

Анна Седельник
Александр Седельник



СЧАСТЛИВЫЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Для здоровой жизни

Анна Седельник

**Счастливые кулинарные
рецепты. Для здоровой жизни**

«Издательские решения»

Седелник А.

Счастливые кулинарные рецепты. Для здоровой жизни /
А. Седелник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834895-2

В этой книге собраны разные рецепты. Объединяет их то, что они приготовлены из здоровых продуктов и максимально щадящим способом. Эта книга — для всех, кто: хочет начать питаться более натурально, оздоровиться и в то же время вкусно кушать каждый день; переходит на вегетарианский/сыроедный рацион; держит пост, но желает разнообразно и вкусно питаться и в этот период; хочет приготовить необычные, но вкусные и здоровые блюда; желает похудеть без вреда для здоровья, просто и очень вкусно.

ISBN 978-5-44-834895-2

© Седелник А.
© Издательские решения

Содержание

Все любят вкусную еду	6
Счастливые рецепты для всех – вкусно и очень просто	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Счастливые кулинарные рецепты Для здоровой жизни

Анна Седельник
Александр Седельник

Фотограф Александр Седельник

© Анна Седельник, 2019

© Александр Седельник, 2019

© Александр Седельник, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4483-4895-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



В этой книге собраны разные рецепты. Объединяет их то, что они приготовлены из здоровых продуктов и максимально здоровым, щадящим способом.

Эта книга – для всех, кто

– хочет начать питаться более природосообразно, оздоровиться и в то же время вкусно кушать каждый день.

– переходит на вегетарианский/веганский/сыроедный рацион

– держит пост, но желает разнообразно и вкусно питаться и в этот период

– хочет приготовить необычные, но вкусные и здоровые блюда.

– желает похудеть без вреда для здоровья, просто и очень вкусно.

«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.» Гиппократ

«После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников.» Оскар Уайльд

Все любят вкусную еду

Когда я рассказываю о здоровых блюдах, живом питании и его целебном эффекте, о пользе для фигуры и здоровья, люди сначала удивляются, впечатляются, а потом... с грустью говорят: «Мы так не сможем». Почему же, интересуюсь я. «Я не смогу отказаться от...» идет перечисление – мяса, рыбы, реже – жареной картошечки, никогда не слышала – «от тушеных овощей».

Людам страшно не хочется от чего-то отказываться. Это понятно, никакая психика этого не выдержит.

А отказываться как раз-таки и не надо.

Лишать себя чего-то – не стоит. И самое главное – не настраивать себя так, что вы чего-то будете лишены.

Здесь подход другой: просто нужно постепенно заменить одни продукты другими, одни (традиционные) блюда – другими. Не лишать себя чего-то, а наоборот, включая овощи, фрукты, орехи и блюда из этих даров природы, делать свой рацион разнообразнее и здоровее.

Поэтому переходя на сыроедение (вегетарианство, веганство) и находясь на нем длительное время очень важно готовить для себя. Ведь фаст-фудов сыроедных у нас почти нет, а несыроедных соблазнов на улицах множество. Готовить здоровые блюда для себя и семьи (если родные тоже решили вас поддержать не словом, а делом) очень важно.

Ведь все мы – и сыроеды, и нет – любим вкусно покушать.

А гурманов много и среди сыроедов. Не нужно думать, если человек сыроед – то он полнейший аскет или истощенный дистрофик. Ни в коем случае. Ведь существует так много вкусных и полезных сыроедных блюд! Они созданы для вашего счастья и здоровья.

Счастливые рецепты для всех – вкусно и очень просто

По-настоящему вкусная еда делает нас счастливее. Правда, многое из вкусного оказывается в конечном итоге вредным, приходится следить за каждым съеденным кусочком торта, плиткой шоколада. С блюдами живой кухни (в первую очередь, со сладостями и десертами, что утешит многих сладкоежек) дела обстоят не так печально. Не то, чтобы ими невозможно объесться, но в них нет сахара, муки, дрожжей – всего того, что способствует набору лишнего веса. А значит, эти сладости более легкие, не нужно испытывать муки совести, съев еще один кусочек живого тортика)

Многие считают, что сыроедные рецепты— обязательно очень сложные, с большим количеством ингредиентов.

Лень готовить! – так и говорят. «Там столько разных продуктов обычно в составе... к тому же если, к примеру, готовить крем или соус, все это надо очень медленно и вдумчиво перемешивать— почти медитативно... нет, меня на это не хватит. Да еще к тому же сыроедить— это дорого. В теплых странах— я понимаю, там много дешевых фруктов, а вот в России это почти невозможно». Это подлинный коммент из Фейсбука. Я всегда удивляюсь: неужели «сложно», «трудно», «нужно время» – это относится лишь к сыроедным рецептам? Увлечение кулинарией вообще (любой) – не слишком быстрый процесс, причем наслаждение-то получаешь и от процесса, и от результата!

А с другой стороны— рецепты на каждый день должны быть попроще, чтобы действительно было не лень готовить после рабочего дня. И в этом сыроедам тоже повезло)))

Сыроедные блюда готовятся еще быстрее традиционных, ведь не надо печь, жарить, варить. Не надо следить, чтобы не пригорело, выставлять температуру... хотя, когда готовим сыроедные лепешки— выставляем нужные градусы на дегидраторе (специальная сушилка) – и идем спать))) За ночь они сушатся для нас, и утром готовы хрустящие хлебцы!

Каждое блюдо из арсенала сохраняет максимально все витамины и энзимы, благодаря которым усваивается пища и прибывает жизненная энергия и сила! Поэтому я и называю эти рецепты счастливыми – на них не нужно тратить много времени, нет ущерба для фигуры, при этом они вкусные, полезные и приносят лишь радость и здоровье!

Насчет кажущейся дороговизны сыроедного меню.

К плюсам сыроедения можно отнести следующее немаловажное обстоятельство: экономию финансовых средств. Когда мы питались обычно, как все, на питание уходила весомая сумма. Теперь она не только не увеличилась, а и уменьшилась. Мы не покупаем лишнего. Нет соблазна купить какой-то «вкусенький тортик» или «сладкий сырочек» дополнительно к «основному блюду». Зимой питание наше дороже, чем летом и осенью. Летом и осенью на него тратятся практически копейки по сравнению с тем, сколько мы могли потратить раньше. И при этом мы **ни в чем себе не отказываем**. Огромных сумм в супермаркетах не оставляем, да и бываем там не часто. Постоянно закупаем продукты на овощном оптовом рынке Симферополя— «Привоze». Наверняка, такой рынок есть при каждом крупном городе. В Петербурге, например, это Сенной рынок, в Москве-Домодедовский. Если не успеваем раз в неделю съездить на Привоз – покупаем на Центральном рынке либо у себя в районе, у проверенных людей, у которых берем продукцию не один год (домашние огурцы, грунтовые помидоры, домашние крымские лимоны, алуштинская хурма. Большею частью местного производства овощи и фрукты). В супермаркетах же сейчас покупаем лишь цитрусовые, бананы, авокадо... и, пожалуй, все. Также бывает нужно съездить на Кубанскую (где расположены оптовые базы), там в одном симпатичном магазинчике мы нашли и покупаем постоянно гораздо дешевле, чем везде, зеленую (не пропаренную, термически необработанную) гречку, это наша любимая (и почти единственная, которую широко употребляем в пищу) крупа. Так что – чтобы

питание было недорогим, нужно планировать еженедельные закупки продуктов, а еще— знать места, где цены не столь высоки, и продукция подходит вам по качеству, что справедливо не только для сыроедческого питания.

«Да будет пища ваша лекарством вашим, а лекарство – пищей» – сказал один великий врач прошлого. Для сыроедческих блюд эта фраза как нельзя более справедлива! Только будьте осторожны, открою маленький секрет: живыми блюдами тоже можно объесться! Так что не передайте! Лучше скушать немного – подождать часик— а потом покушать еще. А то, что захочется еще— это же ясно как Божий день!))) Ведь все так вкусно и полезно!!!

Рецепты, приведенные в этой книге, проверены нами – мной и моим мужем – на себе и наших любимых родственниках, в большинстве своем далеких от сыроедения. Пробуя наши блюда, они говорили:

«Конечно, я бы тоже перешел на живое питание, если бы кто-то для меня все это готовил!»

«А я-то думала, сыроедение – это постно, скучно и невкусно!»

«А что, оказывается, и так можно готовить?!»

«А это сыроеднее блюдо? ДА????Не может быть!!!»

«Я раньше думала, что сыроеды одну тыкву и капусту едят. А у вас все так разнообразно... Никогда бы не подумала...»

Еда должна приносить кроме насыщения – счастье и удовольствие, а живая еда (не термообработанная или же с минимальной термической обработкой) способна еще и поддерживать и сохранять наше здоровье и способствовать долгой счастливой жизни. Мне очень захотелось поделиться рецептами, которые делают мою жизнь счастливее. Очень хочу, чтобы они оказались для вас полезными. Возможно, среди них вы найдете и свой любимый рецепт! Причем совсем не обязательно становиться полностью сыроедом. Живая кухня – это лишь одна из граней мировой кулинарной культуры. Можно просто попробовать приготовить – и взять для себя из нее все самое лучшее, подходящее именно вам и вашей семье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.