



экспресс-рецепты

Виктория  
Бутенко

# СЫРОЕДЕНИЕ



Здоровье и удовольствие

**ПОХУДЕЙ!**

get  
slim

РЕКОМЕНДУЕТ

ПИТЕР®

# Виктория Бутенко

## Экспресс-рецепты. Сыроедение

### Серия «Экспресс-рецепты»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6059845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6059845)*

*Экспресс-рецепты. Сыроедение.: Питер; Санкт-Петербург; 2013*

*ISBN 978-5-496-00320-9*

### Аннотация

Виктория Бутенко – основоположник сыроедения в России, автор многих книг («Зелень для жизни», «12 шагов к сыроедению» и других). В результате ее просветительской деятельности миллионы людей сегодня пьют зеленые коктейли и едят сырую пищу. Если вы хотите больше узнать о Виктории, посетите сайт [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com). Экспресс-рецепты блюд живой кухни от Виктории Бутенко и известных русских сыроедов включают в себя сухие завтраки и йогурты, закуски и салаты, супы и соусы, основные блюда и вкуснейшие десерты, а также знаменитые зеленые коктейли. Они порадуют любого человека, заботящегося о своем здоровье, и разнообразят меню тех, кто ищет интересные и полезные блюда для повседневного рациона!

# Содержание

Предисловие от Виктории Бутенко	4
Часть 1. Рецепты Виктории Бутенко	7
Блюда на завтрак	8
Сухие завтраки и мюсли	8
Молоко из орехов и семян	13
Йогурты и джемы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Виктория Бутенко

## Экспресс-рецепты.

### Сыроедение

## Предисловие от Виктории Бутенко

*Нет более искренней любви, чем любовь к еде.*  
**Бернард Шоу**

Сырая еда – самый древний вид пищи на нашей планете для всех ее обитателей, включая человека. С развитием цивилизации все, что касалось важнейших сторон человеческой жизни, радикально изменилось, в том числе и питание. В настоящее время подавляющее большинство людей питается почти исключительно пищей, приготовленной на огне. Более того, в современные продукты добавляются тысячи вредных добавок. Например, в США, согласно данным Департамента здоровья, официально разрешено добавлять 80 тысяч различных красителей, консервантов, вкусовых и других синтетических добавок. Ежегодно этот список увеличивается в среднем на 2 тысячи<sup>1</sup>.

В наше время сырая еда является единственным видом

---

<sup>1</sup> <http://ntp.niehs.nih.gov>.

питания, который практически свободен от всевозможных добавок, особенно если пища приготовлена из экологически чистых продуктов. Один этот факт является мощным стимулом для многих людей, чтобы включать как можно больше сырых блюд в свой ежедневный рацион.

Сырая еда намного богаче витаминами, минералами, ферментами и другими питательными веществами, чем любая приготовленная пища. Известный американский врач Джоэль Фурман в своей книге «Есть, чтобы жить» утверждает, что в мире известно более 250 научных исследований, посвященных термической обработке еды. Большинство ученых считает, что, тепловая обработка еды разрушает, например, 20–60 % витамина С, 30–40 % минералов и так далее. Но особенно разрушительное действие она оказывает на фитонутриенты, обладающие мощными антираковыми свойствами.

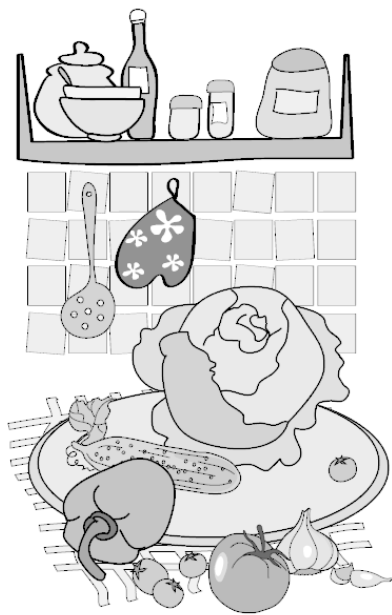
Поэтому в нашей книге приведены рецепты блюд, приготовленных только из сырых овощей, фруктов, орехов и семечек. С их помощью мы надеемся вдохновить всех наших читателей включать свежие овощи и фрукты в свой рацион как можно больше и чаще.

Живая кухня – не такая сложная, как может показаться после первого просмотра книги. При приготовлении сырых блюд тщательный расчет ингредиентов не так важен, как при традиционной готовке на плите. Сырая еда не уваривается, не меняет запаха и цвета, и поэтому ее вкус часто можно пред-

сказать заранее. Для этого требуется немного практики, а также знакомство с некоторыми новыми продуктами. Впрочем, последнее добавит к вашему опыту радость открытия потрясающих новых вкусов!

Приятного аппетита!

# Часть 1. Рецепты Виктории Бутенко



# **Блюда на завтрак**

## **Сухие завтраки и мюсли**

Что может быть лучше сухого завтрака или мюсли из зерен сырых злаков поутру после пробуждения? В этом разделе помещены замечательные рецепты хрустящих свежих блюд, которые можно есть с молоком из любых орехов или семян (в следующем разделе приводятся рецепты такого молока).

### **Горшочек с гречей**

- ✓ 2 чашки гречишного зерна;
- ✓  $\frac{1}{2}$  чашки фиников без косточек; порубить;
- ✓  $\frac{1}{4}$  чашки изюма;
- ✓ 1 чайная ложка корицы;
- ✓  $\frac{1}{4}$  чашки меда.

Вымочите зерно в течение ночи. Проращивайте в течение суток или пока не появится росток длиной 3–7 см. Промойте холодной водой, слейте ее. Смешивайте все ингредиенты в миске. Разложите на поддоны сушилki и сушите в течение 10–12 часов при температуре 43 °C. Употребляйте как за-



куску или с миндальным молоком на завтрак.

Рассчитано на 3 порции

## **Простое удовольствие**

- ✓  $\frac{1}{4}$  кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- ✓ 1 чашка фиников без косточек;
- ✓ 2 столовые ложки меда;
- ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель – смешать их, не растирая полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

Рассчитано на 0,5 кг мюсли.

## **Вкуснятина с грецкими орехами и клюквой**

- ✓  $\frac{1}{4}$  кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг тыквенного семени; вымачивать в течение ночи;
- ✓ 1 чашка ржанных хлопьев; вымачивать в течение 15 минут;

- ✓ 1 чашка сушеной клюквы;
- ✓ 2–3 столовые ложки меда;
- ✓ 1 чайная ложка порошка корицы;
- ✓  $\frac{1}{4}$  чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

Рассчитано на 0,5 кг мюсли.

## **Завтрак спозаранку**

- ✓  $\frac{1}{4}$  кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг орехов кешью вымачивать в течение ночи;
- ✓ 1 чашка золотистого изюма;
- ✓  $\frac{1}{2}$  чашки сушеной хурмы (можно заменить черносливом или курагой); порубить на кусочки размером в половину сантиметра;
- ✓  $\frac{1}{2}$  чашки сушеной черешни (можно заменить черносливом или курагой);
- ✓ 2 столовые ложки меда;
- ✓ 2 щепотки свежей лимонной цедры.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

Рассчитано на 750 г мюсли.

## **Мюсли с конопляным семенем**

- ✓ 1/4 кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- ✓ 1/4 кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- ✓ 1/4 кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- ✓ 1 чашка конопляного семени;
- ✓ 1 чашка фиников без косточек;
- ✓ 2 столовые ложки меда;
- ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- ✓ 1/4 чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

Рассчитано на 0,5 кг мюсли

## **Арахисовая смесь**

- ✓  $\frac{1}{4}$  кг арахиса; вымачивать в течение ночи;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- ✓ 1 чашка фиников без косточек;
- ✓  $\frac{1}{2}$  чашки кокосовой стружки;
- ✓ 2 столовые ложки меда;
- ✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- ✓ 1 чайная ложка морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель – смешать их, не растирая полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу».

Рассчитано на 0,5 кг мюсли.

## **Овсянка**

- ✓ 2 чашки овсяных хлопьев; вымачивать в течение 15 минут;
- ✓  $\frac{1}{2}$  чашки фиников без косточек;

✓ 1–1 1/2 чашки воды;

✓ 2 столовые ложки меда;

✓ 1 столовая ложка ванильного экстракта;

✓ 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого);

✓ Свежие фрукты, цитрусовая цедра, мята по вкусу. Смешивайте первые 6 ингредиентов в течение 2 минут или до получения сметанообразной массы. Перед подачей на стол украсьте лимоном или цедрой лайма и мятой

Рассчитано на 2–3 порции

## **Ячменный завтрак**

✓ 1 чашка ячменных хлопьев; вымачивать в течение ночи;

✓ 1 чашка миндального молока;

✓ 1/2 чашки свежей черники;

✓ 1/2 чашки свежей малины;

✓ 5 столовых ложек меда.

Смешивайте все ингредиенты в миске и подавайте на стол.

Рассчитано на 3 порции

## **Молоко из орехов и семян**

Когда мы переходили на сырую диету, молоко из орехов и семян еще не продавалось в магазинах. Поскольку нам нужен был заменитель молока для сухих завтраков, шейков и дру-

гих по-особому приготовленных напитков, нам пришлось придумывать молоко из орехов. Важно заметить, что процесс производства молока включает в себя отделение жидкой части продукта от твердой части; и, хотя в рецептах говорится о том, как делать молоко (жидкость), не нужно выбрасывать жмых, поскольку он может быть использована в приготовлении других блюд, таких как паштеты, печенья, торты и пироги. Многие виды молока сами по себе также могут быть использованы в других рецептах, например для приготовления шейков, смузи и замороженных десертов.

## **Миндальное молоко**

- ✓ 3 чашки миндаля; вымачивать в течение ночи;
- ✓ 8 чашек дистиллированной воды;
- ✓ 5 фиников или 2 чайные ложки меда;
- ✓ 1 чайная ложка морской соли.

Слейте воду из замоченного миндаля. Перемешивайте миндаль с дистиллированной водой в блендере в течение 1–2 минут или до получения однородной массы. Процеживайте смесь до тех пор, пока миндальный жмых не станет достаточно сухим и клейким. Вылейте процеженное молоко в блендер и перемешивайте с солью и финиками. Наслаждайтесь! Обратите внимание: если вы хотите, чтобы молоко было гуще, наливайте меньше воды. Если вы предпочитаете «снятое» молоко, добавьте воды.

Рассчитано на 5–7 порций.

## **Бархатистое молоко**

- ✓ 2 чашки миндального молока;
- ✓ 1 банан;
- ✓ Уз чайной ложки мускатного ореха.

Все тщательно размешивайте.

Рассчитано на 3 порции

## **Настоящее ореховое молоко**

- ✓ 2 чашки любых орехов; замочить на ночь;
- ✓ 5–6 чашек воды (количество воды в зависимости от желаемой густоты молока)

Перемешивайте ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Добавьте мед по вкусу.

Рассчитано на 7 порций

## **Бархатистое молоко из фундука**

- ✓ 2 чашки фундука; замочить на ночь;
- ✓ 5 чашек воды;
- ✓  $1\frac{1}{2}$  чашки фиников без косточек;

✓ 1 чайная ложка ванильного экстракта;

✓  $\frac{1}{5}$  чайной ложки морской соли.

Перемешивайте ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Рассчитано на 7 порций.

## **Кунжутное молоко**

✓ 2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь;

✓ 4–5 чашек воды;

6–8 фиников без косточек;

✓ 1 столовая ложка меда;

✓  $\frac{1}{5}$  чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Рассчитано на 5 порций.

## **Молоко из конопляного семени**

✓  $1\frac{1}{2}$  чашки конопляного семени; замочить на ночь;

✓  $\frac{1}{2}$  чашки кунжутного семени; замочить на ночь;

✓ 5 чашек воды;



✓ 5–7 фиников без косточки;

✓  $\frac{1}{5}$  чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Рассчитано на 6 порций.

## **Молоко из тыквенного семени**

✓ 2 чашки тыквенного семени; замочить на ночь;

✓ 5 чашек воды;

✓  $\frac{1}{2}$  чашки изюма;

✓ 2 столовые ложки меда;

✓ 1 чайная ложка молотого мускатного ореха;

✓  $\frac{1}{5}$  чайной ложки морской соли.

Перемешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито.

Рассчитано на 6 порций.

## **Йогурты и джемы**

Сырые йогурты относятся к одним из самых полезных и простых в изготовлении блюд сырой кухни. С помощью пробиотиков можно сквашивать не только ореховое молоко, но

и фруктовые смузи.

Сырые джемы разнообразят меню и делают его более привлекательным, особенно если вы живете в холодной климатической зоне. Смешивая свежие фрукты с сушеными, можно сохранять продукт в течение нескольких месяцев, используя при этом природные сахара. А это значит, что осенью можно приготовить джем, который будет снабжать ваш организм питательными веществами до самой весны, когда вновь появятся свежие фрукты и овощи. Любой из приведенных ниже джемов идеально подходит как начинка сырого пирога.

# 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.