



ЕДА В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

*Легко. Вкусно. Полезно.
Красиво. Современно.*

К а т я В о р о б ь ё в а

Катя Воробьёва

Еда в гармонии с природой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69589426

SelfPub; 2024

Аннотация

Вопрос «Что, как и для чего мы едим?» всегда был и остается одним из самых актуальных. Правильное питание важная составляющая эффективной и успешной жизни. В книге переданы самые основные, объективные и необходимые знания из всех возможных источников в области питания и здоровья, известные на сегодняшний день, собранные мной за 20 лет глубокого изучения и анализа данного вопроса, основанные на мудрости и опыте всего мира. В своем подходе мне удалось найти баланс, исключив крайности, и, как итог, вывести концепцию современной русской растительной кухни – естественного питания, гармоничного как сама природа, несущего здоровье и силы для полноценной и счастливой жизни. Каждый человек может легко ими воспользоваться, как с целью укрепления здоровья, так и с целью развития духа, наполнив свою жизнь глубоким смыслом и истинной радостью. Моя цель – помочь людям обрести здоровье и красоту тела и души через правильный культурный и философский подход к еде.

Содержание

В поисках истинной пищи	4
Зачем человеку здоровье	10
Правильное питание	13
Растения как основа полноценной энергичной жизни	25
Сочетание продуктов	43
Питьевой баланс	51
Гармония в питании	53
Процесс приёма пищи	67
Стройное тело. На заметку тем, кто стремится обрести красивую фигуру	69
Правильная кулинария и приготовление пищи	75
Заключение	103
Рецепты блюд из растительных продуктов	106
Овощные рецепты	109
Блюда с фруктами и ягодами	387
Хлеб и выпечка	517
Приложение 1. Раздельное питание	655
Приложение 2. Белки в растительной пище	664
Краткий основной итог и принципы правильного питания	675
Литература	679

Катя Воробьёва

Еда в гармонии с природой

В поисках истинной пищи

«Питаться – это необходимость, но разумно питаться – это искусство».

Франсуа де Ларошфуко.

Вопрос «Что, как и для чего мы едим?» всегда был и остаётся одним из самых актуальных. Здоровое и правильное питание очень важная составляющая эффективной и успешной жизни.

Человек – это совершеннейший механизм, он имеет внутреннюю и внешнюю природу, устроен и функционирует по определенным законам. Если мы не знаем или отрицаем правила устройства мира и человека, то приводим организм в состояние болезни, – это неизбежно. Если следуем законам природы, выбираем пищу, которая даёт качественную энергию, то получаем силы и здоровье, светлый и ясный ум для того, чтобы счастливо и плодотворно прожить свою жизнь!



В моей книге переданы основные объективные знания из всех возможных источников в области питания и здоровья, известные на сегодняшний день, собранные мной за 20 лет глубокого изучения и анализа данного вопроса: от простых до самых сложных, от традиционных до научных, от популярных до мало известных, исследования и знания в области валеологии, анатомии, физиологии и биохимии человека, ботаники и зоологии, природоведения и природоустройства, абсолютные и нетрадиционные концепции мироздания, всевозможные теории, как имеющие право на существование, так и необъективные. В итоге многолетней практики и погружения в область культуры питания и здоровья, я пришла

к достоверному пониманию строения и функционирования человеческого организма, каковы задачи питания, и как при этом оставаться здоровым, реализовав свой потенциал.

Я не ставила перед собой задачу создать очередную систему питания: их на сегодняшний день достаточно на любой вкус. В своём подходе мне удалось собрать самые важные и необходимые знания в этой области, основанные на мудрости и опыте всего мира. Найти баланс, исключив крайности, и, как итог, вывести концепцию современной русской растительной кухни – естественного питания, гармоничного как сама природа, несущего здоровье и силы для полноценной и счастливой жизни. Каждый человек, независимо от своей культуры, взглядов и отношения к миру, может легко ими воспользоваться, как с целью укрепления здоровья, так и с целью развития духа, наполнив свою жизнь глубоким смыслом и истинной радостью.

Русская растительная кухня основывается на обычаях поколений, славянской и восточной философии; общих принципах здорового образа жизни и физического развития; с учётом русской природы и климата, культуры и духовности; исторических процессов окультуривания растений на данной территории; физиологических, анатомических и психических особенностей славян; применительно к современному энергичному образу жизни, имеющая научные обоснования.



Основные принципы культуры и философии современной русской растительной кухни, заключаются в гармонии: сохранении здравого смысла и меры, баланса между вкусом и пользой, между силами на приготовление и отдыхом, между режимом питания и труда, между размеренностью и скоростью, между наследием и современностью, учитывая наиболее важное и отказ от самого ненужного и разрушающего.

Современная русская растительная кухня – это легко вкусно естественно полезно красиво гармонично просто современно.

В концепции современной русской растительной кухни

учтены основополагающие законы полноценного правильного питания с анализом природы человека и его взаимодействия со всеми живыми существами на планете. Это не только здоровое, но и культурно-нравственное питание: оно даёт физические силы и позволяет развивать духовно-этическую сторону жизни.

Правильный культурный и философский подход к еде – это неограниченные возможности для совершенствования своего тела, ума, силы духа и души.

Ни для кого не секрет, насколько важны растительные продукты в нашем рационе, и что именно они являются самыми главными элементами правильного питания.

В этой книге собраны основные знания о значении растительной пищи для нашего организма, лёгкие вкусные полезные сбалансированные рецепты блюд из доступных и любимых всеми *растительных продуктов, наполненных энергией солнца для счастливой и светлой жизни.* Постепенно обретая знания о принципах приготовления пищи, вы сможете превратить свою домашнюю еду в искусство правильного питания, что-то совершенно новое и интересное, став настоящим поваром и художником на кухне, с лёгкостью меняя составы и соотношения по своим вкусам и желаниям!



Не важно, каких взглядов на питание вы придерживаетесь, включайте растительные продукты в еду как можно чаще, чтобы оставаться здоровыми сильными и стройными; используйте знания и рецепты из этой книги для разнообразия и улучшения своего рациона; применяйте блюда в качестве лёгкого ужина, завтрака, на лечебной диете или в пост. Питаться естественно вкусно разнообразно и полезно совсем не сложно!

Моя цель – помочь людям обрести здоровье и красоту тела и души, ведь иногда даже одно искреннее слово любви и добра, идущее от чистого сердца, способно изменить все.

Зачем человеку здоровье

Любому из нас здоровье необходимо, чтобы быть счастливым и успешным человеком с большой внутренней личной силой, который является волшебником своей жизни!

Наслаждение каждым мгновением жизни, уверенность, любовь, ощущение счастья, внутреннего благополучия и свободы – все эти чувства присутствуют в нас, когда мы здоровы, энергичны и полны сил. А жизненный тонус достигается, прежде всего, здоровым образом жизни и грамотной заботой о себе. Истинное здоровье – это нечто большее, чем просто отсутствие болезней, это сила и жажда жизни, способность радоваться ей.

Некоторые причины, почему важно вести здоровый образ жизни

– Хорошее самочувствие. Это самое первое и самое очевидное преимущество здоровья. Мучения от болезней и плохого состояния отнимает радость жизни.

– Возможность заниматься тем, что нравится. Здоровье и энергия позволяют жить той жизнью, которой хочется, воплощать планы и мечты. Отсутствие сил и больное тело приковывают к одному месту и лишают всего.

– Быть энергичным и долго не уставать. Здоровый человек за день успевает больше, его жизнь шире, интереснее и качественнее.

– Крепкое здоровье обеспечивает долголетие. Долго жить нужно, чтобы многое успеть, увидеть и познать мир.

– Позволяет достичь успеха в выбранном деле и построить хорошую карьеру. Очевидно, что нельзя завоевать мир из больничной палаты.

– Быть красивым. Красота в юности – дар природы, а красота в зрелом возрасте – это умение заботиться о своём теле.

– Здоровые дети. Здоровые родители имеют, несомненно, больше шансов произвести на свет и воспитать здорового ребёнка!

– Иметь подтянутую фигуру в любом возрасте. Комфортный вес и стройное тело дают лёгкость и хорошее настроение!

– Защититься от онкологических заболеваний. Здоровый образ жизни и правильное питание – номер один в защите от рака.

– Обеспечить здоровье и долгую жизнь своей семье. Всегда приятно стать помощником и примером для своих близких в обретении здоровья.

– Встретить старость с улыбкой на лице и провести её активно, имея силы заботиться о своих внуках и правнуках!

Здоровье позволяет радостно жить и активно ра-

ботать, достигать успехов в выбранном деле, посвящать время своей семье и заботиться о родных, воплощать идеи и творческие планы, наблюдать и познавать мир, любить и совершать добрые дела по отношению к природе, планете, людям и всему живому...

Основной смысл здоровья – это возможность действовать в этом мире. Найдите для чего жить, и вы захотите быть здоровым!

Важный факт! Научно-технический, социальный прогресс приносит не только благо. Он ведёт к загрязнению окружающей среды, повышает требования к стрессоустойчивости, вызывает необходимость усвоения большого информационного потока, снижает объем двигательной активности человека, что в совокупности ведёт к ухудшению здоровья. Единственное оружие человека в защите здоровья в создавшихся условиях – культура его собственного образа жизни.

Правильное питание

«Люди веками ищут таблетку от всех болезней, в то время как она находится прямо перед глазами – у них на тарелке». К. Кэмпбелл, крупнейший мировой специалист по биохимии, выдающийся учёный

Еда – наш главный помощник на пути повышения здоровья и улучшения качества жизни.

Правильное питание – это культура приёма пищи, которая даёт человеку здоровье, отличное самочувствие, наполняет энергией, формирует красивое сильное и гармоничное тело, делает жизнь полноценной в физическом и психическом плане, питает разум и дух, являясь естественным для природы человека и нравственным в отношении ко всем существам и нашей планете!



Для жизнедеятельности человека необходима энергия, которая поступает с пищей, водой и воздухом. Чем лучше её качество, тем лучше будет работать организм. Хорошие продукты дают силы, плохие – забирают, приводя к болезням и усталости, ухудшая функционирование и уменьшая возможности человека. Наше питание – это энергия и строительный материал для нашего тела, и мы можем выбирать: строить его сильным или слабым, здоровым или больным.

Соблюдая главные принципы правильного питания, основанные на законах работы тела человека, можно стать бо-

лее здоровым и сильным, преобразив жизнь в самую лучшую сторону: активную, красочную, интересную, творческую, успешную и счастливую!

Основные принципы правильного питания, которые помогают быть здоровым

– Правильное питание – это всегда свежие, качественные и натуральные продукты. Чем меньше в рационе переработанных продуктов, тем здоровее питание.

Выбирайте цельную, нерафинированную и естественную пищу. Свежая пища с энергетической точки зрения является живой. Речь идёт о свежих или правильно обработанных фруктах, овощах, семенах, орехах, злаках и крупах; они содержат питательные вещества, необходимые для нормального строительства клеток. Замороженные и консервированные овощи и фрукты несут в себе меньше пользы, чем свежие, а при тепловой обработке теряют не только витамины и полезные вещества, но и часть необходимой для организма энергии. В то же время учитывайте, что приготовленная пища проще в усвоении!

Обратите внимание! Подгнившие и испорченные продукты есть не рекомендуется! Плесень, например, имеет глубокую мицеллу, которая визуалью не заметна, и даже если вы уберёте видимую порчу, она все равно останется.



– Употребляйте больше пищи, компоненты которой благоприятно сочетаются друг с другом.

Старайтесь не съедать за один присест несколько разноплановых блюд. Есть разные типы желудочного сока – для овощей один, для фруктов другой, для хлеба третий. С «путаницей» желудочно-кишечному тракту очень сложно разобраться, выделив все компоненты для правильной обработки. Поэтому, чем больше разных продуктов вы съедите, тем больше непереваренной массы окажется в кишечнике, начнётся брожение и гниение, которое приведёт к выделению токсинов, и основная польза будет утрачена.

Не смешивайте разнонаправленные вкусовые блюда: со-

лёные и сладкие, например, кондитерские изделия и картофель фри. По утрам, на завтрак, хорошо есть пищу, имеющую сладкий вкус. На ужин придерживайтесь нейтральных вкусов, он характерен для большинства овощей.

Фрукты старайтесь есть отдельно, до основных приёмов пищи или между ними. За это время они полностью переварятся. Не стоит употреблять фрукты сразу после основного приёма пищи, так они вызовут брожение.

– Употребляйте здоровую еду собственного приготовления, одновременно уменьшив на столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона вредные блюда.

Сокращайте потребление разрушителей клеток – соли, чая, кофе, алкоголя. Уменьшите в рационе жгучие и острые пряности, лишние специи и магазинные соусы. Ограничьте употребление рафинированного сахара, кондитерских изделий, сладких газированных напитков, карамели. Избыток соли и сахара не несёт пользы. На первый взгляд это выглядит сложно, но организм быстро привыкает к новым правилам, и спустя три недели вы уже не будете чувствовать этих ограничений с психологической точки зрения: полюбите и оцените новый вкус, а главное – отличное самочувствие!

Обратите внимание! ГМО, пальмовое масло, красители, транс-жиры, консерванты стоит не употреблять вообще или в редких случаях. Консервы, йогурты, печенье, моро-

эженок, шоколад, чипсы, восстановленные соки, подушечки, хлопья и прочие перекусы – не являются полезными продуктами, несущими здоровье, а только источником быстрой и, к сожалению, некачественной энергии. Изучайте состав и делайте выбор в пользу натурального продукта.



Можно выстраивать защиту и аргументы любой силы, чтобы оправдать выбор нездоровой еды, но, к сожалению, эти аргументы не сделают её хорошей пищей, которая принесёт силы, энергию, здоровье, возможности и радость нам и нашим детям. Но важно помнить, что в каждом правиле допустимы исключения, ведь жизнь непредсказуема и ситу-

ации бывают разные.

– Правильное питание должно включать в себя все пищевые группы. В рекомендуемых пропорциях следует употреблять крупы, семена, бобовые, орехи, зелень, фрукты и овощи. Не ограничивайтесь одним набором продуктов, ведь для верной работы организма в рационе должны присутствовать все необходимые вещества.

– Распределяйте приёмы пищи в течении дня в соответствии с биоритмами.

Вся природа подчиняется определенным циклам и законам: восход и закат солнца, день и ночь, движение луны, смена времён года, созревание плодов и так далее. Человеческий организм не является исключением. В нем есть свои внутренние часы, самые точные и отлаженные, которые только можно вообразить, и идут они в гармонии с природой. Время, в которое мы принимаем пищу, определяет то, насколько хорошо она будет переварена и усвоена нашим организмом, и как мы будем ощущать себя при этом.

Для правильного усвоения пищи важно, чтобы она поступала в организм в определенное время. Если питаться в соответствии с ритмами природы, то не надо будет тратить много энергии на переваривание пищи. Еда будет быстро усваи-

ваться, давая отличное самочувствие.

Основной объем питания должен приходиться на первую половину дня, так как органы пищеварения в это время наиболее активны, к вечеру их работоспособность снижается. Завтрак с 7 до 9, обед с 12 до 15, ужин до 19 часов. Перекусы между едой старайтесь гармонично сочетать с основными приёмами пищи.

Целесообразно есть после восхода солнца и до его заката. Если на улице зной, то кушайте преимущественно в прохладное время дня продукты, которые охлаждают организм: свежие овощи, фрукты, холодные супы. Если мороз, то, наоборот, разогревающие: горячие чаи, супы, пряности, печёные овощи, острые и квашенные продукты.



– Соблюдайте правила приёма пищи. Важно не только что мы едим, но и когда, и как мы это делаем. Сохраняйте внутренний покой и хорошее настроение, не нужно спешить: кушайте размеренно. Во время приёма пищи соблюдайте тишину.

– Человек больше чем на половину состоит из воды. Старайтесь пить чистую воду как альтернативу готовым напиткам. Вода наполняет все наши клетки, способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Лучшая вода содержится во фруктах и овощах, естественных минеральных источниках или

ледниках. В больших городах очищайте воду фильтром.

– Лучше всего есть свежеприготовленную пищу. Съев простое, но свежее блюдо, вы получите больше пользы, чем деликатес, простоявший в холодильнике несколько дней. Свежая пища, в отличие от полежавшей, наилучшим образом питает тело и ум. Готовьте еду небольшими порциями: при долгом хранении её качество снижается. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запечённым кулинарным изделиям. Старайтесь минимизировать термическую обработку продуктов: ведь при длительной обработке польза уменьшается. Привычная жареная пища не отличается высокими полезными качествами, она тяжелее для усвоения, и содержит канцерогены, которые не нужны организму. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия без дрожжей и преимущественно из муки грубого помола.



– Когда готовите – готовьте с любовью. Если еда приготовлена в хорошем настроении и добром расположении духа, то она отдаст все лучшее, что в ней есть. Состояние и мысли, с которыми готовилась еда, наделяют её своим качеством.

– Важно, чтобы еда была не только вкусной, она должна положительно воздействовать на все органы чувств: радовать глаз своим внешним видом, слух – приятным хрустом, и источать манящий аромат.

Старайтесь избегать пищи, которая не очень приятно пахнет, так как это говорит о низком качестве или не пер-

вой свежести продуктов, из которых она приготовлена.

– В еде важно соблюдать меру. Ешьте только тогда, когда вы истинно голодны, иначе пища не сможет полноценно перевариться, в процессе её гниения в кишечнике образуются токсины, загрязняющие организм; накопится лишний вес. Объем пищи должен быть небольшим. В идеале это столько, сколько помещается в ладошках, сложенных вместе.

Многие не задумываются о том, из чего мы состоим, когда покупают продукты в магазине. Часто о вещах мы заботимся и переживаем больше, чем о себе и детях. Редко, кто захочет поставить на новый автомобиль старое крыло от ржавой и побитой машины и залить в двигатель уже использованное масло. А ведь большинство современных продуктов и напитков куда хуже, чем ржавое крыло или отработанное масло, но мы, не переставая, льём его в «двигатели наших автомобилей». Или может быть организм чудесным образом превратит сладкую газировку в целебную воду? Очень вряд ли. Наша пища – это или залог будущего здоровья, или наоборот.

Растения как основа полноценной энергичной жизни

«Даже в этот технологический век растения остаются ключом к питанию и здоровью». Джек Уэтерфорд.

Все растения – это самые лучшие друзья и основная пища нашего организма, идеально созданные, чтобы наполнить нас абсолютно всем необходимым. В них природой заложены наши силы и энергия, они являются основой рациона любого, заинтересованного в своём здоровье человеке.

Растительное питание соответствует нашей истинной природе, помогает нам оставаться в прекрасной физической форме, чувствовать лёгкость и бодрость, повышает качество жизни, делает ум светлым и рассудительным, меняет сознание. Растительная пища преобразует человека, делая его счастливее, а весь мир – добрее.

Для того, чтобы в полной мере осознать необходимость растений в нашем рационе достаточно лишь понимать, как много природа значит для жизни человека.

«Есть в травах и цветах целительная сила, для всех уме-

ющих их тайну разгадать». В. Рождественский



Растительная пища:

- Укрепляет здоровье, улучшает общий тонус.
- Усиливает иммунитет, улучшает работу всех систем, повышает работоспособность.
- Омолаживает организм, очищает кожу, выравнивает тон лица.
- Налаживает работу пищеварительной системы, ускоряет метаболизм, улучшает усвоение полезных соединений, обеспечивает выработку витаминов и гормонов.

– Нормализует работу рецепторов, что помогает организму получать правильные сигналы о потребности в еде и её вкусе, предотвращая переедание и употребление неправильной пищи.

– Улучшает работу всех мыслительных процессов и память.

И это далеко не полный список полезного влияния растительной пищи на организм человека.

Интересный факт! Человек существо универсальное. Мы способны функционировать практически на любой пище, остаётся вопрос: как хорошо и как надолго?.. Мы созданы совершенными, чтобы суметь выжить в любых условиях, ведь ситуации бывают разные, но если мы желаем прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь, то необходимо подходить к питанию осознанно и ответственно.

Основа и разнообразие здорового растительного рациона

«Только растения способны уловить, преобразить и сохранить про запас то, без чего нет жизни. И только пользуясь энергией, накопленной растениями, могут существовать животные и люди. Если растения станут несъедобными, все живое, кроме них, погибнет». Клиффорд Саймак

Лучшие продукты, из которых стоит строить свой ежедневный рацион – это злаки, бобовые, спелые фрукты и овощи, орехи и семена, растительные масла, травы и пряности. Все они дают много положительной энергии и поддерживают здоровье.

Злаки и бобовые

Главными источниками жизненной энергии и строительным материалом клеток организма человека являются злаковые и бобовые культуры. Это самая важная составляющая нашего рациона.

Злаки богаты растительным белком, который содержит ценные аминокислоты. Он легко усваивается организмом и насыщает его полезными микроэлементами. Их главная польза для организма сводится к высокому содержанию сложных углеводов, которые являются источником энергии. Богаты эти продукты витаминами группы В. Неочищенные злаки необходимы для поддержания здоровья сердца и сосудов, для контроля веса и аппетита, красоты кожи. Злаки – природный сорбент, они мягко очищают организм, снижают уровень холестерина, предотвращают застои желчи. Цельные зерна содержат много клетчатки, которая предупреждает развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта и служит питанием для его микрофлоры. Употребление злаков – отличный способ профилактики сахарного диабета, гипер-

тонии, мочеполовой системы и многих других заболеваний.

Самые популярные злаки: *пшеница, рожь, рис, овёс, гречка, пшено, кукуруза, ячмень, полба* и другие. К злаковым продуктам – технически обработанным злаковым культурам – относятся крупы (*ячневая, пшеничная, кускус, булгур, манка, геркулес* и другие), злаковые хлопья, мука и изделия из неё, включая хлеб, макароны и так далее.



Крупы и злаковые – это незаменимая составляющая рациона людей всех возрастных групп. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует отводить на долю злаков и круп не менее половины рациона.

Бобовые (нут, горох, фасоль, чечевица, маш, арахис и другие) – отличный источник легкоусвояемого растительного белка, антиоксидантов, железа, фолиевой кислоты, калия, магния, витаминов группы В, витаминов Е, К, С. В них содержится растворимая и нерастворимая клетчатка, которая нормализует процесс пищеварения, улучшает иммунитет. Бобовые защищают сердце и сосуды.

Интересный факт! В учебниках по анатомии почки описывают как бобовидный орган, и, действительно, регулярное употребление бобовых помогает поддерживать нормальную функцию «фильтров» нашего организма.

На заметку! Бобовые продукты для лёгкого усвоения необходимо замачивать перед приготовлением. Так же можно поступать с цельными злаками, семенами и орехами.



Овощи, фрукты и ягоды

Овощи и фрукты – это источник здоровья и сил человека, молодости и красоты. В них содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки, белков, жиров и углеводов, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность, укрепляют иммунитет человека, защищая организм от различных заболеваний.

Овощи и фрукты – источники природных витаминов, минеральных веществ, органических кислот и эфирных масел.

Главным фактом, свидетельствующим о пользе овощей и фруктов, является их способность защищать клетки организма от болезней и старения, благодаря содержанию в них антиоксидантов.

Овощи и фрукты – основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина, токсинов и шлаков.



В чём же заключена основная польза фруктов и овощей:

- являются иммуностимуляторами;
- оказывают противоанемийное действие и противовоспалительный эффект;
- обладают обеззараживающим эффектом;
- имеют противоопухолевое действие;
- нормализуют холестерин в крови;
- выводят шлаки и токсины;
- восстанавливают жизненные силы;
- выводят лишнюю жидкость из организма;
- корректируют вес;
- омолаживают;
- укрепляет десна и зубы;
- улучшают настроение.

Обратите внимание! Самые богатые витаминами – это сезонные овощи и фрукты. Никакой синтетический аналог не заменит натуральных растительных продуктов!

Вещества, содержащиеся в абрикосах, яблоках, грушах, моркови, свёкле, капусте, шпинате насыщают мозг питательными веществами, препятствуют старению клеток. Цитрусовые укрепляют стенки сосудов, делают их эластичными. Кабачки, баклажаны, свёкла снижают артериальное давление. Яблоки выводят вредный холестерин. Морковь, тыква, черника, помидоры, болгарский перец, капуста, авокадо, шпинат

нат – важные помощники здорового зрения, они защищают сетчатку и способствуют оздоровлению глаз, очищают кровь и поднимают настроение.

На заметку! Полезны не только свежие овощи и фрукты, а также замороженные и сушёные, которые сохраняют свои уникальные свойства. Некоторые фрукты и овощи сохраняют практически всю пользу и витамины при запекании, например, яблоко, свёкла, лук, тыква и многие другие.

Особенную роль в рационе играют ягоды, в которых присутствуют почти все необходимые нашему организму минеральные и органические вещества. Регулярное употребление в пищу ягод действует подобно энергонасыщающей системе. Они обогащают кровь, укрепляют иммунитет, снижают воспаление, очищают кровеносные сосуды, выполняют важнейшую функцию очищения кишечника, омолаживают организм, защищают клетки, восстанавливают баланс жидкости, корректируют форму тела, придают красоту коже.



Ягодами, наиболее ценными по содержанию витаминов и биологически активных веществ, в наших широтах считаются шиповник, смородина, земляника, черника, голубика, малина, калина, смородина, крыжовник, рябина, барбарис, жимолость и многие другие.

Обратите внимание! Самой полезной и здоровой пищей является растительная еда, выращенная в соответствующем для каждого человека регионе. Кроме пользы от компонентного состава любого растения важно учитывать близость этого продукта к менталитету, физиологии и конституции.

Орехи, семена и растительные масла

Великое разнообразие всевозможных орехов и семян даёт силы, энергию и витамины, они хорошо подходят как перекусы и дополнения к основным приёмам пищи, или как самостоятельное блюдо.

Орехи и семена – одни из самых питательных и полезных продуктов. Они содержат полезные жиры, в особенности Омега-3, который обеспечивает энергетический запас организма, придаёт сияние волосам и предотвращает ломкость ногтей; растительный белок, который усваивается быстрее животного и является основным строительным материалом всех клеток организма; растительные волокна, способствующие нормальной работе кишечника и снижению холестерина. В орехах огромное число витаминов и минеральных веществ: кальция, магния, фосфора, железа, йода, меди, витамины группы В, витамин А, Е, D. Даже самое малое количество этих продуктов делает пищу высокопитательной. Ложка тертых орехов может стать ценной приправой ко многим блюдам.

Обратите внимание! Абсолютно все незаменимые аминокислоты есть в растительной пище! Особенно много их содержится в зелёных листовых овощах и травах, орехах, семенах, необработанных злаках и пророщенных зёрнах! Че-

ловек их легко усваивает и используют в своём жизнеобеспечении.

Растительные масла богаты большим количеством витаминов – А, Е, D, жирными Омега-3, Омега-6 и Омега-9 кислотами, содержат антиоксиданты, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, продлевают молодость и замедляют процессы старения. Растительные жиры – это защитники клеток и источники энергии, они способствуют нормальному функционированию всего организма, активизируют синтез белков, помогают регулировать уровень холестерина. Наибольшей биологической ценностью отличаются растительные масла холодного отжима: *подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, кунжутное, кедровое, грецкого ореха, виноградных косточек, зародышей пшеницы* и другие.



Обратите внимание! Употребляйте натуральные нерафинированные масла в пищу, а при приготовлении используйте подсолнечное и оливковое рафинированные дезодорированные, масло авокадо или кокосовое, они самые устойчивые при воздействии высоких температур.

Интересно знать! Пища должна подходить человеку, соответствуя его индивидуальной конституции, учитывая возможные имеющиеся отклонения и дисбаланс, заболевания, физическое и умственное состояние (период болезни отличается от здорового, как и усталость от бодрости), время суток, сезон и пору года, погоду (мёд и разогревающие

продукты не стоит употреблять в жару, а мороженое, холодные овощи – в мороз), возраст (например, детям необходим сладкий вкус). Старайтесь принимать во внимание и учитывать эти факторы.

Основной принцип растительного питания в разнообразии. Это необходимо для того, чтобы организм насыщался всеми жизненно важными элементами. Чем больше разных продуктов в рационе, тем более здоровым и полноценным станет ваше питание. Включайте всевозможные виды фруктов, ягод, зелени, овощей, и конечно самых главных источников лучшего белка: бобовых, орехов, семян и цельных злаков. Добавьте водоросли, семена льна, чиа, тыквы, подсолнечника, растительные масла холодного отжима, травяные чаи и пряности. Питаться растительными продуктами вкусно разнообразно и полезно совсем не сложно!

Обратите внимание! Чистый организм и его здоровый микробиом способны синтезировать все необходимые витамины, собственные белки и жиры, получая строительный материал с растительными продуктами! Если человек питается свойственной его природе пищей (растительного происхождения), то все системы приходят в норму, организм функционирует должным образом. Этот механизм мы каждый день можем наблюдать на примере животных, которые употребляют в качестве еды растения, остаются сильными, выносливыми, быстрыми и поддерживают в сво-

их клетках, тканях и органах все важные для жизни витамины, микроэлементы и аминокислоты, например, активно обсуждаемые витамины группы D и B12. Более подробно о белках в растительной пище читайте Приложении 2.

Важный факт! Ответ на популярный провокационный вопрос про белки и витамины в растительном рационе уже давно найден и имеет однозначный ответ. Научно доказано, что при разнообразном сбалансированном растительном питании никаких недостатков витаминов или аминокислот не возникнет. Это не имеет широкой огласки по причинам коммерческой выгоды, устоявшейся финансовой системы общества и защите популярной научной парадигмы.



«Мы есть то, что мы едим». Наше питание отражается на нашем здоровье, внешности, уме, эмоциях, а, следовательно, на действиях, мировоззрении, устремлениях и всей жизни. Потому важно научиться следовать и не вредить своей природе, беречь свой организм, как мастер оберегает свой инструмент, так как здоровое тело является возможностью для качественной, полноценной, радостной и счастливой жизни».

Сочетание продуктов

Кулинария – это искусство приготовления пищи, способная обогатить и украсить жизнь человека. Но в современных условиях она превратилась в набор вредных привычек. Кулинария должна приносить не только удовольствие от еды, но и глубоко разбираться в принципах питания человека. Стремление получить лишь удовольствие от пищи выработало у людей привычку употреблять несочетаемые друг с другом продукты. А пищевая промышленность в связке с химической и еда как бизнес, изменили суть её в самую разрушительную сторону, что стало причиной болезней, ухудшения здоровья и других проблем.

Здоровая пища благотворно влияет на состояние как тела, так и ума человека. Человек то, что он ест.

Есть устойчивое мнение, что чем больше разных составляющих одновременно будет на тарелке, тем больше пользы принесёт эта еда нашему организму. Действительно ли это так? Казалось бы, конечно, чем больше компонентов, тем лучше. Но переваривание пищи – это сложные физиологический и биохимический процессы, для каждого компонента необходима своя среда и чем меньше ингредиентов, тем легче и полноценнее усвоится принятая пища. Какие-то со-

четания сложнее, а какие-то проще для принятия, что-то положительно дополняет друг друга, а что-то не сочетается во все. Например, все знают, что витамин А легче усвоится с маслом, потому что имеет жирорастворимую природу.



Если в пище слишком много компонентов, это не значит, что она принесёт такую же огромную пользу. Нутриенты (компоненты), входящие в состав пищи, не усвоятся полноценно, потому что одни составляющие будут блокировать переваривание и всасывание других, к тому же вызовут процессы брожения и гниения, что приведёт к выделению токсинов в кишечнике, к ощущениям тяжести, вздутия, болям,

расстройству и другим проблемам. Когда питание построено верно, эти чувства исключены.

Основная идея раздельного питания – помочь организму в переваривании и усвоении пищи за счёт грамотного сочетания её компонентов.

Взаимодействие продуктов между собой в процессе приёма пищи познаётся человеком через традиции, науку и медицину уже тысячи лет. В двадцатом веке, когда здоровье большинства людей резко и сильно ухудшилось, люди снова стали задаваться вопросом, какое питание правильное и здоровое. В это время распространение получила теория раздельного питания. Врач-натуропат и специалист по питанию Г. Шелтон объясняет, что в пищу следует употреблять только блюда, компоненты в которых благоприятно сочетаются друг с другом.

Некоторые полезные принципы сочетания продуктов

– Зелёные овощи и листья салата универсальны и отлично сочетаются практически со всем!

– Белковые продукты полезно употреблять с зеленью и лёгкими овощами, допустимо вместе с жирами. Вредным сочетанием с белками считается употребление их с тяжёлой

крахмалистой пищей, такой как крупы, мучные изделия и крахмалистые овощи (картофель, тыква, морковь).

– Зернобобовые как источник растительного белка сочетаются с зеленью и некрахмалистыми овощами (помидоры, огурцы, капуста, салат и другие).

– Каши сочетаются с растительными маслами и другими жирами.

– Сладкие фрукты важно есть до принятия любой другой пищи, чтобы не вызвать брожение, и ни в коем случае не после еды!

– Овощи хорошо усваиваются вместе с маслами и лимоном.

– Воду старайтесь пить умеренно при возникновении жажды, между приёмом пищи или за полчаса до еды.

– Арбузы и дыни – продукты одиночки, их необходимо есть отдельно!

– Грибы и дрожжи не усваиваются нашим организмом, лишь нагружая процесс пищеварения и провоцируя интоксикацию.

– Хлеб – отдельная еда, а не обязательное добавление к каждому приёму пищи. Однако хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна, можно есть с салатами, независимо от их состава.

– Кондитерские изделия и рафинированный сахар негативно сказывается на работе пищеварительного тракта, иммунитете и здоровье всего организма.

Если вы употребляете молоко, то пейте его, не смешивая с другими продуктами питания!

Благодаря правильному сочетанию компонентов пищи достигается большее усвоение питательных веществ, дающее человеку силы, лёгкость, бодрость и жизнерадостность!

Более подробно с основами этой теории можно ознакомиться в Приложении.

Чистый кишечник – основа сильного иммунитета

Состояние кишечника влияет на все системы жизнедеятельности и, как следствие, общий тонус и комфортное внутреннее состояние! Грязный кишечник является одной из основных причин большинства болезней! Пища, которую мы едим, становится нашим союзником и помогает содержать кишечник в чистоте, или, наоборот, засоряет его.

Микрофлора кишечника – это огромный мир, значение её в жизнедеятельности организма просто колоссально! Поэтому её состояние – это состояние человека. Большинство современных исследователей считают микрофлору отдельным органом человека, вес её составляет 2,5 – 3 кг. Вот лишь некоторые из её функций: стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий; улучшение усвоения железа,

кальция, витамина D; улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая цианокобаламин (витамин B12); активизация функций щитовидной железы, обеспечение организма биотином, тиамином и фолиевой кислотой.

Интересно знать! Растительная пища позволяет мягко очистить кишечник и нормализовать его работу. Содержащиеся в ней пищевые волокна (клетчатка, гемицеллюлозы, пектиновые вещества), способствуют перистальтике кишечника, развитию в толстом отделе его полезной микрофлоры и выведению из организма многих токсичных веществ. Клетчатка играет роль топлива и пребиотика в нашем кишечнике и оказывает мощное положительное воздействие на его микробиом.



Питьевой баланс

«Вода – источник жизни на Земле»

Человек на 60% состоит из воды, именно ей мы заполняем свои клетки, следовательно качество питья отражается на состоянии нашего тела и нашего здоровья. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

Употребляйте больше простой чистой воды, минеральной негазированной, натуральных соков. Кофе, какао и чай пейте как можно реже, не привыкайте запивать ими солёную пищу, и употреблять во второй половине дня, это нагружает пищеварительную и нервную системы. Заваривайте зелёный чай с лимоном, травяной или фруктовый, а вместо кофе – цикорий. При необходимости запить еду, делайте это небольшим количеством чистой или лимонной воды, не запивайте газированными напитками, особенно сладкими.

Пить воду следует, когда организм испытывает жажду, главное, соблюдать разумную меру, иначе вода просто не будет успевать уходить из желудка. Лучше всего пить между приёмами пищи.

Важный факт! Чем более натуральную и здоровую пищу вы употребляете, тем более естественной становится

жажда. Организм испытывает её только тогда, когда ему действительно нужна вода.

На заметку! Самая полезная вода содержится во фруктах и овощах! Свежевыжатые соки дают человеку всю силу и энергию растения, витамины, углеводы, аминокислоты и минеральные соли. Употребляйте сезонные сырые соки, овощи и фрукты как можно чаще!

Вода и еда. Есть такой распространённый стереотип: пить с едой – плохо, но вода в тоже время имеет важное значение для пищеварения. Она выполняет несколько функций во время еды: улучшает транспорт частиц пищи через пищевод в желудок; помогает кислотам и ферментам в получении доступа к частицам пищи и в размывании больших кусков. Если вы чувствуете себя хорошо, запивая пищу водой, то продолжайте так делать, просто небольшим количеством, не напиваясь, а утоляя возникшую жажду.

На заметку! Думаю, каждый обращал внимание, как легко есть сочную пищу и сложно – сухую. Лучшая жидкость, это та, которая является частью блюда!

Обратите внимание! В больших городах обязательно очищайте воду фильтром: водопроводная вода чаще всего плохого качества и не подходит для питья.

Гармония в питании

Как же сохранить здравомыслие и меру, чтобы не попасть в зависимость от крайних убеждений, выбрать наиболее важное, отказаться от самого ненужного и разрушающего? Истина всегда посередине, а резкий экстремизм рождает дисгармонию и перенапряжение. Есть разные виды крайностей, например, ничего не знать и не хотеть знать (есть, как хочется или как принято по каким-либо причинам), и другая – соблюдать все мыслимые и немыслимые рекомендации, усложняя и ужесточая свою жизнь.



Оптимизировать под себя полезные советы, найти баланс между вкусом и пользой, между силами на приготовление и отдыхом, между режимом питания и труда, между традиционными ужинами и спешкой и так далее – основная задача личного выбора питания в современном мире.

Виды некоторых крайностей и сложности в них

Экологичность. Мода на экологичность и продукты только от фермеров или с особых мест очень сильно сказывается на семейном бюджете. Чаще этой модой пользуются предприниматели для зарабатывания денег, повышая тем са-

мым стоимость товара. Сейчас вся экология под вопросом: воздух, вода, почва пропитаны ядами, а выращивать что-либо без обработки и удобрений практически невозможно. Садовники хорошо знают об ограниченных возможностях почвы, о вредителях и многих других проблемах. Есть фрукты и ягоды, растущие вдоль дорог, не желательно, но и выбрасывать лишние деньги за слово «эко», возможно, не имеет смысла. Если хочется получать сверхпользу от еды, то тут самая верная дорога в свой сад и огород, в деревню, но такая жизнь не каждому по нраву.



Основные советы! Придерживайтесь добросовестных

фермеров и сельских хозяйств, просматривайте составы на наличие красителей, консервантов, пальмового масла и так далее, старайтесь потреблять больше полезных и натуральных продуктов, снизив до минимума искусственное и чрезмерно вредное.

Соль и белый сахар. На тему вреда этих продуктов написаны целые книги. Нагружать свой организм и злоупотреблять лишними специями, к которым относятся соль и сахар, не стоит. Но они придают еде приятный вкус, поэтому поступайте рационально, сохраняя здравомыслие и меру. Солите блюда к концу приготовления или перед едой. И чаще наслаждайтесь растительными сахарами, содержащимися во фруктах, натуральных сиропах и мёде!



Интересно знать! Некоторые животные любят соль и лизжут её с камней!

На заметку! Если вы используете соль для приготовления пищи, то выбирайте морскую соль или розовую гималайскую, которые содержат ещё и дополнительные важные минералы, необходимые организму.

Глютен, или клейковина. Глютен – это группа растительных белков, которые содержатся в злаковых культурах, самые популярные из них: ячмень, пшеница, полба, рожь. Научного подтверждения того, что глютен вредит здоровью,

нет. Клейковина сама по себе не оказывает сугубо отрицательного влияния на желудочно-кишечный тракт. Если есть одни макароны, белый хлеб, пирожные и так далее, в которых много белой муки, конечно, это пагубно для кишечника и общего состояния организма. Злоупотребление сахаром, солью, белой мукой к хорошему не приводят, как и страх перед ними, или резкое отрицание. Глютен противопоказан только людям с индивидуальной непереносимостью этого продукта, при дисбактериозе и некоторых других заболеваниях.

Чтобы уменьшить отрицательное действие на организм глютена, наполняйте свой рацион фруктами, овощами, злаками, бобовыми, семенами и орехами!



Отсутствие сладостей и детских радостей. Слишком жёсткие рамки рождают стресс и даже ненависть. Позволяйте себе и детям порой поддаваться желаниям. Мы все люди. Скомпенсируйте «свою слабость» здоровой пищей и прогулкой на свежем воздухе.

Сыроедение. Безусловная нагрузка на желудочно-кишечный тракт (включая зубы) и семейный бюджет. Заваренная или приготовленная пища, как ни крути, усваивается легче. В данный момент в мире вся продукция, за редким исключением, выращена на химии и ей обрабатывается, с сырой пищей мы, вдобавок, получаем и её.



Если вы все же выбрали путь сыроедения, старайтесь замачивать злаки, бобовые, орехи, семена – это понизит вредность, улучшит качество и лёгкость усвоения. Выбирайте проверенные продукты. И конечно, помните, сыроедение отнимает много сил, времени и денег: придётся посвятить питанию колоссальную часть жизни.

Раздельное питание. Почти все нужно есть в индивидуальном порядке. Сложно питаться, особенно в семье с маленькими детьми. Для жизни человеку не нужна кулинария и сложные рецепты, например, рикши всю жизнь едят прак-

тически один варёный рис, и мы так можем, но... *Пицца – это нечто большее!*

Мода. Не всегда разрекламированные продукты более ценные, чем старые и узнаваемые. Семена льна не уступают в пользе семенам чиа, пшено поборется с киноа, тыква с бататом и так далее. Важно помнить: самыми полезными всегда окажутся сезонные продукты из местного региона.

Обратите внимание! Многие исследования о пользе продуктов проводятся и оплачиваются с целью их продвижения на рынке и привлечения покупателей, обманом пытаясь заработать на незнании людей, убеждая их в пользе своего продукта или вреде противоположного.

Очень сложные рецепты или экстремальное число времени на приготовление ... и уборку после этого. Сложность отнимает много сил, времени и финансов, резко снижает желание готовить самостоятельно или ужинать дома. А изощрённость превращает еду в развлечение или даже культ.

Пренебрежение важностью аспекта питания как части жизни. Ещё одна крайность. Мы едим то, что мы едим. Не уделять вопросу питания никакого внимания приводит к «поломке или преждевременной порче автомобиля», а должная забота и уход «продлевают ему срок и каче-

ство службы». Надеяться, что «и так сойдёт», как у Вовки из Тридевятого царства, не получится, особенно в современных условиях ухудшения экологии, снижения двигательной активности и качества пищи.

В ритме повседневной жизни, особенно в городе, сложно уделить огромное число времени приготовлению еды. Поэтому для поддержания здоровья необходимо выбрать удобные для себя и самые важные правила. Сохраняйте меру в силу своих возможностей и потребностей, соблюдение всего приводит к перенапряжению. Проявляйте волю и меняйте нездоровые привычки, внедряйте больше «полезного» и исключайте «вредное», постепенно расширяя свои знания о питании.

В своём подходе я придерживаюсь гармонии, в меру учитывая имеющиеся достоверные знания и рекомендации различных систем!



Некоторые физиологические, психические и этические составляющие употребления животных продуктов

– Физиология. Животная и мясная пища не является естественной для человека, поэтому трудно усваивается, вызывая тяжесть и загрязнение организма отходами от процесса пищеварения, практически не сочетается с другими продуктами. На обработку животной пищи, в том числе молочной, организм тратит колоссальное количество сил.

– Состав. С точки зрения строения тканей, в мясе сохраняется мочевина и все гормональные препараты, которыми

кормят животных, тоже и в молоке. Мясная и молочная пища опасный распространитель болезней и паразитов.

– Анатомия. Анатомическое строение и поведенческие особенности относят человека к травоядным млекопитающим (не к хищникам и не к всеядным). На это указывают строение всей пищеварительной системы (зубов, полости рта, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительных желёз), зрения, опорно-двигательного аппарата, воспроизведение потомства, режим активности и отдыха и так далее.

– Информационно-энергетический уровень. Мясная пища – продукт убийства или страдания животного, она сохраняет эту информацию и передаёт её человеку.

– Этика и мораль. Наша задача заботится о братьях наших меньших. Животные также, как и мы, испытывают чувства, умеют любить, заботятся о своих детях, наслаждаются жизнью и не хотят умирать.

Интересный факт! Выдающиеся личности всех времён, выбирающие в качестве своего образа питания растительные продукты, считавшие этот выбор важнейшей составляющей своей жизни и достигнутых ими успехов: Сократ, Платон, Пифагор, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Авраам Линкольн, Чарльз Дарвин, Томас Эдисон, Никола Тесла, Генри Форд, Альберт Эйнштейн, Бенджамин Франклин, Бернард Шоу, Лев Толстой, Герберт Уэллс, Марк Твен, Вольтер, Махатма Ганди, великие атлеты Мохаммед Али, Карл

Льюис и Иван Поддубный, наш любимый соотечественник Николай Дроздов и многие другие. А главное, что большинство из них прожили долгую и здоровую жизнь.

– Экология. Культурное земледелие – основа питания и жизни человека. Мясомолочная промышленность сильно истощает, загрязняет и губит нашу планету. В США подсчитали, что если взять все зерно, которым кормят скот в этой стране, то можно спасти от голода всю планету...

И это далеко не весь список...

Печальный факт...

Мы с детства живём в иллюзии, что корова даёт молоко, потому что это её любимая работа: она пасётся на лугу и счастлива. Маркетологи умело изображают радостных коров на этикетках молочных продуктов, но это далеко не так. Термин «доить» не случайно имеет переносное значение не самого хорошего характера, означая медленно изматывать и истощать, постоянным забором чего-либо. Никогда, даже в самых мягких и идеальных условиях, употребление человеком молока не будет естественным и безболезненным для животного. Во всех детских сказках весёлая корова даёт молоко просто так. Но это только сказка. И я тоже в неё свято верила. Это сильное и чувствительное животное вырабатывает молоко, чтобы вскормить своего телёнка, не больше...

Индия, где корова является священным животным, занимает второе место в мире по числу неофициальных боен...

Процесс приёма пищи

Важно не только что мы едим, но и когда, и как мы это делаем. Процесс приёма пищи символичен и имеет большое значение для человека. Вот некоторые полезные правила приёма пищи:



– Принимать пищу следует только в спокойном состоянии и доброжелательном расположении духа. Старайтесь не садиться за стол в состоянии раздражения или гнева. Любые

негативные эмоции, которые мы испытываем во время приёма пищи, будут ухудшать процесс пищеварения и здоровье в целом.

– В разных традициях существует благословение или освящение пищи. В этом есть большой смысл: слова благодарности перед едой и после никогда не будут лишними.

– Во время приёма пищи соблюдайте тишину, думайте только о хорошем. Телевизор, газеты, деловые и пустые разговоры ни к чему. Можно включить спокойную, приятную музыку. Не стоит торопиться и суетиться.

– После приёма пищи важно навести порядок, потом можно прогуляться или послушать хорошую музыку.

– Пищу лучше принимать дома, на свежем воздухе или на природе, в доброжелательной обстановке. *Приготовление еды для близких с любовью и благодарностью – прямой путь к счастью семьи.*

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своею душою и телом». Лев Толстой

Стройное тело. На заметку тем, кто стремится обрести красивую фигуру

Абсолютно всем людям, имеющим лишний вес, не хватает каких-либо составляющих здорового образа жизни: чаще всего, двигательной активности, физической нагрузки и натуральной здоровой пищи.



Научно доказано, что для полноценного и здорового существования человека, питание необходимо строить по следующему принципу: «в организм энергии должно поступать столько же, сколько её затрачивается в течение дня». Сегодня, с ускорением жизненного ритма, мы не всегда успеваем следить за своим рационом, употребляя вместо натуральной еды некачественные и высококалорийные продукты. Все они не несут никакой пользы для организма, но при этом дают слишком много энергии, которая не успевает расходоваться, и, как следствие, через некоторое время человек может заметить неутешительные изменения здоровья, фигуры или другие проблемы.

– Самое первое правило для расставания с лишним весом – больше двигаться и меньше кушать.

– Не ешьте после 19. При сильном желании есть, отдайте предпочтение овощам или фруктам. Можно выпить травяной чай с мёдом.

– Не спешите и тщательно пережёвывайте пищу, в противном случае ваш мозг не успеет понять, что вы наелись, и поздно даст сигнал о сытости.

– Ешьте больше клетчатки. Она способствует очищению кишечника, нормализации микрофлоры, утоляет голод, создаёт дополнительное чувство сытости. Делайте при желании и необходимости разгрузочные дни на овощах и фруктах.

тах.



- Придерживайтесь правил раздельного питания. Это улучшает пищеварение, давая сытость и лёгкость после еды.
- Высыпайтесь. Бессонница рождает желание поесть.
- Пейте в меру. Когда испытываете жажду, делайте несколько глотков, не напивайтесь. В теле с лишними килограммами достаточно воды.
- Исключите лишний сахар, соль, консервацию, изделия из белой муки, жирное, острое, жареное, лимонады, соусы и прочие откровенно вредные продукты.
- Добавьте грейпфруты, ананасы, лимоны и имбирь, они

помогают обрести стройность. Но, будьте аккуратны, в тоже время они могут усилить аппетит.

– Занимайтесь физкультурой, особенно на свежем воздухе. Процесс сжигания жира происходит с участием кислорода.

Обратите внимание! Занятия спортом не потребляют столько энергии, как кажется. Если после занятий сильно хочется есть, соблюдайте меру и перекусывайте лёгкой растительной пищей. Не пейте много жидкости во время занятий.

– Не ленитесь.

– Держитесь прямо! Ровная спина, втянутый живот и подобранный под себя таз способствует правильной работе всех систем, тонузу мышц, нормальному обмену веществ и хорошему настроению!

– Постарайтесь исключить употребление алкогольных напитков. Спирт является высококалорийным продуктом, усиливает аппетит и снижает самоконтроль.

– Ставьте себе небольшие цели, достижение которых достаточно реально, вы сможете увидеть результат своих усилий, а ведь нет ничего приятнее, чем чувствовать себя победителем, пускай даже это самая маленькая победа над собой, но все же победа!

– Найдите занятие по душе. Любимое дело затягивает и

отвлекает от желания съесть лишнее. Занятость – лекарство от многих проблем! Часто мы заедаем скуку, расстройство, негативные эмоции и переживания!

– Следите за весом: взвешивайтесь раз в неделю, утром до завтрака и после туалета, другая цифра будет недостоверна. Не стоит делать это чаще, превращая в фанатизм.

Сама я ем в основном свежую пищу, иногда тушу в собственном соку, варю или готовлю на пару, пью свежие соки, травяные чаи, мёд и очень редко зелёный чай с лимоном, воду пью мало, так как употребляю достаточное её количество вместе с овощами и фруктами. Обязательно делаю зарядку, дыхательные упражнения и закаливания, вечернюю разминку, провожу время на свежем воздухе, плаваю в море, по возможности играю в спортивные и подвижные игры и делаю гимнастику. Ложусь и встаю рано, до восхода солнца. Обязательно, как любой достойный учитель или врач, сама соблюдаю свои рекомендации и правила здорового образа жизни.



Правильная кулинария и приготовление пищи

«Не делать из еды культ, но сохранять радость от приёма пищи».

Основное правило приготовления пищи – готовьте с любовью. Если еда приготовлена в хорошем настроении и добром расположении духа, то она отдаст все лучшее, что в ней есть.

Человек больше всего пользы и энергии получает от свежей или только приготовленной растительной пищи, которая сохраняет естественным образом энергию солнца и передаёт её в наш организм!

Важно, чтобы еда была натуральной вкусной ароматной полезной свежей разнообразной и красивой.

Пищу лучше всего готовить в чистом удобном месте, в хорошем настроении, спокойно и размеренно из натуральных и свежих продуктов: злаков, бобовых, спелых фруктов и овощей, орехов и семян, растительных масел, трав и пряностей.

Признаки хорошего блюда

Какое же блюдо можно назвать хорошим, ведь слагаемых компонентов будет достаточно много?



– Вкусное. Вкус – выражение внутренней составляющей блюда. Это самый значимый и основной компонент почти для каждого. Неприятная для нас пища радости не приносит. Но вкус дело привычки. Важно учитывать его, не делая смыслом жизни.

– Красивое. Приятное для глаз блюдо захочется скушать, а вот неэстетичное аппетит не вызовет.

– Естественное. Блюдо должно учитывать функционирование человека, его физиологию и биохимию.

– Гармоничное. Внутри каждого блюда существует взаимодействие продуктов, его необходимо учитывать таким образом, чтобы продукты улучшали свойства друг друга, а не разрушали.

– Ароматное. Приятное на запах, но умеренное в специях и пряностях (только для подчёркивания вкуса). Пряностями и специями регулируют вкус и предпочтительное выражение пищи: солёная, сладкая, острая и так далее.



– Здоровое. В хорошем блюде должно быть учтено влияние составляющих его продуктов на здоровье человека. И выбран оптимальный способ обработки пищи.

– Лёгкое. Не оставляет тяжести после приёма, быстро усваивается.

– Консистенция. Приятное и знакомое «на ощупь» и даже звук. Как же вкусно похрустеть сухариками и грызть огурчик.

– Простое. Еда, в первую, очередь нужна нам для жизни. Но и радость от еды тоже важная составляющая. Изобретательность и сложность, чаще всего, – удел пресыщения. Гармония – это не делать из еды культ, но сохранять радость от приёма пищи.

– Свежее. Только приготовленная пища полезнее, чем разогретая. А испорченные продукты есть совсем не стоит.

– «Чистое». Нести добрую энергию и здоровье, а не разрушать тело и дух.

– Приготовленное с душой. Еда передаёт настроение, чувства и энергию человека, который готовит. Готовьте с любовью, это самый верный путь к счастью.



Мы не всегда имеем возможность и желание учитывать все правила, но знать и осознавать весь процесс питания – первое и самое важное качество хорошего повара и хозяина. Еда должна приносить человеку пользу, здоровье, энергию и радость!

Вкус

Вкус – первая составляющая, из которой выросла кулинария, компонент блюда, с которым встречается каждый человек, готовящий или принимающий пищу. *Гармония или дисгармония внутри продукта и блюда выражается во внеш-*

нем проявлении, в его вкусе.

Понятием вкус мы оцениваем удовольствие, полученное от еды. С точки зрения кулинарии, вкус блюда – это сочетание его физиологического вкуса (набора ощущений, формирующихся при воздействии веществ на рецепторы, расположенные на языке) и аромата.



Принято выделять 6 вкусов: *сладкий, солёный, кислый, горький, острый и вяжущий*. Но на самом деле их гораздо больше. В некоторых культурах выделяют ещё с десятков разных вкусов, называя «вкусом» все ощущения, возникающие

в ротовой полости. Это жгучий, терпкий или вяжущий, мятный, щелочной и жирный вкус. Основные вкусы могут разделяться и на более тонкие.

Сладкий – вкус сладких фруктов, сахара, мёда.

Кислый – вкус лимона, большинства ягод, щавеля.

Солёный. Этот вкус бывает только у минералов (обычной и морской соли), а также у морских водорослей.

Острый, или пряный, – это вкус лука, чеснока, некоторых лекарственных трав и пряных приправ, например базилика и мяты перечной.

Горький вкус у калины, брусники, и других северных ягод, грейпфрута, трав, например, полыни.

Вяжущий – это вкус хурмы, айвы, недозрелых фруктов, а также некоторых приправ.

На заметку! Чтобы приготовленная еда получилась ароматной, с насыщенным вкусом, необходим баланс между видами вкуса, соответствующий вкусовому профилю блюда (сладкий или солёный).

Из чего же складывается вкус блюда?



– Вкус составляющих продуктов. Качество входящих в состав компонентов сильно отражается на конечном блюде. *Обратите внимание! У хороших свежих созревших сезонных продуктов выраженный вкус.*

– Способ приготовления. Всем известно, что сырой, варёный, печёный и жареный картофель отличаются по вкусу. Способ обработки значительно влияет на конечный вкус еды.

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запечённым кулинарным изделиям, вместо жареных. Привычная жареная пища не отличается вы-

сокими полезными качествами, она тяжелее для усвоения, и содержит канцерогены, которые не нужны организму. Но если вы все-таки используете обжарку, то выбирайте подходящее для этих целей масло: подсолнечное или оливковое рафинированные и дезодорированные, масло авокадо или кокосовое, они меньше всего подвержены разрушению от температуры.

Обратите внимание! Масла, не подходящие для жарки, – любое нерафинированное масло и, особенно, масла с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот: соевое, рапсовое, зародышей пшеницы, кунжутное, льняное, виноградных косточек, маргарин и подобные.

– Наличие специй. Именно они усиливают и меняют вкус: соль, сахар, уксус и другие.

– Аромат продуктов и пряностей. Хорошие продукты наделяют блюда особенным запахом. Пряности вносят в еду свои нотки аромата и вкуса.



– От соотношения и сочетания компонентов блюда. Сочетание продуктов и пропорций влияет как на усвоение блюда, так и на самое главное – на вкус. Гармония внутри выражается во внешнем проявлении вкуса блюда.

– Способ нарезки. То, как нарезаны продукты, влияет на их вкус! *Крупная нарезка даёт более сочный и насыщенный вкус каждого отдельного продукта.*

Острые тонкие ножи позволяют красиво и быстро нарезать продукты. Регулярно их точите, лучше всего справляется с заточкой «старый добрый» камень. Тупые ножи рождают на кухне одни мучения.

– От температуры и консистенции. Все вкусы мы макси-

мально распознаем при температуре около 37 градусов.

– Структура и тактильные ощущения. Например, хруст усиливает аппетит и вкус!

– Качество воды. Хорошая вода незаменима для качественного и вкусного блюда.

– Психологические факторы: состояние, окружение, настроение, подача, атмосфера и другие.

– Голод. Интересно, что именно чувство голода является самым сильным усилителем вкуса. *Он учит нас ценить вкус и простоту.* Так что, действительно, «голод – лучшая приправа к еде».

– Личностные предпочтения. Вкус – дело тонкое, он зависит от физиологии и реакции самого человека.

Изменяя эти факторы, мы можем менять конечный вкус блюда, создавая новые рецепты, разнообразив свой привычный рацион, сделав семейные обеды вкусными и долгождан-ными, а время на кухне творческим и интересным.



На заметку!

Пряности – добавки в пищу растительного происхождения. Они дают аромат и вкус, но аромат в пряностях имеет первостепенное значение, это корица, ваниль, гвоздика, душистый и молотый перец, лавровый лист и другие.

Специи – добавки к блюду, которые усиливают и меняют вкус: соль, сахар, уксус, лимонная кислота и прочие. Некоторые из них, например, черный молотый перец – это и пряность, и специя.

Приправы – собирательное название для специй и пряностей или их смеси: хмели-сунели, аджика и другие.

Обратите внимание! Для раскрытия силы и аромата

пряностей кладите их в начале приготовления блюда. Специями приправляйте в конце, чтобы максимально сохранить вкус, качество и пользу продуктов.

Естественный вкус продуктов

В современной жизни стало сложно сохранить радость от естественного вкуса продуктов. Наши рецепторы (осязание, зрение, обоняние и вкус) оценивают, можно ли принимать продукты в пищу. Неестественным образом усиливая вкусы (сильно используя специи и химические добавки) или не допуская чувство голода, мы притупляем работу рецепторов, они перестают распознавать натуральное, а психика при этом перестаёт получать радость от естественного вида, запаха и вкуса продукта. Особенно легко это проследить у детей: заменив утреннюю кашу на готовые завтраки и магазинную выпечку, снова заставить есть ребёнка кашу будет очень сложно.

Интересный факт! Человек ко всему привыкает, адаптация – это естественный процесс, за счёт которого человек приспосабливается к изменяющимся условиям и тем самым выживает в этом мире. Вкус и питание тоже дело привычки. Когда человек привыкает есть много и некачественно, ему психологически будет необходима именно эта пища, привыкнет к натуральным вкусам – будет хотеть именно их. Только последняя привычка – путь к здоровью,

а первая – в противоположном направлении. На формирование условного рефлекса уходит около 21 дня, и, следовательно, чтобы сформировать новые принципы питания, «повоевать с собой» придётся всего 3 недели.

Воспитывайте себя и свой организм умеренной, чистой и естественной пищей, и он ответит вам здоровьем и красотой!



Чем больше естественной пищи ест человек, тем больше будет любить и ценить её природный вкус, ощущать его приятным и насыщенным. Все изысканные блюда, сложно-

сти приготовления и вычурные подачи придуманы не на голодный желудок. Чем проще пища, тем легче она усваивается, не несёт тяжести, интоксикации кишечника, а даёт силы, энергию и здоровье!

Еда – это важная и большая часть нашей жизни, но в первую очередь, – это наша энергия и строительный материал, только потом вкус.

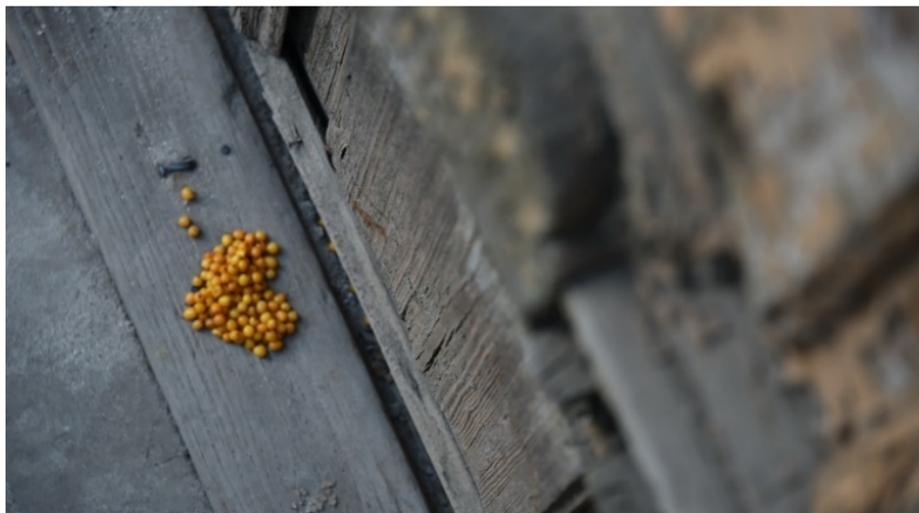
Интересно знать! Нам не хватает счастья и вкуса от жизни и мы ищем его в еде, и чем больше истинной радости нам не хватает, тем сильнее пристрастия к еде и ярче выражены её вкусы. Когда у человека полноценная счастливая интересная жизнь, где он направляет свои силы на саморазвитие, процветание, любовь и заботу о мире, его еда становится простой, основанной на растительной пище, не отнимающей у него много сил и времени, а дающая ему необходимую энергию.

Любознательный факт! Вкусы и их значения для тела

Сладкий вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, придаёт силы и способствует регенерации кожи, повышает общий энергетический уровень организма. Он устраняет худобу и восстанавливает упадок сил.

Если же сладкое потреблять в избыточных количествах, то возникает лишний вес, дряблость, стремление к бездействию, сонливость, ухудшается пищеварение, снижается иммунитет.

Кислый вкус улучшает пищеварение, придаёт силы и бодрость, стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, уменьшает вздутие живота, умиротворяет сердце.



Солёный вкус стимулирует пищеварение, оказывает успокаивающее действие, производит сосудорасширяющий эффект. В малых дозах солёный вкус помогает пищеварению и усиливает аппетит, в больших – вызывает тошноту. При избыточном употреблении солёного вкуса, он приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, уси-

ливаает инфекционные заболевания кожи, ухудшает работу органов чувств. Обратите внимание! Соль задерживает вывод жидкости из организма.

Острый вкус оказывает очищающее действие на ротовую полость, стимулирует аппетит и пищеварение, придаёт чёткость нашему восприятию, усиливает потоотделение. Острый вкус убивает микробов, уменьшает явления застоя крови, помогает очищению сосудов. При избыточном использовании вызывает чувство слабости, снижает мышечную силу, усиливает жажду.

Горький вкус восстанавливает способность ярко чувствовать вкусы. Он выводит токсины, снижает температуру тела во время болезни, обладает противомикробным действием и убивает гельминтов. Горький вкус помогает бороться с воспалительными заболеваниями кожи. Он придаёт тонус мускулатуре, стимулирует пищеварение, помогает в борьбе с ожирением, удаляя токсины, накопившиеся в жировых отложениях и лимфе.

Вязящий вкус имеет успокоительное действие, способствует закрытию ран, останавливает кровотечение, снижает потливость, обладает противовоспалительным действием. При использовании его отдельно или в избытке, он вызывает сухость во рту, ослабляет голос, создаёт закупорки в сосудах.

Простой подход к приготовлению блюд

«Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу»

Хорошие привычки делают нас сильными, энергичными и успешными, плохие обладают противоположным эффектом. Привычная манера приготовления пищи в семье рождает систему питания, которая помогает быть здоровым или наоборот.

Питание – это тоже привычка. Мы привыкаем есть и готовить определенным образом: это могло прийти к нам с родителями или сформировалось в течении жизни под влиянием определенных факторов. Мы всегда можем поменять её в зависимости от целей, которые преследуем в своей жизни. Если мы ставим цель быть здоровыми и счастливыми, то выбор естественного питания – важная составляющая на этом пути.

Чтобы хорошо и полноценно питаться, и готовить для семьи, необходимо, в первую очередь, время. А его как раз у современного человека на питание остаётся все меньше и меньше... Соблюдать все рекомендации по здоровому образу жизни и питанию сразу бывает довольно сложно или даже невозможно.



Сложные системы правильного питания и рецепты из растительных продуктов становятся практически недоступны большинству людей по ряду причин: времени, финансам, технике приготовления, кулинарной практике и так далее. Эти подходы усложняют получение радости от приготовления пищи, а некоторые здоровые рецепты и рекомендации напрочь отпугивают и отталкивают от растительных продуктов и здорового образа жизни, который в современных условиях экологии становится все более важным.

Растительная пища – главный источник сил, энергии, здоровья и красоты каждого человека.

Я постаралась упростить процесс приготовления еды и взять лишь самые основополагающие и важные принципы, чтобы это направление жизни не нагружало и не усложняло её, а наоборот делало проще ярче вкуснее полезнее и, как следствие, энергичнее, здоровее и счастливее.

В поисках основ правильной кулинарии, для меня было важно найти гармонию между традициями и современностью, между пользой и вкусом, между лёгкостью в приготовлении и красотой, между доступностью и изысканностью, сделав каждое блюдо простым и понятным, оставив место для творчества и свободы.



Если речь заходит о пище, которая принесёт телу и разуму больше всего пользы, то в первую очередь, мы упоминаем о сбалансированных растительных блюдах, приготовленных с любовью, из качественных и натуральных ингредиентов, сохранившими все витамины и минералы, которые необходимы для здоровья взрослых и детей.

Кулинария – это всегда творческий процесс, который у каждого свой, и, кто бы ни прикоснулся к приготовлению еды, – является поваром, изобретателем и художником на своей кухне!

Гибкие рецепты и советы помогут научиться готовить, обрести общее понимание процесса приготовления пищи, чтобы расширить свои способности и разнообразить рацион питания. В дальнейшем вы сможете менять рецепты на свой вкус и предпочтения, создать собственный неповторимый стиль питания и приготовления еды.

Современная русская растительная кухня – это легко, вкусно, естественно, полезно, красиво, гармонично, просто, современно.

Цель этой книги помочь обрести полезную и творческую привычку питаться правильно, сломать стереотипы и выйти на новый уровень отношений с природой и миром, получив

чистую энергию для жизни, здоровье, красоту и радость.



Развитие личности и домашняя кулинария

«Настоящая красота женщины выражается в красоте её кулинарного искусства». Восточная мудрость

В любой процесс можно углубляться с целью развития себя и становления в себе самых лучших качеств. Высокой культуры мастерства можно достигать в любом деле, даже не будучи профессионалом в нем. Вот некоторые полезные направления развития личности в процессе приготовления пищи, которые я выделила для себя.

– Творчество и вариативность действий. Творческих возможностей для приготовления еды безграничное множество. Каждый может найти столько интересного нового и вкусно-го! Это глубокий и практически неограниченный ничем процесс самосовершенствования!

– Важный жизненный навык. Чем большим числом полезных умений мы обладаем, тем интереснее и разнообразнее становится наша жизнь! Еда – источник жизненных сил, и чем лучше еда, тем больше энергии она даёт, помогая оставаться здоровым долгие годы.



– Чистоплотность. Вот где творческий беспорядок совершенно не нужен – на кухне. Посуды помыть придётся много, а чтобы дело это было радостным, необходимо относиться к этому процессу с пониманием и любовью. Ещё можно пользоваться уборкой как приятной физической нагрузкой!

Хорошее ведение хозяйства – это успех любого дела, особенно в направлении кулинарии, где от этого будет зависеть результат приготовления, качество, вкус, красота, атмосфера и многое другое. Все лучшие повара – хорошие хозяева.

Я воспитывала и воспитываю в себе любовь к порядку с того момента, когда осознала, что в жизни не бывает мелочей, и если ты стремишься стать лучше и достичь чего-то (не имеет значение насколько большой является цель, ведь самое главное это победа над собой), то важно воспитывать в себе все стороны своей личности.

– Внимательность и осознанность каждого действия. Отвлекаться при приготовлении еды не получится, все должно быть последовательно, размеренно. Важно научиться совершать быстрые, хорошо контролируемые действия!

– Аккуратность. Красота – это всегда законченность и аккуратность. Неряшливость в приготовлении еды плохо скажется на конечном итоге, а аккуратность – ключ к красоте блюда, к мастерству, и, далее, к гармонии во всех аспектах жизни.



– Заботливость. *«Страсть – это то, когда хочешь есть, а любовь – это то, когда хочешь кормить»*, – немецкая поговорка. Готовя для своих близких, вы проявляете любовь, даря им своё время и заботу.

– Бережливость. Грамотное использование продуктов, знания особенностей их хранения помогают экономить. А готовить практически всегда выгоднее, чем покупать.

– Чувство прекрасного и гармонии. Блюдо должно радовать все органы чувств. Глазами мы тоже едим! Нет предела совершенства в умении эстетично организовать обед, выполнить или подать блюдо.

– Трудолюбие. Готовить – это труд, но труд прекрасный и благодарный. Где-то будет не легко, и придётся учиться, потребуется опыт и время, но результат того стоит! «Ученье и труд – все перетрут!»

– Исполнительность. Порой в рецепте приходится строго, особенно по началу, следовать инструкции, иначе ничего съедобного не получится.

– Знания и эрудиция. Изучение свойств и пользы продуктов, химии процесса, физиологии человека, здорового образа жизни, направлений кулинарии и многое другое, развивают личность и расширяют кругозор!

– Приготовление пищи вместе со своей семьёй – рождает любовь, взаимопонимание и поддержку! Именно сейчас, в ритме современной жизни, нам так не хватает друг друга, и важно находить все, что может нас объединить и стать ближе!



Дети всему учатся через игру, и приготовление еды с родителями может стать одной из них, новой, интересной и полезной, заложив любовь к кулинарии на всю жизнь! Для детей это может оказаться настоящим удовольствием, особенно, если итогом станет что-то любимое и вкусное!

Остальное вы найдёте для себя сами, когда начнёте поиск своей «собственной неповторимой кухни».

Заключение

Я от всего сердца желаю каждому стать здоровым, счастливым и успешным человеком с большой внутренней силой, который является волшебником своей жизни и художником своей неповторимой кухни! Открыть неограниченные возможности для совершенствования своего тела, ума, силы духа и души, обрести гармонию с миром, наполнив свою жизнь глубоким смыслом и истинной радостью.

«С благодарностью и любовью, к нашей планете, природе и всем людям, которые стали частью моей жизни, не важно большой или даже самой маленькой...»



Автор идеи и концепции, основатель «Современной русской растительной кухни» Катя Воробьёва. <https://vk.com/kate.vorobeva.florist>

«Однажды во время прилива к берегу принесло очень много морских звёзд. Когда наступил отлив, все они стали высыхать на солнце. Мальчик, гулявший по берегу, стал бросать звезды в море. К нему подошёл человек и спросил: – Зачем ты делаешь это? Это просто глупо! Оглянись! Здесь миллионы морских звёзд, берег просто усеян ими. Ты ничего не изменишь!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, бросил её в

море и сказал: – Нет, я смогу изменить все... для этой звезды».

Рецепты блюд из растительных продуктов

В этом разделе собраны лёгкие вкусные полезные сбалансированные рецепты из доступных и любимых всеми продуктов, позволяющие вносить каждому свои творческие идеи и вкусовые предпочтения. Постепенно, обретая знания о процессе и принципах приготовления пищи, вы сможете превратить свою домашнюю еду в искусство правильного питания, став настоящим поваром и художником на кухне, с лёгкостью меняя компоненты, соотношения, приправы, способы приготовления и подачи по своим вкусам и желаниям!

Рецепты блюд в книге носят где-то точный, а где-то идейный характер. Плюсом этих рецептов является и их пластичность – «терпимость к погрешностям». Со временем, опытом и практикой каждая хозяйка, хозяин или повар вымеряют свои любимые пропорции.



Значение слов приправы, пряности и специи

Пряности – добавки в пищу растительного происхождения. Они дают аромат и вкус, но аромат в пряностях имеет первостепенное значение, это корица, имбирь, орегано, ваниль, гвоздика, душистый и молотый перец, лавровый лист и другие.

Специи – добавки к блюду, которые меняют вкус: соль, сахар, уксус, лимонная кислота и прочие. Некоторые специи – черный молотый перец – это и пряность, и специя.

Приправы – собирательное название для специй и пряностей или их смеси. Например, адыгейская соль, хмели-сунели, аджика и другие.

Пряности добавляйте в начале приготовления блюда, так они сильнее отдают свой вкус и аромат, а специи – в конце, солите блюдо перед завершением, чтобы сохранить его пользу.

В самих рецептах вы найдёте много полезных советов, чтобы сделать блюда максимально здоровыми и лёгкими в приготовлении.

Обратите внимание! Большинство блюд приготовлено без использования кухонной техники. Это очень удобно, практично и экономично: сокращает время на приготовление и уборку.

Овощные рецепты

Тыквенный пирог



Для теста:

250 гр муки или 10 столовых ложек с горкой (1:1 рисовой и пшеничной высшего сорта)

1/4 стакана растительного масла без запаха

100 мл холодной воды

1 столовая ложка сахара

1 чайная ложка корицы или пакетик ванилина

Щепотка соли

В смесь сухих ингредиентов добавляю масло и холодную воду, замешиваю тесто.

Раскатываю тесто толщиной 5 мм, выкладываю в форму, делаю проколы вилкой дна и бортиков, выпекаю 15 минут при 200 градусах, остужаю.

Для начинки:

Тыква (варёная, молотая в пюре блендером) – 400 мл

Овсяные сливки – 250 мл

Сахар – 2 ст.л.

Корица – 1 ч.л.

Грецкие орехи – 2 горсти (измельчённые блендером)

Агар-агар – 7 гр (пакетик)

Я сварила тыкву, добавила 100 мл сливок, измельчённые орехи, корицу, сахар и превратила в пюре на блендере. Оставшиеся сливки довела получившимся пюре до стакана, добавила агар-агар, хорошо размешала и оставила на 15 мин. Дальше нагрела смесь до кипения, убавила огонь и постоянно помешивала венчиком в течении 3 минут, затем влила туда оставшуюся тыквенно-сливочную смесь, хорошо перемешала венчиком и варила ещё 2 минуты. Вылила пюре в готовую охлаждённую форму из теста и оставила застывать в прохладном месте.

На заметку! Посуду и рабочую поверхность после муки необходимо сначала промыть водой, только потом губкой, мука превратится в тесто и прилипнет к губке, отмыть ее будет сложно и даже невозможно. Я смываю муку мокрой рукой с посуды и поверхностей.

Русские ржаные бутерброды с «по-деревенски» с жареной картошкой, свежим огурцом (помидором), зеленью, тыквой и семечками



Ржаная томатная булочка

Жареная картошка с луком (рецепт есть в этой книге)

Печеный помидор

Корнишоны

Молодые листочки подорожника

Ростки горошка

Соусы по вкусу (у меня томатная паста)

Разрезать ржаную булочку (можно любую по желанию) промазать нижнюю часть томатной пастой, красиво слоями уложить овощи, жареную картошку и зелень, закрыть крышкой.

Для изюминки я добавила молодые листья подорожника, которые запарила кипятком, затем обдала холодной водой.

Борщ-пирог



Тесто я выбрала традиционное, наиболее, по-моему, подходящее к борщу – ржано-пшеничное.

Для него потребуется:

1,5 стакана теплого овсяного молока напололам с водой

650 гр смеси ржаной и цельнозерновой пшеничной муки

0,25 стакана растительного масла

0,5 чайной ложки соли

Перец по вкусу

В теплое молоко наливаю масло, хорошо перемешиваю, добавляю соль и перец, дальше столовыми ложками вмести-

ваю муку и постепенно замешиваю тесто, плотнее чем на хлеб, но все же мягкое. Оставляю под полотенцем на полчаса, а дальше или убираю в холодильник или раскатываю на хорошо посыпанном мукой столе. Из такого объема теста у меня вышло 2 небольших пирога и еще 2 десятка вареников!

На заметку! В одной столовой ложке 25 гр муки

Для начинки – борщ в виде тушеных овощей из:

Лука

Морковки

Чеснока

Помидоров

Капусты и

Картошки

Я все порезала мелкими кубиками, потушив на сковороде в собственном соку. Остудила и сделала пирог. Запекала при 200 градусах 20 минут.

Пирог с тыквой, картошкой и базиликом «по-деревенски»



Для теста:

200 мл горячей воды

425 гр (точность до 25 гр) цельнозерновой пшеничной му-

ки

4 ст.л. растительного масла

Кунжут

Половина чайной ложки соли



Для начинки:

300 гр чищенной тыквы

5 средних картофелин

Небольшой лучок

Головка чеснока

4 веточки свежего базилика

Смесь пяти перцев, соль

Растительное масло

Обжарить на растительном масле в течении нескольких минут в сотейнике или на сковороде лучок, чеснок и базилик (чеснок я кладу, просто разрезав его на части и удалив

при необходимости верхние чешуйки). Добавить порезанный средними кубиками картофель в мундире и жарить в течение 10 минут, периодически помешивая, затем добавить тыкву, перец и соль. Готовить под крышкой сначала на среднем огне 3-4 минуты, помешивая, и еще 5 минут на медленном. При необходимости можно добавить немного воды.

Важно! Следить за процессом, варьируя огонь! Для более быстрого приготовления можно увеличить огонь и добавить воду.

Насыпать в миску муку, хорошо ее перемешать, подсолить, влить масло, затем горячую воду, кунжут, можно заменить любой пряностью или зеленью, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Разделить на 2 части, примерно 2/5 и 3/5. Раскатать основание и верх пирога около 2 мм толщиной. Смазать форму маслом, выложить большую часть в форму, сделать проколы вилкой. Равномерно распределить начинку, затем закрыть пирог, убрать ножницами лишнее, хорошо скрепить обе части между собой. Я сделала прорезы острым ножом, смазала водой и украсила семечками. Запекать в духовке при температуре 200 градусов 30-35 минут. Остудить под полотенцем.

На заметку! С подобным тестом отлично сочетается любая начинка! Оно подойдет для пиццы, галет, вареников,

пирожков и рогаликов.

Ржаные бутерброды с кунжутным соусом, свежим огурцом (помидором), зеленью, тыквой и семечками



Ржаные пышки
Кунжутный соус
Огурец
Помидоры черри
Мангольд и руккола
Смесь семян

Я взяла готовые ржаные пышки, смазала кунжутным соусом, выложила свежие овощи, зелень и посыпала смесью семян.

По современным данным, магазинный хлеб – совершенно лишний на столе: высокая калорийность, дрожжи, глютен и многие другие страшные слова отводят от этого продукта сторонников здорового образа жизни, но все же хлеб – большая часть в питании почти каждого. Печь хлеб не просто и достаточно времязатратно, поэтому большинство все-таки покупают его, экономя время. Старайтесь придерживаться бездрожжевого хлеба из муки грубого помола, лучше с добавлением отрубей и семян. Дрожжи, как и другие грибы, сложны для переваривания и усвоения нашим организмом, могут вызывать вздутие, колики и тяжесть. Дрожжевой хлеб можно есть в виде сухарей или тостов. А вот заправки для бутербродов могут быть любыми, здесь широкий выбор для творчества в соответствии со вкусом и настроением.

Рататуй



Баклажан
Кабачок
Помидор
Масло растительное
Лучок
Чеснок
Соль, перец, прованские травы

Мой рецепт этого блюда отличается от классического варианта, на простой и доступный «русский манер». Баклажан, кабачок, помидор и соус из помидоров, лука и чеснока.

Порезать все овощи кружочками, выложить в форму поочередно. Баклажаны преждевременно замочить в теплой соленой воде на 15 минут, чтобы убрать горечь. Я кожицу с овощей не счищала, чтобы максимально сохранить пользу. Залить соусом и поставить в духовку при 190 градусах на 35-40 минут, судить о готовности по баклажану. Определить готовность баклажана можно довольно просто – если он легко прокалывается вилкой, значит готов. В этом блюде он запекается дольше других овощей. Не желательно запекать овощи при слишком большой температуре.

Помидорный соус с прованскими травами

Слегка обжарить на растительном масле мелко порезанный лук, добавить чеснок, затем очищенный от кожицы мелко нарезанный помидор, соль, перец и потушить все 10 минут. По желанию и наличию времени можно сделать однородную массу на блендере.

Конечно, оригинальный Рататуй, отличается, как скажут гурманы и профессионалы, но моя задача в этом и состоит – оптимизировать блюдо, добавив простоты и пользы, взяв за основу непревзойденный оригинал, смягчить его, сохранив основную идею, с учетом географических и культурных особенностей нашей страны. Оливка, например, – дерево, которое не растет на нашей территории, в русском стиле можно использовать другое растительное масло.

Запеченные манты с тофу и тыквой



300 гр очищенной тыквы

200 гр тофу

Небольшая луковица

Приправы (у меня сушеный чеснок и базилик)

Соль по вкусу

Растительное масло для жарки

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении нескольких минут мелко нарезанный лук, сушеный чеснок и базилик. Тыкву я нарезаю небольшими кубиками, если сде-

лать совсем мелко, то она разварится, и консистенция будет кашеобразная. Выкладываю ее к луку и обжариваю (можно сразу подлить воды и потушить гарнир). Готовлю на медленном огне 5 минут. Затем кладу мелко порезанный или натертый Тофу, перемешиваю и готовлю еще 2-3 минут под крышкой, выключаю огонь, подсаливаю и даю настояться! Можно слегка обжарить рагу при желании.

Будьте внимательны, подсаливая блюдо, сыр Тофу уже содержит соль!

Для теста:

150 мл горячей воды

300 гр пшеничной цельнозерновой и блинной пшеничной муки 1:1

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

Насыпать в миску муку подсолить, влить масло, затем горячую воду, хорошо перемешать и замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Раскатать тесто на столе, посыпанном мукой, около 2 мм толщиной. Разрезать на квадраты. Поочередно выложить на каждый начинку без подливы (это важно) закрепить края в форме мантов. Поместить на противень или в форму, смазанную маслом, и посыпанный мукой или манкой, можно воспользоваться перга-

ментом. Запекать в духовке при температуре 200 градусов
25-30 минут.









На заметку! Обычно манты готовят на пару, но я запекаю. Так они получаются хрустящие!

Томатный суп с картофелем в кожуре



1 небольшой лучок

4 средних помидора

4 картофелины

Приправы по вкусу: у меня орегано, сухой чеснок, укроп

Соль, перец

На дно сотейника я налила растительное масло, мелко нарезала и слегка обжарила лук, добавила нарезанный и хорошо промытый картофель в кожуре, обжаривала 3-4 минуты, затем добавила порезанный помидор и приправы. Готовила на медленном огне пару минут, затем подлила 100 мл кипятка, можно больше, в зависимости от желаемой конси-

стенции супа, накрыла крышкой, посолила, готовила еще 5 минут. Молодой картофель готовится очень быстро. Солить его следует под конец, впрочем, как и всю еду, а еще лучше перед подачей на стол.

Я подавала с рисом, приготовленным отдельно: так гарниры хранятся лучше, и их в дальнейшем можно использовать и в сладком, и в соленом виде, например, сделать сладкую кашу с фруктами или подавать с соленой подливой.

Открытый пирог с рагу из тыквы



Тесто для пирога:

2 стакана муки (пшеничная высшего сорта и рисовая)

1/2 ст. горячей воды

4 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

Пряности по вкусу (у меня смесь 5 перцев и орегано)

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Оно получилось очень красивым, вкусным, хрустящим и нежно-белым, при запекании аппетитно подрумянилось.

Для начинки:

100 гр тыквы

1/2 репчатого лука

1/2 кабачка

1/2 болгарского перца

1 картофеля

1 помидор

Свежий зеленый базилик

Растительное масло

Соль, перец

В разогретый казан (или сотейник) с растительным маслом я кладу лук и делаю небольшой огонь. Дальше мелкими кубиками режу все овощи и постепенно закладываю: сначала

ла болгарский перец и базилик, потом кабачок и помидоры, немного тушу (5-10 мин) в собственном соку, и потом кладу одновременно всю нарезанную мелко тыкву и картошку (подготовить заранее или выключить на время огонь). Тушу еще 5 мин, добавляю соль и перец. Я намеренно использовала из пряностей только базилик и перец, чтобы подчеркнуть аромат и вкус этой пряности. Через 5 мин выключаю и даю настояться. Можно сделать суп-пюре, тогда у помидоров заранее снять корочки, но я люблю нарезанные овощи, поэтому, это вкуснее и, конечно, проще. Время приготовления на огне около 30 мин.

Раскатать тесто для основы, выложить начинку без подлив, загнуть края теста, смазать их водой, посыпать тмином и кунжутом. Выпекать при 200 градусах 25 минут.

На заметку! Качественные столовые приборы и посуда делают приготовление еды комфортным быстрым и качественным, создают хорошее настроение!

Манты с баклажанами в духовке



Самое простое тесто на горячей воде

Для него нужно:

Горячая вода – 100 мл

Мука – около 250 гр (смеси пшеничной и пшеничной
цельнозерновой)

Растительное масло – 2 ст.л.

Немного соли и 1/2 ложки сахара

Я насыпала в миску муку, добавила соль, сахар, масло, перемешала и вылила горячую воду, затем замесила тугое тесто.

Раскатала и разрежала на квадраты, дальше сделала пирожки в форме «мантов», смазала кунжутным маслом и посыпала кунжутом и черным тмином. Выпекала в духовке при 200 градусах 18 минут.

И две начинки

Одна для дочки – простое картофельно-овощное пюре

Я отварила в подсоленной воде овощи и горошек, натерла уже вареную морковку и кабачок на терке, помяла картошку, добавила к ней горошек и тертые овощи, посолила. Получилось детское овощное пюре.

И морковно-баклажанное рагу с зирой и барбарисом

Я использую специи в небольших количествах, делаю подливку нежирной, в меру соленой и не сильно острой. Азиатские блюда отличаются своей маслянистостью, остротой, соленостью и большим количеством пряностей. Если блюда более постные, гармоничные и простые, то они легче усваиваются, сохраняют пользу и не утяжеляют ощущения после еды.

Для начинки я взяла лук, полторы морковки, баклажан (замочив его заранее нарезанным в теплой соленой воде), чеснок и приправы для плова (перец, зира и барбарис). Постепенно выложила на сковородку с растительным маслом, в той же последовательности, слегка обжарив. Добавила немного воды и поставила тушить на медленный огонь. Под

конец посолила.

Пирог со шпинатом и сыром тофу



Для начинки:

Шпинат

Сыр Тофу

2 средних помидора (180-200 гр)

Бasilik, орегано по 2 щепотки

Соль, перец

Растительное масло

Тофу натереть на крупной терке, выложить в сотейник и обжарить на масле 3-4 минуты, затем добавить шпинат и пряности, следом идут нарезанные помидоры и специи: соль и перец. Готовить 5-7 минут на медленном огне под крышкой до испарения воды.

Для теста:

200 мл горячей воды

325-350 гр муки (смесь рисовой и пшеничной высшего сорта 1:2)

4 ст.л. растительного масла плюс для смазывания формы и пирога

Соль

Помидорки Черри, проростки горошка, барбарис, кунжут, тыквенные семечки, кедровые орешки, лавровый лист для украшения

Насыпать в миску муку, хорошо ее перемешать, подсолить, влить масло, затем горячую воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Разделить на 2 части, примерно 2/5 и 3/5. Раскатать основание и верх пирога около 2 мм толщиной. Смазать форму маслом, выложить большую часть в форму, сделать проколы. Равномерно распределить начинку, затем закрыть пирог, убрать ножницами лишнее, хорошо скрепить обе части между собой. Сделать надрезы, смазать водой, украсить. Отправить в духовку

при температуре 200 градусов на 30-35 минут

Плов с машем и болгарским перцем



- 100 гр бурого риса
- 100 гр сухого маша
- 250 гр пропаренного риса
- 2 средних болгарских перца
- 1 средняя морковь
- 1 репчатый лук
- 1-2 головки чеснока
- 2 шепотки зиры

2 щепотки барбариса
Растительное масло
Соль, перец

Я обжариваю на масле в казане или сотейнике в течении 3-5 минут мелко нарезанный лук и морковку (в плов ее режут брусочками), добавляю болгарский перец порезанный вдоль, зиру и барбарис, затем хорошо промытый рис и замоченный заранее маш. Обжариваю несколько минут, подливаю немного воды, готовлю под крышкой, помешивая, 3-4 минуты. Хорошо перемешиваю, подсаливаю, наливаю горячую воду на 2-2,5 см выше уровня риса, довожу до кипения, убавляю огонь, готовлю 20 минут под крышкой, уже не мешая.

На заметку! Во время приготовления плова слезу за водой, если она выкипела, добавляю немного кипятка. В конце лучше оставить в казане немного воды, накрыть полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша.

Обратите внимание! Маш следует замочить заранее, иначе готовить его с овощами и рисом ее получится. Морковь, перец, рис будут готовы, а машу, чтобы подойти нужно будет еще полчаса. Если не успели или забыли замочить, запарьте его на 30 минут в горячей воде под крышкой.

С машем время приготовления от выкладки его в казан составляет 25-30 минут.

На заметку! Для большего аромата зиру можно потереть пальцами, и закладывать в горячее масло. Так она лучше раскрывает свой аромат в блюде.

Пирог со свеклой, тыквой и базиликом



Для начинки:

1/2 средней морковки

1/4 средней свеклы

200 гр чищенной тыквы
1/2 небольшого лучка
Несколько веточек базилика
Сухой чеснок
Соль, перец
Растительное масло

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок, морковь и свеклу, порезанные кубиками в течении 4-5 минут, затем добавляю базилик, сухой чеснок, перец, готовлю под крышкой еще 2-3 минуты. Следом кладу тыкву, тушу сначала на среднем огне 4-5 минуты, подсаливаю, и затем на медленном еще столько же, иногда помешивая. Выключаю и даю настояться.



Обратите внимание! Тыква достаточно водянистая, дополнительная вода не понадобится, но если огонь был сильным, то можно добавить совсем немного горячей воды на дно сотейника.



Для теста:

150 мл горячей воды

300 гр муки (смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной высшего сорта 2:1)

2 ст.л. растительного масла

2 веточки свежего базилика

Соль

Насыпать в миску муку, хорошо ее перемешать, подсолить, влить масло, затем горячую воду, добавить мелко порезанный базилик, можно заменить любой пряностью или зеленью, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и ту-

гое одновременно. Разделить на 2 части, примерно $\frac{2}{5}$ и $\frac{3}{5}$. Раскатать основание и верх пирога около 2 мм толщиной. Смазать форму маслом, выложить большую часть в форму, сделать проколы. Равномерно распределить начинку, затем закрыть пирог, убрать ножницами лишнее, хорошо скрепить обе части между собой. Сделать сверху проколы вилкой, смазать водой, посыпать черным тмином или кунжутом. Отправить в духовку при температуре 200 градусов на 30-35 минут

Чечевичный суп с баклажанами, помидорами, картофелем и свежим базиликом



1 репчатый лучок
1 небольшая морковь
2 средних баклажана
5-6 средних картофелин
3-4 средних помидора
3-4 веточки базилика
1 головка чеснока
1/3 стакана сухой чечевицы
Растительное масло
Соль, перец

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок, морковь и чеснок (половинками зубчиков), течении 4-5 минут, затем добавляю базилик, перец, баклажаны и крупно порезанный картофель, обжариваю еще 3-4 минуты, кладу промытую чечевицу и немного воды, продолжаю жарить под крышкой на среднем огне, слежу за водой и аккуратно перемешиваю. Затем очередь помидоров, так как они быстро готовятся и самые водянистые, тушу под крышкой на медленном огне еще около 5 минут. Добавляю кипяток, подсаливаю, и затем на медленном огне готовлю еще 5-7 минут, иногда помешивая. Выключаю и даю настояться. Всего с момента закладки баклажаны готовятся около 15-20 минут. Пробуйте их на мягкость корочки.

Обратите внимание! Порезанные баклажаны следует замочить в соленой воде на 15-20 минут перед приготовлением, чтобы из них ушла горечь.

На заметку! Крупные овощи мешайте реже, чтобы не сломать, но и мелкие кусочки частым помешиванием можно превратить в кашу. Легче всего работать со средним размером.

Если вы захотите сделать блюдо более гармоничным по сочетанию ингредиентов, то стоит выбрать: или картофель, или чечевица.

Окрошка



Картошка отварная

Огурец свежий

Морковка отварная

Редиска

Зелень по вкусу (у меня проростки горошка)

Специи по вкусу (у меня только перец и соль)

Заправка (я выбрала квас)

Если придерживаться классике, то вкусно подавать с пшеничной колбаской

Отварить картошку и морковку, подсолить в конце. Картошку можно порезать крупно, прямо в мундире, остальное

мелкими кубиками. Смешать все ингредиенты в пропорциях на свой вкус. Добавить специи и, по желанию, заправить квасом.

На заметку! Обязательно снимайте с огурцов кожуру, она может быть твердая и к тому же горькая, что испортит весь салат. Потом его из салата выбрать очень сложно.

Плов с баклажанами



Для плова я брала:

2 стакана риса (у меня смесь пропаренного и бурого)

Баклажан (замоченный и нарезанный предварительно в теплой соленой воде)

Головку чеснока

Полторы морковки

Один репчатый лук

Барбарис, зира, перец, соль

Для того, чтобы рис в плове получился рассыпчатым и мягким я готовлю его в казане, или в сотейнике, они создают эффект печи. Рис закладываю в поджарку, затем только добавляю воду и накрываю крышкой, а после приготовления риса, казан накрываю полотенцами, чтобы он окончательно подошел.

В казане на растительном масле немного поджариваю лук, затем морковку, добавляю баклажаны и рис, все недолго обжариваю, помешивая в течении 5 минут, добавляю приправы (соль, перец, зиру и барбарис – они основные), заливаю горячей водой на 2 см выше риса, кладу головку чеснока, накрываю крышкой и готовлю еще около 20 минут. Всегда внимательно слежу за пловом. Если выкипает вода, а рис еще не готов, то подливаю немного горячей воды. Традиционно плов не мешают.

На моей практике с пропаренным и неочищенным рисом плов получается рассыпчатым. После готовности оставляю под крышкой, накрыв полотенцем.

Обратите внимание! После выключения огня лучше оставить на дне казана немного воды, или добавить немного кипятка, чтобы вода впиталась, пока рис стоит и набирается особенного аромата и вкуса.

Интересный факт! Рисовые блюда отличаются высоким содержанием углеводов и крахмала. Они легко усваиваются и улучшают пищеварение. Кроме того, растительные рецепты на основе риса помогут вывести шлаки, успокоят нервную систему и вернут коже здоровое сияние.

Гречневые тефтели в духовке с морковкой, кабачком, картошкой и запеченными помидорами



На один стакан смешенной крупы гречневой и пшенной (у меня зеленая гречка и обычная) я взяла половинку морковки, половинку кабачка и две средние молодые картошки.

Обжарила (всего пару минут) тертые овощи (морковку и кабачок), добавила хорошо промытую смесь круп, тоже обжарив в масле, и долила горячую воду. Отдельно отварила картошку, сделала пюре и смешала с готовой крупой. Сформировала ложкой тефтельки, обваляла в гречневой муке и отправила в духовку на противне, посыпанном манкой, на 15 минут, украсив перчеными и солеными свежими помидорами.

Продукты: гречка, морковка, кабачок, картошка, зеленый

горошек, соль в пропорциях, которые лучше всего подходят каждому, и немного гречневой муки.

Пирог с капустой и яблоком



Для теста:

2 стакана муки (пшеничная высшего сорта и ржаная 1:1)

1/2 ст. горячей воды

4 ст.л. растительного масла

1 ч.л. соли

1 ч.л. сахара

Перец по вкусу

Черный тмин для украшения и аромата хлеба

В муку добавить соль, перец, хорошо перемешать венчиком. Затем влить воду и растительное масло. Замесить тесто.

Для начинки: жаренная капуста с яблоком, свеклой и морковкой

Продукты:

Небольшой вилок капусты

2 средние морковки

2 кислых яблока

Головка репчатого лука

Средняя свекла

Все порезать на квадратики и жарить на растительном масле под крышкой на среднем огне 30 минут. Остудить

Раскатать тесто толщиной 3-5 мм, выложить в форму, ножницами убрать лишнее, сделать проколы вилкой. Положить начинку, завернуть края, смазать водой и посыпать тмином. Запекать 25 мин при 200 градусах.

Черный тмин

Тмин широко известен как приправа, которая приехала к нам с ближнего востока. Ее насыщенный яркий вкус пришелся по нраву многим гурманам. Но это растение настолько богато целебными свойствами, что повсеместно применя-

ется не только как специя, но и как лекарство. В него входят такие микроэлементы, как магний, цинк, фосфор, селен, калий, фосфор, железо, витамины групп В, К, Е, С, РР.

Лечебные свойства черного тмина составляют достаточно длинный список:

– Он повышает иммунные силы и выносливость организма.

– Тмин стимулирует регенерацию тканей и органов.

– Растение является прекрасным противовоспалительным средством, а также обладает противомикробными свойствами.

– Тмин активизирует работу мозга, улучшает память, помогает справляться со стрессами и бессонницей.

– В нем содержатся вещества, которые восстанавливают и защищают клетки печени.

– При помощи черного тмина можно избавиться от головной, суставной и других видов боли.

– Черный тмин снижает давление, уменьшает уровень холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в нем вещества повышают эластичность сосудов, снижают риск тромбозов.

– Это эффективное желчегонное средство, которое улучшает пищеварение и выводит токсины.

– Тмин повышает работоспособность организма.

– Растение препятствует появлению новообразований и опухолей

Свекольные котлетки



Небольшой лучок

1/2 морковки

2 картофелины

100 гр тыквы

150 гр свеклы

100-125 гр (4-5 ст.л.) пшеничной муки (у меня обычная

блинная)

Приправы по вкусу (у меня сухой чеснок, укроп, базилик и перец)

Шпинат, несколько листиков

Соль

Сода, гашенная лимоном

Растительное масло для жарки

Овощные котлеты малокалорийны, содержат огромное количество витаминов и минералов. Их можно готовить различными способами: жарить, запекать в духовке или на пару. Овощи можно использовать сырые или вареные, измельчать их на терке или блендером, добавлять семена, отруби и каши.

На мелкой терке натереть морковь, тыкву, свеклу и картофель, мелко порезать лук и шпинат, добавить приправы и соль. Затем всыпать муку и добавить соду, гашенную лимоном, с ней они лучше пропекаются и становятся мягкими. Сформировать котлетки, обваляв в муке. Обжаривать на масле под крышкой по 6-7 минут с каждой стороны до румяной корочки на среднем или слабом огне. Можно запечь в духовке или приготовить на пару.

Свекольный сэндвич



Свекольная булочка с кунжутом

Свекольная котлетка

Печеный помидор

Болгарский перец

Жареный кабачок

Руккола и мангольд

Тертая свекла и морковь

Молодые листочки подорожника

Соусы по вкусу (у меня постный майонез и кетчуп)

Можно добавить еще соленые огурчики и горчицу, чтобы передать идею известного сэндвича.

Разрезать свекольную булочку (можно любую по вкусу) промазать нижнюю часть соусом, красиво слоями уложить овощи, жареные кабачки, зелень и котлетки, накрыть крышкой.

Для изюминки я добавила молодые листья подорожника, которые запарила кипятком, затем обдала холодной водой.



Интересный факт! Подорожник является отличным лекарственным средством для человека. Он прекрасно снимает воспаление, служит антисептиком, заживляет и затя-

гивает раны, положительно влияет на секреторную функцию желудка, снимает боль, а также оказывает отхаркивающее и кровоочистительное действие. Его используют как мощное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое средство. При помощи настоя из листьев подорожника можно избавиться не только от обыкновенного кашля или респираторного заболевания, но и от таких серьезных заболеваний как туберкулез легких, плеврит, бронхиальная астма и коклюш.

И, конечно, подорожник известен как незаменимое средство от повреждений кожи. Сок подорожника ускоряет выход гноя из раны, помогает ее заживлению и снимает воспаление. Он незаменим при долго не заживающихся ранах и при первой помощи во время травм.

**Рис с помидорами, болгарским и острым перцем.
«Ленивые перцы»**



Я взяла:

3 болгарских перца

1 острый перец

6 небольших помидоров

2 маленькие головки красного лука

Около 300 грамм смешанного бурого и пропаренного риса

Приправы по вкусу (у меня орегано, он идеален к перцам

и помидорам)

Сухой чеснок

Соль, перец

Слегка обжарила в казане на растительном масле лук, по-

резанный полукольцами, добавила болгарский перец, порезанный на длинные кусочки, острый перец целым, потом помидоры (крупными кусками), хорошо промытый рис и потушила 5 минут. Добавила приправы, соль, перец, хорошо перемешала и залила кипятком на сантиметр выше уровня крупы. Готовила на медленном огне под крышкой еще 20 минут. Выключила огонь, накрыла полотенцами, оставила немного невыпаренной воды в казане, чтобы рис дошел, став рассыпчатым и мягким.

Рататуй с тыквой в сливочно-чесночном соусе



Тыква

Кабачок

Картошка

Чеснок

Овсяные сливки

Молотый черный перец

Орегано

Соль

Растительное масло для смазывания формы

Как готовить:

Для соуса я довела до кипения овсяные сливки с натертым чесноком, перцем, орегано и солью.

Нарезала овощи, выложила в смазанную маслом форму, посолила, полила соусом, добавила немного кипятка (это сделает овощи нежнее), поставила в духовку при 200 градусах на 35 мин.

Интересный факт! Тыкву без оговорок можно назвать продуктом номер один здорового питания. Ее полезные свойства обусловлены большим количеством клетчатки, пектина, антиоксидантов, витаминов, минералов и белка. В ней почти нет жира и крахмала. Этот овощ – один из рекорсменов по содержанию витамина А и его предшественника бета-каротина. Также в тыкве много витамина С и присутствуют почти все витамины группы В. Все это делает

ее продуктом, полезным для кожи, глаз и сердечно-сосудистой системы. Мякоть и семена тыквы богаты питательными веществами, усиливающими защитные функции организма.

Тыква идеально подходит для тех, кто следит за своим весом. Несмотря на высокую питательную ценность, в ней мало калорий. Плоды тыквы на 90% состоят из воды, и являются источником клетчатки, которая вызывает чувство сытости и уменьшает количество съеденной пищи. К тому же в ее плодах содержится карнитин – вещество, ускоряющее распад жиров и повышающее выносливость организма.

На заметку! Большие всего полезных веществ тыква сохраняет при запекании.

Фаршированный перец



Для бульона:

Луковица

2 помидора

Морковки и тыква по вкусу

Свежий базилик

Несколько картофелин по желанию

Растительное масло

Перец и соль

Обжариваю лук и морковку на масле в течении пары минут, добавляю порезанный помидор и базилик. Через несколько минут наливаю горячую воду. Кладу в бульон фар-

шированные перцы и специи. Убавляю огонь, готовлю 10 минут под крышкой. Затем кладу порезанный картофель в мундире (режу дольками, «по-деревенски»), довожу до кипения и снова убавляю огонь. Через 6-7 минут блюдо готово! Выключаю и даю настояться!

Для перцев:

4 средних болгарских перца

Гарнирный рис с красной чечевицей и тыквой (рецепт)

Хорошо промываю перцы, вынув плодоножку и зерна. Фарширую их готовым рисом.

Обратите внимание! Красную чечевицу я закладываю в масло одновременно с рисом и тыквой! Замачивать ее заранее не надо! Готовится она столько же, сколько и рис – 20 минут!

Интересный факт! Болгарский перец, особенно красный, содержит большое количество витамина С, превосходя по этому показателю цитрусовые и смородину. Регулярное употребление этого овоща является эффективной профилактикой простудных и респираторных заболеваний.

Сладкий перец – рекордсмен по количеству витамина А, который отвечает за острое зрение, красивую кожу и блестящие волосы. Сочетание витаминов группы В и РР помо-

гает бороться с депрессиями, бессонницей, симптомами сахарного диабета, улучшает память, снимает отеки, стимулирует быстрое восстановление сил организма. Этот овощ работает на предотвращение варикозной болезни и укрепляет стенки кровеносных сосудов благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты и рутина. Болгарский перец необходим тем, кто страдает анемией и остеопорозом. Овощ может похвастаться высоким содержанием калия, магния, цинка, фосфора и железа. Сок сладкого перца стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, способствует здоровому аппетиту и нормализует артериальное давление.

Рис с морковкой, кабачком и зеленым горошком



Натертые овощи я слегка обжарила на растительном масле, добавила рис и горошек в обжаренные овощи, готовила, помешивая несколько минут, затем залила кипятком, прикрыв водой рис где-то на сантиметр, и довела до готовности под крышкой на медленном огне. Я не боюсь мешать его и проверять не выкипела ли вода, ведь у меня там масло – лучший помощник от склеивания! Рис готовится 20-25 минут, в зависимости от сорта и любит постоять под крышкой и полотенцем после приготовления с небольшим количеством воды.

Для риса мне потребовались:

Кабачок

Морковка

Горошек

Смесь бурого и обычного риса

Пропорции могут быть любые по вкусу и желанию.

Интересный факт! Горох не зря называют королевским продуктом. Он богат белками, витаминами, минеральными веществами, но в нем много серы – больше, чем требуется организму. Поэтому горох едят в небольших количествах, в комбинации с растительными маслами.

Галеты с кабачком и картошкой



Тесто в этом рецепте из смеси 300 гр цельнозерновой и обычной пшеничной муки, 150 мл горячей воды, двух ложек растительного масла и $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Сначала смешала все сыпучие ингредиенты, затем добавила масло и воду, замесив тугое тесто.

Раскатала тесто и разрежала на квадраты, в начинку положила помидорный соус и тушеные кабачки с горошком. Для этого слегка обжарила горошек и кабачок на растительном масле, добавила немного горячей воды и потушила под крышкой в течении 15-20 минут.

Выпекаются галеты 15 минут при 220 градусах, последние две минуты на верхнем гриле, чтобы подрумянить корочку.

Вареники с тыквой, кабачком и базиликом



Для начинки:

100 гр тыквы

1/2 кабачка

2 картошки

Свежий зеленый базилик

Растительное масло

Соль, черный молотый перец

Натираю овощи на мелкой терке, а картошку на крупной,

добавляю масло, немного кипятка, специи и тушу под крышкой после закипания 15 мин, остужаю.

Для теста:

2 стакана муки (пшеничной высшего сорта и цельнозерновой)

1/2 стакан горячей воды

4 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

Пряности по вкусу (черный перец и орегано)

Смешиваю все сухие ингредиенты, добавляю масло и горячую воду, замешиваю тесто. Оно получилось красивым и ароматным.

Раскатываю тесто толщиной 1-2 мм, нарезаю на квадраты, кладу начинку без подливы! Скрепляю края пальцами и вилкой. Замораживаю или готовлю сразу. Варить в соленой воде 3 минуты после всплытия. Можно добавить растительное масло и специи в воду или при подаче.

Запеченные в духовке манты с тыквой



Для теста:

1 стакан горячей воды

4 стакана муки (у меня смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной муки высшего сорта)

8 ст.л. растительного масла

1 ч.л. соли

Смешиваю все сухие ингредиенты, добавляю масло и горячую воду, замешиваю эластичное тесто.

Для начинки:

Лучок

Морковка

Кабачок

2 картофелины

Тыква (около 500 гр)

Соль, перец

Любимая приправа

Слегка обжариваю мелко нарезанный лук и морковку, затем я одновременно добавляю кабачок, тыкву и картошку (все овощи нарезаны мелкими кубиками – это классика). Если вся начинка уйдет на запекание, то можно оставить на полуготовности. Если ее рассматривать как рагу, то довести до готовности. При приготовлении мантов на пару, начинку не готовят, а кладут сырой, а вот для запекания в духовке я делаю овощное рагу отдельно! Остужаю.

Раскатываю тесто, достаточно тонко (около 2мм), но просветов быть не должно, начинка может порвать. Я выбрала форму цветка. Разрезала на полоски шириной около 6-7 см, распределила начинку вдоль, закрепила тесто в 5-7 местах, залепила края. Завернула змейкой и прикрепила кончик к основе. Запекала в духовке при 200 градусах 25 минут. В пароварке они готовятся 35-40 минут.

Овощная галета с баклажанами, помидорами и болгарским перцем



Открытый пирог – это быстро, вкусно и разнообразно!

Для начинки:

Один баклажан

Один перец болгарский

Помидоры черри – 150 гр (или 1 крупный помидор)

Половинка луковицы и половинка морковки

Растительное масло

Орегано

Соль, перец

Я обжарила овощи в течении 15 минут, помидоры чер-

ри разрезала на половинки и добавила в самом конце, после этого потушила 5 минут под крышкой, аккуратно помешивала, чтобы не повредить помидорки. Орегано, соль и перец, добавила по вкусу в самом конце. Остужаю.

На заметку! Орегано идеально, как и все прованские травы сочетается со пасленовыми (здесь к ним относится помидор, баклажан, и перец).

Затем готовлю тесто. Для него беру:

Мука – 250 гр (у меня смесь обычной пшеничной и цельнозерновой)

Масло растительное – 2 столовые ложки

Специи по вкусу

Вода теплая – 100 мл

В миске смешиваю муку и специи. Добавляю растительное масло и теплую воду. Замешиваю тесто. Раскатываю тесто, кладу его на противень, посыпанный мукой (можно взять пергамент), выкладываю начинку на тесто (без подливки) и закрываю края, смазываю их водой и посыпаю кунжутом. Ставлю в духовку на 20 минут, разогретую до 200-210 градусов.

Бутерброды с печеным помидором, сыром Тофу, корнишонами и тыквой



Хлеб ржаной (лучше бездрожжевой)

Корнишоны

Помидор

Запеченная тыква с Тофу (можно брать любую закуску или овощную икру)

Любой соус по вкусу (хумус, ореховая паста, авокадо, томатная паста, песто, постный майонез и так далее)

Смесь семян

У меня была готовая закуска из тыквы с Тофу. Я запекла порезанный кольцами помидор, можно запарить или взять

свежий. На смазанный соусом (у меня постным майонезом) хлеб выложила порезанные огурчики, закуску из тыквы и Тофу, помидор и посыпала смесью семян!

Интересный факт! Соя – рекордсмен среди растений по содержанию белка. Соя снижает содержание в крови холестерина и зависимость диабетиков от инсулина, нормализует работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, почек. Общеизвестно, что соя хорошее профилактическое средство от рака и сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает образование тромбов.

Овощное рагу с баклажанами



Ингредиенты я смешиваю в пропорциях с учетом того, как вижу гармонию, дополнительно ориентируясь на вкусы в семье и, конечно, наличия продуктов на данный момент. Чаще всего по одному овощу среднего размера каждого вида.

На заметку! Масло рекомендуется, для сохранения большей ценности продуктов, добавлять уже после приготовления. Но на вкус это, безусловно, повлияет!

В этом рагу:

Баклажаны

Морковка

Лук
Помидоры
Перец болгарский
Картошка
Кабачок
Растительное масло
Соль, перец, орегано

На заметку! В кулинарной работе применяйте для лучшего вкуса и качества еды толстостенную посуду с антипригарным покрытием, из хороших современных материалов, чтобы одновременно можно было и обжаривать, и варить. В дополнение удобно на кухне иметь сотейник с ручкой и крышкой с дырочкой.

Закуска из кабачка с сыром тофу и базиликом



1 большой кабачок (450-500 гр)

450 гр сыра тофу

1 небольшой лучок

3-4 веточки базилика

Растительное масло

Соль, перец

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении нескольких минут мелко нарезанный лук и листья базилика (я складываю пучком и разрезаю на 4-5 частей), затем добавить кабачок, порезанный полукольцами (толщиной около 5 мм). Тушить под крышкой на среднем или медленном огне

10 минут, добавив немного воды. Солить лучше до закладки сыра, так как тофу уже содержит соль. Тофу натереть на крупной терке и выложить к кабачкам, хорошо перемешать и обжарить еще в течении 3-4 минут на среднем или большом огне, помешивая.

На заметку! Использовать такую закуску можно для вареников, пирогов, галет и даже для бутербродов!

Рисовый салат с сыром тофу, тыквой, шпинатом и корншонами



Гарнирный рис с морковкой
Тыква с Тофу
Листики молодого шпината
Корнишоны
Кедровые орешки
Семена
Перец
Соус по вкусу

Вложив на тарелку часть листьев шпината, сверху я положила теплый гарнирный рис и закуску из тыквы с Тофу, сверху корнишоны, шпинат, кедровые орешки и семена. Из приправ у меня смесь пяти перцев. Для заправки можно выбрать любой соус, постный майонез или растительное масло с лимонным соком.

Интересный факт! Семена подсолнечника – исключительный источник витамина Е, главного жирорастворимого антиоксиданта в человеческом организме. Витамин Е перемещается по всему организму, нейтрализуя действие свободных радикалов, разрушающих мембраны клеток и ткани головного мозга. При их регулярном употреблении в достаточном количестве можно добиться снижения уровня холестерина, улучшить иммунную реакцию и понизить риск возникновения некоторых онкологических заболеваний.

Для семечек подсолнечника характерна чрезвычайно вы-

сокая концентрация магния. Многочисленные исследования подтверждают способность магния положительно влиять на проявления симптомов астмы, снижать кровяное давление, предотвращать головные боли при мигренях, уменьшать риск сердечного приступа и поднимать настроение.

Овощные рисовые тефтели с горошком и морковкой



У меня было около 300 гр готового риса с морковкой, кабачком и горошком и две вареные картошки, которые я вилкой превратила в пюре. Единственное условие пропорций:

чтобы полученная смесь была достаточно клейкой для формирования тефтелей. Я не добавляю в смесь муку, они и так хорошо формируются, а просто обваливаю в цельнозерновой муке или в манке.

Лучше запекать или пропаривать тефтели, так сохраняются полезные свойства. Вкуснее, конечно, обжарить, но это сократит пользу, полученную от еды, хотя добавит радость от вкуса.

Бульон: вода, масло, перец, соль, хочется добавить еще пряностей, но с учетом детских вкусов и пользы для их развития, лучше быть проще.

Для тефтелей нужны:

Рис

Картошка

Горошек

Морковка

Кабачок

Манка или мука

Как приготовить рис:

Натертые овощи я слегка обжарила на растительном масле, добавила рис и горошек в обжаренные овощи. Готовила, помешивая несколько минут, затем залила кипятком, прикрыв водой рис где-то на сантиметр, и довела до готовности под крышкой на медленном огне. Рис готовится 20-25 ми-

нут, в зависимости от сорта и любит постоять под крышкой и полотенцем после приготовления с капелькой воды на дне емкости, которая затем впитается в крупу.

Постный плов



Самое важное блюдо в моей жизни... Каждая хозяйка готовит его по-своему, адаптируя ко вкусам своей семьи.

У меня он постный: с луком, морковкой, головкой чеснока, которая приобретает в плове особенный вкус, барбарисом, зирой и двумя видами риса: пропаренным и бурым.

Для плова я брала:

2 стакана риса (у меня пропаренный и буры 1:1)

Две морковки

2 головки чеснока

Один репчатый лук

Барбарис, зира, перец и соль

Для того, чтобы рис в плове получился рассыпчатым и мягким я готовлю его в казане, или сотейнике, они создают эффект печи, рис закладываю в поджарку, затем только добавляю воду и накрываю крышкой, а после приготовления риса казан накрываю полотенцами, оставив на дне немного воды, чтобы он подошел, впитав ее для большей мягкости.

В казане на растительном масле немного поджариваю лук, затем добавляю морковку и рис, все продолжаю обжаривать, помешивая, в течении 5 минут, добавляю перец, зиру и барбарис, солю и заливаю горячей водой на 2 см выше риса, кладу целые головки чеснока и накрываю крышкой. Убавляю огонь и готовлю еще около 20 минут. Всегда внимательно слежу за пловом, если выкипает вода, а рис еще не готов, то подливаю немного горячей воды. Традиционно плов не мешают. Но на моей практике с пропаренным и неочищенным рисом он и так получается рассыпчатым.

Интересный факт! Чеснок – самый знаменитый природный антибиотик. Едят у этого растения не только корень, но

и зелень. Он содержит витамины группы В, Е, РР, С и К, много минеральных элементов. Используется для лечения и профилактики вирусных заболеваний и простуд. Фитонциды, которые входят в состав чеснока, делают его сильным антибактериальным средством. Он борется с повышенным давлением, плохим холестерином, тромбами, снижая риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Салат с горошком, щавелем и болгарским перцем



В составе:
Помидоры

Огурец

Перец болгарский

Горошек зеленый

Щавель

Морковка

Немного свежего лимонного сока

Масло растительное

Соль и перец по вкусу

Салат с капустой, морковкой и горошком



Классика ранней весны с капелькой лета:

Капуста
Морковка
Горошек
И укроп
Масло, соль и перец по вкусу

На заметку! В холоде замедляются все процессы жизнедеятельности, тем самым он приостанавливает старение, увядание, гниения, окисления и брожения. Растительные продукты – «живые», следовательно, холод будет важной составляющей для их качественного хранения.

Хранить фрукты, ягоды и овощи следует в сухом виде, в специальном ящике или на нижней полке в холодильнике (в верхней его части температура ниже). Влага, особенно в холоде, активизирует и ускоряет процессы гниения, брожения, и развития плесени. Чаще пересматривайте ягоды, овощи, фрукты и зелень! Чем раньше вы обнаружите плохой продукт, тем лучше. Постепенно гниение распространяется на соседние растения и плоды.

Чищенные овощи лучше всего хранить в чистой или кипяченой холодной воде.

Зеленые листовые овощи и салаты следует помещать для хранения в герметичный контейнер или пакет.

Если зелень завяла, то сбрызните ее из распылителя и, опять, уберите в герметичную пленку или контейнер, можно с небольшим доступом кислорода.

Суп с машем и маринованными огурчиками



3 картофелины

50 гр сухого маша

Половинка моркови

1 небольшая луковица

Несколько зубчиков чеснока

100 гр соленых огурчиков (у меня корнишоны)

50 мл рассола

1 столовая ложка томатной пасты

Подсолнечное масло для обжарки

Соль и перец по вкусу
Укроп, несколько веточек
Барбарис по желанию

Обжарьте мелко нарезанный лучок, чеснок, морковку, порезанную полосочками, барбарис и заранее замоченный маш, на растительном масле в течении 4-5 минут на среднем или медленном огне, затем добавьте томатную пасту, тщательно перемешайте и залейте желаемым объемом кипятка. Готовьте под крышкой 5-7 минут, потом положите порезанный крупно картофель (я люблю класть прямо в мундире, так он сохраняет пользу и делает блюдо «по-деревенски» ароматным и вкусным) и варите еще 7-10 минут. После добавьте порезанные вдоль корнишоны, и рассол по желанию, рубленую зелень и перец. Не забудьте посолить меньше обычного из-за огурцов и рассола. Через 5-7 минут выключите и дайте настояться. Время приготовления блюда около 30 минут, столько понадобится машу, чтобы провариться.

Обратите внимание! Маш следует заранее замочить на ночь в чистой фильтрованной или кипяченой воде.

Самый простой соус из тушеных помидоров



Помидоры с кожурой (это естественно, быстро и полезно)

Репчатый лучок

Зелень по вкусу (у меня щавель и шпинат)

Соль, перец

Слегка обжариваю лук, добавляю помидоры, зелень, и тушу все на медленном огне 15 мин, добавив специи. Можно изначально снять кожуру с помидоров, заварив их кипятком. Остудив соус, по желанию, можно превратить его в пюре на блендере.

Свекольно-кабачковое рагу



Для рагу:

Свекла

Кабачок

Морковь

Половинка лука

Капуста (половина кочана)

Две картофелины

Два средних помидора

Обратите внимание! Овощи нарезаны полукольцами и кольцами, капуста квадратами.

Обжарить лук, затем добавить морковь и свеклу, потом капусту, и в конце помидоры, тушить около 20 мин. Положить картошку и готовить еще 15-20 мин. Чтобы капуста приготовилась в «квадратах», она требует для готовности не мало времени, по мере готовки белый цвет исчезает и она становится прозрачной и мягкой, но кто-то любит овощи «на зубок». Так что время готовки проверяйте вилкой, и выключайте в зависимости от своих предпочтений, лучше, чтобы они сами «дошли» под крышкой, укрытой полотенцем!

Салат с редиской и горошком



На заметку! Красиво порезать салат – это тоже важно, ведь мы воспринимаем еду всеми органами чувств: зрением, обонянием, вкусом и ощущением. Солить и добавлять другие специи лучше всего в небольшом количестве, чтобы они подчеркивали, но не перебивали вкус продукта.

В этом салате:

Капуста

Горошек

Огурец

Редиска

Укроп

Масло

Соль

Перец

Все пропорции по желанию и вкусу

Плов с зеленой фасолью и чесноком



200 гр зеленой фасоли
1 небольшая луковичка
1 морковка (100 гр)
3-4 головки чеснока
150 гр бурого риса
200 гр пропаренного риса
Растительное масло
2 щепотки барбариса
2 щепотки зиры
Соль, перец

Я обжариваю на масле в казане или сотейнике в течении

3-5 минут мелко нарезанный лук, морковку (в форме тонких палочек), чеснок и пряности (зиру и барбарис), затем добавляю фасоль (порезанную на 4-5 частей) и хорошо промытый рис. Обжариваю несколько минут, подливаю немного воды, готовлю под крышкой, помешивая, 3-4 минуты. Перемешиваю, подсаливаю, наливаю горячую воду (можно холодную) на 2 см выше уровня риса, довожу до кипения, убавляю огонь, готовлю 20 минут под крышкой, уже не мешая.

На заметку! Во время приготовления слежу за водой, если она выкипела, добавляю немного кипятка. В конце лучше оставить в казане немного воды, накрыть полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша. Если рис готов, а воды, наоборот, осталась много (по уровню риса или выше), то можно увеличить огонь, открыть крышку и выпарить лишнюю воду.

Обратите внимание! В рагу, каши, закуски во время приготовления я добавляю горячую воду, так практичнее и быстрее, но, конечно, можно добавлять и холодную воду, но, обязательно, довести ее до кипения.

На заметку! Чтобы разогреть каши или плов, добавьте немного горячей воды, так крупа снова станет мягкой!

Овощные котлетки с картофелем, морковкой и тыквой



Небольшой лучок

1/2 морковки

2 картофелины

100 гр тыквы

3-4 ст.л. пшеничной муки (у меня обычная блинная)

1 ст.л. пшеничных отрубей (не обязательно)

Шпинат, несколько листиков

Приправы по вкусу (у меня сухой чеснок, базилик и перец)

Соль

Сода, гашенная лимоном

Растительное масло для жарки

На заметку! Овощные котлеты малокалорийны, содержат огромное количество витаминов и минералов. Котлеты из овощей можно готовить различными способами: жарить, запекать в духовке или на пару. Овощи можно использовать сырые или вареные, измельчать их на терке или блендером, добавлять семена, отруби и каши.

На мелкой терке натереть морковь, тыкву и картофель, мелко порезать лук и шпинат, добавить приправы и соль. Затем всыпать муку и добавить соду, гашенную лимоном, с ней они лучше пропекаются и становятся мягкими. Сформировать котлетки, обваляв в муке. Обжаривать на масле под крышкой по 6-7 минут с каждой стороны до румяной корочки на среднем или слабом огне.

Щавелевый суп



На заметку! Используйте посуду, в которой можно и обжаривать, и варить овощи, это удобно и практично.

Для приготовления этого щавелевого супа я нарезала овощи полукольцами, за исключением лука. Его я нарезала достаточно мелко и первым обжарила на растительном масле. Потом последовательно добавила морковь, кабачок, укроп и щавель (использую только листья, обрывая стебли). Обжаривала в течение 10 мин, добавила горячую воду и потушила еще 5 минут, пока чистила и нарезала картошку. Соль, перец по вкусу и еще немного адыгейской соли. Добавила картофель, убавила огонь и накрыла крышкой. Готова картошка –

готов и суп (обычно около 15 минут).

Для супа потребовалось:

Головка лука

Одна морковь

Один кабачок

Половина пучка укропа

Два пучка щавеля

4 картошки

Растительное масло для обжарки

Соль и перец по вкусу

Интересный факт! Щавель содержит витамины А, Е, группы В, РР, С, калий, кальций, натрий, фосфор, хлор, железо, йод, органические кислоты. Очищает организм от шлаков, стимулирует перистальтику кишечника и пищеварение, обладает заживляющим, обезболивающим, желчегонным действием.

Томатная соус-подливка со шпинатом и болгарским перцем



Я брала 4 помидора, 1 красный лук, 1 болгарский перец, половинку головки чеснока, зеленый острый перец и хороший пучок шпината, специи по вкусу.

Сначала немного обжарила лук, добавила болгарский перец, шпинат, чеснок, разрезанный на дольки, затем помидоры, так как они готовятся быстрее всех. Из приправ выбрала орегано, черный перец, ложку универсальной смеси приправ и соль. Потушила 15 минут, оставив в казане под крышкой.

На заметку! В толстой чугунной посуде еда получается вкуснее и насыщенные.

Интересно! Плюсы овощных подлив:

- Полезны
- Хорошо и быстро усваиваются, не вызывая тяжести
- Быстро готовятся
- Долго хранятся
- Разнообразны по вкусу
- Можно есть и в горячем и в холодном виде
- Отлично сочетаются с любыми гарнирами и хлебом

Молодая тушеная картошка и кабачок



Сначала я немного обжарила кабачки с картошкой, налив

масло и выложив все овощи одновременно, потом добавила воду и потушила под крышкой 10 минут, после чего сняла крышку, чтобы выпарить излишки воды. Солила и перчила блюдо я только под конец.

В составе: 1 кабачок и 4 картошки, соль и перец, немного растительного масла.

Салат с кукурузой и горошком



В салате:

Вареная свежая кукуруза

Горошек
Морковка
Огурец
Помидоры черри
Кунжут

На заметку! Самый хороший способ подсаливания – это готовить совсем без нее, а добавлять перед едой.

Интересный факт! Семена кунжута – одна из древнейших известных приправ. Эти семена всегда ценились особенно высоко, благодаря исключительной способности сохранять свежесть и устойчивости против появления прогорклого вкуса.

Они являются прекрасным источником магния и меди, а также кальция, железа, фосфора, витамина В1, цинка и пищевой клетчатки. Кроме этих важнейших питательных веществ, семена кунжута содержат два уникальных ингредиента: сезамин и сезамолин. Они обладают способностью снижать уровень холестерина, предотвращать повышение давления и увеличивать запас витамина Е.

Пирог с кабачком, машем и чечевицей



Для начинки:

1 большой кабачок (500 гр)

1 луковица

1/2 средней морковки (70-80 гр)

Несколько зубчиков чеснока

50 гр сухого маша

50 гр сухой чечевицы

Растительное масло

2 щепотки барбариса

2 щепотки зиры

Соль, перец

250 мл воды (в зависимости от огня)

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении 3-4 минут мелко нарезанный лук, чеснок (я режу зубчики вдоль на 2 части или кладу их целиком), морковку, маш, зиру и барбарис, затем добавить кабачок, порезанный кубиками, и чечевицу, немного воды и обжаривать еще несколько минут. Добавить около стакана горячей воды, довести до кипения и убавить огонь, тушить под крышкой 15-20 минут.

На заметку! В процессе приготовления я всегда слежу за водой, при необходимости добавляю ее. Если маш готов, а вода, наоборот, осталась, то можно увеличить огонь, открыть крышку и выпарить лишнюю воду.

Обратите внимание! Заранее замочите маш на ночь. Если не успели или забыли замочить, запарьте его на 30 минут в горячей воде под крышкой. Время приготовления блюда с машем от выкладки его в сковороду составляет 25-30 минут.

Для теста:

150 мл горячей воды

300 гр пшеничной цельнозерновой и блинной пшеничной муки 1:1

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

Насыпать в миску муку подсолить, влить масло, затем горячую воду, хорошо перемешать и замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Раскатать тесто на столе, просыпанном мукой, около 3-4 мм толщиной. Поместить на противень или в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или манкой, можно воспользоваться пергаментом. Выложить начинку без подливы (это важно), завернуть края. Запекать в духовке при температуре 200 градусов 30-35 минут.

На заметку! Использовать такую закуску можно для вареников, пирогов, галет и подавать в качестве супа!

Горошек и кабачок



Слегка обжарить горошек и кабачок на растительном масле, добавить воду, специи по вкусу и потушить в течении 25-30 минут.

Жареная пища не является эталоном здорового питания, но все же занимает значимое место в рационе людей. Она придает еде особенный вкус и аромат. Главное знать меру и выбирать лучшее для этих целей масло!

Я не сторонник жареной пищи, рационально понимая все минусы этого способа приготовления, но в то же время использую прием обжаривания в блюдах: это добавляет насыщенный вкус и аромат, делает их питательнее и разнообразнее.

разнее. Важна мера: я не жарю постоянно; не жарю в кляре и до черноты; использую самое подходящее для этих целей масло, лучшее по возможностям бюджета; чаще жарю на сухой сковороде. Стараюсь в основном запекать или тушить, дополнительно уменьшать время обработки пищи путем замачивания продуктов, их бланширования (запаривания), припускания (кратковременной обработке на огне в собственном соку), или приготовления «на зубок».

Жареные кабачки



Кабачок

Помидор

Болгарский перец

Зелень (у меня монгольд и руккола)

Приправы (у меня смесь пяти перцев)

Соль

Растительное масло для жарки

Тонкими кольцами нарезаю кабачок (2-3 мм), добавляю соль и смесь пяти перцев. Обжариваю на сковороде на среднем огне под крышкой каждую сторону до румяной корочки (4-5 минут). Затем обжариваю болгарский перец, порезанный тонкими кольцами и помидор, подсаливаю и добавляю пряности. Выкладываю слоями кабачки, болгарский перец, помидор и свежую зелень.

Интересный факт! Руккола содержит натрий, магний, селен, цинк, медь, железо, марганец, фосфор, витамины E, C, A, K, витамины группы B. Эта нежная зелень повышает уровень гемоглобина, способствует лучшему пищеварению, укрепляет иммунитет, выводит лишнюю жидкость, ускоряет обмен веществ и улучшает состояние ногтей и волос. А еще рукколу называют хранителем вечной молодости: она способна замедлять процессы старения.

Тыквенно-томатный суп с нутом



Лучок

Несколько картофелин в мундире

2-3 крупных помидора (450-500 гр)

100 гр чищенной тыквы

Приправы (у меня смесь перцев, базилик, сушеный чеснок)

Соль

Растительное масло

Обжарить в казане или сотейнике мелко порезанный лук с отваренным заранее нутом. Добавить приправы и порезанный картофель, оставив его в мундире. Обжаривать еще

несколько минут, затем положить тыкву (я порезала ее тонкими полосками), продолжать готовить под крышкой на среднем огне. Через 3-4 минуты, добавить мелко порезанные помидоры (можно убрать кожуру, обдав кипятком). Потомить под крышкой несколько минут, добавить горячую воду, подсолить и убавить огонь. Через 3 минуты выключить и дать настояться. Время приготовления на огне около 20 минут.

На заметку! Время варки замоченного на ночь нута составляет 40-45 минут, проверить готовность можно вилкой. Если он готов, то легко прокалывается.

Обратите внимание! Солить воду с нутом нужно ближе к концу, а если речь идет о приготовлении пюре, то воду вообще не солят. Соль препятствует развариванию бобовых!

Постный борщ



У каждой хозяйки свой неповторимый борщ!

У меня овощной из самых простых продуктов: одной луковички, одной морковки, половинки головки чеснока, одной небольшой свеклы, капусты, кабачка и трех картофелин.

Сначала обжариваю лук, затем добавляю морковку, свеклу, чесночок, капусту, и продолжаю обжаривать. Наливаю горячую воду (объем по желанию) и тушу под крышкой около 15 минут, затем кладу кабачок и картошку, продолжаю тушить, добавляю соль и перец. Варю до готовности картошки!

На заметку! Солите картофель, бобовые, морковь, ка-

ши и большинство других овощей под конец приготовления, чтобы они не были твердыми. К тому же, это намного полезнее!

Простое картофельно-овощное пюре



Я отварила в подсоленной воде овощи и горошек, натерла уже вареную морковку и кабачок на терке, помяла картошку, добавила к ней горошек и тертые овощи, немного подсолила. Получилось детское овощное пюре.

Морковно-баклажанное рагу с зирой и барбарисом



Для начинки я взяла лук, полторы морковки, баклажан (замочив его заранее нарезанным в теплой соленой воде), чеснок и приправы для плова (перец, зира и барбарис). Постепенно выложила на сковородку с растительным маслом, в той же последовательности, слегка обжарив. Добавила немного воды и поставила тушить на медленный огонь. Под конец посолила.

На заметку! На сильном огне продукты готовятся быстрее. Он требует к себе большего внимания. Во время обжаривания можно подливать в сотейник или сковороду

немного воды, что поможет уберечь продукты от подгорания и сохранить пользу, но в тоже время они будут больше пропаренные. Обжаривание под крышкой ускоряет процесс приготовления!

Овощная подливка со шпинатом и болгарским перцем



Готовится легко и быстро!

Я брала лук, морковку, перец болгарский, кабачок, шпинат, три помидора и свежий зеленый горошек. В этой же последовательности они оказались на сковородке с раститель-

ным маслом, где я их потушила в течении 25 минут. Соль, перец и орегано добавила почти в самом конце.

На заметку! Такая подливка хорошо подходит к макаронам и любым крупам! Я подавала ее со шпинатной лапшой и сделала галетки.

Пирог с кабачком, базиликом и сыром тофу



1 хороший кабачок (300-350 гр)

300 гр сыра тофу

1 небольшой лучок

3-4 веточки базилика

Растительное масло

Соль, перец

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении нескольких минут мелко нарезанный лук и листья базилика (я складываю пучком и разрезаю на 4-5 частей), затем добавить кабачок, порезанный полукольцами (толщиной около 5 мм). Тушить под крышкой на среднем или медленном огне 10 минут, добавив немного воды. Солить лучше до закладки сыра, так как тофу уже содержит соль. Тофу натереть на крупной терке и выложить к кабачкам, хорошо перемешать и обжарить еще в течении 3-4 минут на среднем или большом огне, помешивая.

На заметку! С такой начинкой можно сделать галеты, пирог, салат или просто бутерброды!

Для теста:

150 мл горячей воды

300 гр пшеничной блинной пшеничной и рисовой муки

1:1

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

Насыпать в миску рисовую и пшеничную муку, смешать, подсолить, влить масло, затем горячу воду, хорошо переме-

шать и замесить тесто. Получается оно теплое и мягкое. Разделить на 2 часть (2:3). Раскатать каждую на столе, просыпанном пшеничной мукой, около 3 мм толщиной. Поместить большую в форму, смазанную маслом и посыпанный мукой или манкой, можно воспользоваться пергаментом. Сделать проколы вилкой дна пирога. Выложить начинку без подливки, это важно, закрыть меньшей частью, закрепить края. Сделать надрезы или проколы, украсить по желанию. Запекать в духовке при температуре 200 градусов 30-35 минут.

Свекольно-капустное рагу



Лучок, свеклу, морковь и маленький вилок свежей капусты, я слегка обжарила на растительном масле, в той же последовательности выкладывая в сковородку, затем добавила немного воды и потушила под крышкой на медленном огне до готовности, пробуя вилкой овощи на мягкость. Под конец посолила и добавила перец, сухой чеснок, адыгейскую соль.

Салат с рисом, огурцом и зеленым горошком



Отварной (гарнирный) рис

Огурчик

Консервированный зеленый горошек

Морковка отварная

Соленый огурчик (корнишоны)

Приправы по вкусу

Растительное масло или любой соус

Кунжут

Сухарики ржаные

Соль

Соус или масло для заправки

В теплый гарнирный рис добавляю нарезанный огурчик, корнишоны и морковку брусками. Добавляю горошек и ржаные сухарики. Немного подсаливаю. Можно заправить на любой вкус.

Томатно-щавелевый суп с кабачком



Для него необходимы:

Головка лука

Морковка

1 кабачок

2 картофелины

Пучок щавеля

Половина пучка шпината

Немного укропа

4 небольших помидора

Растительное масло

Орегано

Перец и соль

На заметку! Не секрет, что от способа нарезки продукта меняется его вкус, я стараюсь почувствовать всю картину блюда и подобрать близкую друг к другу и, красиво сочетающуюся в данном блюде, форму нарезки овощей. Гармония снаружи и гармония внутри!

Здесь у меня все нарезано колечками, кроме лука, он мелко шинкован, помидоры я разрезала на 6 частей дольками. Естественно, что в крупной форме овощи будут готовиться дольше мелкой нарезки.

Помидоры дают много жидкости, их я кладу уже после овощей, которые планирую немного обжарить в масле.

Суп всегда можно превратить в овощной гарнир, просто выпарив или убрав жидкость.

В казане с растительным маслом я последовательно обжариваю лук, морковь, щавель, зелень, помидоры и кабачок. Наливаю немного воды и тушу 10 минут, кладу картофель и специи. Готовлю под крышкой на медленном огне. Овощи готовятся около 45 мин (20-25 минут на медленном огне под крышкой после закладки картофеля, здесь он порезан крупно).

На заметку! Храните зелень в герметичном контейнере или пакете в нижней части холодильника. Тщательно мойте непосредственно перед приготовлением или употреблением.

ем! Можно замачивать в емкости с водой, добавив немного марганцовки.

Гречка со свеклой, морковкой и кабачком для детей



Для детей все овощи натерты на мелкой терке, слегка обжарены в растительном масле, лучше конечно и без обжарки, но она настолько короткая, что ей можно пренебречь, а в идеале масло добавляется в конце. Затем к ним я добавили смесь гречки, обычной и зеленой, немного обжарила и долила кипятка. Затем, убавив огонь, посолила. Через 15 минут каша готова.

На заметку! Крупы, орехи и семена храните в сухом месте, без прямых солнечных лучей. В чистом, сухом герметичном контейнере. Не закупайте впрок, в них могут завестись насекомые и плесень. При возникновении таких проблем следует выкинуть весь продукт; промыть, продезинфицировать и высушить емкость. Со специями следует поступать таким же образом.

Открытые пирожки со свеклой и капустой



Для начинки свекольно-капустное рагу

Лучок, свеклу, морковку и маленький вилок свежей капусты, я слегка обжарила на растительном масле, в той же последовательности выкладывая в сковородку, затем добавила немного воды и потушила под крышкой на медленном огне до готовности, пробуя вилкой овощи на мягкость. Под конец посолила и добавила перец, сухой чеснок, адыгейскую соль.

Самое простое тесто на горячей воде. Для него нужно:

Горячая вода -100 мл

Мука – около 250 гр (смеси пшеничной и ржаной)

Растительное масло – 2 ст.л.

Половинка свеклы

Немного соли и половина чайной ложки сахара

Насыпала в миску муку, добавила соль, сахар, масло, перемешала и налила горячую воду, затем замесила тугое тесто, добавив тертую на мелкой терке свеклу. Раскатала тесто, сделала проколы вилкой, выложила начинку, завернула края. Отправила в духовку при 200 градусах на 15 минут.

Кабачки с помидорами и свекольными листьями



Я взяла луковицу, 3 кабачка, укроп, пучок листьев свеклы и 4 помидора

В той же последовательности отправила в казан в горячее растительное масло, слегка обжарив. Без дополнительной воды рагу получается сочным, насыщенного томатного вкуса. Приправы кладу за 5 минут до конца приготовления (у меня соль, перец, адыгейская соль и сухой чеснок). Всего рагу готовится 25 минут!

Салат со свежим машем и кабачком



На заметку! Чем ближе друг к другу по форме в салате или блюде овощи, тем лучше раскроют они совместный вкус!

В салат я положила:

Половину большого помидора

Огурец

Четверть свежего кабачка

Немного щавеля

Четверть морковки

Столовую ложку пророщенного маша

Кунжут, соль и перец

Растительное масло и лимонный сок для заправки

Овощная томатная рисовая каша с машем, кабачком и морковью



Для приготовления необходимы:

Смесь пропаренного и неочищенного риса (можно взять что-то одно)

1/2 кабачка

1/2 морковки

Стакан замоченного на ночь маша

Большой помидор

Растительное масло

Из приправ у меня сухой лук и чеснок, перец, зира, барбарис

В казане я немного обжарила овощи, нарезанные мелкими кубиками, близкими по размеру к машу: морковку, кабачок, потом мелко нарезанный помидор без кожуры (сняла ее заранее, обдав помидор кипятком), приправы, затем рис и маш, посолила, перемешала и потушила пару минут. Далее залила кипятком на сантиметр выше уровня крупы, убавила огонь и накрыла крышкой. Каша готова через 25 минут. Во время приготовления риса, я слежу за уровнем воды, подливая немного, если вода выкипела, а рис не готов. После выключения огня, оставляю на дне немного воды, чтобы каша и маш вобрали ее в себя, не сделав блюдо сухим. Так оно получается мягким и рассыпчатым!

Свекольные котлетки с картошкой и морковкой



Я взяла:

Морковку

2 средние свеклы

3 картофелины

Половинку кабачка

3 столовые ложки манки в котлеты и еще немного на обвалку

На заметку! Для овощных котлеток творческий простор большой, можно добавить туда еще зелень и лучок!

Я отварила картошку, кабачок, свеклу и морковку, осту-

дила и сняла кожуру, натерла на мелкой терке, добавила манку и соль.

Обваляла в манной крупе, выложила на противень и запекала в духовке в течении 15 минут при 200 градусах.

Это простые детские котлетки без специй, запеченные для сохранения максимальной пользы овощей.

Можно приготовить их на сковороде. Я обжарила их с петрушкой, перцем и сухим чесноком, добавила помидор и потушила все 5 минут!

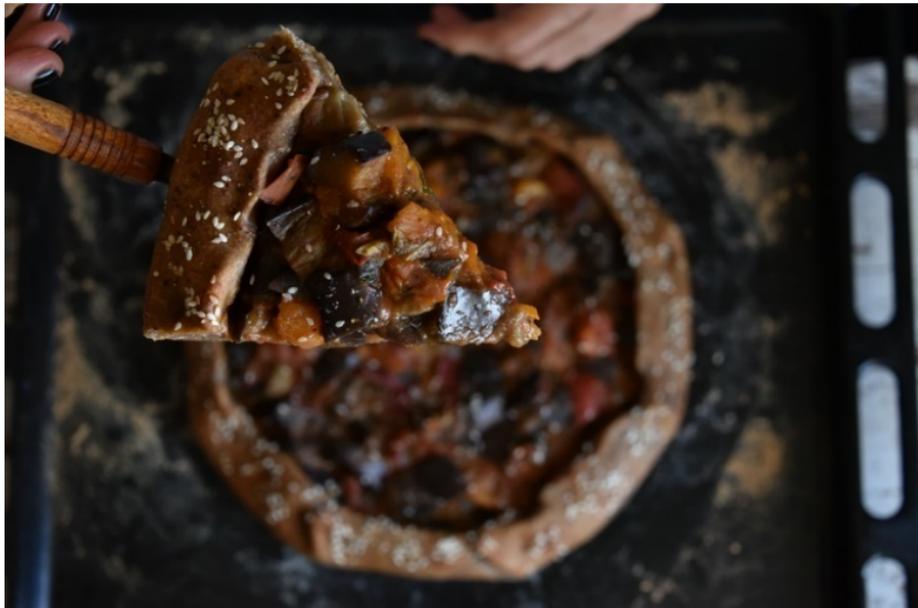
Интересный факт! Свекла, вне всякого сомнения, принадлежит к числу самых полезных овощей. Она отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот, минеральных солей (калий, магний), витаминов (аскорбиновой кислоты, бета-каротина, В1, В2, В6, РР) и микроэлементы (кобальт, марганец, медь, цинк, железо). Как известно, все они входят в состав ферментов, которые регулируют процессы кроветворения в организме, поэтому люди, систематически употребляющие свеклу, гораздо реже других страдают малокровием.

За счет большого количества магния свекла обладает сосудорасширяющим эффектом и тем самым улучшает мозговое кровообращение. Систематическое употребление свеклы, и особенно ее сока в свежем виде, способствует снижению артериального давления, благотворно влияет на работу печени и улучшает состояние сосудов.

По наличию йода, незаменимого элемента для нормальной работы щитовидной железы, свекла лишь немного уступает морской капусте. Похвастаться может свекла и тем, что в ее составе есть редкий витамин U, который улучшает работу желудка и помогает противостоять аллергии. По содержанию фолиевой кислоты и биофлавоноидов этот корнеплод намного обгоняет другие овощи, они обладают противовоспалительным, омолаживающим и иммуностимулирующим действием, и даже предотвращают риск развития рака.

Все витамины и минералы в свекле сохраняются даже после варки!

Открытый пирог с запеченными баклажанами и базиликом



Я потушила помидоры с базиликом в собственном соку, положила к ним заранее порезанные запеченные баклажаны, перемешала, посолила, добавила перец и сухой чеснок. Готовила, помешивая, еще пару минут на огне.

Раскатала ржаное тесто около 4-5 мм толщиной, выложила начинку и закрепила края, отправила в духовку при 200 градусах на 20 минут. Открытый пирог готов!

Для теста:

2 стакана муки (пшеничная высшего и ржаная 1:1)

1/2 стакана горячей воды

4 ст. л. растительного масла

1 ч. л. соли

Специи по вкусу

Как готовить:

В муку добавить соль, специи, перемешать. Затем влить воду и растительное масло. Вымесить тесто в течение 5-10 минут до эластичного состояния.

Свекольный салат с грецким орехом



В салате:

Вареная свекла

Грецкие орешки

Чернослив

Чеснок по желанию

Для заправки я смешала растительное масло, лимон, соевый соус, соль и перец.

Можно сделать салат сладким, добавив мед вместо заправки и убрав чеснок.

Свекольный густой соус



Я отварила свеклу, очистила, порезала и выложила в блендер. Добавила грецкие и кедровые орешки, сок лимона, рас-

тительное масло, молотый имбирь, соль и перец. Измельчила соус до получения достаточно однородной консистенции. Подавать можно охлажденным или горячим с любыми кашами, овощами, хлебом и макаронами!

Для него нужны:

Вареная свекла – 3 шт

Грецкий орех – 2 ст.л.

Кедровые орешки – 1 ч.л.

Молотый имбирь – 1/2 ч.л.

Лимон – 1/4

Растительное масло – 1 ст. л.

Соль, перец, сухой чеснок по вкусу

Интересный факт! Нельзя не отметить схожесть между имбирем и желудком человека. Недаром данное растение используют для улучшения пищеварения, от укачивания и для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Открытый пирог со свекольными листьями и помидором



Здесь самое простое тесто на горячей воде

Для него нужно:

Горячая вода – 100 мл

Мука – около 250 гр (смеси пшеничной и пшеничной цельнозерновой)

Растительное масло – 2 ст.л.

Немного соли и 1/2 чайной ложки сахара

Я насыпала в миску муку, добавила соль, сахар, масло, перемешала и налила горячую воду, затем замесила тугое тесто.

Для начинки

Я взяла луковицу, 3 кабачка, укроп, пучок листьев свеклы и 4 помидора

В той же последовательности отправила в казан в горячее растительное масло, слегка обжарив. Даже без дополнительной воды рагу получается сочным, насыщенного томатного вкуса. Приправы кладу за 5 минут до конца приготовления (у меня соль, перец, адыгейская соль и сухой чеснок). Всего рагу готовится 25 минут!

Затем раскатала тесто, выложила начинку без подливы, завернула края. Отправила в духовку при 200 градусах на 15 минут.

Помидорный соус с прованскими травами



Слегка обжарить на растительном масле мелко порезанный лук, добавить чеснок, затем очищенный от кожицы мелко нарезанный помидор, соль, перец и потушить все 10 минут. По желанию и наличию времени можно сделать однородную массу на блендере.

Салат со свеклой, яблоком, медом и кедровыми орешками



На детскую порцию уходит по четвертинке каждого фрукта или овоща среднего размера:

Вареная свекла

Яблоко

Груша

Кедровые орешки

Мед

Можно добавить вареную или свежую морковь

На заметку! Для гармоничного салата ингредиенты лучше всего смешать в равных пропорциях, кроме орехов и меда,

их немного (на детскую порцию по чайной ложке).

Интересный факт! Груша знакома нам почти так же, как и яблоко. Она ароматная и обладает сладким вкусом, поэтому любима как детьми, так и взрослыми.

Витаминный и минеральный состав груши просто поражает! В ней содержится витамины А, С, К, Е, Н, РР, витамины группы В (В1, В2, В5, В6, В9), бета-каротин, фолиевая кислота, пектин, арбутин. Она богата калием, кальцием, натрием, магнием, фосфором, серой, цинком, медью, йодом и железом.

Груша способна повышать сопротивляемость организма к бактериям и вирусам. Эфирные масла в составе груши помогают справиться с воспалениями и способствуют в борьбе с депрессией.

Полезны плоды в качестве профилактики появления холестериновых бляшек и атеросклероза, имеют мочегонное действие, участвуют в кроветворении, выводят из организма токсины и шлаки. Груша благотворно влияет на микрофлору кишечника, улучшает пищеварение и обмен веществ.

Груша помогает защитить организм от преждевременного старения, принимая участие в регенерации клеток, укрепляет волосы, оказывает положительное влияние на кожу.

Обратите внимание!

Груша может вызвать проблемы с пищеварением. Если

съесть плоды натошак, то высока вероятность тяжести и дискомфорта в желудке.

Не рекомендуется при употреблении груши пить воду, это способствует брожению плодов, что приводит к расстройству кишечника. Стоит с осторожностью употреблять фрукт людям с проблемами желудочно-кишечного тракта, при язве, гастрите, колите, так как он способствует раздражению слизистой оболочки желудка.

Поэтому в сыром виде есть грушу нужно аккуратно, а лучше запечь, что сделает плод наиболее комфортным в употреблении.

Запеченные баклажаны с помидорами и базиликом



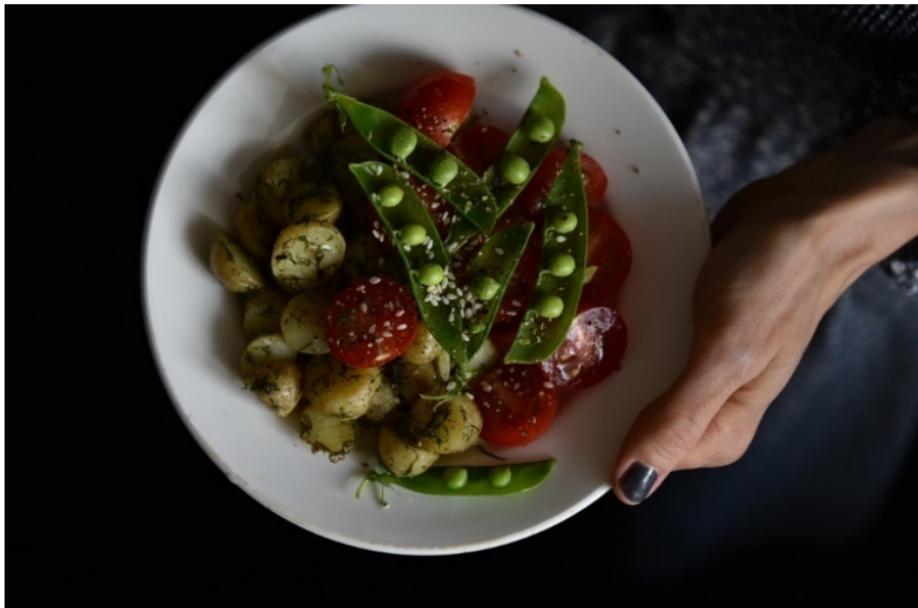
Я потушила помидоры с базиликом в собственном соку, положила заранее порезанные запеченные баклажаны, перемешала, посолила, добавила перец и сухой чеснок, готовила, помешивая, еще пару минут на огне.

Картошка и горошек по-деревенски с адыгейской солью



Я сварила картошку и горошек, затем совсем немного обжарила на сковороде с адыгейской солью и в конце добавила помидоры. Еще немного подсолила и добавила черный перец.

Картошка с укропом и адыгейской солью



Я сначала отвариваю картошку, чуть-чуть подсолив. Затем, порезав ее, немного обжариваю с адыгейской солью и укропом, так она получается полезнее, чем просто жареная, но также очень вкусная, с хрустящей корочкой.

Интересный факт! Укроп содержит много калия (полезен для сердца), кальция (полезен для костей), марганца (выполняет множество функций в организме, связанных с нервной системой, щитовидной железой, репродуктивными функциями, ростом и развитием организма в целом, сильно влияет на обмен белков, жиров, углеводов и витаминов), железа (полезно для крови и иммунитета), хрома (регулирует

уровень сахара в крови, снижает уровень холестерина, рассасывает атеросклеротические бляшки), серебра (прекрасный антисептик, так же помогает в процессах, связанных с высшей нервной деятельностью и функциями периферической нервной системы человека). Много витамина С и А, РР, Е. Укрепляет иммунитет, помогает людям с нарушениями функций почек и печени, снимает отеки. Обладает противовоспалительными свойствами, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, участвует в расщеплении жиров, помогает при головных болях, бессоннице, способствует кроветворению.

Пирог с капустой



Для теста:

2 стакана муки (пшеничная и ржаная 1:1)

1/2 стакана горячей воды

4 ст. л. растительного масла

1 ч. л. соли

Специи по вкусу

Как готовить:

В муку добавить соль, специи, перемешать. Затем влить воду и растительное масло. Вымесить тесто в течение 5 минут до эластичного состояния. Готовое тесто скатать в шар.

Для начинки тушеная капуста с луком, морковкой и по-

мидорами

Я все последовательно выкладывала в казан с растительным маслом (капусту порезала, как и все овощи – квадратиками, очень удобно и достаточно быстро), добавила немного горячей воды, убавила огонь и тушила под крышкой. Через полчаса добавила соль, перец и адыгейскую соль, потушила еще 5 минут! На пирог ушла 1/3 от небольшого вилка капусты.

Открытый пирог с зеленой гречкой, картошкой и морковкой



Для теста:

2 стакана муки (пшеничная и ржаная 1:1)

1/2 стакана горячей воды

4 ст. л. растительного масла

1 ч. л. соли

Специи по вкусу

Как готовить:

В муку добавить соль, специи, перемешать. Затем влить воду и растительное масло. Вымесить тесто в течение 5 минут до эластичного состояния. Готовое тесто скатать в шар.

Для начинки у меня смесь готовой каши из зеленой гречки, вареных и натертых овощей: картошки, морковки, кабачка и помидора.

Запеченная картошка с томатным соусом



Картошку я отварила до полуготовности в слегка подсоленной воде, около 15 минут. Затем выложила на противень, полила свежим томатным соусом и отправила в духовку при 220 градусах на полчаса.

Помидорный соус я сделала из 2 свежих помидоров, петрушки, чеснока, смеси перцев, растительного масла. Такой объем соуса я брала на килограмм картошки.

Картофельный салат с корнишонами, отварной морковкой и зеленым горошком



Картошка отварная

Огурец свежий

Морковка отварная

Корнишоны

Консервированный зеленый горошек

Специи по вкусу (у меня только перец и соль)

Кунжут и ростки горошка

Соус (я подавала с постным майонезом)

На заметку! Если добавить пшеничную колбасу, то получится постный салат «Столичный» или «Оливье»

Отварить картошку и морковку, посолить в самом конце. Нарезать крупно картошку в мундире, остальные ингредиенты брусками, добавить горошек. Все ингредиенты смешивать в пропорциях, придерживаясь своего вкуса и желания. Добавить специи и по желанию заправить майонезом.

Кабачок с машем и чечевицей



1 большой кабачок (450-500 гр)
1 небольшая луковичка
1/2 средней морковки (70-80 гр)
Несколько зубчиков чеснока

50 гр сухого маша

50 гр сухой чечевицы

250 мл воды (в зависимости от огня)

Растительное масло

2 щепотки барбариса

2 щепотки зиры

Соль, перец

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении 3-4 минут мелко нарезанный лук, чеснок (я режу зубчики вдоль на 2 части или кладу их целиком), морковь, маш, зиру и барбарис, затем добавить кабачок, порезанный кубиками, и чечевицу, немного воды и обжаривать еще несколько минут. Добавить около стакана горячей воды, довести до кипения и убавить огонь, тушить под крышкой 15-20 минут. Использовать такую подливу можно для вареников, пирогов, галет и в качестве супа!

На заметку! В процессе приготовления я всегда слежу за водой, при необходимости добавляю ее. Если маш готов, а вода, наоборот, осталась, то можно увеличить огонь, открыть крышку и выпарить лишнюю воду.

Обратите внимание! Заранее замочите маш на ночь. Если не успели или забыли замочить, запарьте его на 30 минут в горячей воде под крышкой. Время приготовления блю-

да с машем от выкладки его в сковороду составляет 25-30 минут.

Картошка с фасолью и острым перцем



В составе:

Картошка

Фасоль

Острый перец

Чеснок

Соль, перец по вкусу

Растительное масло

Я обжарила перец и чеснок в казане всего пару минут, добавила фасоль и картошку, обжарила еще немного, добавила кипяток, наполовину скрывающий овощи, потушила 15 минут под крышкой, периодически аккуратно помешивая, затем открыла крышку и выпарила воду на большом огне, добавив соль и перец!

На заметку! Фасоль, как и все бобовые, имеет свойство сильно набирать вкус блюда, в этом ее особенность, как положительная, так и отрицательная! В блюде она неизменно передает общий вкус!

Запеченный баклажан с помидорами и соусом



Для соуса:

Головка красного лука

Три помидора

1/2 головки чеснока

Сухая аджика (столовая ложка)

Адыгейская соль и перец

Ложкой вынула часть мякоти у баклажана, замочила их в теплой соленой воде 10 минут. Выложила в форму соус, сверху баклажаны и свежие помидоры (если помидоры будут целые, то сначала их нужно проколоть), снова полила соусом и отправила в духовку при 200 градусах на 20 минут.

Картошка с кабачком, зеленью и фасолью



В казан или сотейник наливаю растительное масло и разогреваю на огне. Поочередно добавляю свежий лук, помидоры, шпинат, кабачок и баклажан, постоянно помешивая, обжариваю в собственном соку 5-7 минут, наливаю кипяток, тушу еще 5 минут. Отправляю туда картошку и укроп, убавляю огонь и тушу под крышкой еще 15-20 минут до готовности картофеля. За 5 минут перед выключением кладу соль и перец.

Обратите внимание! Порезанный баклажан заранее необходимо замочить в теплой соленой воде на 15-20 минут.

На заметку! В этом блюде я сохранила естественный вкус и аромат овощей без использования дополнительных пряностей.

Вареники с картошкой



Тесто ржано-пшеничное, для него я брала:

1,5 стакана теплого овсяного молока напололам с водой
650 гр смеси ржаной и цельнозерновой пшеничной муки

0,25 стакана растительного масла

0,5 чайной ложки соли

Перец по вкусу

В теплое молоко наливаю масло, хорошо перемешиваю, добавляю соль и перец, дальше столовыми ложками вмешиваю муку и постепенно замешиваю тесто, плотнее чем на хлеб, но все же мягкое. Оставляю под полотенцем на полчаса, дальше раскатываю на хорошо посыпанном мукой столе, толщиной около 2 мм.

На заметку! В одной столовой ложке 25 гр муки

Для начинки картофельное пюре с кабачком и морковкой:

Картошка

Морковка

Кабачок

Помидор

1/4 стакана овсяного молока

2 столовые ложки растительного масла

Соль по вкусу

Я готовила для дочки, поэтому не использовала специи и зелень. Приготовила пюре из овощей. Лепила вареники, традиционно вырезав кружки стаканом, закрепила края пальцами и вилочкой.

Овощной лагман



По легенде это блюдо появилось, когда встретились путники: у каждого из них были продукты, из которых все вместе они смогли приготовить лагман. Разновидностей его, как и всех остальных блюд не сосчитать: столько же, сколько поваров и хозяек.

Здесь, нетрадиционный овощной лагман с узбекскими нотками.

Небольшой лучок (у меня красный)

Половинка морковки

4 средних помидора

4 средних картофелины

1 сладкий перец (я взяла половинку красного и половинку зеленого)

1 головка чеснока

Зира (кумин)

Адыгейская соль

Соль, перец

Растительное масло

Гречневая лапша

В казан или сотейник наливаю растительное масло, кладу мелко порезанный лук, целую головку чеснока, очистив до одной тонкой кожуры, и морковку, порезанную тонкими палочками, обжариваю 2-3 минуты, добавляю сладкий перец, пряности, затем хорошо промытый молодой картофель с кожурой. Обжариваю все в течении 5 минут на среднем огне, периодически помешивая, следом кладу порезанные томаты, тушу еще 5 минут, добавляю воду (от 100 мл, в зависимости от предпочтения: суп или густая подлива). Подсаливаю, убавляю огонь и готовлю 5-7 минут. Выключаю огонь и даю настояться. Время приготовления на огне 20 минут.

Лапшу варю отдельно в подсоленной воде 2 минуты. Промываю кипятком. Подаю вместе с подливой.

На заметку! Я резала овощи вдоль и достаточно крупно,

сохраняя традиции азиатской кухни.

Обратите внимание! Все супы и подливы можно готовить на пару, в печи или просто варить, добавляя масло и соль при подаче. Так вы сохраните еще больше пользы, но пожертвуете вкусом.

Пирожки с рисом, томатом и перцем



Для теста:

Мука – 350 гр, плюс на замес

Вода или растительное молоко – 150 мл

Растительное масло – 2-3 столовые ложки

Сода, гашеная

1/2 чайной ложки соли

Помидор

Петрушка

Перец

На блендере мелко разрубить петрушку и помидор, вылить в миску. Добавить воду, растительное масло, соду, специи, затем муку и замесить тугое тесто. Дать отдохнуть ему под полотенцем 15-20 минут, поделить на части, раскатать лепешки. Дальше я выложила начинку из риса, закрепила края и поставила в духовку на 15 минут при 200 градусах. В конце можно добавить 2 минуты приготовления на верхнем гриле для подрумянивания.

Для начинки:

3 болгарских перца

1 острый перец

6 небольших помидоров

2 небольшие головки красного лука

Около 300 грамм смешанного бурого и пропаренного риса

Приправы по вкусу (у меня орегано)

Сухой чеснок

Соль, перец

Слегка обжарила в казане на растительном масле лук, порезанный полукольцами, добавила болгарский перец, порезанный на длинные кусочки, острый перец целым, потом помидоры (крупными кусками), хорошо промытый рис и потушила 5 минут. Добавила приправы, соль, перец, хорошо перемешала и залила кипятком на сантиметр выше уровня крупы. Готовила на медленном огне под крышкой еще 20 минут. Выключила огонь, накрыла полотенцами, оставила немного невыпаренной воды в казане, чтобы рис дошел, став рассыпчатым и мягким.

Интересный факт! Петрушка содержит кальций, калий, магний, цинк, селен, фолиевую кислоту, железо, натрий, фосфор, витамины С и К, витамины группы В, РР, А, Е, Н. Петрушка укрепляет наш иммунитет и борется с вредными бактериями, полезна для сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, выводит токсины, помогает при нормализации давления, снижает уровень сахара в крови, приносит пользу щитовидной железе, улучшает зрение, замедляет процессы старения. Петрушка содержит натуральные антибиотики – фитонциды, ее можно эффективно использовать для полоскания горла при ангине или простуде. Витамина С в петрушке в 4 раза больше, чем в лимоне!

Тушеная капуста



Как тушить капусту знают все!

У меня:

1 репчатый лук

1 морковка

Капуста (небольшой вилок)

Томатная паста

Соль, перец и приправы по вкусу (я беру адыгейскую соль и смесь перцев)

Слегка обжариваю овощи (мелко порезанный лук, нашинкованную капусту и натертую морковку), добавляю томат-

ную пасту, приправы и немного воды. Тушу под крышкой на медленном огне 20 минут. Готовность определяю по капусте: если она стала прозрачной, то готова! Можно попробовать вилкой: мягкая и готовая капуста легко проткнется.

На заметку! Для жарки лучше всего использовать рафинированный дезодорированный продукт: он безопасен при любой технике жарения и не влияет на вкус готового блюда. Если масло не прошло обработку, в нем остаются примеси, которые при нагревании начинают распадаться, выделяя токсичные элементы.

Храните масла в темном, закрытом от попадания прямых солнечных лучей месте. Оптимальная температура для хранения растительных масел – от +8 до +20 °С. Любое масло со временем портится (окисляется, прогоркает), в ходе нагревания все процессы порчи значительно ускоряются. Никогда не используйте масло повторно, не храните его в холодильнике.

Молодая фасоль с баклажанами



Чтобы вкусно потушить фасоль я брала:

Красный лук, морковь, кабачок, баклажан (его уже порезанным на 15 минут замочила в теплой соленой воде, чтобы убрать горечь) и молодую фасоль. Несколько минут обжаривала овощи на растительном масле, залила горячей водой и потушила до готовности под крышкой на медленном огне 25-30 минут.

На заметку! С большим объемом продуктов работать сложнее, ориентируйтесь на несколько порций! Лучшие готовить в большой посуде небольшой объем еды. Перемешивать в посуде, заполненной до краев, достаточно неудобно. К то-

Му же, свежая еда всегда полезнее разогретой!

Гречневый салат с помидором, болгарским перцем и фисташками



На одну мужскую порцию я взяла:

Гречка вареная 150-200 гр

Половинка помидора

Четвертинка болгарского перца

Немного тертой морковки

Соевый соус и растительное масло для заправки

Фисташки

Соль, приправы по вкусу

Выложить в тарелку готовую гречку, сверху добавить нарезанные средними кубиками овощи и орехи, заправить соевым соусом и маслом, приправами, по желанию посолить.

На заметку! Гречку можно без приготовления запаривать на несколько часов или замачивать на ночь кипяченой водой, во втором способе сохраняется максимум пользы.

Запеченный баклажан



Замачиваю разрезанные напополам баклажаны в теплой соленой воде 15 минут, чтобы ушла горечь. Затем выкладываю на противень и запекаю в течении 20 минут при температуре 200 градусов, в конце подрумяниваю на верхнем 3 минуты.

Пирог с картофельно-овощным пюре и помидором



Для пирога я выбрала ржано-пшеничное тесто (Рецепт есть в этой книге. Можно взять любое тесто для пирожков или вареников).

Для начинки картофельное пюре с кабачком и морковкой:

Картошка

Морковка

Кабачок

Помидор

1/4 стакана овсяного молока

2 столовые ложки растительного масла

Соль по вкусу

Я готовила для дочки, поэтому не использовала специи и зелень. Приготовила пюре из овощей. Отдельно натерла запаренный помидор и выложила на тесто. Сверху положила пюре, закрыла края, ножницами убрав лишнее тесто. Смазала растительным маслом и посыпала кунжутом. Запекала при 200 градусах 20 минут.

Запеченный баклажан, маринованный лимонным соком с огурцом



У меня были готовые запеченные баклажаны с помидором и аджикой. Я добавила к ним свежий огурец и лимонный сок, убрала на ночь в холодильник.

Пропорции:

Гарнирный рис (Рецепт есть в этой книге)

2 помидора

1,5 баклажана

2 небольших огурца без корочки

Сок половины лимона

3 дольки чеснока

Небольшая головка красного лука

Перец, адыгейская соль и сухая аджика

Баклажаны запеченные:

Замачиваю разрезанные напополам баклажаны в теплой соленой воде 15 минут, чтобы ушла горечь. Затем выкладываю на противень и запекаю в течении 20 минут при температуре 200 градусов.

Постный пшениный плов



Для плова:

Лук

Морковка

Чеснок

Чашка пшена

Зира и барбарис

Соль и перец

Растительное масло

Обжариваю лук, морковь и головку чеснока на растительном масле, добавляю специи и промытое пшено, солю и готовлю на среднем огне, постоянно помешивая. Добавляю кипяток, чтобы вода была выше крупы на 1-1,5 см. Убавляю огонь, и готовлю 20 минут под крышкой. Выключаю и даю настояться. Вода должна оставаться на дне казана, так как, настаиваясь, она впитается, и плов не получится сухой. Можно добавить немного кипятка, если вода выкипела.

На заметку! Самая вкусная и полезная пища готовится на огне. Толстостенная посуда придает еде более насыщенный вкус и аромат, создавая эффект печи. При возможности отдавайте предпочтение газовой плите, вместо электрической и индукционной. Прибегайте к микроволновой печи как можно реже.

Омлет из нута с луком и помидорами



Понадобятся:

2 стакана замоченного на ночь нута

1/2 стакана растительного молока

1 помидор

Помидоры Черри (10-12 шт)

1 головка репчатого лука

Соль, перец, прованские травы

Растительное масло

Готовлю заправку из помидоров и лука. Нарезаю колечками лук, выкладываю в сотейник, затем помидорки, тушу или обжариваю на растительном масле в течении 10 мин,

с прованскими травами, перцем, солю перед завершением. Измельчаю в пюре на блендере нут с помидором (без корочки, для этого завариваю его кипятком), молоком и подливкой от перцев. Выкладываю в форму часть заправки, выливаю пюре, сверху украшаю остальной частью заправки, посыпаю смесью 5 перцев, ставлю в духовку на 20 мин при 200 градусах. Можно готовить как омлет на сковороде под крышкой!

На заметку! Как готовить бобовые, чтобы они хорошо усваивались?

Бобовые следует отнести к особой категории продуктов. Они содержат около 25% белка и примерно 50% углеводов, и каждый из двух компонентов требует совершенно разного процесса усвоения. В то время как крахмал бобов находится в желудке, их белок проходит стадию усвоения и при отсутствии особо благоприятных условий бродит, выделяя газы и токсины. Это не относится к зеленым бобам, которые содержат мало крахмала.

Чтобы сделать эти продукты максимально усваиваемыми и более легкими для пищеварения, орехи, злаковые и бобовые замачивают в холодной воде для ферментации. Время замачивания варьируется от культуры, но, как правило, не превышает 12 часов. После замачивания перед приготовлением крупу необходимо промыть.

Самый простой способ замочить зерно – это оставить

его в воде на ночь при комнатной температуре, а с утра промыть. Замоченные зерна требуют меньше времени при готовке и меньше воды при варке. Вымачивание также помогает промыть злаки, орехи и бобовые от грязи и химии.

На заметку! Время замачивания некоторых отдельных культур

- для гречки, пшена и риса – 8-12 ч
- для семян льна – 8 ч
- для семян подсолнечника – 4 ч
- для миндаля – 8-10 ч
- для кешью и грецких орехов – 1-2 ч

Интересно знать! Биодоступность продукта означает способность организма усваивать полезные из него вещества. У незамоченных круп и бобовых биодоступность мала, так как у них есть природные защитные вещества (антинутриенты), которые помогают им выжить (защита от птиц, насекомых и от преждевременного прорастания), они усложняют усвоение организмом этих продуктов.

Гарнирный рис



Рис

Соль

Растительное масло для жарки

Чтобы приготовить гарнирный рис, его обжаривают на сковороде или в сотейнике с растительным маслом, затем заливают кипятком на 1-1.5 см выше уровня крупы (чем больше объем крупы, тем выше уровень воды), подсаливают и убавляют огонь, готовя под крышкой 20 минут. Во время приготовления риса я слежу за водой, если она выкипела добавляю немного кипятка. После выключения огня лучше оставить в сковороде или сотейнике немного воды, накрыть

полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша. Во время обжарки к крупе можно добавить тертую морковь, свеклу, тыкву или пряности.

Рагу из болгарских перцев и помидоров. Лечо



3 помидора
3 болгарских перца
Небольшой лучок
4 зубчика чеснока
Сушеный базилик

Перец, соль

Растительное масло

На сковороде обжарить в течении нескольких минут мелко порезанный лук и чеснок (я кладу разрезанными пополам или целыми зубчиками), затем добавить порезанный полосками очищенный от семян и перегородок болгарский перец и обжаривать в течении еще 3-4 минут под крышкой на среднем огне, можно добавить капельку воды. Следом выложить крупно порезанные помидоры, добавить базилик и перец. Продолжать обжаривать еще 2-3 минуты на среднем огне. Затем подсолить, влить 50-100 мл кипятка (по желанию), убавить огонь и готовить под крышкой еще 10-15 минут, выключить и дать настояться.

На заметку! Мешайте Лечо как можно реже, под крышкой на медленном огне оно приготовится равномерно и без постоянного помешивания, но сохранит красоту и форму овощей.

Обратите внимание! Если вы захотите закрутить Лечо на зиму, то добавьте чайную ложку сахара и пару щепоток лимонной кислоты в качестве консервантов. Поместите в стерилизованные банки и закройте жестяной крышкой горячую закуску. Остудите банки с лечо в тепле.

Свекольный суп с картошкой «по-деревенски»



Небольшой лучок

1/2 средней свеклы

1/2 средней моркови

2-3 картофелины в мундире

Красная чечевица 40-50 гр

Чеснок, 3-4 зубчика

Укроп, у меня сушеный

Растительное масло для жарки

Перец, соль

Я обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок, морковку и свеклу, порезанные небольшими кубиками (можно натереть на терке) в течении 7 минут, затем добавляю промытую чечевицу, сушеный укроп (можно свежий), порезанный картофель (по желанию можно оставить с кожурой), перец, обжариваю под крышкой еще 2-3 минуты, добавляю кипяток (объем зависит от выбора густоты супа), тушу на медленном огне в течении 5 минут, иногда помешивая. Подсаливаю перед завершением. Выключаю и даю настояться.

Овощной пирог



В составе:

1 стакан томатного сока из свежего помидора (я перемолола его на блендере, предварительно сняв корочку, для этого обдав его кипятком)

1/2 стакана горячей воды

1 стакан растительного масла, плюс для смазывания формы

400 гр муки (16 столовых ложек смеси цельнозерновой пшеничной муки и пшеничной муки высшего сорта)

1 небольшой кабачок

1 небольшая морковка

1/2 ч.л. соли

1 ч.л. любой «вкусной соли»

1/2 ч.л. соды, щедро гашенной лимоном

Смешиваю сначала все жидкие ингредиенты и взбиваю, затем постепенно вмешиваю муку (сначала цельнозерновую, потом белую), дальше гашеную соду и затем овощи. Все тщательно перемешиваю и даю постоять 15-20 минут. Выкладываю в форму, смазанную маслом, и выпекаю 40-45 минут при 180 градусах. Остужаю под полотенцем.

Ленивые вареники с картошкой, морковкой и кабачком



Я брала:

1/2 средней морковки

1/2 кабачка

3 картофелины

5 столовых ложек манки

Около 400 гр муки смеси цельнозерновой пшеничной и пшеничной высшего сорта, может уйти чуть больше

Соль, перец

Чтобы приготовить вареники я сделала на блендере овощное пюре из морковки, картошки и кабачка, дальше добавила манку, дала постоять. Затем добавила муку и замесила ва-

реники. Поделила тесто на 4 части, скатала колбаски, порезала на 20 кусочков каждую, придала форму и обмакнула в муку. Оправила в морозильник. Из морозильника ленивые вареники лучше сохраняют форму при варке. Варила в подсоленной воде с растительным маслом.

Рис со стручковой фасолью



Рис я приготовила отдельно от фасоли (Рецепт гарнирного риса можно найти в книге).

Фасоль слегка обжарила и потушила, добавив горячую воду, в течении 20 минут с чесноком и перцем. Только в конце

посолила. Затем смешала с рисом и дала настояться.

Интересный факт! В отличие от семян фасоли, эти зеленые бобы не так богаты белком, зато содержат много витаминов, фолиевую кислоту, клетчатку, магний и калий. Благодаря этому они улучшают пищеварение, способны снизить уровень сахара в крови и риск инфаркта.

Рагу с кукурузой



Состав:

8 небольших картофелин (я их оставила в мундире)

1,5 средних кабачка

15 маленьких помидорок Черри

Укроп

Растительное масло

1,5 кукурузы, предварительно отваренные

Кукурузу лучше варить в толстостенной кастрюле, добавив немного сахара, от 25 минут до 1,5-2 часов, в зависимости от ее «зрелости». Проверяется на готовность кукуруза при помощи вилки: она должна быть мягкой. После готовности надо слить воду и оставить ее под крышкой, так она получится мягче и вкуснее!

Сначала положила в разогретый казан с маслом крупно порезанную картошку, обжарила пару минут и долила немного горячей воды, тушила под крышкой 5-7 мин, затем добавила кабачки, еще через 5-7 мин помидоры и кукурузу, увеличила огонь и готовила так же под крышкой в течении 10-15 минут. Почти в самом конце добавила соль, перец и укроп!

Интересный факт! В кукурузе содержатся такие ценные вещества, как лизин, фосфор, калий, витамины А, Е и натуральные ненасыщенные жирные кислоты. На каждые 100 г готовой кукурузной каши приходится 4 г белка, а кальция в ней почти столько же, сколько в молоке.

Овощные открытые пирожки с рагу из болгарских перцев, помидоров, чечевицы и картофеля.



Я думала о фаршировке перцев изначально картофелем и чечевицей, но все же остановилась этим составом на другом исполнении. Галетки – это просто и красиво, удобно угощать и кушать. А начинку можно оставить и в качестве рагу.

Для начинки-рагу:

3 болгарских перца (350 гр)

3 картофелины, оставить в мундире по желанию

3 небольших помидора (220 гр)

1 небольшая морковка

1 небольшая луковица

Головка чеснока

100 гр сухой чечевицы

50 гр консервированного или свежего горшка

Растительное масло для жарки

Зира

Свежий или сухой укроп

Соль, перец

На сковороде обжарить мелко порезанный лук, чеснок (я кладу разрезанными дольками, прямо с кожурой), морковку (здесь я порезала колечками) и зиру несколько минут, затем добавить порезанный полосками очищенный от семян и перегородок болгарский перец и красную чечевицу (замачивать ее не надо) в течении еще 3-4 минут под крышкой на среднем огне, можно добавить капельку воды. Следом выложить картофель и помидоры, добавить приправы: перец и укроп. Продолжать обжаривать еще 4-5 минут под крышкой на среднем или медленном огне. Затем подсолить, добавить 150-200 мл воды, учесть, что чечевица впитает воду, убавить огонь и готовить под крышкой еще 5 минут, выключить и дать настояться. Можно обжарить сильнее, тогда рагу получится густым, очень вкусным, но, конечно, менее полезным.

На заметку! Если все сразу отправится в начинку, то можно приготовить его до состояния полуготовности.

Для теста:

200 мл горячей воды

425 гр (точность до 25 гр) смеси пшеничной цельнозерновой и пшеничной блинной муки (1:1)

4 ст.л. растительного масла

Половина чайной ложки соли

Насыпать в миску муку, хорошо ее перемешать, подсолить, влить масло, затем горячу воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Разделить на 10-12 частей. Раскатать каждую около 2 мм толщиной. По центру распределить начинку, затем закрыть края, смазать маслом или водой и украсить кунжутом. Противень посыпать манкой или простелить пергаментом, выложить галетки и запекать в духовке при температуре 200 градусов 20-25 минут.

На заметку! С подобным тестом отлично сочетается любая начинка! Оно подойдет для пиццы, галет, вареников, пирожков и рогаликов.

Рататуй-пирог



Овощи для пирога:

Помидоры

Кабачок

Баклажан

Для теста:

2 стакана муки (пшеничная высшего сорта и ржаная 1:1)

1/2 стакана горячей воды

4 ст.л. растительного масла

1 ч.л. соли

Перец

В муку добавить соль, перец перемешать. Затем влить во-

ду и растительное масло. Вымесить тесто в течение 5-10 минут до эластичного состояния.

Для соуса:

Помидоры

Лук

Бasilik

Орегано

Соль, перец

Растительное масло

Слегка обжарить на растительное масле мелко порезанный лук, добавить базилик, затем очищенный от кожицы мелко нарезанный помидор, соль, перец, орегано и потушить все 10 минут. Сделать однородную массу на блендере.

Готовлю пирог:

Раскатываю тесто не менее 5 мм толщиной, выкладываю в форму, смазываю соусом, дальше выкладываю порезанные овощи (здесь они порезаны вдоль тонкими лепестками), снова поливаю соусом и запекаю в духовке при 200 градусах 45-50 минут.

Жаренная кукуруза с морковкой и помидорами



Я отварила кукурузу и морковку, затем обжарила со свежими помидорами на растительном масле, посолила и посыпала кунжутом!

Кукурузу лучше всего варить в толстостенной кастрюле, добавив немного сахара, от 25 минут до 1,5-2 часов, в зависимости от ее «зрелости». Проверяется на готовность кукуруза при помощи вилки: она должна быть мягкой. После готовности надо слить воду и оставить ее под крышкой, так она получится мягче и вкуснее!

На заметку! Крупная нарезка дает более сочный и насыщенный вкус каждого продукта. Мешайте такое блюдо ак-

курратно и как можно реже. Мелко нарезанные овощи готовятся быстрее, но масса может стать достаточно однородной.

Постный бульон из соевого соуса:



Соевый соус

Растительное масло

Соль, перец по вкусу

Пряности (любые по желанию: базилик, сухой чеснок, паприка и так далее)

Лимонный сок (можно не добавлять)

Добавляю в кипяток соевый соус, растительное масло и специи. Вкусно с лимонным соком, укропом, сушеным базиликом, помидором и многим другим. Можно положить ингредиенты и в холодную воду, довести до кипения, затем оставить под крышкой, чтобы бульон набрался вкуса и аромата.

Свежий капустный салат с яблоком



В составе:

Капуста белокочанная

Яблоко

Морковь

Лимонный сок

Льняные семечки

Растительное масло

Специи по вкусу

Нарезать овощи (я выбрала нарезку квадратами), смешать все в любимых пропорциях, добавить лимонный сок, масло, специи и семечки.

Интересный факт! Пожалуй, сложно себе представить более известный и популярный вариант фрукта, чем яблоко! Свежие плоды несут жизненный заряд и поднимают настроение. Фрукт номер один в рационе любого человека. Яблоки полезны и взрослым, и детям, они дарят почти полный комплекс витаминов и минералов, необходимых для защиты здоровья и восстановления сил. Содержащийся в яблоках пектин улучшает работу кишечника, Витамины А, Е, группы В и аскорбиновая кислота заботятся об иммунитете и благотворно влияют на рост и развитие тканей организма.

На заметку! В запеченном виде яблоки практически не теряют своих полезных свойств.

Жареный тофу с помидором



100 гр Тофу

1 крупный помидор

Перец и другие пряности или специи по вкусу

Растительное масло

Слегка обжариваю на масле порезанный на кубики сыр Тофу в течение 3-4 минут, добавляю порезанный помидор, можно даже крупно, зависит от предпочтений, и пряности. Дальше тушу под крышкой на медленном огне еще 3-4 минуты, можно добавить немного кипятка, затем выключаю и даю настояться. Подавать вкусно с любым гарниром и даже

как один из вариантов супа.

Тыква с картошкой и базиликом «по-деревенски»



300 гр чищенной тыквы
5 средних картофелин
Небольшой лучок
Головка чеснока
4 веточки свежего базилика
Смесь пяти перцев, соль
Растительное масло

Обжарить на растительном масле в течении нескольких минут в сотейнике или на сковороде лучок, чеснок и базилик (чеснок я кладу, просто разрезав его на части и удалив при необходимости верхние чешуйки). Добавить порезанный средними кубиками картофель в мундире и жарить в течении 10 минут, периодически помешивая, затем добавить тыкву, перец и соль. Готовить под крышкой сначала на среднем огне 3-4 минуты, помешивая, и еще 5 минут на медленном. При необходимости можно добавить немного воды.

Важно! Следить за процессом, варьируя огонь! Для более быстрого приготовления можно увеличить огонь и добавить воду.

Обратите внимание! Тупые ножи рождют мучения на кухне: только острым ножом можно выполнить задуманное. Лучшее всего справляется с этой задачей старый добрый «камень»!

Жареная капуста с яблоком, свеклой и морковкой



Я взяла:

Небольшой вилок капусты

2 средние морковки

2 кислых яблока

Головка репчатого лука

Средняя свекла

Приправы по вкусу

Все порезать на кубики, добавить приправы по вкусу и жарить на растительном масле под крышкой на среднем и медленном огне 30 минут. При необходимости добавить немного горячей воды.

Баклажан с морской капустой, чесночком и луком.



1 баклажан

1 небольшой лучок

4 зубчика чеснока

100 гр маринованной морской капусты

Веточка свежего укропа

Перец

Соль

Растительное масло для жарки

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок и чеснок половинками зубчиков, прямо в кожуре, течения 2-3 минут, затем добавляю укроп, баклажаны (они у меня порезаны колечками) и пряности (перец), обжариваю еще 3-4 минуты. Закладываю консервированную морскую капусту, наливаю рассол от нее или немного воды, продолжаю тушить под крышкой на медленном огне 7-8 минут, слежу за водой и аккуратно помешиваю. Под конец совсем немного подсаливаю и на медленном огне готовлю еще 5 минут. Выключаю и даю настояться. Всего с момента закладки баклажаны готовятся около 20 минут. Пробуйте их на мягкость корочки.

Обратите внимание! Порезанные баклажаны следует замочить в соленой воде на 15-20 минут перед приготовлением, чтобы из них ушла горечь.

Слоеный салат с обжаренными в маринаде баклажанами и морской капустой



Гарнирный (отварной) рис
3 картофелины
2 морковки
1 свекла
Постный майонез (по желанию)

Для жареных баклажанов:

1 баклажан
1 небольшой лучок
4 зубчика чеснока
100 гр маринованной морской капусты
Веточка свежего укропа

Перец

Соль

Растительное масло для жарки

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок и чеснок половинками зубчиков, прямо в кожуре, течения 2-3 минут, затем добавляю укроп, баклажаны (они у меня порезаны колечками) и пряности (перец), обжариваю еще 3-4 минуты. Закладываю консервированную морскую капусту, наливаю рассол от нее или немного воды, продолжаю тушить под крышкой на медленном огне 7-8 минут, слежу за водой и аккуратно помешиваю. Под конец совсем немного подсаливаю и на медленном огне готовлю еще 5 минут. Выключаю и даю настояться. Всего с момента закладки баклажаны готовятся около 20 минут. Пробуйте их на мягкость корочки.

Обратите внимание! Порезанные баклажаны следует замочить в соленой воде на 15-20 минут перед приготовлением, чтобы из них ушла горечь.

Гарнирный рис:

Рис

Соль

Растительное масло для жарки

Чтобы приготовить гарнирный рис, его обжаривают на сковороде или в сотейнике с растительным маслом, затем заливают кипятком на 1-1.5 см выше уровня крупы (чем больше объем крупы, тем выше уровень воды), подсаливают и убавляют огонь, готовя под крышкой 20 минут. Во время приготовления риса я слежу за водой, если она выкипела добавляю немного кипятка. В конце лучше оставить в сковороде или сотейнике немного воды, накрыть полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша. Во время обжарки можно добавить тертую морковь, свеклу, пряности.

Тыквенный суп с базиликом и помидорами



Я взяла:

350-400 гр тыквы

1 луковицу

1 большой кабачок

1 болгарский перец

4 картофелины

4 помидора

Свежий зеленый базилик (у меня 1/3 пучка)

Растительное масло

Соль, перец

В разогретый казан (или сотейник) с маслом я кладу лук

и делаю небольшой огонь. Дальше мелкими кубиками режу все овощи и постепенно закладываю сначала болгарский перец и базилик, потом кабачок и помидоры, тушу 5-7 мин в собственном соку, и потом кладу одновременно всю нарезанную мелко тыкву и картошку (подготовить заранее или выключить на время огонь). Тушу еще 5 мин, добавляю соль, перец (я намеренно использовала из пряностей только базилик и перец, чтобы подчеркнуть аромат и вкус зеленого базилика). Через 5 мин выключаю и даю настояться. Можно сделать суп-пюре, но тогда у помидоров заранее снять корочки. Я предпочла нарезанные овощи, по-моему, это вкуснее и проще. Время приготовления блюда на огне около 30 мин.

Баклажаны с картошкой и помидором в духовке



Овощи:

Баклажаны

Картошка

Помидоры

Лук

Бasilik

Орегано

Соль, перец

Растительное масло

Сначала делаю соус. Слегка обжариваю на масле мелко порезанный лук, добавляю базилик, затем очищенный от ко-

жицы мелко нарезанный помидор, соль, перец, орегано и ту-шу все 10 минут. Остужаю и превращаю в пюре на блендере. Выкладываю тонко порезанные овощи по спирали, поливаю соусом и запекаю в духовке при 200 градусах 45-50 минут.

Жареный тофу с тыквой



500 гр очищенной тыквы

300 гр тофу

Небольшая луковица

Приправы (у меня сушеный чеснок и базилик)

Соль по вкусу

Растительное масло для жарки

Выложить в сотейник и обжарить на масле в течении нескольких минут мелко нарезанный лук, сушеный чеснок и базилик. Тыкву я нарезаю небольшими кубиками, если сделать совсем мелко, то она разварится, и консистенция будет кашеобразная. Выкладываю ее к луку и обжариваю (можно сразу подлить воды и потушить гарнир). Готовлю на медленном огне 5 минут. Затем кладу мелко порезанный или натертый Тофу, перемешиваю и готовлю еще 2-3 минут под крышкой, выключаю огонь, подсаливаю и даю настояться! Можно слегка обжарить рагу при желании.

Будьте внимательны, подсаливая блюдо, сыр Тофу уже содержит соль!

Густой суп с машем, помидорами, болгарским перцем и свежим базиликом



Для супа:

1/2 луковицы

3 помидора

2 болгарских перца

200 гр сухого маша

1/4 пучка свежего базилика

Растительное масло

Соль, перец, орегано по вкусу

Разогреваю сотейник с маслом, убавляю огонь и выкладываю лук, затем перец, базилик и помидоры. Так я уменьшаю обжарку продукта, но сохраняю ее вкусовые свойства.

Постоянно помешиваю. Через 3-5 минут, заливаю кипятком, добавляю маш, замоченный заранее на несколько часов, можно замочить на всю ночь (так он приготовится еще быстрее), убавляю огонь и готовлю еще полчаса. Пряности кладу в начале, а соль добавляю почти перед завершением. Выключаю и даю настояться. Время приготовления маша от 30 до 45 мин, в зависимости от времени замачивания.

Обратите внимание! После замачивания бобовые, злаки и орехи проще усваиваются, отдавая при этом больше питательных веществ. И ускоряют процесс приготовления блюд!

Капуста с морковкой, укропом и яблоком



1 небольшой лучок

Половинка небольшого вилка капусты

2 небольшие морковки

4 веточки укропа

1 среднее несладкое яблоко

Растительное масло

Соль по вкусу

Обжариваю на сковороде мелко порезанный лучок и морковку в течении 3-4 минут на среднем огне, затем добавляю нашинкованную капусту и дальше все обжариваю под крышкой, иногда помешивая, в течении 5-7 минут. Затем добав-

ляю порезанный мелко укроп и яблоко. Хорошо перемешиваю и готовлю еще 8-10 минут на медленном огне под крышкой, периодически помешивая и добавляя совсем немного горячей воды при необходимости. Пряности я не клала, чтобы подчеркнуть вкус и аромат свежего укропа. Солю овощи перед завершением. В сумме блюдо проведет на огне около 20 минут.

На заметку! Лучшие всего солить блюда перед подачей. Так они будут обладать большей пользой!

Обратите внимание! Чем сильнее огонь при жарке, тем внимательнее нужно быть, наблюдая за процессом!

Суп из свежих помидоров с картофелем «по-деревенски»



Небольшая головка репчатого лука
3-4 крупных помидора (500 гр)
3-4 картофелины в мундире
Болгарский перец, половинка для аромата и вкуса
Тертая морковь (по желанию)
Кабачок по желанию
Орегано, базилик
Растительное масло
Соль, перец

В этот суп можно добавлять любые овощи! Основная идея – много свежих томатов и картофель, слегка обжа-

ренный в мундире! Это придает супу особенный незабываемый вкус и аромат! И, конечно, он идеален к любому гарниру!

На сковороде обжарить в течении 3-4 минут мелко порезанный лук, тертую морковь, затем добавить порезанный полосками очищенный от семян и перегородок болгарский перец, пряности (орегано и базилик). Следом выложить картофель и кабачок (я резала кольцами прямо с кожурой), продолжать обжаривать еще 4-5 минут под крышкой на среднем огне, можно добавить капельку воды. Затем положить порезанные помидоры (я режу крупно и оставляю кожуру), тушить еще 2-3 минуты, подсолить, добавить воду, в зависимости от желаемой консистенции, убавить огонь и готовить под крышкой еще 10 минут, выключить и дать настояться. Готовность проверить по кабачку и картофелю. Если кабачок прозрачный (в том числе и кожура) и легко протыкается вилкой, то он готов! А уж проверять картошку умеют все.



Обратите внимание! Когда овощи порезаны крупно, то «нелюбимые» из них можно легко убрать. А если мелко натерты, то вкус продукта не чувствуется, и он остается незамеченным в еде и съеденным привередами. Для маленьких детей можно удалить всю кожуру с овощей, помидор для этого опустить на несколько минут в кипяток. И убрать лук – самый нелюбимый овощ в детском меню.

Теплый салат с баклажанами, морской капустой, свеклой и маринованными огурчиками



Отварной картофель

Жареные баклажаны с морской капустой и луком

Маринованные огурчики

Вареная свекла

Соль, перец

Кунжут

Я подогрела на сковороде натертый вареный картофель (можно порезать) и жареные с морской капустой и луком баклажаны. Добавила палочками нарезанную вареную свеклу и корнишоны, посыпала перцем и кунжутом. Вкусно подавать с постным майонезом

Для баклажанов:

1 баклажан

1 небольшой лучок

4 зубчика чеснока

100 гр маринованной морской капусты

Веточка свежего укропа

Перец

Соль

Растительное масло для жарки

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок и чеснок половинками зубчиков, прямо в кожуре, течения 2-3 минут, затем добавляю укроп, баклажаны (они у меня порезаны колечками) и пряности (перец), обжариваю еще 3-4 минуты. Закладываю консервированную морскую капусту, наливаю рассол от нее или немного воды, продолжаю тушить под крышкой на медленном огне 7-8 минут, слежу за водой и аккуратно помешиваю. Под конец совсем немного подсаливаю и на медленном огне готовлю еще 5 минут. Выключаю и даю настояться. Всего с момента закладки баклажаны готовятся около 20 минут. Пробуйте их на мягкость корочки.

Обратите внимание! Порезанные баклажаны следует замочить в соленой воде на 15-20 минут перед приготовлением, чтобы из них ушла горечь.

Соевый суп с жареным тофу, кедровыми орешками и рисом



Тофу

Гарнирный рис

Соевый соус

Кедровые орешки

Кунжут

Растительное масло

Приправы по вкусу (у меня смесь пяти перцев)

Обжариваю до румяной корочки на растительном масле Тофу, порезанный на кубики, добавляю соевый соус, приправы и кипяток. Заливаю получившимся бульоном рис, украшаю кедровыми орешками и кунжутом.

Тарталетки с помидором и луком



Тесто самое обычное постное на овсяном молоке и растительном масле (можно взять любое тесто для галет или вареников), в которое я добавила немного чесночной соли, а вот начинку я постаралась сделать сочной, вкусной и красивой. Снизу тушеный помидор со шпинатом и корейской мор-

ковкой, затем зеленый лук, который я предварительно обжа-
рила с перцем, края теста смазала оставшимся от поджарки
маслом и посыпала кунжутом.

*Интересный факт! Зеленый лук содержит витамины А, группы В, С, Е, К, кремний, калий, кальций, магний, се-
ру, фосфор, хлор, бор и железо. Лук активирует нервную
и сердечно-сосудистую систему, оказывает антигистамин-
ное действие. Борется с анемией, воспалениями, укрепляет
иммунитет, повышает уровень гемоглобина в крови, улуч-
шает аппетит, снижает стресс и усталость, уничтожает
инфекции.*

Запеченная картошка в мундире.



Простой и ароматный гарнир, с нотками счастливого детства! Вкусно просто и весело!

Картофель в мундире Фольга

Хорошо промыть картофель мундире с помощью губки, высушить или вытереть полотенцем, завернуть в фольгу.

Запекать картофель в фольге в духовке при 200 градусах 50-60 минут, после проверить готовность вилкой. Если картофель мягкий и легко протыкается, значит готов. Если же клубень еще твердый, то отправить его в духовку еще на 15

минут, снова проверить и так далее. У меня средние картофелины готовились час, а крупные 1 час 15 минут. Солят его по традиции во время еды.

Лучшие всего картофель сочетается с овощами и зеленью, как свежими, так и приготовленными!

Салат из запеченных овощей



Помидор
Картофель
Болгарский перец
Кабачок

Баклажан

Репчатый лук

Чеснок

Растительное масло

Лимонный сок или яблочный уксус

Адыгейская соль

Перец

Тут важно подготовить овощи. Я не запекаю их целыми, это долго и при резке не очень удобно. Я подготавливаю их, убирая плодоножку, мою и режу крупными кусками (баклажан, кабачок на 4 части, помидоры, болгарский перец, лук на 2), выкладываю в форму (лук и чеснок оставляю в кожуре) добавляю полстакана горячей воды, ставлю в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут. Если к этому времени баклажан или кабачок еще не подошли (овощи должны легко протыкаться вилкой), то увеличиваю время и проверяю каждые 5-7 минут на готовность. Вынимаю и остужаю, очищаю от кожицы лук и чеснок, их режу мелко, остальные овощи крупно. Добавляю масло, яблочный уксус или лимонный сок, адыгейскую соль, перец. Аккуратно примешиваю, так как запеченные овощи очень нежные! Вкусно подавать с любим гарниром и запечной картошкой!

На заметку! Если запекать овощи в фольге, то они готовятся быстрее, но будут пареные.

Закрыты́й пирог с тыквой



Тесто для пирога:

2 стакана муки (пшеничная высшего сорта и рисовая)

1/2 стакана горячей воды

4 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

Пряности по вкусу (у меня смесь 5 перцев и орегано)

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Оно получилось очень красивым, вкусным, хрустящим и нежно-белым, при запекании аппе-

титно подрумянилось.

Для начинки:

100 гр тыквы

1/2 репчатого лука

1/2 кабачка

1/2 болгарского перца

1 картофеля

1 помидор

Свежий зеленый базилик, несколько веточек

Растительное масло

Соль, перец

В разогретый казан (или сотейник) с маслом я кладу лук и делаю небольшой огонь. Дальше мелкими кубиками режу все овощи и постепенно закладываю сначала болгарский перец и базилик, потом кабачок и помидоры, тушу 5-7 мин в собственном соку, и потом кладу одновременно всю нарезанную мелко тыкву и картошку (подготовить заранее или выключить на время огонь). Тушу еще 5 мин, добавляю соль, перец (я намеренно использовала из пряностей только базилик и перец, чтобы подчеркнуть аромат и вкус зеленого базилика). Через 5 мин выключаю и даю настояться. Можно сделать суп-пюре, но тогда у помидоров заранее снять корочки. Я предпочла нарезанные овощи, по-моему, это вкуснее и проще. Время приготовления блюда на огне около 30 мин.

Тесто разделить на 2 почти равные части. Большую раскатать для основы, меньшую для крышки, выложить начинку (без сока) накрыть тестом, закрыть края, сделать проколы вилкой (или можно сделать открытый пирог), смазать водой, посыпать тмином и кунжутом. Выпекать при 200 градусах 25 минут.

Томатный плов



Для плова я брала:

2 стакана риса (у меня пропаренный, неочищенный и немного пшенки)

4 помидора

1 головку чеснока

1 репчатый лук

Барбарис, зира, перец, вкусная соль

Растительное масло для жарки

Соль

Для того, чтобы рис в плове получился рассыпчатым и мягким я готовлю его в казане, или сотейнике, они создают эффект печи, рис закладываю в поджарку, затем только добавляю горячую воду и накрываю крышкой, а после приготовления риса, казан накрываю полотенцами, чтобы плов окончательно подошел...

В казане на растительном масле немного обжариваю лук, затем добавляю чеснок и помидоры, промытую смесь риса, все недолго тушу, помешивая в течении 5 минут, добавляю специи и пряности (перец, зиру и барбарис), заливаю горячей водой на 1,5 см выше риса, накрываю крышкой и готовлю еще около 20 минут. Всегда внимательно слежу за пловом, если выкипает вода, а рис еще не готов, то подливаю немного горячей воды. Традиционно плов не мешают.

Обратите внимание! После выключения огня лучше оставить на дне казана немного воды, или добавить немного кипятка, чтобы вода впиталась, пока рис стоит и набирается особенного аромата и вкуса.

Интересный факт! Благодаря минимальной обработке, нешлифованный рис содержит больше клетчатки, магния и витамина В1, чем обычный. Он положительно влияет на уровень сахара в крови, артериальное давление, профилактику рака кишечника и поджелудочной железы.

Свекольно-чечевичное густое рагу



Небольшой лучок
Свекла средняя
Морковка

Чеснок, 4 зубчика
Укроп, у меня сушеный
Чечевица сухая 40 гр
Растительное масло для жарки
Перец, соль

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок, морковь и свеклу, порезанные небольшими кубиками (можно натереть на терке) в течении 7 минут, затем добавляю промытую чечевицу, сушеный укроп (можно свежий), перец, обжариваю под крышкой еще 2-3 минуты, добавляю кипяток, чтобы он закрывал овощи и чечевицу, тушу на медленном огне в течении 10 минут, иногда помешивая. Подсаливаю перед завершением. Выключаю и даю настояться.

Бутерброды с баклажаном, шпинатом и помидорами



Для булочек:

300 гр муки (смеси гречневой и цельнозерновой пшеничной)

250 мл горячей воды

1 ст.л. отрубей плюс

1 ч.л. соды

1/2 ч.л. соли

Кунжут, отруби

Помидоры Черри для украшения

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Разделить на желаемое число ча-

стей и сформировать булочки. При необходимости смазать водой, чтобы прилипали семена. Украсить помидорами, кунжутом. Аккуратно кисточкой смазать маслом. Посыпать отрубями. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 35 минут.

Начинки:

- Шпинат, помидор, жареный баклажан с луком и морской капустой, соленый огурчик, постный майонез
- Шпинат, помидор, жареный баклажан с луком и морской капустой, соленый огурчик, вареная свекла, постный майонез.

Гарнирная гречка с тертой морковкой



Я стараюсь сделать каждое блюдо максимально полезным. Современный образ жизни создает дополнительные сложности для привития полезных привычек и правильного питания.

Морковка – кладезь витаминов и пользы. В тертом виде я добавляю ее в выпечку, каши, макароны, салаты и так далее. Она оказывает положительное влияние на весь организм, в том числе и сохраняет кишечник чистым и здоровым, как и гречка! А вместе они – отличная основа здорового рациона.

Половина средней морковки
1 стакан зеленой гречки

1 стакан обычной гречневой крупы
Растительное масло
Соль по вкусу

В гарнирную гречку можно добавить по желанию лук, томаты, тыкву, кабачок и многое другое, они делают гарнир сочным и вкусным. Если отдать предпочтение только моркови и не добавлять пряностей, то она хороша будет как в сладком, так и соленом исполнении при подаче. Для вкуса и красоты я добавила фисташки и помидорки.

Обжариваю в сотейнике на растительном масле тертую на мелкой терке морковку и хорошо промытую гречку, тщательно все перемешав, в течении нескольких минут. Добавляю горячую воду на 1-1,5 см выше уровня крупы, подсаливаю, снова перемешиваю, убавляю огонь, накрываю крышкой и готовлю 10-12 минут. Выключаю огонь и накрываю крышкой. Если вода сильно выкипела при приготовлении, добавьте немного кипятка, чтобы гречка не получилась сильно сухой, а была мягкой и рассыпчатой.

На заметку! Таким образом можно готовить большинство круп и бобовых. Если они жесткие и грубые, например, нут, маш, красный и бурый рис, то заранее замочить, на пару часов или на ночь.

Горошек с тыквой и луком



Для блюда:

2 чашки замоченного на ночь гороха

1 большая луковица

1 морковь

200-250 гр тыквы

Зира – 2 щепотки

1 ст.л. вкусной соли

Барбарис – 2 щепотки

Перец, соль по вкусу

Сухой или свежий чеснок

Растительное масло

Для того, чтобы горошек быстрее приготовился и легче усвоился, следует замочить его на ночь в холодной воде, предварительно промыв. Солят блюда с бобовыми за 5-10 мин до конца приготовления. Соль препятствует развариванию бобовых!

В казане на растительном масле немного обжариваю лук, затем добавляю чеснок и морковь, промытый горох, вливаю кипяток, все недолго тушу, помешивая в течении 5 минут, добавляю тыкву, зиру, барбарис, и еще немного горячей воды (учтите, что горох впитывает воду), накрываю крышкой и готовлю около 30 минут, солю перед окончанием. Слежу за блюдом с горохом, если выкипает вода, а горошек не готов, то подливаю ее еще немного.

После готовности оставляю под крышкой, накрыв полотенцем, так блюдо стоит и набирается особенного аромата и вкуса!

Интересный факт! О полезных свойствах семян кумина человечеству известно с времен античности. Эта традиционная приправа славилась своими лекарственными свойствами в течение многих столетий. Кумин полезен при расстройствах пищеварительного тракта и является хорошим антисептиком. Семена богаты железом и способствуют поддержанию нормальной работы печени. Они служат

отличным тонизирующим средством для всего организма и ускоряют общие обменные процессы.

Кроме того, кумин помогает избавиться от симптомов обычной простуды. При болях в горле, можно сделать из них отвар, добавить немного сушеного имбиря и принимать этот напиток.

Томатный суп с чечевицей и болгарским перцем



100 гр сухой зеленой чечевицы

1 болгарский перец

3 крупных помидора (у меня черный принц)

3 картофелины

1/3 морковки

Растительное масло

Приправы (у меня базилик и орегано)

Соль

Я обжарила на растительном масле промытую чечевицу, порезанный (не крупно) болгарский перец, тертую морковь и картофель в кожуре (я выбрала средние кусочки) в течение 3-4 минут, затем отправила туда крупно (можно и мелко) порезанные помидоры, добавила приправы и обжаривала под крышкой еще 4-5 минут, затем подлила немного горячей (зависит от желаемой густоты) и готовила 10 минут, на медленном огне под крышкой. В конце подсолила, выключила и дала настояться.

Запеченные манты со свекольнo-чечеви́чной начинкой



Для начинки:

Небольшой лучок

Свекла средняя

Морковка

Чеснок, 4 зубчика

Укроп, у меня сушеный

Красная чечевица 40-50 гр

Растительное масло для жарки

Перец, соль

Обжариваю на среднем огне в сотейнике мелко нарезанный лучок, морковку и свеклу, порезанные небольшими ку-

биками (можно натереть на терке) в течении 7 минут, затем добавляю промытую чечевицу, сушеный укроп (можно свежий), перец, обжариваю под крышкой еще 2-3 минуты, добавляю кипяток, чтобы он закрывал овощи и чечевицу, тушу на медленном огне в течении 10 минут, иногда помешивая. Подсаливаю перед завершением. Выключаю и даю настояться.

Для теста:

100 мл горячей воды

200 гр пшеничной блинной муки

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

1 ст.л. пшеничных отрубей

Насыпать в миску муку и отруби, хорошо перемешать, подсолить, влить масло, затем горячую воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Раскатать тесто толщиной 2 мм с использованием муки, посыпая ей скалку и рабочую поверхность. Разрезать на квадраты приблизительно 10 на 10 см. Выкладывать начинку (без жидкости) и закреплять их последовательно в форме мантов один за одним, не спешить, чтобы начинка не потекла. Сначала скрепить противоположные края, затем смежные, при необходимости смочить края водой для склеивания. Поместить на смазанный маслом и посыпанный мукой проти-

вень (можно использовать пергамент). Запекать в духовке при температуре 200 градусов 25-30 минут.

Картошка по-деревенски с перцем и орегано



В составе:

Картошка в мундире

Растительное масло

Сухой чеснок

Смесь 5 перцев

Орегано

Соль

Я хорошо мою картошку, режу на четвертинки или половинки, иногда на 3 части, важно, чтобы они были равные, так блюдо будет гармоничнее, и вся картошка одинаково приготовится. Отвариваю в течении 5 мин после закипания. Сливаю воду. Выкладываю на сковородку с растительным маслом, жарю на среднем огне под крышкой до готовности. Под конец добавляю специи и пряности по вкусу.

Сладкий плов



Половинка средней морковки (100 гр)

80-100 гр (10-12 шт) кураги и чернослива

200 гр пропаренного риса

100 гр бурого риса

Растительное масло

Соль по вкусу

Обжариваю на масле в казане или сотейнике в течении 3 минут морковку, порезанную тонкими палочками, добавляю хорошо промытый рис и снова обжариваю, подливаю немного воды, готовлю под крышкой, помешивая, 3-4 минуты. Затем добавляю порезанные и замоченные на 10-15 минут в воде сухофрукты (можно дополнительно обработать их кипятком). Перемешиваю, подсаливаю, наливаю горячую воду на 1-1,5 см выше уровня риса, довожу до кипения, убавляю огонь, готовлю 15 минут под крышкой, не мешая.

На заметку! Во время приготовления слезу за водой, если она выкипела добавляю немного кипятка. В конце лучше оставить в казане немного воды, накрыть полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша.

Курага и чернослив лучше сочетаются с солеными продуктами, чем изюм. Добавляя в «сладкий плов» изюм, он будет хуже гармонировать с солеными закусками, подливами и приправами.

Интересный факт! Сухофрукты – это настоящая аптека, они поддерживают иммунитет, помогают вылечить и предотвратить многие заболевания.

Рагу из тыквы, баклажанов и сливы



Мини-баклажаны – 8 шт (или 2 средних)

Слива – 10 шт

Тыква 350-400 гр

Головка репчатого лука

Растительное масло

Смесь 5 перцев, прованские травы

Соль по вкусу

На заметку! Зимой можно делать с черносливом, добавив грецкий или кедровый орех.

Я обжариваю на сковороде лучок, выкладываю на обжарку баклажаны (разрезав пополам и замочив предварительно на 15 мин в соленой воде), пряности. Все это займет около 5-7 мин. Затем кладу тыкву, сливу, доливаю немного горячей воды и тушу под крышкой до готовности тыквы. Перед завершением добавляю соль. Время готовности 25-30 мин.

Рагу с болгарским перцем, помидорами, чечевицей и картофелем.



Потребуется:

3 болгарских перца (около 350 гр)

3 картофелины (можно оставить в мундире по желанию)

3 небольших помидора (около 220 гр)

1 небольшая морковка

1 небольшая луковица

Головка чеснока

100 гр сухой чечевицы (1/3 чашки)

50 гр консервированного или свежего горшка

Растительное масло для жарки

Щепотка зиры

Свежий или сухой укроп

Соль, перец

На сковороде обжарить мелко порезанный лук, чеснок (я кладу разрезанными пополам дольками, часто с кожурой), морковь (здесь я порезала колечками) и зиру в течении нескольких минут, затем добавить порезанный полосками очищенный от семян и перегородок болгарский перец и красную чечевицу (замачивать ее не надо) в течении еще 3-4 минут под крышкой на среднем огне, можно добавить капельку воды. Следом выложить картофель и помидоры, добавить приправы: перец и укроп. Продолжать обжаривать еще 4-5 минут под крышкой на среднем или медленном огне. Затем подсолить, добавить воду, в зависимости от желаемой консистенции, учесть, что чечевица впитает воду, убавить огонь и готовить под крышкой еще 5 минут, выключить и дать настояться. Можно обжарить сильнее, тогда рагу получится густым, очень вкусным, но, конечно, менее полезным.

Хрустящие пирожки с тыквой и капустой



Для начинки:

1/2 головки репчатого лука

Морковка

200 гр тыквы

Небольшой вилок капусты

Пучок укропа

Соль, перец

Растительного масло

Для теста:

2 стакана пшеничной и цельнозерновой пшеничной муки

1:1

1/2 стакана горячей воды

2 столовые ложки растительного масла

Соль

Для начинки. В разогретый казан (или сотейник) с растительным маслом я кладу лук и убавляю огонь. Дальше кладу морковь, немного тушу (5-10 мин), потом добавляю капусту, готовлю еще 5 мин, затем идут тыква и укроп, соль и перец (я использовала из зелени только укроп, чтобы подчеркнуть его аромат и вкус). Через 15 мин выключаю и даю настояться, остужаю. Время приготовления на огне около 30 мин.

Для теста смешиваю все сухие ингредиенты, добавляю масло и горячую воду, замешиваю тесто. Раскатываю тесто толщиной около 2 мм, разрезаю на квадраты, кладу начинку без подливы! Закрепляю края, смазываю водой, посыпаю кунжутом и выпекаю в духовке 20 мин при 200 градусах.

Баклажанная икра крупной нарезки



2 небольших баклажана

2 болгарских перца

Небольшой лучок

Половина головки чеснока

3 средних помидора

Сухой базилик

Соль, перец

Растительное масло

Щепотка лимонной кислоты и чайная ложка сахара (если консервировать)

Подготовить баклажан, я режу тонкими кольцами (2-3

мм), можно кубиками, замочить в теплой соленой воде на 15 минут, чтобы убрать горечь. Обжарить лук нарезанный тонкими полукольцами и чеснок половинками долек на растительном масле. Добавить порезанный полукольцами болгарский перец и подготовленный заранее баклажан. Готовить под крышкой на среднем огне 5 минут. Добавить мелко нарезанный помидор. Перемешать и тушить еще 5 минут. Далее добавить специи и пряности (орегано, соль, перец, сахар и лимонную кислоту). По желанию подлить немного горячей воды. И готовить на медленном огне под крышкой еще 10 минут. Общее время на огне 30 минут от закладки лука. Оставить на полчаса настояться.

Я сделала одну пол-литровую баночку для хранения, положив баклажаны в стерилизованную емкость и закрыв крышкой. Остудила в тепле. Остальное использовала в качестве подливы и начинки для бутербродов.

На заметку! Убрав бульон и пропустив овощи через блендер, можно получить однородную массу, привычную для слова «икра». Затем для консервации снова довести до кипения, обязательно помешивая икру.

Омлет из нута с болгарским перцем



Потребуется:

2 стакана замоченного на ночь нута

1/2 стакана растительного молока

2 средних помидора

3 небольших болгарских перца

Соль, перец, прованские травы

Растительное масло

Готовлю заправку из перцев. Нарезаю колечками болгарский перец, тушу или обжариваю на масле, с орегано, молотым перцем, солью и небольшим количеством воды в течение 10 мин.

Омлет. Измельчаю в пюре на блендере нут с помидорами (без корочки, для этого завариваю их кипятком), молоком и подливкой от перцев. Выкладываю в форму часть заправки, выливаю пюре, сверху украшаю остальной частью заправки, посыпаю смесью 5 перцев, ставлю в духовку на 20 мин при 200 градусах. Можно готовить как омлет на сковороде под крышкой!

Гречневая лапша с жареной капустой, помидорами и аджикой



Половинка небольшого вилка капусты

Маленький лучок
Средний помидор
Аджика
Соль
Растительное масло
Гречневая лапша

Обжариваю на сковороде мелко порезанный лучок в течение нескольких минут на среднем огне, затем добавляю нашинкованную капусту и обжариваю под крышкой, периодически помешивая, в течении 5-7 минут (за ней необходимо наблюдать). Затем добавляю порезанный помидор и аджику. Хорошо перемешиваю и готовлю еще 8-10 минут на медленном огне под крышкой, периодически помешивая и подливая немного горячей воды при необходимости. В сумме блюдо проведет на огне около 20 минут.

Чем сильнее огонь при жарке, тем внимательнее нужно быть, наблюдая за процессом!

Обратите внимание! Если сначала добавить помидор, а потом капусту, то капуста не обжарится, так как помидор очень водянистый. В таком случае для обжарки необходимо открыть крышку, увеличить огонь и подождать, пока выкипит вся жидкость!

Лапша варится в подсоленной воде около двух минут до

состояния «al dente» («на зубок»), затем ее отправляют в дуршлаг (можно промыть водой), добавить масло. Подавать вместе с капустой. Я добавила еще кедровые орешки и свежий болгарский перец.

Пирожки с пекинской капустой



Для теста:

Мука цельнозерновая пшеничная – 3 стакана

Вода – 1 стакан (холодной)

Растительное масло (у меня кунжутное) – 1 ст. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Я смешала сухие ингредиенты, добавила масло и воду, замесила тесто.

Для начинки:

Пекинская капуста

Морковка

Лук

Адыгейская соль

Черный молотый перец

Потушить капусту с морковкой и луком, она очень водянистая, поэтому лучше дать ей выпариться, или просто потом слить бульон.

Поделить тесто на порции и слепить пирожки любой формы. Выпекать на сухой сковороде до хрустящей корочки с двух сторон.

Оранжевый салат с помидором



Сыр Тофу

1 большой помидор

1/2 болгарского перца

1/5 морковки

Кунжут

Зелень горошка

Несколько помидорок Черри

Соль, перец

Растительное масло

Обжарить порезанный Тофу на масле, прибавить немного соевого соуса. Аккуратно порезать овощи, выложить на та-

релку, сверху добавить сыр, приправить и украсить.

Свежий салат с жареным нутом и кабачками



Жареный нут

Помидор

Болгарский перец

Свежий огурец

Жареный кабачок

Зелень (у меня монгольд и руккола)

Кунжут

Смесь пяти перцев

Соль

Заправка по вкусу

Выкладываю слоями овощи и зелень, заранее приготовленный кабачок и болгарский перец, затем обжаренный нут и кунжут, приправляю специями. Подаю с заправкой по вкусу.

Жареный нут



Нут

Приправы (смесь перцев, базилик, сушеный чеснок)

Соль

Растительное масло

Заранее замочить на ночь нут. Промыть и варить в течение 40-45 минут. Подсолить в самом конце. Затем обжарить на масле с приправами до золотистой корочки.

На заметку! Время варки замоченного на ночь нута составляет 40-45 минут, проверить готовность можно вилкой. Если он готов, то легко прокалывается.

Обратите внимание! Солить воду нужно ближе к концу готовки, а если речь идет о приготовлении пюре, то воду вообще не солят. Соль препятствует развариванию бобовых!

Пирожки со свеклой, морковкой и яблоком



Для начинки:

Морковка

Свекла

Кабачок

Яблоко

Изюм

Грецкий орех

Соль

Растительное масло

В разогретый казан (или сотейник) с маслом я кладу натертую свеклу, морковь, немного тушу, потом кладу кабачок

и яблоко, добавляю немного горячей воды, тушу еще 10 мин, кладу капельку соли и остужаю. На этот объем начинки уйдет 2 порции теста.

Для теста:

2 стакана пшеничной и цельнозерновой пшеничной муки
1:1

1/2 стакана горячей воды

2 столовые ложки растительного масла (у меня кунжутное)

Немного соли

Смешиваю все сухие ингредиенты, добавляю масло и горячую воду, замешиваю тесто.

Дальше готовлю пирожки. Раскатываю тесто толщиной около 2 мм, разрезаю на квадраты, кладу начинку. Закрепляю края (чтобы они лучше склеивались места скрепления смазываю водой кисточкой), выкладываю их на противень, посыпанный манкой (удобно простелить пергамент), смазываю водой, украшаю кунжутом и выпекаю в духовке 15-20 мин при 200 градусах.

Теплый морской салатик



Рис отварной
Кукуруза
Огурчик
Морская капуста
Шпинат
Соль, перец по вкусу
Заправка

В теплый гарнирный рис добавляю нарезанные овощи, шпинат и морскую капусту. Затем специи и пряности по вкусу: у меня только перец и соль.

Для заправки я выбрала постный майонез, чтобы сохра-

нить идею крабового салата, основанного на сочетании риса, морепродуктов и майонеза. Можно заменить шпинат на пекинскую капусту и добавить жаренный тофу.

На заметку! В шпинате, как и в других темных видах зелени, очень много белка!

Для гарнирного риса:

Рис

Соль

Растительное масло для жарки

Чтобы приготовить гарнирный рис, его обжаривают на сковороде или в сотейнике с растительным маслом, затем заливают кипятком на 1-1.5 см выше уровня крупы (чем больше объем крупы, тем выше уровень воды), подсаливают и убавляют огонь, готовя под крышкой 20 минут. Во время приготовления риса я слежу за водой, если она выкипела добавляю немного кипятка. После выключения огня лучше оставить в сковороде или сотейнике немного воды, накрыть полотенцами и дать настояться. Так рис получается мягким, ароматным и рассыпчатым, как и любая другая каша. Во время обжарки к крупе можно добавить тертую морковь, свеклу, тыкву или пряности.

Нутовый омлет с помидорами



Потребуется:

2 стакана замоченного на ночь нута (1 стакан сухого)

1 стакан растительного молока

Соль, перец, смесь прованских трав

Помидоры черри

Растительное масло

На заметку! Бобовые перед приготовлением промывают 2 – 3 раза теплой водой для удаления поверхностных загрязнений и замачивают в холодной воде на 6 – 8 ч. Замачивание ускоряет процесс варки, обеспечивает равномерность разва-

ривания, способствует сохранению формы бобовых и улучшает их усвояемость организмом.

Я замочила стакан нута на ночь, с утра получилось 2 стакана, добавила стакан рисового молока (можно любого растительного), соль, перец и прованские травы, разбила блендером до однородной массы. Смазала форму маслом, вылила омлет, добавила помидоры, проколов их вилкой, и отправила в духовку на 15-20 мин при 190-200 градусах, можно готовить на медленном огне под крышкой как омлет!

Интересный факт! Нут богат клетчаткой, растительным белком, ненасыщенными жирами, лизином, витаминами группы В и фолиевой кислотой. Благодаря таким составляющим нут способствует формированию мышц, благотворно влияет на состояние костей и кожи, снижает уровень холестерина, риск раковых заболеваний, ускоряет сжигание жиров, улучшает память и обмен веществ.

Томатный смузи



3 помидора

4 огурца

Минеральная вода 100-150 мл

Соль, перец

Очистить помидор от корочки (для этого запарить его кипятком на несколько минут, предварительно надрезав сверху крестом или разрезав пополам). Чищенный огурец и помидор порезать небольшими кусочками и поместить в блендер, добавить минеральную воду, специи и размолоть в однородную массу. Смузи готов!

Интересный факт! Помидор и сердце – это, пожалуй, самая известная пара «двойников». В разрезанных пополам томатах можно рассмотреть модель 4-камерного человеческого сердца. А то, что помидоры являются одним из самых полезных продуктов для кардиосистемы, это уже научно доказанный факт. В этих плодах содержится много ликопина, пигмента, обладающего способностью расщеплять жиры, снижать уровень холестерина в организме, предотвращать образование атеросклеротических бляшек и предупреждать сердечные недуги. Кроме того, в томатах содержится много железа и калия, необходимых для кроветворения и правильной работы сердца.

Фруктово-овощной салат



В салате:

Краснокочанная капуста

Морковь

Хурма

Инжир

Изюм

Абрикосовые косточки

Кедровые орешки

Растительное масло и мед для заправки

Все смешать в любимых пропорциях, заправить медом и маслом.

Интересный факт! Сушеный инжир придает щекам румянец и помогает от сухого кашля. Железа в нем даже больше, чем в яблоках. Кроме того, в состав инжира входят калий, кальций, марганец, фосфор, йод, бром, сера, витамины А, С, В1, В2. Инжир стимулирует работу пищеварительного тракта и вызывает аппетит, будучи мочегонным средством, оздоравливает почки.

Особенно полезен он при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: помогает при венозной недостаточности; снижает свертываемость крови и сильное сердцебиение; предотвращает гипертонию.

Морковный «фаршик»



2 средние морковки

Укроп

Сухой чеснок

Соль, перец

Приправы и пряности по вкусу

Растительное масло

Используя в этом простом блюде различные приправы, можно сильно менять его вкус, тем самым освежив самый привычный рацион. Хмели-сунели или зира придадут восточные нотки; лук, чеснок и кориандр – «мясные», а орегано и паприка – итальянские.

Морковку нужно натереть на мелкой терке, обжарить на масле с укропом, сухим чесноком в течении 3-4 минут, периодически помешивая. Добавить немного воды, специи, подсолить, все тщательно перемешать и тушить под крышкой еще 3-4 минуты. Выключить огонь и дать настояться.



Картофельный суп



1/4 средней морковки

4 картофелины в мундире

Пряности и специи по желанию (я выбрала орегано, базилик и сушеный чеснок)

Растительное масло для жарки

Режу средними кубиками промытый, но неочищенный картофель и тру на мелкой терке морковку. Кладу их в сотейник с растительным маслом и обжариваю несколько минут вместе с пряностями или приправами, добавляю кипяток, убавляю огонь и готовлю под крышкой 5-7 минут. Подсаливаю, выключаю и даю настояться.

Обратите внимание! Прелесть этого супа в простоте и творческой возможности добавить то, что нравится вам или ребенку, а легкая обжарка придает особый вкус и аромат.

Подавать можно с любым гарниром. Чаще всего я выбираю макаронные изделия или гречку.

Рисово-пшениный салат с сыром Тофу и помидором



Тофу 70 гр

Рисово-пшениная каша отварная – 100 гр

Половинка среднего помидора

Помидорки Черри

Зелень, кунжут и орешки

Соевый соус для сыра

Соль, перец

Заправка по вкусу (здесь подойдет постный майонез или растительное масло с лимоном и соевым соусом)

Рисово-пшеничную кашу я взяла как основу для летного салата. Мелко порезала Тофу и смешала его с соевым соусом. Выложила на тарелку кашу, сверху сыр, затем подсоленный помидор, добавила специи и украсила.

Шпинат с помидорами и сыром тофу



Шпинат

Сыр Тофу

2 средних помидора (180-200 гр)

Базилик, орегано по 2 щепотки

Соль, перец

Растительное масло

Тофу натереть на крупной терке, выложить в сотейник и обжарить на масле 3-4 минуты, затем добавить шпинат и пряности, следом идут нарезанные помидоры и специи: соль и перец. Готовить 5-7 минут на медленном огне под крышкой, по желанию добавить горячую воду.

Сэндвичи с котлеткой из тыквы и картофеля



Котлетки из тыквы

Запеченный помидор

Шпинат

Корнишоны

Хлеб по вкусу (у меня ржаной с семенами)

Соус по вкусу (у меня постный майонез и кетчуп)

Хлеб смазать соусом, выложить сверху шпинат, потом резаные корнишоны (можно свежие огурчики), котлетку, кольцами запеченный помидор (можно свежий) и накрыть крышечкой, которую тоже можно смазать соусом или любой овощной икрой.

Конечно, соус это не самый необходимый нашему организму продукт, но мы все люди. Иногда можно, совсем чуть-чуть...

Жареная картошка с луком



Картофель

Лук

Растительное масло

Разогреть сковороду с маслом. Обжарить тонкими кольцами порезанный лук в течении нескольких минут, затем добавить картофель, порезанный кольцами (4-5 мм) прямо в кожуру, и готовить на среднем огне под крышкой. Готовность определить по картофелю (около 15 минут).

Бутерброды с баклажанами и печеным помидором



Рисовые булочки с кунжутом (можно любые)

Баклажанная икра (рецепт)

Печеный помидор

Томатная паста

Гуакамоле (или любой соус)

Молодой шпинат

Базилик

Сформировать сэндвичи, выкладывая овощи и зелень слоями и промазывая их соусом.

Интересный факт! Шпинат содержит витамины E, C,

группы В, РР, Н, К и А, селен, кальций, калий, магний, марганец, медь, железо, натрий, цинк, фосфор. Выводит шлаки и токсины, полезен для зрения, кроветворения, костной системы, обновления клеток, сердечно-сосудистой системы, нормализует артериальное давление, расщепляет жиры, ускоряет метаболизм, повышает иммунитет. И большого количество растительного белка, являющегося строительным материалом клеток!

Гуакамоле



1 авокадо

1/2 помидора без корочки

6-8 листиков свежего базилика

Смесь пяти перцев, соль

1/2 сока небольшого лайма

Очистить авокадо и помидор от корочки, добавить сок лайма, пряности и соль. Разрубить в однородную массу. Соус готов! Хранить в холодильнике не больше трех дней!

На заметку! Чтобы снять с помидора корочку залейте его кипятком, надрезав крестом или разрезав на 2 части!

Обратите внимание! Домашний гуакамоле часто становится коричневым из-за процесса окисления! В него добавляю сок лайма или лимона, чтобы он сохранил зеленый цвет!

Салат с авокадо



1/4 авокадо

1 помидор

Несколько помидорок Черри

1/4 болгарского перца

Несколько листиков молодого шпината и базилика

Немного свежей тыквы (моркови)

Смесь семян

Кедровые орешки

Ростки горошка

Смесь пяти перцев, соль

Аккуратно нарезать овощи, выложить слоями, посолить,

украсить перцем, семенами и орехами.

На заметку! Ростки горошка можно вырастить самостоятельно из готовой рассады (ее можно найти в ближайшем супермаркете), очень творческая и полезная зелень! В ней содержится кладезь витаминов, микроэлементов и аминокислот!

Я не сторонник частого употребления импортных продуктов, но ничего не исключаю. Несколько рецептов с авокадо я включила в сборник для общей культуры работы с этим фруктом. Польза для женского здоровья его неоценима. Вы всегда можете добавлять его во всевозможные салаты и использовать вместо масла.

Блюда с фруктами и ягодами

Кексы с голубикой и грушей



Состав:

Мука (у меня цельнозерновая) – 5 столовых ложек

Овсянка – 1/2 стакана

Грецкие орехи – 1/2 стакана

Сода гашеная – 1/2 ч. л.

Растительное масло – 1/4 стакана

Овсяное молоко – 1 стакан

Груши – 6 шт

Голубика – 2 ст. л.

Спелый банан – 1 шт

Коричневый сахар – 1 ст. л.

Приготовление:

Я измельчила овсянку (можно взять овсяную муку) и орехи в блендере, затем к ним добавила банан, снова измельчила, получив пюре. Смешала с овсяным молоком, маслом и сахаром, добавила фруктово-ореховое пюре с овсянкой, муку и соду, гашенную лимоном. Тесто должно быть консистенции густой сметаны.

Дала постоять 10 минут и добавила голубику. Распределила по формочкам, смазанными маслом и посыпанными манкой. Воткнула в центр каждой свежую грушу. Поставила в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут!

Интересный факт! Овсяная крупа – это цельное зерно, которое имеет жесткую оболочку, ее делают из неочищенных зерен овса, которые содержат витамины А, В, Е, калий, магний, цинк и бета-глюкан. Исследования показывают, что бета-глюкан очищает кровь от избыточного холестерина. Цельнозерновой овес – иммуномодулятор, улучшающий состояние кожи и волос; крупа регулирует уровень сахара в крови и ускоряет пищеварение. Геркулес – очищенные от верхнего слоя, пропаренные и прессованные овсяные

хлопья. При такой обработке теряется часть полезных веществ, но каша остается диетическим продуктом и положительно влияет на желудочно-кишечный тракт.

Песочный сливовый пирог



Для начинки:

6 крупных слив

2 ст.л. сахарной пудры

1 ст.л. крахмала, чтобы не текли сливы

Нарезаю сливу ломтиками, добавляю смесь крахмала и са-

харной пудры, аккуратно, но хорошо перемешиваю.

Для теста:

250 гр цельнозерновой муки (10 столовых ложек с горкой)

1/4 стакана растительного масла без запаха

1/2 стакана холодной воды

1 чайная ложка корицы

1 ст.л. сахарной пудры

В смесь сухих ингредиентов добавляю масло и холодную воду, замешиваю тесто. Раскатываю тесто, выкладываю в форму, убираю лишнее, делаю проколы вилкой дна и бортиков. Аккуратно одну за одной кладу тонкие дольки сливы, заворачиваю края, посыпаю корицей, выпекаю в духовке 20 минут при 200 градусах.

Рисово-пшеничный блин с черешней и морковкой



Овсяные и злаковые пироги-блины на сковороде – вкусная быстрая и полезная находка для завтрака!

3 ст.л. пшеничных хлопьев

2 ст.л. рисовых хлопьев

1 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла

1/2 стакана (125 мл) теплой воды

150 гр (6 ст.л.) муки (смеси рисовой и пшеничной блинной)

1 ст.л. морковки, тертой на мелкой терке

10-12 ягод черешни, я разрезаю пополам ножом и выни-

маю пальцами косточку

Пакетик ванильного сахара

1/3 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Запарить на полчаса хлопья кипятком, затем добавить теплую воду, сахар, ванильный сахар, масло, муку (сначала рисовую), соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Добавить морковь и дать постоять 15-20 минут, но это не обязательно. В конце добавить черешню и осторожно перемешать, чтобы не раздавить ягоды.

Разогреть сковороду, смазанную маслом. Я смазываю ее как при вытекании в духовке, а не наливая как при жарке. Выложить тесто, и сразу убавить огонь. Накрыть крышкой. Готовить 8-10 мин, блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой особенно аккуратно, наклонив сковороду, блин на рисовой муке легко рвется. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 2-3 минут, крышкой можно не накрывать, ведь блин уже готов.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Сладкие ржаные бутерброды с кунжутным соусом, свежим персиком, голубикой и кунжутом



Ржаные пышки
Кунжутная паста
Фрукты (персики)
Голубика
Кедровые орешки
Кунжут

Я взяла готовые ржаные пышки, смазала сладкой кунжутной пастой, сверху положила фрукты, посыпала кедровыми орешками, кунжутными семечками и голубикой.

Интересный факт! В состав голубики входит большое

количество витамина А, а также витамины В1, В2, РР, К и С. Например, витамина С в голубике даже больше, чем в черной смородине, хотя именно черную смородину принято считать чемпионом по его содержанию.

Свежая голубика также является превосходным поставщиком органических кислот, природных сахаров, клетчатки, дубильных веществ. В ее состав входит фосфор, кальций, магний, кремний, йод, железо, марганец и еще множество других необходимых макро- и микроэлементов. Голубика оказывает противовоспалительное и антисклеротическое действие, улучшает обмен веществ. Антиоксиданты, входящие в состав плодов, укрепляют иммунную систему, замедляют процессы старения, препятствуют возрастному ослаблению памяти, улучшают зрение и координацию движений.

Голубика является отличным средством против сезонных простудных заболеваний, включая грипп, ОРЗ и ангину, а также помогает снизить количество сахара в крови, по этой причине ее рекомендуется употреблять диабетикам.

Вареники с клубникой



Здесь подойдет простое пшеничное тесто на горячей воде (рецепт есть в этой книге)

Для начинки нарезать мелкую клубнику и смешать с сахарной пудрой, добавить 1 чайную ложку крахмала, чтобы ягоды не потекли.

Раскатать тесто, вырезать кружки, выложить в них клубнику, закрепить края, положить на посыпанную мукой доску, убрать в морозильник.

Варить в подсоленной воде в течении трех минут после всплытия. Перед подачей добавить масло.

Интересный факт! Клубника – единственная ягода, чьи

семена находятся не внутри, а снаружи

Насыпной пирог с ягодами



Легкий пирог из простых ингредиентов, готовится и печется очень быстро!

Любые ягоды – 1 стакан (у меня клубника, шелковица, малина и голубика)

Масло растительное, лучше без запаха – 130 мл (можно охладить заранее)

Мука пшеничная (у меня цельнозерновая и обычная – 1:1) – 350 гр

Разрыхлитель – 2 чайные ложки

Сахар – 180 гр (7 ст. л.)

Щепотка соли

Насыпать муку в миску, добавить соль, сахар, разрыхлитель, затем растительное масло и перемешать все до однородной крошки. Убрать в холодильник на полчаса. Выложить в смазанную форму чуть больше одной трети крошки, сверху неплотно разместить ягоды, крупные ягоды лучше порезать, посыпать крошкой, снова выложить ягоды, и засыпать оставшейся крошкой. Выпекать при температуре 180 градусов 30 минут и еще пять, прибавив температуру в печи до 220.

Интересный факт! Благодаря уникальному сочетанию витаминов, органических кислот, макро- и микроэлементов, малина обладает мощным жаропонижающим и противовоспалительным действием. В ее состав входит множество природных сахаров, включая фруктозу и глюкозу, а также витамины А, В1, В2, С, РР, Е, эфирные масла, пектины и дубильные вещества.

В мякоти малины много калия, меди, железа, цинка, магния, флавоноидов и органических кислот, включая салициловую, лимонную и яблочную.

Малину часто используют как мощное потогонное средство, кроме того, она хорошо снимает озноб и головную

боль, помогает при ангине и бронхите.

Ее плоды оказывают положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы: укрепляют сердечную мышцу, очищают кровеносные сосуды от отложений, делая их более прочными и эластичными.

Малина способствует пищеварительному процессу: активизирует работу мышц стенок кишечника, стимулирует аппетит и сжигает жиры.

Малина улучшает настроение, снимает нервозность, помогает противостоять стрессам и депрессии. Благодаря высокому содержанию салициловой кислоты, она способна сохранять высокие целебные характеристики в течение длительного времени, поэтому даже сушеные ягоды обладают мощными полезными свойствами.

Ягодный манник



Для манника необходимы:

Овсяное молоко (можно любое растительное или воду) –

1 стакан

Сахар – 4 ст. л.

Манная крупа – 1 стакан

Мука пшеничная – 120 гр (5 ст. л.)

Растительное масло (без запаха) – полстакана

Овсяные хлопья – 1 ст. л.

Половинка чайной ложки соды, гашенной лимонным со-

ком

Красная смородина – полстакана

На заметку! Плюс теста – нет необходимости в миксере!

Манку залить молоком, размешать, оставить на 30 минут. Затем добавить сахар, масло и хорошо перемешать, потом муку, все тщательно превратить венчиком или вилкой в однородную массу, добавить злаки, ваниль по желанию, щепотку соли. Погасить соду лимоном (это полезнее, чем уксусом) и оставить еще ненадолго в теплом месте, так тесто лучше пропекается.

Смазать форму маслом, посыпать манкой, выложить тесто и сверху ягоды. Печь 35-40 мин при температуре 180 градусов. Остудить в форме.

Обратите внимание! С ягодами надо быть осторожным при выпечке, ведут они себя капризно, особенно крупные, дают дырки и много сока! Посыпайте ягоды крахмалом для впитывания сока, а крупные ягоды разрежьте!

Злаковый блин с грушей и малиной



Овсяные и злаковые пироги-блины на сковороде – вкусная быстрая и полезная находка для завтрака!

2 ст.л. хлопьев 4 злака

1 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла

150 мл овсяного молока или теплой воды

200 гр (8 ст.л. с горкой) муки (смеси пшеничной цельнозерновой и блинной)

1 ст.л. груши, очищенной от корочки и порезанной мелкими кубиками

Около 20 ягод малины

Пакетик ванильного сахара

1/3 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Запарить на полчаса хлопья кипятком, затем добавить теплое овсяное молоко или воду, сахар, масло, муку, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Добавить грушу и дать постоять 15-20 минут, но это не обязательно. В конце положить малину и осторожно перемешать, чтобы не раздавить ягоды. Разогреть сковороду, смазанную маслом. Я смазываю ее как при вытекании в духовке, а не наливая как при жарке. Выложить тесто, и сразу убавить огонь. Накрывать крышкой. Готовить 10 мин, блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 2-3 минут, крышкой можно не накрывать (блин уже готов).

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

«Четвертинка тортика» с голубикой



250 мл теплой воды (1 стакан)

6 ст.л. растительного масла

4 ст.л. коричневого сахара

2 ст.л. рисовых хлопьев

300 гр муки смеси рисовой и пшеничной высшего сорта

(5 ст.л. рисовой и 7 ст.л.

пшеничной)

70-80 гр голубики

1/2 очищенного от кожуры яблока (около 70 гр)

1/2 ч.л. соды, гашенной лимонной соком

Пакетик ванилина

Щепотка соли

Растительное масло для смазывания сковородки или формы

Запарить хлопья кипятком, затем добавить теплую воду, сахар, ванилин, масло, муку, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. В конце добавить нарезанное на мелкие кубики яблоко и голубику половинками, осторожно перемешать, чтобы не раздавить ягоды.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Разогреть сковороду, смазанную маслом, как при вытекании в духовке, не наливая как при жарке. Я разделила тесто на 2 части и выпекла коржи на сковороде. (выложить тесто в сковороду, и сразу убавить огонь, накрыв крышкой). Пропекаю каждый корж 5 минут с одной стороны и, перевернув, еще 3 минуты на среднем огне для подрумянивания. Я переворачиваю коржи лопаткой, наклонив сковороду. Дальше остудила коржи и разрежала каждый на 4 части. Складывала «четвертинку торта», промазывая кешью-кремом. После закладки завершающего слоя, закрепила шпажками высокую «башенку», чтобы она не разъехалась, потом смазала ее кремом и украсила.

Пироги и торты с ягодами следует хранить в холодильнике не более 48 часов.



На заметку! Коржи по желанию можно приготовить в духовом шкафу! Увеличив объем теста вдвое, получится 4 коржа на большой праздничный торт!

Кешью-крем:

200 гр стакана сырых орехов кешью (после замачивания 300 гр)

110 мл миндального молока (комнатной температуры или остуженного)

2 ст.л. меда, сиропа или сахара по желанию

Замочить кешью на ночь в чистой холодной воде. Слить воду и поместить орехи в кухонный комбайн (или мощный блендер), добавить молоко (воду), сахар или мед и размолоть. Хранить в холодильнике не более 5 дней! На торт ушло чуть больше половины объема.

Фруктовый салат с авокадо



Авокадо
Банан
Киви
Нектарин
Грецкие орехи
Абрикосовые косточки
Смесь семян
Кусочки лайма
Ростки горошка
Мед

Аккуратно порезать фрукты (я выбрала брусочки и дольки). Выложить на блюдо, посыпать орешками и семенами. Можно добавить мед, пасту или сироп по вкусу!

Интересный факт! Неспроста красивую кожу лица сравнивают с нежными бархатистыми персиками, эти ароматные и сочные фрукты действительно полезны для кожи. В плодах содержатся витамины-антиоксиданты А и Е, которые известны способностью замедлять старение организма, предотвращают появление морщин и других дерматологических проблем.

Песочное пирожное со свежей клубникой



"Кто съест горсть земляники летом, тот не будет болеть зимой".

Рецепт постного песочного теста:

Холодная или ледяная вода – 100 мл

Растительное масло – 50 мл (1/4 стакана)

Мука пшеничная (смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной высшего сорта) – 250 гр (10 ст.л.)

Соль – 0,5 чайной ложки

Пакетик ванилина

Тщательно перемешать в миске муку, ванилин и соль. До-

бавить растительное масло и ледяную воду (можно заранее убрать в морозилку). Замесить тесто и раскатать толщиной 5 мм.

Сделав песочное тесто, я поделила его на небольшие порции, раскатала, посыпала сахаром, выложила свежую клубнику (смешав ее заранее с крахмалом), закрепила края и отправила в духовку при 180 градусах на 20 минут.

Интересный факт! Польза клубники (садовой земляники)

- Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, нормализует давление, предотвращает и борется с депрессией, укрепляет кости и зубы. Сок из клубники служит отбеливателем для зубов и убирает неприятный запах полости рта.

- Служит профилактическим средством от инсультов

- Стимулирует образование гемоглобина и эритроцитов

- Содержит витамин С, за счет которого укрепляется иммунитет и восстанавливаются соединительные ткани

- Содержит витамин Е, который служит замедлителем старения и профилактикой онкологических заболеваний

- Содержит фолиевую кислоту, которая укрепляет сосуды.

- Клубника улучшает кровообращение и повышает работоспособность.

- Витамин А в ее составе способствуют обновления клеток, улучшению зрения и разглаживанию кожи

- Применяется как антибактериальное и жаропонижаю-

щее средство

- Содержит клетчатку, которая способствует выведению шлаков из организма
- Ягоды помогают при головной боли, боли в суставах и повышенной температуре тела
- Из клубники делают маски для кожи лица. Сок ягод борется с угрями и пятнами, способствует сужению пор.

Трюфели из фиников с грецкими орехами



200 гр мягких фиников
50 гр грецких орехов

2 чайные ложки какао

4 ст.л. цельнозерновых хлопьев

Размолоть хлопья на блендере, половину оставить на обвалку. Промыть и залить мягкие финики кипятком, вынув предварительно косточки, через полчаса слить воду и снять корочки, которые отделились. Орехи промыть и обдать кипятком. Положить все ингредиенты в блендер: половину хлопьев, 2 чайные ложки какао, финики и орехи. Разбить в достаточно однородную густую массу. Набрать чайную ложку смеси. Окунув ее в размолотые хлопья, сформировать круглую конфету. По желанию обвалить в какао. Я делала 2 вида разных конфет.



Интересный факт! Сушеные финики – прекрасный заменитель конфет! Они такие же сладкие, но в них меньше калорий и много клетчатки, помогающей очищению кишечника. В них содержатся кальций, железо, калий, магний, медь, цинк, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, марганец, провитамин А, витамины Р, С, В1, В2, В6 и бета-каротин. Финики укрепляют иммунитет. Их полезно употреблять при простуде, анемии, дистрофии и депрессии.

Фруктовый салат с клубникой и абрикосами



В салате:

Клубника

Абрикосы

Персик

Груша

Яблоко

Изюм

Фундук

Абрикосовые косточки

И сахарная пудра

Интересный факт! Главная особенность абрикосов –

это огромное содержание витаминов и минералов:

1. Витамин А – поддерживает иммунитет и помогает здоровью глаз.

2. Калий позволяет укрепить сердечную мышцу.

3. Кальций, фосфор, магний отвечают за нормальный рост и развитие костной системы, а также за стимуляцию нейронов головного мозга.

4. Клетчатка, которая в большом количестве присутствует в составе фрукта, улучшает работу желудочно-кишечный тракта и помогает стабилизировать уровень холестерина в крови.

Также употребление абрикосов положительно влияет на качество кожи, волос, ногтей, помогает замедлить процессы старения. Содержание солей йода в свежих плодах благотворно действует на функцию щитовидной железы.

Абрикосы часто рекомендуют спортсменам, так как большое количество макро– и микроэлементов способствует хорошему кровотоку в сосудах и предотвращает судороги в мышцах.

Обратите внимание!

Хотя абрикосы обладают невысокой калорийностью, не стоит увлекаться и есть их килограммами. Оптимальное количество – не больше 3-4 плодов в день. Также не желательно совмещать их с другими фруктами и ягодами. Переедание абрикосов с большой долей вероятности способно вызвать расстройство желудка и диарею.

Крайне не рекомендуется употреблять фрукты на ночь и на голодный желудок, так как в абрикосах содержатся фруктовые кислоты, которые раздражают его стенки. К тому же в вечернее время возможно появление брожения.

Насыпной пирог с ежевикой



Насыпной пирог – наиболее простой из всех видов выпечки: тесто замешивать не придется, как и возиться с начинкой. Процесс приготовления займет минимум времени, а результат непременно порадует!

Мука цельнозерновая пшеничная – 130 г (1 стакан)

Крупа манная – 150 г (1 стакан)

Сахар – 160 г (около 1 стакана)

Молоко миндальное (можно любое растительное) – 1 ста-

кан

Ягоды ежевики 250 г

Разрыхлитель 2 ч. л.

Растительное масло для смазывания формы

Щепотка соли

Смешать в миске все сухие ингредиенты: сахар, муку, манку, разрыхлитель и соль. Тщательно перемешать венчиком. Подготовить ягоды: промыть, просушить, разрезать пополам. В смазанную маслом форму выложить третью часть от сухой смеси (6 ст. л. с горкой), затем сверху ягоды ежевики. Засыпать и разровнять половиной оставшейся смеси, так же около 6 ст.л. с горкой, потом снова ягоды ежевики и верхний слой сухой смеси. Залить молоком, сделать проколы шпажкой, так молоко легче проникнет в пирог. Поставить в духовку при 200 градусах на 40 минут. Я периодически проверяла и доставала пирог. Если молоко не уходит внутрь, дополнительно нужно проколоть шпажкой. Аромат у него просто невероятный. Остудить под полотенцем и разрезать. Отсутствие яиц дает возможность не переживать за влажность пирога от ягод, что очень важно и приятно. Он тает во рту, а корочка приятно хрустит!

На заметку! Можно заменить молоко кокосовым маслом (100 г) и натереть сверху.

Пшенная кашка с грушей, свежей черешней, клубникой и абрикосовыми косточками



Пшенку я положила в сотейник с разогретым растительным маслом, тщательно перемешала, добавила немного соли и сахар, залила горячей водой на 1 см выше уровня крупы и дала закипеть, убавила огонь и накрыла крышкой. Каша готовится около 20 минут, я всегда слежу за кашей: если вода выкипела, а каша не готова, добавляю еще немного горячей

воды. Добавила в нее сезонные фрукты и орешки!

На заметку! Когда каша практически готова, я оставляю на дне емкости немного воды, убираю с огня, накрываю полотенцами и даю постоять. Так она получается рассыпчатая, мягкая, ароматная и вкусная!

Пшениный пирог с клубникой



Для пирога я взяла около 300 граммов сладкой вареной пшениной каши с грушей. Добавила 3 столовые ложки растительного масла, стакан овсяного молока, 5 столовых ло-

жек манки, 5 столовых ложек муки, 2 ложки сахара, ванилин, тщательно перемешала, и погасила половину чайной ложки соды. Если муки по ощущениям не хватает до консистенции густой сметаны, то можно добавить еще одну-две ложки. Дала постоять полчаса, затем выложила в форму половину теста, проложила немного клубники и накрыла остальным тестом, отправила в духовку, разогретую до 180 градусов на 40 минут, остудила в форме и посыпала пудрой. Необычно вкусный и мягкий десерт.

Пшенная каша с грушей

Пшенку я положила в сотейник с разогретым растительным маслом, тщательно перемешала, добавила немного соли и сахар, порезанную грушу, залила горячей водой на 1 см выше уровня крупы и дала закипеть, убавила огонь и накрыла крышкой. Каша готовится около 20 минут, я всегда слежу за кашей: если вода выкипела, а каша не готова, добавляю еще немного горячей воды.

Интересный факт! Пшено – это единственная крупа, содержащая в значительном количестве аминокислоту триптофан. Наряду с рисом и кукурузной кашей пшено относится к самым легкоусвояемым злаковым продуктам. Пшенная каша содержит витамины группы B (B1, B2, B3), лецитин, различные минеральные вещества – фосфор, кальций, железо, калий.

Манник с черешней



Как же я люблю манник! Простой, легкий, быстрый, вкусный и можно добавить любые фрукты, семена и орехи! И еще говорят, что он просто не может не получиться!

Для него необходимы:

Овсяное молоко (можно любое растительное) – 1 стакан

Сахар – 5 столовых ложек

Манная крупа – 1 стакан

Мука – 120 гр (я использую цельнозерновую)

Растительное масло (лучше без запаха) – полстакана

Стакан черешни без косточек

Злаковые хлопья – столовая ложка

Половинка чайной ложки соды, гашенная лимонным со-

ком

Обратите внимание! Плюс теста – нет необходимости в миксере!

Манку и злаковые хлопья заливаю молоком, размешиваю, оставляю на 30 минут. Затем добавляю сахар, масло и хорошо перемешиваю, потом муку, и вилкой превращаю в однородную массу, гашу соду лимоном (это полезнее, чем уксусом) и оставляю еще ненадолго, так тесто лучше поднимется и пропечется. В конце добавляю черешню. Смазываю форму растительным маслом, посыпаю манкой, и пеку 40-45 мин при температуре 180 градусов.

Свежий компот с яблоком, клубникой и мятой



Яблоки, клубнику и мяту заливаю водой, довожу до кипения, убираю с огня, накрываю крышкой и даю настояться.

На заметку! Домашний свежий компот всегда полезнее магазинного, в этом нет и не может быть никаких сомнений!

Интересный факт! Мята содержит витамины А, В, С, медь и марганец. Ментол оказывает успокаивающее, антисептическое, противовоспалительное, анестетическое действие, стимулирует мозговую деятельность. Помогает при кашле и изжоге.

Самые простые финиковые конфеты



Для них нужны:

Финики

Инжир

Орехи

Конкурировать рекламными упаковками и яркими вкусами очень сложно. Но я стараюсь делать все возможное, чтобы дать семье и детям альтернативные радости из натуральных продуктов и сахаров, так как сладкий вкус очень

важен ребенку.

Беру финики или инжир, надрежаю одну сторону, вынимаю косточку. Затем кладу орешек и закрываю его. Конфета готова. Инжир разрезаю пополам, убрав жесткий хвостик, и вставляю орешек в каждую половинку. По желанию можно обмакнуть в шоколад.

Обратите внимание! Внутри некачественного финика могут быть червячки. Такие финики перед употреблением нужно промыть и обдать кипятком.

«Царский» орех

Латинское название грецкого ореха переводится как «царский желудь».

Вся польза его обусловлена уникальным составом – это целый комплекс ценных макро– и микроэлементов, витаминов, белков и растительных жиров.

Почти каждый знает, что грецкий орех помогает работе мозга. Жирные кислоты в его составе улучшают память и обладают успокаивающим эффектом, тем самым снижая влияние стрессов и нервного перенапряжения.

Витамины и микроэлементы, содержащиеся в большом количестве, питают организм и восстанавливают силы, а также повышают иммунитет. Порция в 100 г по питательности примерно равна литру молока. Белок грецкого

ореха не уступает животному, а за счет фермента лизина усваивается легче.

Высокая концентрация железа в этих орехах помогает бороться с анемией и малокровием. Цинк и йод, входящие в состав грецких орехов, благотворно воздействуют на состояние кожи, волос, ногтей и щитовидной железы.

Грецкий орех полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: калий и магний в его составе укрепляют стенки сосудов, нормализуют артериальное давление и снижают уровень холестерина. Эти орехи можно есть и при сахарном диабете, так как они не повышают уровень сахара в крови. Витамины С и Е обладают антиоксидантными свойствами, замедляют процессы старения и снижают влияние негативных факторов окружающей среды.

Шоколадно-малиновый коктейль с бананом и клубникой



150 гр замороженного банана

50 гр замороженной малины и клубники

150-200 мл кокосового молока

200 мл овсяного шоколадного молока

Заморозить нарезанный банан и ягоды на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты поместить в блендер, налить кокосовое молоко и хорошо разбить до однородной массы. Добавить шоколадное овсяное молоко и еще раз взбить.

На заметку! Молоко можно брать любое по вкусу и добавлять подсластитель по желанию.

Овсяная каша с ягодами



Никакая каша так хорошо не сочетается с ягодами и фруктами, как геркулес!

Овсяные хлопья – 0,2 стакана (длительной варки)

Растительное молоко (можно сделать кашу только на воде) – 0,5 стакана

Вода – 0,5 стакана

Ягоды – горсть

Абрикосовые косточки

Корица

Растительное масло

Соль (щепотка)

Сахар (у меня десертная ложка)

Приготовление:

Налить молоко и воду в кастрюлю. Довести на среднем огне до кипения. Насыпать в молоко овсянку перемешать, посолить. Варить на медленном огне 5-10 минут помешивая (время варки зависит от геркулеса и вкусовых предпочтений, я часто просто завариваю). Снять кастрюлю с плиты и накрыть крышкой. Настаивать 10 минут. Добавить масло, сахар по вкусу, абрикосовые косточки и ягоды.

Рисовый пирог с яблоком, красной смородиной и крыжовником



Вкусный нежный воздушный!

2 ст.л. рисовых хлопьев

2 ст.л. пшеничных хлопьев

150 мл теплого рисового молока (можно любого)

200 гр муки (смеси рисовой и пшеничной высшего сорта)

1/2 среднего яблока без корочки

2 ст.л. растительного масла

2 ст.л. тростникового сахара

Пакетик ванильного сахара

1/3 ч.л. соды, гашенной лимоном

Щепотка соли

Запарить на 5-10 минут хлопья кипятком, затем добавить теплое рисовое молоко, растительное масло, сахар, ванильный сахар, муку, сначала рисовую, потом пшеничную, соду, щедро гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Добавить нарезанное мелкими кубиками яблоко и дать постоять 15-20 минут, но это не обязательно.

Выложить тесто в смазанную маслом форму, украсить ягодами. Печь около 30 минут в духовке при 180-190 градусах. Тесто с рисовой мукой рыхлое и легко пропекается! Остудить под полотенцем.

Рогалики с абрикосом и абрикосовыми косточками



Для начинки:

120 гр абрикосов без косточки (3-4 шт)

20 гр абрикосовых косточек

Сахарная пудра для посыпки готовых рогаликов

1 ч.л. кукурузного крахмала

Порезать мелко абрикосы и добавить к ним чайную ложку крахмала, чтобы фрукты не потекли при выпекании.

Для теста:

100 мл горячей воды

200 гр пшеничной блинной муки

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

1 ст.л. пшеничных отрубей

Насыпать в миску муку и отруби, хорошо перемешать, подсолить, влить масло, затем горячу воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Разделить на 2 части. Раскатать каждую около 2 мм толщиной. Разрезать на секторы и по краю каждого распределить начинку и абрикосовую косточку (замоченную или запаренную ранее), затем закрыть края каждой полоски, чтобы не вытекала начинка, и скрутить рулетом, кончик для лучшей фиксации, как и края, можно смазать водой. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой или манкой, можно воспользоваться пекарской бумагой. Запекать в духовке при температуре 200 градусов 20-25 минут. Остудить рогалики и посыпать сахарной пудрой.

На заметку! Заранее запарьте ядра косточек кипятком или залейте чистой водой на несколько часов. Можно после снять кожуру.

Кекс с грушей и грецкими орехами



Мне потребовались:

125 гр (5 ст.л.) цельнозерновой пшеничной муки

1 стакан растительного молока (у меня овсяное)

50 мл горячей воды

1/2 стакана злаковых хлопьев

1/2 стакана грецких орехов

4 ст.л. растительного масла

2 ст.л. тростникового сахара

Груши

Половина спелого банана

1/3 морковки

1 ч.л. разрыхлителя

Ванилин

Щепотка соли



Приготовление:

Я измельчила злаковые хлопья и орехи в блендере, высыпала смесь в миску, затем к ним добавила натертый на крупной терке банан, и морковку, измельченную на мелкой терке, смешала с овсяным молоком, маслом, сахаром и ванилином, дала постоять полчаса, чтобы разбухли хлопья и орехи. Затем добавила горячую воду, муку, разрыхлитель и щепотку соли. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. Дала постоять еще 10 минут. Вылила в форму, смазанную маслом.

Воткнула свежие груши, очищенные от кожуры и чашечки с остатками тычинок (венчик снизу плода). Поставила в заранее разогретую до 190-200 градусов духовку на 40 минут. Остудила под полотенцем в форме.

На заметку! Заранее запарьте орехи кипятком или залейте чистой водой на несколько часов.

Обратите внимание! Влага от фруктов и влажные пироги без яиц безопасное и вкусное блюдо! Нет необходимости переживать, что тесто в местах от фруктов не пропеклось или пирог немного не «подошел». И еще оно не опускается после остывания (если имеет в сыром виде густую консистенцию и подает с ложки). Более жидкое тесто может не подняться, а потом опустить после внимания из духовки.

Смузи с малиной, киви и бананом



300-400 мл молока (у меня миндальное)

Киви

Банан

Малина (7-8 ягод)

Мед или сироп по вкусу

Заморозить очищенные и нарезанные банан, киви и малину на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты и ягоды поместить в блендер, налить часть миндального молока и хорошо разбить до однородной массы. Добавить оставшееся молоко, мед и еще раз взбить.

Открытый пирог-мороженое с ягодами



Для теста:

Холодная или ледяная вода – 100 мл

Растительное масло – 50 мл (1/4 стакана)

Мука пшеничная (смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной высшего сорта) – 250 гр (10 ст.л.)

1 ст.л. тростникового сахара

Соль – 0,5 чайной ложки

Пакетик ванилина

Я убирала масло и воду в морозильник перед приготов-

лением теста. Смешала все сухие ингредиенты и добавила сильно охлажденное масло с водой, замесила тесто и убрала в холодильник на полчаса.

Выпекала сначала основу пирога при температуре 180 градусов, раскатав тесто толщиной 5 мм и выложив его в форму, сформировала бортики. Обязательно нужно пройтись дном и низ бортиков вилкой в нескольких местах, чтобы оно сохранило форму и не вздулось. Остудила получившийся корж. В него налила рисовый крем, добавила ягоды и убрала в морозильник на ночь!

Рисовый крем

Для него потребуется:

3 ст. л. рисовой муки

3 ст. л. сахара

Ванильный сахар или ванилин

Щепотка соли

4 ст. л. растительного масла без запаха

2 стакана воды, или 400 мл

В кастрюльку наливаю горячую воду, добавляю сахар ванильный или ванилин и сахарный песок, хорошенько размешиваю до растворения, добавляю рисовую муку, размешиваю венчиком до полного исчезновения комочков, ставлю на огонь и постоянно помешивая завариваю крем, после закипания сразу снимаю с огня, добавляю растительное мас-

ло, и тщательно взбиваю. Даю остыть. *Можно подавать отдельным воздушным десертом!*

На заметку! Как хранить ягоды

Ягоды очень важно уметь правильно хранить, чтобы они оставались сухими, вкусными, свежими и красивыми как можно дольше. Вот несколько простых и легких советов, которые в этом помогут:

Лучше всего есть свежие ягоды, не храните их в холодильнике более трех дней. Ягоды с плотной кожурой хранятся намного дольше нежных.

Свежие, качественные ягоды можно хранить дольше, чем перезрелые и мягкие. При покупке ягод следите за тем, чтобы на их внешней поверхности не было порчи, грязи и пятен.

После покупки ягоды следует сразу просмотреть, убрав порченные и мятые, такие ягоды не будут храниться и постепенно дадут порчу соседним!

Черника, клубника, шелковица, ежевика и малина очень нежные и мягкие, поэтому их лучше хранить в контейнере в холодильнике, с доступом кислорода!

Если ягоды хранятся в теплом месте или находятся в непосредственном контакте с солнечными лучами, они испортятся очень быстро.

После мытья ягод, высушите их с помощью ткани или бумажного полотенца. Перед помещением в холодильник

убедитесь, что они полностью высохли. Мытые ягоды хранятся практически не будут, в особенности малина, клубника, земляника и ежевика.

Ягоды можно вымыть прямо под проточной водой, или поместить ягоды в дуршлаг и окунуть в миску с холодной водой.

Заморозка и сушка – самые надежные способы хранения ягод на длительный период. В морозильнике при этом хранить другие продукты не следует, ягоды сильно впитывают запах.

Мороженое



Для него потребуется:

2 спелых (это важно!) банана

Немного клубники или любой другой ягоды

1/5 стакана овсяного молока

Можно добавить немного сахара, ванили или корицы

Заранее порезать бананы и клубнику, заморозить на ночь.

На блендере превратить в однородную массу замороженные ягоды и молоко! Мороженое готово! Вкусно есть сразу или убрать в морозильник!

Рулет с шелковицей



Шелковица – 1 стакан с горкой

Мука пшеничная обдирная и высшего сорта (1:1) – около 300 г, может уйти чуть больше

Вода горячая или теплая – 125 мл

Щепотка соли

Растительное масло – 2 ст. л.

Сахар – 1 ст. л.

Крахмал – 1 ч. л. (нужен ягодам, чтобы они не потекли!)

На этот объем ингредиентов получилось 2 небольших рулета

Насыпать муку в миску, добавить соль, сахар, масло, пе-

ремешать и налить горячую воду, затем замесить тугое тесто.

Раскатать тесто достаточно тонко, выложить начинку, отступив от краев в начале будущего рулета, смазать все оставшееся тесто маслом и посыпать сахаром. Аккуратно завернуть рулет. Важно, чтобы поверхность стола была хорошо присыпана мукой, как и тесто, иначе тонкое тесто потом не оторвать от поверхности.

Готовить в духовке 35-40 мин при температуре 200 градусов.

Интересный факт! Шелковица повышает иммунитет и устойчивость к воздействию различных инфекций. Ее ягоды содержат множество витаминов: С, В и РР. Кроме того, растение является, среди всех прочих ягодных культур, признанным лидером по содержанию калия. Помимо этого ценного микроэлемента, в шелковице много кремния, хрома и магния, которые хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, стимулируют кровообращение и оказывают очищающее действие на организм, выводя из него вредные вещества и токсины.

Ягоды шелковицы помогают улучшить настроение, повышают жизненный тонус и оказывают стимулирующий эффект на нервную систему.

Кроме того, плоды шелковицы оказывают благоприятное воздействие на кожу, способствуют понижению уровня сахара в крови, выступают в роли профилактического

средства против простудных и бактериальных заболеваний. Врачи рекомендуют употреблять шелковицу при болях в суставах, ревматизме и заболеваниях печени.

Мороженое щербет с голубикой



200 гр голубики
3 очищенных банана (300 гр)
125 мл миндального молока

Вкусное натуральное мороженое, очень простое в приготовлении!

Заморозить промытые и очищенные ягоды и нарезанный банан без кожуры на ночь или на 3-4 часа. Замороженные ягоды поместить в блендер, налить молоко. Для сладкоежек можно добавить еще ложку меда или тростникового сахара. Хорошо разбить в густой крем. Получается ягодный шербет. Можно есть сразу или заморозить.

На заметку! Здесь можно фантазировать со вкусами как угодно. Или, добавив больше по объему молока, превратить мороженое в коктейль. Летнее угощение с пользой!

Рисовый фруктовый салат с голубикой, киви и грушей



Гарнирный рис с морковкой

Киви

Груша

Голубика

Черный кунжут

Кедровые орешки

Немого меда или тростникового сахара по желанию

Я готовлю гарнирный рис, обжарив крупу с тертой морковкой и залив кипятком. Остудив готовый гарнир, добавляю фрукты, орехи, семена и немного сахара или меда. Можно подавать с молоком, маслом или любым сиропом.

Вареники с черешней



Для вареников подходит самое простое тесто на горячей воде

100 мл горячей воды

200 гр пшеничной блинной муки

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

Насыпать в миску муку, подсолить, влить масло, затем горячую воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и

тугое одновременно.

Я раскатала тесто на посыпанной мукой поверхности толщиной около 2 мм, вырезала традиционные кружки чашкой, закрепила кружки сначала пальцами, потом вилкой!

Для начинки нарезала черешню и смешала с сахарной пудрой, можно посыпать крахмалом или манкой, так ягоды меньше текут. Положить вареники на посыпанную мукой доску и убрать в морозильник. Варить в подсоленной воде в течении трех минут после всплытия. Перед подачей добавить масло.

Рисово-пшенная кашка с клубникой



Я готовила кашу и клубничный сироп отдельно, при смешивании сразу, ягоды клубники дают синий оттенок.

Кашу я приготовила на растительном масле, налив его в сотейник. После нагревания выложив туда смесь хорошо промытых круп, когда крупы пропитались маслом, я залили их горячей водой, добавила соль, ванильный сахар, сахарный песок и корицу.

По мере приготовления всегда добавляю кипяток, если вода выкипела и каша еще не готова. Рис с пшенкой готовится 20-25 минут.

Клубнику с сахаром я довела до кипения и добавила в готовую кашу.

Песочный пирог с голубикой и вишней на агар-агаре с рисовым молоком



Холодная или ледяная вода – 100 мл

Растительное масло – 50 мл (1/4 стакана)

Мука пшеничная (смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной высшего сорта) – 250 гр (10 ст.л.)

Соль – 0,5 чайной ложки

Пакетик ванилина

Тщательно перемешать в миске муку, ванилин и соль. Добавить растительное масло и ледяную воду (можно заранее убрать в морозилку). Замесить тесто и раскатать толщиной 5-6 мм. Выложить в форму, смазывать маслом не нужно. Сформировать бортики: можно легко отрывать и приклеи-

вать тесто по месту, после разровняв. Обрезать лишнее и сделать вилкой проколы дна и нижней части бортиков. Запекать при температуре 200 градусов 20 минут. Остудить.

Начинка:

500 мл рисового молока

3 ст.л. сахарной пудры

2 ст.л. кукурузного крахмала

2 ст.л. рисовой муки

70-90 гр вишни без косточек

70 гр голубики

Пакетик ванилина

Щепотка соли

Пакетик агар-агара (10 гр)

В сотейник с теплым рисовым молоком я венчиком вмешала агар-агар, подождала 5 минут. Включила медленный огонь, добавила сахарную пудру, ванилин, муку и крахмал, продолжая мешать венчиком. Довела до кипения, добавила вишню. После загустения выключила огонь и переложила в форму, разровняла, украсила голубикой, оставила остывать при комнатной температуре.

Гречневая лапша с фруктами и орехами



Как сделать самые любимые простые в приготовлении блюда полезнее? Добавить фрукты, ягоды и орехи!

Гречневая лапша

Голубика

Абрикос

Груша

Кедровые орехи

Кокосовое масло

Заправка по вкусу (тростниковый сахар, мед или другое)

Лапша варится в подсоленной воде около двух минут до

состояния «al dente» («на зубок»), затем ее отправляют в дурилаг (можно промыть водой), добавить масло.

В готовую лапшу кладу грушу, абрикос, голубику и кедровые орешки. Можно добавить мед или тростниковый сахар.

Интересный факт! Макароны имеют важное значение в питания человека. Они как никакой другой продукт сочетают в себе важные характеристики: питательная ценность, усвояемость, длительность хранения, безопасность в употреблении, разнообразие способов приготовления и экономичность.

Блины с клубничным сиропом



Блины могут быть разной толщины, сладости, пористости, поджаристости и состава. Я пеку их по настроению, иногда сладкие иногда просто подслащенные, на воде или овсяном молоке.

Я промазала блины готовым клубничным сиропом, завернула трубочкой, пролила сиропом между блинами и поставила в духовку на 15 минут при 200 градусах.

Для сиропа я клубнику с сахаром довела до кипения, остудила. Получился блинный пирог с клубникой!

Для блинов:

Стакан овсяного молока

Стакан теплой воды

2 столовые ложки растительного масла

2 столовые ложки сахара

Около 10 столовых ложек муки (смесь овсяной, пшеничной и цельнозерновой), в зависимости от того, какой толщины вы хотите испечь блины

Щепотка соли

1/2 чайной ложки соды гашеной уксусом

На заметку! Очень тонкие блины отнимают много времени и сил. Поэтому стараюсь я найти золотую середину. При необходимости добавляю еще немного муки или, наоборот, воды.

Блины я смазываю растительным маслом, чтобы они не получались слишком жирными, но и не склеивались между собой.

Особый плюс цельнозерновой, овсяной или гречневой муки, что тесто с ней не нуждается в миксере, оно не образует комочков, за счет низкой клейковины, но в тоже время они получаются нежными и ломкими, поэтому с ними нужно быть осторожным: очень тонкие будут рваться и не сниматься со сковородки. При складывании иметь надломы.

Приготовление:

Взбить венчиком в миске все жидкие ингредиенты, добавить сахар и соль, постепенно вмешать муку (сначала цель-

нозерновую), погасить соду, дать постоять, чтобы блины были более пористые и нежные.

Штрудель с абрикосом, грушей и грецким орехом



Для начинки:

80-100 гр абрикосов без косточки (3-4 шт)

1 небольшая груша без кожуры

30 гр грецких орехов

Сахарная пудра для посыпки

1 ч.л. кукурузного крахмала

Порезать мелко абрикосы и очищенную грушу, добавить к ним чайную ложку крахмала и нарезанные или рубленые грецкие орехи, заранее замоченные в чистой воде.

Для теста:

100 мл горячей воды

200 гр пшеничной блинной муки

2 ст.л. растительного масла

1/3 чайной ложки соли

1 ст.л. пшеничных отрубей

Насыпать в миску муку и отруби, хорошо перемешать, подсолить, влить масло, затем горячую воду, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Раскатать тесто как можно тоньше в форме прямоугольника, обязательно используйте муку для посыпки поверхности и скалки (многие рекомендуют раскатывать на пергаменте или полотенце, мне такой способ кажется неудобным). Распределить начинку немного отступив от края, завернуть тесто и закрыть боковые края, чтобы не вытекала начинка, смазать маслом оставшуюся поверхность теста и скрутить рулетом, конец для лучшей фиксации, как и края, можно смазать водой. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, можно воспользоваться пергаментом. Запекать в духовке при температуре 200 градусов 25-30 минут. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

На заметку! Заранее запарьте грецкий орех кипятком или залейте чистой водой на несколько часов, так он становится мягче, легко режется и проще усваивается. Можно снять кожуру, тогда он станет очень сладкий с молочным вкусом.

Пирожки с ягодами



Для начинки можно использовать любые свежие либо замороженные фрукты или ягоды. Сахар в начинку класть не обязательно, готовые пирожки подавать с медом.

Мука цельнозерновая пшеничная, пшеничная высшего сорта и овсяная, всего 300 г (по 4 столовые ложки каждой муки)

Горячая вода – 130 мл

Растительное масло – 4 столовые ложки

Щепотка соли

Чайная ложка сахара

2 столовые ложки средних овсяных хлопьев

Ягоды (у меня малина, клубника и голубика)

Сахар – 2 ч.л.

Крахмал для ягод – 1 ч.л.

Как готовить:

Муку, овсяные хлопья и щепотку соли я смешала с водой и растительным маслом, вымесила тесто. Воду добавляла постепенно, тесто не должно липнуть к рукам, но и должно быть слишком плотным. Убрала в пленке в холодильник на 30 минут. Раскатала тесто и вырезала большие круги чашкой. В середину положила начинку из ягод с крахмалом и сахаром (крахмал нужен, чтобы не текла ягода), слепила края. Смазала растительным маслом, и запекала в духовке при 200 градусах в течении 15-20 минут!

Песочный пирог с черешней



Пряное тесто для пирога:

Холодная или ледяная вода – 100 мл

Растительное масло – 50 мл (1/4 стакана)

Мука пшеничная (смесь пшеничной цельнозерновой и пшеничной высшего сорта) – 250 гр (10 ст.л.)

Чайная ложка сахара

1/2 чайной ложки корицы

1/2 чайной ложки имбиря

Щепотка соли

Как сделать тесто:

Хорошо перемешать все сухие ингредиенты, добавить во-

ду и масло, замесить тесто. Убрать в холодильник.

Для начинки я смешала черешню с крахмалом и немного подогрела на огне в сотейнике. Раскатала тесто, вырезала сердце, выложила начинку и завернула края. Поставила в духовку, разогретую заранее до 200 градусов на 20 минут, остудила и посыпала пудрой!

На заметку! Можно делать из этого теста ароматное и вкусное печенье!

Мороженое щербет с бананом и киви



1 очищенный киви (50-70 гр)

2 очищенных банана (180-200 гр)

100 мл молока по вкусу (кокосового, миндального или другого)

Вкусное натуральное мороженое, очень простое в приготовлении!

Заморозить нарезанные фрукты на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты поместить в блендер, налить молоко. Для сладкоежек можно добавить еще ложку меда или сиропа. Хорошо разбить в густой крем. Получается фруктовый шербет. Можно есть сразу или заморозить.

Подавайте с орехами, печеньем, ягодами или фруктами!

На заметку! Добавив больше молока, легко превратить мороженое в коктейль. Летнее угощение с пользой!

Компот из ягод



Холодный компот из ягод – добрый напиток из детства, самый любимый и такой полезный!

Я брала:

Яблоки

Груши

Абрикосы

Красную смородину

Малину

Ягоды и фрукты промыть и залить холодной водой. Компот довести до кипения и сразу убрать с огня, так поль-

за фруктов будет максимальной! Оставить настаиваться под крышкой. Охладить летом, а зимой пить горячим!

Интересный факт! Фрукты занимают важное место в рационе здорового человека. Они питательны, вкусны, наделены приятной, освежающей сладостью. Да и польза фруктов для организма не вызывает сомнений, солнечные дары природы отлично утоляют аппетит и жажду, повышают работоспособность, заряжают энергией и настроением.

Употребление фруктов рекомендовано отделить от основной пищи, желательно выдержать минимум час – это поможет избежать неприятного процесса брожения, который может возникнуть в желудке.

Фруктовый салат с акациевым медом



В салате:

Абрикос

Клубника

Голубика

Груша

Черешня

Ложечка свежего акациевого меда

Фундук

Интересный факт! Фруктоза – натуральный, полезный заменитель сахара, который содержится во всех фруктах. Сладость, которая присуща плодам, по большей части

обеспечивается именно ей. Это безопасный подсластитель, который полноценно заряжает организм энергией. Фруктоза не является причиной резкого подъема сахара в крови, как у здоровых людей, так и у диабетиков.

Песочный заливной пирог с яблоками



Крем:

Манка – 150 гр (6 столовых ложек)

Растительное масло без запаха – 2 ст.л.

Сахар – 100 гр (4 столовые ложки)

Овсяное молоко – 1,5 стакана

Ванилин

Щепотка соли

Насыпаю в кастрюльку манку, сахар, щепотку соли, наливаю молоко и размешиваю венчиком, дальше ставлю на огонь и варю кашу, постоянно помешивая венчиком, до закипания. Убираю с огня, добавляю растительное масло, взбиваю венчиком и даю остыть.

Для теста:

250 гр муки (1:1 цельнозерновой пшеничной и пшеничной высшего сорта)

1/4 стакана растительного масла без запаха

1/4 стакана горячей воды

1,5 столовые ложки сахара

1/2 чайной ложки корицы

Щепотка соли

В смесь сухих ингредиентов добавить масло и горячую воду, замесить тесто и убрать в холодильник на 30 минут! Раскатать тесто, налить крем, выложить чищенные яблоки и немного смородины, посыпать сахаром, выпекать 30 минут при 180 градусах, можно подрумянить пару минут грилем.

Подливка с жареным сыром Тофу, клубникой и кедровыми орешками



Сыр Тофу

Гарнирный рис (можно взять любой гарнир)

Клубника

Абрикос

Кедровые орешки

Кунжут

Кокосовое масло

Мед

Обжариваю до румяной корочки на кокосовом масле Тофу, порезанный на кубики, добавляю клубнику и абрикос,

еще минутку обжариваю. Выкладываю на тарелку теплый рис, поливаю медом, сверху кладу фруктовую подливку, украшаю кедровыми орешками и кунжутом.

Малиновое мороженое щербет с халвой



150 гр замороженного банана

50 гр замороженной малины

100 мл кокосового молока

50 гр подсолнечной халвы (можно любой)

Кунжут и замороженная малина для украшения

Вкусное натуральное мороженое, очень простое в приготовлении!

Заморозить нарезанный банан и малину на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты поместить в блендер, налить кокосовое молоко и добавить халву. Хорошо разбить до однородной массы. Получается малиновый щербет. Можно есть сразу или заморозить.

На заметку! Добавив больше молока, легко превратить мороженое в коктейль.

Ягодный смузи с бананом и кокосовым молоком



150 гр замороженного банана

100 гр замороженных ягод (малина и ежевика)

300-400 мл кокосового молока

2 ст.л. меда

Заморозить нарезанный банан и ягоды на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты поместить в блендер, налить половину кокосового молока и мед. Хорошо разбить до однородной массы. Добавить остальное молоко и еще раз взбить.

На заметку! Молоко можно брать любое по вкусу и добавлять подсластитель по желанию.

Фруктовое пюре с зеленой гречкой



100 гр пророщенной гречки

1/4 стакана овсяного молока

Банан

Горсть малины

Горсть орехов (у меня грецкие)

Столовая ложка меда

Все смешать и перемолоть на блендере, хранить в холодильнике не более 3 дней!

Прорастить гречку очень легко!

Залить чашку зеленой гречки в стеклянной банке (емкость должна быть как минимум в 2 раза больше объема

гречки), холодной водой, предварительно тщательно промыв. Через пару часов слить воду и промыть крупу. Оставить в теплом месте на ночь без воды, просто влажные, хорошо промытые зерна. С утра еще раз тщательно промыть уже проросшие зерна (я мою от 5 раз). Готовую гречку хранить в холодильнике не более 3 дней!

Пшено-рисовая каша с яблоком и корицей



Для каши:

1 стакан сухой смеси риса и пшена

2 стакана кипятка

2 столовые ложки сахара

Полчайной ложки соли

Яблоко (у меня половинка, натертая на крупной терке)

Корица по вкусу

Растительное масло

Хорошо промываю рис с пшенкой, заливаю горячей водой, под конец добавляю яблоко, соль, сахар, корицу. После приготовления (около 20 минут на слабом огне), добавляю масло, накрываю крышкой и даю настояться. Я люблю кашу мягкую, влажную и рассыпчатую, для этого после приготовления оставляю немного воды на дне емкости, или, если она выкипела, добавляю кипяток.

Шоколадно-банановое мороженое



1 очищенный киви (50-70 гр)

2 очищенных банана (180-200 гр)

100 мл молока по вкусу (кокосового, миндального или другого)

1 ст.л. какао

Заморозить нарезанные фрукты на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты поместить в блендер, налить молоко и добавить какао. Для сладкоежек можно добавить еще ложку меда или сиропа. Хорошо разбить в густой крем. Получается шоколадный щербет. Можно есть сразу или заморозить.

На заметку! Добавив больше молока, легко превратить

мороженое в шоколадный коктейль.

Тосты с авокадо



Авокадо

Киви

Малина

Ростки горошка

Кедровые орешки

Кунжут

Тосты из рисовых булочек (любой хлеб по желанию)

Кусочки лайма

Мед (или любой соус)

Выложить тонко порезанные фрукты на подсушенный хлеб, смазанный медом, маслом или пастой. Украсить ростками горошка, орешками, малиной и семенами.



Польза авокадо

Очень полезным продуктом для органов женской репродуктивной системы по праву считается авокадо. Спелый авокадо визуально напоминает матку, и, что интересно, для созревания данному фрукту требуется именно 9 месяцев. Регулярное употребление авокадо очень важно для жен-

ского здоровья, поскольку данный фрукт помогает поддерживать гормональный баланс, снижает риск рака шейки матки и полезен при беременности.

Оливки. Еще одним полезным продуктом для органов репродуктивной системы женщин являются маслины и оливки, которые будучи похожими на яичники, помогают поддерживать их здоровье.

Открытый пирог с яблочной начинкой



Для теста:

250 гр муки или 10 столовых ложек с горкой (1:1 рисовой

и пшеничной высшего сорта)

1/4 стакана растительного масла без запаха

100 мл холодной воды

1 столовая ложка сахара

1 чайная ложка корицы или пакетик ванилина

Щепотка соли

Я убирала масло в холод перед приготовлением теста. Смешала все сухие ингредиенты и добавила сильно охлажденные масло и молоко, замесила тесто. Можно убрать в холодильник на полчаса.

Для начинки:

4 яблока

1/2 ч.л. корицы

1 ст.л. сахара

1 ст.л. растительного масла без запаха

1/4 стакана горячей воды

Очистила яблоки от кожуры, размельчила в пюре на блендере, добавила оставшиеся ингредиенты, поставила в сотейнике на огонь, довела до кипения, убавила огонь и, помешивая, готовила еще 5 минут. Остудила.

Раскатала тесто, переложила в форму, сделала проколы вилкой, сверху поместила начинку и украсила яблоками, у меня ушло 4 шт. Я разрежала их пополам, удалила сердцевинку.

ну и хвостики, порезала на тонкие дольки, выкладывала от бортика к центру. Поставила в духовку при 200 градусах на 30 минут. После приготовления полила горячий пирог сиропом.

Для сиропа. Залить 4 столовыми ложками горячей воды 1,5 столовые ложки сахарной пудры и тщательно перемешать.

Интересный факт! Практически в каждом виде фруктов содержатся пищевые волокна, которые благотворно влияют на процессы пищеварения: за счет их употребления происходит стимуляция перистальтики кишечника. Этот составной элемент ответственен за чувство насыщения, очищение организма, плавное, здоровое усвоение питательных веществ.

Пророшенная гречка с кешью и медом



200 гр пророщенной гречки

1 банан

1 ст.л. меда

Горсть кешью, можно замочить на ночь

Смешать все ингредиенты и довести до однородной массы на блендере.

Интересный факт! Проросшие семена обладают особой жизненной силой, имеют высокую биологическую ценность и полностью усваиваются организмом.

Пророщенное зерно, употребляемое в пищу по 50—100 г

в день, увеличивает физические силы и тонус организма. В процессе прорастания семян углеводы, содержащиеся в них, под действием ферментов расщепляются на простые сахара. Сложные белки распадаются на аминокислоты, а жиры – на жирные кислоты, легко перевариваемые растворимые компоненты. Интенсивно образуются в семени при прорастании витамины, содержащиеся в нем в «спокойном» состоянии лишь в небольших количествах. Введение в обычный рацион питания пророщенных семян приводит к заметному улучшению самочувствия.

В процессе набухания и прорастания в зерне также увеличивается количество железа, кальция, фосфора и магния, так необходимых нашему организму. Употребление в пищу проростков приводит к улучшению работы кишечника, стабилизации обмена веществ, повышает иммунитет, невосприимчивость организма к простудам и другим инфекциям, препятствует выпадению волос, омолаживает все системы организма.

Какие зерна можно проращивать? Пшеницу, рожь, зеленую гречку, все бобовые культуры, ячмень, подсолнечник и даже арахис.

Все виды пророщенных зерен являются стратегическим продуктом в конце зимы – в начале весны, когда наступает пора авитаминоза.

Самый простой способ проращивать зерна в домашних условиях.

Зерна следует промыть охлажденной кипяченой или очищенной водой, положить на трехслойную марлю или чистую ткань, накрыть сверху еще одним слоем ткани, залить небольшим количеством слегка теплой чистой воды и поставить в светлое место. Зерна промывают два раза в день чистой водой. Через 2—5 суток проростки будут готовы. Их можно есть в сыром виде, в виде пасты и использовать для салатов.

Яблочный фруктовый салат



В салате:

Яблоко

Инжир

Слива

Грецкий орех

Изюм

Взять фрукты и орехи в любимых пропорция! Салат идеально подобран по сочетанию вкусов и усвоению продуктов! Летне-осенний витаминный и энергетический коктейль!

Интересный факт! В свежих фруктах содержится огромный перечень натуральных кислот. Эти вещества – мощное профилактическое средство против инфекций. Фруктовые кислоты оказывают противовоспалительное действие, способствуют регенерации тканей, действуют как жаропонижающее. Еще одним преимуществом фруктовых кислот является омолаживающий эффект. Насыщая организм натуральными фруктовыми кислотами, можно сохранить молодость кожи, волос, ногтей и здоровье костно-мышечной системы.

Руллет с яблоком, изюмом и грецким орехом



Для теста:

2 стакана муки (смесь пшеничной цельнозерновой и высшего сорта 1:1)

Полстакана горячей воды

4 ст.л. растительного масла

Щепотка соли

Смешиваю сухие ингредиенты, добавляю масло, кипяток и замешиваю тесто. Даю постоять 20 мин, пока делаю начинку.

Для начинки:

3 средних яблока
2-3 ст.л. коричневого сахара
1 ч.л. корицы
2 ст.л. изюма
2 ст.л. грецких орехов
Растительное масло без запаха

Яблоки очистить и натереть на терке, добавить корицу и часть сахара, перемешать. Изюм залить кипятком, орехи измельчить.

Раскатать тесто в тонкий пласт (2 мм), хорошо посыпать стол, скалку и тесто мукой, чтобы тесто не прилипало к поверхности, смазать растительным маслом без запаха, посыпать сахаром, выложить на край начинку, завернуть рулет. Закрепить края, чтобы начинка не выливалась.

Я завернула его в ракушку и смазала растительным маслом. Отправила в духовку при 200 градусах на 40 минут.

Интересный факт! Косточки винограда обладают высоким содержанием витамина E, флаваноидов, линолевой кислоты и полифенолов. Экстракт из виноградных косточек способен предотвращать сердечные заболевания, резкие колебания кровяного давления, способствуют прекращению воспалительных процессов. Согласно исследованиям, экстракт виноградных косточек убивает клетки раковых новообразований, оставляя здоровые клетки неповрежден-

Песочное пряное тесто. Галета с грушей



Для теста:

250 гр муки или 10 столовых ложек с горкой (1:1 рисовой и пшеничной высшего сорта)

1/4 стакана растительного масла без запаха

100 мл холодной воды

Щепотка соли

1 ч.л. корицы

1 ч.л. имбиря

2 ст.л. сахара

Хорошо перемешать все сухие ингредиенты, добавить воду и масло, замесить тесто. Убрать в холодильник. Раскатать тесто, сделать проколы вилкой, выложить фрукты и завернуть края. Запекать 20-25 минут при температуре 200 градусов.

Открытый пирог с инжиром



Песочное пряное тесто:

250 гр муки или 10 столовых ложек с горкой (1:1 рисовой

и пшеничной высшего сорта)

1/4 стакана растительного масла без запаха

100 мл холодной воды

1 столовая ложка сахара

1 чайная ложка корицы или пакетик ванилина

Щепотка соли

Хорошо перемешать все сухие ингредиенты, добавить воду и масло, замесить тесто. Можно убрать в холодильник.

Заварной крем с манкой:

2 стакана рисового молока (можно любого растительного)

1/2 стакана воды

4 ст.л. коричневого сахара

4 ст.л. манной крупы

1 ч.л. корицы

2 ст.л. растительного масла без запаха

Щепотка соли

На заметку! Я всегда варю манную кашу с венчиком!

Насыпать в кастрюлю все сухие ингредиенты, залить водой и молоком, поставить на огонь, постоянно помешивать венчиком. Довести до кипения, добавить масло и хорошо перемешать до однородной массы, накрыть крышкой и остудить.

Раскатать тесто, выложить в форму, сделать проколы вилкой, вылить крем и фрукты. Запекать в духовке 25-30 минут при температуре 200 градусов.

Интересный факт! Инжир помогает усилить детородную функцию у представителей обоих полов, но все же более полезными эти плоды считаются для мужчин: богатые антиоксидантами фрукты способствуют правильно-му сперматогенезу и усиливают подвижность сперматозоидов. Кстати, об этих полезных свойствах инжира намекает сама природа: фрукты часто растут попарно, а внутри «мешочка» – семена.

Свежий фруктовый салат с хурмой



В салате:

Хурма

Яблоко

Груша

Слива

Грецкий орех

Изюм

Нарезать фрукты, смешать все в любимых пропорциях, добавить грецкие орехи и изюм.

Интересный факт! Изюм – средство от раздражитель-

ности. Он имеет выраженное успокоительное действие. Но людям, склонным к полноте, стоит соблюдать меру, потому что в винограде много сахара. Благодаря высокому содержанию калия, изюм ускоряет регенерацию тканей и укрепляет сердечно-сосудистую систему, это позволяет любителям винограда долго оставаться молодыми. Кроме того, изюм сохраняет почти все полезные свойства винограда, витамины В1, В2 и В5, а также железо, бор, магний и другие микроэлементы. Они в совокупности помогают работе сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, почек, спасают от анемии и общей слабости.

Макароны с грушей, малиной и кедровыми орешками



Макаронные изделия, наверное, один из самых любимых обедов и ужинов почти каждого ребенка. Я постаралась усовершенствовать это простое и удобное в приготовлении блюдо, чтобы еда приносила не только пользу, но и радость.

Не важно, как называются и какого вида, эти мучные изделия, главное, что они просты в приготовление и любимы всеми. А заправок к ним просто бесчисленное множество. Вот простой пример «ленивых вареников» с ягодами и орехами.

Макаронные изделия
Малина

Масло, у меня кокосовое

Коричневый сахар

Кедровые орехи

Отварить макароны в подсоленной воде, старайтесь придерживаться муки грубого помола или твердых сортов, сейчас можно встретить и безглютеновые разновидности макарон, они без сомнений улучшат и разнообразят рацион. Затем добавить масло, сахар, фрукты, ягоды, орехи по вкусу.

Компот из сливы, черешни и абрикоса с корицей и гвоздикой



Ароматный компот, наполненный пользой лета! Можно брать почти любые смеси фруктов или ягод. На подобном компоте очень вкусно заваривать зеленый чай.

Здесь у меня:

Слива (или алыча)

Абрикос (или жердели)

Черешня или вишня

Щепотка бутонов гвоздики

Несколько палочек корицы

Залить фрукты и пряности чистой холодной водой, довести до кипения, выключить и дать настояться под крышкой.

На заметку! Лучшие пить фруктовые чаи и компоты естественной сладости, но если вы все-таки подслащиваете напитки, то кладите сироп, сахар или мед в остывший компот, чтобы сохранить пользу фруктов, и не сделать напиток нагрузкой для желудка!

Насыпной пирог (крамбл) с нектаринами, вишней и отрубями



130 гр кокосового масла

300 гр пшеничной муки (у меня смесь блинной и цельно-зерновой)

2 ч.л. разрыхлителя

180 гр сахара

2 ст.л. отрубей для посыпки (можно без них)

100 гр очищенной вишни

150 гр нектаринов без косточек (можно взять абрикосы или персики)

Подготовьте фрукты: удалите косточки и порежьте тонкими дольками нектарины. В емкости смешайте муку, сахар и

разрыхлитель. Натрите в смесь твердое холодное кокосовое масло. Все хорошо перемешайте до образования крошки.

В форму для выпекания, смазанную маслом, насыпьте половину крошки. Разложите на нее фрукты, накройте их крошкой и разровняйте, посыпьте отрубями при желании. Выпекайте пирог в духовке разогретой до 180 градусов 35-40 минут.

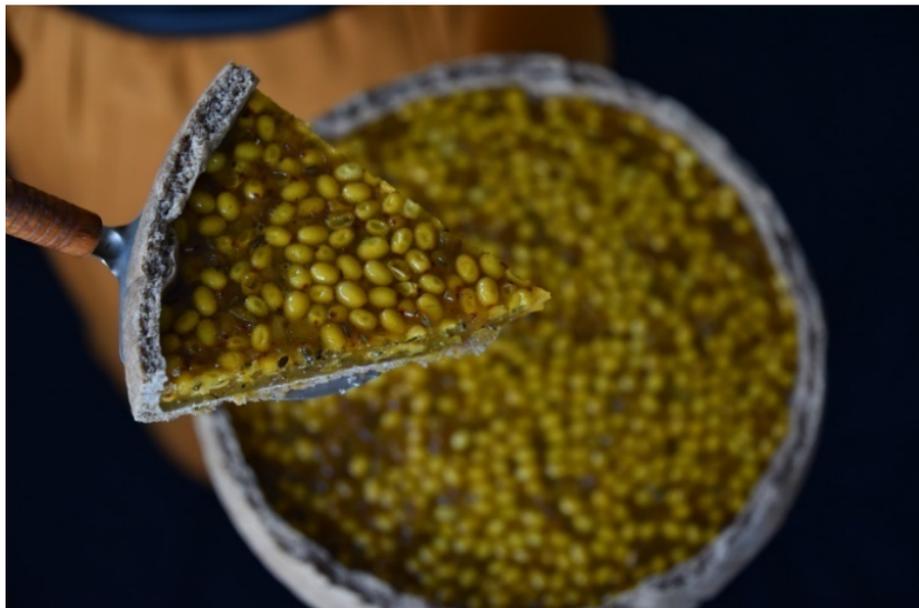
На заметку! Существуют специальные приборы для удаления косточек из вишни, кто-то делает это обратной стороной ложки, я удаляю их щипчиками – захожу в отверстие от цветоножки, захватываю косточку и вынимаю.

Обратите внимание! Я взвешивала фрукты с помощью весов, редко дома есть этот прибор для измерения. Ориентируйтесь на площадь пирога, уложив фрукты в 1 густой слой. Если фрукты остались, то можно подавать их с готовым пирогом, заморозить или просто съесть!

Интересный факт! Вишня выводит из организма химикаты. Это особенно важно для жителей крупных городов. А происходит это за счет действия пектина: он помогает связать вредные химические соединения, и они выводятся из организма, не попадая в кровь. Также вишня известна как хороший антисептик и отхаркивающее средство. Йод, содержащийся в вишне, улучшает работу мозга. Благодаря соче-

танию микроэлементов (калий, магний, витамины А, С, РР) и органических кислот, она снимает судороги и успокаивает нервную систему. Высокое содержание солей железа и меди делает вишню хорошим средством от малокровия.

Облепиховый пирог



Тесто похоже на пряничное!

Для него необходимы:

250 гр цельнозерновой муки (10 столовых ложек с горкой)
1/4 стакана растительного масла без запаха

1/2 стакана холодной воды

1 ч.л. корицы

1/2 ч.л. имбиря

1 ст.л. сахарной пудры

В смесь сухих ингредиентов добавляю масло и холодную воду, замешиваю тесто. Раскатываю тесто, выкладываю в форму, делаю проколы вилкой дна и бортиков (это обязательно). Выпекаю в течении 15 мин при 200 градусах. Остужаю.

Для начинки:

3 стакана облепихи

1 стакан сахара

1/2 стакана воды

10 гр агар-агара (пакетик)

В сотейник высыпаю облепиху, добавляю сахар и 1/4 стакана воды, аккуратно перемешиваю, даю постоять немного, затем ставлю на огонь, довожу до кипения и на медленном огне под крышечкой томлю 25 мин, сливаю сироп в стакан. В стакан с сиропом добавляю еще 1/4 стакана воды, развожу в нем агар-агар, размещая очень тщательно, даю постоять 10 мин. Выливаю воду с агар-агаром в кастрюлю с облепихой, довожу до кипения и варю еще 5-10 мин, выкладываю в готовую охлажденную форму из песочного теста. Остужаю при

комнатной температуре.

На заметку! Осенне-зимний период и витамины

Самым сложным периодом является для нас конец зимы, когда организм ослаб после холода, а продукты несут меньше всего энергии и пользы. Добавляйте в пищу имбирь, лимоны, тертую морковь, тыкву, яблоки, лук и свеклу, в них сейчас вы найдете больше всего пользы. Пейте чаи из замороженных ягод, ромашки, иван-чая и других трав. Покупайте акациевый мед, он гипоаллергенен, сухофрукты, орехи и семена. Если вы чувствуете, что недополучаете с пищей необходимых сил и энергии, пейте комплексные витамины для поддержания иммунитета и улучшения самочувствия. Но это ни в коем случае не заменяет натуральную пищу, фрукты и овощи.

Фруктовый салат



В салате:

Виноград

Чернослив

Слива

Инжир

Грецкий орех

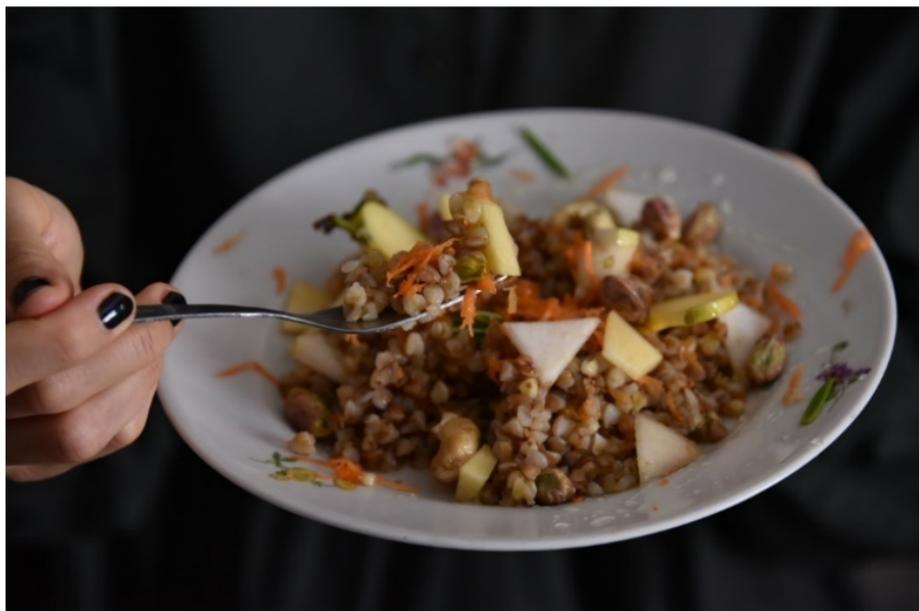
Заправка по вкусу (у меня мед)

Все смешать в любимых пропорциях!

Интересный факт! Диета, богатая свежим виноградом, считается полезной для дыхательной системы. Если вни-

мательно посмотреть на гроздь винограда и картинку, изображающую легкие, то трудно не заметить сходство. Круглые небольшие ягоды очень похожи на легочные пузырьки – альвеолы, а ветки грозди напоминают дыхательные пути. В ягодах содержатся вещества, предотвращающие возникновение эмфиземы и рака легких.

Сладкий гречневый салат с морковкой, фисташками, грушей



Гречка вареная
Четвертинка груши

Фисташки

Тертая морковь

Сироп или коричневый сахар

Для заправки вы можете выбрать на свой вкус растительное молоко или йогурт, добавить соевый сыр или творог и многое другое.

Выложить в тарелку готовую гречку, добавить фрукты, морковь, орехи. Заправить по вкусу.

Сливовый пирог на агар-агаре



Для начинки:

8 крупных слив

2 ст.л. абрикосовых косточек

3 ст.л. сахара

1 стакан воды

10 гр агар-агара (пакетик)

Нарезаю сливу ломтиками, добавляю сахар и 1/4 стакана воды, аккуратно, но тщательно перемешиваю, ставлю на огонь и на медленном огне под крышкой томлю 10 мин, сливаю сироп в стакан. В кастрюлю отправляю абрикосовые косточки. В стакан с сиропом добавляю кипяток, развожу в нем агар-агар, размещав очень тщательно, даю постоять 10 мин. Выливаю воду с агар-агаром в кастрюлю со сливами, довожу до кипения, выключаю и перекладываю в готовую охлажденную форму из песочного теста. Остужаю.

Для теста:

250 гр цельнозерновой муки (10 столовых ложек с горкой)

1/4 стакана растительного масла без запаха

1/2 стакана холодной воды

1 пакетик ванильного сахара

1 ст.л. сахарной пудры

В смесь сухих ингредиентов добавляю масло и холодную воду, замешиваю тесто. Раскатываю тесто, выкладываю в

форму, делаю проколы вилкой дна и бортиков (это обязательно). Выпекаю в течении 15 мин при 200 градусах. Остужаю.

Интересный факт! Внутри абрикоса находится каменная косточка и съедобное ядро, внешне похожее на миндаль.

Ядра абрикоса бывают двух видов: горькие и сладкие. Различия во вкусе обусловлены количеством амигдалина. Горькие ядра абрикосовых косточек содержат этого вещества больше, чем сладкие. Собирают косточки из спелых плодов, но не перезревших, чтобы были достаточно сладкими и сочными.

Органическое вещество амигдалин – ученые предложили называть витамином В17 за противораковые свойства. Но в тоже время оно может нанести вред организму, если им злоупотреблять. Ядра современных сортов абрикоса не содержат амигдалин в больших количествах, поэтому не опасны для здоровья.

Ядра абрикоса содержат 25% белков, 8% углеводов, клетчатку. В состав абрикосовых косточек входит 50% масла, богатого незаменимыми жирными кислотами, в основном альфа-линоленовой (омега-3) и линолевой (омега-6). Эти вещества организму необходимы для нормальной жизнедеятельности. Ядра так же содержат витамины А, Е, витамины группы В и минеральные вещества.

Польза абрикосовых косточек для организма заключается во влиянии на иммунную систему – стимулировании ее активного воздействия на злокачественные клетки; улучшении кровообращения и работы сердца; противовоспалительном эффекте; снижении кровяного давления; нормализации пищеварения; антиоксидантном действии.

Фруктовый салат



Я часто делаю фруктовые салаты до завтрака и в перекус между завтраком и обедом. Конечно, чем меньше ингредиентов, тем лучше салат усвоится, вопреки желаниям

и рекомендациям нутрициологов увеличить количество компонентов для пользы, но это не так. Чем больше составляющих, тем тяжелее разобраться и подобрать к каждому свой «ключ». К тому же многие продукты затрудняют усвоение друг друга.

В составе:

Банан

Киви

Яблоко

Курага

Черешня

Кунжут

Фундук

Порезать фрукты и заправить по желанию медом или сиропом.

Интересный факт! Сушеный абрикос – это здоровье сердца и косно-мышечной системы. Курага богата магнием, благодаря чему курага снимает спазмы стенок кровеносных сосудов, улучшается кровоток, облегчается состояние почек и сердца. Восстанавливается питание головного мозга, улучшается память. Особенно важна курага для беременных женщин. Она предотвращает повышенный тонус матки, снимает стресс, повышает уровень гемоглобина в крови.

Курага дает витамины С, В15, провитамин А, соли калия и железа, фосфор и незаменимые органические кислоты.

Лимонад



Просто и вкусно! Надо всего лишь добавить минеральную воду (несоленую) в сироп или сок! И домашний лимонад готов!

Я брала:

Лимонный сок (можно любой)

Любой подсластитель по вкусу или без него (у меня мед)

Минеральную воду по вкусу (у меня горячий ключ в стек-
ле)

И клюкву с сахаром для второго варианта лимонада

Галеты с яблоком и базиликом



Для теста:

150 мл горячей воды

300 гр муки (смесь пшеничной цельнозерновой и пше-
ничной высшего сорта 2:1)

2 ст.л. растительного масла

2 веточки свежего базилика

Соль



Для начинки:

Свежие яблоки

Тростниковый сахар

Кедровые орешки

Насыпать в миску муку, хорошо ее перемешать, подсолить, влить масло, затем горячу воду, добавить мелко порезанный базилик, можно заменить любой пряностью или зеленью, замесить тесто. Получается оно теплое, мягкое и тугое одновременно. Разделить тесто на желаемое число пор-

ций, скатать каждую в шарик и раскатать скалкой толщиной около 2 мм. Сделать проколы вилкой, выложить фрукты, посыпать сахаром, я добавила еще кедровые орешки. Завернуть края, отправить в духовку при 200 градусах на 25-30 минут.

На заметку! С этим тестом отлично сочетается любая начинка! Оно подойдет для пиццы, галет, вареников, пирожков и рогаликов.

Рисовый насыпной пирог с малиной



100 мл растительного масла

300 гр пшеничной и рисовой муки 1:1 (12 столовых ложек)

5 ст.л. сахара (можно меньше или больше, в зависимости от предпочтений)

1 ст.л. пшеничных отрубей (можно без них)

250 гр малины

1 ст.л. крахмала

1,5 ч.л. соды

1/2 ч.л. соли

1 пакетик ванилина

В емкости смешайте муку, сахар, соль, соду, отруби и ванилин. Влейте в смесь растительное масло. Все хорошо перемешайте до образования крошки, под конец протрите ее руками. Подготовьте ягоды малины, смешав их с крахмалом.

В форму для выпекания, смазанную маслом, насыпьте половину крошки. Разложите на нее ягоды, накройте их крошкой и разровняйте. Выпекайте в духовке разогретой до 190-200 градусов 30-40 минут. Этот пирог можно легко вынимать из духовки и проверять на готовность по румяной крошке сверху и снизу.

На заметку! Любителям сладкого пирог с малиной может показаться кисловатым, поэтому слой малины сверху можно посыпать сахаром или сахарной пудрой.

Иван-чай с малиной и лимоном



Заварить иван-чай, добавить ягоды и лимон по вкусу.

Интересный факт! Иван-чай. Этот по-настоящему целебный напиток обладает огромным числом полезных свойств: повышает иммунитет; укрепляет кровеносные сосуды; помогает справляться со стрессами, неврозами и их последствиями; очищает организм от токсинов, тяжелых металлов и радиации. Обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием, устраняет головную боль,

нормализует давление, усиливает мужскую силу и энергию. В его листьях содержится в большом количестве медь, железо, марганец, витамины А и С, витамины группы В. Иванчай полезен людям с анемией, иммунодефицитом и гастритом, при воспалениях, сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях сна, депрессиях и огромным рядом других болезней.

Шоколадный смузи с киви и малиной



300-400 мл молока (у меня миндальное)

Киви

Банан

Малина (7-8 ягод)

Какао (5 чайных ложек)

Подсластитель по желанию (я брала мед)

Заморозить очищенные и нарезанные банан, киви и малину на ночь или на 3-4 часа. Замороженные фрукты и ягоды поместить в блендер, налить часть миндального молока и хорошо разбить до однородной массы. Добавить какао, оставшееся молоко, мед и еще раз взбить.

На заметку! Молоко можно брать любое по вкусу!

Хлеб и выпечка

Блины со шпинатом и базиликом



250 мл (1 стакан) овсяного молока

250 мл горячей воды

10 столовых ложек муки пшеничной высшего сорта

3-4 ст.л. растительного масла

1 ст.л. тростникового сахара

1 неполная ч.л. соды, щедро гашенная лимонным соком

1/2 ч.л. соли

5-6 листиков свежего базилика

20 гр шпината (8-10 молодых листиков)

Из этого объема теста выходит 15-17 блинов на сковороде диаметром 26 см.

На заметку! Если добавить муки меньше, то блины будут тоньше и тяжелее отходить от сковороды. Если положить больше муки, то они будут толще, что упростит выпечку и сократит время приготовления! Для меня идеальное соотношение на 1 гр муки 2 мл жидкости.

Разрубить на блендере шпинат и базилик с 50 мл воды. В миску налить 250 мл овсяного молока, 200 мл теплой воды и зеленый смузи из шпината и базилика. Затем влить растительное масло, положить сахар, соль и тщательно взбить венчиком. Добавить муку, продолжая взбивать! Смотреть на консистенцию! При необходимости добавить или воду, или муку! Погасить соду лимонным соком и перемешать. Дать тесту постоять 15-20 минут под крышкой.

Выливать небольшим половником на хорошо разогретую сковороду без масла! Важно, чтобы сковорода была горячая, иначе первый блин непременно прилипнет по этой причине!

Поддеть блин по кругу тонкой лопаткой и перевернуть на другую сторону, когда тесто пропеклось и стало бежевого цвета. Поджарить вторую сторону в течении минуты до ру-

мяности. Сложить готовые блины стопкой и смазать растительным маслом каждый.

Интересный факт! Базилик содержит витамины А, С, К, РР, фолиевую кислоту, марганец, кобальт, медь, железо, кальций, магний, калий, натрий, фосфор, цинк и селен. Мощный антиоксидант и стимулятор иммунитета. Улучшает кровообращение, деятельность дыхательных путей, снижает уровень сахара в крови, защищает от свободных радикалов, вызывающих старение и рак, помогает от камней в почках, при респираторных заболеваниях, защищает от инфекций, обладает успокаивающим действием.

Рисовый хлеб с ростками горошка и голубикой



100 гр рисовой муки

200 гр пшеничной муки высшего сорта (плюс 1 ст.л. на замес)

175 мл горячей воды

3 ст.л. растительного масла

1 пакетик разрыхлителя

1/2 ч.л. соли

Голубика, ростки горошка и семена для украшения

Тщательно перемешать в миске муку, разрыхлитель и соль. Добавить растительное масло и теплую воду. Замесить мягкое тесто. Сформировать хлеб, смазать водой (легче все-

го это сделать рукой), украсить. Выложить на противень, простеленный пергаментом, или форму, смазанную маслом. Запекать при температуре 190 градусов 30 минут. Остудить. Хранить в пластиковом пакете, чтобы он стал мягким.

Лимонный пирог с маком



Состав:

Рисовое молоко теплое (можно любое растительное, я смешиваю с кипятком) – 1,5 стакана

Сахар – 5 ст.л.

Манная крупа – 1 стакан

Мука рисовая – 120 гр (5 ст.л.)

Растительное масло, лучше без запаха – 5 ст.л.

Цельнозерновые хлопья – 2 ст.л.

Цедра одного лимона

Сок 1/2 лимона

Мак – 1 ст.л.

Чайная ложка соды, гашенная лимонным соком

Манку и хлопья залить молоком, размешать, оставить на 20-30 минут. Затем добавить сахар, масло и хорошо перемешать, натертую цедру лимона, все тщательно превратить венчиком или ложкой в однородную массу, добавить соду, погасить лимонным соком, затем муку и мак, оставить еще на 15 мин в теплом месте, так тесто лучше пропечется. Смазать форму маслом, посыпать манкой, выложить тесто, печь около 40 мин при температуре 180 градусов. Остудить в форме.

На заметку! Мак, по желанию, можно заранее замочить!

Интересный факт! Форма цитрусовых фруктов напоминает женскую грудь. В этих фруктах содержатся вещества, которые способствуют естественному лимфодренажу грудных желез, что в свою очередь полезно для профилактики развития злокачественных образований в тканях. Помимо этого, в цитрусовых фруктах содержатся лимонно-

иды, которые подавляют рост злокачественных образований.

Злаковый блин с семенами и морковкой



2-3 ст.л. хлопьев 4 злака

1 ст.л. смеси семян

2 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла

3/4 стакана овсяного молока

150 гр (6 ст.л.) муки (смеси цельнозерновой и блинной)

2 ст.л. тертой морковки

1/3 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Запарить на полчаса злаки и семена кипятком, затем добавить теплое овсяное молоко, сахар, растительное масло, муку, соду, гашенную лимоном, морковку. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Разогреть сковороду, смазанную растительным маслом. Выложить тесто, максимально убавить огонь. Накрыть крышкой. Готовить 5-7 мин, блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я перевоорачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Готовить еще пару минут на сильном огне, крышкой можно не накрывать, ведь блин уже пропекся, осталось подрумянить вторую сторону.

Кушать можно как с солеными, так и со сладкими закусками, на завтрак обед и даже ужин.

Интересный факт! Лен выращивается в течение многих столетий и известен своими непревзойденными качествами во всем мире. Еще Гиппократ писал о применении льна для облегчения болей в животе, а французский император Карл Великий настолько любил это растение, что даже издал закон, который обязывал его употреблять.

Главные полезные свойства семян льна заключаются в высоком содержании альфа-линоленовой кислоты, пищевой клетчатки и лигнанов. Благодаря действию альфа-линоленовой кислоты и лигнанов лен блокирует развитие опухолей и может способствовать снижению риска возникнове-

ния онкологических изменений.

Лигнаны – это растительные эстрогены, обладающие тем же эффектом и антиоксидантными свойствами. Они помогают стабилизировать гормональный баланс, облегчают симптомы предменструального синдрома и менопаузы, а также способны снижать риск возникновения рака груди и простаты.

Клетчатка семян льна способствует здоровому пищеварению. Одна столовая ложка цельных семян содержит столько же клетчатки, сколько половина стакана овсяных отрубей. В измельченном виде семена льна даже более полезны, чем цельные. Их можно смолоть в кофемолке или блендере, а затем добавить в хлопья, печенье изделия или коктейли.

Томатная лепешка с укропом и луком



Лепешки легко заменят хлеб во время обеда или подойдут к чаю!

Мука пшеничная (у меня смесь цельнозерновой и высшего сорта) – 300-350 гр

Вода или растительное молоко – 1/2 стакана (я брала овсяное)

Растительное масло – 2-3 столовые ложки

Сода, гашеная

1/2 чайной ложки соли

Помидор

Укроп

Лук

Перец, соль

Помидоры Черри для украшения

На блендере мелко разрубить укроп и помидор (без кожицы), добавить воду, растительное масло, соду, специи, затем муку и замесить мягкое тесто, которое не липнет к рукам. Дать отдохнуть ему под полотенцем 15-20 минут, затем выложить в форму для духовки, украсить помидорами (их обязательно нужно проткнуть вилкой) и луком (заранее запаренным в кипятке). Смазать маслом и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут!

Ржаные томатные булочки с помидорами



150 гр ржаной муки

150 гр пшеничной муки высшего сорта

150 мл томатного бульона с растительным маслом

1 пакетик разрыхлителя

Соль

Черный тмин

Помидоры Черри

Тщательно перемешать в миске муку, разрыхлитель и соль. Добавить томатный бульон (для этого довести до кипения мелко порезанный помидор, с растительным маслом и водой). Замесить мягкое тесто. Разделить на 4-5 частей.

Сформировать булочки, смазать водой (легче всего это сделать рукой), посыпать тмином и вставить помидорку (проколов ее снизу вилкой), выложить на противень, простеленный пергаментом. Запекать при температуре 200 градусов 20 минут. Остудить. Хранить в пластиковом пакете, чтобы они стали мягкими.

Классические блины с отрубями



250 мл (1 стакан) овсяного молока

250 мл горячей воды

10 столовых ложек муки пшеничной высшего сорта

3-4 ст.л. растительного масла

2 ст.л. тростникового сахара

1 ст.л. пшеничных отрубей

1 неполная ч.л. соды, щедро гашенная лимонным соком

Щепотка соли

Ванилин по желанию

Из этого объема теста выходит 15-17 блинов на сковороде диаметром 26 см.

На заметку! Если добавить муки меньше, то блины будут тоньше и тяжелее отходить от сковороды. Если положить больше муки, то они будут толще, что упростит выпечку и сократит время приготовления! Для меня идеальное соотношение на 1 гр муки 2 мл жидкости.

В емкость с водой и молоком я вливаю растительное масло, кладу сахар, соль и тщательно взбиваю венчиком. Добавляю отруби и дальше муку (по 3-4 ложки), продолжая взбивать! Смотрю на консистенцию! При необходимости добавляю или воду, или муку! Гашу соду лимонным соком, перемешиваю и добавляю ванилин. Даю тесту постоять 15-20 минут под крышкой.

Выливаю небольшим половником на хорошо разогретую сковороду без масла! Важно, чтобы сковорода была горячая, иначе первый блин непременно прилипнет по этой причине!

Поддеваю блин по кругу тонкой лопаткой и переворачиваю на другую сторону, когда тесто пропеклось и стало бежевого цвета. Поджариваю вторую сторону минутку до румяности. Складываю готовые блины стопкой и смазываю растительным маслом каждый.



Овощные оладьи из кабачка с морковкой, запеченные в духовке



Для них мне потребовались:

1 кабачок

Морковка половинка

Рисовая мука – 250 гр (на обвалку, я использовала пшеничную)

Растительное масло – 2 ст.л.

Соль, перец по вкусу

На заметку! Рисовая мука, как обдирная и овсяная, дает выпечке больше воздуха!

Смешала все ингредиенты, натерев овощи на мелкой тер-

ке. Сформировала оладьи столовой ложкой (так размер оладий, по-моему, самый подходящий), обваляла в муке, дальше выложила их на противень. Время выпечки 25 мин, на последние 5 минут я включила верхний гриль для подрумянивания.

На заметку! Мойте овощи и фрукты с помощью губки, к импортным можно добавить еще специальное моющее средство. Листовые овощи рекомендуют замачивать и добавлять капельку марганцовки.

Злаковый блин с яблоком, курагой и черносливом



3 ст.л. злаковых хлопьев

1 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла

1/2 стакана (125 мл) теплого овсяного молока

150 гр (6 ст.л.) муки (смеси пшеничной высшего сорта и пшеничной цельнозерновой)

Пакетик ванильного сахара

1/3 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

1/4 среднего яблока, почищенного от корочки и порезанного на мелкие кубики

6-7 шт кураги и чернослива, порезанные мелкими кусочками

Запарить на полчаса хлопья кипятком, затем добавить теплое молоко, сахар, ванильный сахар, масло, муку, сначала цельнозерновую, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. В конце добавить яблоко и сухофрукты, осторожно перемешать, чтобы не раздавить фрукты.

Сухофрукты я хорошо промыла, обдала кипятком, слила воду и оставила накрытыми. Их необходимо тщательно промывать, чтобы удалить грязь и пыль, можно замочить на время, но тогда они сильно размякнут, в приготовлении их использовать будет сложнее.

Разогреть сковороду, смазанную маслом. Я смазываю ее

как при вытекании в духовке, а не наливая как при жарке. Выложить тесто, и сразу убавить огонь. Накрыть крышкой. Готовить 8-10 мин, блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 2-3 минут, крышкой можно не накрывать, ведь блин уже готов.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Интересный факт! В черносливе много клетчатки, органических кислот и микроэлементов: натрий, калий, кальций, фосфор, железо. Благодаря этим веществам, чернослив улучшает обмен веществ, помогает нормализовать давление. Его можно применять даже для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Сушеный чернослив налаживает работу кишечника. Из-за такого свойства чернослив применяют во многих диетах, хотя он довольно калориен.

Злаковый блин со свеклой и грецким орехом



3-4 ст.л. хлопьев 5 злаков, крупных

1,5 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла, плюс для смазывания сковоро-

роды

250 мл растительного молока (у меня 100 мл кокосового

и 150 мл горячей воды)

150 гр (6 ст.л. с горкой) цельнозерновой муки

100 гр пшеничной блинной муки (4 ст.л. с горкой)

2 ст.л. тертой свеклы

2 ст.л. рубленых грецких орехов

1/2 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Обратите внимание! Вода для запаривания хлопьев не входит в объем, указанный в рецепте.

Запарить на 10-15 минут хлопья и орехи кипятком, затем добавить теплое растительное молоко или воду, сахар, масло, муку, соду, гашенную лимоном, и тертую свеклу. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Выложить тесто на разогретую сковороду, смазанную маслом. Выпекать под крышкой 7-10 минут. Блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 3-4 минут. Можно приготовить пирог: для этого запечь тесто в духовке в течении 25-30 минут при температуре 180 градусов.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Деревенские ржаные пышки с морковкой и тыквой на сковороде



150 гр пшеничной муки высшего сорта
150 гр ржаной муки
4 ст.л. растительного масла
1 ст.л. тертой моркови
2 ст.л. тертой тыквы
150 мл горячей воды
Соль
Сухой чеснок
Смесь пяти перцев
Сухой или свежий укроп
1/2 ч.л. соды, гашенной лимоном

Смешать все сухие ингредиенты, добавить тертую тыкву, морковь и масло, влить горячую воду, в которую погасить соду, и замесить мягкое тесто. Сформировать пышки (у меня вышло 7 шт). Разогреть сковороду, убавить огонь. Обжарить пышки под крышкой на сковороде без масла на медленном огне. Каждую сторону в течении 5-7 минут. Остудить. Можно кушать булочками или порезать как хлеб.



Борщ-хлебушек



В нем собраны все самые важные ингредиенты борзича!

Тесто на воде и муке с добавлением растительного масла:

2,5 стакана муки (обдирной пшеничной и пшеничной высшего сорта 1:1)

1 стакан воды

2 столовые ложки растительного масла

0,5 чайной ложки гашеной соды, или 0,5 пакетика разрыхлителя

Соль

В тесто я вмешала тертые морковь, капусту, свеклу и сухой чеснок.

Для приготовления хлеба нужно смешать все сухие ингредиенты, добавить теплую воду, масло и разрыхлитель. При использовании соды лучше наоборот вмешивать сухие ингредиенты во взбитую до белой пены воду с маслом, погасив соду, когда тесто уже имеет консистенцию густой сметаны. Замесить мягкое тесто и дать постоять под полотенцем в тепле полчаса. Дальше добавить немного муки, еще раз замесить тесто и скатать в шар, выложить на противень и смазать растительным молоком или водой.

Время приготовления у хлеба около 50 минут, первые 15 на 220 градусах, затем при температуре 180 градусов еще 35-40 минут. Остужать лучше под полотенцем, а после остывания хранить без доступа кислорода, в пакете.

Томатный злаковый блин на сковороде



4 ст.л. хлопьев 5 злаков, крупных

2 ст.л. растительного масла, плюс для смазывания сковороды

2 небольших помидора

Около 100 мл горячей воды

150 гр (6 ст.л. с горкой) ржаной муки

100 гр пшеничной блинной муки (4 ст.л. с горкой)

1/2 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Сухой базилик

Соль

1 ч.л. тростникового сахара

Обратите внимание! Вода для запаривания хлопьев не входит в объем, указанный в рецепте.

Запарить на 10-15 минут хлопья. Мелко порезать помидоры (можно заранее залить их кипятком и снять корочку), затем к ним добавить горячую воду, пряности и соль (у меня всего получилось 300 мл вместе с помидорами). Влить полученный томатный сок с водой к хлопьям, добавить масло, муку, соду, гашенную лимоном, подсолить. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Выложить тесто на разогретую сковороду, смазанную маслом. Выпекать под крышкой 7-10 минут. Блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 3-4 минут. Можно приготовить пирог: для этого запечь тесто в духовке в течении 25-30 минут при температуре 180 градусов.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным, лучше поднимется и пропечется!

Хлебные палочки с морковкой и кунжутом



Очень быстрый и простой рецепт. Тесто готовится без дрожжей. У меня палочки с морковкой и кунжутом.

Мука – 250 гр

Масло растительное – 2 ст.л.

Соль, специи, кунжут

Вода теплая – 100 мл

Тертая морковь – 1 ст.л.

В миске смешиваю муку и соль. Добавляю растительное масло и теплую воду. Замешиваю тесто, добавляю морковь и кунжут, кладу в пакет и убираю в холодильник на 30 ми-

нут. Раскатываю тесто и нарезаю на полоски, можно скрутить спиральки. Выкладываю их на противень, посыпанный мукой (можно выбрать пергамент). Выпекаю в разогретой до 200 градусов духовке в течении 15 минут. После 12 мин я включила верхний гриль, чтобы немного подрумянить палочки.

Рисовые булочки с кунжутом и помидорами



100 гр рисовой муки

200 гр пшеничной муки высшего сорта

175 мл горячей воды

3 ст.л. растительного масла

1 пакетик разрыхлителя

Соль

1 ч.л. черного кунжута

Черный тмин

Помидоры Черри

Тщательно перемешать в миске муку, разрыхлитель и соль. Добавить растительное масло, черный кунжут и горячую воду. Замесить мягкое тесто. Разделить на 5-6 частей. Сформировать булочки, смазать водой (легче всего это сделать рукой), посыпать тмином и вставить помидорку (проколов ее снизу вилкой), выложить на противень, простеленный пергаментом. Запекать при температуре 200 градусов 20 минут. Остудить. Хранить в пластиковом пакете, чтобы они стали мягкими.

Пирог с яблоками и грушами



Для пирога:

1 стакан цельнозерновых хлопьев

1 стакан кипятка

1 стакан растительного молока

1 стакан растительного масла

6 ст.л. сахара

4 ст.л. белой пшеничной муки

8 ст.л. цельнозерновой пшеничной муки

Щепотка соли

1 ч.л. корицы

1/2 ч.л. соды, щедро гашенной лимонным соком

Сахарная пудра для посыпки

Яблоко

Груша

Горсть терна

Завариваю кипятком цельнозерновые хлопья (у меня 4 злака), даю постоять пять минут, затем добавляю овсяное молоко, растительное масло, сахар, корицу, соль, гашеную соду, а потом постепенно вмешиваю муку, лучше всего начинать с цельнозерновой, так тесто замешивается без каких-либо комочков. Оставляю отдохнуть на 15 минут, выкладываю в форму, украшаю фруктами, и пеку 35 минут при температуре 180 градусов! Остужаю в форме и посыпаю сахарной пудрой!

Шарлотка



3 ст.л. пшеничных хлопьев

2 ст.л. рисовых хлопьев

2 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла

1/2 стакана (125 мл) теплой воды

150 гр (6 ст.л.) муки (смеси рисовой и пшеничной блинной)

2 средних яблока

Пакетик ванильного сахара

1/3 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Запарить на полчаса хлопья кипятком, затем добавить

теплую воду, сахар, ванильный сахар, масло, муку, сначала рисовую, потом пшеничную, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки.

Выложить в форму, смазанную маслом, тонко нарезанные и очищенные от кожуры яблоки. Сверху выложить тесто. Готовить 25-30 мин, в духовке при температуре 180-200 градусов. Готовность проверить деревянной палочкой. Остудить под полотенцем.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Обратите внимание! Газовая и электрическая духовка пекут по-разному. К нюансам одной и второй надо приловчиться, изучая в процессе приготовления поведение обеих. Например, газовая печет быстрее, но менее равномерно. В электрической плите можно выстроить точную температуру, в газовой только примерную и так далее. Приготовленная на огне пища считается полезнее. Мне потребовалось немного времени, чтобы вновь вернуться к «огню».

«Деревенские» пышки на сковороде из нута с базиликом, шпинатом и тыквой



150 гр сухого нута (300 гр замоченного)

150 мл теплой воды

400-450 гр муки пшеничной белой

2-3 столовые ложки растительного масла

1 чайная ложка тростникового сахара

1 столовая ложка тертой тыквы

5-6 листиков базилика

4-5 листиков молодого шпината

Неполная чайная ложка соды, гашенная лимоном (1 столовая ложка сока)

1/2 чайной ложки соли

Обратите внимание! Нут необходимо замочить на ночь в чистой воде, предварительно промыв. С утра слить воду и снова промыть!



Замоченный нут положить в блендер вместе с базиликом и шпинатом. Добавить воду и разрубить в зернистое пюре. Вылить в миску, добавить соль, сахар, растительное масло, погасить соду. Постепенно всыпать муку и замесить мягкое, нежное тесто. Сформировать пышки (у меня вышло 10), обваляв в муке. Разогреть сковороду, убавить огонь на среднюю мощность. Жарить на сухой сковороде под крышкой по 6-7 минут с каждой стороны на среднем огне.

На заметку! Можно добавить немного больше муки и испечь нутовый хлеб.

Свекольное печенье



Свекла совсем не чувствуется! Просто мягкое имбирное печенье!

Я смешала муку с овсяными хлопьями, добавила пряности (имбирь, корицу, гвоздику), разрыхлитель (можно гашеную соду), сахар. Потом добавила тертую на мелкой терке свеклу и растительное масло. Замесила тесто и в пленке

убрала в холодильник на час. Раскатала и вырезала печенье, поставила в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекала печенье 10 минут.

Для выпечки потребовалось:

Свекла – 200 гр

Мука пшеничная – 400 гр, плюс на замес

Овсяные хлопья – 150 гр

Растительное масло – 100 гр

Имбирь молотый – 1 ч.л.

Корица молотая – 2 ч.л.

Разрыхлитель – 10 гр

Сахар – 125 гр

Сахарная пудра – 3 ч.л.

Овсяный блин с абрикосом, черешней и злаковыми хлопьями



4 ст.л. хлопьев 5 злаков, крупных

2 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла, плюс для смазывания сковоро-

ды

200 мл растительного молока (у меня 100 мл овсяного молока и 100 мл горячей воды)

100 гр (4 ст.л. с горкой) цельнозерновой муки

150 гр овсяной муки (6 ст.л. с горкой)

Около 100 гр очищенных фруктов (абрикосов и черешни)

1/2 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Обратите внимание! Вода для запаривания хлопьев не

входит в объем, указанный для приготовления.

Запарить на 10-15 минут хлопья кипятком, затем добавить теплое растительное молоко или воду, сахар, масло, муку, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Дать постоять 15-20 минут. Выложить тесто на разогретую сковороду, смазанную маслом, сверху распределить фрукты. Выпекать под крышкой 7-10 минут. Блин должен пропечься, затем перевернуть его. Я переворачиваю лопаткой, наклонив сковороду. Добавить огонь и подрумянить вторую сторону в течении 3-4 минут. Если не хотите, чтобы фрукты поджарились или потекли, можно есть так, ведь блин готов,. Можно запечь пирог в духовке в течении 25-30 минут при температуре 180 градусов.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Гречневые лепешки на сковороде с морковкой и укропом



100 мл горячей воды
100 гр пшеничной муки
100 гр гречневой муки
2 ст.л. растительного масла
1 ст.л. тертой морковки
1/2 ч.л. соды
Немного лимонного сока
Веточка укропа
Соль по вкусу

Насыпать в миску муку, добавить соль, масло, перемешать и налить горячую воду, затем замесить тесто, добавив мелко

порезанный укроп. Разделить тесто на лепешки. Раскатать их около 3-4 мм толщиной. Отправить на разогретую сковороду без масла. Жарить под крышкой на среднем или медленном огне около 5 минут каждую сторону до подрумянивания.

Хлеб-фокачча с проростками горошка



300 гр цельнозерновой пшеничной муки

100 мл горячей воды

3 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

1/2 ч.л. соды

Помидоры Черри

Проростки горошка

Кунжут, кедровые орешки, барбарис, тыквенные и подсолнечные семечки, бутоны гвоздики

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Раскатать, выложить в смазанную маслом форму. Смазать водой, чтобы прилипали семена. Для помидоров сделать углубления и разместить их туда. Украсить на свой вкус: это очень необычный творческий процесс. Он действительно вдохновляет на занятие кулинарией! Сбрызнуть водой из распылителя для хрустящей корочки. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 15-20 минут.

Интересный факт! Необычные на вид почки гвоздичного дерева славятся не только жгучим вкусом и пряным ароматом, но и своим лечебным действием. Эту специю используют для профилактики и даже лечения целого ряда заболеваний.

Ее полезные свойства объясняются высоким содержанием витаминов, минералов и эфирного масла. Это провитамин А (бета-каротин), витамины группы В (В1, В2, В3 или РР, В4, В6, В9), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин Е (токоферол) и витамин К (филлохинон); калий, каль-

ций, натрий, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен и цинк; Омега-3 и Омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты.

Полезные свойства гвоздики

- 1. бактерицидное;*
- 2. антигельминтное;*
- 3. противогрибковое;*
- 4. обезболивающее;*
- 5. спазмолитическое;*
- 6. ранозаживляющее;*

Гвоздику боятся многие болезнетворные микроорганизмы, она подавляет размножение даже туберкулезной палочки. Эффективно применять гвоздику с целью профилактики и лечения гриппа. Эта пряность способна снять зубную боль, благотворно влияет на десны, применяется при гингивите и пародонтите. Сушеные бутоны гвоздики – прекрасная альтернатива жвачке, нейтрализует вредные бактерии и устраняет неприятный запах изо рта.

Злаковые оладьи с цукатами



4 ст.л. хлопьев 5 злаков, крупных

1 ст.л. тростникового сахара

2 ст.л. растительного масла, плюс для смазывания сковоро-

роды

200 мл растительного молока или теплой воды

175 гр (7 ст.л. с горкой) муки (цельнозерновой)

1 ст.л. мелких кубиков цукатов (у меня ананасовые)

1/2 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Обратите внимание! Вода для запаривания хлопьев не входит в объем, указанный для приготовления.

Запарить на 10-15 минут хлопья кипятком, затем добавить теплое растительное молоко или воду (у меня было миндальное) сахар, масло, муку, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Добавить цукаты и дать постоять 15-20 минут. Выпекать на сухой разогретой сковороде под крышкой. Выложить тесто столовой ложкой или половником, полностью пропечь с одной стороны на среднем или медленном огне. Затем перевернуть лопаткой и подрумянить вторую сторону в течении 2-3 минут, крышкой можно не накрывать.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Рисовая шарлотка с фруктами



2 ст.л. рисовых хлопьев

250 мл растительного молока (у меня миндальное)

300 гр муки (рисовой и пшеничной блинной 1:1)

200 гр фруктов и сухофруктов – яблоко, слива, чернослив

и курага

2 ст.л. тростникового сахара

1 пакетик ванильного сахара

2 ст.л. растительного масла

1 ч.л. соды, гашенной лимонным соком

Масло для смазывания формы

Ягоды, кунжут и гвоздика для украшения

Запарить хлопья кипятком, затем добавить миндальное молоко, сахар, ванильный сахар или ванилин, растительное масло, рисовую муку, затем пшеничную и соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать венчиком, тесто должно падать с ложки. Порезать фрукты (яблоко очистить от кожуры, сухофрукты запарить и промыть). Выложить равномерно в смазанную маслом форму фрукты. Сверху вылить тесто и украсить. Выпекать около 30 минут в духовке при температуре 200 градусов.

Остудить под полотенцем.

Пироги и торты с ягодами следует хранить в холодильнике не более 48 часов!

Рецепт блинов на воде



Я брала:

3 стакана воды

Около 400 гр (16 ст. л.) муки, у меня обдирная и пшеничная высшего сорта 1:1

2-3 ст. л. сахара

Щепотку соли

4 ст. л. растительного масла

Чайная ложка гашеной соды (я гашу лимоном)

Как печь блины.

Берем любую емкость с высокими стенками, наливаем растительное молоко (у меня было овсяное). Я пользуюсь

мукой пшеничной высшего сорта и цельнозерновой (она делает тесто воздушным и пористым, легко перемешивается без миксера и венчика), но иногда экспериментирую с рисовой, гречневой, ржаной мукой. Добавляем сахар, соль. Венчиком вымешиваем эту смесь до однородной массы без комочков. Погружаем туда поварешку, консистенция должна быть довольно жидкой, чтобы блинчики вышли тоненькими и кружевными. Поэтому количество жидкости немного может отличаться от указанного в рецепте (это зависит от муки).

Затем вливаем растительное масло и хорошо его размешиваем. Гасим соду и пусть тесто постоит 10-20 минут, пока смажем таким же маслом сковородку, можно сделать это кисточкой, в дальнейшем смазывать сковородку не нужно, блины отлично поджариваются и отстают, если сковородка раскаленная, то можно без масла! Смело выливайте из поварешки тесто в сковородку, наклоняя ее вниз, влево, вправо, чтобы тесто растеклось по всей поверхности дна сковородки. Пока блинчики жарятся, лопаточкой аккуратно поддеваете их по кругу, проверяете, как они отстают от сковороды, и затем очень аккуратно продвигаете лопаточку под блинчик и быстро переворачиваете его. Не печальтесь, если сначала блинчик порвется, можно добавить немного муки, возможно тесто получилось слишком тонкое, недостаточно раскаленная сковорода или блин не до конца прожарился (готовое тесто становится бежевым). Блин готов уже тогда, когда он

пропекся с одной стороны. Перевернув, я поджариваю его совсем немножко, если сковорода раскаленная, то 15-20 секунд!

Арахисово-овсяный пирог



Для теста:

250 гр смеси пшеничной муки обдирной и высшего сорта
(10 столовых ложек с горкой)

1/4 стакана растительного масла без запаха

1/2 стакана холодной воды

1 ст.л. сахарной пудры

1/2 ч.л. соли

В смесь сухих ингредиентов добавляю масло и холодную воду, замешиваю тесто. Раскатываю тесто, выкладываю в форму, делаю проколы вилкой дна и бортиков (это обязательно, чтобы исключить вздутие). Выпекаю в течении 15 мин при 200 градусах. Остужаю.

Для начинки:

2 стакана очищенного от шелухи арахиса

4 ст.л. сахара

0,5 стакана воды

1,5 стакана овсяного молока

10 гр агар-агара (пакетик)

Я замочила на несколько часов арахис, затем слила воду, и поместила в чашу блендера вместе с сахаром и ванильным овсяным молоком, измельчив в пюре. Дальше в стакане воды с молоком (1:1) развела агар-агар и через 15 минут, соединив с арахисовым пюре, в сотейнике поставила на огонь, довела до кипения, хорошо перемешав. Далее на медленном огне, помешивая, готовила еще несколько минут. Сняв с огня, вылила в готовую форму из песочного теста. Остудила при комнатной температуре (можно чуть ниже) в течении нескольких часов.

Лепешка гречнево-пшеничная с морковкой и кунжутным маслом



Простая лепешка на воде без дрожжей и разрыхлителей.

Я сначала наливаю в кастрюлю воду, добавляю масло, соль, сахар, зерновые хлопья, тертую морковь. Потом муку гречневую и пшеничную (здесь в соотношении 1 к 3) по 2-3 ложки, замешивая мягкое тесто, не липнущее к рукам, достаточно плотное, и даю ему постоять около часа под крышкой или полотенцем, немного солю и добавляю столовую ложку сахара. Можно сначала смешать все сыпучие ингре-

диенты и добавить жидкие, мне нравится делать и так, и так.

Я делала ее в двух вариантах.

На сковороде, подсушив тонкое раскатанное тесто (для раскатки тесто нужно замесить более крутое). Без добавления масла, тесто и кляр, как известно впитывают много лишнего масла и продукты становятся менее полезными и очень жирными.

Во втором варианте запекла в духовке, украсив горошком, семенами горчицы и клевером. Выпекаю в разогретой до 200 градусов духовке в течении 15 минут.

Продукты:

Мука около 300 гр (гречневая и пшеничная)

Теплая вода около 150 мл

Пол чайной ложки соли

Чайная ложка сахара

2-3 ст.л. растительного масла (здесь кунжутное)

И одна небольшая морковь

Свекольно-тыквенное печенье с грецким орехом



Для печенья:

Тыква и свекла, натертые на мелкой терке – около 3 стаканов

Овсяные или цельнозерновые хлопья (среднего размера) – 1,5 стакана и 0,5 стакана для обваливания

Цельнозерновая пшеничная мука – 2 стакана (250 гр или 10 ст.л.)

Растительное масло без запаха – 2 ст.л.

Тростниковый сахар – 4 ст.л.

Горячая вода – 1 стакан

Сода, щедро гашенная лимонным соком – 1 ч.л.

Имбирь – 1 ст.л.

Корица – 1 ч.л.

Мускатный орех – 0,5 ч.л.

Грецкий орех – 0,5 стакана

В натертую тыкву и свеклу добавляю сахар, хорошо перемешиваю, овощи дадут сок, затем добавляю теплую воду и растительное масло, гашу соду, все хорошо перемешиваю, добавляю хлопья и молотый грецкий орех, затем муку с пряностями и замешиваю тесто (по консистенции оно похоже на сырники). Леплю шарики-печенье, обваливая в хлопьях. Выпекаю в духовке на противне, посыпанным манкой, в течение 30 мин при температуре 180 градусов.

Бездрожжевые булочки с морковкой из цельнозерновой муки



Мука пшеничная высшего сорта и цельнозерновая в равных объемах около 500 гр, плюс мука на замес

Овсяное молоко – 200 гр

Растительное масло – 5 ст.л.

Чайная ложка сахара

Морковка тертая – 2 столовые ложки

Сода, гашеная лимоном или разрыхлитель – 1 ч.л.

Соль и перец по вкусу

Смешала все сухие ингредиенты, добавила теплое молоко с маслом, сахаром, солью, гашеной содой и морковкой. Замесила тесто, средней жесткости и дала постоять. Разделила

на части, сформировала колбаски и заплела в булочки. Выпекала 15 минут при температуре 200 градусов, и еще 10-15 мин при 180 градусах.

Овсяные оладьи с клубникой



Отличаются постные оладьи от блинов только формой и густотой теста, но состав один. Оладьи я выкладываю на разогретую сковороду без масла столовой ложкой, так они получают аккуратной формы, а отсутствие масла при жарки улучшает их качество!

Молоко овсяное – 250 мл

Горячая вода – 0,5 стакана

Мука овсяная и пшеничная белая (объем по желанию, у меня тесто на оладьи)

Клубника 8-12 шт, порезанных мелкими кубиками, ее я добавляю последней, уже после того, как тесто постояло

Растительное масло – 3-4 столовые ложки

Соль, сахар, корица по вкусу

0,5 чайной ложки соды, гашенной лимоном

Сначала смешиваю молоко с маслом, сахаром и солью, добавляю муку перемешивая все венчиком, миксер не требуется, просто хорошо перемешав комочков не будет, гашу соду и даю тесту постоять 15-20 минут. Добавляю клубнику.

Мягкое гречневое тесто



Для теста:

Горячая вода – 100 мл

Мука около – 200 гр (смесь пшеничной блинной и гречневой)

Растительное масло – 2 ст.л.

Несколько веточек укропа

Немного соли

Я насыпаю в миску муку, добавляю соль, масло, перемешиваю и наливаю горячую воду, затем замешиваю тесто, добавив мелко порезанный укроп. Раскатываю тесто его около 2 мм толщиной, выкладываю любую начинку (у меня капуста-

ная). Отправляю на сковороду, смазанную маслом, можно и без него. Жарю под крышкой на медленном огне около 5 минут каждую сторону до подрумянивания.

Обратите внимание! Тесто мягкое и нежно, легко рвется из-за наличия в нем безглютеновой гречневой муки. На нем отлично делать галеты, хлебцы и крекеры в духовке!

На заметку! Особенный плюс теста без яиц в его безопасности даже в сыром виде!

Овсяные сухарики с сухофруктами и орехами



Я брала 250 мл овсяного молока, 500 гр смеси овсяной, пшеничной муки высшего сорта и пшеничной муки грубого помола в равных соотношениях, добавила 4 ст.л. растительного масла, соль, немного сахара, пакетик ванильного сахара, 2 ст.л. цельнозерновых хлопьев «5 злаков», погасила соду лимоном и дала тесту постоять. Сформировала батон и выложила на противень. Выпекала при 220 градусах 20 мин, затем 15 минут при 180 градуса. Вынула батон из духовки, немного остудила, разрежала на сухарики и поставила еще на 15 минут.

На заметку! Остужать сухари лучше всего под полотенцем!

Обратите внимание! Замачивайте и обдавайте кипятком сухофрукты, в них скапливается много грязи, песка и прочих несъедобных и опасных напылений.

Овсяные хлебные палочки



Из горячего овсяного молока (250 мл), овсяной и пшеничной муки (всего около 500 гр), добавив соль, сахар, ванильный сахар и гашеную соду, я замесила упругое тесто, чтобы было удобно раскатывать. Раскатала лепешку толщиной около 5 мм разрезала на полоски, положила на противень, простеленный пергаментом, убрала в духовку, разогретую до 200 градусов. Через 5 минут сбрызнула водой и отправила еще на 3 минуты. Простые хлебные палочки готовы!

Хлеб-лужайка с кукурузой и помидорами



300 гр смеси рисовой и пшеничной муки высшего сорта

125 мл горячей воды

2 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

1/2 ч.л. соды

Помидоры Черри

Проростки горошка

Кукруза

Кунжут, кедровые орешки, барбарис, тыквенные и подсолнечные семечки

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горя-

чую воду, замесить тесто. Раскатать, выложить в смазанную маслом форму. При необходимости смазать водой, чтобы прилипали семена. Для помидоров сделать углубления и разместить их туда. Украсить на свой вкус. Сбрызнуть водой из распылителя для хрустящей корочки. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 15-20 минут.

Ржано-пшеничные хлебцы со свеклой



Самое простое тесто на горячей воде.

Для него нужно:

Горячей воды – 100 мл

Муки – 250 гр (смеси пшеничной высшего сорта и ржаной

1:1)

Растительное масло – 2 ст.л.

Половинка свеклы

Немного соли

Пол чайной ложки сахара

Насыпала в миску муку, добавила соль, сахар, масло, перемешала и налила горячую воду, затем замесила тугое тесто, добавив тертую на мелкой терке свеклу. Раскатала тонкое тесто, порезала на полоски и выложила на смазанный (или простеленный пергаментом) противень. Отправила в духовку при 200 градусах на 7 минут.

Блины на овсяном молоке



Блины могут быть разной толщины, сладости, пористости, поджаристости и состава. Я пеку их по настроению, иногда сладкие иногда просто подслащенные, на воде или овсяном молоке.

Тесто для блинов:

Стакан овсяного молока

Стакан теплой воды

2 столовые ложки растительного масла

2 столовые ложки сахара

Около 10 столовых ложек муки (смесь овсяной, пшеничной и цельнозерновой)

Щепотка соли

1/2 чайной ложки соды, гашенной уксусом

Обратите внимание! При необходимости я добавляю еще немного муки или, наоборот, воды.

На заметку! Особый плюс цельнозерновой, овсяной или гречневой муки, что тесто с ней не нуждается в миксере, оно не образует комочков за счет низкой клейковины, но в тоже время блины получаются нежными и ломкими, поэтому с ними нужно быть осторожным. Очень тонкие они будут рваться и не сниматься со сковородки, а при складывании иметь надломы.

Приготовление:

Взбить венчиком в миске все жидкие ингредиенты, добавить сахар и соль, постепенно вмешать муку, сначала цельнозерновую, затем погасить соду, дать постоять, чтобы блины были более пористые и нежные.

Рисовый крем



Для него потребуется:

3 ст. л. рисовой муки

3 ст. л. сахара

Ванильный сахар или ванилин

Щепотка соли

4 ст. л. растительного масла без запаха

2 стакана воды, или 400 мл

В кастрюльку наливаю горячую воду, добавляю сахар ванильный или ванилин и сахарный песок, хорошенько перемешиваю до растворения, добавляю рисовую муку, размешиваю венчиком до полного исчезновения комочков, став-

лю на огонь и постоянно помешивая завариваю крем, после закипания сразу снимаю с огня, добавляю растительное масло, и тщательно взбиваю. Даю остыть.

Блинный торт



Для торта я испекла блины на овсяном молоке, сделала рисовый крем, разрежала блины пополам, промазала каждый, завернула рулетиками и уложила в форму, залив оставшимся кремом, поставила в духовку на 12 минут при 200 градусах.

Тесто для блинов:

Стакан овсяного молока

Стакан теплой воды

2 столовые ложки растительного масла

2 столовые ложки сахара

Около 10 столовых ложек муки (смесь овсяной, пшеничной и цельнозерновой)

Щепотка соли

1/2 чайной ложки соды, гашенной уксусом

Обратите внимание! При необходимости я добавляю еще немного муки или, наоборот, воды.

Особый плюс цельнозерновой, овсяной или гречневой муки, что тесто с ней не нуждается в миксере, оно не образует комочков за счет низкой клейковины, но в тоже время блины получаются нежными и ломкими, поэтому с ними нужно быть осторожным. Очень тонкие они будут рваться и не сниматься со сковородки, а при складывании иметь надломы. Блины я смазываю растительным маслом, чтобы они не получались слишком жирными, но и не склеивались между собой.

Приготовление:

Взбить венчиком в миске все жидкие ингредиенты, добавить сахар и соль, постепенно вмешать муку, сначала цельнозерновую, затем погасить соду, дать постоять, чтобы бли-

ны были более пористые и нежные.

Рисовый крем

Для него потребуется:

3 ст. л. рисовой муки

3 ст. л. сахара

Ванильный сахар или ванилин

Щепотка соли

4 ст. л. растительного масла без запаха

2 стакана воды, или 400 мл

В кастрюльку наливаю горячую воду, добавляю сахар ванильный или ванилин и сахарный песок, хорошенько перемешиваю до растворения, добавляю рисовую муку, размешиваю венчиком до полного исчезновения комочков, ставлю на огонь и постоянно помешивая завариваю крем, после закипания сразу снимаю с огня, добавляю растительное масло, и тщательно взбиваю. Даю остыть.

Свекольно-морковный пирог с крошкой и грецкими орехами



Ингредиенты для пирога:

Одна морковь и одна свекла (небольшие)

Мука – 8 ст.л.

Вода – 1 стакан

Сахар – 4 ст.л.

Разрыхлитель или сода, гашенная лимоном – чайная лож-

ка

Масло растительное по вкусу – 8 столовых ложек

2 столовые ложки рубленых грецких орехов

Корица или ванильный сахар

Как готовить:

Сначала я сделала кондитерскую крошку, чтобы украсить пирог.

Для этого взяла 50 гр муки, 1 ст.л. сахара и столовую ложку растительного масла без запаха. Смешала до образования комочков и убрала в холодильник на 30-60 мин.

Теперь для теста смешиваю все сыпучие ингредиенты: муку, сахар, разрыхлитель, корицу. Добавляю растительное масло – 7 столовых ложек, воду, натертую на мелкой терке морковь, свеклу и измельченные грецкие орехи. Выкладываю в форму и посыпаю крошкой. Готовится он в духовке 60 минут при температуре 180 градусов.

Просто морковка, или что-то больше? 13 полезных свойств моркови

– Здоровое сердце и сосуды

Повышенный уровень холестерина является основной причиной серьезных сердечных патологий. А регулярное употребление моркови поможет снизить уровень холестерина и предотвратить развитие таких заболеваний как атеросклероз, инсульт и инфаркт.

– Укрепление иммунитета

Морковь проявляет антисептические и антибактериальные способности, что способствует улучшению работы иммунной системы организма. К тому же в моркови присут-

ствует витамин С, который стимулирует активность белых кровяных клеток и является одним из наиболее важных элементов для поддержания иммунитета.

– Улучшение работы пищеварительной системы

Морковь, как и большинство овощей, содержит клетчатку и грубое волокно, которые являются одними из наиболее важных элементов для поддержания здорового пищеварения, они стимулируют перистальтические движения и секрецию желудочного сока.

– Профилактика развития онкологических заболеваний

Бета-каротин, содержащийся в моркови, способен уменьшать риски развития некоторых форм рака, в частности рака легких. Отдельные исследования показывают, что употребление в пищу богатых клетчаткой овощей, снижает вероятность развития рака толстой кишки.

– Здоровые глаза

Бета-каротин, содержащийся в моркови, в результате ферментативной реакции превращается в витамин А, благоприятно воздействующий на зрение.

– Здоровые зубы и десны

Органические соединения в моркови являются отличными минеральными антиоксидантами. Употребление моркови стимулирует десны и вызывает избыточное слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса и другие заболеваний.

– Нормализация уровня сахара в крови

Благодаря каротиноидам морковь хорошо регулирует уровень сахара в крови, тем самым помогая больным сахарным диабетом жить полноценной, здоровой жизнью.

– Здоровая кожа

Морковь обладает мощными очищающими качествами, что чрезвычайно эффективно для лечения прыщей и кожных воспалений. Витамины А наряду с другими полезными веществами эффективно питает и увлажняет кожу.

– Заживление ран

Морковь обладает отличными антисептическими свойствами, поэтому она активно используется для заживления ран.

– Поддерживает здоровье предстательной железы

– Спасает от расстройства желудочно-кишечного тракта. Морковный суп действительно является отличным средством от расстройства кишечника, расслабляя его, замедляя размножение бактерий, обволакивая и успокаивая раздражение.

– Очищение организма

Морковь и ее сок обладают желчегонным и очищающим эффектом, которые обеспечивают выведение токсинов из организма и здоровье для печени, почек и желчного пузыря.

– Здоровая беременность и роды

Морковный сок в умеренных количествах очень полезен беременным и кормящим женщинам. Он улучшает биологические свойства грудного молока, насыщая его активны-

ми микроэлементами, способствующими укреплению иммунной системы ребенка.

Оладьи с красной смородиной



Теплое овсяное молоко – 250 мл

Мука пшеничной цельнозерновая (объем зависит от целей, у меня тесто по консистенции очень густой сметаны, спадает с ложки)

Красная смородина

Растительное масло – 3-4 столовые ложки

Щепотка соли

Столовая ложка сахара

1/2 ч.л. соды, гашенной лимоном

Сначала смешиваю молоко с маслом, сахаром и солью, добавляю муку перемешивая все венчиком, гашу соду, добавляю красную смородину и даю тесту постоять 15-20 минут.

Тесто с растительным молоком или воде одинаково с блинами, но отличаются оладьи формой и густотой теста. Оладьи выкладывают на сухую разогретую сковороду столовой ложкой, так они получаются аккуратной формы, а отсутствие масла при жарки улучшает их качество!

Интересный факт! В ягодах красной смородины содержится большое количество различных витаминов, а также органических кислот. В ней содержится большое количество витамина С и витамина А. Красная смородина при регулярном употреблении способна выступать даже в качестве профилактики от рака, так как содержит в себе антиоксиданты, которые противостоят раковым клеткам.

В красной смородине высокая концентрация железа, которое необходимо для создания новых клеток крови, а также калия, от которого зависит нормальная работа сердца и борьба с отеками. Красную смородину можно считать настоящим рекордсменом среди растений по количеству содержащегося в ней йода.

Широко красная смородина используется в косметоло-

гш: эти ягоды способные очистить кожу, стянуть поры, подтянуть овал лица, придать ему молодой и здоровый вид.

Печенье «Свекольные шарики»



Свекла совсем не чувствуется! Просто мягкое имбирное печенье!

Я смешала муку с овсяными хлопьями, добавила пряности (имбирь, корицу, гвоздику), разрыхлитель (можно гашеную соду), сахар. Потом добавила тертую на мелкой терке свеклу и растительное масло. Замесила тесто и в пленке

убрала в холодильник на час. Разделила тесто на небольшие кусочки, скатала шарики, поставила в духовку, разогретую до 180 градусов, выпекала в ней всего 15 минут.

Для выпечки потребовалось:

Свекла – 200 гр

Мука пшеничная – 400 гр, плюс на замес

Овсяные хлопья – 150 гр

Растительное масло – 100 гр

Имбирь молотый – 1 ч.л.

Корица молотая – 2 ч.л.

Разрыхлитель – 10 гр (пакетик)

Сахар – 125 гр (5 ст.л.)

Сахарная пудра – 3 ч.л.

Простые оладьи с цельнозерновыми хлопьями



Овсяное молоко – 1 стакан

Горячая вода – 1 стакан

Мука пшеничная цельнозерновая и высшего сорта – 300 гр (всего 12 столовых ложек с горкой)

Растительное масло – 3-4 столовые ложки

Щепотка соли

Сахар – 2 столовые ложки

Пол чайной ложки соды, гашенной лимоном

Сначала смешиваю молоко с водой, маслом, сахаром и солью, добавляю муку перемешивая все венчиком, миксер не потребуется, комочков не будет, гашу соду и даю тесту по-

стоять 15-20 минут. Оладьи выкладывают на сухую разогретую сковороду столовой ложкой, отсутствие масла при жарке улучшает их качество!

Томатная лепешка с петрушкой



Мука – 300 гр, плюс на замес

Вода или растительное молоко – 150 мл

Растительное масло – 2-3 столовые ложки

Сода, гашеная

Пол чайной ложки соли

Помидор

Петрушка

Перец

На блендере мелко разрубить петрушку и помидор, добавить воду, растительное масло, соду, специи, затем муку и замесить тугое тесто. Дать отдохнуть ему под полотенцем 15-20 минут, поделить на части, раскатать лепешки и обжарить с двух сторон на сухой сковороде. Я жарила под крышкой, так они лучше пропекаются!

Бездрожжевой хлеб



Тесто на воде и муке с добавлением растительного масла:
2,5 стакана муки (обдирной пшеничной и пшеничной высшего сорта 1:1)

1 стакан воды (можно взять растительное молоко)

2 столовые ложки растительного масла

Пол чайной ложки гашеной соды, или половина пакетика разрыхлителя

Соль

Приправы по вкусу

Для приготовления хлеба нужно смешать все сухие ингредиенты, добавить теплую воду, масло и разрыхлитель. При использовании соды лучше наоборот вмешивать сухие ингредиенты во взбитую до белой пены воду с маслом, погасив туда соду. Дальше замесить мягкое тесто и дать постоять под полотенцем в тепле полчаса, потом добавить немного муки, еще раз замесить тесто и скатать в шар, выложить на противень, смазать растительным молоком или водой.

Время приготовления у хлеба около 50 минут, первые 15 на 220 градусах, чтобы взялась хрустящая корочка, затем при температуре 180 градусов еще 35-40 минут. Остужать лучше под полотенцем, а после остывания хранить без доступа кислорода, в пакете.

Оладьи с луком



Для теста:

Молоко овсяное – 250 мл

Полстакана горячей воды

Смесь муки пшеничной и обдирной пшеничной (объем зависит от целей, у меня тесто по консистенции очень густой сметаны)

Свежий зеленый лучок «сорокозубка»

Растительное масло – 3-4 столовые ложки

Соль, перец

Чайная ложка сахара

Пол чайной ложки соды, гашенной лимоном

Сначала смешиваю молоко с маслом, сахаром и солью, добавляю муку перемешивая все венчиком (вначале цельнозерновую) гашу соду, добавляю нарезанный лук и даю тесту постоять 15-20 минут. Оладьи выкладываю на разогретую сковороду без масла столовой ложкой, так они получаются аккуратной формы, а отсутствие масла при жарки улучшает их качество!

Кукурузный хлеб



Тесто на воде и муке с добавлением растительного масла:
2,5 стакана муки (кукурузной и пшеничной высшего сорта)

1:1)

1 стакан воды

2 столовые ложки растительного масла

Чайная ложка гашеной соды, или пакетик разрыхлителя

Соль

Для приготовления хлеба нужно смешать все сухие ингредиенты, добавить теплую воду, масло и разрыхлитель. При использовании соды лучше наоборот вмешивать сухие ингредиенты во взбитую до белой пены воду с маслом, погасив туда соду. Далее замесить мягкое тесто и дать постоять под полотенцем в тепле полчаса, потом добавить немного муки, еще раз замесить тесто и скатать в шар, выложить на противень, смазать растительным молоком или водой.

Время приготовления у хлеба около 50 минут, первые 15 на 220 градусах, чтобы взялась хрустящая корочка, затем при температуре 180 градусов еще 35-40 минут. Остужать лучше под полотенцем, а после остывания хранить без доступа кислорода, в пакете.

Томатная лепешка с базиликом



Лепешки легко заменяют хлеб во время обеда!

Мука пшеничная (у меня смесь цельнозерновой и высшего сорта) – 300-350 гр

Вода или растительное молоко – полстакана (я брала овсяное)

Растительное масло – 2-3 столовые ложки

Сода, гашеная

Пол чайной ложки соли

Помидор

Бasilik

Перец

Помидоры Черри для украшения

На блендере мелко разрубить петрушку и помидор, добавить воду, растительное масло, соду, специи, затем муку и замесить мягкое тесто, которое не липнет к рукам. Дать отдохнуть ему под полотенцем 15-20 минут, затем выложить в форму для духовки, украсить помидорами (их обязательно нужно проткнуть вилкой или надрезать), смазать маслом и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут.

Простой манник с морковкой и цельнозерновыми хлопьями



Для манника необходимы:

Овсяное молоко (можно любое растительное) – 1 стакан

Сахар – 4 ст.л.

Манная крупа – 1 стакан

Мука пшеничная – 120 гр (5 ст.л.)

Растительное масло, лучше без запаха – полстакана

Цельнозерновые хлопья – 3 ст.л.

Половинка чайной ложки соды, гашенной лимонным со-

ком

Одна натертая морковь

Корица или ванилин по вкусу

Обратите внимание! Плюс теста – нет необходимости в миксере!

Манку залить молоком, размешать, оставить на 20-30 минут. Затем добавить сахар, масло и хорошо перемешать, потом муку, хлопья и натертую морковку, все тщательно превратить венчиком или вилкой в однородную массу, добавить морковь, ваниль по желанию, щепотку соли. Погасить соду лимоном (это полезнее, чем уксусом) и оставить еще ненадолго в теплом месте, так тесто лучше пропекается. Смазать форму маслом, посыпать манкой, выложить тесто и печь 35-40 мин при температуре 180 градусов. Остудить в форме.

Овсяно-пшеничные оладьи с яблоком и злаками



Теплое овсяное молоко – 250 мл

Мука пшеничная цельнозерновая и овсяная 1:1 (объем зависит от целей, у меня тесто по консистенции очень густой сметаны, спадает с ложки)

Яблоко натертое на крупной терке без кожицы

Заранее запаренные цельнозерновые хлопья – 1/4 стакана

Растительное масло – 3-4 столовые ложки

Щепотка соли

Столовая ложка сахара

Ванильный сахар, пакетик (или корица)

Пол чайной ложки соды, гашенной лимоном

Сначала смешиваю молоко с маслом, сахаром и солью, добавляю муку перемешивая все венчиком, миксер не требуется (хорошо перемешав комочков не будет), гашу соду, добавляю яблоко и хлопья, даю тесту постоять 15-20 минут. Выкладываю на сухую разогретую сковороду столовой ложкой, так они получаются аккуратной формы, а отсутствие масла при жарки улучшает качество пищи!

Отрубные булочки с кунжутом для бутербродов



300 гр муки (смеси гречневой и цельнозерновой пшеничной)

250 мл горячей воды

1 ст.л. отрубей

1 ч.л. соды

1/2 ч.л. соли

Кунжут, отруби

Помидоры Черри для украшения

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Разделить на желаемое число частей и сформировать булочки. При необходимости смазать водой, чтобы прилипали семена. Украсить помидорами, кунжутом. Аккуратно кисточкой смазать маслом. Посыпать отрубями. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 35 минут.

Гречнево-пшеничный хлеб с морковкой и цельными злаками



Для хлеба:

Стакан горячей воды

100 гр (4 ст.л.) гречневой муки

100 гр цельнозерновой пшеничной муки

100 гр пшеничной муки

3 столовые ложки растительного масла

Чайная ложка сахара

Пол чайной ложки соды, гашенной лимоном

Пол чайной ложки соли

Половинка средней морковки

2 столовые ложки цельнозерновых хлопьев

1 чайная ложка кунжута

1 чайная ложка тыквенных семечек

Я налила в кастрюлю для приготовления теста стакан кипятка, добавила масло, сахар, соль и взбила. Затем погасила соду и все еще раз хорошенько перемешала. Теперь время муки, сначала гречневая, потом цельнозерновая, к хорошо перемешанной смеси я добавила злаковые хлопья, морковь и семечки, и домесила тесто уже с пшеничной мукой. Оно получилось мягкое и воздушное. Сформировала хлеб и дала ему постоять 20 минут под полотенцем. Смазала растительным молоком. Готовила в духовке первые 15 минут при 220 градусах, затем убавила температуру до 180 градусов и пекла еще 30 минут.

Интересный факт! Для семян тыквы характерно высокое содержание белков. 100 граммов этих семян при ежедневном приеме обеспечивают половину потребности человека в протеине. Они богаты тиамином, рибофлавином, никотинамидом, пантотеновой кислотой и витамином В6. Для тех, кому свойственно падать духом, семена тыквы особенно полезны, так как помогают противостоять депрессии благодаря L-триптофану, химическому соединению, повышающему наше настроение. И еще семена тыквы являются отличным средством против гельминтов.

Ржано-пшеничные хлебные палочки с морковкой



Для палочек:

Средняя морковь

350 гр смеси ржаной и пшеничной муки (у меня цельно-зерновая)

Стакан воды в смеси с растительным молоком (1:1)

Пол чайной ложки соли

Пол чайной ложки соды, гашенной лимоном

Чайная ложка сахара

3-4 столовые ложки растительного масла

Я налила в кастрюлю для приготовления теста стакан теп-

лой воды с овсяным молоком, добавила масло, сахар, соль, тертую морковь и взбила венчиком, затем погасила соду и все еще раз хорошо перемешала. Теперь время муки, сначала ржаная, потом пшеничная цельнозерновая, замесила тесто не мягкое и не жесткое, дала ему постоять 20 минут под полотенцем.

Раскатала тесто толщиной около 5 мм на хорошо посыпанном мукой столе, острым ножом порезала на палочки, выложила на простеленный пергаментом противень и поставила в духовку при 220 градусах на 8 минут, сбрызнула водой из распылителя в середине приготовления и убрала еще на 2 минуты, включив верхний гриль для подрумянивания (можно перевернуть палочки при отсутствии гриля).

Ржано-пшеничный хлеб с изюмом и подсолнечными семечками



1,5 стакана горячей воды

250 гр ржаной муки

200-250 гр пшеничной муки высшего сорта

2-3 столовые ложки растительного масла

Чайная ложка сахара

0,5 чайной ложки соды, гашенной лимоном

0,5 чайной ложки соли

2 ст.л. подсолнечных семечек, подсушенных на горячей сковороде

2 столовые ложки изюма

Я налила в кастрюлю для приготовления теста горячую

воду, добавила масло, сахар, соль и взбила. Затем погасила соду и все еще раз хорошо перемешала. Теперь время муки, я добавляю муку по 4 столовые ложки. В хорошо перемешанную смесь я кладу семечки и изюм, дальше остальную муку и замешиваю тесто (оно не такое мягкое, как только с пшеничной мукой). Сформировала хлеб, дала постоять 20 минут под полотенцем. Смазала водой, украсила. Готовила в духовке первые 20 минут при 220 градусах, затем убавила температуру до 180 градусов и пекла еще 30 минут. Остудила под полотенцем.

Интересный факт! Пшеница – одна из самых распространенных зерновых культур в мире. Белая и цельная пшеничная мука – главные ингредиенты в выпечке. Из пшеницы готовят много продуктов: макароны, лапшу, манную крупу, булгур и кускус.

Пшеница имеет невероятное число полезных свойств – она улучшает работу мозга, укрепляет сердце и сосуды. Пшеница богата магнием, который нормализует уровень сахара в крови и участвует в выработке инсулина. Высокое содержание клетчатки в пшенице снижает уровень артериального давления. Употребление зерна замедляет прогрессирование атеросклероза и снижает риск инсульта.

Железо, витамин Е и витамины группы В в пшенице поддерживают выработку серотонина, что улучшает настроение и нормализует общее самочувствие.

В пшенице много каротиноидов, включая лютеин и бета-каротин, Витамин Е, ниацин и цинк которые важны для здоровья глаз.

Диета, основанная на пшенице, снижает вероятность развития астмы. Ее зерна содержат достаточно магния и витамина Е, которые предотвращают сужение дыхательных путей.

Некоторые компоненты в составе пшеницы работают как пребиотики, питая полезные бактерии в кишечнике. Пшеница улучшает перистальтику кишечника. Она богата клетчаткой, антиоксидантами и компонентами, которые защищают и способствуют хорошей работе толстой кишки.

В пшенице содержится бетаин – вещество, которое снижает воспаления и помогает при ревматических заболеваниях, остеопорозе и артрите.

Добавление цельной пшеницы в рацион поможет избавиться от лишнего веса. Она обеспечивает долгое чувство сытости и улучшает усвоение пищи.

Селен, витамин Е и цинк питают кожу, сохраняют ее гладкой и молодой. Цинк в пшенице укрепляет волосы и ногти, защищая их от повреждений.

Пшеница – природный источник лигнатов, которые предотвращают рост раковых клеток.

Цельнозерновой пирог к обеду



1 стакан цельнозерновых хлопьев (у меня 4 злака)

1 стакан горячей воды

1 стакан растительного молока (можно воды)

200 гр цельнозерновой муки

4 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

1 ст.л. сахара

1/2 ч.л. соды, гашенной лимоном

Я залила стакан хлопьев горячей водой, дала постоять пару минут, затем добавила овсяное молоко, растительное мас-

ло, сахар, соль, погасила соду, а потом постепенно вмешала муку. Оставила тесто отдохнуть 15 минут, выложила в форму и пекла 35 минут при температуре 180 градусов. Остудила и подавала к обеду вместо хлеба.

Томатные блины



Для томатных блинов:

1 стакана растительного молока, у меня овсяное

1 стакан теплой воды

Около 10-12 столовых ложек муки, у меня обдирная и пшеничная высшего сорта 1:1

Столовая ложка сахара

Соль, перец и специи по вкусу (у меня орегано)

4 ст.л. растительного масла

Чайная ложка гашеной соды (я гашу лимоном)

Большой помидор (заранее превращенный в пюре на блендере)

Берем любую емкость с высокими стенками, наливаем растительное молоко (у меня было овсяное) и томатное пюре. Я пользуюсь мукой пшеничной высшего сорта и цельнозерновой (она делает тесто воздушным и пористым, легко перемешивается без миксера и венчика). Добавляем сахар, соль, специи. Венчиком вымешиваем эту смесь до однородной массы без комочков. В этом случае я испекла блины-малыши, консистенция у меня средняя, чтобы блины получились не тонкие и не толстые, но можно делать любые! Поэтому количество жидкости может незначительно отличаться от указанного в рецепте (зависит от желания).

Затем выливаем в тесто растительное масло и хорошо его размешиваем. Гасим соду, и пусть тесто постоит 10-20 минут, в дальнейшем смазывать сковородку не нужно, блины отлично поджариваются и отстают! По чуть-чуть выливайте из поварешки тесто в сковородку, делая небольшие блинчики. Я переворачивала блины, когда они готовы только наполовину, чтобы не пережарить, так как процесс с маленькими блинами занимает больше времени. Смазывала каждого ма-

лыша растительным маслом с помощью кисточки.

Томатный пирог с жареными помидорами и терном (дикая слива)



Состав:

1 стакан томатного сока из свежего помидора (я перемолола его на блендере, предварительно сняв корочку)

1/4 стакана теплой воды

1 стакан растительного масла

400 гр муки (16 столовых ложек смеси цельнозерновой пшеничной и пшеничной высшего сорта)

1/4 ч.л. соли

1 ст.л. сахара

1/2 ч.л. «адыгейской соли»

1/2 ч.л. соды, щедро гашенной лимоном

Жаренные или вяленые помидорки и жаренный терн

Смешиваю сначала все жидкие ингредиенты и взбиваю, добавляю сахар, соль, затем постепенно вмешиваю муку, дальше гашу соду. Все тщательно перемешиваю и даю постоять 15-20 минут. Выкладываю в форму и выпекаю 35-40 минут при 180 градусах. Остужаю в форме под полотенцем.

Фокачча с черешней и смородиной на рисовой муке



300 гр смеси рисовой и пшеничной муки (1:2)

125 мл горячей воды

3 ст.л. растительного масла

1/2 ч.л. соли

1 ч.л. соды

Проростки горошка

Черешня, смородина, голубика, кунжут, кедровые орешки, тыквенные и подсолнечные семечки

Масло для смазывания лепешки и формы

Смешать все сухие ингредиенты, добавить масло и горячую воду, замесить тесто. Раскатать, выложить в смазанную

маслом форму. При необходимости смазать водой, чтобы прилипали семена. Украсить на свой вкус: это очень необычный творческий процесс. Он действительно вдохновляет на занятие кулинарией! Аккуратно кисточкой смазать маслом. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 15-20 минут.

Яблочное печенье со злаковыми хлопьями



- 1 стакан злаковых или овсяных хлопьев (у меня 4 злака)
- 4 ст.л. рисовой муки
- 2 ст.л. пшеничной муки

2 ст.л. манной крупы
3 ст.л. растительного масла
2 ст.л. коричневого сахара
Пакетик ванильного сахара
4 средних яблока
1/2 стакана изюма
Щепотка соли
1/2 ч.л. соды
2 ст.л. лимонного сока

Я смешала все сухие ингредиенты, потом добавила очищенное и натертое на крупной терке яблоко, лимонный сок, изюм (промываю и обдаю кипятком), растительное масло, сахар, ванильный сахар, соль. Все тщательно перемешала. Сформировала печенье руками, обваливая в муке, как сырники. Выложила на противень, простеленный пергаментом, и выпекала 30 минут при 180 градусах.

Гречневые оладьи с яблоком, морковью и цельными злаками



Для оладий:

2 стакана овсяного молока

1 стакан горячей воды

150 гр (6 ст.л.) гречневой муки

150 гр пшеничной муки 1 сорта

4 ст.л. растительного масла

4 ст.л. коричневого сахара

1/2 ч.л. имбиря

1/2 ч.л. корицы

1 ч.л. соды

2 ст.л. лимонного сока (погасить соду)

Щепотка соли

Небольшая морковка

Среднее яблоко

2 ст.л. цельнозерновых хлопьев

Налить в емкость овсяное молоко и горячую воду, добавить сахар, соль, растительное масло, все тщательно взбить венчиком, далее вмешать муку сначала гречневую, потом пшеничную, добавить пряности, цельнозерновые хлопья, натертую морковку и яблоко. Хорошо перемешать, погасить соду лимонным соком и дать постоять 15-20 мин. Выпекать на сухой разогретой сковороде под крышкой. Я выкладываю оладьи столовой ложкой, так, по-моему, их размер оптимальный, особенно при работе с гречневой мукой!

Интересный факт! Гречка является источником белка, полезных жирных кислот, витамина А, Е, РР, витаминов группы В. Она богата цинком, который нужен для здоровья волос, кожи и ногтей. Гречка выступает в качестве антиоксиданта, так как содержит целую группу фенольных соединений. Ее употребление в пищу улучшает сократительную способность кишечника. Гречка способствует снижению холестерина в крови, препятствует развитию сахарного диабета и гипертонии. Ее часто включают в диеты, направленные на снижение веса, ведь в ней мало жиров, но при этом высокий процент белка.

Насыпной пирог с яблоками



В составе:

- 5 средних яблок
- 1 стакан манной крупы
- 1 стакан сахара
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан растительного молока
- 1,5 ч.л. разрыхлителя
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. корицы
- 2 ст.л. лимонного сока

Очистить и натереть яблоки на крупной терке, добавить к ним лимонный сок и корицу, все хорошо перемешать и поделить на 3 части. Я разделила прямо в кастрюле. Потом в другой емкости смешать манку, муку, сахар и разрыхлитель, хорошо перемешать ложкой (можно разделить сухую смесь на 4 части, или выкладывать столовыми ложками (1/4 от смеси – 6 ложек). В смазанную растительным маслом форму выложить 6 столовых ложек сухой смеси и разровнять, дальше 1/3 яблок, разровнять, потом снова яблоки, снова сухая смесь, яблоки и сухая смесь. Верх выровнять и залить смесью растительного молока (у меня овсяное) и растительного масла. Сделать проколы (я сделала 50 шт шпажкой). Поставить в духовку и выпекать 40 минут при 180 градусах!

Мне очень понравилось делать этот пирог! Не нужно замешивать тесто и мыть после него емкость! А аромат просто невероятный!

Свекольные булочки



425-450 гр муки (пшеничной цельнозерновой и пшеничной блинной 1:1)

200 мл теплой воды

4 столовые ложки растительного масла

1 ч.л. соды, гашенной лимоном (можно заменить 1 ч.л. разрыхлителя)

Соль

1 1/2 ст.л. тертой моркови и свеклы

Кунжут

Тщательно перемешать в миске муку, подсолить. Добавить масло и теплую воду, в которой погасить соду. Затем

положить тертую морковь и свеклу, замесить мягкое тесто. Разделить на 6 частей. Сформировать булочки, смазать водой и посыпать кунжутом. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой или простеленный пергаментом. Запекать при температуре 220 градусов 15 минут для образования хрустящей корочки и еще 15 минут, убавив температуру до 180 градусов. Остудить под полотенцем. Хранить в пластиковом пакете, чтобы сохранить мягкость.

Тыквенные кексы с грушей и грецким орехом



На 12 кексов:

350-400 гр тыквы

2,5 стакана муки

1 стакан сахара

2/3 стакана горячей воды

4 ст.л. растительного масла без запаха

1 ч.л. корицы

1 ч.л. имбиря

Груша

2 горсти грецких орехов

Сок 1/2 лимона

1 ч.л. соды

Натереть тыкву на мелкой терке, добавить сахар, пусть тыква постоит, она даст сок, дальше добавить растительное масло и горячую воду, потом смесь муки с пряностями. Все тщательно перемешать, погасить соду лимонным соком (важно не жалеть сок при гашении для воздушности теста), добавить грушу и орехи, хорошо перемешать и дать постоять 20-30 минут. Выложить тесто в формочки и поставить в духовку на 40 минут при температуре 180 градусов.

На заметку! Проверка готовности деревянной палочкой может не дать должного результата, тыква и груша придадут кексам небольшую влажность, но они пропекутся и будут готовы!

Тыквенный пирог с яблоком и тыквенными семечками



Для пирога:

350-400 гр тыквы

2,5 стакана муки

1 стакан сахара

2/3 стакана горячей воды

4 ст.л. растительного масла без запаха

1 ч.л. корицы

1 ч.л. имбиря

Яблоко

2 тыквенных семечек

Сок 1/2 лимона

1 ч.л. соды

Натереть тыкву на мелкой терке, добавить сахар, пусть тыква постоит, она даст сок, дальше добавить растительное масло и горячую воду, потом смесь муки с пряностями. Все тщательно перемешать, погасить соду лимонным соком (важно не жалеть сок при гашении для воздушности теста), добавить мелко порезанную и очищенную грушу и рубленые орехи, хорошо перемешать и дать постоять 20-30 минут. Выложить тесто в форму и поставить в духовку на 50-60 минут при температуре 180 градусов!

На заметку! Тыква и яблоко придают пирогу небольшую влажность!

Тыквенно-морковные оладьи



Состав:

1/2 средней морковки и столько же по объему тыквы

1 стакан растительного молока

1,5 стакана горячей воды

350 гр (14 ст.л.) муки, у меня цельнозерновая и обычная

пшеничная

4 ст.л. растительного масла

4 ст.л. коричневого сахара

1 ч.л. корицы

2 ст.л. цельнозерновых хлопьев

1/2 ч.л. соли

1 ч.л. соды, щедро гашенной лимонным соком

Налить в емкость овсяное молоко и горячую воду, добавить сахар, соль, растительное масло, все тщательно взбить венчиком, далее вмешать муку сначала цельнозерновую, потом обычную пшеничную, добавить корицу, цельнозерновые хлопья, натертую морковку и тыкву. Хорошо перемешать, погасить соду и дать постоять 15-20 мин. Выпекать на сухой разогретой сковороде под крышкой.

Ржаные сухарики



Сухой чеснок или любые пряности или приправы по вкусу
Адыгейская соль
Растительное масло по желанию

Порезать хлеб на полоски или кубики, посыпать приправами, подсолить. Подсушить или обжарить на сковороде 5-7 минут. Еще лучше запечь в духовке при 220-240 градусах в течении 7-10 минут.

Обратите внимание! Дрожжевой хлеб, если вы останавливаете выбор на нем, лучше употреблять в виде сухарей или с листовой зеленью и овощами.

Насыпной пирог с яблоком и тыквой



Для пирога:

3 средних яблока

100 гр тыквы

1 стакан манной крупы

1 стакан сахара

1 стакан овсяной муки

1 стакан растительного молока

1,5 ч.л. разрыхлителя

1 ст.л. растительного масла

2 ч.л. корицы

2 ст.л. лимонного сока

Очистить и натереть яблоки и тыкву на крупной терке, добавить к ним лимонный сок и корицу, все хорошо перемешать и поделить на 3 части (я разделила прямо в кастрюле). Потом в другой емкости смешать манку, муку, сахар, корицу и разрыхлитель, хорошо перемешать ложкой (можно разделить сухую смесь на 4 части, или выкладывать столовыми ложками (1/4 от смеси – это 6 столовых ложек). В смазанную растительным маслом форму выложить 6 столовых ложек сухой смеси и разровнять, дальше 1/3 фруктово-овощной смеси, разровнять, потом снова тыкву и яблоки, снова сухая смесь, тыква с яблоками и сухая смесь. Верх выровнять и залить смесью растительного молока (у меня овсяное) и растительного масла. Сделать проколы. Поставить в духовку и выпекать 40 минут при 180 градусах!

Тонкие лепешки на сковороде



Для теста:

Мука цельнозерновая пшеничная – 3 стакана

Холодная вода – 1 стакан

Растительное масло – 2 ст. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Я смешала сухие ингредиенты, добавила масло и воду, замесила тесто, завернула в пакет и оставила на 15 мин. Раскатала очень тонкие лепешки. Выпекала на сухой сковороде с двух сторон до хрустящей корочки и вздутых пузырей. Можно оставить их мягкими, сложив друг на друга, или подсушить сильнее, остудив каждый отдельно!

«Растительный наполеон» с грецким орехом



Для заварного крема:

Рисовая мука – 4 ст.л.

Сахар – 4 ст.л.

Растительное молоко (у меня овсяное ванильное) – 500 мл

Теплая вода – 100 мл

Молотые в крошку грецкие орехи – 2 стакана (1 на посыпку)

Растительное масло – 2 ст.л.

Щепотка соли

Я смешала молоко, сахар, воду, соль и поставила на огонь. Постоянно помешивая венчиком, добавила 4 ст.л. рисовой муки и, продолжая мешать, довела до кипения, убавила огонь, и готовила до загустения еще 3 минуты. Добавила масло, хорошо взбила венчиком, накрыла и поставила остужаться.

Для теста:

Для теста:

Мука цельнозерновая пшеничная – 3 стакана

Холодная вода – 1 стакан

Растительное масло – 2 ст. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Я смешала сухие ингредиенты, добавила масло и воду, замесила тесто, завернула в пакет и оставила на 15 мин. Всего я сделала две порции теста. Раскатала из каждой порции по 9 очень тонких лепешек. Выпекала на сухой сковороде с двух сторон до хрустящей корочки и вздутых пузырей. Остудила каждый под полотенцем (остывают они быстро). Один оставила на крошки.

Остывшие лепешки промазала кремом (1,5 – 2 ст.л. на каждый слой), верх торта посыпала орехами и крошкой, которые сделала на блендере. Убрала торт на ночь в холодильник.

Обратите внимание! Получается грубоватый домашний «растительный наполеон». Кушать его можно даже на вечерний ужин!

Пирог со свеклой, морковкой и грецким орехом



200 гр цельнозерновой муки (8 ст.л. с горкой)

200 мл овсяного или любого другого молока

4 ст.л. хлопьев 5 злаков

4 ст.л. растительного масла

2 ст.л. коричневого сахара

1 пакетик ванильного сахара

1/2 чайной ложки соды, гашенной лимонным соком

3 ст.л. тертой свеклы

1 ст.л. тертой моркови

2 ст.л. рубленых грецких орехов

Запарить на полчаса хлопья кипятком, затем добавить теплую воду, сахар, ванильный сахар, масло, муку, соду, гашенную лимоном. Тщательно перемешать, тесто должно падать с ложки. Добавить мелко натертую свеклу, морковь и рубленые орехи, хорошо перемешать. Выложить тесто в форму, смазанную маслом. Печь 25-30 мин, в духовке при температуре 180-200 градусов. Готовность проверить деревянной палочкой. Остудить под полотенцем.

На заметку! Если дать тесту постоять 15-20 минут, оно будет более воздушным и лучше пропечется!

Кешью-крем



200 гр стакана сырых орехов кешью (после замачивания 300 гр)

110 мл миндального молока или воды (комнатной температуры или остуженного) + дополнительно, если потребуется

1/2 – 3/4 ч.л. соли (по желанию)

1-2 ст.л. лимонного сока (по необходимости)

Пряности по вкусу (ваниль, корица, перец и так далее)

2 ст.л. меда, сиропа или сахара

Приготовление

Замочить кешью на ночь в чистой холодной воде. Слить воду и поместить орехи в кухонный комбайн (или мощный

блендер), добавить молоко (воду) и размолоть. Останавливаться по мере необходимости, чтобы соскрести со стенок ореховую массу. В зависимости от желаемой консистенции можно добавить чуть больше жидкости. Результат получается от густого крема до молока, в зависимости от объема жидкости. Далее по назначению (и соответственно вкусу) добавляются соль, пряности, лимонный сок или сироп.

Хранить в холодильнике не более 5 дней!

Деревенские пышки с кунжутом на сковороде



250-275 гр пшеничной блинной муки

100 гр овсяной муки

4 ст.л. растительного масла

2 ст.л. тертой свеклы

2 ст.л. кунжута

150 мл горячей воды

Соль

1 ч.л. разрыхлителя



Смешать все сухие ингредиенты, добавить тертую свеклу и масло, влить горячую воду и замесить мягкое тесто. Сформировать пышки (у меня вышло 6 шт). Разогреть сковороду,

убавить огонь. Обжарить пышки под крышкой на сковороде (без масла) на медленном или среднем огне. Каждую сторону в течении 5-7 минут. Остудить. Можно кушать булочками или порезать как хлеб.



Домашняя паста из кунжута (тахини)

200 гр кунжута

4 ст.л. растительного масла

Кипяченая вода

Кунжут обжариваю на сковороде постоянно помешивая

до появления приятного запаха и золотистого цвета.

Даю кунжуту немного остыть и перекладываю в чашу блендера, добавляю растительное масло. Измельчаю до однородной массы. Добавляю кипяченую воду до желаемой консистенции (мне кажется, что без воды кунжутная паста слишком рассыпчатая).

Хранится в холодильнике она может больше месяца.

Из нее можно приготовить любой соус, как сладкий, так и соленый.

Обратите внимание! Обязательно убедитесь, что кунжут не горчит!

Сладкая кунжутная паста (урбеч)



К пасте из кунжута (тахини) добавляю мед или сироп по вкусу и немного кипяченой воды, чтобы она стала более мягкой. Тщательно перемешиваю.

На заметку! Если к тахини добавить мед и кокосовое молоко, взбив до однородной массы, получится сладкий крем для торта.

Постный кунжутный соус для салата и сэндвичей.



Смешиваю 100 гр кунжутной пасты и кипяченую воду (около 50 мл), взбиваю, чтобы получилась консистенция густой сметаны, добавляю соль, чеснок (можно сухой), пряности (перец и базилик) и столовую ложку лимонного сока.

Шоколадная паста



1 спелый авокадо

1 банан

5 чайных ложек какао

1 столовая ложка меда (можно не добавлять)

Очистить авокадо и банан, порезать и положить в чашку блендера, добавить какао, мед и превратить все в однородный мусс!

На заметку! Авокадо проще вынимать ложкой, чтобы не чистить от корочки!

Приложение 1. Раздельное питание

В XX веке, когда здоровье большинства людей сильно ухудшилось, люди стали задаваться вопросом, какое питание правильное и здоровое. В это время распространение получила теория раздельного питания. Врач-натуропат и специалист по питанию Герберт Шелтон объясняет, что в пищу следует употреблять только блюда, компоненты в которых благоприятно сочетаются друг с другом. В своей книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» он сформулировал несколько основных правил, которыми предлагает руководствоваться при подборе продуктов для каждого приёма пищи.

Принципы созданной им теории Г. Шелтон обосновывает с учётом достижений физиологии. При этом он многократно ссылается на работы нашего знаменитого соотечественника академика И. П. Павлова, который указывал, что «каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желёз», и сила пищеварительного сока меняется в зависимости от качества пищи.

Наука доказала, что пищеварительные соки являются сложными, чётко «разработанными» природой жидкостями. Пищеварительный тракт прекрасно отлажен и самым тщательным образом приспособлен к функционированию. Для каждого набора требуется и, следовательно, произво-

дится соответствующая комбинация пищеварительных секретов со специфическими свойствами. Разные классы продуктов и разные стадии процесса пищеварения одного вида пищи требуют разного количества воды, разной степени щёлочности или кислотности, концентрации энзима (фермента) или его полного отсутствия.

В результате нарушения процесса пищеварения, возникают процессы брожения, часто ведущие к постепенному ухудшению работы желудочно-кишечного тракта, подавлению микрофлоры кишечника и ослабления всего организма.

Благодаря правильному сочетанию компонентов пищи достигается большее усвоение питательных веществ, дающее силы и здоровье организму человека: лёгкость, бодрость и жизнерадостность.

Согласно Г. Шелтону, продукты питания можно условно разделить на белки, овощи и зелень, овощи крахмалистые, фрукты сладкие, фрукты кислые, крахмалы, жиры и сахара. Ниже подробное описание каждой группы продуктов по отдельности и благоприятные с ними сочетания.

Белки

К белковым продуктам относятся: чечевица, нут, фасоль, горох, бобы, соя и другие зернобобовые; орехи и семечки; авокадо; грибы; сыр, творог и другие молочные продукты.

Лёгкое и полезное сочетание белков с другими продукта-

ми – с овощами и зеленью. Белковую пищу допустимо употреблять вместе с жирами. Вредным сочетанием с белками считается употребление с тяжёлой крахмалистой пищей, такой как крупы, мучные изделия и крахмалистые овощи.

Зернобобовые как источник растительного белка сочетаются с зеленью и некрахмалистыми овощами. Однако зернобобовые также содержат в себе концентрированные крахмалы, поэтому их можно сочетать с жирами, особенно лёгкими для усвоения – растительными маслами.

Молоко – это отдельная еда, и его не стоит относить к напиткам, которые можно пить, как воду. Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают её и изолируют от желудочного сока. До тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, пища остаётся необработанной, пищеварение затягивается.

Листья салатов и овощи некрахмалистые

Овощи разделяются на малокрахмалистые и крахмалистые.

К некрахмалистым и малокрахмалистым овощам относятся: зелень петрушки, укропа, кориандра и сельдерея; шпинат, руккола, ромен, латук листовой, айсберг, ботва

редиса, свёклы; «столовые» травы; капуста белокочанная, брокколи; болгарский сладкий перец; огурцы; помидоры; репчатый лук и чеснок, баклажаны, кабачки, редис, редька и репа.

Листовые салаты, зелень и некрахмалистые овощи – это универсальные по совместимости с другими продукты питания. Они сочетаются со злаками, бобовыми, сырами и маслами. Известно, что кислоты и масла помогают усваиваться микро– и макроэлементам, содержащимся в зелёных листьях салата.

Как отдельную пищу листовые салаты можно употреблять с небольшим количеством натурального яблочного уксуса и растительными маслами холодного отжима. С помидорами сочетаются листовые салаты, зелёные овощи и авокадо.

Овощи крахмалистые: картофель, тыква, свёкла, морковь, хрен.

Крахмалистые овощи усваиваются с зеленью, некрахмалистыми овощами, растительными маслами. Вредны сочетания с зернобобовыми и другими крахмалистыми и белковыми продуктами. Сочетание крахмалистых овощей с сахарами так же нежелательно, так как смешение любых крахмалов и сахара вызывает брожение в кишечнике.

Фрукты кислые и сладкие

К кислым фруктам относятся: все цитрусовые (апельси-

ны, грейпфруты, лимоны, лайм), ананасы и гранат; кислые яблоки и персики, кислый виноград и слива. Кислые ягоды: смородина, брусника, клюква, кислая вишня.

К сладким фруктам относятся: бананы, виноград сладкий, сладкие яблоки и груши, хурма; финики, фиги; сладкие ягоды, сухофрукты.

Фрукты, особенно сладкие, лучше употреблять отдельно, не менее чем за 20-30 минут до еды, а не после еды, чтобы в кишечнике не возникало брожения. Например, сначала съесть пару бананов и через полчаса съесть полноценный обед. Кислые фрукты лучше усваиваются отдельно от сладких фруктов. В небольшом количестве допустимо сочетание кислых фруктов орехами.

Бахчевые, такие как арбузы и дыни, употребляются как отдельное блюдо.

Крахмалы

Крахмалы в виде круп и каш – основа питания для большинства людей на планете. Нежелательно сочетать крахмалистые продукты с белками и другими видами крахмала.

Крахмалы разделяются на богатые клейковиной (глютено-содержащие) и не содержащие клейковину (безглютеновые).

К безглютеновым крахмалам относятся: гречка, рис, кукуруза; амарант, киноа, пшено; бобы, фасоль, горох, чечевица, соя, кукуруза.

К глютеносодержащим крахмалам относятся: пшеница, рожь, полба, спельта; овёс, ячмень; цельнозерновой пшеничный или ржаной хлеб.

Крахмалы сочетаются с жирами, особенно лёгкими для усвоения – растительными маслами. Каши сочетаются с маслом. Однако, добавление в каши сахара или мёда не самое благоприятное для микрофлоры кишечника, так как вызывает брожение. Поэтому крупы, каши, мучные изделия и любые другие крахмалы реже употребляйте со сладкими продуктами, включая мёд и сухофрукты.

Не самым полезным является сочетание каш, круп и другой крахмалистой пищей с кислыми фруктами, ягодами и помидорами.

Хлеб – отдельная еда (можно вместе маслом), а не обязательное добавление к каждому приёму пищи. Однако хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна можно есть с салатами, независимо от их состава.

Жиры

Масла льняное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное и другие. Авокадо, оливки; лесные, кедровые и другие жирные орехи; семена, сливочное масло, сливки и сметана.

Масла и другие жирные продукты сочетаются с листовыми салатами, помидорами и другими овощами.

Жиры также сочетаются с крупами, кашами и другими продуктами, содержащими крахмал. Сочетание жиров с белковыми продуктами допустимо, но не желательно, так как жиры замедляют усвоение белков.

Особенно полезны растительные масла холодного отжима с омега-3 и омега-6 жирными кислотами: льняное, рапсовое и оливковое.

Сахара

Мёд; нектар агавы; стевия; финики; инжир; изюм и другие сухофрукты.

Любые сахара – это продукты-одиночки, их лучше всего употреблять отдельно от другой пищи.

Мёд – полезный продукт, однако стоит соблюдать умеренность в его употреблении, как и любого другого продукта с высоким содержанием сахаров. Мёд полезно употреблять с травяным чаем, вместе с соком лимона.

Кондитерские изделия и другие продукты смешения сахаров и крахмалов пагубно сказываются на организме человека.

Когда сладости едят с другой пищей, то, надолго задерживаясь в желудке, сахара вызывают брожение. Кондитерские изделия и рафинированный сахар лучше полностью исклю-

чить из рациона.

Краткий итог

– Зелёные овощи и листья салата универсальны и отлично сочетаются практически со всем!

– Белковые продукты полезно употреблять с зеленью и лёгкими овощами, допустимо – вместе с жирами. Вредным сочетанием с белками считается употребление их с тяжёлой крахмалистой пищей, такой как крупы, мучные изделия и крахмалистые овощи (картофель, тыква, морковь).

– Зернобобовые как источник растительного белка сочетаются с зеленью и некрахмалистыми овощами (помидор, огурец, капуста, салат и другие).

– Каши сочетаются с растительными маслами и другими жирами.

– Сладкие фрукты важно есть до принятия любой другой пищи, чтобы не вызвать брожение, и ни в коем случае не после еды!

– Овощи хорошо усваиваются вместе с маслами и лимоном.

– Воду старайтесь пить умеренно при возникновении жажды, между приёма пищи или за полчаса до еды.

– Арбузы и дыни – продукты одиночки, их необходимо есть отдельно!

– Грибы и дрожжи не усваиваются нашим организмом,

лишь нагружая процесс пищеварения и провоцируя интоксикацию.

– Хлеб – отдельная еда, а не обязательное добавление к каждому приёму пищи. Однако хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна, можно есть с салатами, независимо от их состава.

– Кондитерские изделия и рафинированный сахар негативно сказывается на работе пищеварительного тракта, иммунитете и здоровье всего организма.

Если вы употребляете молоко, то пейте его, не смешивая с другими продуктами питания!

Приложение 2. Белки в растительной пище

Самый главный миф питания состоит в том, что в растительной пище чего-то не хватает, особенно белков. Действительно ли это так?

Для начала совсем кратко, что же такое белки.

Белки (протеины) представляют собой «строительный материал» для клеток нашего тела. А аминокислоты – это «кирпичики», из которых состоят белки. Белки – это длинные цепочки аминокислот. В организме есть тысячи различных белков, каждый из которых имеет свою собственную уникальную последовательность аминокислот и выполняет важную функцию.

В процессе пищеварения внешний белок, содержащийся в пище, расщепляется на аминокислоты, из которых затем организм формирует собственные белки. Для правильного функционирования организму необходимо 20 различных аминокислот.

Аминокислоты делят на заменимые – то есть те, кото-

рые организм может синтезировать самостоятельно – и незаменимые, которые не могут синтезироваться нашим организмом (их источником являются продукты питания, которые мы употребляем). В случае нехватки этих аминокислот, организм потребляет их из мышечных тканей, значит важно, чтобы они регулярно попадали в организм с пищей. Что же касается заменимых аминокислот, то они могут быть получены в результате самостоятельного синтеза организмом (происходит этот процесс в печени). К незаменимым аминокислотам относятся: 8 для взрослых (изолейцин, лизин, лейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин) и ещё дополнительно 2 для детей (гистидин, аргинин, которые называют условно заменимые).

*В части источников гистидин относят к незаменимой аминокислоте.

Интересный факт! По некоторым данным, зафиксированным учёными и исследователями, здоровый организм может вырабатывать все аминокислоты, даже незаменимые!

Белки, содержащие **все 8** незаменимых аминокислот, называются **полноценными белками**, а, содержащие **не все** незаменимые аминокислоты, называются **неполноценным**. Мясная и молочная пища содержит полноценные белки, а вот с растительными продуктами сложнее – их белки по

большей части неполноценны. Для того, чтобы получать все аминокислоты, придерживаясь растительного питания, необходимо всего лишь грамотно составить рацион, включив в него несколько типов неполноценных белков.

Из каких растительных продуктов можно получить незаменимые аминокислоты?

Лейцин: морская капуста, тыква, горох, бурый (неочищенный) рис, кунжут, кресс-салат, репа, соя, семена подсолнечника, фасоль, инжир, авокадо, изюм, финики, яблоки, черника, оливки и бананы, чечевица, орехи, большинство семян, овёс.

Изолейцин: ржаное семя, соя, орехи кешью, миндаль, овёс, фасоль, коричневый рис, капуста, семена конопли, семена чиа, шпинат, тыква, тыквенные семечки, семечки подсолнуха, семена кунжута, клюква, киноа, черника, яблоки и киви, турецкий горох (нут), чечевица, рожь.

Лизин: зернобобовые, особенно чечевица и нут, а также пшеница, кресс-салат, семена конопли и чиа, спирулина, петрушка, авокадо, соя, миндаль, кешью.

Метионин: подсолнечное масло и семена подсолнечника, семена конопли и чиа, бразильские орехи, овёс, пшеница, ламинария, инжир, все виды риса, зернобобовые (фасоль, чечевица, соя), лук, какао и изюм.

Фенилаланин: спирулина и другие водоросли, тыква,

фасоль, рис, авокадо, миндаль, арахис, киноа, инжир, изюм, зелень, оливки, большинство ягод и все семена.

Треонин: кресс-салат и спирулина (в них содержание треонина гораздо выше, чем в мясе), тыква, зелень, семена конопли, семена чиа, соевые бобы, семена кунжута, семена подсолнечника и подсолнечное масло, миндаль, авокадо, инжир, изюм, киноа и пшеница. Зерновые проростки – также превосходный источник этой аминокислоты.

Триптофан: овёс и овсяные отруби, морская капуста, семена конопли и чиа, шпинат, тыква, сладкий картофель (батат), петрушка, фасоль, свёкла, спаржа, грибы, все виды зелёного салата, фасоль и другие зернобобовые, авокадо, инжир, тыква, сельдерей, перец, морковь, горох, лук, яблоки, апельсины, бананы, киноа, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи.

Валин: шпинат, соя и другие зернобобовые, брокколи, семена кунжута, семена конопли, семена чиа, арахис, все цельнозерновые крупы, инжир, авокадо, яблоки, проростки зёрен и семян, черника, клюква, апельсины и абрикосы.

Гистидин: рис, пшеница, рожь, морская капуста, фасоль и другие зернобобовые, дыня, семена конопли и чиа, гречка, картофель, цветная капуста и кукуруза.

Аргинин: семена тыквы, кунжута и льна, арахис, миндаль, грецкие орехи. Ещё одним хорошим источником вещества являются все бобовые.

Конечно, это примерный и неполный список продуктов по

содержанию белка, уточнить и расширить его можно самостоятельно. Самый главный вывод, который можно сделать: употребляя всё разнообразие растительных продуктов, даже не прибегая к знанию аминокислот и биохимии, недостатка в аминокислотах никаким образом не возникнет. Растения уже созданы идеальной пищей для нас!

Хочу обратить особое внимание, что в растительном рационе есть и продукты, содержащие **полноценный белок** или белок, очень близкий к полноценному.

– Зелёные растения. Белок, содержащийся в зелени, также полностью полноценен по всем незаменимым аминокислотам. Важное преимущество протеинов, содержащихся в зелени, состоит в том, что все аминокислоты находятся в легкодоступном виде, и организму не нужно затрачивать много энергии на их усвоение.

На заметку! Зелёный цвет растений – признак полноценного белка! Поэтому коровы и быки такие здоровые и крепкие – в их питании очень много белка! А морячок Папай из известного мультика ел шпинат и был самым сильным!

Вот некоторые виды популярной зелени (полноценных белков): шпинат, щавель, петрушка, укроп, кинза, крапива, руккола, монгольд, черемша, базилик, лук-порей, все виды салата, мята сюда же можно отнести брокколи, брюссельскую капусту, зелёный горошек, молодую зелёную фасоль, спаржу и многие другие овощи и травы!

– К полноценному белку относится пророщенная пшеница и другие пророщенные зерна, особенно бобовых (к тому же при проращивании семян их белки расщепляются на аминокислоты, облегчая их усвоение организмом).

– Соя, чечевица и все продукты из них, например, соевый сыр Тофу, чечевичные колбасы, макароны и так далее. По данным таблиц и научных исследований составов продуктов все (!) бобовые содержат полноценные белки!

– Гречневая крупа, амарант, киноа, семена Chia и конопли, сине-зелёные водоросли, в том числе и популярная спирулина – так же являются растениями с полноценными белками!

– В крупах, орехах и семенах белок содержит практически все незаменимые аминокислоты, в основном с недостатком по лизину (лизин присутствует, но в небольшом количестве).

– Картофель – это отличный пример того, что даже овощи могут быть источником полноценного белка. И в отличие от белковых продуктов животного происхождения картофель оказывает на организм ощелачивающее действие (помогает выводить шлаки и усваивать питательные вещества). А авокадо – пример фрукта, богатого полноценными белками.

«Растительный белок вреден, плохо усваивается,

тяжёлый при переваривании...» – утверждают некоторые сторонники традиционной системы питания. Вот простые ответы на них.

Обычный человек может не знать анатомии, физиологии, биохимии. Мы все заблуждаемся, потому что верим ложной информации, или знаний не хватило у родителей, которые научили иначе, или так популярно и делают все, но медики и учёные должны быть осведомлены – эти знания не сложны и вседоступны.

Мы губим свой кишечник полным непониманием истинной природы человека и неправильным питанием, а потом он не способен нормально функционировать и справляться с растительной пищей. Пища, несвойственная природе человека или искусственная, угнетают работу пищеварительного тракта и синтез белков, приводят общее состояние организма и всех его систем к слабости и болезни.

Обратите внимание! Организм работает очень хитро: если он привык лениться, трудиться он не захочет. Если вы, например, не нагружаете мышцы, они атрофируются с течением времени; если отдаёте предпочтение мягкой пище, не требующей усилий для переваривания, он в дальнейшем будет с трудом принимать грубые волокна. Если есть пищу с усилителями вкуса, то он после них не захочет чувствовать вкус натуральных продуктов. Порой требуется время и выдержка, чтобы вернуться к естественному питанию

и функционированию систем. И кому-то оно даётся тяжелее, кому-то легче, но ломать привычки, особенно связанные с удовольствием не просто всегда, потребуется сила воли.

«Белки в растительной пище не достать», – есть и такое мнение.

Действительно, механизм защиты зёрен для лучшей сохранности «запаковал» их питательные вещества и микроэлементы в оболочку из целлюлозы, но достать их оттуда не сложно, этим пользуются все опытные повара и хозяйки и традиционной, и растительной кухни.

Чтобы сделать растительный белок, витамины и микроэлементы из круп, бобовых и зёрен более биодоступными (термин обозначает, насколько легко можно получить пользу, заключённую в зёрнышке) нужно просто замочить их перед приготовлением или употреблением в очищенной воде комнатной температуры от нескольких до 12 часов в зависимости от зерна. Такое воздействие на зёрна разрушает их механизм защиты, в дополнение улучшает вкус и усвояемость продуктов, устраняя излишнюю «музыкальность» зернобобовых.

Обратите внимание! Метеоризм возникает в первую очередь от неправильного сочетания продуктов, животных в том числе, или плохой работы пищеварительного тракта.

При переходе на растительное питание и правильное употребление продуктов проблемы со временем уходят, так как налаживается работа желудочно-кишечного тракта и вырабатывается привычка организма питаться растительной пищей. Для облегчения усвоения любая пища употребляется в приготовленном виде, лучше по системе раздельного питания или близкой к ней. Сложность зернобобовых в природном сочетании белков и углеводов (что вызывает метеоризм), но замачивание зерна, решает эту проблему, если, конечно, нет проблем со здоровьем. К тому же организм, который постоянно употребляет бобовые, усваивает их проще, чем тот, что столкнулся с ними впервые или принимает для обработки редко (может потребоваться время для выработки привычки).

«Когда ешь бобы, растёт женская грудь».

Бобовые не дают никаких гормональных сбоях у мужчин (некоторые утверждают о наличии большого количества женских гормонов в бобовых продуктах, и «обабливании» мужчин в процессе их употребления). Никаких доказательств, научных или реальных подтверждений подобных телесных преобразований нет.

Обратите особое внимание! Очень важно не злоупотреблять белковой пищей. Белки не могут накапливаться в ор-

ганизме и храниться про запас. Печень превращает их излишки в глюкозу и азотистые соединения, такие как мочеви́на, которую почки должны активно выводить. Это создаёт большую нагрузку на печень и почки.

Коме того, переизбыток белков приводит к кислой реакции организма, что увеличивает потерю кальция; нарушение метаболизма; перевозбуждение нервной системы. Одним из преимуществ растительной пищи (при условии её разнообразия и полноценности) является умеренное количество белка, в сочетании с необходимыми микрокомпонентами.

Совсем коротко о витаминах – В12 и D.

Эти витамины есть в мясе и печени животных. Каким образом эти витамины образовались в организме травоядных, обладают ли они уникальным, отличным от человека механизмом?

В12, как и другие витамины группы В, вырабатываются в чистом здоровом кишечнике человека, а D в коже и затем в печени так же, как и у животных!

Чистый организм и его здоровый микробиом способны синтезировать все необходимые витамины, собственные белки и жиры, получая строительный материал с растительными продуктами! Если человек питается свойствен-

ной его природе пищей (растительного происхождения), то все системы приходят в норму, организм функционирует должным образом. Этот механизм мы каждый день можем наблюдать на примере животных, которые употребляют в качестве еды растения – остаются сильными, выносливыми, быстрыми и поддерживают в своих клетках, тканях и органах все важные для жизни витамины, микроэлементы и аминокислоты.

Чистый кишечник – это основа здоровья человека, и именно клетчатка, находящаяся в растениях, очищает его и является лучшей пищей микробиома.

Ответ на провокационный вопрос «про белки и витамины в растительном рационе», рассчитанный на незнания людей, уже давно найден и имеет однозначный ответ. Путём многолетних наблюдений и экспериментов доказано, что при разнообразном сбалансированном растительном питании никаких недостатков витаминов, белков (аминокислот) не возникнет.

Растительная пища соответствует нашей истинной природе, помогает нам оставаться в прекрасной физической форме, чувствовать лёгкость и бодрость, повышает качество жизни, делает ум светлым и рассудительным, меняет сознание. Она преображает человека и весь мир в лучшую, светлую сторону.

Краткий основной итог и принципы правильного питания

– Правильное питание – это всегда свежие, качественные и натуральные продукты. Чем меньше в рационе переработанных продуктов, тем здоровее питание. Выбирайте цельную, нерафинированную и естественную пищу.

– Употребляйте больше пищи, компоненты которой благоприятно сочетаются друг с другом.

Старайтесь не съедать за один присест несколько разноплановых блюд.

Фрукты старайтесь есть отдельно, до основных приёмов пищи или между ними. За это время они полностью переварятся. Не стоит употреблять фрукты сразу после основного приёма пищи, таким образом они вызовут брожение.

– Употребляйте здоровую еду собственного приготовления, одновременно уменьшив на столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона вредные блюда.

Сокращайте потребление разрушителей клеток – соли, чая, кофе, алкоголя. Уменьшите в рационе жгучие и острые пряности, лишние специи и магазинные соусы. Ограничьте употребление рафинированного сахара, кондитерских изде-

лий, сладких газированных напитков, карамели. Избыток соли и сахара не несёт пользы.

Обратите внимание! ГМО, пальмовое масло, красители, транс-жиры, консерванты стоит не употреблять вообще или в редких случаях. Консервы, йогурты, печенье, мороженое, шоколад, чипсы, восстановленные соки, подушечки, хлопья и прочие перекусы – не являются полезными продуктами, несущими здоровье, а только источником быстрой и, к сожалению, некачественной энергии. Изучайте состав и делайте выбор в пользу натурального продукта.

– Правильное питание должно включать в себя все пищевые группы. В рекомендуемых пропорциях следует употреблять крупы, семена, бобовые, орехи, зелень, фрукты и овощи. Не ограничивайтесь одним набором продуктов, ведь для верной работы организма в рационе должны присутствовать все необходимые вещества.

– Распределяйте приёмы пищи в течении дня в соответствии с биоритмами.

Основной объем питания должен приходиться на первую половину дня, так как органы пищеварения в это время наиболее активны, к вечеру их работоспособность снижается. Завтрак с 7 до 9, обед с 12 до 15, ужин до 19 часов. Перекусы между едой старайтесь гармонично сочетать с основными приёмами пищи.

– Соблюдайте правила приёма пищи. Важно не только что мы едим, но и когда, и как мы это делаем. Сохраняйте внутренний покой и хорошее настроение, не нужно спешить: кушайте размеренно. Во время приёма пищи соблюдайте тишину.

– Человек больше чем на половину состоит из воды. Старайтесь пить чистую воду как альтернативу готовым напиткам. Вода наполняет все наши клетки, способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Лучшая вода содержится во фруктах и овощах, естественных минеральных источниках или ледниках. В больших городах очищайте воду фильтром.

– Лучше всего есть свежеприготовленную пищу. Съев простое, но свежее блюдо, вы получите больше пользы, чем деликатес, простоявший в холодильнике несколько дней. Свежая пища, в отличие от полежавшей, наилучшим образом питает тело и ум. Готовьте еду небольшими порциями. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запечённым кулинарным изделиям. Старайтесь минимизировать термическую обработку продуктов: ведь при длительной обработке польза уменьшается. При-

вычная жареная пища не отличается высокими полезными качествами, она тяжелее для усвоения, и содержит канцерогены, которые не нужны организму. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия без дрожжей и преимущественно из муки грубого помола.

– Важно, чтобы еда была не только вкусной, она должна положительно воздействовать на все органы чувств: радовать глаз своим внешним видом, слух – приятным хрустом, и источать манящий аромат.

– В еде важно соблюдать меру. Ешьте только тогда, когда вы истинно голодны, иначе пища не сможет полноценно перевариться, в процессе её гниения в кишечнике образуются токсины, загрязняющие организм; накопится лишний вес. Объем пищи должен быть небольшим. В идеале это столько, сколько помещается в ладошках, сложенных вместе.

– Когда готовите – готовьте с любовью. Если еда приготовлена в хорошем настроении и добром расположении духа, то она отдаст все лучшее, что в ней есть. Состояние и мысли, с которыми готовилась еда, наделяют её своим качеством.

Еда – наш главный помощник на пути повышения здоровья и улучшения качества жизни!

Литература

Во время своего исследования, я изучила и проанализировала все возможные источники информации, мнения, советы, рекомендации, методики и системы по вопросам сохранения здоровья и питания человека, известные на сегодняшний день: от простых до самых сложных, от традиционных до научно-доказательных, от популярных до мало известных.

Я постаралась изучить все стороны и взгляды на природу человека, его здоровье и питание. Ошибки отдельных исследователей в том, что нельзя слепо верить традициям и отвергать науку, также, как нельзя не доверять традициям и искать только научные подтверждения. Важно учитывать верность и заблуждения обеих систем, чтобы суметь найти истинные знания.

В своём подходе мне удалось собрать самые необходимые знания в области питания и здоровья, основанные на мудрости и опыте всего мира. Найти баланс, исключив крайности, выбрать все самое важное, сделать объективные выводы, чтобы каждый мог смело приступать к оздоровлению себя и своей семьи.

Здесь упомянуты некоторые из основных источников ин-

формации, оказавших наиболее сильное и весомое влияние на поиск истины и формирование выводов. Вы можете взять на заметку и ознакомиться с содержанием отдельных книг и статей по интересным вам темам.

– Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл. «Китайское исследование»

– Т. Кэмпбелл. «Китайское исследование на практике: Простой переход к здоровому образу жизни»

– Т. Колин Кэмпбелл, Колдуэлл Эсселстин «Вилки вместо ножей»

– Норман Уокер. «Лечение сырыми соками»

– «Аюрведа». Древнеиндийское учение о жизни без лекарств, залогом здоровья является единство тела и духа, гармония с окружающим миром.

– Доктор Милтон Миллс. Лекция во время 8-го международного вегетарианского фестиваля в Сан-Франциско. «Действительно ли люди устроены для употребления мяса?»

– Шон Монсон. Документальный фильм «Земляне». 2005

– Арнольд Шварценеггер, Джеймс Кэмерон, Джеки Чан, Новак Джокович. Документальный фильм «Game Changers» («Переломный момент»)

– Бодо Шефер. «Законы победителей»

– Кнут Гамсун. «Голод». Роман Нобелевского лауреата о силе человеческого духа

– М. Я. Жолондз. «Рак: практика исцеления Растительные

яды. Травяные настойки. Методика питания»

– Михаил Щетинин. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»

– Н. Барнард, В. Мелина «Здоровое питание для жизни – профилактика и лечение рака»

– Л. Скот. «Еда для чемпионов»

– Книга итальянского автора Лучано Проэтти. «Дети-вегетарианцы»

– А. Уголёв «Теория адекватного питания и трофология»

– Герберт Шелтон. «Принципы раздельного питания»

– Джек Норрис, Вирджиния Мессина. «Вегетарианец на всю жизнь»

– Джадд Биасиотто. «Как стать элитой»

– Джоана Бадвиг. «Кулинарная книга масла и белка», «Рак – проблемы и решения», «Льняное масло как истинная помощь против артрита, инфаркта миокарда, рака и других заболеваний»

– Малахов Г. П. «Очищение организма и правильное питание». «Голодание».

– «Что не так с молоком?» <https://veganism.ru/moloko/?ysclid=lljeut7eok321333477>

– «Корова, которая не смеётся, индустрия жестокого обращения» <https://ru.smartworldclub.org/6671783-the-cow-that-does-not-laugh-an-industry-of-abuse>

– «Надо ли пить молоко?! Почему возникает непереносимость лактозы у

взрослых?» <http://eat-right.ru/nado-li-pit-moloko-pochemu-voznikaet-neperenosimost-laktozyi-u-vzroslyih/html>

– Джон Джозеф. «Мясо для слабаков»

– Эмеран Майер. «Второй мозг: как микробы в кишечнике управляют нашим настроением, решениями и здоровьем»

– Александр Микулин. «Активное долголетие (Моя система борьбы со старостью)»

– Джексон Адам. «Десять секретов Счастья. Современная притча о мудрости и счастье», «Десять секретов Здоровья. Современная притча о мудрости и здоровье», «10 секретов Любви. Современная притча о мудрости и любви»

– Поль Брегг. «Чудо голодания»

– Брюс Ли. «Путь совершенства»

– Элизабет Кастория. «Как стать вегетарианцем?»

– Арнольд Эрет. «Разумное голодание. Научный метод голодания – путь к вашему здоровью»

– Линда Берфилд Хаззард. «Научное голодание. Древний и современный ключ к здоровью»

– «Вегетарианство с рождения» <https://www.oum.ru/literature/roditelyam-o-detyah/glava-21-vegetarianstvo-s-rozhdeniya/>

– С. Джурек. «Ешь и беги»

– Шэрон Гэннон. «Йога и вегетарианство»

– Доктор Майкл Клэпер. Лекция на фестивале здорового питания «Vegfest»

– Доктор М. Бирхер-Беннер. Учения, основанные на

убеждении, что в растениях концентрируется энергия солнечного света.

– Тер Аванесян – Аршавир. «Сыроедение»

– Николай Амосов «Раздумья о здоровье»

– Л. Н. Толстой. «О неразумности мясоедения»

– А.К. Анохин. «Волевая гимнастика»

– Валентин Дикуль. «Полная энциклопедия спины и суставов. Традиционные и инновационные методы лечения», «Опорно-двигательный аппарат. Практическая энциклопедия традиционных и инновационных методов лечения»

– Сергей Бубновский. «Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 60 упражнений», «Упражнения для дома и зала. Золотая книга. Более 100 практик при болях в спине и суставах»

– Лекции и практические занятия с моими наставником и учителем, великим тренером Сергеем Коробовым

Литература, которая помогла мне создать полную объективную картину мира и закономерности существования и функционирования человека. С исследованием и изучением всех взглядов и подходов к вопросам здоровья, психологии и питания

– Михаэль Лайтма. «Развитие Души»

– Бренда Дэвис, Весанто Мелина. «Как стать вегетарианцем. Детальное руководство по переходу на здоровое вегета-

рианское питание»

– Стивен Розен. «Вегетарианство в мировых религиях»

– А. Ятленко. «Фруктовый бодибилдинг»

– Алекс Уэйкфорд. «Эффект микробиома»

– Колчин Владимир. «Микробиом. Зачем микробы живут в человеке?»

– ред. Микулович Т. П. «Растительный белок»

– Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. «Физиология высшей нервной деятельности»

– Иван Павлов. «Академик Павлов. Избранные сочинения»

– Бхагавад-гита. Священная книга индуизма

– Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. «Мозг, разум и поведение»

– В. И. Малов. «Тайны великих спортсменов»

– Брюс Ли. «Правила жизни Брюса Ли. Слова мудрости на каждый день»

– А. Казакевич. «Наставляющая книга. Живи в радость», «Просветляющая книга. Спешите любить»

– А.А. Савченко, Е.Н. Анисимова, А.Г. Борисов, А.Е. Кондаков. «Витамины как основа иммунометаболической терапии»

– Константин Ушаков. «Вся правда о поваренной соли. Яд или полезное лекарство?»

– Наталья Фадеева. «Мифы о сахаре. Как заблуждения убивают нас»

- Аллен Карр, Джон Дэйси «Полезный сахар, вредный сахар»
- Иван Неумывакин. «Соль, мифы и реальность»
- Р. Хайдрих. «Фитнес в возрасте: диета и программа упражнений для максимального здоровья и долголетия»
- Франкл В. «Человек в поисках смысла»
- Фромм Эрих. «Искусство любви»
- Дэвид Коултер. «Анатомия хатха-йоги»
- Камини Десаи. «Йога-нидра. Искусство целительного расслабления для здоровья, самопознания, повышения качества жизни и управления судьбой»
- Нина Мел. «Энергетика йоги. Практический курс»
- М. С. Мазанко, А. В. Горовцов, Е. В. Празднова. «Антимутагенное и регуляторное действие пробиотиков»
- Юнг К. «Архетип и символ»
- Е. О. Комаровский «Начало жизни вашего ребёнка», «Здоровье ребёнка и здравый смысл его родственников», «365 советов на первый год жизни вашего ребёнка»
- Януш Корчак. «Как любить ребёнка»
- Антон Макаренко. «Книга для родителей»
- А. Н. Медведев, И. Медведева «Даосский цигун»
- Каргушина М.Ю «Зелёный огонёк здоровья»
- Фредерик Патенод. «Секреты сыроедения»
- Виктория Бутенко. «12 шагов к сыроедению»
- Мерлин В.С. «Структура личности. Характер, способности, самосознание»

- Роджерс К. «Взгляд на психотерапию. Становление человека»
- Щадриков В.Д. «Введение в психологию: эмоции и чувства»
- Эриксон Э. «Детство и общество»
- Евгений Блюм. «Биомеханика. Методы восстановления органов и систем»
- Виткин Дж. «Женщина и стресс»
- Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте»
- Иванников В.А. «Психологические механизмы волевой регуляции»
- И. С. Красикова. «Плоскостопие. Профилактика и лечение»
- Коданева Л.Н., Кетлерова Е.С., Шаройко М.В. «Комплексное лечение обучающихся с нарушениями осанки и сколиозами». 2018 г.
- Орлов С.А., Юхвид Е.В., Ионина Е.В. «Диагностика нарушений осанки и деформаций позвоночного столба»
- Г. А. Урунтаева. «Детская психология»
- Лейтес Н.С. «Способности и одарённость в детские годы»
- Леонтьев А.Н. «Деятельность, сознание, личность»
- Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. «Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию»

- Куркина И. «Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах»
- Под ред. З.И. Бересневой. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ»
- Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений»
- Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. «Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия»
- Под ред. Б. А. Поляева. «Спортивная медицина. Национальное руководство»
- В. И. Васичкин. «Все про массаж»
- Еремушкин М. «Медицинский массаж. Учебное пособие»
- С. П. Евсеев. «Теория и организация Адаптивной физической культуры»
- Т. Н. Казакова. «Теория и методика адаптивной физической культуры»
- Н. Н. Чернов, В.С. Покровский. «Основы биохимии».
- Майкл Кокс, Дэвид Нельсон. «Основы биохимии Ленинджера»
- Н. И. Трунилина. «Ферменты»
- Ю. В. Боянович. «Анатомия человека: полный компактный атлас»
- Г. Л. Билич, Е. Ю. Зигалова. «Анатомия человека»
- Р. Ф. Шмидт, Ф. Ланг. М. Хекманн. «Лаборатория знаний Физиология человека с основами патофизиологии в 2-

х томах»

- Ю. И. Савченков, С. Н. Шилов, О. Г. Солдатова. «Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков)»– Б. А. Никитюк. Морфология Человека
- Е.П. Ильин. «Психология спорта»
- Борис Яковлев. «Психология. Общая и спортивная. В 2 частях»
- Я. Д. Виссер. «Детская ортопедия»
- М. В. Волков, В. Д. Дедова. «Детская ортопедия»
- Галина Гуровец. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для вузов»
- З. В. Любимова, А. А. Никитина. «Возрастная анатомия и физиология»
- Н. В. Зеленецкий, К. Н. Зеленецкий. «Анатомия животных. Учебное пособие». 2014
- Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. «Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах с преимущественным проявлением»
- гл. ред. А. М. Прохоров. «Детская психология»
- Е. О. Смирнова. «Детская психология. Учебник для вузов»
- Немов Р.С. «Психология»
- Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии»
- Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях»
- Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в

ДОУ»

– Голубев В.В., Голубев С.В. «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста»

– Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века»

– Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

И многие другие.