюссельская капуста и картофель — на самом нижнем.

Еще совет. Выстелите дно каждого яруса листьями латука, чтобы предотвратить прилипание.

Как использовать бамбуковую пароварку? Наполните вок, глубокую кастрюлю или горшочек водой (5–7 см) и поместите пароварку либо в воду (если используете вок или сотейник), или на край кастрюли или горшка (у них должны быть одинаковые диаметры, иначе пароварка подгорит). Доведите воду до кипения. При кипящей воде овощи приготовятся за 1–4 минуты. Время зависит от плотности овощей и их размера, так что присматривайте, чтобы не переварить.



2 ДД Б

4 порции

РЕМУЛАД:

(соус на основе майонеза. —
примеч. ред.)

- 1 стакан веганского майонеза
- 1 ст. л. кетчупа
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. острого соуса
- 1 ч. л. веганского вустерширского соуса
- 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
- ¼ ч. л. морской соли
- 2 ч. л. нарезанных каперсов
- 2 ч. л. мелко нарезанного лука-шалота
- 1 ч. л. нарезанной свежей петрушки
- 2 ч. л. мелко нарезанного красного сладкого перца

ДЛЯ КОТЛЕТОК:

- 1 лист водоросли нори или 2 ч. л. подрумяненных на сухой сковороде хлопьев из нори
- Две 400-граммовые банки консервированной сердцевины пальмы (можно приобрести в специализированных восточных магазинах. — примеч. ред.)

«КРАБОВЫЕ» КОТЛЕТКИ С СЕРДЦЕВИНОЙ ПАЛЬМЫ

Сердцевина пальмы в этом блюде обеспечивает «крабовую» текстуру, а нори и приправа Old Bay напомнят о мэрилендских крабовых котлетках. Они так хороши, что вы даже и не вспомните о соусе тартар!

- 1 Приготовьте ремулад.** Поместите все ингредиенты ремулада в кухонный комбайн или блендер и измельчите на высокой скорости в течение 1 минуты. Отставьте в сторону или сложите в контейнер с крышкой и храните в холодильнике до 1 недели.
- 2 Приготовьте котлетки.** Поджарьте нори над несильным газовым огнем или электрической горелкой. Следите, чтобы лист не подгорел. Держите нори металлическими щипцами и часто поворачивайте, чтобы обе стороны обжарились равномерно.
- 3 Измельчите нори** в мельничке для специй или в кофемолке, которую используете только для специй: разломайте нори на кусочки, поместите в мельницу и смелите до тонкого порошка. Можно также просто разломать нори на мелкие кусочки руками или истолочь пестиком в ступке.
- 4 Слейте воду с сердцевин пальмы и обсушите бумажным полотенцем.** В кухонном комбайне или блендере измельчите так, чтобы мелкие кусочки напоминали нарезанное крабовое мясо.
- 5 Поставьте маленький сотейник на средний огонь.** Налейте 1 чайную ложку масла и нагревайте 30 секунд, не доводя до появления дыма. Обжаривайте лук и красный перец до мягкости в течение 3–5 минут.
- 6 В большой миске соедините сердцевину пальмы, лук, красный перец, веганский майонез, 1 чайную ложку приправы Old Bay, хлопья нори, хлопья питательных дрожжей, аррорут (вест-индский крахмал. — примеч. ред.) или крахмал, соль и перец.** Хорошо перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 30 минут.



½ (возможно, чуть больше) стакана масла канола (количество масла можно сократить до ¼ стакана, если использовать неширокую сковороду)

¼ стакана красного лука, нарезанного мелкими кубиками

¼ стакана красного сладкого перца, нарезанного мелкими кубиками

3 ст. л. веганского майонеза

2 ч. л. приправы Old Bay (или по вкусу другой приправы для морепродуктов)

1 ст. л. питательных дрожжей хлопьями

2 ч. л. арроурута или крахмала

Морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу

1 стакан панировочных сухарей

- 7 Смешайте панировочные сухари с 1 чайной ложкой приправы Old Bay. Ложкой для мороженого или большой столовой ложкой зачерпывайте «крабовую» массу, формуйте биточки и обваливайте их в панировке. Уберите биточки в холодильник на 1 час, до тех пор, пока не станут плотными.
- 8 *Жарим котлетки.* Поставьте сковороду на огонь, налейте масло и нагревайте 2 минуты. Выкладывайте котлетки порциями (масло должно доходить до середины их толщины) и обжаривайте их по 2–3 минуты с каждой стороны, до румяной корочки.
- 9 Готовые котлетки держите горячими — в разогретой до 100 °С духовке на противне, застеленном пергаментом, — пока не закончите жарить все котлетки.
- 10 *Подача.* Положите котлетки на тарелку, рядом выложите немного ремулада.

ФАЛАФЕЛЬ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

2 БГ С БС ДД

1 стакан сырого миндаля, замоченного в воде на несколько часов или на ночь для размягчения

1 стакан сырых грецких орехов, замоченных в воде на несколько часов или на ночь для размягчения

2 финика без косточек

$\frac{3}{4}$ стакана кунжута, мелко смолотого

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанной петрушки

$\frac{1}{4}$ стакана нарезанной кинзы

3 зубчика чеснока, мелко нарезанного

3 ст. л. нарезанного свежего орегано

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. лимонного сока

$\frac{1}{2}$ ст. л. молотого кумина

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

1 ч. л. морской соли

5–6 листьев салата латук

Фалафель от «Crazy Sexy Kitchen» очень сытный, хотя он намного легче и полезнее традиционной жареной версии. Заверните его в лист колларда, начините им питу или подайте на листе салата. Для полноценной средиземноморской трапезы подайте его со «Свежим мятным табуле» (с. 205) или «Чесочно-тахинной заправкой» (с. 225).

- 1 Если используете духовку, разогрейте ее до 120 °С.
- 2 Измельчите миндаль, грецкие орехи и финики в блендере до максимально тонкой, однородной массы.
- 3 Переложите ореховое пюре в миску, добавьте остальные ингредиенты, кроме латука, и вымесите массу руками.
- 4 Из вымешанной массы сформируйте биточки размером с большую монету (слепите шарики, затем нажмите пальцами, чтобы сплющить их до лепешки). Сушите 3–4 часа в дегидраторе при 45 °С или в духовке при 120 °С 30–35 минут.
- 5 Фалафель готов, когда он станет плотным (в дегидраторе) или золотистым (в духовке). Подавайте по 4–5 штук на листе латука или другого вашего любимого салата.

СИМФОНИЯ САЛАТОВ

Капустный салат с конопляным маслом

Простая зелень

Травы и ягоды

Латук и цитрус

Великолепная кале

Пряный сад

Огуречный салат с кунжутом

Фенхель и фрукты с мандариново-винной заправкой

Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано от Джой Пирсон, Энджела Рамоса и Хорхе Пинеды

Томаты и травы

Потрясающий летний салат

Теплый салат из кале и киноа

Рубленный салат

Реальный хруст

Салат «Суперпобег»

Фермерский салат

Азиатская лапша под черной заправкой

Салат «Радость Цезаря» от Пэм Браун

Жареная брюква с печеным луком и фисташками от Ричарда Ландау

Салат из проростков гороха и водорослей

1 БГ С БС Б

2–3 порции

3 стакана мелко нашинкованной капусты (смесь фиолетовой и зеленой)

¼ стакана красного и желтого перца, нарезанного мелкими кубиками

1 ½ авокадо, без косточки и нарезанного кубиками

3 ст. л. конопляного (или льняного) масла

1 ½ ст. л. сока лайма

2 ст. л. нарезанного зеленого лука

¼ стакана конопляных семечек

3 ст. л. измельченной кинзы

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КОНОПЛЯНЫМ МАСЛОМ

Конопляные семечки хороши не только своим ореховым ароматом. Они содержат жирные кислоты омега-3, положительно влияющие на работу мозга, благодаря чему стали настоящим хитом в нашей «Crazy Sexu кухне». Дуэт хрустящей капусты с кремово-нежным авокадо обеспечит незабываемые вкусовые ощущения.

- 1 Выложите все ингредиенты в блюдо. Перемешайте и немного подавите смесь руками, чтобы размягчить капусту и растереть авокадо. Подавайте на стол.

1 БГ БС Б

С — если не жарить кедровые орехи

2 порции

3 стакана молодой руколы

½ стакана помидоров черри, разрезанных пополам

2 ст. л. лимонной цедры

¼ стакана поджаренных или сырых кедровых орехов

3 ст. л. лимонного масла (с. 225)

Свежемолотый черный перец по вкусу

ПРОСТАЯ ЗЕЛЕНЬ

Рукола играет первую скрипку в этой цитрусовой симфонии. Ее пряные листья — удивительный детоксикант, ведь в них содержатся глюкозинолаты, стимулирующие выработку очищающих ферментов.

- 1 Аккуратно смешайте руками все ингредиенты в блюде. Сразу же подайте на стол, чтобы листья руколы не успели завянуть.

Примечание ЧЕДА

Все самое прекрасное в жизни удивительно просто. Вот и эти простые по отдельности ингредиенты вместе источают удивительную свежесть. Коптите удивить гостей, но у вас мало времени? «Простая зелень» — именно то, что нужно!

ТРАВЫ И ЯГОДЫ

1 БГ С БС ДД Б

3–4 порции

3 стакана молодого шпината

½ стакана клубники,
порезанной на четвертинки

¼ стакана поджаренных
грецких орехов (или «Орехов
пекан в кленовом сиропе» со
стр. 250)

2 ст. л. бальзамического
уксуса

1 ½ ст. л. льняного масла

Морская соль по вкусу

Украшение (необязательно):

Нежареные грецкие орехи

Целые ягоды клубники

Ягоды и бальзамико словно Фред Астер и Джинджер Роджерс — идеально танцуют в паре, особенно если вы используете качественный выдержанный уксус. Грецкие орехи привносят в композицию омега-3 жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина и, соответственно, риск сердечных заболеваний.

- 1 Аккуратно смешайте все ингредиенты в блюде.
- 2 Перед подачей на стол можно украсить ягодами клубники и половинками грецких орехов.

Совет. ЗАМЕНА АРБУЗОМ. В сезон созревания арбузов замените клубнику мелкими кубиками арбузной мякоти и добавьте горсть листьев мяты — вы получите дивный салат для пикника в жаркий летний день.

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС

Бутылочка бальзамико может стоить от 5 до 100 долларов. Как выбрать достойный продукт по приемлемой цене? Нужно иметь в виду, что с выдержкой бальзамический уксус становится слаще, гуще и вкуснее. За разумную цену около 15 долларов вы найдете вполне удовлетворительное качество. Маленькой бутылочки вам хватит надолго. При покупке обратите внимание на этикетку: в составе качественного продукта нет добавленных сахаров, искусственных ароматизаторов и красителей. И старайтесь выбрать бальзамико с выдержкой не менее трех лет.

ЛАТУК И ЦИТРУС

1 БГ С БС ДД Б

3–4 порции

3 стакана нарезанного салата латук

½ стакана долек апельсина или грейпфрута

¼ стакана орехов пекан, сырых или поджаренных, крупно нарубленных

½ ст. л. измельченного перца чили или хлопьев красного перца

1 ст. л. оливкового масла

1 ½ ст. л. белого винного уксуса

Свежемолотый черный перец по вкусу

Свежевыжатый лимонный сок

Украшение (по желанию)

Орехи пекан (сырые или поджаренные)

Дольки апельсина или грейпфрута

Апельсины и орехи пекан, смешанные с пряным чили, приносят теплые и радостные ноты в ваше праздничное застолье. Это танго вкусовых ощущений! К тому же витамин С, содержащийся в перце и цитрусовых, способствует лучшему усвоению железа из орехов пекан.

- 1 Аккуратно смешайте все ингредиенты и подавайте на стол.
- 2 Вы можете украсить блюдо половинками орехов пекан и цитрусовыми дольками.



ВЕЛИКОЛЕПНАЯ КАЛЕ

1 БГ С БС ДД Б

2–3 порции

1 пучок кале любого сорта,
крупно порвать руками

1 чашка сладкого красного,
желтого или оранжевого
перца, нарезанного
кубиками

¼ стакана нарезанной
петрушки

1 ½ авокадо, без косточки,
нарезанного кубиками

2 ст. л. льняного масла

1 ½ ст. л. лимонного сока

Морская соль по вкусу

Щепотка кайенского перца
по вкусу

Кале — истинный царь листовых овощей и самый крутой король профилактики. Подавайте этот салат сольно, в компании с любимыми зерновыми, заворачивайте в нори или безглютеновую тортилью. Коронуйте свое произведение свежими травами и разноцветными кубиками овощей и придайте изысканный штрих, обернув его тонкой ленточкой из огурца.

- 1 Выложите ингредиенты в блюдо среднего размера. Перемешивайте и мните их руками до тех пор, пока кале и авокадо не начнут «увядать» (это займет всего одну-две минуты). Подавайте на стол.

Примечание ЧЕДА

Большинство моих рецептов вдохновлены вкусами, полюбившимися в действии. Я постоянно их совершенствую под влиянием кулинарии разных стран или с появлением новых ингредиентов. Некоторые блюда, как этот салат из кале, на протяжении многих лет неизменно остаются любимыми.

ПРЯНЫЙ САД

1 БГ С БС Б

2–3 порции

3 стакана месклана (смесь молодых листьев нескольких видов салата)

Горсть смеси любимых свежих трав (петрушка, укроп и мята — прекрасное сочетание)

1 ½ ст. л. лимонного сока

1 ½ ст. л. льняного масла

Свежемолотый черный перец по вкусу

Морская соль по вкусу

Сочетание душистых трав и салатной зелени кого угодно побудит восклицать «Браво!» и «Бис!» на вашем кулинарном представлении. И кстати, роль укропа на этой сцене состоит не только в украшении. Эта пушистая травка содержит много кальция и антибактериальных веществ.

- 1 Сложите все ингредиенты в блюдо, аккуратно смешайте и подавайте на стол.

СМЕСИ ИЗ СВЕЖИХ ТРАВ

Доведите свои кулинарные произведения до совершенства, добавив травы в одном из следующих сочетаний:

Итальянское: базилик, петрушка, шалфей

Тайское: базилик, кинза, мята

Мексиканское: кинза, орегано, зеленый лук

Подсказка. Чтобы листья не темнели, не режьте их ножом, а порвите руками.

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

1 БГ С БС Б

3–4 порции

3 стакана огурцов,
очищенных от кожуры
и нарезанных тонкими
полосками

½ ч. л. морской соли

1 чашка шпината или
молодого салата татсой

3 ст. л. сырого или
поджаренного кунжута

1 ст. л. масла из жареного
кунжута

1 ст. л. льняного масла

1 ст. л. сока лайма

Чтобы огурчики в этом утонченном салате захрустели посильней, им следует дать немножко просолиться. Посыпьте нарезанные огурчики солью, дайте им постоять под гнетом минут пятнадцать, чтобы ушла лишняя влага. Это сделает их неповторимо хрустящим дополнением в любой салат. Добавление мяты подарит мощный взрыв свежести. Этот салат идеально сочетается с любым азиатским блюдом.

- 1** Положите тонко нарезанные огурцы в миску и посыпьте морской солью. Мягко перемешивайте около 3 минут. Положите сверху что-нибудь тяжелое и оставьте на 15 минут, чтобы вышла лишняя влага. После уберите груз и слейте воду.
- 2** Выложите подсолёные огурцы в миску с остальными ингредиентами, аккуратно смешайте и подавайте на стол.

ФЕНХЕЛЬ И ФРУКТЫ С МАНДАРИНОВО-ВИННОЙ ЗАПРАВКОЙ

1 БГ С БС Б

4 порции

1 стакан клубня фенхеля,
нарезанного очень тонкими
ломтиками

1 стакан зеленого яблока,
нарезанного полукружьями
бумажной толщины

2 стакана молодой рукоты

¼ стакана фисташек
(без скорлупы), сырых
или жареных

1 ст. л. лимонной цедры

1 ч. л. рубленого тимьяна

1 ч. л. красного перца
халапеньо, очищенного от
семян и мелко нарубленного

Свежемолотый черный перец
по вкусу

¼ стакана мандариново-
винной заправки (стр. 237)

Игривое сочетание пряных ароматов перца халапеньо и рукоты, сладости фенхеля и кислоты зеленого яблока гарантируют вам вкусовое наслаждение. Попробуйте как-нибудь заменить яблоки мандаринами, клементинами или ломтиками груши — не пожалеете! Фенхель — просто фонтан полезных фитонутриентов, исцеляющих воспалительные процессы.

- 1 Аккуратно смешайте все ингредиенты, включая мандариново-винную заправку, и подавайте.

От диетолога
ДЖОЙ ПИРСОН

и ШЕР-ИОВАРОВ
ЭНДЖЕЛА РАМОСА
И ХОРХЕ ПИНЕДЫ

1 БГ БС Б

6 порций

КРЕМОВАЯ ЗАПРАВКА ИЗ ПЕРЦА ПОБЛАНО:

2 маленьких перца поблано
½ ч. л. оливкового масла
1 ст. л. лука-шалота, нарезанного
мелкими кубиками
½ авокадо
¼ стакана белого винного уксуса
½ стакана воды
1 ст. л. мелко нарезанного перца
халапеньо
1 ч. л. мелко нарезанной петрушки
1 ч. л. нарезанного шнитт-лука
1 ст. л. мелко нарезанного базилика

СМЕШАННЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ:

2 початка свежей кукурузы, только
зерна
1 огурец, очищенный от кожуры,
семена удалены, нарезанный очень
тонкими полосками
1 маленький тонко нашинкованный
красный лук
Морская соль по вкусу
Свежемолотый перец по вкусу
2 стакана нарезанных дольками
помидоров
200 г смеси пряных трав

УКРАШЕНИЕ:

2 больших спелых авокадо,
очищенных, без косточки,
нарезанных продольными ломтиками
2 ст. л. конопляных семечек

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ и ОРГАНИЧЕСКИХ ТОМАТОВ С КРЕМОВОЙ ЗАПРАВКОЙ ИЗ ПЕРЦА ПОБЛАНО

Этот салат воплощает всю прелесть летней кукурузы, помидоров и огурцов. Семечки конопли добавляют растительного белка, а смесь трав привнесет садовую свежесть. Вы можете подавать его с зелеными листовыми овощами, жареными овощами и крупями.

- 1 *Приготовьте кремovou заправку из поблано.* Запеките под грилем или обжарьте на открытом огне перец поблано до появления черных подпалин на кожуре.
- 2 Положите перец в миску и залейте холодной водой. Не вынимая перца из воды, снимите кожицу.
- 3 Удалите семена и тонко нарежьте перец.
- 4 В небольшой сковороде разогрейте оливковое масло и на среднем огне потушите в нем лук-шалот до мягкости.
- 5 Поместите все ингредиенты в блендер и пробейте до кремовой консистенции.
- 6 Накройте крышкой и оставьте на 1 час.
- 7 *Приготовьте овощной салат.* Перемешайте в блюде кукурузу, огурец, красный лук, соль и перец. Добавьте томаты и смесь зелени. Перемешайте еще раз.
- 8 Выложите на тарелки, украсьте ломтиками авокадо и конопляными семечками, полейте настоявшейся заправкой и подавайте.



ТОМАТЫ И ТРАВЫ

1 БГ С БС ДД Б

2 порции

4 больших спелых помидора,
нарезанных тонкими
кружочками

3 ст. л. крупно измельченного
(или порванного руками)
базилика

3 ст. л. оливкового масла

Морская соль по вкусу
(соль хлопьями еще лучше)

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Томаты, благодаря высокому содержанию в них ликопина и бета-каротина, — знаменитые борцы с воспалениями и раковыми опухолями. Существуют сотни сортов, от известных всем: римских, черри, виноградных — до менее знакомых классических сортов, таких как «зеленая зебра», «черно-малиновый», «фиолетовый чероки», «брендивайн». Все они обладают своим ярко выраженным вкусом и индивидуальностью. Они дополнят любое блюдо, особенно если их подавать с любимым багетом из цельнозерновой муки или хлебом, не содержащим глютена.

- 1 Красиво разложите нарезанные помидоры на тарелке.
- 2 Посыпьте их свежим базиликом.
- 3 Полейте оливковым маслом, приправьте солью и черным перцем и подавайте.

ПОТРЯСАЮЩИЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ

1 БГ С БС Б

4 порции

4 стакана молодых зеленых листовых овощей (как шпинат) или месклана (смеси молодых салатных листьев)

¼ стакана натертой свеклы

¼ стакана натертой моркови

½ стакана различных зерновых проростков по вашему выбору — купленных в магазине или выращенных вами (наше любимое сочетание — побеги подсолнечника, гречихи и гороха)

2 мандарина или клементина дольками

¼ стакана «Орехов пекан в кленовой глазури» (с. 250) по желанию, либо сырых или поджаренных орехов пекан, плюс немного для украшения (по желанию)

¼ стакана мисо-цитрусовой заправки (с. 234)

Свежемолотый черный перец по вкусу

Нет необходимости беспокоиться о вреде сахара, наслаждаясь этим сладким цитрусовым салатом, полным молодой зелени. Надевайте свою ковбойскую шляпу и скачите в край листовых овощей, чтобы отведать множество великолепных растений, таких как фриз, мизуна, шпинат и листовая горчица.

- 1 Смешайте молодые салатные листочки, свеклу, морковь, капусту, побеги зерновых, мандарины, орехи и черный перец. Равномерно полейте заправкой и еще раз перемешайте.
- 2 Перед подачей на стол блюдо можно украсить оставшимися побегами и орехами.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КАЛЕ И КИНОА

1 БГ С БС Б

4–5 порции

2 стакана киноа
3 стакана воды
2 стакана тонко
нашинкованной капусты
кале
3 ст. л. кедровых орехов
(сырых или поджаренных) или
миндальных лепестков
3 ст. л. черной смородины,
изюма или сушеной клюквы
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
Морская соль по вкусу
Свежемолотый черный перец
по вкусу

Напитайте каждую частицу вашего тела с помощью этого аппетитного теплого салата. Отваренное киноа — воздушное зерновое блюдо с ореховым вкусом, содержащее не глютен, а незаменимые аминокислоты (протеины!) и сказочную клетчатку. Каждая клеточка вашего тела будет вам благодарна за проявленное к ней уважение!

- 1 Налейте в маленькую кастрюлю воду, добавьте киноа и доведите до кипения на среднем огне. Убавьте огонь, накройте крышкой и продолжайте варить еще 10–12 минут. Снимите с огня и взрыхлите киноа вилкой.
- 2 Выложите нашинкованную кале поверх горячего киноа, не перемешивайте. Накройте крышкой и оставьте на несколько минут, чтобы пар обработал капусту.
- 3 Затем добавьте кедровые орехи, смородину, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Тщательно смешайте все ингредиенты. Можно подавать как теплым, так и холодным.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Выбор оливкового масла настолько непрост, что его можно сравнить с выбором дорогого вина. Вкус оливкового масла расстилается от шелковисто-маслянистого до смелого острого. Одно из любимых сортов шеф-повара Чеда — это нефилтрованное «Varianti», из оливок, выращенных в Калифорнии, получаемое пресованием камнем и холодным отжимом и обладающее насыщенным, свежим и грубоватым ароматом. Экспериментировать с различными видами масла всегда очень увлекательно. Просто запомните, что предпочтительнее приобретать нефилтрованные масла холодного отжима, так как в них сохраняется больше питательных веществ и антиоксидантов.





РУБЛЕННЫЙ САЛАТ

1 БГ С БС ДД Б

2-3 порции

2 стакана нарезанного салата ромен (только маленькие внутренние листья кочана), крупно нарезать или порвать руками

1 стакан отварного нута (или банка консервированного, промытого, обсушенного)

3 ст. л. смеси семян подсолнечника и кунжута, слегка поджаренных

3 ст. л. мелко нарезанной петрушки

2 ст. л. льняного масла

2 ст. л. белого бальзамического уксуса

Морская соль по вкусу

Черный перец по вкусу

Вся сила петрушки! Эта задорная травка способна на большее, чем просто украшать блюда. Пара столовых ложек с лихвой покроет вашу ежедневную потребность в витамине К, в котором кроется секрет крепких костей. Положите этот салат в кармашек питы с несколькими кусочками авокадо, и вы получите сытный и здоровый дневной перекус.

1 Аккуратно перемешайте все ингредиенты и подавайте.

РЕАЛЬНЫЙ ХРУСТ

1 БГ С БС Б

4 порции

(в качестве гарнира)

1 стакан чечевичных проростков

½ стакана проростков бобов мунг (маш)

½ стакана проростков фасоли адзуки

½ красного сладкого перца, нарезанного кубиками

½ желтого сладкого перца, нарезанного кубиками

½ стакана крупно нарезанной петрушки

¼ стакана нарезанных оливок каламата (черных маслин)

3 ст. л. нарезанного кубиками красного лука

½ стручка красного перца (по желанию) — чили, халапеньо, серрано или кайенского, очищенного от семян и измельченного

Сок одного лимона

Зерновые проростки словно питательные молнии — мгновенно заряжают ваши клетки витаминами, белками и минералами. Подавайте этот салат и как основное блюдо, и как вкусный гарнир.

- 1 Тщательно перемешайте все ингредиенты и подавайте на стол.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПОБЕГИ

Вокруг нас целый мир зерновых побегов: ростки подсолнечника, гороха, гречихи, чечевицы, маша и много, много еще. Самое интересное, что вы можете легко вырастить любой из них на вашей кухне. Все, что требуется, — это немного семян, воды и какая-нибудь емкость! Ну, на самом деле все чуточку сложнее, но вы найдете массу информации на странице kriscart.com/resources. А еще вам стоит познакомиться со Стивом Мейеровицем (Steve Meyerowitz (Sproutman.com)). Его веб-сайт — это просто золотая жила для новичка в домашнем выращивании ростков.

САЛАТ

«СУПЕРПОБЕГ»

1 БГ С БС Б

4 порции

(в качестве гарнира)

½ кочана черной кале,
нашинкованной

2 ст. л. льняного масла

2 ст. л. лимонного сока

1 стакан побегов гороха
(или гречихи), разрезанных
пополам

2 стакана побегов
подсолнечника, разрезанных
пополам

2 апельсина или грейпфрута
дольками, разрезанными
пополам (приблизительно
1 стакан)

1 авокадо, нарезанный
кубиками

1 луковица шалот,
очищенная и нарезанная
тонкой соломкой

3 ст. л. кунжута,
поджаренного или сырого

Побеги гороха и подсолнечника — два самых завидных парня в компании зерновых проростков. Они полны хлорофилла, который способствует образованию красных и белых кровяных телец — работников вашей иммунной системы, которые говорят: «Болезни, уходите прочь!»

- 1 Выложите в блюдо кале, добавьте льняное масло и лимонный сок. Чтобы сделать кале нежнее, пожмите ее руками, перемешивая 2 минуты.
- 2 Добавьте проростки гороха и подсолнечника, цитрусовые, авокадо, лук-шалот и кунжут. Еще раз перемешайте, осторожно, чтобы не повредить дольки цитрусовых и авокадо, и подавайте.



ФЕРМЕРСКИЙ САЛАТ

2 БГ

4–6 порций

3 ст. л. соуса «Базовый айоли» (с. 240)

1 ст. л. лимонной цедры

2 ст. л. консервированных каперсов (без жидкости)

1 ст. л. нарезанного шнитт-лука или зеленого лука

1 ½ ст. крупно порезанного эстрагона

3 стакана мелкого молодого картофеля, отваренного, охлажденного и нарезанного на половинки

2 стакана кресс-салата или молодой руколы

1 стакан бобов фава или лима

2 ст. л. «Дижонского винегрета» (с. 232)

1 тонко нарезанный красный сладкий перец

Свежемолотый черный перец по вкусу

Сливочная нежность айоли, сочетаясь с остротой кресс-салата и дижонской заправки, дарят нам осенний праздник вкуса в каждом кусочке этого сельского салата. Пикантный шнитт-лук и зеленый лук являются антибактериальной и противовирусной командой. Свежий зеленый лук также имеет высокий уровень антиоксидантов и флавоноидов.

- 1 Смешайте ингредиенты «Базового айоли» с цедрой лимона, каперсами, шнитт-луком и эстрагоном.
- 2 В полученную смесь выложите картофель, перемешайте и отложите.
- 3 В другой миске смешайте кресс-салат и бобы с дижонским винегретом. Аккуратно перемешайте.
- 4 Поместите часть картофельного салата в центр тарелки и поверх него выложите смесь с кресс-салатом.
- 5 Посыпьте нарезанным красным перцем, приправьте свежемолотым черным перцем и подавайте.

АЗИАТСКАЯ ЛАПША ПОД ЧЕРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

1 Б

4 порции

1 пакет (250 г) гречневой лапши (или вермишели) соба

½ стакана тонко нашинкованной пекинской капусты

½ красного сладкого перца, нарезанного тонкой соломкой

½ желтого перца, тонко нарезанного соломкой

¼ стакана нарезанных жульеном стручков молодого зеленого гороха

2 моркови, тонко нашинкованной или нарезанной жульеном

½ стакана ростков гречихи, подсолнечника или гороха и еще немного для украшения

3 ст. л. поджаренного кунжута и еще немного для украшения

¼ стакана «Базового азиатского маринада» (с. 224)

Знаете ли вы, что гречиха относится вовсе не к зерновым, а фактически является родственником ревеня? Таким образом, гречишная лапша соба — прекрасная, не содержащая глютена еда. Отваренная и охлажденная, она является отличной добавкой в салат. Пекинская капуста — еще одна звезда в этом рецепте — богата витаминами А и С, а также большим количеством противовоспалительных фитонутриентов, благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему.

- 1 Отварите гречневую лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Не переварите, ведь гречиха очень темпераментна и непременно разварится, если ее готовить дольше положенного. Слейте воду и ополосните лапшу холодной водой, чтобы немедленно остановить варку.
- 2 Добавьте к приготовленной лапше капусту, красный и желтый перец, стручки гороха, морковь, проростки, семена кунжута и аккуратно перемешайте. Отложите немного проростков и семечек кунжута для украшения.
- 3 Добавьте заправку и перемешайте, чтобы равномерно ее распределить.
- 4 Перед подачей на стол украсьте салат оставшимися ростками и семенами кунжута.

1 ДД Б

БГ, если не добавлять гренки

4–6 порций

ЗАПРАВКА:

1 чашка веганского майонеза или его сыроедческий вариант (см. рецепт ниже)

1 ½ ч. л. дижонской горчицы

1 ½ ч. л. свежесжатого лимонного сока

1 раздавленный зубчик чеснока

1 ст. л. масла каноло

1 ½ ч. л. питательных дрожжей

Соль и перец по вкусу

ГРЕНКИ:

2 стакана нарезанного кубиками хлеба без корочки

¼ стакана масла каноло

½ ч. л. гранулированного чесночного порошка

½ ч. л. гранулированного лукового порошка

½ ч. л. соли

¼ ч. л. черного перца

САЛАТ

1 большой кочан (или 2 маленьких) салата ромен, помытого и обсушенного бумажным полотенцем

1 тонко нарезанная маленькая красная луковица

¼ стакана цельного миндаля и 2 ст. л. мелко нарезанного

САЛАТ «РАДОСТЬ ЦЕЗАРЯ»

Аве Цезарь! Этот вегетарианский «Цезарь» даже вкуснее, чем классический. Всегда делайте двойную порцию заправки, она прекрасно хранится, а гости непременно попросят добавки.

- 1 Нагрейте духовку до 200 °С.
- 2 *Приготовьте заправку.* Измельчите все ингредиенты для заправки в кухонном комбайне до получения кремовой консистенции.
- 3 *Приготовьте гренки.* Поместите хлебные кубики в большую миску, сбрызните маслом и посыпьте приправами. Встряхните несколько раз, чтобы перемешать, затем разложите ровным слоем на противне. Выпекайте 8–10 минут до получения золотистого цвета, часто помешивая. Выньте из духовки.
- 4 *Приготовление салата.* Возьмите небольшое блюдо и порвите салат руками на кусочки размером «на укус». Такая подготовка салатных листьев является традиционной для этого блюда, так как при резке ножом края салата быстро темнеют.
- 5 Добавьте красный лук, ¼ стакана миндаля и гренки к салату, затем смешайте все с соусом, так чтобы покрыть им все листья. Посыпьте оставшимся миндалем.

Совет. СЕКРЕТЫ «ЦЕЗАРЯ»

- Важно, чтобы салатные листья были хорошо просушены, так как с мокрых листьев заправка будет стекать.
- Гренки получаются лучше из слегка зачерствевшего хлеба. Если вы используете свежий хлеб, нарежьте его и разложите на противне. Пусть хлеб подсохнет в течение 15–30 минут. Если вы используете зачерствевший хлеб, вам не потребуется выполнять этот шаг.
- Альтернатива веганскому майонезу. Заправку для салата «Цезарь» для сыроедов можно приготовить в блендере из ¼ стакана замоченных в воде орехов кешью, смешанных с ½ стакана воды.

1 БГ БС Б

4 порции

4 ст. л. оливкового масла
4 ч. л. уксуса из яблочного сидра
2 ч. л. соли
2 ч. л. перца
1 большая брюква, очищенная и тонко нарезанная (кусочками толщиной в полсантиметра) на терке-мандолине
1 стакан лука, нарезанного очень мелкими кубиками
1 ч. л. нарезанного свежего тимьяна
2 ст. л. поджаренных фисташек, крупно измельченных ножом или в кухонном комбайне

ЖАРЕНАЯ БРЮКВА С ПЕЧеным луком И ФИСТАШКАМИ

Брюква напрасно так обделена вниманием кулинаров. Ее овощной, сливочно-сладкий вкус найдет место в любой национальной кухне. В этом блюде мы просто тонко ее нарежем и пожарим, чтобы подчеркнуть все ее достоинства.

- 1 Нагрейте духовку до 200 °С.
- 2 Смешайте 3 столовые ложки оливкового масла и 2 чайные ложки яблочного уксуса. Добавьте по чайной ложке соли и перца и тщательно перемешайте.
- 3 Смажьте маринадом ломтики брюквы и выложите их в один слой на противень. Если ваш противень небольшой, не следуйте загромождать его. Лучше запекать в два захода.
- 4 Запекайте брюкву от 8 до 12 минут, до тех пор, пока ломтики не станут мягкими в середине (проткните вилкой). Достаньте противень и дайте ему остыть.
- 5 Тем временем нагрейте сковороду из нержавеющей стали, добавьте оставшееся оливковое масло. Когда масло сильно нагреется (оно начнет дрожать), выложите лук и обжаривайте его 8–10 минут, до тех пор, пока он не станет очень темным. В середине жарки добавьте по чайной ложке соли и перца.
- 6 Деглазируйте лук оставшимся яблочным уксусом.
- 7 Выпаривайте уксус в течение 2 минут и снимите сковороду с огня. Добавьте тимьян.
- 8 Когда брюква и лук остынут, выложите ломтики брюквы на тарелку, полейте ложкой луковой смеси и посыпьте фисташками. Украсьте любимым листовым салатом (рукола или фризе отлично подойдут). И напоследок можете сбрызнуть салат оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ ПРОРОСТКОВ ГОРОХА И ВОДОРΟΣЛЕЙ

1 Б

4 порции

½ стакана водорослей арамэ (или других морских водорослей), замоченных в 1 стакане теплой воды на 10 минут

½ стакана водорослей хидзики (или других морских водорослей), замоченных в 1 стакане теплой воды на 10 минут

1 ¼ стакана проростков гороха, разрезанных пополам (несколько оставьте целыми для украшения)

3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

1 ст. л. непшеничного соевого соуса

½ ст. л. сиропа из огавы

2 ст. л. свежесжатого сока лайма

½ ст. л. масла из жареного кунжута

½ ч. л. измельченного красного халапеньо, очищенного от семян

3 ст. л. слегка поджаренного белого кунжута

Дольки лайма (по желанию)

Морские водоросли обладают изысканным уникальным вкусом, прекрасно сочетающимся с терпким соком лайма, соевым соевым соусом и сладкой агавой. Арамэ, хидзики, ламинария и вакамэ содержат практически все полезные минералы, встречающиеся в океане. Они также добавляют необходимую дозу йода, который поддерживает функции щитовидной железы, отвечающей за баланс гормонов, обмен веществ и уровень сахара в крови.

- 1 Смешайте все ингредиенты.
- 2 Украсьте дольками лайма и проростками гороха и сразу подавайте на стол.

Совет. морские овощи

Арамэ и хидзики легко найти. Спросите о них в магазинах здорового питания (или поищите в веганских интернет-магазинах). Можете заменить их нори, далс, морской пальмой или морским салатом. Обязательно споласкивайте водоросли чистой водой, чтобы удалить избыток соли.

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА

Суперпростой овощной вок

Кабачковая паста с шалфейным песто

Рагу из мангольда и чечевицы

Тажин из нута и корнеплодов

Азиатский овощной салат
с мисо-имбирным соусом

Тофу терияки с лесными грибами
и лапшой соба

Пад-тай с лапшой из ламинарии
от Сармы Милнгалис

Свекольные равиоли с сыром из кешью

Крокеты с лесными грибами
и соусом из хрена

Фаршированные перчики с красным
и зеленым соусом

Нутовые блинчики с чатни из кокосов
и кешью от Пэм Браун

Ломтики сейтана с подливой
из жареных лисичек

Тэмпе в мадере с черным перцем
от Тола Роннена

Феттуччини из желтых кабачков
с кедровым соусом «Альфредо»
от Сармы Милнгалис

Овощная лазанья с рикоттой
из кешью и кедровых орехов

СУПЕРПРОСТОЙ ОВОЩНОЙ ВОК

1 ДД Б

4–6 порций

1 ст. л. масла из жареного кунжута

1 маленькая белая луковица, нарезанная жульеном

1 ½ стакана стручков зеленого горошка молочной спелости

1 стакан водяных каштанов

1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками

4 кочанчика молодой китайской капусты, нарезанной крупно

1 стакан шляпок грибов шиитаке, порезанных на половинки

¼ стакана овощного бульона

1 ст. л. мелко нарезанного имбиря

2 ст. л. тамари

Быстрая обжарка в воке — самое полезное и вкусное, что можно сделать с овощами. В этом рецепте можно использовать любые овощи, что имеются под рукой. Загляните в свой холодильник и спасите все то, что там залежалось. Но советую не исключать листья и стебли китайской капусты, так как они наполнены антиоксидантами. Подавайте с любимыми крупами, политыми острым соусом, или с «Тофу Терияки» (с. 187).

- 1 В вок или сотейник, стоящий на умеренном огне, налейте оливковое масло и выложите лук. Обжаривайте до прозрачности и появления золотистого оттенка.
- 2 Выложите стручки горошка, водяные каштаны, красный сладкий перец, молодую китайскую капусту и грибы. Щипцами или деревянной ложкой активно перемешивайте в течение 3 минут, пока овощи не начнут прилипать к сковороде.
- 3 Влейте овощной бульон, чтобы деглазировать сковороду, затем добавьте имбирь и тамари.
- 4 Продолжайте готовить на умеренном огне, пока овощи не станут мягкими, но еще не переварившимися.



КАБАЧКОВАЯ ПАСТА С ШАЛФЕЙНЫМ ПЕСТО

1 БГ С БС Б

6 порций

ШАЛФЕЙНЫЙ СОУС ПЕСТО:

2 стакана нарезанного базилика

3 ст. л. нарезанного шалфея

2 ст. л. нарезанного лука-порей

½ стакана кедровых орехов

2 зубчика чеснока

2 ½ ст. л. питательных дрожжей

½ ч. л. морской соли

½ стакана оливкового масла

КАБАЧКОВАЯ ПАСТА:

3 зеленых цукини, нарезанных лапшой (см. с. 180)

1 желтый цукини, нарезанный лапшой (см. с. 180)

½ стакана проросших семян подсолнечника (другие варианты: ростки гречихи или гороха)

½ стакана сладкого красного перца, нарезанного жульеном

1 ст. л. оливкового масла

Хлопья красного перца по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

Этот нежный и душистый песто придаст вашей овощной лапше восхитительный аромат и в то же время стимулирует ваше пищеварение. Цукини не только вкусны, они являются хорошим источником калия, который способствует правильному росту мышц. Если вы собираетесь подать полностью сыроедческое блюдо, гарнируйте лапшу из цукини помидорами и зеленью (с. 163). Как вариант, лапшу из цукини можно заменить лапшой из водорослей или безглютеновой пастой пенне.

- 1** *Приготовление шалфейного песто.* Удалите стебли у базилика и шалфея.
- 2** Смешайте и немного измельчите базилик, шалфей, лук-порей, кедровые орехи, чеснок, питательные дрожжи и соль в кухонном комбайне. Продолжая измельчение, тонкой струйкой вливайте масло до тех пор, пока соус не достигнет густой консистенции.
- 3** *Приготовление кабачковой пасты.* В большой миске смешайте лапшу из зеленых и желтых кабачков с проросшими зёрнами и болгарским перцем.
- 4** В маленькой миске смешайте ½ стакана шалфейного песто, оливковое масло, черный перец и хлопья красного перца.



УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

Бasil, порвать руками или крупно нарезать

Трюфельный пармезан (с. 231)

5 *Подача.* С помощью ложки полейте лапшу соусом, перемешайте и подавайте. Если вы предпочитаете более выраженный вкус овощей, добавляйте не весь песто. Вы можете украсить блюдо свежим базиликом и/или трюфельным пармезаном.

Совет. **ПЕСТО В КУБИКАХ.** Заморозьте соус песто в контейнерах для льда, и в любое время вы сможете побаловать себя этим чудесным блюдом! Выложите кубики из контейнеров и храните в мешочках с замочком. Всякий раз, когда готовите блюдо с соусом песто, просто добавьте в него несколько кубиков. Если блюдо холодное, вам нужно разморозить песто перед использованием.

КАК ЛЕГКО САМИМ СДЕЛАТЬ ОВОЩНУЮ ПАСТУ

Если у вас под рукой есть нужные инструменты, сделать свежую пасту очень просто.

Для толстой лапши, подобной феттучини. Используйте терку-мандолину, чтобы нарезать кабачки тонкими ломтиками. Затем сложите ломтики один на другой и нарежьте полосками по 3 мм.

Для тонкой лапши, подобной спагетти. Используйте нож для спиральной нарезки, чтобы нарезать цукини или тыкву. Такой инструмент стоит недорого.

Для быстрой нарезки с неровным краем. Нарежьте овощи длинными полосками с помощью пилера (ножа для чистки овощей). Пилер отлично подходит для нарезания лапшой кабачков, брюквы, моркови или спаржи. Выпускаются также специальные пилеры для нарезки тонкой соломкой.

Для листочков лазаньи. Пользуясь теркой-мандолиной, нарежьте кабачки тонкими кружочками или длинными полосками.

РАГУ ИЗ МАНГОЛЬДА И ЧЕЧЕВИЦЫ

1 БГ

БС, если использовать веганское «сливочное» масло без соли

4–6 порций

- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ стакана мелко нарезанного лука-шалота или красного лука
- 6 обжаренных или 3 сырых зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 1 ½ стакана черной или зеленой чечевицы
- ½ стакана кулинарного хереса или вина марсала
- 3 стакана овощного бульона, по возможности с низким содержанием натрия
- 4 стакана хорошо очищенного и крупно нарезанного мангольда
- 1 стакан свежего или замороженного горошка
- 2 ½ ст. л. питательных дрожжей
- ½ ч. л. хлопьев красного перца (по желанию)
- 3 ст. л. лимонной цедры
- ¼ стакана нарезанной петрушки
- 2 ст. л. измельченного тимьяна
- ½ ст. л. морской соли
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 2 ст. л. веганского «сливочного» масла

Маленькая твердая черная чечевица, «белуга», замечательна как сама по себе, так и в супах, но настоящее восхищение вызывает ее сочетание с мангольдом, травами и специями в этом рагу. Подавайте его с диким рисом или кусочком безглютенового хлеба. Мы рекомендуем приготовить в два раза больше порций, так как на следующий день это рагу становится еще вкуснее!

- 1 Обжаривайте лук-шалот и чеснок на оливковом масле в большой сковороде на среднем огне до прозрачности и слегка золотистого оттенка.
- 2 Деглазируйте сковороду вином и добавьте чечевицу.
- 3 Добавьте овощной бульон и накройте крышкой. Доведите до кипения и варите на умеренном огне примерно 20 минут, пока чечевица не станет мягкой. (Для приготовления зеленой чечевицы может потребоваться больше времени.)
- 4 Добавьте мангольд, горох, питательные дрожжи, хлопья красного перца, лимонную цедру, петрушку, тимьян, соль и варите еще 3–4 минуты на слабом огне.
- 5 В конце добавьте свежемолотый перец и 2 столовые ложки «сливочного» масла. Дождитесь, пока масло растает, слегка перемешайте и подавайте.

Совет. ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАГУ. Чтобы загустить соус в рагу, смешайте 1 ½ столовые ложки кукурузной муки или кукурузного крахмала с ¼ стакана жидкости из рагу. Добавьте смесь в кастрюлю за несколько минут до снятия с огня. Хорошо перемешайте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ВИНОМ

Вино существует не только для ваших бокалов (или для вашего настроения). Угостите им и ваши блюда! Используйте его, чтобы деглазировать сковороду, поджарить лук или подарить сказочный вкус соусам и подливам.



ТАЖИН ИЗ НУТА И КОРНЕПЛОДОВ

2 БС

6–8 порций

1 ч. л. семян кумина (или $\frac{2}{3}$ ч. л. молотого)
1 ч. л. семян кориандра (или $\frac{2}{3}$ ч. л. молотого)
 $\frac{1}{2}$ ч. л. хлопьев красного перца (больше или меньше, в зависимости от желаемой остроты)
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой куркумы
 $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы
 $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца
 $\frac{1}{2}$ ст. л. морской соли
3 ст. л. оливкового масла
1 небольшая белая луковица, нарезанная кубиками
4 зубчика чеснока, мелко нарезанных или пропущенных через пресс
2 ст. л. томатной пасты
2 стакана овощного бульона
 $\frac{1}{2}$ стакана моркови, очищенной и нарезанной кубиками
1 стакан сладкого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками
 $\frac{1}{2}$ стакана репы или картофеля сорта «рассет», очищенного и нарезанного кубиками
 $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных зеленых оливок
2 стакана вареного нута
1 банка (200 г) молодых артишоков, промытых и нарезанных на четыре части
3 ст. л. лимонной цедры
 $\frac{1}{4}$ стакана желтого изюма

Тажин (так же называется и горшок, в котором он готовится) — является традиционным блюдом Северной Африки. Острые и сладкие специи, изюм и травы — это просто ароматический удар. Вы можете смело заменить предлагаемые в рецепте овощи на свои любимые, но не меняйте остальных ингредиентов — вы не будете разочарованы! Добавьте к ним цельнозерновой израильский кускус (с большими круглыми зернами) или киноа и просо — как безглютеновый вариант.

- 1 Обжаривайте семена кумина и кориандра в сухом сотейнике до появления аромата (вы можете обжарить и молотые специи, но осторожно — их очень легко сжечь). Теперь обжаренные семена засыпаем в мельничку (или кофемолку), добавляем туда же хлопья красного перца, куркуму, корицу, черный перец и морскую соль. Не измельчайте слишком мелко. Отложите в сторону.
- 2 Нагрейте на среднем огне широкую, с толстым дном сковороду (лучше чугунную), добавьте масло, лук и чеснок. Постоянно перемешивая, готовьте 3–4 минуты, пока смесь не обретет золотой оттенок и не станет полупрозрачной.
- 3 Убавьте огонь до средне-слабого и добавьте специи, томатную пасту, овощной бульон, морковь, сладкий картофель и репу. Накройте крышкой и варите около 25 минут, пока морковь и картофель не станут мягкими (время приготовления зависит от толщины нарезанных овощей).
- 4 Когда корнеплоды станут мягкими, добавьте оливки, нут, артишоки, лимонную цедру и изюм. Варите еще от 5 до 8 минут, пока жидкость немного не выкипит, а все блюдо не загустеет.



3 ст. л. мелко нарезанной петрушки и еще немного для украшения

3 ст. л. измельченной кинзы и еще немного для украшения

2 ст. л. измельченной мяты и еще немного для украшения

Морская соль по вкусу

Лимонная цедра (по желанию)

Красный чили, тонко нарезанный (количество — в зависимости от желаемой остроты), по желанию

5 Добавьте морскую соль, петрушку, кинзу, мяту и все остальные травы. Перемешайте, накройте крышкой и снимите с огня.

6 Попробуйте и, если нужно, добавьте еще соли.

7 Вы можете украсить блюдо цедрой лимона, нарезанным красным чили и зеленью.

ВСЕ БЛЮДО В ОДНОМ ГОРШОЧКЕ!

КРУПЫ И ОВОЩИ С ЛЮБИМЫМИ ПРИПРАВАМИ

Именно простота делает жизнь в нашем Crazy Sexu стиле такой удобной. Приготовление всего блюда в один прием и в одной емкости упрощает всю подготовку, и у вас остается больше времени на отдых. Эти блюда будут готовы, как только приготовится их базовый компонент (обычно зерно, лапша или фасоль).

- 1** Начните с приготовления любимой крупы, лапши или бобовых (ваша основа).
- 2** После того как основа почти сварилась, добавьте к ним замороженные или свежие овощи. Выключите плиту и накройте кастрюлю крышкой. Овощи могут продолжать готовиться на остаточном тепле еще 1–3 минуты, в зависимости от типа выбранных овощей. Добавьте нарезанную зелень, снова накройте крышкой и варите еще 1–3 минуты.
- 3** Разложив по тарелкам, приправьте любимыми приправами, травами и специями. Попробуйте оливковое и льняное масло, поджаренные и сырые семена, питательные дрожжи, острый соус, тамари и другие заправки (с. 222).

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

Киноа (основа), замороженный зеленый горошек и кукуруза, капуста кале, авокадо, тамари и острый соус.

Белая фасоль (основа), кабачки, шпинат, оливковое масло, морская соль и острый соус.

Коричневый рис (основа), брокколи и цветная капуста, капуста кале, льняное масло, питательные дрожжи, лимон, поджаренные семечки подсолнуха и тамари.

АЗИАТСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С МИСО-ИМБИРНЫМ СОУСОМ

1 С Д Д Б

6 порций

МИСО-ИМБИРНЫЙ СОУС:

¼ стакана оливкового масла
1 ст. л. тамари
1 ч. л. масла из жареного кунжута
1 стакан мандариново-апельсинового сока (или просто апельсинового)
½ стакана белой мисо-пасты
2 ст. л. измельченного имбиря
3 измельченных зубчика чеснока
½ красного острого перца чили (без семян, если вы хотите меньше остроты) (с. 223)

СМЕСЬ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ:

1 стакан небольших соцветий брокколи
¼ стакана красного перца, нарезанного жульеном
½ стакана красной капусты, натертой на терке
¼ стакана моркови, нарезанной очень тонким жульеном
½ стакана стручков молодого гороха, нарезанных толстыми полосками
½ стакана шляпок грибов шиитакэ, порезанных на четвертинки
1 стакан пророщенной фасоли
½ стакана нарезанной кинзы
½ стакана базилика, крупно порезать или порвать руками

УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

Пророщенная фасоль
Нарезанная кинза
Нарезанные или порванные руками листья базилика

Это не жареное и не тушеное блюдо, но оно непременно понравится даже любителям звука шипящей сковороды. Маринование овощей делает их мягче и позволяет им впитать в себя соус из мисо и имбиря, таким образом вы получите текстуру приготовленных овощей. В этом рецепте мы избегаем тепловой обработки, отчего сохраняются все ферменты. Пищевые ферменты поддерживают все системы организма, так что ваши клетки будут вам благодарны за то, что вы пришлете им помощников. Этот салат особенно хорош с «Рисом из корнеплодов» (с. 143) или лапшой из цукини (с. 180) и посыпанный «Огненными фисташками» (с. 251).

- 1 Приготовьте мисо-имбирный соус.** В блендере на высокой скорости пробейте оливковое масло, тамари, кунжутное масло, мандариново-апельсиновый сок, мисо, имбирь, чеснок и чили до однородной массы.
- 2 Подготовьте овощи.** Смешайте все овощные ингредиенты, отложив в сторону небольшое количество пророщенной фасоли и трав для украшения.
- 3** Добавьте соус к смеси сырых овощей и оставьте мариноваться на один час, чтобы овощи стали мягче.
- 4 По желанию.** для придания овощам более «приготовленной» текстуры, разложите маринованные овощи на листы дегидрататора (осушителя). Сушите при температуре 45 °С примерно один час. Затем выньте овощи из осушителя и снимите их с листов. Вы можете использовать большой сотейник как альтернативу осушителю. Просто подержите овощи 3–4 минуты на слабом огне. Овощи уже не будут сырыми, но все еще останутся хрустящими.
- 5 Подавайте,** украсив ростками фасоли и свежей зеленью.



ТОФУ ТЕРИЯКИ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ И ЛАПШОЙ СОБА

2 ДД

4–5 порций

МАРИНАД ТЕРИЯКИ

5 ст. л. тамари

3 ст. л. кунжутного масла

½ ст. л. оливкового масла

½ стакана ананасового сока

6 ст. л. рисового уксуса

5 ст. л. сиропа из агавы или кленового сиропа

5 измельченных зубчиков чеснока

2 ст. л. мелкорубленого имбиря

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Один (400 г) пакет экстратвердого тофу, прессованного и нарезанного на 6 ломтиков (см. на стр. 99, как спрессовать тофу)

1 упаковка лапши соба

½ ст. л. оливкового масла

СОУС ИЗ КУНЖУТА И САКЕ:

1 стакан апельсинового сока

1 стакан недорогого sake или сухого белого столового вина

1 ½ столовой ложки арроурта, смешанного до однородной суспензии с ¼ стакана холодной воды

Чеснок, имбирь, чили и sake объединяются с запеченным тофу, чтобы создать вкус настоящего восточного терияки. М-м... Остатки тофу можно завернуть с овощами в лепешку и приберечь к обеду следующего дня или отложить для приготовления другого блюда.

- 1 Приготовление маринада терияки.** Смешайте в миске тамари, кунжутное масло, оливковое масло, ананасовый сок, рисовый уксус, сироп агавы, чеснок и имбирь. Хорошенько перемешайте. Отложите ½ стакана маринада для соуса с кунжутным маслом и sake.
- 2 Приготовление тофу.** Положите ломтики тофу на дно широкой кастрюли (не накладывайте их друг на друга). Залейте тофу ½ маринада терияки на 1–3 часа.
- 3** Разогрейте духовку до 160 °С.
- 4** Варите лапшу соба до состояния «альденте» (достаточно плотная внутри). Убедитесь, что лапша не переварена, и отложите ее в сторону.
- 5** Разложите ломтики тофу на противне, смазанном оливковым маслом, и залейте оставшимся в кастрюле маринадом. Пеките тофу 30 минут, затем переверните и продолжайте печь еще 30 минут. Тофу можно считать готовым, когда оно станет твердым, а маринад испарится. Выньте из духовки.
- 6 Соус из кунжутного масла и sake.** Пока тофу запекается, смешайте в маленькой сковороде, разогретой на среднем огне, отложенные ¾ стакана маринада терияки с апельсиновым соком и sake. Держите его на огне в течение примерно 15 минут, пока жидкость не выпарится наполовину.
- 7** Влейте в увариваемый соус суспензию из арроурта и сразу снимите с огня. Соус должен загустеть достаточно, чтобы покрывать спинку ложки.

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ:

2 ст. л. кунжутного масла

2 стакана лисичек или других лесных грибов, почищенных и порезанных на четвертинки (или целые, если грибы маленькие)

½ стакана нарезанных консервированных водяных каштанов

1 стакан нарезанных стручков молодого горошка

½ стакана крупно нарезанного базилика

УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

Нарезанный красный перец чили

3 ст. л. нарезанного зеленого лука

Нарезанный базилик

8 Приготовление овощной смеси. В вок или большую глубокую сковороду добавьте кунжутное масло, грибы, водяные каштаны и стручки гороха. Обжаривайте ингредиенты на средне-сильном огне, непрерывно помешивая, 2–3 минуты. Добавьте в сковороду отваренную лапшу соба и сразу же затем — уваренный соус, а затем базилик. Хорошо перемешайте с помощью щипцов или большой ложки. Снимите с огня.

9 Приготовление стейков из тофу. В небольшой сотейник налейте несколько ложек уваренного соуса, положите запеченные стейки тофу и готовьте на среднем огне, пока соус не загустеет. Добавляйте еще соуса по мере того, как он впитывается в тофу. Когда у тофу проявится корочка, снимите с огня.

10 Подача. Выложите лапшу и овощную смесь в центр неглубокой тарелки. На них положите тофу-стейки и сбрызните все оставшимся соусом. Вы можете украсить каждую тарелку нарезанным красным чили, зеленым луком и оставшимися листьями базилика.

НОВОСТИ О ЛАПШЕ ИЗ ЛАМИНАРИИ

Ламинария — это морские водоросли с высоким содержанием йода (что очень полезно для щитовидной железы и обмена веществ) и кальция. Вы найдете лапшу из ламинарии (с хрустящим, ясным, нейтральным вкусом морепродуктов) в магазинах здорового питания и в Интернете. В ней отсутствует клейковина, и она является прекрасной вегетарианской альтернативой традиционной пасте. Включите эту богатую минералами лапшу в ваш репертуар, добавляя ее в жаркое, салаты или смешивая с соусом маринара или песто.

2 С

4 порции

Две упаковки (по 340 г)
водорослевой лапши

СОУС ПАД-ТАЙ:

½ стакана тамариндовой пасты
(см. инструкцию)

1 стакан горячей воды

1 средний помидор

1 или половинка (в зависимости
от желаемой остроты) стручка
тайского чили

1 средний зубчик чеснока

1 луковица шалот

¼ стакана соевого соуса

1 ст. л. сока лайма

¼ стакана поджаренного
кунжутного масла

1 ст. л. сиропа из агавы

ОВОЩИ:

1 головка молодой китайской
капусты, крупно нарезать

1 средняя морковь, нарезанная
кубиками или соломкой

1 средний кабачок, нарезанный
кубиками или соломкой

1 средний оранжевый сладкий
перец, нарезанный соломкой

1 большой нарезанный гриб
вешенка

1 стакан нарезанных стручков
молодого гороха

3 нарезанных побега
зеленого лука

МАРИНАД ДЛЯ ОВОЩЕЙ:

¼ стакана соевого соуса шою

1 ст. л. сока лайма

1 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. соуса пад-тай

ПАД-ТАЙ С ЛАПШОЙ ИЗ ЛАМИНАРИИ

Этот пад-тай является вариацией блюда, подаваемого в ресторане «Пьюр фуд энд вайн». Лапша из водорослей проста в приготовлении, имеет замечательную текстуру, к тому же она низкокалорийная и полна полезных морских минералов. Подавать ее можно практически с любыми ингредиентами и соусами. Мякоть тамаринда в этом рецепте придает блюдам терпкий и яркий вкус.

- 1 Нарежьте лапшу на части по 8–10 см. Отложите в сторону.
- 2 *Приготовьте соус пад-тай.* Отрежьте кусок 5х5 см от блока тамариндовой пульпы (семена в белой мякоти. — *примеч. ред.*) и размешайте его в 1 стакане горячей воды (не кипящей). Мешайте вилкой до получения однородной массы. Дайте соусу настояться в течение 15 минут, затем протрите через сито, чтобы удалить семена.
- 3 Пробейте в блендере помидоры, перец чили, чеснок, лук-шалот, соевый соус, сок лайма, кунжутное масло и агаву до тонкой, однородной массы. Добавьте настой тамаринда и еще раз пробейте.
- 4 *Подготовьте овощи.* Перемешайте все нарезанные овощи в большой миске.
- 5 *Приготовьте маринад.* Смешайте все перечисленные ингредиенты для маринада.
- 6 Перемешивайте овощи и маринад до тех пор, пока жидкость не распределится равномерно. Накройте крышкой и уберите на час в холодильник.
- 7 *Соберите пад-тай.* Добавьте лапшу к овощной смеси, полейте соусом пад-тай и мешайте до равномерного распределения соуса.



СВЕКОЛЬНЫЕ РАВИОЛИ С СЫРОМ ИЗ КЕШЬЮ

2 БГ С БС ДД

4–6 порции

МАРИНАД:

¼ стакана оливкового или чесночного масла

1 лимон

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

СВЕКОЛЬНЫЕ РАВИОЛИ:

2 большие свеклы, очищенные и нарезанные очень тонкими кружочками

1 стакан крем-сыра из кешью (с. 235)

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ:

½ пучка спаржи

1 ½ ст. л. масла из жареных тыквенных семечек или качественного оливкового масла

½ лимона

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

Свежий рубленый шнитт-лук

Выдержанный бальзамический уксус

Свежемолотый черный перец по вкусу

Морская соль по вкусу

Только на первый взгляд сложно приготовить домашние равиоли из сырых овощей. На самом деле это довольно легко. И это блюдо содержит мощный фитонурient бетанин, который способствует нейтрализации свободных радикалов в организме. Эти революционные равиоли послужат отличной закуской к трапезе в средиземноморском стиле. Bravo!

- 1 Приготовьте маринад.** Смешайте в миске оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Добавьте нарезанную свеклу и оставьте мариноваться не менее чем на 1 час (а лучше — на ночь).
- 2 Приготовьте равиоли.** Положите половину маринованных свекольных ломтиков на плоскую поверхность (они будут нижним слоем ваших равиоли). Положите по столовой ложке сыра из кешью в центр каждого ломтика свеклы (можно воспользоваться кондитерским мешочком). Сверху накройте сыр другим ломтиком свеклы — и равиоли готовы.
- 3 Приготовьте салат из спаржи.** Ножом для чистки овощей нарежьте спаржу длинными тонкими полосками. Полейте спаржу тыквенным маслом, лимонным соком, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Это нужно сделать непосредственно перед подачей на стол, чтобы спаржа сохранила свою свежую хрусткость.
- 4 Подача.** Положите по 6–8 равиоли на каждую тарелку. Поверх равиоли аккуратно выложите по горсточке салата из спаржи. Вы можете дополнительно приправить блюдо шинкованным шнитт-луком, добавить выдержанный бальзамический уксус, свежемолотый перец и щепотку морской соли.

Примечание ЧЕДА

В моем стамбульском ресторане мы предлагали гостям заказывать несколько видов закусок малыми порциями, чтобы они могли попробовать все разнообразие нашего меню. Именно эти равиоли неизменно были нашим бестселлером в зимние и весенние месяцы, после чего этой рецептом последовал за мной в Германию и Лондон.

КРОКЕТЫ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ И СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

2 БГ С ДД

8–10 порций

2 ст. л. тамари

2 ½ ст. л. оливкового масла

2 стакана лесных грибов (любое сочетание лисичек, больших и маленьких шампиньонов, шиитаке или вешенок), нарезанных мелкими кубиками

1 ½ стакана сырого миндаля, замоченного в воде на несколько часов для размягчения

1 ½ стакана сырых грецких орехов, замоченных в воде на несколько часов для размягчения

1 стакан сырых кедровых орехов

3 стебля сельдерея, нарезанных мелкими кубиками

¼ стакана мелко нарубленного красного лука

½ стакана помидоров черри, порезанных четвертинками

Сырые кедровые орехи и маринованные грибы делают эти пикантные и сытные овощные крокеты здоровой альтернативой любым мясным котлетам. Вы можете подать их с красивым гарниром на званом обеде или просто положить их на булочку и съесть в виде гамбургера в любой день недели.

- 1** В блюде среднего размера смешайте тамари и 2 столовые ложки оливкового масла. Добавьте грибы, перемешайте и маринуйте в течение 15–20 минут. Перед приготовлением откиньте грибы на дуршлаг и дайте маринаду стечь.
- 2** В кухонном комбайне смешайте и измельчите до пасты миндаль, грецкие орехи и кедровые орехи. Для этой операции вы можете использовать и соковыжималку с двойным механизмом.
- 3** В большой миске тщательно перемешайте руками ореховую смесь с сельдереем, луком, помидорками черри, брокколи, шалфеем, базиликом, орегано, лимонным соком, солью и молотыми красным и черным перцем.
- 4** Слив маринад с грибов, добавьте их к смеси орехов и овощей и еще раз тщательно перемешайте руками. Из полученной смеси сформируйте 10 небольших крокетов.
- 5** *Сыроедческая версия.* Разложите крокеты на листе дегидрататора и сушите при 45 °С в течение 4–6 часов. *Версия с тепловой обработкой.* Разогрейте духовку до 135 °С, смажьте противень небольшим количеством оливкового масла, выложите крокеты и запекайте около 15 минут. Переверните и готовьте еще 5–10 минут, пока крокеты не станут твердыми.

½ стакана небольших соцветий брокколи
1 ½ ст. л. измельченного шалфея
½ стакана порванного руками базилика
2 ст. л. измельченного орегано
2 ст. л. лимонного сока
1 ½ ст. л. порошка чили
1 ч. л. морской соли
Свежемолотый черный перец по вкусу
Соус из хрена (с. 238)
Листья красной капусты
Салат латук
Ломтики помидоров
Кружочки красного лука
Ломтики авокадо

6 Выложите на тарелку смесь ваших любимых салатных листьев, поверх салата выложите крокеты. Полейте блюдо соусом из хрена. Или вы можете использовать листья красной капусты вместо булочки, сделав гамбургер с соусом из хрена, салатом, помидорами, нарезанным луком и авокадо.

Совет. СОУС БОЛОНЬЕЗ. Из остатков смеси для крокетов можно приготовить вкуснейший соус болоньез. Выложите смесь для крокетов на лист дегидратора и сушите примерно 6–8 часов до состояния сухариков. Для варианта с духовкой выложите смесь на смазанный противень и запекайте около 40 минут при 110 °С до хрустящей корочки. Выньте из духовки. Смешайте с любимым красным соусом и подавайте с пастой. Пикантно, душевно и о-очень вкусно!

Заметка от ЧЕДА

Когда в начале моей кулинарной карьеры я занимался в сыроедческом кулинарном классе, эти крокеты были у нас хитом. Мне особенно нравится то, как освежающий вкус брокколи и зеленого базилика уравнивает насыщенный вкус кедровых орешков.



2 БГ С БС

8 порций

8 маленьких перцев чили сорта «анахайм» (или другие тонкие длинные чили или красные болгарские перцы)

½ ст. л. оливкового масла

СЫР ИЗ ХАЛАПЕНЬО И КЕШЬЮ:

2 стакана сырых орехов кешью, замоченных в воде на несколько часов для размягчения

3 ст. л. сока лайма

¾ стакана воды

2 ст. л. питательных дрожжей

2 ст. л. лукового порошка

1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко нарезанный

¼ стакана мелко нарезанного красного сладкого перца

¼ стакана мелко нарезанного желтого сладкого перца

½ стакана мелко нарезанной кинзы

2 мелко нарезанные луковички шалот

1 ½ ст. л. измельченного орегано

1 ½ ст. л. молотого кумина

Морская соль по вкусу

ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦЕВ АНКО (КРАСНЫЙ ЭНЧИЛАДА-СОУС):

½ стакана хлопьев перца анко (см. с. 223)

2 нарезанных красных сладких перца

3 зубчика чеснока

3 ст. л. финиковой пасты или сиропа якона

3 ст. л. уксуса из яблочного сидра

½ ст. л. копченой паприки

½ ч. л. морской соли

3 ст. л. оливкового масла

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЧИКИ С КРАСНЫМ И ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ

Наша версия мексиканского блюда «чили реллено» всегда будет иметь шумный успех у всех, кто равнодушен к мексиканской кухне. Но на всякий случай мы добавили немного салата из сладкой груши и побегов гороха, чтобы вы могли периодически освежать свой вкус после остроты халапеньо. Если у вас мало времени, вы можете заменить соусы-пюре готовой любимой сальсой.

- 1 Разогрейте духовку до 110 °С (если будете запекать).
- 2 *Приготовление перцев.* Разрежьте перец анахайм по длине — аккуратно, чтобы не удалить стебель. Маленькой ложечкой очистите перец от семян.
- 3 *Приготовление сыра из халапеньо и кешью.* Пробейте до однородной массы в блендере замоченные кешью с соком лайма и водой. Вылейте полученную смесь в миску и добавьте питательные дрожжи, луковый порошок, халапеньо, красный и желтый сладкий перец, кинзу, лук-шалот, орегано, кумин и соль. Смешайте все ингредиенты руками.
- 4 *Фарширование перцев.* Чайной ложкой выложите получившийся ореховый сыр в перцы. Если у вас под рукой окажется кондитерский мешочек, воспользуйтесь им.
- 5 *Сыродеческая версия.* Разложите фаршированные перцы на листы и сушите при температуре 45 °С в течение 2 часов. *Запекание.* Разложите фаршированные перцы на противень, смазанный оливковым маслом, и запекайте при температуре 110 °С в течение 35 минут.
- 6 *Приготовление пюре из перцев анко.* Замочите сухие перцы в горячей воде до размягчения — это займет около 15 минут. Постарайтесь удалить как можно больше семян.
- 7 В высокоскоростном блендере смешайте все ингредиенты пюре до получения однородной жидкой массы, добавьте немного оливкового масла для образования эмульсии.

ПЮРЕ ИЗ КИНЗЫ И МЯТЫ (ЗЕЛЕНЬИЙ ЭНЧИЛАДА-СОУС):

- 1 стакан нарезанной кинзы
- 1 стакан нарезанной мяты
- 3 ст. л. сиропа из агавы
- ½ авокадо
- ¼ стакана нарезанного зеленого лука
- 2 перца серрано, очищенных от семян и нарезанных
- 2 зубчика чеснока
- ½ ч. л. молотого кумина
- 3 ст. л. сока лайма
- ¼ стакана воды
- ¼ ч. л. морской соли

САЛАТ ИЗ ГРУШИ И ПОБЕГОВ ГОРОХА:

- 1 груша, нарезанная тонкими ломтиками
- 4 стакана побегов гороха или подсолнечника
- ½ стакана кинзы
- 3 ст. л. лимонного масла (с. 225) (альтернатива: 1 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. оливкового масла)

УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

- Ваш любимый соус сальса
- Свежемолотый черный перец по вкусу

- 8** *Приготовление пюре из кинзы и мяты.* В высокоскоростном блендере смешайте все ингредиенты до получения однородной жидкой массы.
- 9** *Приготовление салата из груши и побегов гороха.* Прямо перед подачей на стол аккуратно перемешайте ломтики груши, побеги гороха, кинзу, лимон и масло.
- 10** *Подача.* Положите по паре столовых ложек обоих пюре на тарелку. С помощью ложки красиво распределите слой пюре по дну тарелки. Теперь в середину тарелки положите салат из груши и гороха, поверх салата выложите перцы. Добавьте пару столовых ложек любимой сальсы, посыпьте свежемолотым перцем и подавайте.

Примечание ЧЕДА

В лондонском ресторане я подавал это блюдо как фирменное в сезон созревания перцев. Нежный и хрустящий салат из груши и гороха великолепно сочетается с острыми соусами. Это замечательное основное блюдо, но вы можете подавать его и как закуску, если приготовить его из маленьких перчиков.

2 БГ БС

6–8 порций по 3 шт.

ЧАТНИ ИЗ КОКОСОВ И КЕШЬЮ:

- 1 стакан кешью
- ½ стакана несладкого сушеного тертого кокосового ореха
- ¼ стакана сухофруктов (изюм, курага, финики)
- 1 маленький измельченный зеленый перец чили, или ¼ ч. л. кайенского перца
- ½ — ¾ стакана воды
- 1 ст. л. масла канола
- 1 ст. л. сиропа из агавы или другого натурального подсластителя
- ½ ч. л. соли

МУЧНАЯ СМЕСЬ:

- ½ ч. л. молотого фенхеля
- ½ ч. л. кумина
- ½ ч. л. куркумы
- ¼ ч. л. измельченного красного перца
- 1 ½ стакана нутовой муки
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. соды

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ:

- 2 ст. л. масла канола
- 1 измельченная маленькая луковица
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 измельченный перец халапеньо
- ¼ стакана измельченной кинзы
- 1 ст. л. измельченного свежего имбиря
- 1 стакан воды (или столько, сколько потребуется, чтобы получить толстые блинчики)
- Растительное масло в распылителе

НУТОВЫЕ БЛИНЧИКИ С ЧАТНИ ИЗ КОКОСОВ И КЕШЬЮ

Вместе с супом и салатом эти блинчики составят превосходный обед. Как плюс — в них совсем нет глютена. А чатни вы можете приготовить сами или купить готовый. В магазинах здорового питания можно найти чатни разных вкусов.

- 1 Приготовьте чатни из кокоса и кешью.** В блендере измельчите до мелких кусочков кешью, затем добавьте кокосовую стружку, сухофрукты, зеленый чили, воду, масло, агаву и соль. В несколько нажатий на кнопку блендера смешайте ингредиенты до получения однородной грубоизмельченной массы. Отложите в сторону.
- 2 Приготовьте мучную смесь.** В миске смешайте фенхель, кумин, куркуму и измельченный красный перец. Отдельно смешайте нутовую муку с солью и содой, а затем объедините мучную смесь со смесью специй.
- 3 Приготовьте овощную смесь.** Нагрейте сотейник и налейте в него масло канола. Добавьте лук и чеснок и обжаривайте их несколько минут на несильном огне. Добавьте халапеньо, кинзу, имбирь и обжаривайте еще 3 минуты, пока все ингредиенты не станут мягкими. Затем добавьте воду.
- 4 Приготовьте тесто для блинчиков.** Соедините овощную смесь с мучной и тщательно смешайте.
- 5 Сильно разогрейте сковороду среднего размера (лучше чугунную) и сбрызните ее растительным маслом из спрея. Порциями по ¼ стакана выливайте тесто на сковороду, распределяя его обратной стороной ложки (но не делайте слишком много за один раз, между блинчиками должно оставаться пространство). Убавьте огонь и жарьте около 3 минут, пока края не потемнеют. Переверните и готовьте на другой стороне около 2 минут.**
- 6 Положите по 3 блинчика на каждую тарелку. На каждый выложите по большой ложке чатни.**

ЛОМТИКИ СЕЙТАНА С ПОДЛИВОЙ ИЗ ЖАРЕННЫХ ЛИСИЧЕК

2

8–10 порций

2 ст. л. оливкового масла
и еще немного для
сковороды

1 стакан мелко нарезанного
белого лука

¼ стакана тамари

3 ¼ стакана овощного или
грибного бульона

½ стакана кленового сиропа

1 ½ стакана вина марсала
(или хереса)

½ стакана томатной пасты
или кетчупа

½ ст. л. копченой паприки

4 мелко нарезанных
зубчиков чеснока

1 ст. л. веганского
вустерширского соуса

½ ст. л. молотого чипотле
(копченого перца халапеньо)

2 ½ ст. л. гранулированного
лука или лукового порошка

2 ст. л. гранулированного
чеснока или чесночного
порошка

2 ½ стакана пшеничного
глютена (сейтана)

½ стакана питательных
дрожжей

1 ч. л. морской соли

Подливка из жареных
лисичек по вкусу (с. 233)

Это великолепное праздничное блюдо заставит гостей запрашивать у вас рецепт. Хрустящая карамелизованная глазурь сделает сейтановые ломтики незабываемым дополнением к любому праздничному столу. Их приготовление потребует немало времени, но вы можете хранить их в холодильнике, плотно обернув полиэтиленовой пленкой, чуть более недели, а в морозильнике — целый месяц. Если подать сейтановые ломтики с «Суперским картофельным пюре» (с. 220), получится восхитительный обед.

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С.
- 2 В небольшой сковороде разогрейте масло и добавьте лук. Жарьте лук до полупрозрачности и появления золотистого оттенка, затем отложите в сторону.
- 3 Смешайте в миске соус тамари, овощной бульон, кленовый сироп, вино, томатную пасту, паприку, чеснок и вустерширский соус.
- 4 Добавьте в эту смесь жареный лук и перемешайте, затем отложите в сторону.
- 5 В отдельной миске смешайте чипотле, луковые и чесночные гранулы, глютен, питательные дрожжи и соль.
- 6 Сделайте небольшую ямку в середине сухой смеси. Затем постепенно, небольшими порциями вливайте туда жидкую смесь, часто останавливаясь и перемешивая, до тех пор, пока не получите консистенцию плотного теста. У вас должна остаться примерно половина жидкой смеси, она потребуется для тушения. Тесто должно хорошо тянуться и не рваться слишком быстро. Продолжайте вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет очень тугим и эластичным, а поверхность чаши не станет чистой.
- 7 На чистой поверхности растяните и разомните сейтановое тесто, превратив его в прямоугольную лепешку толщиной примерно 2,5 см, затем слегка смажьте ее маслом.

- 8 Смажьте дно кастрюли или небольшой сковороды оливковым маслом, а затем положите в середину лепешку сейтана. Вылейте на нее большую часть жидкой смеси. Переверните лепешку и добавьте жидкости столько, чтобы она чуть покрывала сейтан. Во время готовки поливайте сейтан оставшейся жидкостью.
- 9 Запекайте в течение 30 минут. Переворачивайте лепешку каждые 15 минут, добавляя по необходимости жидкость, чтобы сейтан оставался влажным. Повторяйте процедуру до тех пор, пока большая часть жидкости не испарится (2–3 раза), чтобы получилась аппетитная глазурь, покрывающая кусок. На ощупь сейтан должен стать твердым. Всего сейтан будет готовиться около 1 часа 15 минут.
- 10 Выньте сейтан из духовки и дайте ему охладиться в течение 15 минут, чтобы он стал плотнее перед употреблением.
- 11 Нарезьте тонкими ломтиками и при подаче полейте подливой из жареных лисичек.

Примечание Чеда

Порежьте сырую сейтановую лепешку ломтиками и положите их на гриль. Сейтан-гриль подавайте с жареными на гриле луком и перцем, а в качестве соуса – вегетарианский майонез.

ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ ОТКРЫТОМУ САНДВИЧУ

Ваш холодильник забит остатками еды после праздничного застолья? Возьмите любимую цельнозерновую чабатту или багет, разрежьте его вдоль пополам, окуните в «Деревенский клюквенный релиш» (с. 236) и выложите на хлеб тонко нарезанные ломтики сейтана (с. 198). Добавьте «Жареной брюссельской капусты с фисташками и луком» (с. 206) и полейте горячей «Подливой из жареных лисичек» (с. 233). Может получиться небрежно, но вкус этого сэндвича заслуживает праздника в свою честь. (Особенного после того, когда прошлым вечером было выпито немало «Из любви к эгт-ногу»! (с. 95)



2

6 порций

½ стакана тамари или соевого соуса

8 тонких ломтиков свежего имбиря

Два кусочка комбу по 2,5 см (морская водоросль, можно найти в большинстве магазинов здорового питания)

¼ ч. л. морской соли

2 зубчика чеснока, нарезанных тонкими ломтиками

6 стаканов воды

Две 230-граммовых упаковки тэмпе

1 стакан неотбеленной белой муки

Соль, перец по вкусу

4 ст. л. масла канولا

1 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота

2 ст. л. оливкового масла

1 стакан вина мадера

1 веточка тимьяна

2 лавровых листа

3 стакана веганского бульона со вкусом говядины (мы рекомендуем марку «Better Than Bouillon»)

1 ч. л. горошин черного перца (расплющить плоской стороной ножа)

1 ст. л. арроурута или кукурузного крахмала

¼ стакана холодной воды

2 ст. л. вегетарианского «сливочного» масла

ТЭМПЕ В МАДЕРЕ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

На Западе в качестве источника белка более популярен тофу, однако тэмпе, благодаря его консистенции, гораздо проще готовить. Лучше всего его сначала потушить, иначе его плотная структура не впитает холодный маринад. Это блюдо изумит и порадует даже самого оголтелого любителя стейков!

- 1 В большой кастрюле смешайте соус тамари, имбирь, комбу, морскую соль, нарезанный чеснок и 6 стаканов воды. Доведите смесь до кипения.
- 2 Нарезьте каждый кусок тэмпе диагонально на 12 тонких ломтиков, выложите их в кастрюлю и варите не менее часа. Затем достаньте тэмпе и остудите его на сухой поверхности.
- 3 Смешайте муку, соль и перец и обваляйте в смеси остывший тэмпе.
- 4 Разогрейте масло канولا в большой сковороде. Поджарьте тэмпе с двух сторон до румяной корочки, выньте и отложите в сторону. Затем убавьте температуру и в той же сковороде обжарьте в оливковом масле лук-шалот в течение 3 минут.
- 5 Добавьте к луку вино, тимьян и лавровый лист. Готовьте, пока жидкость не испарится наполовину. Добавьте бульон и черный перец горошком. Готовьте 20 минут, затем снимите с огня.
- 6 Смешайте арроурут или кукурузный крахмал с холодной водой. Добавьте в сковороду и дайте жидкости загустеть. Выключите огонь и подмешайте к ней вегетарианское «сливочное» масло, добавляя по небольшому кусочку за раз.
- 7 Верните тэмпе в сковороду, чтобы покрыть его соусом, или просто полейте соус на тэмпе в тарелке.

2 БГ С БС

2 порции

СЛИВОЧНЫЙ КЕДРОВЫЙ СОУС «АЛЬФРЕДО»:

- 1 ½ стакана сырых кедровых орехов
- 3 ст. л. оливкового масла
- ¼ стакана свежавыжатого лимонного сока
- 1 ст. л. питательных дрожжей
- ½ ч. л. морской соли

КАБАЧКОВЫЕ МАКАРОНЫ:

- 2 или 3 желтых кабачка или тыква сквош
- ½ ч. л. морской соли и еще немного к приправе
- ¼ стакана крупно рубленых кедровых орехов
- ½ ч. л. орехового или оливкового масла
- ¼ стакана тонко нарезанных зеленых оливок без косточек
- 1 горстка листьев лимонного или обычного базилика
- Свежемолотый черный перец

ФЕТТУЧНИ ИЗ ЖЕЛТЫХ КАБАЧКОВ С КЕДРОВЫМ СОУСОМ «АЛЬФРЕДО»

Это превосходное макаронное блюдо из сырых овощей с кремовым соусом в отличие от обычной пасты не содержит муки и глютена, а также молока, сыра и масла, как в традиционном соусе «Альфредо». А питательные дрожжи являются отличным источником витаминов группы В, к тому же они добавляют блюду сырный запах.

- 1** *Приготовьте соус «Альфредо».* Поместите кедровые орехи в чашку и залейте их водой. Оставьте их на час или более, чтобы орехи набухли.
- 2** Слейте воду и выложите кедровые орехи, лимонный сок, пищевые дрожжи, соль и оливковое масло в чашу блендера. Измельчите до однородной массы. Если соус получился густоват, добавьте немного воды.
- 3** *Приготовьте макароны из кабачков.* Отрежьте кончики у кабачков. Нарежьте мякоть соломкой на терке-мандолине и поместите все в дуршлаг или сито. Смешайте с морской солью и оставьте на 30 минут размягчиться и подсохнуть.
- 4** В маленькой миске смешайте кедровые орехи с маслом и щепоткой соли.
- 5** *Подача.* Поместите две порции макарон в миску. Добавьте столько соуса, сколько потребуется, чтобы полностью покрыть кабачковые феттуччини. Затем добавьте зеленые оливки, половину лимонного базилика и щепотку молотого черного перца и аккуратно встряхните несколько раз, чтобы перемешать.
- 6** Разделите феттуччини на две плоские тарелки, сделав две высокие горки. Полейте остатками соуса поверх и вокруг, посыпьте рублеными кедровыми орехами и украсьте листьями базилика.

Совет. **СЕЗОН КАБАЧКОВ.** Летом вы можете найти на прилавках желтые кабачки. По форме они похожи на прямые цукини, и их легче нарезать соломкой. Но если вы их не нашли, то подойдут тыква, цукини или их смесь.

ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ С РИКОТТОЙ ИЗ КЕШЬЮ И КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

2 БС

БГ, если использовать
непшеничный тамари

4–6 порций

1 ½ стакана нарезанных
ломтиками шампиньонов
(или вешенок, лисичек, белых
грибов)

2 ст. л. соуса тамари

2 ст. л. оливкового масла

3 круглых зеленых цукини,
нарезанных тонкими
кружочками или 2 длинных
цукини, тонко нарезанных
вдоль

1 стакан «Рикотты из кешью
и кедровых орехов» (с. 229)

½ стакана «Томатного
релиша» (с. 237)
(или нарезанные кубиками
помидоры, смешанные
с 1 измельченным зубчиком
чеснока и 1 ст. л. оливкового
масла)

4 ароматных зрелых
помидора, нарезанных
тонкими ломтиками

1 стакан «Оливкового
тапената» (с. 139)

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Трюфельный пармезан
(с. 231, по желанию)

Кто сказал, что вам нужна духовка, чтобы приготовить хорошую лазанью? Этот вариант из сырых овощей насыщен традиционными ароматами и может затмить любое итальянское блюдо. Добавьте ему изыска, приправив «Трюфельным пармезаном».

- 1** Замаринуйте грибы в соусе тамари и оливковом масле на 15 минут. Когда грибы станут мягче, слейте соус и отложите.
- 2** Соберите слои лазаньи в большой форме или порционно, на каждой тарелке. Слои идут в следующем порядке: ломтики цукини, ореховая рикотта, томатный релиш, ломтики помидора, маринованные грибы, ломтики цукини, оливковый тапенат, ломтики помидора. Закончите ложечкой ореховой рикотты.
- 3** Если желаете, посыпьте лазанью свежемолотым черным перцем и «Трюфельным пармезаном».

ГАРНИРЫ

Свежий мятный табуле

Чесночные грибочки

Жареная брюссельская капуста
с фисташками и луком чипполини

Тушеные листья мангольда

Пять рецептов запеченных корнеплодов
от Пэм Браун

Полусушеные томаты

Бок-чой с лимонно-тахинным соусом
от Пэм Браун

Карпаччо из цукини

Обжаренная фасоль пинто

Медленно запеченная свекла
со свежим хреном

Ризотто из цветной капусты

Капуста кале и морковь
под миндально-масляной заправкой
от Питера А. Сервони

Шалфейная полента
с бабушкиной маринарой

Суперское картофельное пюре
с чесночно-травяным маслом
от Дерека Сарно

Молодая морковь с ветчинной
приправой с фасолево-капустным пюре
от Ричарда Ландау

1 БГ С БС ДД Б

4–6 порций

1 ½ стакана нарезанной кубиками мякоти помидоров, без семян и жидкости

1 стакан нарезанного кубиками огурца, без кожуры

3 стакана крупно нарезанной петрушки

½ стакана пастернака, очищенного от кожуры и мелко нарезанного или измельченного до крошки в кухонном комбайне

3 зубчика чеснока, мелко нарезанного

3 ст. л. листочков мяты, нарезанных узкими полосками

3 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

¼ ч. л. морской соли

½ ч. л. мелко нарезанного перца чили (необязательно)

СВЕЖИЙ МЯТНЫЙ ТАБУЛЕ

Табуле — это очень популярный на Ближнем Востоке салат, обладающий свежим и дразнящим вкусом и дающий нам хорошую дозу витамина К (спасибо тебе, петрушка!). Он хорош и сам по себе, в качестве основного легкого блюда, но можно подать его и в паре с «Фалафелем из грецких орехов» (с. 151). Мелко измельченный пастернак используется в этом рецепте взамен традиционного булгура, за счет чего табуле становится легким как перышко и безглютеновым.

- 1 В миске хорошо перемешайте все ингредиенты руками.
- 2 Табуле станет еще вкуснее, если дать ему пропитаться в течение 1 часа, а перед подачей откинуть на дуршлаг, чтобы слить лишний сок.

1 БГ БС Б

6 порций

1 ст. л. веганского «сливочного» масла

1 ½ стакана лесных грибов, предпочтительно лисичек

3 зубчика чеснока, мелко нарезанных

2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

ЧЕСНОЧНЫЕ ГРИБОЧКИ

Эти потрясающие грибочки могут стать коктейльной вишенкой для вашей «Шалфейной поленты с бабушкиной маринарой» (с. 219) или для «Суперского картофельного пюре» (с. 220).

- 1 В широкой сковороде на среднем огне растопите веганское масло. Осторожно, не сожгите его.
- 2 Добавьте грибы и чеснок и готовьте, пока грибы не отдадут весь свой сок, а дно сковороды не станет почти сухим. На это уйдет примерно 4 минуты. Аккуратно подмешайте шнитт-лук, посолите и поперчите и снимите сковороду с огня.
- 3 Подавайте в качестве гарнира или на «Кростини с артишоковым пюре» (стр. 142).



ЖАРЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ФИСТАШКАМИ И ЛУКОМ ЧИПОЛИНИ

1 БГ БС Б

4 порции

3 стакана брюссельской
капусты, почищенной
и разрезанной на половинки

1 стакан лука чипполини
или шалота, очищенного
и порезанного на
четвертинки

¼ стакана сырых фисташек

½ ч. л. черного перца

½ ч. л. морской соли

Щепотка хлопьев красного
перца

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. хереса (или овощного
бульона)

Готовы полюбить брюссельскую капусту? Это блюдо — просто волшебное! В будний ли вечер или на праздничном обеде оно будет пользоваться неизменным успехом (и вам необязательно сообщать всем, насколько просто его приготовить!).

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С. В миске смешайте брюссельскую капусту, лук и фисташки, приправьте солью, перцем, оливковым маслом и хересом.
- 2 Запекайте капустную смесь на противне 12–15 минут. В середине процесса перемешайте капусту, чтобы все полукочанчики пропеклись равномерно. Подавайте горячей.

ТУШЕННЫЕ ЛИСТЬЯ МАНГОЛЬДА

1 БГ Б

2–3 порции

- 1 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. нарезанного кубиками лука-шалота или красного лука
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезанного
- 3 стакана крупно нарезанных листьев и стеблей мангольда
- 2 ст. л. воды или овощного бульона
- 1 ст. л. безглютенового тамари
- 1 ½ ст. л. питательных дрожжей

Чеснок рулит! Он прекрасен и для вашей иммунной системы, и для вашего дыхания (да ладно, не стесняйтесь!). Подавайте мангольд с крупяными блюдами, не содержащими глютена, или гарнируйте им «Шалфейную поленту с бабушкиной маринарой» (с. 219).

- 1 Поставьте сковороду на средний огонь, налейте оливковое масло, выложите шалот и чеснок. Постоянно помешивайте, пока шалот не станет полупрозрачным и золотистым.
- 2 Добавьте мангольд, хорошо перемешайте и следите, чтобы лук и чеснок не подгорели.
- 3 Чтобы ускорить приготовление, влейте пару ложек воды или овощного бульона, накройте крышкой и пропарьте 1 минуту.
- 4 Добавьте тамари и питательные дрожжи. Не снимая с огня, хорошо перемешайте.
- 5 Снимите с огня и подавайте.

ЧЕМ ХОРОШИ ДЛЯ НАС ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДРОЖЖИ

Питательные дрожжи — культивированные дрожжи с орехово-сырным ароматом — продаются в порошковой форме или в форме хлопьев. Они приносят в блюда яркий вкус и пользу для здоровья, добавляя в наш рацион витамины группы В, клетчатку и полноценный белок.

1 ДД Б

4–6 порций

ОВОЩИ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ:

- 3 очищенные морковки
- 3 картофелины в красной кожуре, очищенные
- 1 большой клубень ямса, очищенный
- 1 маленький кочан цветной капусты
- ¼ стакана оливкового масла
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. черного перца

ПРЯНЫЕ ИНДИЙСКИЕ:

- ½ ч. л. приправы чили
- ½ ч. л. порошка карри
- ½ ч. л. корицы

В АБРИКОВОЙ ГОРЧИЦЕ:

- 140 г абрикосового джема
- 1 ч. л. готовой горчицы
- 1 ч. л. масла канولا

ПЯТЬ РЕЦЕПТОВ ЗАПЕЧЕННЫХ КОРНЕПЛОДОВ

Нет ничего вкуснее запеченных, с хрустящей карамельной корочкой корнеплодов. В этом рецепте нужно лишь почистить и сложить овощи вместе, а немножко специй, трав или соуса придадут им блеска!

- 1 Разогрейте духовку до 220 °С.
- 2 Помойте все овощи.
- 3 Нарезьте овощи крупно, кусочками примерно в 2,5 см.
- 4 Разложите овощи в один слой на противне.
- 5 Сбрызните овощи маслом и приправьте солью и перцем.
- 6 Встряхните противень или просто перемешайте овощи, чтобы все кусочки равномерно покрылись маслом, солью и перцем.
- 7 Запекайте 25–35 минут, несколько раз за это время перемешивая их и переворачивая противень другим краем. Овощи готовы, если они мягкие в центре кусочка.
- 8 Выберите один из следующих рецептов:

Пряные индийские

- 1 Когда корнеплоды будут почти готовы, достаньте противень из духовки и присыпьте овощи приправой чили, карри и корицей.
- 2 Поставьте в духовку допекаться еще на несколько минут.

В абрикосовой горчице:

- 1 Смешайте все ингредиенты в небольшой миске.
- 2 Когда корнеплоды будут почти готовы, достаньте противень из духовки и перемешайте их с абрикосовой горчицей. Поставьте в духовку допекаться еще на несколько минут.

СО СВЕЖИМИ ТРАВАМИ:

Пара-тройка веточек свежего розмарина, только листья, мелко нарезанные

1 ч. л. листьев свежего тимьяна

1 ч. л. сушеного орегано

БАРБЕКЮ:

1 стакан вашего любимого соуса барбекю

В АРАХИСОВОМ СОУСЕ:

½ стакана органического арахисового масла (пасты)

½ стакана горячей воды

1 ст. л. тамари

1 ст. л. кленового сиропа или сиропа из агавы

1 ст. л. пасты чили (необязательно) или

¼ ч. л. кайенского перца

Сок одного лимона или лайма

Жареный арахис

2 стебля зеленого лука, нарезанного (необязательно)

Со свежими травами

- 1 После того, как смешаете сырые корнеплоды с маслом, солью и перцем, посыпьте их свежими травами и запекайте до готовности.

Барбекю

- 1 Когда корнеплоды будут почти готовы, достаньте противень из духовки и перемешайте их с соусом барбекю.
- 2 Поставьте в духовку допекаться еще на несколько минут.

В арахисовом соусе

- 1 В кухонном комбайне или блендере пробейте вместе: арахисовое масло, воду, тамари, кленовый сироп, пасту чили и лимонный сок.
- 2 Когда корнеплоды будут почти готовы, достаньте противень из духовки и перемешайте их с арахисовым соусом. Поставьте в духовку допекаться еще на несколько минут. Перед подачей посыпьте жареным арахисом и зеленым луком.

ЕЩЕ О ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩАХ

Лучшие овощи ищите на фермерских рынках! Местные сезонные овощи становятся превосходным блюдом после запекания и могут послужить гарниром, закуской или частью великолепного салата. К тому же их легко приготовить!

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С.
- 2 Смешайте: 1 стакан овощей (например: батат, сладкий перец, брюссельская капуста, лук, фенхель и баклажан), ½ ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. свежих приностей (например: мелко нарезанные чили, розмарин, тимьян или орегано с морской солью и черным перцем по вкусу).
- 3 Разложите овощи в один слой на противне и запекайте 15–20 минут, перемешав в середине процесса, чтобы пропекались равномерно.



ПОЛУСУШЕННЫЕ ТОМАТЫ

1 БГ БС

6 порций

½ ч. л. семян фенхеля,
поджаренных

¼ ч. л. хлопьев красного
перца

½ ч. л. сухого орегано

¼ ч. л. морской соли,
лучше — крупного помола

Свежемолотый черный перец
по вкусу

6 помидоров (созревших
на ветке) с плодоножками

½ ст. л. оливкового масла

«Оливковый тапенад»
(с. 139, необязательно)

1–2 горсти молодой руколы,
сбрызнутой оливковым
маслом и лимонным соком

Летний день кажется еще солнечнее, когда вы пробуете спелый, сочный помидор, выращенный своими руками — или руками фермера — на грядке. А запеченные медленно и при низкой температуре, они становятся еще слаще. Приправьте их традиционными итальянскими специями и травами, не удаляя стебелька, и вы получите колоссально вкусные и красивые помидоры. В паре с нашим «Оливковым тапенадом» они создадут весьма элегантный гарнир.

- 1 Разогрейте духовку до 100 °С.
- 2 В небольшой миске смешайте все специи. Отставьте в сторону.
- 3 Маленьким острым ножом сделайте на каждом помидоре крестообразный надрез со стороны, противоположной плодоножке.
- 4 В миску среднего размера насыпьте кубики льда и залейте их водой. В небольшой кастрюле вскипятите воду. Бросьте в кипяток помидоры и досчитайте до тридцати. Когда кожура лопнет, щипцами достаньте помидоры и сразу же опустите их в ледяную воду. (Этот процесс делает цвет помидоров ярче и останавливает варку.)
- 5 С помощью маленького острого ножа снимите кожуру с помидоров, не затрагивая плодоножку со стебельком.
- 6 Смажьте противень небольшим количеством оливкового масла. Разместите помидоры на противне равномерно и не слишком близко друг к другу.
- 7 Посыпьте их приготовленной приправой.
- 8 *Сыродеческая версия.* Разместите помидоры на противне дегидратора и сушите 4 часа при температуре 45 °С. Затем достаньте из дегидратора. *Запеченная версия.* Запекайте помидоры в духовке при температуре 100 °С 50–55 минут. Они готовы, когда мякоть уплотнится и на ней появятся трещинки.
- 9 Под каждый помидор можно добавить ложечку оливкового тапенада.
- 10 *Подача.* Поместите помидорки (теплые или остывшие) на подушку из заправленной руколы. Присыпьте свежемолотым черным перцем и подавайте.

1 БГ БС ДД Б

4 порции

1 большой или 2 маленьких кочана китайской капусты (бок-чой)

1 ст. л. масла канولا или масла из жареного кунжута

1 маленькая луковица, тонко нашинкованная

2 зубчика чеснока, мелко нарубленного

½ стакана кунжутной пасты тахини

¾ стакана горячей воды

1 ст. л. уксуса из сливы умебоши

1 ст. л. свежего лимонного сока

БОК-ЧОЙ С ЛИМОННО-ТАХИННЫМ СОУСОМ

Это простой способ вкусно приготовить и аппетитно подать зеленые овощи. Вы получите не только все питательные вещества китайской капусты, но и кальций и белок из кунжутной пасты. Японский умебоши-уксус делается из сушеной зеленой сливы (уме) и обладает терпким солоноватым вкусом (имейте в виду, что вкус у него концентрированный и маленькой бутылочки хватит надолго).

- 1 Нарежьте капусту кусочками размера «на укус» и ополосните в дуршлаге.
- 2 Нагрейте сковороду, налейте масло и добавьте лук и чеснок. Обжаривайте 2–3 минуты, помешивая, пока лук не станет прозрачным. Добавьте нарезанную капусту и хорошо все перемешайте. Тушите еще 5 минут, пока капуста не станет мягкой.
- 3 Чтобы приготовить лимонно-тахинный соус, поместите кунжутную пасту, воду, умебоши-уксус и лимонный сок в кухонный комбайн или блендер и измельчите до гладкой однородной массы.
- 4 Полейте лимонно-тахинным соусом капусту в сковороде, перемешайте и готовьте, пока соус не нагреется и не загустеет.

КАРПАЧО ИЗ ЦУКИНИ

1 БГ С БС ДД Б

4 порции

2 средних цукини,
нарезанных кружочками
бумажной толщины

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. кедровых орехов,
слегка поджаренных или сырых
(альтернатива: «Трюфельный
пармезан», с. 231)

3 ст. л. листьев кервеля или
петрушки, мелко нарезанных

Морская соль по вкусу
(предпочтительно в хлопьях)

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Это оригинальное блюдо придется по сердцу любителям итальянской кухни, а фолаты и магний, содержащиеся в нем, защитят их страстные сердца! Поджаренные или сырые кедровые орехи и петрушка (или ее родственник кервель) помогают сделать этот гарнир по-настоящему звездным. Для большей магии нарежьте цукини тонкими, полупрозрачными ломтиками.

- 1 С помощью терки-мандолины или острого ножа нарежьте цукини кружочками бумажной толщины. Расположите кружочки равномерно на широком блюде или тарелке так, чтобы они только слегка перекрывали друг друга.
- 2 Сбрызните оливковым маслом и посыпьте кедровыми орехами и травами.
- 3 Приправьте морской солью и крупно помолотым перцем.
- 4 Подавайте как самостоятельное блюдо или с вашим любимым цельнозерновым хлебом.

ОБЖАРЕННАЯ ФАСОЛЬ ПИНТО

1 БГ БС ДД Б

4 порции

2 ст. л. оливкового масла

½ стакана нарезанного
мелкими кубиками белого лука

½ ст. л. молотого кумина

½ стручка перца серрано
или халапеньо, без семян,
тонко нарезанного

4 стакана отварной фасоли
пинто (пестрой фасоли) или
две 450-граммовые банки
консервированной (жидкость
слить и ополоснуть чистой
водой)

1 ½ стакана овощного
бульона

½ ч. л. морской соли

Устроим вечеринку с тако? Оле! Отварная фасоль, возможно, оставшаяся от приготовления другого блюда, легко превращается в мексиканский шедевр. Начините лепешки тако слегка обжаренной фасолью, «Гуакамолем из зеленых чили» (с. 229), листовым салатом, помидором и «Крем-сыром из кешью» (с. 235).

- 1 Разогрейте сковороду на среднем огне, добавьте оливковое масло, лук, молотый кумин и чили. Тушите до прозрачности лука.
- 2 Добавьте отварную или консервированную фасоль, овощной бульон и соль. Готовьте на огне еще 6–8 минут.
- 3 Снимите с огня и переложите фасоль в миску. С помощью картофелемялки сделайте из фасоли пюре (неоднородное, с кусочками фасоли) и подавайте.



МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ СВЕКЛА СО СВЕЖИМ ХРЕНОМ

1 БГ БС

6 порций

6 средних клубней свеклы,
хорошо промытых,
но не очищенных

2 ст. л. оливкового масла

Сок одного лимона

3 веточки тимьяна

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец
по вкусу

2 ст. л. хересного уксуса

1 ½ ст. л. нарезанного
эстрагона

5-сантиметровый кусочек
корня хрена, очищенный

ПРИМЕЧАНИЕ ЧЕДА

Доведите этот рецепт до совершенства, полив свеклу свекольно-винной заправкой: смешайте свекольный сок и вино терло в соотношении 1:1, добавьте по щепотке соли и перца и веточку тимьяна. В небольшой кастрюльке на слабом огне варите примерно 20 минут, чтобы выпарить больше половины. Добавьте немного разведенного в воде arrowroota или крахмала, чтобы загустить заправку.

При длительном томлении натуральные сахара свеклы начинают карамелизоваться, усиливая ее сладость. Корень хрена добавляет не только остроту, но и немалое количество витамина С. Это блюдо может служить самостоятельным блюдом или восхитительным гарниром, а в смеси с молодыми листочками руколы и орехами пекан в кленовой глазури (с. 250) превращается в необычайно вкусный салат.

- 1 Разогрейте духовку до 130 °С.
- 2 В миске перемешайте свеклу с 1 столовой ложкой оливкового масла, лимонным соком, целыми веточками тимьяна, солью и перцем, так чтобы корнеплоды полностью покрылись приправами.
- 3 Заверните свеклу с приправами в большой кусок фольги, проделайте в фольге несколько отверстий, чтобы выходил пар. Свекла будет внутри медленно печься на пару.
- 4 Поместите сверток со свеклой на противень и поставьте в разогретую духовку на 60–75 минут (в зависимости от размера свеклы). Готовность проверьте, проткнув свеклу вилкой — если мягкая внутри, значит, готова.
- 5 Достаньте свеклу из духовки и остудите, затем очистите от кожуры с помощью маленького ножа. Порежьте свеклу одинаковыми кубиками или дольками.
- 6 В миске смешайте свеклу с винным уксусом, оставшейся ложкой оливкового масла и эстрагоном. Натрите поверх свеклы немного свежего хрена. Приправьте, если нужно, солью и перцем и подавайте.

Совет. ЗАПЕЧЕННАЯ КРАСАВИЦА-СВЕКЛА. Снять кожуру с запеченной свеклы очень просто. Самый важный совет: остудите свеклу, не разворачивая фольги. На пару кожа ослабнет и будет отходить от корнеплода, и вам легко будет снять ее руками или ножом. Медленное запекание выделяет ее натуральные масла, поэтому не чистите свеклу под холодной водой. Работайте в перчатках, чтобы на руках не осталось пятен от сока.

РИЗОТТО ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

2 БГ

4–5 порций

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ:

2 ст. л. веганского «сливочного» масла

3 луковицы шалот, крупно порезанные

3 зубчика чеснока, мелко нарубленного

½ кочана цветной капусты, мелко нарезанного

2 стакана овощного бульона

Свежемолотый черный перец по вкусу

РИЗОТТО:

1 ¼ стакана соцветий цветной капусты

2 ст. л. оливкового масла

¼ стакана мелко нарезанного шалота или белого лука

Сок половины лимона

1 ½ ст. л. трюфельного масла

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

УКРАШЕНИЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ)

Свежая петрушка

Наше цветнокапустное творение — это яркая и легкая версия классического ризотто. Цветная капуста богата антиоксидантами, борющимися с радиацией: витамином С, марганцем и каротиноидами. Попробуйте подать его на «Шалфейной поленте». Бомба!

- 1** *Приготовьте пюре из цветной капусты.* Сложите в кастрюлю масло, лук, чеснок, цветную капусту, черный перец, залейте овощным бульоном. Доведите до кипения и варите на среднем огне 8–10 минут. Снимите с огня, перелейте в высокоскоростной блендер и измельчите до однородной массы. Отставьте в сторону.
- 2** *Приготовьте ризотто.* В комбайне измельчите до размера рисинок ¾ стакана цветной капусты. Оставшуюся (½ стакана) капусту разделите на мелкие соцветия (от 5 мм до 1 см). Отставьте в сторону.
- 3** Разогрейте сковороду на среднем огне, добавьте оливковое масло и лук и обжарьте лук до золотистого цвета.
- 4** Добавьте соцветия капусты и готовьте 3 минуты, часто помешивая. Следите, чтобы не пригорело.
- 5** Добавьте 1 стакан пюре из цветной капусты, лимонный сок, трюфельное масло, соль и перец, готовьте еще 3 минуты.
- 6** Добавьте мелко измельченную капусту и снимите с огня. Хорошо перемешайте. Приправьте еще, если нужно, солью и перцем. При подаче можно украсить веточкой петрушки.

ОТ ШЕРА
ПИТЕРА А. СЕРВОНИ

1 БГ БС ДД Б

4 порции

МИНДАЛЬНО-МАСЛЯНАЯ ЗАПРАВКА:

¼ стакана миндального
масла (пасты)

½ ч. л. лимонного сока

¼ стакана фиников
без косточек

½ стакана фильтрованной
воды

1 зубчик чеснока

½ ч. л. морской соли

1 ч. л. молотого кардамона

¼ ч. л. черного перца

САЛАТ ИЗ КАЛЕ И МОРКОВИ:

1 пучок капусты кале

1 ½ моркови

½ стакана нарезанного
ломтиками стебля сельдерея

¾ стакана конопляных семян

¼ стакана мелко
нарезанного зеленого лука

½ стакана мелко
нарезанной свежей
петрушки

¼ стакана мелко
нарезанной свежей кинзы

¼ стакана мелко
нарезанной свежей мяты

¼ стакана изюма

КАПУСТА КАЛЕ И МОРКОВЬ ПОД МИНДАЛЬНО-МАСЛЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Тосканская кале (также называемая «динозаврова кале» за то, что ее листья напоминают чешуйчатую шкуру динозавра) — самый богатый микронутриентами элемент этого рецепта. Молотый кардамон очень удачно дополняет вкус моркови, но вы можете попробовать и другие комбинации с пряностями: розмарин придаст итальянского духа, а порошок карри — индийский мотив.

- 1 Приготовьте заправку.** Положите все ингредиенты заправки в высокоскоростной блендер и пюрируйте до максимально однородной консистенции.
- 2 Приготовьте салат.** Пропустите промытую и обсушенную бумажными полотенцами капусту кале через кухонный комбайн, оснащенный слайсером, — и листья, и стебли. Или вручную нарежьте поперек длинными узкими полосками.
- 3** В комбайне смените слайсер на шредер (нарезание тонкой соломкой) и пропустите морковь.
- 4 Подача.** Сложите все ингредиенты в миску с ¾ стакана заправки и аккуратно перемешивайте, пока вся заправка не распределится по овощам равномерно.



ШАЛФЕЙНАЯ ПОЛЕНТА С БАБУШКИНОЙ МАРИНАРОЙ

1 БГ БС ДД Б

6 порций

2 ст. л. оливкового масла

2 стакана мелко нарезанного белого лука

2 стакана мелко нарезанных листьев шалфея

1 ½ стакана овощного бульона

3 стакана неподслащенного немолочного молока

2 ст. л. питательных дрожжей

3 ст. л. веганского «сливочного» масла

1 ¼ стакана кукурузной крупы для поленты

½ ч. л. морской соли

½ ч. л. черного перца

«Бабушкина маринара» (с. 227)

Трюфельный пармезан (с. 231, необязательно)

Нежная, масляная полента — культовое итальянское блюдо. С нашим кремовым творением на вашей тарелке окажется кусочек Италии, особенно в паре с соусом маринара. Подавайте поленту с «Чесночными грибочками» (с. 205) и «Тушеными листьями мангольда» (с. 207), чтобы создать на столе подлинно итальянский праздник.

- 1 На среднем огне разогрейте широкую сковороду с толстым дном (лучше чугунную). Обжарьте в оливковом масле лук до золотисто-коричневого цвета. Подмешайте нарезанный шалфей.
- 2 Добавьте бульон, молоко, питательные дрожжи и «сливочное» масло. Убавьте огонь до слабого и медленно доведите до кипения.
- 3 Непрерывно помешивая, медленно всыпьте тонкой стружкой кукурузную крупу. Все время варки продолжайте мешать, чтобы создать гладкую консистенцию.
- 4 После того, как полента загустеет и станет похожа на кашу, продолжайте варить ее на слабом огне до размягчения крупы. На это потребуется 10–12 минут. Часто помешивайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.
- 5 Снимите с огня, полейте щедрой порцией соуса маринара и «Трюфельным пармезаном», если используете его, и подавайте.

Совет. ПОЛЕНТОВЫЕ КЕКСЫ. Превратите поленту в порционные кексы, которые могут послужить подушкой для многих основных блюд и закусок. Приготовьте кексы: по рецепту «Шалфейной поленты» (только с вдвое меньшим количеством бульона и молока) приготовьте поленту как обычно и переложите ее в смазанный оливковым маслом противень. Охладите в течение 10 минут, затем разрежьте на порционные кексы и поджарьте их на сковороде на среднем огне. Полентовые кексы отлично сочетаются с «Ризотто из цветной капусты» (с. 216), «Тушеными листьями мангольда» (с. 207) и «Чесночными грибочками» (с. 205).

ОТ ШЕРА
ДЕРЕКА САРНО

1 БГ БС ДД Б

6–8 порций

5–6 крупных картофелин
(с ароматной желтой
мякотью, рекомендуется
сорт «юкон»), очищенных
и разрезанных на
четвертинки

5 стаканов воды

½–¾ стакана миндального
молока или другого
немолочного молока

4 ст. л. «Чесочно-травяного
масла» (с. 228)

1 ст. л. нарезанного свежего
тимьяна

2 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. соли

1 ч. л. черного перца

СУПЕРСКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЧЕСНОЧНО-ТРАВЯНЫМ МАСЛОМ

Невероятно вкусно! Это просто король среди домашнего пюре. Хорош и сам по себе, и с «Подливой из жареных лисичек» (с. 233).

- 1 Залейте картофель водой. Доведите до кипения и варите на умеренно-сильном огне до готовности. Затем сразу слейте с картофеля воду.
- 2 В кастрюлю с горячим картофелем добавьте остальные ингредиенты. Миндального молока добавьте побольше или поменьше, в зависимости от желаемой консистенции. С помощью картофелемялки сделайте однородное картофельное пюре.

От шефа
РИЧАРДА ЛАНДАУ

1 БГ БС Б

4–6 порций

900 г молодой мелкой моркови
4 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. хересного уксуса
2 ст. л. приправы для стейков
¼ ч. л. молотой гвоздики
2 ч. л. соли
2 ч. л. черного перца
2 ч. л. мелко нарубленного чеснока
2 ст. л. дижонской горчицы
Одна 400-граммовая банка белой фасоли, без жидкости
200 г квашеной капусты
2 ст. л. свежего укропа
Корн-салат, рукола или петрушка для украшения

МОЛОДАЯ МОРКОВКА С ВЕТЧИНОЙ ПРИПRAВОЙ С ФАСОЛЕВО-КАПУСТНЫМ ПЮРЕ

Блюдо, созданное по мотивам восточноевропейских «колбасок с квашеной капустой», можно подавать и горячим, и холодным. Специи превосходно оттеняют сладость моркови и отлично сочетаются с пюре из белой фасоли и квашеной капусты. Вкус напоминает рубен-сэндвич.

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Если необходимо, почистите морковь и отрежьте нижний кончик (часть стебля оставьте для красоты). Смешайте морковь с 2 столовыми ложками оливкового масла, хересным уксусом, приправой для стейка, гвоздикой, добавьте по 1 чайной ложке соли, перца и чеснока.
- 3 Распределите морковь на противне, накройте фольгой и запекайте 10–15 минут (зависит от размера моркови) до того момента, как морковь начнет становиться мягкой. Снимите фольгу и запекайте еще 3–5 минут до мягкости. Достаньте из духовки и остудите.
- 4 Пока морковь остывает, смешайте в блендере оставшиеся соль, перец и чеснок, дижонскую горчицу, белую фасоль, квашеную капусту и укроп. Пюрируйте до консистенции хумуса (если нужно, добавьте воды).
- 5 Ложкой выложите небольшое количество пюре в центр тарелки и рядом положите 4 или 6 морковок. Украсьте свежими зелеными листочками корн-салата, руколы или петрушки.

ЗАПРАВКИ, МАРИНАДЫ И ПРИПРАВЫ

Базовая итальянская заправка

Базовая азиатская заправка

Лимонное масло

Чесочно-тахинная заправка

Бабушкина маринара

Чесочно-травяное масло

Рикотта из кешью и кедровых орехов

Гуакамоле с зелеными чили

Трюфельный пармезан

Дижонский винегрет

Подлива из жареных лисичек

Мисо-цитрусовая заправка

Крем-сыр из кешью

Деревенский клюквенный релиш

Томатный релиш

Мандариново-винный винегрет

Айоли из кешью (сырая база)

Крем из хрена

Артишоковый айоли

Базовый айоли
(несырой, быстрая версия)

Сальса из проростков чечевицы
и органических помидоров

Хумус двумя способами



БАЗОВАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА

1 БГ С БС ДД Б

2 стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

¾ стакана оливкового масла

¼ стакана уксуса из
яблочного сидра

¼ стакана лимонного сока

¼ стакана сиропа из агавы

4 зубчика чеснока, мелко
нарезанных

1 маленькая луковица шалот,
мелко нарезанная

2 ст. л. нарезанного орегано

1 ½ ст. л. нарезанного
тимьяна

¼ ч. л. красного халапеньо,
или чили, или серрано,
очищенного от семян
и мелко нарезанного

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Базовый рецепт создает великолепную основу для безграничных возможностей нашей здоровой кухни. Эта итальянская заправка подходит для салатов или для любых сезонных овощей, таких как перцы, фенхель и грибы. Нарезьте овощи тонкими ломтиками, помаринуйте немного в заправке и подавайте как овощную закуску.

- 1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты. Альтернатива: выложите все ингредиенты в банку, закройте крышкой и хорошо потрясите.

КАК УДАЛЯТЬ СЕМЕНА ИЗ ПЕРЦА

Иногда требуется получить аромат и вкус перца, а не его остроту. Вещества, ответственные за остроту, находятся в мембранах и семенах. Удалить семена из таких перцев, как халапеньо, тайский чили или серрано, очень просто. Если вы чистите сразу много перцев, работайте в перчатках, чтобы не допустить раздражения кожи рук. Пока работаете, не дотрагивайтесь до лица и особенно глаз. Помойте перцы и разрежьте их пополам вдоль. Маленьким острым ножом срежьте мембрану, держа нож близко к поверхности доски и параллельно ей. Начав с нижнего кончика стручка, проведите ножом под мембраной и удалите ее. После того, как перцы очищены, промойте их под холодной водой, чтобы еще уменьшить остроту.

БАЗОВАЯ АЗИАТСКАЯ ЗАПРАВКА

1 С Б

1 ½ стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. масла из жареного кунжута
- ¼ стакана тамари
- ½ стакана рисового уксуса
- ¼ стакана сиропа из агавы или якона
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- ½ ч. л. острого перца чили, без семян, мелко нарезанного

Азиатская заправка хорошо подходит к холодным гречневым макаронам и может служить маринадом для тофу и овощей. Также хороша как соус-дип, в который можно макать пельмени или роллы. Банзай!

- 1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты. Альтернатива: выложите все ингредиенты в банку, закройте крышкой и хорошенько потрясите.

Совет. МАРИНОВАНИЕ ОВОЩЕЙ. Хотите приготовить на гриле цукини и шампиньоны? Смешайте их с «Базовой итальянской» или «Базовой азиатской заправкой», чтобы усилить их природный вкус. Попробуйте ролл с маринованными и приготовленными на гриле овощами под «Артишоковым айоли» (стр. 239–240).

- 1 Сложите овощи в контейнер с плотно закрывающейся крышкой, полейте овощи маринадом.
- 2 Закройте крышкой и уберите в холодильник на ночь.
- 3 Перед подачей слейте маринад и подавайте овощи как есть или приготовьте их на гриле — на открытом огне или в гриль-сковороде. Жарьте 2 или 3 минуты с каждой стороны в зависимости от плотности овощей.
- 4 Оставшийся маринад можно использовать как салатную заправку.

1 БГ С БС ДД Б

1 стакан

ХРАНЕНИЕ: 10 дней
в холодильнике

3 ст. л. свежесжатого
лимонного сока

½ стакана оливкового масла

1 зубчик чеснока, мелко
нарезанный

2 ст. л. лимонной цедры
(с одного лимона)

1 ст. л. сиропа из агавы

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец
по вкусу

ЛИМОННОЕ МАСЛО

Придайте своему салату вкус пронзительной свежести с помощью этой цитрусовой заправки. На основе рецепта лимонного масла можно также создавать более сложные заправки или маринады, играя с добавлением разнообразных пряных трав.

- 1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты. Альтернатива: выложите все ингредиенты в банку, закройте крышкой и хорошо потрясите.

1 С ДД Б

2 ½ стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

¾ стакана пасты из сырого
или подрумяненного кунжута
(тахини)

1 ¼ стакана воды

3 зубчика чеснока

3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. кунжутного масла

2 ½ ст. л. тамари

1 ½ ст. л. питательных
дрожжей (необязательно)

ЧЕСНОЧНО-ТАХИННАЯ ЗАПРАВКА

Если вы любите тахини, эта заправка займет постоянное место в вашем холодильнике. Приготовьте большую порцию в начале недели, и она послужит вам соусом и маринадом в течение всех последующих дней. Попробуйте ее с киноа, тофу на гриле, зелеными листовыми овощами и со всем, что, по-вашему, нуждается в аромате кунжута.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой, однородной консистенции.



БАБУШКИНА МАРИНАРА

1 БГ БС ДД Б

6 порций

2 ст. л. оливкового масла

½ стакана белого лука,
нарезанного кубиками

4 зубчика чеснока, мелко
нарубленного

1 маленький красный перец
серрано, мелко нарезанный
(или ½ ст. л. хлопьев
красного перца)

5 стаканов нарезанных
мелкими кубиками спелых
красных помидоров
(можно использовать
консервированные)

3 ст. л. листьев базилика,
тонко нашинкованных

2 ст. л. нарезанного орегано

Морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Некоторые блюда способны согревать сердца и питать душу. Таков и томатный соус, который готовила бабушка шефа Чеда. Наша вариация создана в честь ее незабываемой маринары. Лучше всего она получается из спелых, созревших под солнцем, томатов. Подавайте маринару с запеченными корнеплодами, «Шалфейной полентой» (с. 219) или смешайте с «Тушеными листьями мангольда» (с. 207) и безглютеновыми макаронами. Мы любим тебя, нана!

- 1 Разогрейте широкую сковороду на среднем огне, добавьте оливковое масло, лук, чеснок и чили. Тушите, пока лук не станет полупрозрачным.
- 2 Добавьте нарезанные кубиками помидоры и готовьте на слабом огне 30–35 минут, периодически помешивая, чтобы не подгорало.
- 3 Когда томаты уварятся в густой соус, добавьте свежие травы, соль и перец.
- 4 Снимите с огня и подавайте.

Совет. СОУСНЫЕ РЕШЕНИЯ.

- Если ваши помидоры парниковые и недоспелые, соус может получиться кисловатым. Волноваться не о чем! Просто добавьте натертую морковь и немного сиропа из агавы — их сладость выровняет вкус.
- Хотите подбросить побольше овощей незаметно для детей? Во время тушения лука добавьте к нему натертый на терке цукини, морковь или капусту кале.
- Используйте этот рецепт как базу для множества других соусов. Например, можно сделать соус в стиле «путанеска», добавив оливки, каперсы и много петрушки. Сделать «аррабиату» еще проще — добавьте побольше перца чили.
- Удвойте или утройте норму рецепта и приготовьте сразу большую порцию. Лишнее можно заморозить, чтобы насладиться вкусом летних томатов в более холодные месяцы.
- Разные сорта помидоров требуют разной продолжительности приготовления. Это зависит от содержания в них воды. Следите за соусом во время варки и ориентируйтесь на желаемую густоту.

ЧЕСНОЧНО-ТРАВЯНОЕ МАСЛО

1 БГ БС ДД

2 ½ стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 стакан очищенного сырого чеснока
- 2–3 большие луковицы шалот, очищенные и нарезанные кубиками
- ½–1 стакан воды (можно овощной бульон или белое вино)

МАСЛО:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 стакан замоченных сырых орехов кешью
- ⅛ стакана миндального или другого немолочного молока
- Щепотка морской соли
- ½ ч. л. черного перца
- ¼ ч. л. куркумы
- 1 ½ ч. л. нарезанных листьев свежего тимьяна

Это масло вы точно захотите всегда иметь в холодильнике, поскольку его можно применить в стольких блюдах! Создавайте собственные комбинации пряных трав и специй и храните масло в морозилке. Его можно намазывать на хлеб как сливочное масло, ароматизировать им жареные овощи, супы, маринады, заправки, соусы и дипы.

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2 *Запеките овощи.* В миске смешайте чеснок и шалот с оливковым маслом.
- 3 В сковороде, пригодной для духовки, потушите лук и чеснок с небольшим количеством воды (или овощного бульона). Жидкость должна едва накрывать овощи. При умеренном кипении, часто помешивая, выпарите жидкость больше чем наполовину.
- 4 Поместите сковороду с овощами в духовку и запекайте до легкого золотистого цвета примерно 10 минут. Присматривайте, чтобы отдельные кусочки не подгорели, и часто перемешивайте.
- 5 Достаньте и оставьте остывать.
- 6 *Приготовьте масло.* В высокоскоростном блендере пробейте запеченные овощи с оливковым маслом, кешью, молоком, солью, перцем и куркумой до однородной консистенции.
- 7 Переложите смесь в миску и подмешайте свежий тимьян. Прежде чем использовать, охладите в холодильнике.

1 БГ С БС ДД Б

8 порций в качестве дипа
6 порций в «Овощной
лазанье»

- 1 стакан сырых кешью, замоченных в воде на несколько часов или на ночь для размягчения
- ½ стакана сырых кедровых орехов
- 2 ст. л. лимонного сока
- ½ ст. л. луковых гранул или порошка
- 2 ст. л. питательных дрожжей
- ½ ч. л. морской соли
- 2 зубчика чеснока, мелко нарубленного
- ¼ стакана воды
- 2 ст. л. нарезанного шнитт-лука
- 3 ст. л. нарезанной петрушки

1 БГ С ДД Б

4–6 порций

- 4 авокадо, разрезать, удалить косточки и выскоблить ложкой мякоть из кожуры
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 2 ст. л. нарезанного красного лука
- Сок из 1 ½ лайма
- ½ стакана нарезанной кинзы
- ¼ стакана зеленых перцев чили, запеченных в духовке, очищенных от кожуры и нарезанных мелкими кубиками (или консервированные зеленые чили, нарезанные кубиками)

РИКОТТА ИЗ КЕШЬЮ И КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

Лучше приготовьте сразу много, потому что как только вы попробуете эту рикотту, вы захотите намазывать ею все — от хрустящих кростини и лепешек для роллов до роскошных лазаний.

- 1 В кухонном комбайне или блендере пробейте кешью, кедровые орехи, лимонный сок, луковые гранулы, питательные дрожжи, соль, чеснок и воду до гладкой, однородной консистенции. Переложите в миску.
- 2 Подмешайте шнитт-лук и петрушку и хорошенько перемешайте.

ГУАКАМОЛЕ С ЗЕЛеныМИ ЧИЛИ

Гуакамоле — звезда кулинарии в стиле «Crazy Sexy Kitchen». Ему можно найти столько применений! Мы обожаем его: намазываем на поджаренный хлеб, добавляем в роллы или тако с нашей «Обжаренной фасолью пинто» (с. 213) или просто кладем в миску и зачерпываем его кукурузными чипсами.

- 1 Сложите все ингредиенты в миску и с помощью вилки сделайте не очень однородное пюре.



ТРЮФЕЛЬНЫЙ ПАРМЕЗАН

2 БГ С БС ДД Б

3 стакана
после дегидратации

2 стакана сырых кедровых орехов

2 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. трюфельного масла

1 ½ ст. л. луковых гранул

2 ½ ст. л. питательных дрожжей

½ ст. л. морской соли
(лучше — в крупных хлопьях)

Немного воды, чтобы
смешать

После того, как вы его попробуете, лишь только кто-то скажет: «Трюфельный пармезан» — у вас начнут течь слюнки. Сэкономьте время, приготовив сразу двойную порцию, потому что вы непременно начнете посыпать им всю еду. Попробуйте его на пасте — неважно, из цукини или из обычных макарон, посыпьте им «Простой зеленый салат» (с. 153) или украсьте им «Запеченную брюссельскую капусту» (с. 206). Вы забудете про молочный пармезан!

- 1 Установите на дегидраторе температуру 45 °С и застелите противень.
- 2 В высокоскоростном блендере или кухонном комбайне пробейте орехи, лимонный сок, трюфельное масло, луковые гранулы, дрожжи и соль. Добавляйте воду совсем понемножку, пока смесь не приобретет гладкую, однородную консистенцию густых сливок.
- 3 Выложите примерно ½ стакана смеси в центр противня дегидратора и распределите силиконовой лопаткой. Не обязательно делать ровные края, поскольку все равно высушенный пармезан будет ломаться на куски. Но чем толще будет слой, тем хуже он будет потом крошиться.
- 4 Сушите от 8 до 10 часов, пока почти совсем не высохнет. Переверните на другой застеленный противень и снимите пергамент или силиконовый лист с поверхности. Сушите еще 2–3 часа, пока корж не станет легко ломаться.
- 5 Высушенный пармезан наломайте на кусочки и храните в плотно закрывающемся контейнере.

Примечание ЧЕДА

Хотите быструю версию? Не добавляйте воду и не сушите. Вместо этого мелко измельчите в комбайне кедровые орехи, а затем смешайте их с трюфельным маслом, луковым порошком или гранулами и питательными дрожжами. Уберите смесь в контейнер и храните в холодильнике, чтобы потом добавлять в любимые пасты.

ДИЖОНСКИЙ ВИНЕГРЕТ

1 БГ БС ДД Б

1 ½ стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

¼ стакана дижонской
горчицы

¼ стакана оливкового
или конопляного масла

3 ст. л. сиропа агавы

3 зубчика чеснока, мелко
нарезанных

¼ стакана хересного уксуса

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Эта заправка подойдет к любому салату. Острота горчицы и сладость агавы отлично сочетаются с нежными зелеными овощами, такими как латук, айсберг или лолло-росса. Этот винегрет также хорош с бланшированной спаржей. Вы знали, что горчичные семена содержат селен, который помогает уменьшить страдания от астмы и артрита? Вот так-то!

1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты. Альтернатива: выложите все ингредиенты в банку, закройте крышкой и хорошо потрясите.

Совет. ВЕЗДЕСУЩАЯ ГОРЧИЦА. Горчица — одна из самых многофункциональных приправ. Ложка горчицы, добавленная в ваши любимые маринады, слегка усилит любой вкус. Существует много вариантов этой приправы — от нежных и сладких до острых и крепких. Выбирайте на свой вкус!

Примечание ЧЕДА

Хотите еще более быструю версию? Возьмите ароматизированный уксус, например малиновый или инжирный бальзамико, и смешайте его с несколькими столовыми ложками дижонской горчицы. Взбейте венчиком или потрясите в банке, чтобы смешать. Просто, быстро и эффективно!

ПОДЛИВА ИЗ ЖАРЕННЫХ ЛИСИЧЕК

1 ДД Б

8–10 порций

- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 1 средняя белая луковица, нарезанная кубиками
- 3 стакана лисичек (или любых лесных грибов), осторожно обтертых бумажным полотенцем
- 3 веточки розмарина, только листья, мелко нарезанные
- 2 ст. л. нарезанного тимьяна
- ¼ стакана вина — мадеры или марсалы
- 3 ½ стакана грибного бульона или овощного бульона (лучше — с низким содержанием натрия)
- 2 ст. л. цельнозерновой муки (из любого зерна)
- 3 ст. л. питательных дрожжей
- 2 ст. л. тамари
- Морская соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 2 ст. л. веганского «сливочного» масла

Передайте подливку! В дополнение к тому, что она станет украшением вашего праздничного стола, вы можете полить ею обжаренный тэмпе, отварной коричневый рис или припущенную на пару кале в любой будний день.

- 1 В широкой сковороде на среднем огне потушите лук и чеснок в оливковом масле, пока лук не станет прозрачным.
- 2 Добавьте грибы, розмарин и тимьян и продолжайте тушить еще несколько минут, пока грибы не начнут прилипать к сковороде.
- 3 Добавьте вино, чтобы деглазировать сковороду, и поварите пару минут. Добавьте бульон и мешайте, пока доводите до кипения. Варите на среднем огне примерно 10 минут.
- 4 В небольшой миске смешайте муку, питательные дрожжи и тамари.
- 5 Медленно влейте смесь с тамари в сковороду. Постоянно помешивая, доведите до кипения и варите еще 2 минуты.
- 6 Добавьте соль и перец по вкусу.
- 7 Добавьте «сливочное» масло, хорошо перемешайте, чтобы масло расплавилось, и подавайте.

Примечание ЧЕДА

Некоторые люди готовят подливку только к праздничным блюдам. Я голосую за то, чтобы подливки стали частью ежедневного меню, ведь они совершенно преображают вкус простых блюд.

МИСО-ЦИТРУСОВАЯ ЗАПРАВКА

1 БГ С БС ДД Б

3 стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

1 ½ стакана мандаринового сока (или апельсинового)

½ стакана рисового или нутового мисо

1 ½ ст. л. натертого имбиря

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

½ стакана конопляного масла

Сочетание цитрусовой сладости и соленого мисо способно довести ваши вкусовые рецепторы до экстаза. Создайте чудесное основное блюдо, добавив в эту заправку немного тамари и кунжутного масла и смешав ее с обжаренными в воке овощами. Заправка также сказочно сочетается с макаронами из цукини (с. 180).

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте сок, мисо, имбирь и чеснок до однородной консистенции. Продолжая взбивать, добавьте тонкой струйкой масло.

Примечание ЧЕДА

Без имбиря и чеснока этот рецепт послужит вам базой для многочисленных вариаций. Приготовьте большую порцию в начале недели, каждый день отливайте часть и добавляйте в нее новые ингредиенты. Мои фавориты: вяленые томаты, чеснок, базилик, оливки, орегано, шнитт-лук, кинза, чили, корица и кумин.

КРЕМ-СЫР ИЗ КЕШЬЮ

1 БГ С БС ДД

2 стакана

2 стакана сырых кешью,
замоченных в воде на
несколько часов или на ночь
для размягчения

½ стакана воды

2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. питательных дрожжей

1 ст. л. лукового порошка

1 ½ ст. л. мелко нарезанного
шнитт-лука

¼ стакана мелко
нарезанной петрушки

1 ½ ст. л. мелко нарезанного
лука-шалота или красного
лука

½ ст. л. морской соли

Свежемолотый черный перец
по вкусу

Познакомьтесь с нежной, вкусной безмолочной альтернативой традиционному крем-чизу. Попробовав этот деликатес с настоящим сырным вкусом, вы забудете о своих старых предпочтениях.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте до гладкости замоченные орехи с водой и лимонным соком. Часто прерывайтесь и лопаткой собирайте массу со стенок и перемешивайте с основной массой, чтобы сыр получился совершенно однородным.
- 2 Переложите смесь в миску и добавьте питательные дрожжи, луковый порошок, шнитт-лук, петрушку, шалот, соль и перец. Хорошенько перемешайте.

Совет. СЫРНЫЕ ЧЕМПИОНЫ. Привнесите в свой ореховый сыр кислomолочный привкус, добавив в него пробиотики (молочнокислые бактерии). Вместо лимонного сока добавьте 1 ½ ст. л. кислomолочной культуры. Порошковые пробиотики можно найти в магазинах здорового питания. Обычно они хранятся в холодильных секциях. Смешайте кешью, воду и пробиотики в блендере. Перелейте в миску, накройте марлей и оставьте при комнатной температуре на ночь, чтобы бактерии начали жизнедеятельность. Наутро добавьте ароматов — свежие травы и специи — или удивите свои вкусовые рецепторы, вместо лука и трав добавив мелко нарезанные оливки и эстрагон.

Примечание ЧЕДА

Этой рецепт я часто использую для перекуса в кулинарных классах или когда составляю обеды на мероприятия. Феноменальная альтернатива творожному сыру!

1 БГ БС ДД Б

6 порций

2 стакана свежей клюквы
½ стакана воды
1 палочка корицы
½ стручка ванили,
разрезанного пополам
5 сушеных абрикосов, мелко
нарезанных
2 ст. л. сиропа агавы
Сок двух апельсинов
2 среза апельсиновой цедры
длиной 7–8 см
½ стручка красного серрано
или халапеньо, без семян,
мелко нарезанного
Морская соль по вкусу
Свежемолотый черный перец
по вкусу

ДЕРЕВЕНСКИЙ КЛЮКВЕННЫЙ РЕЛИШ

Скажите «прощай» тому клюквенному комку в форме консервной банки, который часто можно видеть на праздничных столах. Домашний клюквенный соус приготовить несложно, а вкусом он даже не сравнится с магазинным. Сладкие специи и свежесть цитрусового аромата вместе с остротой перца станцуют на вашем языке ча-ча-ча!

- 1 Положите все ингредиенты в небольшую кастрюлю и поставьте на средний огонь.
- 2 Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого и варите 12–15 минут, часто помешивая, чтобы не прилипло ко дну. Смесь сначала начнет испускать потрясающие запахи, а потом будет постепенно загустевать до консистенции релиша.
- 3 Выньте и выбросьте половинки ванильного стручка и коричневую палочку. Остудите релиш перед подачей.

ВАРИАЦИИ КЛЮКВЕННОГО РЕЛИША

В кухне почти каждой страны есть приправа, близкая к релишу (чати, например), которая содержит взрывной вкус в каждой маленькой ложечке. Приготовьте несколько разновидностей релиша и подайте с крекерами или тостами в качестве отличной закуски. Вы также можете добавлять релиш в роллы и сэндвичи или полить им овощи или тофу, запеченные на гриле. Вот несколько комбинаций, вдохновленных итальянской кухней.

В блендере измельчите до гладкой или до неоднородной массы:

- 2 стакана вяленых томатов, 2 ст. л. крупно нарезанного орегано, ½ стакана нарезанного кубиками красного лука, 2 ст. л. оливкового масла;
- 2 стакана артишоков, 2 ст. л. лимонной цедры, 1 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, ¼ стакана кедровых орехов
- 2 стакана нарезанного кубиками запеченного сладкого перца, ½ ч. л. измельченного перца чили, ¼ стакана листьев базилика и 6 зубчиков запеченного чеснока

1 БГ С БС ДД Б

6 порций

1 стакан вяленых томатов, замоченных в теплой воде до набухания, затем воду слить, томаты мелко нарезать

1 стакан свежих спелых помидоров, без семян, нарезанных кубиками

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

2 ст. л. мелко нарезанного красного лука

½ стручка красного чили, без семян, мелко нарезанного

3 ст. л. листьев базилика, нарезанных узкими полосками

1 ст. л. нарезанного орегано

¼ ч. л. соли

Свежемолотый черный перец по вкусу

ТОМАТНЫЙ РЕЛИШ

Эта многогранная приправа может служить частью гарнира, наполнителем «Огуречных чашечек» (с. 139), слоем в овощной лазанье (с. 203), или пицце или, смешанная с оливковым маслом, послужить соусом в вашей любимой безглютеновой пасте. В качестве соуса для пасты ее также можно смешать с тремя мелко нарезанными красными сладкими перцами.

1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты и подавайте.

1 БГ С БС ДД Б

1 ½ стакана

ХРАНЕНИЕ: 1 неделя
в холодильнике

½ стакана белого винного уксуса

2 ст. л. сиропа агавы

¼ стакана долек мандарина, мелко нарезанных

3 ст. л. конопляного масла

2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки

2 ст. л. мелко нарезанной мяты

1 ст. л. апельсиновой цедры

Свежемолотый черный перец по вкусу

МАНДАРИНОВО-ВИННЫЙ ВИНЕГРЕТ

Можно ли назвать заправку элегантной? Этот винегрет создаст вашим овощам стильный костюм. Приготовьте настоящий хит, полив ею салат «Фенхель и фрукты» (с. 160). Или заправьте острые зеленые овощи, такие как рукола, цикорий и фризье, или сбрызните им сезонные фрукты — ягоды, персики или груши.

1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты. Альтернатива: выложите все ингредиенты в банку, закройте крышкой и хорошенько потрясите. (Не пытайтесь сделать в блендере, однородной консистенции не получится.)

АЙОЛИ ИЗ КЕШЬЮ (СЫРАЯ БАЗА)

1 БГ С БС ДД Б

2 стакана

2 стакана сырых кешью, замоченных в воде на 4 или более часов для размягчения

¼ стакана фильтрованной воды, чтобы смешать

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. уксуса из яблочного сидра

1 ½ ст. л. лимонного сока

1 ст. л. сиропа агавы

2 зубчика чеснока

¾ ч. л. морской соли

Кешью — суперфункциональное секретное оружие веганов! Замоченный в воде, а затем измельченный в блендере, он создает кремовую текстуру, которая может быть использована для бесконечных кулинарных вариаций от сладких псевдо-сливочных десертов до пикантных соусов и насыщенных салатных заправок. Этот простой рецепт — отличная база для вариаций айоли и сметаны.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкости. По мере взбивания добавляйте понемногу воду, чтобы добиться желаемой консистенции, похожей на консистенцию майонеза.

Совет. ПРОСТАЯ СМЕТАНА. Чтобы приготовить немолочную сметану, следуйте рецепту базового айоли, только не добавляйте агаву и удвойте количество уксуса. Приправьте ореховой сметаной «Овощную кесадилью» (стр. 135) или запеченный картофель.

КРЕМ ИЗ ХРЕНА

1 С БС Б

1 ½ стакана

1 стакан «Айоли из кешью» (см. выше)

2 ст. л. натертого хрена

1 ст. л. дижонской горчицы

3 ст. л. каперсов

1 ст. л. нарезанного шнитт-лука или зеленого лука

Свежемолотый черный перец по вкусу

Этот айоли несет свежую острую нотку хрена. Подавайте его на кростини, используйте в роллах и сэндвичах или заправьте им отличный салат из отварного картофеля, нарезанного кубиками, сельдерея и петрушки.

- 1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты.



1 БГ С БС ДД Б

2 стакана

1 стакан «Айоли из кешью»
(с. 238)

¼ стакана
консервированных
артишоков, нарезанных не
слишком мелко

2 ст. л. нарезанного
эстрагона

2 ст. л. нарезанной петрушки

1 ½ ст. л. тонко нарезанного
шалота

1 ст. л. лимонной цедры

АРТИШОКОВЫЙ АЙОЛИ

Выложите этот артишоково-лимонно-эстрагоновый калейдоскоп ароматов на хрустящий кростини, лепешку для ролла или хлеб для сэндвича или подайте с чипсами и крекерами.

1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты.

1 БГ ДД Б

4 порции

- 1 стакан веганского майонеза
- 2 зубчика чеснока, натертого тонкими ломтиками на терке или мелко нарезанного
- 3 ст. л. лимонной цедры
- Щепотка морской соли
- Свежемолотый черный перец по вкусу

1 БГ БС ДД Б

4 порции

- 1 стакан чечевичных проростков (замоченных на 1 час или дольше)
- 2 больших органических томата (помидоры, выращенные без пестицидов, из традиционных семян, не модифицированных) или просто хорошо зрелые томаты
- ½ красной луковицы, мелко нарезанной
- 2–3 ст. л. нарезанной кинзы
- 1 ч. л. оливкового масла
- ½ ч. л. кумина (необязательно)
- Сок двух лаймов
- Морская соль по вкусу
- Черный перец по вкусу

БАЗОВЫЙ АЙОЛИ (несырой, быстрая версия)

Эта быстрая версия орехового айоли включает в себя растительный майонез — веганез. Айоли спасет вас, когда нужно быстро перекусить, — намажьте его на тост или сэндвич. Придайте индивидуальный штрих, добавив пряных трав по своему выбору.

- 1 В миске хорошо смешайте все ингредиенты.

САЛЬСА ИЗ ПРОРОСТКОВ ЧЕЧЕВИЦЫ И ОРГАНИЧЕСКИХ ПОМИДОРОВ

Нет ничего лучше, чем расположиться на диване и, отдыхая, жевать чипсы или жареные овощи, приправленные свежей сальсой. Она также хороша на кускусе или в любом ролле, буррито или сэндвиче. Секрет великолепной сальсы в том, чтобы использовать свежие ингредиенты и нарезать все овощи мелкими кусочками одинакового размера — так вы получите мощный взрыв вкуса в каждой ложке.

- 1 Сложите замоченные проростки в большую кастрюлю, залейте водой и на среднем огне доведите до кипения. Варите 5 минут — необходимое время, чтобы они проварились, но не размякли и остались «аль денте».
- 2 Выключите плиту и откиньте проростки на дуршлаг. Ополосните холодной водой и оставьте, чтобы вся лишняя вода стекла.
- 3 В миске смешайте проростки, красный лук, кинзу, оливковое масло и кумин, если используете его. Хорошенько перемешайте. Выжмите в миску сок лайма и в завершение приправьте солью и перцем.

ХУМУС

ДВУМЯ СПОСОБАМИ

1 БГ БС ДД Б

С — вариант с кешью

6 порций

1 ½ стакана сырых орехов кешью, замоченных в воде для размягчения минимум на 1 час (для варианта без орехов — замените двумя стаканами белой фасоли)

3 ст. л. тахини из нежареного кунжута

3 зубчика чеснока

1 ч. л. хлопьев красного перца

½ стакана воды или больше, для желаемой густоты

¼ стакана лимонного сока

½ ч. л. морской соли

3 ст. л. оливкового масла плюс еще немного для подачи

Веточка петрушки (необязательно)

Щепотка паприки (необязательно)

Чед всегда включал этот хумус в мезе — блюдо с маленькими закусками, представляющими ассортимент маленьких блюд, — в своем стамбульском ресторане. Попробуйте его с «Полусушеными томатами» (с. 211) и «Свежим мятным табуле» (с. 205). Добавьте его для сливочного ощущения в ролл в салатном листе или к цельнозерновой тортилье с овощами.

- 1** В кухонном комбайне или блендере пробейте кешью (или белую фасоль), тахини, чеснок, хлопья красного перца, лимонный сок, морскую соль и воду (если используете не кешью, а белую фасоль, воду добавлять не нужно). В ходе измельчения влейте тонкой струйкой оливковое масло. Измельчайте до получения гладкой, однородной массы.
- 2** Подавайте на блюде. Хумус можно украсить капельками оливкового масла, веточкой петрушки и щепоткой паприки.

ЧИПСЫ И ОРЕШКИ

Чудесный розмариновый попкорн

Бобы эдамаме с васаби, морской солью
и кунжутом

Апельсиново-лимонные оливки

Чипсы из желтой кукурузы
(и вариант мягких тако)

Кешью, приправленные карри

Орехи пекан в кленовой глазури

Миндаль с морской солью и перцем

Огненные фисташки

Чипсы из кале от Питера А. Сервони

ЧУДЕСНЫЙ РОЗМАРИНОВЫЙ ПОПКОРН

1 БГ БС ДД Б

10 стаканов

3 ст. л. масла из виноградных косточек или арахисового масла (масла с более высокой температурой дымообразования по сравнению с оливковым)

½ стакана кукурузных зерен для попкорна

2 ½ ст. л. оливкового масла

2 ст. л. мелко измельченного свежего розмарина

3 ст. л. питательных дрожжей

¼ ч. л. кайенского перца

Морская соль, по вкусу

Приготовление попкорна в микроволновке — не вполне отвечает философии Crazy Sexy Kitchen. В сковороде можно приготовить быстрее, проще и в большем объеме! Придайте своему попкорну индивидуальный вкус, играя со специями и растительными маслами. Попробуйте чесночный и луковый порошки, карри или замените морскую соль аминокислотным спреем «Брэгг ликвид аминос» (Bragg Liquid Aminos). Особенно экзотический аромат придаст трюфельное масло.

- 1 Разогрейте на среднем огне большую сковороду (объемом около 5 литров). Налейте масло виноградных косточек или арахисовое масло.
- 2 Чтобы узнать, в какой момент засыпать попкорн, сначала выложите несколько попкорновых зерен в горячее масло и накройте кастрюлю крышкой. Как только услышите хлопки (зерна начнут взрываться), снимите кастрюлю с огня.
- 3 Теперь высыпайте в сковороду весь остальной попкорн, равномерно распределяя его по дну. Накройте крышкой и считайте до 20. Этот очень важно! Чтобы равномерно разогреть и перемешать с маслом все зернышки, встряхивайте сковороду, не ставя ее на огонь. Равномерно прогретые зерна станут взрываться почти одновременно, когда вы вернете сковороду на огонь.
- 4 Поставьте сковороду на огонь и потряхивайте ее периодически. Попкорн постепенно начнет хлопать, взрываясь. Как только это произойдет, слегка приподнимите крышку, чтобы выпустить немного пара.
- 5 Встряхивайте сковороду, не снимая с огня, до тех пор, пока хлопки не прекратятся.
- 6 Сразу же высыпьте весь готовый попкорн в большую тарелку.
- 7 В маленькой сковороде разогрейте на среднем огне оливковое масло и добавьте в него мелко нарезанный розмарин. Перемешивайте в течение минуты, пока розмарин не поджарится. (При жарке масло впитает аромат розмарина).
- 8 Медленно поливайте маслом попкорн, аккуратно перемешивая.
- 9 Приправьте питательными дрожжами, кайенским перцем, морской солью, затем накройте блюдо и сильно встряхните, чтобы перемешать. Сразу подавайте на стол.



БОБЫ ЭДАМАМЕ С ВАСАБИ, МОРСКОЙ СОЛЬЮ И КУНЖУТОМ

1 Б

4 стакана

4 стакана замороженных стручков эдамаме

¼ стакана зеленого горошка с васаби (продается готовый)

2 ст. л. семян кунжута, слегка обжарить на сухой сковороде

1 ст. л. масла из жареного кунжута

½ ст. л. морской соли в виде хлопьев

Оживите вкус обычных, варенных на пару эдамаме с помощью этого горячего и вкусного рецепта. Если вы любите пряности, можете добавить еще несколько капель масла чили. Васаби (японская приправа, схожая по вкусу с хреном) уже внесет достаточно остроты в это блюдо, так что с дополнительными специями будьте осмотрительны!

- 1 В кастрюлю с кипящей водой высыпьте замороженные эдамаме и варите в течение 2 минут, пока стручки не станут мягкими.
- 2 Снимите кастрюлю с огня и откиньте бобы на дуршлаг.
- 3 В блендере перемелите горошек васаби в грубоватую крошку.
- 4 Отложите немного васаби и кунжута для украшения. Тщательно перемешайте стручки эдамаме, молотый горошек васаби, семена кунжута, кунжутное масло и морскую соль.
- 5 Украсьте блюдо отложенным васаби и кунжутом. Подавать можно и горячим и холодным. Не забудьте поставить на стол пустую тарелку, в которую ваши гости могут выбрасывать открытые стручки.

1 БГ БС Б

2 стакана

2 стакана целых больших зеленых сицилийских оливок или оливок каламата (можно с косточками)

1 ст. л. свежей апельсиновой цедры

2 зубчика чеснока, мелко нарубленных

1 ½ ст. л. крупно нарезанного орегано

½ ст. л. хлопьев красного перца

Сок ½ лимона

1 ст. л. оливкового масла

АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННЫЕ ОЛИВКИ

Обязательно попробуйте несколько приготовленных вами оливок перед подачей на стол — ваши гости расхватывают их в считанные минуты, и вам может не достаться! Оливки содержат омега-9 жирные кислоты, которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина.

- 1 Смешайте все указанные ингредиенты и подавайте. Если есть время, оставьте блюдо мариноваться на ночь.

ВИДЫ ОЛИВОК

В большом продуктовом магазине вы непременно найдете «оливковый бар», где соленые оливки продаются в развес. Такие оливки предпочтительнее консервированных. По возможности покупайте оливки без косточек, так вы сэкономите время при приготовлении. Но если оливковый бар недоступен — выбирайте консервированные оливки в стеклянных банках, а не в жестяных. Если хотите снизить содержание соли в оливках, перед маринованием ополосните их чистой водой.

ЧИПСЫ ИЗ ЖЕЛТОЙ КУКУРУЗЫ (И ВАРИАНТ МЯГКИХ ТАКО)

2 БГ С БС ДД

4–5 тарелок чипсов,
что эквивалентно
1 большому пакету
тортильи или около
20 мягких лепешек тако

1 стакан семечек белого
льна

1 стакан сырого миндаля,
замоченного в воде на
несколько часов

2 стакана свежих или
замороженных кукурузных
зерен без початка

2 стакана очищенных от
семян и мелко нарезанных
желтых перцев (с. 223)

3 ст. л. луковых гранул

1 ст. л. порошка кумина

2 ст. л. сушеного орегано

2 ст. л. сока лайма

1 ст. л. морской соли

Вкуснейшие сыроедческие чипсы! Эти кукурузные хрустяшки отлично подойдут к любому блюду мексиканской кухни, особенно к «Гуакамоле с зелеными чили» (с. 229).

- 1 С помощью мельнички для специй или кофемолки перемелите льняные семечки. Замочите полученную смесь в большом количестве воды (2 стакана воды на 1 стакан семечек). Когда молотые семечки впитают всю воду, получится густая паста. Она и будет являться связующим веществом в тесте для чипсов.
- 2 Слейте воду из замоченного миндаля. Измельчите миндаль в кухонном комбайне до получения однородной массы. Тщательно смешайте миндальное пюре и пасту из льняных семян. Отложите в сторону.
- 3 В кухонном комбайне или блендере измельчите кукурузу, сладкий перец, луковые гранулы, кумин, орегано, сок лайма и морскую соль до однородной массы.
- 4 Приготовьте тесто для чипсов, тщательно смешав миндально-льняную смесь с кукурузной.
- 5 Нанесите тесто тонким слоем (около 6 мм толщиной) по противням дегидрататора, застеленным силиконовыми (парафлекс) листами, чтобы масса не прилипла. Силиконовой лопаточкой придайте желаемую форму и размер вашим будущим чипсам или лепешкам.
- 6 Сушите при температуре 45 °С в течение 6–7 часов, затем переверните заготовки на новый силиконовый лист и снимите старый. Перевернув, сушите еще 6–7 часов.
- 7 Когда чипсы станут плотными и хрустящими, снимите их с листа.

Совет. **МЯГКИЕ ЛОМТИКИ ТАКО.** После того, как вы выложили пасту на парафлексовые листы, круглой вырубкой вырежьте лепешки. После 6–7-часовой сушки переверните лепешки и сушите еще 1 час. У вас получатся гибкие ломтики тако. Они станут прекрасным дополнением к гуакамоле с зелеными чили (с. 229), росткам чечевицы, органической сальсе (с. 240) и простому сметанному соусу (см. совет на с. 239).



КЕШЬЮ, ПРИПРАВЛЕННЫЕ КАРРИ

1 БГ БС

С, если готовить
в дегидраторе

3 стакана

3 стакана сырых орехов
кешью, замоченных в воде
на несколько часов

2 ст. л. карри

1 ½ ст. л. луковых гранул

½ ч. л. молотого кайенского
перца (по желанию)

1 ст. л. кленового сахара
(по желанию)

1 ½ ч. л. морской соли

Оливковое масло или
масло-спрей (чтобы смазать
противень, если готовить
в духовке)

Эти супергерои среди закусок полны питательных веществ, укрепляющих кости, а также меди и магния. Посыпьте ими «Пад-тай с лапшой из ламинарии» (с. 189) или добавляйте в различные салаты.

- 1 Слейте воду из замоченных кешью. В миске смешайте орехи с остальными ингредиентами.
- 2 *Сушка.* Установите температуру дегидратора 45 °С. Разложите ровным слоем ореховую смесь на листах, оставив место для циркуляции воздуха. Сушите 6–7 часов. *Запекание.* Разогрейте духовку до 135 °С. Сбрызните или смажьте противень оливковым маслом и равномерно распределите смесь. Жарьте 15–20 минут, периодически помешивая, чтобы орехи не подгорели. Жарьте еще 10 минут до легкого золотистого цвета.

ОРЕХИ ПЕКАН В КЛЕНОВОЙ ГЛАЗУРИ

1 БГ БС ДД

С, если готовить
в дегидраторе

3 стакана

3 стакана сырых орехов
пекан, замоченных в воде
на несколько часов

½ ст. л. корицы

½ ч. л. мускатного ореха

1 стакан кленового сахара

¼ ч. л. молотого чипотле
(копченого перца халапеньо)

1 ½ ч. л. морской соли

Оливковое масло или
масло-спрей (чтобы смазать
противень, если готовить
в духовке)

Посыпьте этим удивительным украшением салат «Простая зелень» (с. 153) с «Мандариново-винной заправкой» (с. 237). Эти орешки — билет в страстный мир удивительных закусок.

- 1** Слейте воду из замоченных орешков пекан. В миске смешайте орехи с остальными ингредиентами.
- 2** *Сушка.* Установите температуру дегидратора 45 °С. Разложите ровным слоем ореховую смесь на листах, оставив место для циркуляции воздуха. Сушите 7–9 часов. *Запекание.* Разогрейте духовку до 135 °С. Сбрызните или смажьте противень оливковым маслом и равномерно распределите смесь. Жарьте 15–20 минут, периодически помешивая, чтобы орехи не подгорели. Жарьте еще 10 минут до легкого потемнения цвета.

МИНДАЛЬ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ

1 БГ БС ДД

С, если готовить
в дегидраторе

3 стакана

3 стакана сырого миндаля,
замоченного в воде
на несколько часов

1 ст. л. луковых гранул

2 ч. л. черного перца

1 ½ ч. л. морской соли

Оливковое масло или
масло-спрей (чтобы смазать
противень, если готовить
в духовке)

Нужен витамин E? Этот пряный миндаль — самый вкусный путь к нему! А чтобы сделать дорогу веселее, смешайте миндаль с сухофруктами.

- 1 Слейте воду из замоченного миндаля. В миске смешайте миндаль с остальными ингредиентами.
- 2 *Сушка.* Установите температуру дегидратора 45 °С. Разложите ровным слоем ореховую смесь на листах, оставив место для циркуляции воздуха. Сушите 6–7 часов. *Запекание.* Разогрейте духовку до 135 °С. Сбрызните или смажьте противень оливковым маслом и равномерно распределите смесь. Жарьте 15–20 минут, периодически помешивая, чтобы орехи не подгорели. Жарьте еще 10 минут до легкого потемнения цвета.

1 БГ БС

С, если готовить
в дегидраторе

3 стакана

3 стакана сырых фисташек,
замоченных в воде на
несколько часов

1 ½ ст. л. луковых гранул

½ ст. л. чесночных гранул

1 ст. л. порошка чипотле
(копченого перца халапеньо)

1 ½ ст. л. кленового сахара
(по желанию)

½ ч. л. морской соли

Оливковое масло или
масло-спрей (чтобы смазать
противень, если готовить
в духовке)

ОГНЕННЫЕ ФИСТАШКИ

Забудьте про конфеты! Огненные фисташки не хуже сладостей поднимут вам настроение, а ваши салаты с ними получат хрустящий удар огненного вкуса.

- 1 Слейте воду из замоченных фисташек. В миске смешайте фисташки с остальными ингредиентами.
- 2 *Сушка.* Установите температуру дегидратора 45 °С. Разложите ровным слоем ореховую смесь на листах, оставив место для циркуляции воздуха. Сушите 6–7 часов. *Запекание.* Разогрейте духовку до 135 °С. Сбрызните или смажьте противень оливковым маслом и равномерно распределите смесь. Жарьте 15–20 минут, периодически помешивая, чтобы орехи не подгорели. Жарьте еще 10 минут до легкого потемнения.





От ШЕРА
ПИТЕРА А. СЕРВОНИ

1 БГ С БС ДД Б

4 порции

3 пучка кале

2 ¼ стакана кешью,
замоченных в воде
на 4–5 часов

1 ½ стакана очищенной воды

2 средних зубчика чеснока

¼ стакана лукового
порошка

2 ½ ч. л. морской соли

½ ч. л. черного перца

ЧИПСЫ ИЗ КАЛЕ

Кале, вперед! Чипсы из кале (хрустящие кусочки высушенной листовой зелени) теперь в моде. Концепция довольно проста: смазываем кале густым соусом из орехов и семян или оливковым маслом с травами и сушим до хрустящести.

- 1 Удалите капустные ребра (из них можно выжать сок или просто съесть как хрустящую закуску). Порвите листья большими кусками, размером с ладонь. Тщательно вымойте и промокните бумажным полотенцем насухо.
- 2 Слейте воду из кешью. Смешайте орехи с остальными ингредиентами в скоростном блендере. Полученная смесь должна иметь мягкую кремовую консистенцию и быть похожей на густой соус. В большой миске тщательно нанесите смесь на листья кале.
- 3 На противни дегидрататора, застеленные парафлекс-листами или пергаментом, выложите кале — так, чтобы оставалось место для циркуляции воздуха. Для этого рецепта лучше иметь большой девятилистовой дегидратор. Вы можете разложить кале на нечетных листах, а чтобы чипсы не помялись, уберите четные.
- 4 Оставьте сушиться на ночь, но не менее чем на 13 часов, чтобы листья кале стали светлыми и хрустящими.
- 5 Их можно хранить в герметичном контейнере в течение недели при комнатной температуре.

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ СЛАДОСТИ

Ягоды со сливками

Супербрауни от Фрэн Костиган

Тарталетки с клементиновым сорбетом
и лавандовым сиропом

Пряный персиковый крамбл

Шоколадно-ореховый кекс
от Пэм Браун

Кекс «Двадцать четыре морковки»
от Фрэн Костиган

Сорбе из клементинов

Жасминово-персиковое сорбе

Ананасово-розовое сорбе

Ванильно-ореховое мороженое

Сырое яблочно-ромовое печенье
с кленово-ванильным кремом

ЯГОДЫ СО СЛИВКАМИ

1 БГ БС ДД Б

С — если использовать
свежий кокос

4–5 порций

$\frac{3}{4}$ стакана сырых кешью,
замоченных в воде на
несколько часов или на ночь
для размягчения

Одна 400-граммовая банка
кокосового молока (сырая
версия: пробейте в блендере
 $\frac{1}{2}$ стакана кокосовой мякоти
с 1 стаканом кокосовой
воды)

$\frac{3}{4}$ стакана воды

1 ст. л. ванильного экстракта
или семена, выскобленные
из одного стручка ванили

3 ст. л. сиропа агавы

Морская соль по вкусу

4 стакана ваших любимых
свежих ягод

Когда вы попробуете ложечку роскошных орехово-ванильных сливок с сезонными ягодами, вам захочется станцевать на столе! Черника, черная смородина и клубника — превосходный выбор, особенно потому, что эти ягоды известны высоким содержанием фитонцидов и флавоноидов, борющихся с раковыми клетками. Нектарины, персики и сливы тоже прекрасно подойдут. Чтобы сделать десерт еще вкуснее, посыпьте его дроблеными «Орехами пекан в кленовой глазури» (с. 250).

- 1 Чтобы приготовить сливки из кешью, смешайте и измельчите в высокоскоростном блендере орехи, кокосовое молоко, воду, ванильный экстракт, агаву и соль. Измельчайте до получения гладкой, однородной массы.
- 2 Выложите в каждую креманку по порции свежих ягод и полейте ореховыми сливками. Подавайте.

Совет. РАЙСКИЙ ПАРФЕ. Приготовьте сливки погуще, используя в рецепте меньше воды, и сделайте их одним из слоев сливочно-ягодного парфе. Посыпьте «Корично-вишневой гранолой» (с. 113).

1 БС ДД Б

16–24 порции

ЧЕРНОСЛИВОВОЕ ПЮРЕ:

½ стакана (около 100 г)
чернослива, крупно
нарезанного

1 стакан (или больше)
кипятка

ТЕСТО ДЛЯ БРАУНИ:

½ стакана плюс
2 ст. л. цельнозерновой
пшеничной муки

½ стакана несладкого
какао-порошка

3 ст. л. темного
тростникового сахара,
мелко смолотого в блендере

1 ст. л. арроурута или
крахмала

½ ч. л. пекарского порошка
(не содержащего алюминия)

¼ ч. л. пищевой соды

¼ ч. л. мелкой морской соли

½ стакана кленового сиропа
(темно-янтарного)

3 ст. л. черносливового пюре
(см. совет на следующей
странице)

2 ст. л. воды

СУПЕРБРАУНИ

Если вам нравятся густо-шоколадные, плотные, чуть вязкие на вкус брауни, этот рецепт — для вас. Если вы хотите иногда баловать себя шоколадным угощением и при этом сохранить здоровую диету — вы нашли рецепт, который искали. Весь кекс целиком содержит всего полторы ложки жира, причем исключительно растительного! Пюре из чернослива, которое заменяет большую часть масла и привносит дозу клетчатки, полезные для сердца грецкие орехи и какао-порошок (секрет низкокалорийной выпечки) делают это чудо возможным.

- 1 Приготовьте черносливовое пюре.** Положите чернослив в маленькую кастрюльку. Залейте кипятком и оставьте сливы набухать на 10 минут. Затем доведите до кипения, убавьте огонь и 10 минут поварите. Жидкость должна постоянно, но не сильно кипеть, а чернослив должен развариться до состояния, когда он почти распадается на части.
- 2 Установите мелкое сито над термостойкой чашкой и отцедите жидкость от слив.** Вам потребуется 6 ст. л. этой жидкости для того, чтобы приготовить пюре. Если осталось меньше, долейте чистой водой.
- 3 В блендере пробейте сваренные сливы с 6 столовыми ложками жидкости.** Если необходимо, в процессе добавляйте понемногу воду, пока не получится однородное, гладкое пюре, похожее по консистенции на густой майонез. Для рецепта потребуется примерно 1 стакан пюре. Лишнее можно хранить в холодильнике до 1 недели в закрытом контейнере или в морозилке — до двух месяцев.
- 4 Приготовьте шоколадное тесто.** Поставьте решетку в середину духовки и разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте растительным маслом квадратную форму для выпечки размером примерно 20 x 20 см. Установите проволочное сито над небольшой миской. Выложите в сито муку, какао-порошок, смолотый тростниковый сахар, арроурт, пекарский порошок, соду и соль. Помешивайте сухие ингредиенты маленьким венчиком, чтобы просеять их в миску. Уберите сито и перемешайте смесь венчиком, чтобы насытить ее воздухом и равномерно смешать.

1 ½ ст. л. оливкового масла
экстра вирджин (с мягким
вкусом)

1 ч. л. бесспиртового
ванильного экстракта

¼ стакана веганских
шоколадных чипсов

¼ стакана грецких орехов,
поджаренных, охлажденных
и крупно нарезанных
(по желанию)

- 5 В отдельной миске взбейте венчиком до полной однородности: кленовый сироп, сливовое пюре, воду, масло и ваниль. Перелейте в миску с сухой смесью и перемешивайте силиконовой лопаткой до получения гладкого, однородного теста. (Оно получится довольно густым.) Подмешайте шоколадные чипсы и орехи.
- 6 Распределите ровным слоем тесто по форме для выпечки. Выпекайте 12–13 минут. Тесто должно подняться, поверхность — покрыться сухой корочкой, но внутри брауни должен остаться мягким и влажным. (Нож или деревянная шпажка, воткнутая в центр, должна выходить покрытой загустевшим тестом). На этом этапе следует остановить выпечку, если вы хотите получить брауни, напоминающие скорее помадку, чем кекс. Достаньте форму из духовки.
- 7 Выложите брауни на решетку и остудите до комнатной температуры. Тесто опустится, особенно в центре, но это нормально. Заверните брауни в пергамент и охладите в холодильнике. Холодные брауни нарезать будет намного проще.
- 8 *Подача.* Разрежьте пирог на 4 части и каждую — на 4 или 6 прямоугольных кусочков. Вкус этого брауни очень насыщенный, так что маленького кусочка будет вполне достаточно — обещаем! Брауни можно хранить в морозилке, в плотно закрытом контейнере, до 1 месяца.

Рецепт предоставлен шеф-поваром Фрэнсис Костиган, создательницей курса «Интенсивная учебка по веганской выпечке», и является адаптированным вариантом рецепта из ее книги «More Great Good Dairy-Free Desserts Naturally» («Больше великолепных натуральных десертов без молока»). www.francostigan.com

Совет. ВАРИАНТ С ФИНИКОВЫМ ПЮРЕ.

Чернослив можно с успехом заменить финиками. Брауни в этом случае будут иметь более фруктовый аромат, но все равно останутся очень и очень вкусными. Брауни лучше всего хранить в морозилке. Перед употреблением их можно разморозить до комнатной температуры, но можно есть и замороженными — тогда они будут более плотными и будут больше напоминать консистенцией помадку.



ТАРТАЛЕТКИ С КЛЕМЕНТИНОВЫМ СОРБЕТОМ И ЛАВАНДОВЫМ СИРОПОМ

2 БГ БС ДД

С — без лавандового сиропа

16–20 тарталеток

ЛАВАНДОВЫЙ СИРОП:

¼ стакана сухих цветков лаванды (не покупайте дополнительно ароматизированные версии. В магазинах здорового питания можно найти лаванду в секциях специй или в секциях ухода за телом — там они будут без пестицидов)

3 стакана воды

½ стакана сиропа из агавы

ТЕСТО ДЛЯ ТАРТАЛЕТОК:

¾ стакана сырых орехов макадамия

2 стакана сухой кокосовой стружки

3 ст. л. лимонной цедры

¼ ч. л. соли

¼ стакана сиропа из агавы

НАЧИНКА:

«Клементинный сорбет» (с. 267)

Дольки клементина (по желанию)

Создайте легкий десерт для финала любой трапезы, наполнив эти нежные кокосовые тарталетки полезными продуктами. Подчеркните кисловатый цитрусовый аромат тарталеток, удвоив количество лимонной цедры в рецепте. Если вам не нравится лаванда, вы можете заменить лавандовый сироп парой столовых ложек ванильного крема из рецепта «Парфе из манго и малины» (с. 128) или ванильно-кленовой глазурью из рецепта «Яблочно-ромовое печенье» (с. 271) и украсить тарталетки свежими фруктами или манго.

- 1** *Приготовьте лавандовый сироп.* Залейте цветки лаванды 3 стаканами горячей воды и оставьте на 15 минут. Процедите отвар и выбросьте цветы.
- 2** В кастрюле на среднем огне доведите до кипения лавандовый чай и сироп из агавы и варите от 15 до 20 минут до такой густоты, при которой смесь будет покрывать ложку (уварите больше чем наполовину). Затем остудите. Для этого рецепта вам понадобится 1 стакан сиропа, оставшийся сироп храните в стеклянной банке в холодильнике до 2 недель.
- 3** *Приготовьте тарталетки.* В кухонном комбайне или блендере тонко измельчите орехи макадамия. Пересыпьте получившуюся муку в миску и отставьте в сторону.
- 4** В несколько включений-выключений смешайте в комбайне кокосовую стружку, лимонную цедру и соль, медленно подливая при этом сироп из агавы. Смесь готова, когда горсть ее легко слепить в шарик, который не разваливается.
- 5** Добавьте кокосовую смесь к ореховой муке и тщательно перемешайте руками. Смесь должна легко слепляться в шар. Если она слишком сухая для этого, обработайте еще раз в комбайне или добавьте немного агавы. Если смесь слишком влажная, добавьте кокосовую стружку.

- 6 Форму для тарталеток диаметром 7–8 см застелите пищевой пленкой. Выложите около 2 столовых ложек смеси и, прижимая ее пальцами ко дну и краям, слепите чашечку.
- 7 Вытряхните тарталетку из формы и переложите на поднос. Прodelайте то же с оставшимся тестом, пока не используете все — и у вас получится от 16 до 20 тарталеток. Уберите в морозилку на 10 минут до подачи, чтобы они затвердели.
- 8 *Подача.* Положите три тарталетки на каждую тарелку. Зачерпните ложкой для мороженого «Клементининовый сорбет» и выложите по шарiku в каждую тарталетку. Полейте каждый шарик сорбета несколькими ложками лавандового сиропа и, если желаете, украсьте дольками клементина.

Совет. ПЕЧЕНЬЕ «МАКАРУНЫ».

Превратите основу для тарталеток в очень простые макаруны. Выполните пункты 3 и 5 рецепта и добавьте большую ложку (примерно 30 г) мороженого, чтобы смесь можно было слепить в порционные печенья. Придайте печеньям форму лепешек или пирамидок и перед подачей заморозьте их или посушите 3–4 часа в дегидраторе, чтобы затвердели.

ПРЯНЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ КРАМБЛ

1 БГ С БС ДД Б

6 порций

5 спелых персиков, без косточек и кожицы

2 ст. л. лимонной цедры

½ стакана кураги (не обработанной диоксидом серы), замоченной в теплой воде примерно на 1 час

Сок половины лимона

¼ ч. л. молотого мускатного ореха

½ стручка ванили (только семена) или ½ ч. л. ванильного экстракта

2 стакана сырых орехов пекан

½ стакана кленового сахара (альтернатива: 1 стакан нарезанных фиников или уменьшите содержание сахара, не добавляя ничего из этого)

½ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. морской соли

Создайте себе приятные персиковые воспоминания, наслаждаясь этим вкуснейшим десертом. Он также замечательно хорош со сливами, грушами, яблоками и нектаринами. А если подать его с кремом «Амаретто» (с. 103) или «Ванильным мороженым» (с. 269)? По-тря-са-ю-ще!

- 1 Нарезьте тонкими ломтиками 4 персика, смешайте в миске с лимонной цедрой. Отставьте в сторону.
- 2 Нарезьте мелко оставшийся персик. В блендере пробейте на высокой скорости мелко нарезанный персик, замоченную курагу, лимонный сок, мускат, ваниль и морскую соль до получения гладкого, однородного соуса.
- 3 Полейте соусом нарезанные ломтиками персики и осторожно перемешайте, чтобы все ломтики покрылись соусом.
- 4 Выложите получившуюся массу ровным слоем в форму для запекания. Отставьте в сторону.
- 5 В кухонном комбайне или блендере измельчите пекан с кленовым сахаром, корицей и солью до мелких кусочков.
- 6 Посыпьте получившимся ореховым крамблом персиковую массу. Подавайте охлажденным. Если вы предпочитаете крамбл теплым, подержите форму 1 час в дегидрататоре при температуре 45 °С или в духовке при самой низкой возможной температуре — в течение 20 минут. Достаньте из дегидрататора или духовки и подавайте.



1 ДД

6 порций

ТЕСТО:

Масляный спрей

½ стакана грецких орехов,
измельченных

1 стакан неотбеленной
пшеничной муки

⅔ стакана цельнозерновой
пшеничной муки

½ ч. л. соли

1 ч. л. пищевой соды

½ стакана какао-порошка

½ стакана масла канола

1 стакан кленового сиропа

100 г веганской сметаны

¾ стакана воды

ГЛАЗУРЬ:

½ стакана кленового сиропа

½ стакана какао-порошка

½ стакана веганского
«сливочного» масла

½ стакана шоколадного
соевого молока или
ванильного соевого молока

1 ч. л. ванильного экстракта

УКРАШЕНИЕ:

¼ стакана рубленых
грецких орехов

Малина

ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КЕКС

Это угощение с интенсивным шоколадно-ореховым ароматом приготовить очень легко. Его можно подать как кекс к чаю или кофе в обычный день или, стильно украсив орехами и ягодами, как праздничный десерт.

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Сбрызните маслом квадратную форму для выпечки размером 20×20 см или круглую, диаметром 22 см.
- 3 *Приготовьте кекс.* Измельчите в кухонном комбайне или блендере грецкие орехи до состояния грубо молотой муки, не доводя до того состояния, когда орехи превратятся в пасту. В небольшой миске перемешайте измельченные орехи, муку, соль, пищевую соду и какао-порошок. Отставьте в сторону.
- 4 В другой небольшой миске, емкости стационарного миксера или в кухонном комбайне тщательно смешайте масло канола, кленовый сироп и сметану. Добавьте воду и тщательно перемешайте еще раз.
- 5 Добавьте сухую смесь к жидкой и мешайте, пока смесь не станет однородной, но не дольше. Вылейте тесто в подготовленную форму для выпечки и распределите его ровным слоем.
- 6 Выпекайте примерно 30 минут, пока края не начнут отставать от стенок формы, а нажав на середину, вы увидите, что ямка быстро выпрямляется обратно. Выньте из духовки и остудите.
- 7 Проведите ножом между стенками формы и краем кекса и переверните его на плоское блюдо.
- 8 *Приготовьте глазурь.* Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне или блендере до кремовой консистенции.
- 9 *Соберите торт.* Покройте глазурью верх коржа, а затем — бока. Посыпьте орехами и украсьте ягодами свежей малины.

ОТ ШЕРА
ФРЭН КОСТИГАН

2 БС ДД

8–10 порций

1 стакан цельнозерновой пшеничной или спельтовой муки

1 ч. л. пекарского порошка (не содержащего алюминия)

1 ч. л. пищевой соды

½ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. свеженатертого мускатного ореха

⅛ ч. л. молотого душистого перца

¼ ч. л. мелкой морской соли

9 ст. л. натурального кленового сиропа, марки В или темно-янтарного

5 ст. л. неподслащенного миндального молока или другого немолочного молока

2 ст. л. оливкового масла экстра вирджин с мягким вкусом или растопленного кокосового масла

½ ч. л. чистого ванильного экстракта

1 стакан (примерно 100 г) крупно натертой моркови (сохраните несколько морковных стружек для украшения)

Мелко нарубленная цедра одного органического апельсина

ПИРОГ «ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ МОРКОВКИ»

Сочный, легкий и в меру пряный, этот современный веганский морковный пирог понравится всем. В рецепте предлагается подавать его с ореховыми сливками, но он хорош и без добавок — просто пирог.

- 1 Установите решетку в середину духовки и разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом дно и бока круглой формы диаметром 20 см и высотой 7–8 см. Выстелите дно куском пергаменты, вырезанным по диаметру дна. Бумагу маслом смазывать не нужно.
- 2 Установите металлическое сито над миской. Выложите в сито муку, пекарский порошок, пищевую соду, корицу, мускат, душистый перец и соль. Мешайте ингредиенты небольшим венчиком, чтобы просеять муку в миску. Уберите сито и перемешайте сухую смесь венчиком, чтобы смешать ингредиенты и насытить ее воздухом.
- 3 В отдельной небольшой миске тщательно смешайте кленовый сироп, молоко, масло и ванильный экстракт. Вылейте в сухую смесь и перемешайте венчиком до полной однородности. Подмешайте натертую морковь и апельсиновую цедру. Разбросайте нарезанные финики по поверхности теста и быстро перемешайте. Перелейте тесто в подготовленную форму и разгладьте поверхность. Выпекайте 30–35 минут, пока поверхность не станет золотисто-коричневой, края не начнут отходить от формы, а воткнув деревянную палочку в середину пирога, вы достанете ее чистой и не липкой.
- 4 Достаньте пирог из духовки, выложите его на решетку и дайте остыть. Пирог нужно достать из формы как можно скорее, чтобы его дно не отсырело. Пять минут дайте ему постоять в форме, затем проведите ножом между краем пирога и стенками формы. Положите решетку поверх формы и переверните ее. Снимите форму и осторожно отделите прилипший ко дну пергамент. Еще раз переверните — дном вниз — и оставьте пирог остывать до комнатной температуры.

½ стакана (примерно 35 г) фиников «меджул», без косточек, нарезанных мелкими кубиками

½ стакана сливок из кешью (с. 255)

Мелко нарубленные обжаренные орехи, несладкая кокосовая стружка, сбрызнутая сиропом из агавы, нарезанная мелкими кубиками мякоть ананаса (по желанию)

- 5 Перед подачей нарежьте пирог с помощью длинного острого ножа, положите на каждую тарелку кусок пирога и рядом — ложку-две сливок из кешью. Обжаренные орехи, подслащенную агавой кокосовую стружку и нарезанный ананас — то, что часто добавляется в тесто морковного пирога, — вы можете поставить на стол отдельно.

Рецепт предоставлен шеф-поваром Фрэнсис Костиган, создательницей курса «Интенсивная учебка по веганской выпечке» и является адаптированным вариантом рецепта из книги «More Great Good Dairy-Free Desserts Naturally» («Больше великолепных натуральных десертов без молока»). www.francostigan.com

Совет. НОУ-ХАУ ШЕФ-ПОВАРА ФРЭН КОСТИГАН ДЛЯ МОРКОВНОГО ПИРОГА

Мука. Цельнозерновая мука, помеченная «для выпечки», содержит меньше глютена, чем обычная цельнозерновая мука. Ее можно найти в больших супермаркетах и в магазинах здорового питания. Мука с пониженным содержанием глютена необходима, если вы хотите получить пирог с нежным мякишем. Спельтовая мука, из пшеницы более древнего сорта, считается более подходящей для людей с пшеничными аллергиями (это не относится к тем, у кого аллергия на глютен). Спельтовой мукой можно заменить обычную без изменения ее количества.

Финики. Мягкие и липкие финики легче всего нарезать ножницами, слегка смазанными маслом. Я иногда охлаждаю финики в холодильнике перед тем, как их резать.

Варианты подачи. Ароматизируйте ореховые сливки. К половине стакана сливок добавьте семена из половины ванильного стручка или 1 ч. л. ванильного экстракта, стевии или агавы по вкусу. Также можно добавить ½ ч. л. молотых корицы или имбиря. Смешав, уберите сливки в холодильник на 1 час, чтобы они успели впитать ароматы специй.

Варианты хранения. В холодильнике пирог можно хранить завернутым в пергамент (не в пластиковую пленку) до 2 дней. Нарезайте холодным, но подавайте пирог комнатной температуры. Замороженным пирог может храниться до 1 месяца. Заверните его в пергамент, а затем в фольгу. Размораживайте при комнатной температуре, не снимая обертки.



СОРБЕ ИЗ КЛЕМЕНТИНОВ

1 БГ С БС ДД

3 стакана

1 стакан мякоти кокоса
или ½ стакана замоченных
в воде кешью

1 стакан сока свежего
клемента

4 кlementина без кожуры

¼ стакана сиропа из агавы

¼ ч. л. свеженатертого
мускатного ореха

Это освежающее сорбе понравится любителям цитрусовых. Мандарины, танжеринны и кlementины одинаково хороши в роли звезд вашего замороженного десерта.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой, однородной массы.
- 2 Перелейте смесь в мороженицу и заморозьте, следуя инструкции производителя.
- 3 *Альтернатива.* Застелите пластиковый контейнер пищевой пленкой, налейте сорбетовую смесь и поставьте в морозилку на ночь. На следующий день вытряхните замороженный блок из контейнера, нарежьте кубиками по 5–7 см и взбейте в пищевом комбайне или блендере.



ЖАСМИНОВО–ПЕРСИКОВОЕ СОРБЕ

1 БГ С БС ДД

3 стакана

4 стакана свежих персиков,
нарезанных кубиками

1 апельсин, очищенный
от кожуры и нарезанный
кубиками

¼ стакана сиропа из агавы

Сок половины лимона

2 капли эфирного масла
жасмина

Эфирные масла в десерте? Кто бы мог подумать! Цветочный аромат жасмина в сочетании со вкусом свежего персика — сногшибательный эффект!

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой, однородной массы.
- 2 Перелейте смесь в мороженицу и заморозьте, следуя инструкции производителя.
- 3 *Альтернатива.* Застелите пластиковый контейнер пищевой пленкой, налейте сорбетовую смесь и поставьте в морозилку на ночь. На следующий день вытряхните замороженный блок из контейнера, нарежьте кубиками по 5–7 см и взбейте в пищевом комбайне или блендере.

АНАНАСОВО–РОЗОВОЕ СОРБЕ

1 БГ С БС ДД

3 стакана

4 стакана мякоти ананаса,
нарезанной кубиками

¼ стакана сиропа из агавы

Сок половины лимона

1 ст. л. лимонной цедры

3 капли эфирного масла
розы

Ананас и роза — одно из самых соблазнительных вкусовых сочетаний из всех, что вы могли пробовать. Попробуйте полить это мороженое парой столовых ложек лавандового сиропа для настоящего цветочного удовольствия.

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой, однородной массы.
- 2 Перелейте смесь в мороженицу и заморозьте, следуя инструкции производителя.
- 3 *Альтернатива.* Застелите пластиковый контейнер пищевой пленкой, налейте сорбетовую смесь и поставьте в морозилку на ночь. На следующий день вытряхните замороженный блок из контейнера, нарежьте кубиками по 5–7 см и взбейте в пищевом комбайне или блендере.

ВАНИЛЬНО-ОРЕХОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

1 БГ С БС ДД

3 стакана

½ стакана сырых орехов кешью, замоченных на несколько часов или на ночь

Одна 450-граммовая банка кокосового молока (для сыроедов: ½ стакана кокосовой мякоти, пюрированной в блендере с 1 стаканом кокосовой воды)

½ стакана воды

1 ст. л. ванильного экстракта или семена 1 ванильного стручка

¼ стакана сиропа из агавы

Щепотка морской соли

Вкус этого нежного ванильного лакомства напоминает вкус сливочного мороженого вашего детства – только ни сливок, ни молока в нем нет (но вы не пожалеете об их отсутствии!). Подавайте его либо в качестве самостоятельного десерта, либо в гораздо более сексуальном стиле: с горстью свежих ягод, кремом «Амаретто» (с. 103) и орехами пекан в кленовой глазури (с. 250).

- 1 В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты до гладкой, однородной массы.
- 2 Перелейте смесь в мороженицу и заморозьте, следуя инструкции производителя.
- 3 *Альтернатива.* Застелите пластиковый контейнер пищевой пленкой, налейте сорбетовую смесь и поставьте в морозилку на ночь. На следующий день вытряхните замороженный блок из контейнера, нарежьте кубиками по 5–7 см и взбейте в пищевом комбайне или блендере.

СУПЕРПРОСТОЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

Хотите простой и потрясающий шоколадный десерт? Вам потребуется всего три предмета! Готовая веганская основа для пирога, 2 стакана веганских шоколадных чипсов и блок шелковистого тофу.

- 1 Разогрейте духовку до 160 °С.
- 2 В форму для выпечки (или сковороду, которую можно ставить в духовку) насыпьте шоколадные чипсы и поставьте в духовку на 3–4 минуты, чтобы их расплавить.
- 3 Достаньте форму из духовки и полейте расплавленным шоколадом кусочки тофу в блендере. Пюрируйте до гладкости и вылейте в готовую основу для пирога.
- 4 Поставьте в холодильник на 1–2 часа, чтобы начинка затвердела. Нарежьте и подавайте со свежими ягодами или полейте «Кремом из амаретто» (стр. 103).



СЫРОЕ ЯБЛОЧНО-РОМОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛЕНОВО-ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

1 БГ С БС ДД

6 порций

КЛЕНОВО-ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ:

1 стакан сырых орехов кешью, замоченных на несколько часов или на ночь
3 ст. л. кокосового масла комнатной температуры
½ стакана кленового сиропа
¼ стакана кокосовой воды
Семена 1 стручка ванили
¼ ч. л. морской соли

ПЕЧЕНЬЕ:

1 стакан фиников (альтернатива: изюм — меньше сахара)
½ стаканапряного рома (альтернатива: вода или яблочный сок)
2 стакана натертого зеленого яблока (альтернатива: груши или морковь)
1 стакан сушеных яблок, мелко измельченных в блендере (альтернатива: фундук, миндаль или кешью)
1 ½ стакана кокосовой стружки
1 ч. л. корицы
1 ст. л. апельсиновой цедры
¼ ч. л. мускатного ореха
¼ ч. л. морской соли

Как только вы освоите это простое сырое тесто, вы сможете по аналогии делать что угодно — от больших открытых пирогов до маленьких закусочных батончиков вроде мюсли. Заменяя тертое яблоко морковью, вы получите вкуснейшие морковные кексы. Для безалкогольной версии замените ром яблочным соком или водой.

- 1** *Приготовьте кленово-ванильный крем.* В высокоскоростном блендере пробейте все ингредиенты крема до гладкой, однородной массы.
- 2** *Приготовьте печенье.* Замочите финики в роме (или яблочном соке, или воде) на 1–2 часа, пока не станут очень мягкими.
- 3** В миске осторожно перемешайте все ингредиенты печенья руками. Отставьте в сторону. (Смесь должна легко слепляться в шарик. Если она слишком влажная, добавьте немного кокосовой стружки или молотого ореха пекан.)
- 4** *Соберите печенье.* Разделите тесто на 6 частей. Плотно набейте тесто в цилиндрическую форму (5–7 см в высоту). Выньте из формы. Чтобы получить большой пирог, спрессуйте основу на дне круглой формы для выпечки.
- 5** Выложите на печенье кленово-ванильный крем. Охладите перед подачей.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕНЮ

Теперь, когда у вас есть множество рецептов полезных и вкусных блюд, давайте поиграем с идеями для меню! Ниже даны несколько комбинаций, которые должны вдохновить вас на создание собственных планов. Не забывайте добавлять побольше свежей зелени и утолять жажду ароматными смузи и соками.

МЕНЬШЕ 30 МИНУТ И БЕЗ СТРЕССА

Бобы эдамаме с васаби, морской солью и кунжутом 245

Огуречный салат с кунжутом 159

Бок-чой с лимонно-тахинным соусом (подать с тофу под грилем) от Пэм Браун 212

Свежие фрукты

ЛЕГКО И ЯРКО

Иммунная защита 81

Апельсиново-лимонные оливки 246

Капустный салат с конопляным маслом 153

Пад-тай с лапшой из ламинарии от Сармы Милнгалис 189

ДЕТСКИЙ ЛЕНЧ-БОКС

Мощный коктейль от Эй Джей 87

Фруктово-ореховые сэндвичи 129

Хумус двумя способами (фасолевая версия) 241 с морковными палочками и брокколи

Ягоды со сливками (в стиле парфе) 255

ПЕРЕКУС НА БЕГУ

Орехи: Миндаль с морской солью и перцем 251, Кешью, приправленные карри 249, Огненные фисташки 251

Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой от Питера А. Сервони 217

Травы и ягоды 154

Салат «Спасем тунца!» на рисе 137

ПРОСТАЯ ЖИЗНЬ

Садовник 85

Аво-тост (нарезанный треугольничками) 115

Рубленый салат 167

Шалфейная полента с бабушкиной маринарой 219 и Чесночные грибочки 205

СЕКСИ-МЕКСИ

Сладкая зелень 81

Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано от Джой Пирсон, Энджела Рамоса и Хорхе Пинеды 161

Обжаренная фасоль пинто 213

Гуакамоле с зелеными чили 229

Фаршированные перчики с красным и зеленым соусом 195

ОГРАНИЧЕННЫЙ БЮДЖЕТ

Фо-шоу с лесными грибами, имбирем и мятой от Дерека Сарно 125

Латук и цитрус 155

Суперпростой овощной вок
(подать с печеным тофу) 177

Отварной коричневый рис 69

Пряный персиковый крамбл 261

ВЕЧЕР В КРУГУ СЕМЬИ

Смузи Гринсикл 92

Чудесный розмариновый попкорн 243

Пита-пиццы 134

Салат «Радость Цезаря» от Пэм Браун 173

Суперпростой шоколадный пирог 269

ВОСКРЕСНЫЙ БРАНЧ

Сицилиец 83

Тофу-скрамбл по-деревенски 99 или Нутовые
блинчики (фарината) с грибами и артишоками 111

Хэш с дымком из сладкого картофеля 100

Пряный сад 158

Ягоды со сливками (в стиле парфе) 255

ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ

Зеленая радость 85

Кростини с артишоковым пюре,
чесночными грибочками и хреном 142

Тыквенный биск 122

Жареная брюссельская капуста
с фисташками и луком чипполини 206

Тушеные листья мангольда 207

Великолепная кале 157

Суперское картофельное пюре с чесночно-
травяным маслом от Дерека Сарно 220

Деревенский клюквенный релиш 236

Ломтики сейтана с подливой
из жареных лисичек 198

Сырое яблочно-ромовое печенье
с кленово-ванильным кремом 271

НОТКА КОМФОРТА

Медленно запеченная свекла со свежим хреном
(подается на подушке из свежей руколы) 215

Тушеные листья мангольда (обязательно
приготовьте побольше, чтобы усилить роль
вкусного мангольда в этом меню) 207

Тэмпе в мадере с черным перцем
от Тола Роннена 201

или Тажин из нута и корнеплодов 183

Шоколадно-ореховый кекс от Пэм Браун 263

ДЛЯ ВАШЕГО ВАЛЕНТИНА

Трюфельные пельмени с эдамаме
и бульон из шалота 145

Карпаччо из цукини 213

Простая зелень (добавьте в салат
сведобные цветы цукини) 153

Свекольные равиоли с крем-сыром из кешию 191

Ананасово-розовое сорбе 268

ОФИСНЫЙ ЛЕНЧ

Чудесный розмариновый попкорн 243

Карри-салат с зеленью в тортилье 133

Теплый салат из кале и киноа 165

Супербрауни от Фрэн Костиган 256

ОСЕННИЙ УРОЖАЙ

Железная машина 82

Томаты и травы (на подушке
из свежей руколы) 163

Пять рецептов запеченных
корнеплодов от Пэм Браун 208

Рагу из мангольда и чечевицы 181

Дикий рис

Пирог «Двадцать четыре морковки»
от Фрэн Костиган 264

ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Иммунная защита 81

Фермерский салат 171

Молодая морковь с ветчинной приправой с фасолево-капустным пюре от Ричарда Ландау 221

Гороховый суп с кале и водорослью далс 123

Цельнозерновой хлеб с семечками

ВЕСЕННИЙ ПИКНИК

Апельсиново-лимонные оливки 246

Огненные фисташки 251 и Миндаль с морской солью и перцем 251

Реальный хруст 168

Свежий мятный табуле 205

Хумус двумя способами 241

Средиземноморский ролл с крем-сыром из кешию 129

Салат из свежих фруктов

ЛЕТНЕЕ СУАРЕ

Клубничные поля 93

Свежая дыня

Потрясающий летний салат 164

Чипсы из желтой кукурузы 247

Сальса из проростков чечевицы и органических помидоров 240

Гуакамоле с зелеными чили 229

Азиатская лапша под черной заправкой 172

ГУРМАН

Кростини с артишоковым пюре, чесночными грибочками и хреном 142

«Крабовые» котлетки из пальмовых сердцевин с ремуладом от Тола Роннена 149

Фенхель и фрукты с мандариново-винной заправкой 160

Тарталетки с клементтиновым сорбетом и лавандовым сиропом 259

ЭЛЕГАНТНАЯ КОКТЕЙЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА

Бобы эдамаме с васаби, морской солью и кунжутом 245

Овощные роллы «Суши-маки» 141

Огуречные чашечки с оливковым тапенадом 139

Трюфельные пельмени с эдамаме и бульон из шалота 145

Нутовые блинчики (фарината) с грибами и артишоками (испеките блинчики размером с большую монету и сделайте канапе) 111

ДЕТОКС-МЕНЮ

Утро чудесное 84

Реальный хруст 168 или Великолепная кале 157

Кабачковая паста с шалфейным песто 179

Жасминово-персиковое сорбе 268 с кусочками свежих персиков

ДЕНЬ СПОРТА

Гуакамоле с зелеными чили 229

Сальса из проростков чечевицы и органических помидоров 240

Чипсы из желтой кукурузы 247 или Цельнозерновые тортильи по вашему вкусу

Бобовое чили «Crazy Sexy» 119

Овощная кесадила 135

Бургер из черной фасоли и жареного сладкого картофеля от Пэм Браун 131 с гуакамоле и сальсой



ПОСЛЕСЛОВИЕ *От* КРИС

Надеюсь, кулинарное приключение понравилось вам так же сильно, как и мне! Работа над книгой «Crazy Sexy Kitchen» была невероятно захватывающей. Блюда шефа Чеда и восхитительные творения наших приглашенных шеф-поваров сделали это путешествие особенным (и вкусным!). Я планирую готовить по рецептам этой книги еще много лет и надеюсь, что вы тоже ко мне присоединитесь. Пусть никогда не покидают вас здоровье и радость жизни — и не забывайте любить себя и свою еду!

МИР + РЕВОЛЮЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ,

Крис Карр

РЕСУРСЫ

Заходите на сайт www.kriscarr.com за вдохновением и советами, статьями о здоровом питании и полезных продуктах, информацией о программах и событиях, а также за новыми рецептами вкусных и питательных блюд.

Чтобы получить бесплатный PDF-файл (мой вам подарок), где имеются мои рекомендации по здоровому образу жизни, сведения о дополнительной литературе, посвященной кулинарии и душевному и физическому здоровью, о кухонном оборудовании и инструментах, лечебных центрах, адресах магазинов веганских продуктов и еще много разных советов, заходите на страницу www.kriscarr.com/resources.

Чтобы получить подробные инструкции по приготовлению соков и смузи (плюс массу рецептов!), посетите сайт www.crazysexyjuice.com.

Заходите в гости к нашему любимому шеф-повару Чеду на www.chadsarno.com. Обязательно найдите кулинарные книги наших приглашенных шеф-поваров и посетите их веганские рестораны (надеюсь там с вами встретиться!).

А если вы хотите познакомиться со мной, мы можем поболтать на Фейсбуке (/KrisCarr.FanPage) или в Твиттере (@Kriss_Carr). Мне будет интересно узнать о том, как проходят ваши кулинарные приключения и даже увидеть фотографии ваших творений! Размещайте свои фуд-фото с хэштегом #CSKitchen в инстаграме и Твиттере, чтобы связаться с остальными поварами «Crazy Sexy Kitchen».

Увидимся. ХО!



БЛАГОДАРНОСТИ

Замечательному повару Чеду Сарно за его оригинальные рецепты, наполненные любовью к людям и животным, и за его ценные кулинарные советы. Мой фартук передает привет твоему фартуку, брат!

Всем нашим приглашенным поварам — Пэм Браун, Питеру А. Сервони, Фрэн Костиган, Ричарду Ландау, Сарме Милнгалис, Джой Пирсон, Хорхе Пинеде, Энджелу Рамосу, Толу Роннену и Дереку Сарно — ваше кулинарное творчество изменяет этот мир к лучшему. Спасибо за то, что вы поделились с нами знаниями и заботой!

Моей семье в издательстве «Хей Хаус» за то, что они «удочерили» меня. Здесь я дома, я счастлива и благодарна вам.

И особенно...

Луизе Хей, за то сочувствие, которая она проявила ко мне много лет назад.

Рейду Трейси, за то, что верит в мой голос, мой огонь и потенциал.

Моему доброму и элегантному редактору Патти Гифт, за ее острые, как лазер, вопросы, комментарии и идеи и за то, что дала мне больше времени!

Лоре Коч и Салли Мэнсон. Спасибо вам за то, с какой любовью вы помогли довести эту книгу до финишной черты. Вы обе заслуживаете большой золотой медали и огромного букета!

Моей команде в САА: Саймону Грину, Розане Билоу, Эшли Дэвис и Хизер Каминс. Спасибо вам за заботу!

Карла Бейкер, ты снова это сделала, детка! Спасибо за великолепный дизайн этой книги. Я тебя люблю!

Моему мужу Брайану Фассетту за то, что терпеливо читал мою болтовню и тактично предлагал решения, как это исправить (ладно, я соврала: на самом деле он довольно суров и не терпит чепухи — и я ценю это!). Я не чувствовала бы себя спокойной, если бы книга вышла без твоего одобрения, потому что ты здорово в этом разбираешься!

Вудстокскому заповеднику фермерских животных — за то, что позволили нам снимать фотографии среди любопытствующих зверушек.

Биллу Майлзу за самую классную в мире фотографию на обложку! Я обожаю работать

с тобой и надеюсь, мы будем работать вместе еще долгое время.

Эндрю Скривани за то, что оставался Эндрю Скривани, самим собой (настоящим оригиналом), и за его чертовски стильные фуд-фото. Ты обалденно смешной и дико талантливый парень!

Су Джонг, за ее изобретательность со специями и за ее «глаз-алмаз». Спасибо за фуд-стилистику наших фотографий и за то, что ладила с Эндрю.

Энн Оркатт за то, что остается моей подругой уже страшно сказать сколько лет и за ее магическое умение делать макияж.

Моей маме, Ауре Карр, за то, что одолжила для съемок превосходную посуду! И за то, что всегда была рядом, когда я нуждалась в ней.

Бойким девушкам из «Сореллы» в Вудстоке (Анне и Реджине) за то, что заставили меня надеть одежду, которая действительно мне шла, и помогли выбрать наряд для обложки. Благодаря вам в моем гардеробе теперь не только спортивная одежда.

Ребекке Мур и Малиссе Шварц, талантливым су-шефам и творческим душам. Я очень благодарна за ваш труд и ваши улыбки.

Тине Манино за то, что взяла бразды правления моей жизнью в свои руки, пока я целый год пропадала на кухне и за компьютером.

Маленькому карапузу за то, что одолжила мне свою маму и за то, что смеялась и хлопала нам по скайпу каждый день. Сердце радуется смотреть, как ты растешь!

И наконец, самое главное. Корин Боун, моему талантливому редактору, доверенному другу и давнему партнеру по революции. Я не осилила бы этот труд без вас, леди. Вы невероятно талантливые мастера слова, особенно в том, что чуточку «на грани». Спасибо за ваше редакторское мастерство, информацию и советы. Повторим?

Погодите, еще кое-кому! Да, вам, читатели! Спасибо за то, что включились в новое «Crazy Sexu» кулинарное приключение! Моя бабушка и бабушка Чеда гордились бы вами.

А теперь можно и за стол!



ТАБЛИЦЫ МЕР И ВЕСОВ

СТАНДАРТНЫЙ СТАКАН (240 МЛ)	МЕЛКИЙ ПОРОШОК (НАПРИМЕР, МУКА)	ЗЕРНО (НАПРИМЕР, РИС)	ГРАНУЛЫ (НАПРИМЕР, САХАР)	ТВЕРдые ЖИДКОСТИ (КАК СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)	ЖИДКОСТИ (КАК ВОДА И МОЛОКО)
1	140 г	150 г	190 г	200 г	240 мл
$\frac{3}{4}$	105 г	113 г	143 г	150 г	180 мл
$\frac{2}{3}$	93 г	100 г	125 г	133 г	160 мл
$\frac{1}{2}$	70 г	75 г	95 г	100 г	120 мл
$\frac{1}{3}$	47 г	50 г	63 г	67 г	80 мл
$\frac{1}{4}$	35 г	38 г	48 г	50 г	60 мл
$\frac{1}{8}$	18 г	19 г	24 г	25 г	30 мл

СООТНОШЕНИЕ ВЕСА И ОБЪЕМА ЖИДКОСТИ

$\frac{1}{4}$ ч. л.			1 мл	
$\frac{1}{2}$ ч. л.			2 мл	
1 ч. л.			5 мл	
3 ч. л.			15 мл	
	1 ст. л.		15 мл	
	2 ст. л.	$\frac{1}{8}$ стакана	30 мл	
	4 ст. л.	$\frac{1}{4}$ стакана	60 мл	
	5 $\frac{1}{2}$ ст. л.	$\frac{1}{3}$ стакана	80 мл	
	8 ст. л.	$\frac{1}{2}$ стакана	120 мл	
	10 $\frac{2}{3}$ ст. л.	$\frac{2}{3}$ стакана	160 мл	
	12 ст. л.	$\frac{3}{4}$ стакана	180 мл	
	16 ст. л.	1 стакан	240 мл	
	1 пинта	2 стакана	480 мл	
	1 кварта	4 стакана	960 мл	
			1000 мл	1 литр

СООТНОШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУР В ДУХОВКЕ

ПРОЦЕСС	ФАРЕНГЕЙТ	ЦЕЛЬСИЙ	ГАЗОВАЯ ОТМЕТКА
Температура замерзания воды	32 °F	0 °C	
Комнатная температура	68 °F	20 °C	
Температура кипения	212 °F	100 °C	
Температура запекания	325 °F	160 °C	3
	350 °F	180 °C	4
	375 °F	190 °C	5
	400 °F	200 °C	6
	425 °F	220 °C	7
	450 °F	230 °C	8
Поджаривание			Гриль

ОБ АВТОРЕ КРИС КАРР

Крис Карр — автор книг, по многу недель державшихся в списке бестселлеров «Нью-Йорк таймс», лектор и пропагандист здоровья. Крис также выступила режиссером и главной героиней документального фильма «Crazy Sexy Canscer», который показывался на телеканале TLC и телеканале Опры Уинфри OWN. Крис является автором революционной серии книг «Crazy Sexy Canscer».

Ее третья книга «Crazy Sexy Diet» — это велнес-план

по достижению прекрасного самочувствия, духовного здоровья и счастья. Крис регулярно проводит лекции в медицинских школах, больницах, велнес-центрах и в корпорациях, таких как Whole Foods и Гарвардский университет, а также является пишущим редактором журнала *National Health*. Крис Карр участвовала в телепрограммах: Today Show, Good Morning America, CBS Evening News, The Revolution, The Gayle King Show и The Oprah Winfrey. Она вдохновляет множество людей брать на себя ответственность за собственное здоровье и счастье, переходя на растительную диету, улучшать свой стиль жизни и учиться жить и любить со страстью. Ее девиз: делай сок, а не войну! www.kriscarr.com.



О ШЕР-ПОВАРЕ ЧЕДЕ САРНО

Чед Сарно — кулинарный преподаватель, шеф-повар, консультант и ведущий телепрограмм. Он внес свой подход к здоровому питанию в кухни нескольких передовых ресторанов, специализирующихся на растительной кулинарии, а также отелей, съемочных киноплощадок и центров здоровья. Его проекты охватывают обширные области: это и открытие сети международных ресторанов от Стамбула до Лондона, и развитие курса кулинарного обучения и инновационных пищевых концепций для программ питания Whole Foods Market. Рецепты Чеда опубликованы в более чем десяти кулинарных книгах, он также написал множество статей о питании. За многие годы Чед побывал гостем более дюжины утренних шоу и программ о питании на телевидении и радио. Создавая полезную еду и обучая правильному подходу к кулинарии, Чед реализует стремление помогать людям улучшить свое здоровье, начав с домашней кухни. Для получения подробной информации о его работе посетите сайт www.chadsarno.com.

УКАЗАТЕЛЬ ПО ПРОДУКТАМ И РЕЦЕПТАМ

А

Авокадо:

- Смузи для безумно сексуальной богини 87
- Аво-тост 115
- Овощная кесадилья 135
- Гуакамоле с зелеными чили 229

Ананас:

- Зеленая колада 89
- Ананасово-розовое сорбе 268

Артишоки:

- Нутовые блинчики (фарината) с грибами и артишоками 111
- Артишоковый айоли 239
- Базовый айоли (несырой, быстрая версия) 240
- Кростини с артишоковым пюре, чесночными грибочками и хреном 142

Б

Бasilik, в шалфейном песто 179

Бамбуковая пароварка 147

Бананы:

- Смузи для безумно сексуальной богини 87
- Из любви к эгг-ногу 95
- Зеленая колада 89

Батат:

- Бургер из черной фасоли и жареного сладкого картофеля 131
- Хэш с дымком из сладкого картофеля 100

Блины 108-111

Бобы, фасоль, чечевица и их проростки:

- Бургер из черной фасоли и жареного сладкого картофеля от Пэм Браун 131
- Нутовые блинчики (фарината) с грибами и артишоками 111
- Тажин из нута и корнеплодов 183
- Потрясающий летний салат 164
- Рубленый салат 167
- Суп с кокосовым молоком и красной чечевицей 117
- Бобовое чили «Crazy Sexy» 119
- Тако «Crazy Sexy» 104
- Обжаренная фасоль пинто 213
- Овощная кесадилья 135
- Бобы эдамаме с васаби, морской солью и кунжутом 245
- Рулетики с хумусом 134
- Нутовые блинчики с чатни из кокосов и кешью 197
- Рагу из мангольда и чечевицы 181
- Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
- Салат из груши и побегов гороха 196
- Гороховый суп с кале и водорослью далс 123

Трюфельные пельмени с эдамаме и бульон из шалота 145

Молодая морковь с ветчинной приправой с фасолево-капустным пюре от Ричарда Ландау 221

Бок-чой с лимонно-тахинным соусом от Пэм Браун 212

Брокколи:

Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185

Брюква:

Жареная брюква с печеным луком и фисташками 174

Брюссельская капуста:

Жареная брюссельская капуста с фисташками и луком чипполини 206

Фо-шоу с лесными грибами, имбирем и мятой 125

В

Ваниль:

- как достать семена 90
- Кленово-ванильный крем 271
- Ванильно-ореховое мороженое 269
- Ванилла мистик 88
- Ванильный крем 101

Вишня сушеная, в корично-вишневой граноле 113

Водоросли:

- информация 175, 188
- Гороховый суп с кале и водорослью далс 123
- Салат из проростков гороха и водорослей 175
- Фрукты в зеленой «краске» 105
- Овощные роллы «Суши-маки» 141
- «Крабовые» котлетки из пальмовых сердцевин 149
- Пад-тай с лапшой из ламинарии 189

Г

Гарниры:

- Свежий мятный табуле 205
- Чесночные грибочки 205
- Жареная брюссельская капуста с фисташками и луком чипполини 206
- Тушеные листья мангольда 207
- Пять рецептов запеченных корнеплодов от Пэм Браун 208
- Полусушеные томаты 211
- Бок-чой с лимонно-тахинным соусом от Пэм Браун 212
- Карпаччо из цукини 213
- Обжаренная фасоль пинто 213
- Медленно запеченная свекла со свежим хреном 215
- Ризотто из цветной капусты 216
- Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой 217

Шалфейная полента с бабушкиной маринарой 219
Суперское картофельное пюре с чесночно-травяным маслом 220
Молодая морковка с ветчинной приправой с фасолево-капустным пюре 221

Главные блюда:

Суперпростой овощной вок 177
Кабачковая паста с шалфейным песто 179
Рагу из мангольда и чечевицы 181
Тажин из нута и корнеплодов 183
Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185
Тофу терияки с лесными грибами и лапшой соба 187
Пад-тай с лапшой из ламинарии 189
Свекольные равиоли с сыром из кешью 191
Крокеты с лесными грибами и соусом из хрена 192
Фаршированные перчики с красным и зеленым соусом 195
Салат из груши и побегов гороха 196
Нуттовые блинчики с чатни из кокосов и кешью 197
Ломтики сейтана с подливой из жареных лисичек 198
Тэмпе в мадере с черным перцем 201
Феттуччини из желтых кабачков с кедровым соусом «Альфредо» 202
Овощная лазанья с рикоттой из кешью и кедровых орехов 203

Горчица, в Дижонском винегрете 232

Грибы:

Нуттовые блинчики (фарината) с грибами и артишоками 111
Кростини с артишоковым пюре, чесночными грибочками и хреном 142
Чесночные грибочки 205
Подлива из жареных лисичек 233
Тофу терияки с лесными грибами и лапшой соба 187
Веганский клэм-чаудер 120
Овощные роллы «Суши-маки» 141
Крокеты с лесными грибами и соусом из хрена 192
Фо-шю с лесными грибами, имбирем и мятой 125

Груши:

Салат из груши и побегов гороха 196

Д

Десерты – см. Соблазнительные сладости

Десерты:

Ягоды со сливками 255
Супербрауни 256
Тарталетки с клементиновым сорбетом и лавандовым сиропом 259
Пряный персиковый крамбл 261
Шоколадно-ореховый кекс 263
Пирог «Двадцать четыре морковки» от Фрэн Костиган 264
Сорбе из клементинов 267
Жасминово-персиковое сорбе 268
Ананасово-розовое сорбе 268
Ванильно-ореховое мороженое 269
Суперпростой шоколадный пирог 269
Сырое яблочно-ромовое печенье с кленово-ванильным кремом 271

Дрессинги – см. Соусы, маринады и заправки

З

Завтраки:

Пшеника с манго и кокосом 97
Тофу-скрамбл по-деревенски 99
Хэш с дымком из сладкого картофеля 100
Парфе из манго и малины с ванильным кремом 101
Французский тост с кремом «Амаретто» 103
Тако «Crazy Sexy» 104
Фрукты в зеленой «краске» 105
Кукурузно-бананово-ореховые оладьи 107
«Славное утро» – безглютеновый вариант оладьев 109
Нуттовые блинчики (фарината) с грибами и артишоками 111
Корично-вишневая гранола 113
Аво-тост 115

Закуски:

Огуречные чашечки с оливковым тапенадом 139
Овощные роллы «Суши-маки» 141
Кростини с артишоковым пюре, чесночными грибочками и хреном 142
Рис из корнеплодов с кунжутом 143
Трюфельные пельмени с эдамаме и бульон из шалота 145
«Крабовые» котлетки из пальмовых сердцевин 149
Фалафель с грецким орехом 151

Зеленые листовые овощи (см. также Соки, Кале, Салаты,

Шпинат):

Мощный коктейль от Эй Джей 87
Дух аптеков 94
Свежий мятный табуле 205
Смузи Гринсикл 92
Рагу из мангольда и чечевицы 181
Тушеные листья мангольда 207
Клубничные поля 93

Зерновые (см. также Кукуруза и полента, Рис, Сандвичи и роллы):

Корично-вишневая гранола 113
Пшеника с манго и кокосом 97
Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
«Славное утро» – безглютеновый вариант оладьев 109
Теплый салат из кале и киноа 165

К

Кабачки:

Информация 202
Пять рецептов запеченных корнеплодов 208
Кабачковая паста с шалфейным песто 179
Феттуччини из желтых кабачков с кедровым соусом «Альфредо» 202
Карпаччо из цукини 213

Какао:

Дух аптеков 94
Супербрауни 256
Шоколадно-ореховый кекс 263
Суперпростой шоколадный пирог 269

Кале:

Мощный коктейль от Эй Джей 87
Дух аптеков 94
Смузи для безумно сексуальной богини 87
Великолепная кале 157
Садовник 85

Чипсы из кале 253
Утро чудесное 84
Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой от Питера А. Сервони 217
Гороховый суп с кале и водорослью далс 123
Сладкая зелень 81
Теплый салат из кале и киноа 165
Капуста китайская бок-чой:
Бок-чой с лимонно-тахинным соусом от Пэм Браун 212
Капустный салат с конопляным маслом 153
Картофель:
Фермерский салат 171
Пять рецептов запеченных корнеплодов 208
Суперское картофельное пюре с чесночно-травяным маслом от Дерека Сарно 220
Кешью – см. Семечки, орехи и ореховые пасты
Кинза:
Пюре из кинзы и мяты (зеленый энчилада-соус) 196
Кокос:
как раскрыть кокосовый орех 90
Чатни из кокосов и кешью 197
Сорбе из клементинов 267
Суп с кокосовым молоком и красной чечевицей 117
Печенье макаруны 260
Пшеника с манго и кокосом 97
Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
Красный тайский кокосовый суп 127
Ванилла мистик 88
Корнеплоды (см. также по наименованиям корнеплодов):
Тажин из нута и корнеплодов 183
Пять рецептов запеченных корнеплодов от Пэм Браун 208
Рис из корнеплодов с кунжутом 143
Кофе/эспрессо в смузи Дух ацтеков 94
Кростини 142
Кукуруза и полента:
Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано 161
Кукурузно-бананово-ореховые оладьи 107
Полентовые кексы 219
Шалфейная полента с бабушкиной маринарой 219
Чудесный розмариновый попкорн 243
Чипсы из желтой кукурузы (и вариант мягких тако) 247
«Крабовые» котлетки из пальмовых сердцевин 149

Л

Лавандовый сироп 259

М

Макаронные изделия:
Лашша из водорослей 188
Сырая овощная паста 180, Азиатская лашша под черной заправкой 172
Свекольные равиоли с сыром из кешью 191
Овощная лазанья с рикоттой из кешью и кедровых орехов 203

Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
Пад-тай с лапшой из ламинарии 189
Кабачковая паста с шалфейным песто 179
Тофу терияки с лесными грибами и лапшой соба 187
Феттуччини из желтых кабачков с кедровым соусом «Альфредо» 202

Манго:

Мощный коктейль от Эй Джей 87
Пшеника с манго и кокосом 97
Парфе из манго и малины с ванильным кремом 101

Маринады – см. Соусы, маринады и заправки

Меню 274–276

Мисо:

информация 126
Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185
Мисо-цитрусовая заправка 234

Молоко немолочное:

Крем «Амаретто» 103
Смузи 88-97
Ванильный крем 101

Морковь:

Садовник 85
Железная машина 82
Молодая морковь с ветчинной приправой с фасолево-капустным пюре 221
Пять рецептов запеченных корнеплодов 208
Сицилиец 83
Пирог «Двадцать четыре морковки» 264

Н

Напитки – см. Соки, Смузи

Нут – см. Бобы, фасоль, чечевица и их проростки

О

Овощи (см. также по наименованиям овощей):

Овощная кесадилья 135
Суперпростой овощной вок 177
Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185
Пад-тай с лапшой из ламинарии 189

Огурцы:

Смузи для безумно сексуальной богини 87
Огуречные чашечки с оливковым тапенадом 139
Огуречный салат с кунжутом 159
Иммунная защита 81
Зеленая радость 85
Утро чудесное 84
Сладкая зелень 81

Оливки:

информация 165, выбор 246
Огуречные чашечки с оливковым тапенадом 139
Апельсиново-лимонные оливки 246

Орехи и ореховые пасты – см. Семечки, орехи и ореховые пасты

Основные блюда – см. Главные блюда

П

Паста – см. Макароны изделия

Пастернак:

Рис из корнеплодов с кунжутом 143

Персики:

Жасминово-персиковое сорбе 268

Пряный персиковый крамбл 261

Перцы:

как удалять семена 223

Пюре из перцев анко 195

Фаршированные перчики с красным и зеленым соусом 195

Кремовая заправка из перца поблано 161

Садовник 85

Сицилиец 83

Овощные роллы «Суши-маки» 141

Питательные дрожжи:

информация 207

Пицца, пита 134

Полента – см. Кукуруза и полента

Помидоры:

Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано от Джой Пирсон, Энджела Рамоса и Хорхе Пинеды 161

Бабушкина маринара 227

Полусушеные томаты 211

Сальса из проростков чечевицы и органических помидоров 240

Томаты и травы 163

Томатный релиш 237

Проростки зерновые и бобовые:

информация 168

Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185

Потрясающий летний салат 164

Салат из груши и побегов гороха 196

Салат из проростков гороха и водорослей 175

Сальса из проростков чечевицы и органических помидоров 240

Салат «Суперпобег» 169

Реальный хруст 168

Овощные роллы «Суши-маки» 141

Р

Релиши – см. Соусы, маринады и заправки

Рецепты от:

Пэм Браун:

Нутовые блинчики с чатни из кокосов и кешью 197

Пять рецептов запеченных корнеплодов 208

Бок-чой с лимонно-тахинным соусом 212

Шоколадно-ореховый кекс 263

Бургер из черной фасоли и жареного сладкого картофеля 131

Салат «Радость Цезаря» 173

Фрэн Костиган:

Кукурузно-бананово-ореховые оладьи 107

«Славное утро» – безглютеновый вариант оладьев 109

Супербрауни 256

Пирог «Двадцать четыре морковки» 264

Ноу-хау для морковного пирога 265

Ричарда Ландау:

Жареная брюква с печеным луком и фисташками 174

Молодая морковка с ветчинной приправой с фасолево-капустным пюре 221

Питера А. Сервони:

Корично-вишневая гранола 113

Красный тайский кокосовый суп 127

Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой 217

Чипсы из кале 253

Дерека Сарно:

Суперское картофельное пюре с чесночно-травяным маслом 220

Фо-шоу с лесными грибами, имбирем и мятой 125

Тола Роннена:

Веганский клэм-чаудер 120

Тэмпе в мадере с черным перцем 201

«Крабовые» котлетки из пальмовых сердцевин 149

Сармы Миллгалис:

Пад-тай с лапшой из ламинарии 189

Феттуччини из желтых кабачков с кедровым соусом «Альфредо» 202

Джой Пирсон, Энджела Рамоса и Хорхе Пинеды:

Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано 161

Рис:

Рис из корнеплодов с кунжутом 143

Овощные роллы «Суши-маки» 141

С

Салаты:

Капустный салат с конопляным маслом 153

Простая зелень 153

Травы и ягоды 154

Латук и цитрус 155

Великолепная кале 157

Пряный сад 158

Огуречный салат с кунжутом 159

Фенхель и фрукты с мандариново-винной заправкой 160

Салат из кукурузы и органических томатов с кремовой заправкой из перца поблано 161

Томаты и травы 163

Потрясающий летний салат 164

Теплый салат из кале и киноа 165

Рубленый салат 167

Реальный хруст 168

Салат «Суперпобег» 169

Фермерский салат 171

Азиатская лапша под черной заправкой 172

Салат «Радость Цезаря» 173

Жареная брюква с печеным луком и фисташками 174

Салат из проростков гороха и водорослей 175

Салат из груши и побегов гороха 196

Азиатский овощной салат с мисо-имбирным соусом 185

Свежий мятный табуле 205

Свекла:

Свекольные равиоли с сыром из кешью 191

Железная машина 82

Медленно запеченная свекла со свежим хреном 215

Сейтан:

- Ломтики сейтана с подливой из жареных лисичек 198
- Бобовое чили «Crazy Sexy» 119

Сельдерей:**В соках:**

- Фенхель и фрукты 82
- Железная машина 82
- Сицилиец 83
- Утро чудесное 84
- Зеленая радость 85

В блюдах:

- Веганский клэм-чаудер 120
- Гороховый суп с кале и водорослью далс 123
- Салат «Спасем тунца!» на рисе 137
- Крокеты с лесными грибами и соусом из хрена 192
- Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой 217
- Крем из хрена 238

Семечки, орехи и ореховые пасты:

- информация 91
- пророщенные 168
- Мощный коктейль от Эй Джей 87
- Миндально-масляная заправка 217
- Базовое молоко из орехов и семечек 91
- Свекольные равиоли с сыром из кешью 191
- Айоли из кешью (сырая база) 238
- Чатни из кешью и кокосов 197
- Сливки из кешью 120
- Крем-сыр из кешью 235
- Рикотта из кешью и кедровых орехов 229
- Корично-вишневая гранола 113
- Овощная кесадилья 135
- Кедровый соус «Альфредо» 202
- Кешью, приправленные карри 249
- Огненные фисташки 251
- Французский тост с кремом «Амаретто» 103
- Фруктово-ореховые сэндвичи 129
- Чесочно-тахинная заправка 225
- Фрукты в зеленой «краске» 105
- Крем из хрена 238
- Хумус двумя способами 241
- Лимонно-тахинный соус 212
- Орехи пекан в кленовой глазури 250
- Средиземноморский ролл с крем-сыром из кешью 129
- Арахисовый соус 209
- Салат «Спасем тунца!» на рисе 137
- Миндаль с морской солью и перцем 251
- Трюфельный пармезан 231
- Веганский клэм-чаудер 120
- Фалафель с грецким орехом 151
- Крокеты с лесными грибами и соусом из хрена 192

Смузи 88:

- Смузи для безумно сексуальной богини 88
- Мощный коктейль от Эй Джей 87
- Ванилла мистик 88
- Зеленая колада 89
- Чай латте 89
- Базовое ореховое/семечковое молоко 91
- Смузи Гринсикл 92
- Клубничные поля 93
- Дух ацтеков 94
- Из любви к эгг-ногу 95

Соблазнительные сладости – см. Десерты

Соевые продукты – см. Тофу и другие соевые продукты

Соки:

- Сладкая зелень 81
- Иммунная защита 81
- Фенхель и фрукты 82
- Железная машина 82
- Сицилиец 83
- Утро чудесное 84
- Садовник 85
- Зеленая радость 85

Соусы, маринады и заправки:

- Миндально-масляная заправка 217
- Пюре из перцев анко (красный энчилада-соус) 195
- Абрикосовая горчица 208
- Айоли артишоковый 111, 239
- Айоли базовый 240
- Базовая азиатская заправка 224
- Базовая итальянская заправка 223
- Соус «Болоньез» 193
- Айоли из кешью (сырая база) 238
- Чатни из кешью и кокосов 197
- Крем-сыр из кешью 235
- Рикотта из кешью и кедровых орехов 229
- Пюре из кинзы и мяты (зеленый энчилада-соус) 196
- Соус «Альфредо» 202
- Кремовая заправка из перца поблано 161
- Дижонский винегрет 232
- Чесочно-травяное масло 228
- Чесочно-тахинная заправка 225
- Гуакамоле с зелеными чили 229
- Крем из хрена 238
- Хумус двумя способами 241
- Лимонное масло 225
- Лимонно-тахинный соус 212
- Мандариново-винный винегрет 237
- Мисо-цитрусовая заправка 234
- Мисо-имбирный соусом 185
- Соус «Маринара» 227
- Соус пад-тай 189
- Арахисовый соус 209
- Ремулад 149
- Подлива из жареных лисичек 233
- Деревенский клюквенный релиш 236
- Шалфейный песто 179
- Соус из кунжута и sake 187
- Шалотовый бульон 145
- Сальса из проростков чечевицы и органических помидоров 240
- Маринад терияки 187
- Томатный релиш 237
- Маринад для овощей 189

Супы и овощные рагу:

- Суп с кокосовым молоком и красной чечевицей 117
- Бобовое чили «Crazy Sexy» 119
- Веганский клэм-чаудер 120
- Тыквенный биск 122
- Гороховый суп с кале и водорослью далс 123
- Фо-шоу с лесными грибами, имбирем и мятой 125
- Мисо-суп с шиитаке и кокосовой вермишелью 126
- Красный тайский кокосовый суп 127

Суши:

- Овощные роллы «Суши-маки» 141

Сыр и замена сыру:

- Крем-сыр из кешью 235
- Рикотта из кешью и кедровых орехов 229

Овощная кесадилья 135
Средиземноморский ролл с крем-сыром из кешью 129
Пита-пиццы 134
Трюфельный пармезан 231

Сандвичи и роллы:

Средиземноморский ролл с крем-сыром из кешью 129
Фруктово-ореховые сандвичи 129
Бургер из черной фасоли и жареного сладкого картофеля от Пэм Браун 131
Карри-салат с зеленью в тортилье 133
Пита-пиццы 134
Рулетики с хумусом 134
Овощная кесадилья 135
Салат «Спасем тунца!» на рисе 137

Т

Тофу и другие соевые продукты:

Бобы эдамаме с васаби, морской солью и кунжутом 245
Тофу терияки с лесными грибами и лапшой соба 187
Тофу-скрамбл по-деревенски 99
Трюфельные пельмени с эдамаме и бульон из шалота 145

Тыквенный биск 122

Тэмпе:

Тэмпе в мадере с черным перцем 201
Бобовое чили «Crazy Sexy» 119

Ф

Фалафель 151

Фасоль – см. Бобы, фасоль, чечевица и их проростки

Фенхель и фрукты 82

Финики:

как нарезать 265
финиковая паста 103
Чай латте 89
Из любви к эгг-ногу 95
Фруктово-ореховые сандвичи 129
Капуста кале и морковь под миндально-масляной заправкой 217
Супербрауни, вариант с финиковым пюре 259
Пирог «Двадцать четыре морковки» 264
Сырое яблочно-ромовое печенье с кленово-ванильным кремом 271

Французский тост 103

Фрукты (см. также по наименованиям фруктов): Фрукты в зеленой «краске» 105

Ц

Цветная капуста:

Ризотто из цветной капусты 216
Пять рецептов запеченных корнеплодов 208

Цитрусовые:

Сорбе из клементинов 267
Потрясающий летний салат 164
Зеленая колада 89
Смузи Гринсикл 92
Лимонное масло 225
Бок-чой с лимонно-тахинным соусом 212
Латук и цитрус 155
Мандариново-винный винегрет 237
Мисо-цитрусовая заправка 234

Тарталетки с клементиновым сорбетом и лавандовым сиропом 259
Апельсиново-лимонные оливки 246

Ч

Чай латте 89

Чеснок:

как запекать 122
Чесочно-травяное масло 228
Чесочно-тахинная заправка 225
Чесочные грибочки 205

Чечевица – см. Бобы, фасоль, чечевица и их проростки

Чипсы и орешки 244:

Чудесный розмариновый попкорн 243
Бобы эдамаме с васаби, морской солью и кунжутом 245
Апельсиново-лимонные оливки 246
Чипсы из желтой кукурузы (и вариант мягких тако) 247
Кешью, приправленные карри 249
Орехи пекан в кленовой глазури 250
Миндаль с морской солью и перцем 251
Огненные фисташки 251
Чипсы из кале 253

Ш

Шалфейный песто 179

Шпинат:

Сицилиец 83
Мощный коктейль от Эй Джей 87
Зеленая колада 89
Смузи Гринсикл 92
Клубничные поля 93
Тако «Crazy Sexy» 104
Средиземноморский ролл с крем-сыром из кешью 129
Пита-пиццы 134
Рулетики с хумусом 134
Травы и ягоды 154
Огуречный салат с кунжутом 159
Потрясающий летний салат 164

Э

Эдамаме – см. Тофу и другие соевые продукты

Я

Яблоки:

Фенхель и фрукты 82
Фенхель и фрукты с мандариново-винной заправкой 160
Иммунная защита 81
Сырое яблочно-ромовое печенье с кленово-ванильным кремом 271
Сладкая зелень 81

Ягоды:

Мощный коктейль от Эй Джей 87
Ягоды со сливками 255
Смузи для безумно сексуальной богини 87
Фруктово-ореховые сэндвичи 129
Травы и ягоды 154
Парфе из манго и малины с ванильным кремом 101
Деревенский клюквенный релиш 236
Клубничные поля 93

БИБЛИОГРАФИЯ

Крис Карр также является автором книг:

Crazy Sexy Cancer Tips

/Crazy Sexy советы против рака

Crazy Sexy Cancer Survivor: More Rebellion and Fire for Your Healing Journey

/Crazy Sexy как жить с раком: Восстание ради восстановления

Crazy Sexy Diet: Eat Your Veggies, Ignite Your Spark, and Live Like You Mean It!

/Crazy Sexy диета: Ешь овощи, зажги свою искру и живи, как всегда мечтал!

Издание для досуга

**Крис Карр
Чед Сарно**

БЕЗУМНО СЕКСУАЛЬНАЯ КУХНЯ

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*
Корректор *М.Мазалова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.12.2013. Формат 84x108 1/16.
Гарнитура «AGMelanie». Печать офсетная. Усл. печ. л. 30,24.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-67203-5



9 785699 672035 >



«Богатая растением пища берет штурмом мир кулинарии, разжигая интерес в Интернете, проникая в СМИ и поп-культуру. Я чрезвычайно горжусь тем, что являюсь голосом этого постоянно растущего движения».

Крис Карр

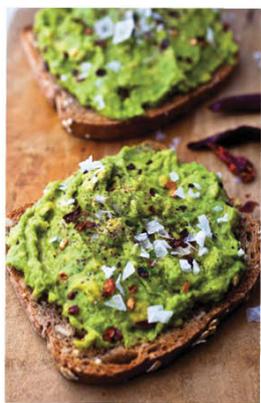
«Возможно, история Крис Карр могла бы послужить сценарием для какой-нибудь подростковой киношки о неудавшейся жизни – в 19 сбежала в Нью-Йорк, чтобы стать звездой, ради достижения заветной цели стала страшно изматывать себя, поглощая некачественную пищу и другие не менее опасные вещества в поисках себя и смысла жизни. Возможно, так бы оно и было, если бы не диагноз, поставленный ей 14 февраля 2003 года, – более 20 опухолей на ее печени и легких. Именно эта ужасная болезнь стала для Крис билетом в мир здоровья, самопознания и самоизлечения. Крис решила взять ситуацию в свои руки и стать генеральным директором своего собственного исцеления».

«New York Times»

«Кухня имеет свое сердце, душу и мощный целительный потенциал. Заниматься познанием этого священного места не только весело, оно по-настоящему раскрепощает».

«Пища – это о-ля-ля какая страсть и безграничная креативность».

Чед Сарно



ISBN 978-5-699-67203-5



9 785699 672035 >