

ЖИВОЙ

РЕТРИТ КНИГА РЕЦЕПТОВ, СБОРНИК 1

"Мы – это то, что мы едим..."

ИВАН ЛИС

Иван Александрович Лис Живой ретрит. Книга рецептов. Сборник 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47407960

ISBN 9785005023575

Аннотация

В этой книге я поделюсь с вами своим многолетним опытом в Кулинарном искусстве, раскрою все свои секреты, которые помогут вам готовить не только вкусную и полезную пищу, но и помогут вам получать удовольствие от самого процесса приготовления. Начнём!

Содержание

Что такое «Живая кухня»?	6
В сборнике вы найдёте следующие рецепты	13
Часть 1. Культура питания	14
Культура питания	14
К основным принципам «культурного» питания относят	17
Правила культурного питания	20
Часть 2. Сборник рецептов	34
Сезонное питание	34
Плюсы сезонного питания	35
Основной список продуктов по месяцам	38
Салаты и закуски	45
Весенние салаты	45
Рецепт: Салат «Ранняя весна»	46
Польза крапивы	47
Рецепт: Зелёного салата с томатами и авокадо	49
Рецепт: Детокс-салат «Метёлка»	51
Летние салаты	53
Рецепт: Салат из рукколы с томатами и клубники	53
Рецепт: Салат из апельсина и киви с шпинатом	55

Рецепт: Салат из Пекинской капусты с овощами	57
Рецепт: Салат из авокадо и орехов кешью	59
Польза авокадо	60
Осенние салаты	62
Рецепт: Салат «Морская радость»	62
Рецепт: Веганская «Селёдка под шубой»	65
Рецепт: Тёплый салат из баклажана с овощами	68
Зимние салаты	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

**Живой ретрит.
Книга рецептов
Сборник 1**

Иван Александрович Лис

Редактор Вера Шмидт

© Иван Александрович Лис, 2020

ISBN 978-5-0050-2357-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое «Живая кухня»?

«Мы – это то, что мы едим...»

Задумывались ли вы когда-нибудь над вопросом, почему ни одно из живых существ на Земле, кроме человека, не готовит себе пищу на огне, при этом все они выглядят вполне здоровыми, счастливыми и сильными? Дело в том, что «Живая кухня» или «Живое питание» – это естественный вид питания для любого живого существа.

Очень многие знакомы с этой кухней, как Сыроедение, но мне такое понятие не по душе, всё же «Живая кухня» непросто так названа, она действительно живая – полноценная, наполненная жизнью, приготовленная с любовью и душой самой матушкой природой. В основу рациона входит употребление сырых продуктов: свежая зелень и овощи, спелые фрукты и ягоды, свежавыжатые соки, не обжаренные орехи и семена, пророщенные злаки и бобовые, масла холодного отжима и прочее, что можно есть в сыром виде.

Основным принципом «Живой кухни» является – приготовление блюд без использования термической обработки. В некоторых случаях используются *щадящие виды термической обработки*, такие как: сушка, вяление, приготовление на пару, запекание и др. В живой пище сохранены все её полезные составляющие: витамины, углеводы, белки и так на-

зываемые энзимы (*ферменты*), которые в свою очередь способствуют лучшему усвоению веществ. Известно, что после длительной термической обработки при высокой температуре большинство питательных веществ погибают, теряя свои полезные свойства. В итоге мы получаем не только некачественный материал для строения и развития нашего организма, но и недополучаем самого главного – это *Жизненной энергии*, которая, в первую очередь, и нужна нам для счастливой и полноценной жизни. Именно этот базовый принцип – приготовление блюд без использования термической обработки при высоких температурах, и выделяет «Живую кухню» среди всех остальных многочисленных кухонь и систем, которые существуют в мире, в том числе и среди очень близких к ней по составу продуктов, но очень далеких по основной идее Вегетарианства и Веганства.

Когда человек начинает питаться живой пищей, с ним начинают происходить просто невероятные вещи:

1. Тело и внешность полностью преображаются.

Фактически все сразу отмечают, что спустя небольшой промежуток времени уходит лишний вес, улучшается кожа, цвета лица, состояние волос, ногтей, больше никаких прыщей. Появляется приятный запах тела, не сравнимый с искусственно созданным запахом от духов. Запах изо рта

по утрам – рудимент прошлого, который со временем также уходит. Тело становится менее чувствительно к перепадам температур. Холод и жара не такие уже и страшные, как раньше.

Стоит ещё отметить, что многие Сыроеды прекращают пользоваться косметикой и зубной пастой вообще (что касается чистки зубов, я бы не советовал бросать, но заменить на натуральные пасты стоит). А обычная вода или натуральные средства из настоев трав, масел и фруктов, полностью способны заменить привычную химическую косметику.

2. Улучшается пищеварение.

На живом питании существенно возрастает уровень усвоения пищи. Со временем человек может пообедать просто парой яблок или бананов. Если раньше яблоки вызывали изжогу или дискомфорт в желудке, то со временем они превращаются в действительно божественную пищу.

3. Повышается физическая выносливость.

Очень многие сыроеды начинают бегать, даже не имея для этого специальной подготовки. Йога, растяжки, фитнес, силовые упражнения, велосипед, длительные пешие походы, прогулки и другие виды спорта приносят невероятное удовольствие, особенно на свежем воздухе.

П. С. С выносливостью может быть по-разному. Бывают периоды, когда выносливость возрастает, а порой снижается. Но систематические занятия спортом способствуют повышению выносливости.

4. Вкусовые изменения.

Каждый продукт по-новому ощущается во рту. Простой помидор становится настолько вкусными, что не сравнить ни с какой Пастой «Балонезе». Обычный переспелый банан – настоящий сливочный десерт. И открытием для меня стал авокадо, который можно использовать и в качестве основного блюда, и десерта.

5. Простота в питании.

Все зависит от каждого человека, но в целом приятно, что едой сыроеда может быть даже «подножный корм»: ягоды, яблоки, сливы, съедобные травы, корни, некоторые виды грибов. Но если даже ничего не нашлось под ногами, всегда можно устроить себе разгрузочный день. Кстати, на сыроедении голодание проходит намного легче. Чтобы действительно проголодаться, необходимо не есть как минимум один день.

6. Улучшается сон, а утром намного легче просыпаться. Тащить себя за уши с постели при этом не надо.

Время на сон многократно сокращается. Даже после принятия пищи нет обычной сонливости, как это обычно бывает после порции первого и второго. Радует тот факт, что после пробуждения нет отеков на лице. Можно только умыться и сразу же идти на улицу.

7. Уходят большинство болезней.

Поскольку существенно укрепляется иммунитет, обычные простуды, гриппы, ангины и пр. исчезают из жизни. Про-

ходят аллергии, дерматиты, угри, перхоть, геморрой, проблемы с давлением, онкология. Есть даже вероятность излечения от родовых травм. Этот список исчезающих болезней можно еще продолжать и продолжать.

Хотя есть одно существенное «но»: каждый человек приходит к сыроедению с разным состоянием организма. Поэтому всех мерить одной меркой в этом вопросе нельзя. Именно в начале сыроедного пути могут обостриться прошлые болезни. Такое обострение именуется в кругу сыроедов «кризами». Рецепт от всех кризов один: набраться терпения, решимости и переждать. Опционально можно поголодать, дабы помочь своему организму.

8. Месячные у женщин становятся менее болезненными.

Обычно менструация становится менее болезненной, а также существенно сокращается по длительности. Не обязательно в первые дни лежать в постели. Фактически исчезают все симптомы ПМС.

П. С. Следует отметить, что у многих сыроедок месячные вообще исчезают в связи с тем, что организм полностью очищается и саморегенерируется.

9. Повышается чувствительность, расширяется восприятие.

Если на физическом уровне продукт ощущается, прежде всего, во рту, со временем вырабатывается умение «видеть» продукт всем телом. В таком случае может возникнуть же-

вание скушать, равнодушие или отторжение к определенной пище. В этом аспекте очень важно научиться слушать свою внутреннюю природу.

11. Улучшается работа ума, творчество так и прёт.

Умственный труд дается намного легче. Наоборот, очень часто сыроеды замечают повышение тонуса от такой работы. Лучше функционируют память и внимание. И это всё на фоне более позитивного и спокойного отношения к жизни. Возрастает творческий потенциал, невероятные идеи приходят одна за другой.

12. Человек становится более сознательным и свободным.

Человек существенно выходит за рамки привычного и имеет возможность осмотреться по сторонам, совсем по-другому взглянуть на привычные вещи. Обостряется интуиция – более творчески подходит к решению задач. Появляется желание радоваться жизни, познавать её, творить и любить!

И если вы ещё не понимаете, о чём тут идёт речь, то перечитайте ещё раз все пункты выше. Это реально может изменить вашу жизнь. Больше не нужно мучиться с излишним весом, ходить по врачам и отдавать огромные деньги на консультации и лечение. Счастье, радость и покой придут к вам естественно, легко, как данность от природы. Вы сможете спокойно двигаться к реализации себя и достижению ваших целей. И для этого вам стоит пересмотреть всего лишь один

аспект вашего существования – ваше питание!

В сборнике вы найдёте следующие рецепты

Различные салаты и закуски: летние, осенние, зимние, весенние салаты, закуски на каждый день.

Первые блюда: супы-пюре, веганский борщ, холодник с тофу, сыроедческие щи из квашенной капусты и др.

Вторые блюда: паста из цукини с сыроедческим сыром «Брынза», веганская паста карбонара, картофельные оладьи без яиц, сыроедческие суши, сыроедческий фалафель и многое-многое другое.

Зерновые хлебцы.

Заправки и соусы: соус «Песто», ореховый соус, веганский майонез и сметана.

Освежающие напитки: смузи, зелёные коктейли, живой квас.

Сыроедческие десерты и торты: кешью-кейки, фреш-кейки, сыроедческие конфеты.

Постная выпечка и полезные завтраки!

В книге вы встретите, как мои личные рецепты из Живой и Веганской кухни, так и рецепты полюбившихся мне блюд, которые я попробовал за долгие годы и сейчас решил поделиться с вами. Приятного вам аппетита!

Часть 1. Культура питания

Культура питания

Мы живём с вами в бешеное время – погоня за удовольствиями, карьерный рост, желание получить всё и вся. В такой гонке у нас нет времени думать о здоровом питании, мы даже нормально позавтракать не можем. Но человек забывает, что пища, являясь одним из фундаментальных аспектов нашего существования, целиком и полностью влияет на всю нашу жизнь, как на наше физическое тело, так и на сознание.

Наше физическое тело – это храм души. И чем чище наше тело, тем больше мы можем выразиться внутренне – душой. В народе есть такая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». В чистом теле – чистый дух. Именно через тело, проживая в нём и ощущая себя, свою истинную природу, мы можем максимально эффективно развиваться и получать удовольствие от жизни. Подумайте сами, мы делаем столько движений, столько усилий и получаем такой мизерный результат. Спрашивается, почему? Да потому, что пролетаем на самых базовых моментах. Я не говорю, что пересмотрев свой рацион, это решит все ваши проблемы, нет, но если вы не выстроите надёжный фундамент, то о каком-то другом адекватном развитии не идёт и речи. Благодаря качествен-

ному здоровому питанию человек может гораздо более эффективно развиваться – как личностно, так и духовно.

Сейчас всё чаще можно услышать о таком понятии, как «Культура питания», и это не спроста. Несмотря на то, что мы сейчас живём в высокотехнологическом обществе, и каждый уже знаком с понятием культуры и этики, но далеко не каждый может дать наиболее точное описание понятию «культуры в питании».

Когда я только начинал переходить на живое питание, я столкнулся с самыми банальными проблемами, такими как переедание, употребление пищи в позднее время, смешивание несовместимых по усвоению продуктов, нарушение последовательности приёма пищи и многое другое. Последствия такой «не культуры» в питании было выражено в срывах, болезненных ощущениях, плохом самочувствии и эмоциональной подавленности.

Многие люди, начитавшись положительных отзывов о Сыроедении, начинают кидаться от одной крайности в другую. Я прекрасно их понимаю, так как нормально жить хочется не завтра, а чем быстрее, тем лучше, но всему своё время. Процесс перехода должен быть постепенный. Мы годами питали в себе пагубные привычки, ели различную гадость и кормили паразитов внутри нас, и такой вот резкий переход, без подготовительных шагов, чреват неблагоприятными последствиями, ответственность за которые вы будете нести сами. На самом деле, фактически все неблагоприятные по-

следствия (помимо очистительных «кризов», о которых вы узнаете в полной версии книги), являются причиной незнания основ культуры питания. По моему опыту, первое с чего нужно начинать – это взрастить в себе культуру в питании, и только потом, после того, как вы освоите базовые принципы и научитесь работать с вашими привычками, можно двигаться дальше.

К основным принципам «культурного» питания относят

1. Регулярность. Необходимость соблюдения определенного **Режима питания** обусловлена основными законами деятельности человеческого организма. Всем процессам, сопровождающим работу нашего организма, свойственен ритмический характер, а значит, регулярность является непременным условием для осуществления бесперебойного и эффективного функционирования непростой биологической системы. Режим питания ежедневно должен оказывать на систему пищеварения равномерную здоровую нагрузку, поэтому каждому человеку необходимо принимать пищу не менее трёх раз в день с интервалом в 4—5 часов.

П. С. Важно, принимать пищу с аппетитом, когда мы действительно хотим есть (чувство голода), а не просто по режиму – потому что только тогда пища будет нормально усваиваться организмом.

2. Разнообразие. Организм человека нуждается в разнообразном энергетическом и питательном материале. Наш **рацион должен быть сбалансирован**, включая различные продукты питания. Употребляемая пища ежедневного рациона должна обеспечивать нас белками, углеводами, жирами, минеральными веществами и витаминами для того,

чтобы мы могли быть трудоспособными, активными и здоровыми.

3. Адекватность. Вся пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять в полном объеме количество суточных энергозатрат организма человека – **контроль калорий**.

П. С. Режим питания, сбалансированный рацион, контроль калорий и прочее, всё это необходимо в самом начале, когда вы становитесь на путь здорового питания, но должно стать для вас очередной игрой ума. Главная задача этих правил и принципов разбудит вашу внутреннюю природу и начать жить в соответствии с её потребностями.

Более подробней в книге: **«Живой ретрит. Кулинарное преображение»**

4. Безопасность. Этот принцип подразумевает соблюдение всех необходимых **правил гигиены питания**, а также употребление только качественной свежей и полезной пищи в целях защиты своего организма от различного рода инфекций и бактерий, способных спровоцировать развитие многочисленных серьезных заболеваний ЖКТ.

5. Этикет. Культура питания определяется не только качеством и регулярностью потребляемых продуктов, но и поведением человека во время приготовления и приема пищи.

6. Удовольствие. Не стоит забывать о том, что еда должна приносить нам не только пользу, но и удовольствие, ведь любые вкусовые ощущения несут собою глубокий физиоло-

гический смысл, они определяют некоторые защитные реакции нашего организма. К примеру, неприятная на вкус еда воспринимается организмом, как некая опасность – пища не пригодная для употребления. Приятные эмоции, сопровождающие трапезу, обеспечивают психологический комфорт человека, формируют его вкусовую чувствительность и умение дифференцировать любые запахи и вкусы, оценить их гармоничность сочетания и т. д.

7. Физическая активность. Культура питания охватывает не только правила приёма пищи, но и другие аспекты, зачастую не менее важные. Живое питание и регулярная физическая активность – это основы здорового образа жизни.

В данной книге мы рассмотрим только основные принципы **правила приёма пищи**. Более подробно с принципами «Культуры питания» вы сможете ознакомиться в полной версии книги: **«Живой ретрит. Кулинарное преображение»**.

Правила культурного питания

Правило 1. Ешьте, когда чувствуете голод.

«Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил...»

Голод – это Естественный позыв нашего организма, нуждающегося в питательных веществах – подпитке **Жизненной энергией**. И именно в это время наш организм готов к пищеварению как никогда. Еда без чувства голода не идёт впрок, а только перегружает наш организм. Желательно, чтобы вы смогли прочувствовать ваш естественный, внутренний позыв, но если вы еще не ощущаете это чувство, то для того, чтобы наладить ваш внутренний баланс, придерживайтесь принципа режима питания.

Из личного опыта:

- *Чаще всего мы путаем голод с обезвоживанием в нашем организме. Врачи-диетологи советуют выпивать в сутки как минимум 2 л. воды.*

- *Существует еще один момент – это «чувство ложного голода», вызванного вследствие нарушения внутреннего баланса, неправильного рациона питания и нарушения режима в питании, а так же чрезмерных стрессовых ситуаций, которые вполне обычны в наше время.*

• *Забитый живот – не сытый живот! Также есть еще один момент, как синдром незаполненного желудка. Люди путают сытость с набитием желудка, ощущением наполненности. Помните, что кушать следует в умеренных количествах. Дайте себе время ощутить сытость, которая определяется ощущением удовлетворённости и энергичности, а не состоянием сонливости и полноты!*

• *Ещё очень важный пункт – это эмоции, которые мы пытаемся погасить едой, т.к. это стало самым доступным в социуме способом заглушить внутреннюю «пустоту». Отсюда – нужно учиться осознанно проживать свои эмоции, не накапливать их в себе, создавая блоки и зажимы.*

Правило 2. Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогревая пищу, вы убиваете в ней ещё больше жизненно необходимых питательных веществ, делаете её мёртвой и бесполезной, в лучшем случае вы получите калории. При каждом новом разогревании пищи уходит большее количество питательных веществ, и больше образуется токсинов.

Правило 3. Прием пищи должен быть 3—4 раза в день, в одно и то же время. Употребляя еду ежедневно в одно и то же время, организм вырабатывает условный рефлекс, благодаря которому своевременно возбуждается аппетит.

Правило 4. Кушайте медленно и маленькими порциями. Объем пищи, съеденный в один прием, не должен

превышать 250—550 граммов. Для ориентации в этом объеме сложите ладони ковшиком, зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду (стакан, кружку, кастрюлю) – этот объем и будет соответствовать объему пищи, съеденной за раз.

Помните, что насыщение приходит не сразу, минут через 15—20, поэтому следует разумно подходить к вашим желаниям: «Голодный, что съел бы кабанчика.». Голод мы ощущаем только при том условии, если вся энергия от предыдущего приема пищи израсходована. Значит, количество съеденной за один раз пищи должно быть такое, чтобы ко времени следующего приема (например обеда или ужина) появилось чувство голода. Чувство не аппетита, а голода. Это разные вещи. Аппетит от голода отличается тем, что он появляется в ответ на вид, запах пищи или попадание в желудок веществ, вызывающих повышенную секрецию желудочного сока. На этом основан эффект появления аппетита от алкоголя, острых закусок или лекарств, относящихся к разряду «горечей» (полынь, пижма, и т.д.), которые применяются до основного блюда у людей с пониженным аппетитом.

Правило 5. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Больному человеку рекомендуется каждый кусочек пережевывать 100 раз, здоровому 30—50 раз. Главное измельчить пищу в жидкую, однородную массу, не содержащую даже мельчайших твердых включений, которую мож-

но пить, как воду. В этом случае переработка содержащегося в пище крахмала и сахаров происходит в полости рта, что снижает нагрузку на другие отделы пищеварительного тракта. Обычно первую неделю рекомендуется пережевывать пищу 50 раз, а когда выработается условный рефлекс на тщательное жевание (а это происходит довольно быстро) вы незаметно для себя перейдете на 30-40-кратное жевание.

П. С. Тщательное соблюдение двух последних правил даст вам возможность насыщаться гораздо меньшим объемом пищи (примерно на 1/3—1/2, от привычного объёма), и потеря вашего лишнего веса будет обеспечена без всяких специальных усилий. Кроме того, тщательное пережевывание малых порций пищи замедлит процесс приема пищи, что позволит подготовить все отделы пищеварительного тракта к максимально эффективному усвоению пищи, облегчит этот процесс и уменьшит количество энергии, затраченной на переработку и усвоение пищи. В результате включаются механизмы биологической, естественной очистки кишечника и внутренней среды организма, что предотвращает процесс зашлаковки и самоотравления организма. Современная физиология рассматривает процесс пищеварения не только как поглощение, но и как систему самоочищения организма.

Правило 6. Еда должна быть вкусной, приготовлена с любовью и душой. Касательно последнего, многие люди обходят этот момент стороной, считая это «заморочками»,

но на самом деле пища, приготовленная с душой, в благоприятной обстановке, с положительными чувствами, пусть даже и готовая, усваивается намного лучше!

Совет: не ходите по дешевым фаст-фудам, забегаловкам, кафе и т. д. Даже, если там вы присмотрели для себя вполне «здоровую кухню», так как в таких заведениях огромная проходимость и высокий уровень нагрузки работы, повара просто-напросто превращаются в машины, напрочь убивая в себе способность вкладывать душу в процесс приготовления блюд. Беда не в поварах, я сам знаю, работал в этой сфере, всё дело в ненормальных условиях нашей рабочей системы. Если выбираетесь с друзьями, выбирайте заведения получше, посмотрите в интернете, почитайте отзывы. Самая лучшая кухня в европейской – это французская, средиземноморская, азиатская (об Азии мы еще поговорим позже, эти страны считаются одними из самых благоприятных по продолжительности жизни).

Если в ваших городах есть специализированные заведения здорового питания, идите туда. Вегетарианская, Веганская, Сыроедческая кухня – это ваши места, ищите, найдите своё, подсаживайте ваших друзей, знакомых и близких, но не навязывайте – это ваш путь, если захотят, то они ринутся своим.

Дома готовьте с душой и только в хорошем настроении! Вы поймёте, как ваша кухня преобразиться, а домочадцы оценят на славу. Разнообразьте кухню, придумывайте, экс-

периментируйте, превратите готовку в интереснейшую игру, получайте удовольствие.

Правило 7. Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее 4-х часов. Для сравнения: пища животного происхождения (мясо, колбасы, молоко) задерживается в желудке не менее 6 часов, с растительной гораздо проще – фрукты перевариваются за 40—60 минут, сочные фрукты за полчаса.

Правило 8. Отдавать предпочтение тем продуктам, которые произрастают в вашем географическом регионе. Придерживайтесь принципа сезонности. Питаться сезонной пищей – значит употреблять продукты, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете.

Правило 9. Завтрак должен быть легким, но питательным! После пробуждения желательно выпить стакан воды, можно с добавлением лимонного сока, это ощелачивает наш организм, активизирует наш желудочно-кишечный тракт и улучшает пищеварение.

Правило 10. Питайтесь разнообразно. Тут вам больше поможет принцип сбалансированного рациона питания. Отбросьте старые бабушкины привычки однотипного моноедения, мы нуждаемся в разнообразных питательных веществах (тем более, сейчас уже не СССР, и к нам поступает множество различных продуктов). Желательно питаться региональными продуктами, но «заморские» также хороши,

если хорошо разобраться в сезонности созревания. Не скупитесь и не экономьте на себе, дайте себе волю – это ваше здоровье, ваша Жизнь. Подходите к вашему рациону максимально разнообразно, старайтесь покупать различные овощи и фрукты, желательно спелые и на рынках, в магазине всё же качество похуже. Но всё же больше прислушивайтесь к себе, к своей природе. Иногда бывает так, что самый спелый и полезный продукт на данный момент вы не хотите, тогда спросите себя и прочувствуйте, что именно вам другого хочется.

Правило 11. Не употребляйте контрастную пищу в один присест. Например, горячее, а потом мороженое, или кофе с мороженым. Ваш ЖКТ от таких перегрузок постепенно ослабевает, нарушается пищеварение, что впоследствии ведёт к брожению и гниению, плохому самочувствию и прочее. Вам это нужно?

Правило 12. Потребляйте большую часть дневного рациона за обедом, когда пищеварительный тракт наиболее подготовлен к процессу переваривания пищи.

Правило 13. Ужинайте не позднее 20.00. Это самый крайний срок, обычно врачи-диетологи советуют не есть после 18, но если говорить о живой кухне, то можно съесть фрукт, ни с чем его не мешая или 1 стакан фито-чая или сока.

Правило 14. Не перекусывайте в перерывах между приемами пищи. Одним из самых сильных факторов, влияющих на ожирение, являются частые перекусы между при-

ёмами пищи.

В основном мы страдаем не от голода, а от нервного истощения, а еще низкого уровня кислородного обмена в нашем организме из-за высокой степени кислотности, которая образуется из-за употребления пищи животного происхождения, термически обработанной и синтетической пищи, типа снеков, чипсов и прочей ерунды. Что касается первого, нервов, то просто в момент раздражения и ощущения «жора» сядьте в уединении, закройте глаза и просто вслушайтесь в окружающее пространство, дайте вашей нервной системе восстановиться, отпустите напряжение. Что касается вашего неправильного рациона питания, то вы для этого сюда и пришли, будем учиться.

Правило 15. Если вы колеблетесь, есть или не есть – не ешьте! Если вы сомневаетесь идти, в туалет или не идти – идите!

Не отвергайте даже слабейшего позыва на стул. В нашем организме всё рассчитано идеально, каждый посыл или реакция говорит об определённом действии.

Правило 16. Не увлекайтесь кофе, крепкие чаями. Так же вам следует разобраться с вредными привычками, которые влияют не только на пищеварительную систему, но и на весь организм в целом, как алкоголь, сигареты и прочее.

Я не говорю вам сразу же отказаться от чая и кофе. Главное, не налегать на них, так как в любом случае это силь-

нейшие стимуляторы, и они не придают вам сил, а расходуют ваши резервные силы. Эти внешние «стимуляторы» несут с собой потенциал (энергию в кредит), но отработать придется вашему организму, вдобавок использовать свои внутренние ресурсы. Желательно, чтобы вы совсем отказались от крепких чаёв и кофе и перешли на лёгкие чаи и травы, например «Иван-чай» – древнейший русский травяной напиток с лёгким терпким вкусом, хорошо тонизирует и придаёт сил или восточный травяной чай «Саган-дайля», очень ароматная, природный оксидант, тонизирует и не содержит кофеина.

Что касается вредных привычек, то бросить не получится. Для того, чтобы перестать следовать той или иной программной привычке, нужно осознать, зачем она вам нужна, и, что самое главное, прекратить бросать её. Далее, поняв причину вашей привычки, двигаться к тому, где вы можете получать то же самое, но уже без этих стимуляторов.

Прочитайте нужную литературу, посмотрите видео-ролики, лучше всего из литературы – это Аллен Карр, на мне сработало, это действительно «Лёгкий способ!» А самое лучшее видео про вред алкоголя академика Жданова. Но я вам не навязываю, вы можете и найти своё. Также занятия медитациями, релаксациями, уделите внимание домашним животным, любимым, друзьям, спорту – это очень хорошо помогает оставить ваши вредные привычки. Примите себя и свою жизнь такой какая она есть, научитесь благодарить каждый

прожитый момент и радость начнёт сама приходиться в ваше сердце.

Правило 17. По ночам не ешьте, днем не спите – сбиваются природные ритмы. Этот принцип больше относится для взрослого человека, так как у ребёнка совсем другой режим.

Правило 18. После приёма пищи посидите за столом еще мин 15. Не рекомендуется приниматься за тяжёлую физическую работу сразу после еды, так как энергосилы тела переходят в пищеварительную систему для переваривания, разжигая «Пищеварительный Огонь». Сразу приступив к работе, мы перебиваем наш организм и уменьшаем силу «Пищеварительного огня», что снизит наше пищеварение.

Но также и не следует ложиться спать после приёма пищи. Чаще всего нас клонит в сон после термически обработанной пищи, так как она требует много энерго-затрат. Посидите за столом еще немного, потом можете отдохнуть или приступить к активным физнагрузкам.

Правило 19. ТВ, телефоны, компьютеры и прочее долой со стола!

Взгляните на людей, которые сидят за столом в ресторанах, они вечно в своих телефонах, планшетах, а дома за мониторами своих компьютеров или телевизором. Люди забыли, что такое просто живое общение за столом, или же употребление пищи в тишине.

• Во-первых, вы будете больше насыщаться, вам не при-

дётся много готовить;

- **Во-вторых**, вы избавите себя от лишних килограммов, от «чрезмерного употребления попкорна в кинотеатре»;

- **В третьих** – это благоприятно скажется на вашем кошельке и самочувствии, а еще вы сблизитесь с родными и близкими.

Правило 20. Старайтесь готовить ваши блюда, не перенасыщая их и не перегружая различными ингредиентами – готовьте односложные блюда.

Основная задача заключается в том, чтобы вы научились готовить простую пищу, не прибегая к различным усилителям, как соль, сахар и прочее. Со специями тоже нужно быть аккуратными. Старайтесь использовать натуральные травы и подсластители, получая удовольствие от простой пищи, восстанавливая ваши естественные вкусовые пристрастия.

Желательно, чтобы ваше блюдо состояло не более чем из 3-4-х ингредиентов. Дело в том, что чрезмерное смешивание различных ингредиентов сильно перегружает наши вкусовые рецепторы, это не даёт вам прочувствовать естественный вкус пищи, и плюс ко всему перегружает ваш ЖКТ, ухудшая процесс пищеварения. Готовя «односложные» блюда, вы почувствуете, как улучшится ваше пищеварение и общее самочувствие, не будет такой тяжести. По началу пища будет немного «пустоватой», но со временем вы начнёте получать больше удовольствия от приёма простой пищи, открывая для себя всё больше и больше вкусовых оттенков.

Правило 21. Ограничьте себя в чрезмерном употреблении солей. Они и так содержатся в продуктах в том количестве, которое необходимо вашему организму. Чрезмерное употребление солей и всяческих специй притупляет наши вкусовые рецепторы, а пища начинает перевариваться у вас во рту, это нарушает естественный процесс пищеварения, к тому же вы лишаете себя богатого и неповторимого букета разнообразных ощущений и вкусов, которыми обладают продукты. Диетологами установлена суточная доза в употребление солей – 2 грамма, проверьте, это немного. В дальнейшем желательно отказаться от соли вообще, привыкание займёт 3—7 дней. Можете использовать специи и травы, но не «пакетиковые», покупайте на рынках и собирайте сами, это хорошо заменяет соль. Очень хорошо для придания солоноватости блюда использовать морские водоросли (в виде порошка), а в салаты добавлять лимонный сок. Берите пример с Французских шеф-поваров!

Правило 22. При сильной усталости, недомогании или эмоциональном стрессе принимать пищу не следует – пропустите 1 или 2 приема пищи, найдите в себе внутренний покой.

Очень хорошо помогают различные техники медитаций или просто прогулка по свежему воздуху.

Правило 23. При заболеваниях, пищевой режим ограничивается монодиетой или отдельным питанием, в основу которого положен принцип правильного соче-

тания продуктов.

Правило 24. *«Когда я ем я глух и нем...»*

Это очень древняя и мудрая поговорка, которую вы, наверное, слышали от своих дедушек и бабушек. Дело в том, что когда человек слишком много говорит за столом, во-первых, у него снижается процесс пищеварения, во-вторых, за столь горячей беседой можно не уследить сколько пищи вы запихнёте в себя, и всё это может вылиться в несварение.

Важно употреблять пищу в полном молчании, внимательно пережёвывая пищу, чувствуя вкус (вспомните о чём говорилось в предыдущих пунктах). Когда мы внимательны в процессе употребления пищи, мы получаем максимальное удовлетворение от процесса употребления, высокую степень усвояемости и никакого переедания!

Правило 25. Благодарность!

Выражая благодарность, вы не только улучшаете качество пищи, но также и процесс усвоения. Доказано, что у людей, которые читают молитву перед едой, процесс пищеварения гораздо лучше, об этом говорят многие исследования. Выражая благодарность пище и всем людям, которые трудятся на всеобщее благо, мы облагораживаем весь мир.

Раньше своеобразный обряд благодарности был вложен в процесс произношения молитв, на самом деле это не обязательно, главное прочувствовать внутреннюю благодарность и признательность. Вы можете проговорить просто слова благодарности, вспоминая моменты, когда вы были благо-

дарны в жизни, и не важно за что, главное вспомнить это чувство. Но если хотите можете прочить и молитву, которая, несомненно, напомнит вам об этом чувстве. Или же вы можете придумать себе своеобразный «обряд», например, взмахнуть рукой над вашей тарелкой, словно наделяя её неким волшебством, и проговорить какое-нибудь «заклинание».

Но самое главное, употребляя пищу, просто употребляйте пищу, наслаждаясь ею – это высшая благодарность.

Правило 26. Закрепление Культуры в питании в семье и в вашем окружении.

Это один из важнейших принципов, который поможет вам сделать свой вклад в преобразование нашего Общества.

Желательно, чтобы вы, по возможности, приучали ваших домочадцев к «Культуре в питании» и делились этим с вашими родными и близкими, создавая эталон. Тут нужно быть аккуратными и учтивыми, не наседать, а быть, так сказать, примером, и мягко с заботой приучать окружающих. Этим вы никому не навредите, а только поможете, но не перегибайте палку в вашей заботе, иначе всё может обернуться против вас. Будьте примером для детей, супругов, и делайте праздничные и гостевые столы, придерживаясь принципов в «Культуре питания».

Часть 2. Сборник рецептов

Сезонное питание

Древние врачеватели и диетологи современности в течение вековых наблюдений сделали важный для нас с вами вывод о том, что в течение 12 месяцев года в каждом сезоне активна определенная система организма, которой необходим определенный вкусовой тип и вид питания. А коротко – это сезонное питание.

Когда говорят о сезонной пище, имеют в виду далеко не все продукты питания. В первую очередь это овощи, фрукты и листовая зелень. Определение сезонности не применяют к злакам, которые прекрасно сохраняют свои питательные свойства даже в течение нескольких лет. Сезонность относится исключительно к продуктам с коротким сроком годности.

Каждый овощ и фрукт созревает в предусмотренное природой время, достигая самых лучших вкусовых и питательных характеристик. Сезонные продукты содержат оптимальное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов. Употребляя такую еду, мы получаем необходимые питательные вещества и энергию.

В последнее время все больше исследователей говорят

о том, что несоблюдение законов природы, в том числе и в плане употребления пищи, вызывает в наших телах дисбаланс и дисгармонию, что ведет к болезням и недомоганиям. В течение тысяч лет человек питался сезонной едой и поэтому, как считают ученые, его не беспокоило столько болезней, как в наше время. XX век – выдающийся пример этому, так как именно на протяжении последней сотни лет в наших рационах появились несезонные продукты. Ещё на рубеже XIX и XX веков ученые классифицировали только около 700 болезней, а через столетие их было уже свыше 10 тысяч. Количество заболеваний постоянно увеличивается, также растет число больных. И одной из причин столь плачевной ситуации ученые называют отход человека от питания с соблюдением сезонности. Употребление сезонных свежих продуктов помогает телу вернуться в свой естественный ритм и предотвратить накопление лишнего жира. Кроме того, свежие фрукты и овощи снабжают организм более внушительным количеством антиоксидантов, нежели несезонные, что также имеет большое значение для поддержания хорошего здоровья.

Плюсы сезонного питания

Экономическая выгода

В первую очередь, питаться сезонной пищей – это выгодно для кошелька. Как правило, все овощи, фрукты и ягоды

в свой сезон стоят намного дешевле. Причина в том, что в это время их выращивание не требует дополнительных усилий: фрукты и овощи растут в естественных условиях практически сами по себе. Кроме того, в сезон не требуются дополнительные расходы на хранение и транспортировку продуктов из других стран к точкам продажи.

Это здорово и питательно

Сезонные продукты обычно имеют более высокую питательную ценность, чем те, которые мы употребляем в несезон. После сбора и транспортировки от теплиц к магазинам с каждым последующим днем количество питательных веществ в несезонных продуктах быстро снижается. Например, шпинат после хранения в течение 7 дней в холодильнике при средней температуре теряет 75% витамина С и 13% витамина В1. Аналогичный процесс происходит во всех других несезонных продуктах. Лондонские ученые еще в 2007 году провели исследование и доказали, что сезонным можно называть даже молоко. Качество продукта, который дают коровы летом, намного лучше, чем напиток, получаемый зимой. Еще одно исследование провели в Японии.

Ученые доказали, что зелень, выращенная летом, содержит более богатый витаминный состав, чем зимняя.

Многие эксперты в области здравоохранения и медицины согласны с тем, что сезонная еда является более ценным источником питательных веществ, витаминов, минера-

лов и ферментов, необходимых для правильного функционирования организма. А некоторые исследователи уверены, что соблюдение диеты на основе сезонной пищи – лучший способ предотвратить пищевую непереносимость, аллергию, ожирение, диабет 2 типа и другие хронические заболевания.

Сезонная пища вкуснее

Наверное, многим из нас знаком вкус зимних томатов, который и близко не напоминает сочные ароматные плоды, собранные летом с грядки. А зелень? Если вы пробовали укроп только летом, когда от него исходит сильный пряный аромат, то вас точно разочарует его зимний «брат» без запаха и характерного вкуса. То же можно сказать и о ягодах. Клубника летом и зимой – это две совершенно разные ягоды, по крайней мере, по вкусу. А все потому, что продукт, который был сорван летом на пике спелости, обладает самыми лучшими вкусовыми характеристиками. Зимой же клубнику срывают задолго до зрелости, и ягоды «доходят» в картонных коробках по дороге до вашего супермаркета. Или наоборот, несезонный продукт обрабатывают химикатами, чтобы он не перезрел и дольше хранился на полках магазинов, но это также ухудшает его вкус и аромат.

Польза для планеты

И, в конце концов, употребление сезонной пищи благоприятно сказывается на экологии. Чтобы вырастить сезон-

ные овощи и фрукты, используют меньше химикатов. Кроме того, в окружающую среду попадает меньше выхлопных газов от перевозки заморских продуктов. По некоторым оценкам, употребление сезонных и местных продуктов позволяет сократить углеродный выброс примерно на 10%.

Основной список продуктов по месяцам

(Стран СНГ и близлежащих стран Европейского союза)

ЯНВАРЬ

Овощи и зелень: артишок, капуста, лук порей, лук репчатый, картофель, морковь, пастернак, репа, свекла, сельдерей, тыква, цикорий;

Фрукты: авокадо, айва, апельсин, груша, киви, лимон, мандарин, хурма, яблоко.

ФЕВРАЛЬ

Овощи и зелень: брюква, капуста, картофель, лук порей, лук репчатый, морковь, пастернак, редис, репа, топинамбур, свекла, сельдерей, цикорий;

Фрукты: авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, груша, киви, лимон мандарин, яблоко

МАРТ

Овощи и зелень: Брюква, капуста (белокочанная, брюссельская, краснокочанная), картофель, лук репчатый, лук порей, морковь, пастернак, редис, редька, репа, сельдерей, свекла, хрен, цикорий салатный, чеснок, зеленый лук, петрушка, черемша.

Фрукты: авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, киви, лайм, лимон, мандарин, яблоко.

АПРЕЛЬ

Овощи: капуста белокочанная, картофель, лук порей, репчатый лук, лук-шалот, морковь, ревень, редис, свекла, спаржа, цикорий салатный, фенхель.

Зелень: зеленый лук, кресс салат, петрушка, салат листовой, укроп, черемша, шнитт лук, шпинат, щавель, зеленый лук, кресс салат, петрушка, салат листовой, укроп, черемша, шнитт лук, шпинат, щавель;

Фрукты: авокадо, ананас, апельсин, банан, грейпфрут, лимон, манго.

МАЙ

Овощи и зелень: капуста, морковь, огурец, ревень, редис, спаржа, базилик, зеленый лук, крапива, мята, петрушка, руккола, салат (кочанный, листовой, латук), сельдерей, укроп, шпинат, щавель;

Фрукты и ягоды: земляника, клубника, черешня.

ИЮНЬ

Овощи: артишок, баклажан, брокколи, зеленый горошек, кабачок, капуста (белокочанная, бок-чой), кольраби, лук порей (летний), молодой картофель, морковь, огурец, сладкий перец, помидор, ревень, редька, редис, сельдерей, спаржа, стручковая фасоль, цукини;

Зелень: базилик, зеленый лук, кинза, крапива, кресс салат, мята, побеги чеснока, петрушка, розмарин, руккола, салат (листовой, кочанный, латук), сельдерей, тимьян, шнитт лук, шпинат, щавель;

Фрукты и ягоды: абрикос, нектарин, персик, вишня, земляника, жимолость, клубника, красная смородина, крыжовник, малина, черешня, черника.

ИЮЛЬ

Овощи: артишок, баклажан, брокколи, брюква, зеленый горошек, кабачки, капуста (белокочанная, краснокочанная, савойская, цветная), кольраби, летний лук-порей, молодой картофель, морковь, огурец, перец сладкий, помидор, ревень, редька, редис, репчатый лук, свекла, сельдерей, стручковая фасоль, цукини;

Зелень: базилик, зеленый лук, кинза, кресс салат, мята, петрушка, розмарин, руккола, салат (кочанный, латук,

листовой), сельдерей, тимьян, укроп, шалфей, шнитт лук, шпинат, щавель;

Фрукты: абрикос, нектарин, персик, вишня, голубика, ежевика, клубника, красная смородина, крыжовник, малина, черешня, черная смородина, черника.

АВГУСТ

Овощи: баклажан, брокколи, брюква, горох, дайкон, кабачки, капуста (белокочанная, китайская, краснокочанная, савойская, цветная), картофель, кольраби, кукуруза, летний лук-порей, лук репчатый, морковь, огурец, перец сладкий, редис, редька, свекла, сельдерей корневой и стручковый, стручковая фасоль, фенхель, цуккини, чеснок;

Зелень: базилик, зеленый лук, кинза, кресс салат, мята, орегано, петрушка, розмарин, салат (кочанный, листовый), тимьян, укроп, шалфей, шнитт лук, шпинат, щавель;

Фрукты и ягоды: абрикос, брусника, виноград, голубика, груша, дыня, ежевика, инжир, клюква, крыжовник, малина, нектарин, облепиха, слива, черника, яблоко;

Орехи: грецкий орех, мак, фундук;

Грибы: белый гриб, лисички, маслята, опята, подберезовик, подосиновик, сыроежки.

СЕНТЯБРЬ

Овощи: баклажан, брокколи, горох, зеленый горошек,

кабачок, капуста (белокочанная, брюссельская, савойская, цветная), картофель, кукуруза, лук (порей, репчатый), морковь, нут, огурец, пастернак, перец сладкий, помидор, репа, сельдерей, свекла, тыква, фасоль стручковая, фенхель, хрен, чеснок, чечевица;

Зелень: *зеленый лук, кресс салат, салат листовой, петрушка, портулак, укроп, шпинат;*

Фрукты и ягоды: *арбуз, брусника, виноград, груша, дыня, ежевика, инжир, клюква, нектарин, облепиха, слива, черника, яблоко;*

Орехи: *грецкий орех, лесной орех;*

Грибы: *белый гриб, лисички, маслята, подберезовик, подосиновики, сыроежки, шампиньоны;*

ОКТАБРЬ

Овощи: *баклажан, батат, брокколи, брюква, кабачок, капуста (белокочанная, брюссельская, краснокочанная, савойская, цветная), корень петрушки, лукпорей, лук репчатый, картофель, кукуруза, морковь, огурец, пастернак, перец сладкий, помидор, репа, сельдерей, свекла, топинамбур, тыква, фасоль, цикорий, чеснок;*

Зелень: *салат, петрушка, портулак, укроп, шпинат;*

Фрукты и ягоды: *айва, брусника, виноград, гранат, груша, инжир, клюква, облепиха, слива, хурма, шиповник, яблоко;*

Орехи и семена: арахис (бобовые), грецкий орех, каштаны, лесной орех, миндаль, семена льна, семена подсолнуха, тыквенные семечки;

Грибы: белый гриб, волнушки, лисички, маслята, опята, шампиньоны.

НОЯБРЬ

Овощи и зелень: батат, брокколи, капуста, лук порей, лук репчатый, морковь, огурец, пастернак, патиссон, перец сладкий, репа, савойская капуста, сельдерей, свекла, топинамбур, тыква, фасоль, фенхель, хрен, цикорий, чеснок;

Фрукты и ягоды: айва, гранат, груша, инжир, киви, клюква, мандарин, слива, хурма, яблоко;

Орехи: грецкий орех, каштаны;

Грибы: волнушки, лисички, шампиньоны.

ДЕКАБРЬ

Овощи и зелень: капуста, лук порей, лук репчатый, картофель, морковь, пастернак, репа, свекла, сельдерей, тыква, топинамбур;

Фрукты и ягоды: авокадо, айва, гранат, грейпфрут, груша, киви, клюква, манго, мандарин, хурма, яблоко;

Орехи: миндаль;

Грибы: вешенки, шампиньоны.

По мере того, как меняются сезоны, меняется и погода, появляется новая доступная пища. Каждый сезон предлагает множество чудесных продуктов, а с ними и возможность экспериментировать и разнообразить свое меню. Помните, каждый сезон продолжается только три месяца. Успейте попробовать как можно больше из того, что предлагает это время года. Поверьте, в другие месяцы сезонный продукт не будет настолько вкусным и полезным.

Салаты и закуски

Салаты являются основой Веганской и Живой кухни. Овощные, зелёные, фруктовые, различные закуски и паштеты, всё это можно подавать с добавками в виде орехов, бобовых, семечек, проростков и сухофруктов. Заправляя их различными маслами, соусами и специями, предавая блюду дополнительный вкус и питательность.

Весенние салаты

Весна – это время для очистки организма. Весной природа призывает человека употреблять продукты с низким содержанием жира, но с высоким процентом хлорофилла. Пища такого типа способствует детоксикации организма и восстановлению правильной микрофлоры кишечника, от которой в свою очередь зависит иммунитет. Весна – это время одуванчиков и другой зелени с горьковатым вкусом. Эти продукты не только очищают кровь, но и улучшают работу печени. В весенние месяцы полезно кушать зеленые овощи, листовую зелень, ростки, сезонные ягоды.

Рецепт: Салат «Ранняя весна»



Это один из самых популярных весенних салатов из местной зелени огурца и красного редиса, богатый на витамины и минералы.

Ингредиенты: (на 2 порции)

Крапивные листочки, небольшой пучок;

Листья одуванчика, небольшой пучок;

Петрушка и укроп 20 г;

Зелёный лук 10 г;

Редиска красная 60 г;

Огурец свежий 40 г;

Соль/перец по вкусу;

Заправка:

Лимонный сок 10 мл;

Масло оливковое холодного отжима или любое другое сыродавленное 30 мл.

П. С. Для большей питательности и вкуса, вы можете добавить в этот салат немного чищенных семечек подсолнуха.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Замочить листочки сныти и крапивы не менее чем на 60 минут в целях размягчения травы в воде (при комнатной температуре).

Всю зелень нарезать на крупные широкие полосы посредством острого ножа. Огурчик и редис нарезаем большими кружками (полукружочками). Зелень петрушки и укропа тщательно измельчить. Смешать компоненты двумя ложками вместе с заправкой. Готово!

Полезьа крапивы

Полезьа крапивы для организма обусловлена ее богатым химическим составом. Растение помогает комплексно укрепить организм и справиться с отдельными недугами. При употреблении внутрь и наружно растение:

- *Повышает защитные силы организма и улучшает сопротивляемость простудам;*

- Увеличивает свертываемость крови и останавливает сильные кровотечения;
- Благоприятно влияет на обменные процессы;
- Понижает уровень глюкозы, очищает и укрепляет сосуды;
- Улучшает аппетит;
- Запускает процесс омоложения клеток и позволяет отсрочить старение организма;
- Уменьшает мышечные и суставные боли;
- Выводит из организма токсины и шлаки, способствует очищению;
- Оказывает успокаивающее действие на нервную систему и помогает избавиться от проблем со сном.

Употреблять крапиву полезно для профилактики воспалительных и онкологических заболеваний. Антиоксиданты в составе растения снижают вероятность развития злокачественных процессов в организме.

Рецепт: Зелёного салата с томатами и авокадо



Ингредиенты:

(на 2 порции)

Помидоры 2 шт, средние или томаты черри 100 г;

Спелый авокадо 1 шт, средний;

Крапивные листочки, небольшой пучок;

Зелень петрушки и укропа, небольшой пучок;

Листочки сныти;

Красный лук 10 г;

Чеснок – 2 зубчика;

Соль/перец по вкусу;

Заправка:

Лимонный сок 10 мл;

Масло оливковое холодного отжима или любое другое сыродавленное 30 мл;

Можно добавить для большего вкуса прованских трав.

П. С. Для большей питательности и вкуса вы можете добавить в этот салат немного тыквенных семечек или гранатовых зёрнушек.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Замочить листочки шпината и крапивы не менее чем на 60 минут в целях размягчения травы в воде (при комнатной температуре).

Всю зелень нарезать или же перетереть блендером вместе с маслом и чесноком. Очищенный от кожуры авокадо нарезаем средним кубиком или ломтиками. Томаты нарезаем ломтиками или дольками, как вам приятнее. Красный лук режем полукольцами. Смешиваем все ингредиенты, поливаем соком лимона и добавляем заправку. Готово!

Рецепт: Детокс-салат «Метёлка»



Салат очень вкусный и невероятно полезный. Его не просто так называют «метёлка», благодаря высокому содержанию растительных волокон (клетчатки), он хорошо очищает организм от шлаков, способствует похудению и нормализации микрофлоры.

П. С. Рекомендуется в качестве профилактики 1—2 раза в неделю.

Ингредиенты:
(на 2 порции)

Капуста белокочанная 60 г;

Свекла очищенная 60 г;

Морковь очищенная 60 г;

Яблоко 40 г;

Зелень укропа и петрушки 10;

Заправка:

Салатная заправка (смотреть рецепт ниже).*

П. С. Для большей питательности и преданию вкуса, вы можете добавить в салат немного изюма, предварительно его промыв и замочив.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Капусту мелко шинкуем и слегка перетираем для того, чтобы она размякла.

Овощи и яблоко очищаем от кожуры. Сырую свеклу, морковь и яблоко перетираем на тёрке. Можно использовать традиционную бурачную тёрку, а можно и тёрку Bergner с насадкой для мелкой соломки. Зелень мелко измельчаем.

Смешиваем все ингредиенты и заправляем салатной заправкой* (с рецептом соуса вы познакомитесь ниже). Так же вы можете добавить немного орехов или семечек. Приятного вам аппетита!

Летние салаты

Лето – сезон ягод и зелени. Летний период считается временем гидратации и энергии. Летом природа изобилует сочными углеводными продуктами, такими как фрукты и овощи, которые насыщают организм влагой и помогают поддерживать его в прохладе. Сезонные продукты летом предотвращают перегрев и дегидратацию организма. Кстати, примечательно, что время яблок приходится на вторую половину лета и начало осени. Богатые клетчаткой, они очищают кишечник и способствуют укреплению иммунитета, а это достойная подготовка организма к осени – сезону вирусов и простуд. Лучшие продукты для лета – ягоды, все свежие овощи и фрукты.

Рецепт: Салат из рукколы с томатами и клубники



Ингредиенты:

(на 2 порции)

Клубника 100 г;

Томаты 2 шт., средние или томаты черри 100 г;

Руккола 20 г;

Салат Айсберг 40 г;

Соус Песто (смотреть рецепт ниже).*

Посыпка:

Кунжутные семена;

Миндаль.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Салат Айсберг и рукколу про-
сушить. Клубнику нарезаем дольками или пополам, в зави-

симости от размера. Томаты режем ломтиками или пополам, если вы используете томаты черри.

Смешиваем все ингредиенты и заправляем соусом «Песто»* (с рецептом соуса вы познакомитесь ниже), сверху посыпаем кунжутными семенами или миндальной стружкой. Приятного вам аппетита!

Рецепт: Салат из апельсина и киви с шпинатом



Ингредиенты:
(на 2 порции)

Киви 2 шт;

Апельсин 1 шт;

Авокадо 1 шт (средний);

Листья шпината 50 г;

Грецкий орех 20 г (можно кедровый орех или кешью);

Заправка:

Апельсиновый сок 20 мл;

Кленовый сироп или мёд 10 г;

Масло оливковое холодного отжима или любое другое сыродавленное 30 мл.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Просушиваем листья шпината. Авокадо очищаем от кожуры и нарезаем кубиками или ломтиками. Киви и апельсин очищаем от кожуры. Киви нарезаем дольками, извлекаем мякоть апельсина без плёночек.

Для того чтобы получить филе апельсина без плёночек, не нужно очищать каждую дольку отдельно. Можно поступить намного проще. Острым ножом нужно срезать верх и низ апельсина. Затем двигаясь ножом сверху вниз срезать всю кожуру, таким образом, чтоб была срезана и тонкая внешняя часть долек. Затем, прорезая с каждой стороны от пленки, двигая нож от края апельсина к центру, вырезать все дольки поочередно. Получается движение, как будто вы хотели разрезать апельсин пополам, но остановились у центра и переставили нож с другой стороны плёночки. В результате в руке останется только серединка с плёночками, а все дольки без плёночек окажутся на тарелке.

Затем фрукты смешиваем с листьями шпината, добавляем авокадо и заправляем салатной заправкой из сока апельсина, кленового сиропа или мёда и растительного масла. Сверху посыпаем грецким орехом. Приятного аппетита!

П. С. Следует отметить, что при смешивании орехов с фруктами и сухофруктами может вызывать вздутие живота, но если вы изредка, в качестве вкусового наполнителя, будите добавлять в ваши блюда немножко орешков, то вы получите только максимум полезности. Главное помнить об умеренности.

Рецепт: Салат из Пекинской капусты с овощами



Ингредиенты:

(на 2 порции)

Пекинская капуста или ранняя белокочанная капуста 60 г;

Морковь очищенная 30 г;

Перец Болгарский 40;

Томат свежий 40;

Зелень петрушки и укропа 10 г;

Лук зелёный 10 г;

Тыквенные семечки 20 г;

Салатная заправка (смотреть рецепт ниже).*

Приготовление:

Все ингредиенты промываем. Очищаем морковь. Пекинскую капусту, перец Болгарский, томат нарезаем соломкой, морковь трём на тёрке. Зелёный лук и зелень измельчаем. Все ингредиенты смешиваем и заправляем салатной заправкой* и добавляем предварительно замоченные тыквенные семечки.

По желанию, дополнительно можно добавить консервированную кукурузу или маслины (обращайте внимание на состав, чтобы не было вредных без консервантов), добавить специи, которые предадут более пикантный и насыщенный вкус. Приятного аппетита!

Рецепт: Салат из авокадо и орехов кешью



Очень сытный, вкусный и очень полезный салат, который может с лёгкостью заменить основное блюдо.

Ингредиенты:

(на 1—2 порции)

Авокадо, средний 1 штука;

Орехи кешью или фисташки (несолёные) 50—70 г;

Кинза, небольшой пучок;

Зелень укропа, небольшой пучок

Соль/перец по вкусу;

Заправка:

Сок лимона 10 мл;

Масло оливковое холодного отжима или любое другое сыродавленное 30 мл.

Приготовление:

Все ингредиенты промыть. Авокадо очищаем от кожуры и нарезаем кубиками, затем выкладываем в тарелку. Добавляем орехи кешью или фисташки (желательно не жаренные, но можно и обжаренные не солёные).

П. С. Вы так же можете использовать и другие орешки, а так же добавить большие разновидности зелени и салата.

Зелень мелко измельчаем, по желанию добавляем соль/перец и заправку. В целом можно и без заправки, по вашему вкусу. Готово!

Полезьа авокадо

Авокадо получил популярность в нашей стране не так давно, но он уже успел зарекомендовать себя, как один из самых полезных и питательных плодов.

В пищу употребляют только мякоть плода, которая со-

держит большое количество витаминов (группы В, Е, А, С, К, фолиевая кислота), минералов (кальций, фосфор, калий, железо, натрий, медь, йод, магний и множество других). Несмотря на высокую калорийность (в 100 г, 212 кКал), авокадо способствует похудению благодаря легкоусвояемым мононенасыщенным жирам. Кроме того, плод не содержит холестерина. Диетологи рекомендуют этот продукт людям с заболеваниями сердечно – сосудистой системы, ЖКТ, а также для общего улучшения состояния организма.

Манногептулоза, которой больше всего содержится именно в авокадо, положительно влияет на состояние нервной системы, уменьшая чувство усталости и сонливость. Это вещество ученые в перспективе планируют использовать в качестве «таблетки для голодания» без сокращения реального рациона, так как манногептулоза уменьшает секрецию ферментов, необходимых для усвоения глюкозы. Таким образом, клетки получают меньше энергии при том же объеме питания. Положительный эффект от небольшого голодания клеток был выявлен в процессе экспериментов над мышами и обезьянами еще в тридцатых годах прошлого века – подопытные жили гораздо дольше своих собратьев.

Осенние салаты

Осень-зима – в это время главная задача организма – сохранять белки и жиры. Поэтому в холодные дни осени и зимы организм требует больше пищи, богатой именно этими нутриентами. В осенне-зимний сезон тело просит больше наваристых супов, орехов, злаков и белковой пищи (бобы, нут, маш). Все эти продукты необходимы, чтобы сохранять тепло. Кстати, если проанализировать время созревания разных плодов в разных регионах, становится понятно, что природа уже сама позаботилась о том, чтобы осенью и зимой человеку были доступны продукты с максимально подходящим химическим составом.

Рецепт: Салат «Морская радость»



Необычный, но очень вкусный и сытный салат на в осенне-зимний период. Рецепт, который я разработал на февральском ретрите. Ребятам настолько он понравился, что мне пришлось его сделать ещё раз на бис, и теперь вы можете попробовать сделать его сами!

Ингредиенты:
(на 2 порции)

Свекла очищенная 80 г;

Водоросли Вакаме 10 г (сухих);

Соевый соус 40 мл;

Авокадо 60 г;

Горошек зелёный (замороженный) 40 г;

Изюм, не замоченный 20 г;

Кинза или зелень петрушки;

Соль/перец по вкусу;

Заправка:

Лимонный сок 10 г;

Масло растительное (оливковое холодного отжима)

30 мл.

Приготовление:

Промываем все ингредиенты. Изюм замачиваем в воде комнатной температуры с добавлением соды на 10—15 минут, затем промываем. Водоросли вакаме замачиваем на 10 минут в тёплой воде, сливаем и промываем, маринуем в соевом соусе.

П. С. Чтобы водоросли впитали всю воду без остатка, без слива. Нужно грамотно подобрать пропорцию воды к сухим водорослям, примерное соотношение: на 100 г сухих водорослей 350—400 мл воды. В этом случае вы не потеряете вкус и сохраните все питательные свойства (конечно важно и качество водорослей).

Горошек размораживаем при комнатной температуре 20—30 минут. Сырую свеклу мы очищаем и перетираем на ручной тёрке или на тёрке *Verger* с мелкой насадкой для соломки. Авокадо очищаем от кожуры, нарезаем кубиком. Зе-

лень мелко нарезаем. Смешиваем все ингредиенты, заправляем заправкой. Готово!

Рецепт: Веганская «Селёдка под шубой»



Всеми любимый праздничный салат в странах СНГ, но в данной версии вы НЕ найдете животных продуктов, всё будет готовиться из растительных ингредиентов.

Данный салат выкладывается слоями, где каждый слой промазывается веганским майонезом* (смотрите рецепт ниже).

Количество ингредиентов определяется в зависимости от величины блюда, в которое салат будет сервирован.

Все овощи для салата удобнее подготовить заранее: отва-

рить или запечь в фольге в духовом шкафу.

Для первого слоя:

(на 3—4 порции)

1 средний баклажан;

Масло оливковое холодного отжима или любое другое сы-
родавленное 30—40 мл;

горсть водорослей вакаме;

соевый соус (по вкусу);

сок 1 лимона.

Из этих ингредиентов мы сделаем «селедку»

Приготовление:

Чистим и мелко режем баклажан. Если они горчат, то предварительно солим и оставляем на 10—15 мин, промываем. Обжариваем 5—10 мин до средней мягкости, чтобы оставался легкий хруст, по консистенции напоминающий соленую сельдь из классического варианта. Или же вы можете их просто запечь в духовке, при температуре 180—200 градусов, 10—15 мин.

Водоросли размалываем в кофемолке до состояния муки, смешиваем с готовыми баклажанами, поливаем по вкусу соевым соусом и сбрызгиваем соком половины лимона. Попробуйте, если соли на ваш вкус мало, то можно дополнительно посолить.

Второй слой:

Запекаем в духовке картофель в мундире (2—3 шт.) в течение часа, помыв и завернув в фольгу.

Натираем на крупной терке, выкладываем на баклажан, смазываем майонезом.

Салат получится более полезным, питательным и легким, если слой из картофеля заменить на слой из свежего тёртого кабачка, который также аккуратно смазываем майонезом.

Третий слой:

Хорошо промываем морковь (1—2 шт.), запекаем в фольге, натираем на мелкой терке. Если морковь получится сухая, можно смешать ее с майонезом до выкладывания. Формируем третий слой и смазываем майонезом.

Также для большей полезности вы можете использовать сырую морковь, тёртую на мелкой тёрке.

Четвертый слой:

Хорошо промываем свеклу (1—2 шт.), запекаем в фольге, натираем на мелкой терке. Выкладываем на слой из моркови, обильно смазываем сверху майонезом.

Для украшения можно натереть несколько грецких орешков и просто посыпать мелко рубленной зеленью.

Такой салат богат белком, микроэлементами, клетчаткой и не содержит вредных для здоровья продуктов, поэтому легко усваивается. Приятного вам аппетита!

Рецепт: Тёплый салат из баклажана с овощами



Сытный и вкусный салат, который будет отличным обедом или блюдом для праздничного стола.

Ингредиенты:

(на 3—4 порции)

Баклажан средний 1 шт;

Оливковое или сыродавленное семечковое масло (для жарки) 40 мл;

Помидоры 1—2 шт., в зависимости от размера;

Перец болгарский 2 шт;

Салат Айсберг 1/4 кочана;

Руккола, небольшой пучок;

Зелень по вкусу (базилик, кинза, петрушка);

Можно добавить чесночка, оливки или маслины;

Соль/перец по вкусу;

Заправка:

Лимонный сок 10 мл;

Масло оливковое или любое другое сыродавленное 40 мл.

Приготовление:

Промыть все ингредиенты. Баклажаны порезать на кубики со сторонами 2 см. Обжарить на сковороде с маслом и специями до готовности около 10 минут. По желанию можно запечь баклажаны целиком в духовке или приготовить любым другим способом.

Помидоры порезать на дольки. Перец порезать соразмерно помидорам. Зелень порубить мелко. Салат и рукколу можно порвать руками. Соединить все составляющие, заправить по вкусу лимонным соком с солью и перцем. Если баклажаны обжаривались на масле, то дополнительно заправлять салат не нужно.

Зимние салаты

В зимний период в нашем регионе (стран СНГ) наибольшую популярность преобладают в рационе такие продукты, как капуста, морковь, свекла, тыква, различные соленья собственного приготовления. Фрукты, как яблоки, груши, замороженные ягоды и прочее, но также мы можем побаловать себя «заморскими» продуктами, где сезон только начинается. Зима очень богата на цитрусовые: апельсин, мандарин, помело, грейпфрут, киви, гранат и сытные фрукты – манго, хурма и авокадо.

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.