

HOW TO GREEN



ПОЛЕЗНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ОТ САШИ
НОВИКОВОЙ

ФОТОГРАФИИ ДАШИ ШЕВЦОВОЙ

Кулинарное открытие (Эксмо)

Александра Новикова

**How to Green. Полезные
рецепты от Саши Новиковой**

«ЭКСМО»

2018

УДК 641.55
ББК 36.997

Новикова А. А.

How to Green. Полезные рецепты от Саши Новиковой /
А. А. Новикова — «Эксмо», 2018 — (Кулинарное открытие
(Эксмо))

ISBN 978-5-04-089583-0

О чем эта книга? В первую очередь о том, как стать счастливым! Счастье складывается из множества мелочей, но самое важное - это то, как мы чувствуем себя каждый день, что в значительной степени зависит от того, как мы питаемся. Саша Новикова, основательница интернет-проекта о правильном питании и здоровом образе жизни How to Green, в своей книге доказывает, что правильная еда не только может, но и должна быть вкусной! И обязательно красивой, ведь визуальная составляющая блюда также очень важна. От пасты и ризотто до фирменного рыбного бургера, от блюд с морепродуктами до полезных домашних десертов - в книге есть как и абсолютно веганские рецепты, так и те, перед которыми не устоят любители мяса. Книга поможет вам составить вкусное, оригинальное, а самое главное, полезное меню для завтрака, обеда и ужина. Через свои рецепты Саша постаралась передать собственную философию здорового питания, которая поможет вам улучшить качество жизни и чувствовать себя гораздо лучше, как в свое время она помогла и ей.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-089583-0

© Новикова А. А., 2018

© Эксмо, 2018

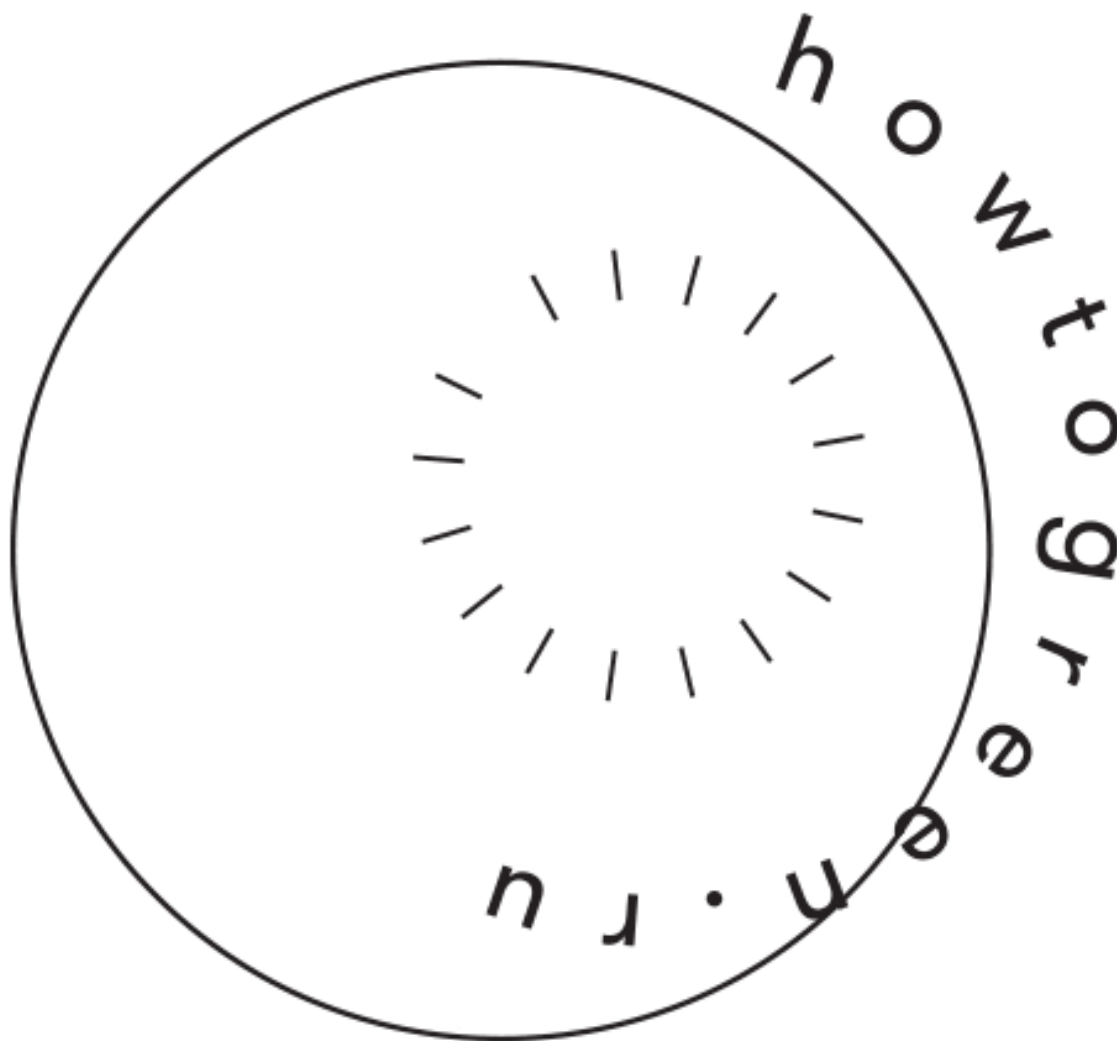
Содержание

Принципы здорового образа жизни, наша философия	11
Полезное питание и универсальные продукты на моей кухне	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александра Новикова **How to Green. Полезные** **рецепты от Саши Новиковой**

© Новикова Александра Аркадьевна, текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018





Хочу выразить благодарность фантастически талантливому Алексею Беликову, шеф-повару ресторана «Ваниль», который помог мне разработать рецепты, и Олегу Ирешкину, кандидату медицинских

наук, врачу спортивной медицины и диетологу, за неоценимую помощь в создании книги.



Приветствую, дорогой читатель!

Меня зовут Саша, я основательница интернет-проекта о правильном питании и здоровом образе жизни How to Green. Сейчас ты держишь в руках мою новую книгу здоровых рецептов.

Мое увлечение здоровым образом жизни началось во время учебы в Америке, где этот тренд невероятно силен. Когда я вернулась в Москву, то осознала, что наша аудитория имеет гораздо меньше возможностей узнавать об интереснейших фактах из области здорового питания, а также о последних исследованиях современных диетологов, докторов и ученых. Мне казалось, что это страшно несправедливо, ведь, не обладая правильной информацией, люди просто упускают свое счастье! И именно так родилась идея моего интернет-проекта How to Green, который со временем из небольшого кулинарного блога превратился в сообщество близких по духу людей с собственной философией здорового образа жизни и правильного мышления.

О чем моя книга, спросите вы? В первую очередь о том, как стать счастливым! Счастье складывается из множества мелочей, но самое важное – это то, как мы чувствуем себя каждый день, что в значительной степени зависит от того, как мы питаемся. Когда я работала над книгой, мне было важно подчеркнуть, что каждый человек индивидуален и каждому следует отбирать те продукты, которые подходят лично ему. Именно поэтому мне хотелось, чтобы в моей книге было всего по чуть-чуть, но так, чтобы каждый из вас нашел в ней что-то свое. Будет и паста, и ризотто, и мой любимый рыбный бургер, и блюда с морепродуктами. А как насчет полезных домашних десертов? Да-да, есть и такие, и я расскажу, как их приготовить! Я включила в книгу и абсолютно веганские рецепты, и те, перед которыми не устоят любители мяса. Моя книга поможет вам составить вкусное, оригинальное, а самое главное – полезное меню для завтрака, обеда и ужина.

Правильная еда не может быть вкусной? Ерунда! Она не просто может, но и должна быть вкусной! И обязательно красивой, ведь визуальная составляющая блюда также очень важна. Через мои рецепты я постаралась передать вам свое мироощущение и собственную философию здорового питания, которая, я надеюсь, улучшит качество вашей жизни и поможет чувствовать себя гораздо лучше, как в свое время она помогла и мне.

Если ты здоров и полон энергии, то счастье всецело зависит от тебя. Прислушивайтесь к себе, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие, любите свою жизнь и наслаждайтесь каждым мгновением. Не бойтесь экспериментировать, не бойтесь пробовать новое! Я искренне верю в то, что каждый из вас уникален, и если вы почувствуете, что хотите заменить какой-то ингредиент в моих рецептах, действуйте смело и не ограничивайте свою фантазию!

Следуйте своим желаниям, не бойтесь ставить перед собой большие цели. Относитесь бережно к своему организму, и он с благодарностью воспримет вашу заботу. И, конечно же, будьте добры друг к другу и к братьям нашим меньшим, ведь все мы – часть природы и нашей хрупкой и удивительной планеты.

Искренне ваша,

Александра
Новикова

Принципы здорового образа жизни, наша философия

Каждый человек индивидуален – точно так же, как и его организм. У каждого свои вкусы и предпочтения, свои нужды и потребности. То же самое относится и к здоровью: кому-то требуются те или иные элементы в большем количестве, чем остальным, кому-то не хватает определенных витаминов, запас которых необходимо восполнять. Поэтому для полной и здоровой жизни очень важно проявлять заботу о своем организме, следить за своим самочувствием и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту.

Каждый из нас хочет быть здоровым. И каким бы ни был человек, его физическое состояние напрямую связано с состоянием эмоциональным. Все строится на балансе и рациональном подходе, уважении к себе и своему телу, а строгие ограничения и запреты могут привести к обратному – дисгармонии и стрессу, которые окажут еще более пагубное воздействие на организм. Я считаю, что главное – это не ставить запреты, а осознавать последствия от употребления тех или иных продуктов. Например, я не против качественного органического мяса, но не думаю, что стоит им злоупотреблять, – равно как и перебарщивать, например, с углеводами (даже полезными). Исследования и жизнь показывают, что качественные цельные продукты приносят больше пользы организму, чем упакованные аналоги, а увеличение количества овощей в рационе и снижение объема сладкого помогают чувствовать себя лучше.

Также важно помнить про жизненно необходимые для здоровья элементы – жирные кислоты омега-3 и витамин В12. Нужное количество этих веществ можно получить либо с животной пищей, либо в виде витаминов и биологически активных добавок (БАД). А отличным ресурсом белка, также незаменимого для нормальной работы организма, станут орехи, а также чечевица и нут и другие бобовые.

Сколько бы ни говорили, здоровый образ жизни – это не только питание, и мы – это далеко не только то, что мы едим. Но еда – это неотъемлемая часть того, что влияет на наше здоровье и самочувствие. И если мы будем уважать и любить свой организм, то он точно ответит нам взаимностью.



Полезное питание и универсальные продукты на моей кухне

Для меня кулинария – это искусство. Сама я обожаю готовить: придумывать интересные блюда, играть палитрой вкусов и подбирать новые вкусовые сочетания, пробовать разные ингредиенты. Но при этом я понимаю, что любая пища, которую мы едим, оказывает прямое воздействие на наше самочувствие и организм в целом. Поэтому я уделяю особое внимание тому, какие продукты я использую в процессе готовки, а также их качеству. Вот примерный список того, что всегда можно найти у меня на кухне. Это универсальные продукты: их можно использовать как базу для всевозможных блюд и комбинировать, получая различные вкусовые вариации. Кроме того, они долго хранятся, сохраняя при этом вкус и пользу на протяжении всего срока годности.

В магазине я внимательно читаю состав продукта и проверяю, чтобы среди ингредиентов не было искусственных добавок, красителей, консервантов и сахара.

Крупы

Гречневая крупа, киноа, булгур. Они отлично утоляют голод, быстро готовятся и могут выступать как в качестве гарнира, так и в качестве основного блюда. Универсальной является овсяная крупа: она может стать и базой для каши, и ингредиентом для смузи, а также из нее можно делать мюсли, печь пироги или печенье.

Бобовые

Отличным вариантом являются консервированные бобы (в составе продукта должны быть только вода и бобы): они полезны, высокопитательны и просты в использовании.

Авокадо

Мой любимый продукт. Вкусный, незаменимый для здоровья, полный витаминов и ценных минералов, так нужных для здоровья кожи, волос, а также всего организма в целом. Авокадо можно употреблять как самостоятельное блюдо и использовать как ингредиент для салатов или основу для десертов.

Масла

Для готовки я использую масло гхи, масло виноградной косточки и оливковое: они обладают высокой степенью горения, что крайне важно для сохранения полезных свойств продукта.

Для заправки уже готовых блюд и салатов подходят нерафинированные растительные масла холодного отжима, например оливковое или льняное.

Цельнозерновая мука

В оболочке зерна содержится максимум витаминов и полезных микроэлементов. На мой взгляд, это самая универсальная мука, из нее получается самая вкусная выпечка.

Растительное молоко

Домашнее миндальное молоко собственного приготовления – мой любимый вариант. В разделе «Напитки» вы найдете его [рецепт](#). Растительное молоко можно также приобрести в различных супермаркетах, однако выбирайте напиток из цельных продуктов: если в составе имеется белый сахар, стабилизаторы, эмульгаторы или химические добавки, то покупать его не стоит.

Ореховая паста

Ее можно использовать как соус для готовых блюд (салатов, овощей, рыбы) или добавлять в смузи и смузи-боулы. Ореховые пасты отлично заменяют яйца, когда нужно связать вместе ингредиенты блюда.

Бананы

Это и отличный перекус, и подсластитель в десертах, и альтернатива яйцам как связке, и база для мороженого и десертов.

Натуральные подсластители

Самым доступным, безвредным и вкусным вариантом является сироп топинамбура, поэтому он чаще всего встречается на моей кухне.

Соль и специи

Для разнообразия вкуса блюд я использую розовую и сванскую соль, куркуму, паприку, тмин, кориандр, перец и другие натуральные компоненты.

Замороженные фрукты и ягоды

Заморозка не только в разы увеличивает срок хранения продуктов, но и сохраняет все содержащиеся в них полезные вещества. Такие фрукты и ягоды легко доступны и экономичны и являются идеальной основой для смузи, создавая приятную кремовую консистенцию и придавая напитку более яркий вкус.

Орехи и семена

Они богаты протеином и полезными мононенасыщенными жирами, а также витаминами группы В и другими незаменимыми для организма нутриентами. Плюс это и сытный перекус, и полезный топпинг к различным блюдам.

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.