

Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ ЖИВАЯ КУХНЯ

Большая книга рецептов



Victoria Boutenko

Raw Family Signature Dishes

**A Step-by-Step Guide
to Essential Live-Food Recipes**



North Atlantic Books
Berkeley, California

Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ ЖИВАЯ КУХНЯ

Большая книга рецептов



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2011

Виктория Бутенко

Сыроедение: живая кухня. Большая книга рецептов

Перевел с английского С. Зубков

Заведующая редакцией

Руководитель проекта

Ведущий редактор

Литературный редактор

Фотограф

Корректор

Верстка

В. Малышкина

Е. Неволainen

Т. Яценко

О. Некруткина

Robert Petetit

Л. Казарина

Л. Родионова

ББК 53.51

УДК 615.874.2

Виктория Бутенко

Б93 Сыроедение: живая кухня. Большая книга рецептов. — СПб.: Питер, 2011. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-459-00750-3

Все еще думаете, что сыроедение — это перекусы из свежих овощей и фруктовые тарелки? Бойтесь, что в российских магазинах нет подходящих для «зеленой диеты» продуктов? Не можете решиться перейти на здоровую пищу? И очень зря! Сыроедение — это множество разных блюд, от супов и салатов до изысканных десертов, продукты для которых можно не только найти в магазине, но и вырастить на собственном участке. Впервые — пошаговое иллюстрированное руководство по приготовлению здоровой еды. Вы просто не сможете сделать что-то неправильно! Сыроедение — это вкусно, здорово, просто, быстро, удобно и недорого! Попробуйте, и вы не пожалеете!

ISBN 978-1-55643-797-7 англ.

© Victoria Boutenko, 2009

© Robert Petetit, 2009

ISBN 978-5-459-00750-3

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2011

© Издание на русском языке, оформление
ООО Издательство «Питер», 2011

Права на издание получены по соглашению с North Atlantic Books. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 25.03.11. Формат 84х108/16. Усл. п. л. 13,440. Тираж 4500. Заказ 5336.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

Содержание

<i>Предисловие</i>	6
<i>Вступление.</i>	7
Салатная заправка и простой салат	9
Проростки и салат из них	15
Живой хлеб Игоря.	21
Суп	33
Квашенные овощи	41
Бургеры.	49
Зеленые смузи	61
Ореховое молоко.. .. .	71
Клюквенные лепешки	79
Сырой манговый джем	87
Пирог с манговым джемом	93
Шоколадный торт.	103
Торт-суфле	115
Шоколадные трюфели	123
<i>Об авторе</i>	128

Предисловие

Последние 15 лет Виктория Бутенко и ее замечательная «семья сыроедов» посвятили задаче сделать сыроедение доступным как можно большему числу людей. Переезжая с места на место в своем забитом до отказа фургоне, они провели множество семинаров, учебных занятий и кулинарных демонстраций. Во время этих мероприятий, кстати, весьма доступных по цене, «семья сыроедов» умудрялась досыта накормить участников своей простой, но вкусной пищей.

В течение всех этих лет я принимал участие во многих кулинарных демонстрациях вместе с «семьей сыроедов» Бутенко. Благодаря присутствию Виктории, Игоря, Сергея и Вали пища становилась вкуснее — не только из-за умения готовить сырые блюда, но также из-за любви и искренности, пронизывающих все, что они делают. В этот же период Виктория выкраивала время на то, чтобы публиковать одну за другой свои новаторские книги.

В книге «Сыроедение: живая кухня. Большая книга рецептов» Виктория представляет основополагающие методики с такими подробностями, которых я не находил ни в одной кулинарной книге. Она не только перечисляет все оборудование и ингредиенты, необходимые для приготовления того или иного блюда, но также дает информацию о питательных свойствах продуктов и рассказывает историю рецепта или его компонентов. Подобные легкие увлекательные рассказы объясняют присутствие рецептов Виктории в арсенале всех поваров сырой кухни. Рецепт каждого блюда дополнен крупными цветными фотографиями, последовательно иллюстрирующими процесс приготовления, что делает рецепты книги доступными для большого количества людей во всем мире. Хотя все ее рецепты точно выверены, Виктория не только советует своим читателям приспособлять их под собственный вкус и образ жизни, но и сама предлагает различные варианты.

Виктория вновь и вновь дарит свою любовь людям и планете — на этот раз с помощью книги «Сыроедение: живая кухня. Большая книга рецептов». Она вывела миссию своей «семьи» на новый уровень. Эта книга демонстрирует доступность и простоту проверенной временем здоровой и вкусной живой пищи.

Брюс Хоровиц,
автор книги «Солнечная кухня»

www.thesunkitchen.com

*Мы посвящаем эту книгу всем,
кто отважился исследовать новые возможности.*

Вступление

Дорогие читатели, я рада представить вам эту книгу. За 15 лет, в течение которых моя семья питается только сырой пищей, мы вместе испробовали тысячи сырых рецептов.

За все эти годы мы опубликовали несколько книг с рецептами сырой кухни и провели сотни кулинарных демонстраций. У многих наших учеников появилось стремление самостоятельно готовить сырые блюда, а также познакомить с замечательно вкусной сырой пищей как можно больше друзей и родственников. Однако наши читатели часто пишут, что когда они сами готовят блюда сырой кухни, пища не всегда получается вкусной, несмотря на то что они точно следуют рецептам.

Чтобы сделать наши рецепты более доступными, мы проиллюстрировали все блюда фотографиями, показывающими каждую стадию приготовления блюда. Мы хотим, чтобы мужчины и женщины, молодые и люди постарше, с навыками или без могли приготовить вкусное и питательное сырое блюдо и подать его в самом аппетитном виде.

Мы включили в книгу как элементарные, так и сложные блюда. Одни из них под стать тем, что готовят и подают в пятизвездочных ресторанах, другие просты и практичны. Например, мы включили сюда рецепт салата из проростков, поскольку это нехитрое блюдо не раз выручало нас, особенно во время поездок.

Позвольте мне рассказать историю, которая случилась совсем недавно. Мы получили по электронной почте письмо от офицера, проходящего службу на Ближнем Востоке. Он рассказал нам, что до того, как его послали служить, он был настоящим сыроедом, особенно нравились ему зеленые смузи (от англ. *smoothie* — холодный десерт из смешанных в блендере ягод, фруктов или овощей с добавлением сока или молока, а также кусочков льда. — *Примеч. перев.*). А теперь этому молодому человеку приходится довольствоваться консервами безо всякого намека на какую-либо зелень. Нам стало его так жаль, что мы направились в местный магазин здоровой пищи, купили небольшой набор проросших семян и отправили его этому молодому человеку по почте с подробными инструкциями. Через две недели мы получили восхитительное письмо от целого подразделения. В нем говорилось, что ребята нашли местный источник молодых ростков, которые теперь составляют основу их рациона.

Я вместе со своей семьей приглашаю вас попробовать все эти блюда. Но несмотря на то что в этой книге мы даем подробные инструкции, нам хотелось бы, чтобы вы экспериментировали с этими рецептами, создавая свои собственные вариации.

С пожеланиями здоровья,

Виктория Бутенко

История салата

С самых древних времен главным ингредиентом салатной заправки была соль. Само слово «салат» происходит от латинского слова *salata*, что означает «соль». Первые салаты люди готовили из зеленых побегов диких растений и трав, заправляя их солью. Это была первая растительная пища, появлявшаяся весной и выступавшая как тонизирующее средство после скудного зимнего рациона. «Соленая зелень» постепенно стала означать то, что мы сегодня называем салатом.

Древние греки и римляне готовили блюда из сырой зелени и овощей, заправленных уксусом, маслом и пряностями. Например, в «Естественной истории» Плиний Старший сообщает, что салаты (*acetaria*) делались из огородных продуктов, которые «не нуждались в огне для приготовления, что экономило топливо, и всегда были под рукой». Они легко переваривались, не перегружали рецепторы и стимулировали аппетит.

Такие медицинские светила, как Гиппократ и Гален, верили в то, что сырые овощи легко движутся по пищеварительному тракту, не создавая препятствий для той пищи, которая следует за ними. Поэтому салаты должны были подаваться к столу первыми.

Источник: www.answers.com/topic/salad





Салатная заправка и простой салат



Салатная заправка

Выражение «заправка делает салат» справедливо и для сырого салата. Разнообразие вкусов, которое можно создать с помощью заправок для салата, бесконечно. Подумайте только обо всех пряностях, специях, приправах, существующих в этом мире. Каждая из них придает блюду особый вкус.

Рецепт заправки для сырого салата очень прост. Ее приготовление занимает всего несколько минут. Для приготовления салатной заправки вам потребуется следующее:

Оборудование

- соковыжималка для citrusовых;
- слендер.

Ингредиенты

- 0,5 чашки лимонного сока (около 2 лимонов);
- ¼ чашки оливкового масла;
- 1 столовая ложка меда;
- 1 кусок имбиря (2,5 см, неочищенный);
- 1–2 острых перца по вкусу (халапеньо или другой);
- 1 пучок петрушки или укропа;
- 1 чайная ложка морской соли (по желанию).

Салатная заправка и простой салат



Разрежьте лимоны пополам.



Отожмите лимонный сок. Вылейте его, оливковое масло и мед в блендер.



Порубите имбирь и высыпьте в блендер.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Освободите перцы от плодоножки и положите их в блендер. Добавьте морскую соль.



Добавьте в блендер петрушку или укроп. Если у вас высокоскоростной блендер, можно положить пучок целиком, не нарезая.



Закройте блендер крышкой и хорошо все перемешайте. Получится около 1,5 чашки заправки. Перелейте готовую заправку в банку. Используйте сразу или храните в холодильнике (не дольше недели).

Салатная заправка и простой салат



Простой салат

Оборудование

- разделочная доска;
- нож;
- миска.



Ингредиенты

- 1 пучок или кочан любой зелени;
- пригоршня любых проростков (подсолнуха, люцерны или других);
- 1 подсолнух или любой другой натуральный съедобный цветок.

Нарубите (или нарвите) зелень так, чтобы она помещалась в рот. Положите нарубленную зелень в миску.



Добавьте ростки и цветочные лепестки. Равномерно вылейте заправку в салат и перемешайте. Возможно, вам понадобится не вся заправка — добавьте ее по вкусу. Салат можно подавать на стол сразу же после заправки.



Без заправки салат можно хранить в холодильнике 1-2 дня.

Питательные свойства проростков

Проростки содержат в себе огромное количество питательных веществ, полезных для здоровья.

Как сообщает Международная ассоциация производителей проростков, специалист по питанию профессор Корнуэльского университета доктор Клайв М. Маккей заинтересовался идеей употребления проростков в пищу во время Второй мировой войны. Он называл проростки «овощами, способными расти в любом климате, которые по питательной ценности могут сравниться с мясом, созревают за 3–5 дней, могут быть посажены в любой день года и не требуют ни почвы, ни солнечного света, соперничают с томатами по содержанию витамина С, во время приготовления не дают отходов и могут быть приготовлены с небольшими усилиями».

В составе группы диетологов доктор Маккей посвятил долгие годы исследованию удивительных свойств проросших соевых бобов. Было обнаружено, что в проростках сохраняются витамины комплекса В, содержащиеся в исходных семенах, а витаминов А и С в них даже больше, чем в семенах.

Источник: www.isga-sprouts.org/index.html





Проростки и салат из них



Проростки

Проростки стали одним из основных продуктов нашего рациона с того самого момента, как мы их попробовали и узнали, как легко их выращивать. В 1998 году, когда мы совершали поход по Тропе Тихоокеанского гребня (4300 км), они росли прямо у нас в рюкзаках. На нашем столе всегда есть тот или иной вид проростков.

По соотношению «цена–питательная ценность» проростки являются самой экономичной пищей. Например, 2 столовые ложки проростков люцерны дают почти литр плотно упакованной зелени общей стоимостью около \$0,2. Нам нравится самый простой и самый дешевый способ выращивания ростков — в стеклянных банках. В этом рецепте содержится самое любимое нами сочетание проростков, но возможны другие варианты.

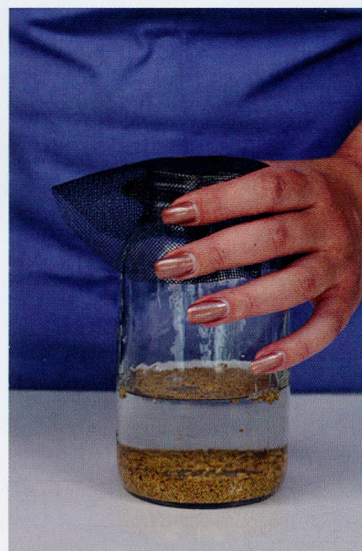
Оборудование

- 3 литровые стеклянные банки;
- 3 круглых куска марли;
- 3 резинки.

Ингредиенты

- 2 столовые ложки семян люцерны;
- 2 столовые ложки проросших семян пажитника;
- 2 столовые ложки проросших семян редиса;
- вода.

Проростки и салат из них



День 1

Замочите семена (2 чашки воды на банку) приблизительно на 12 часов. Удобно замачивать семена вечером. Накройте банки марлей и перетяните марлю резинкой. Если резинки тонкие, возьмите по две резинки на каждую банку. Не выставляйте банки с семенами под прямые солнечные лучи.



День 2

Дважды в день (утром и вечером) выливайте воду из банок и промывайте семена. Для этого наполните каждую из банок холодной (или комнатной температуры) водой, осторожно переверните банку вверх дном несколько раз. Слейте воду и повторите эту процедуру еще один или два раза.

Затем поставьте банки с семенами вверх дном на сушилку для посуды под углом 45°, так, чтобы лишняя вода сливалась, а воздух свободно попадал внутрь.



День 3

Промывайте проростки водой дважды в день. Сливайте воду и ставьте банки под наклоном 45°. Вы увидите, как увеличивается масса проростков.



День 4

Продолжайте промывать проростки дважды в день. Когда вы заметите, что на проростках появятся зеленые листья, переставьте банки в более светлое место для дальнейшего прорастания зелени, но не на солнце. Вы удивитесь, как мало света нужно для того, чтобы ростки зазеленели.

Проростки и салат из них



День 5

На выращивание ростков потребуется от 3 до 6 дней, в зависимости от температуры. Чем теплее воздух, тем быстрее будут расти проростки.

Продолжайте промывать проростки дважды в день вплоть до того момента, когда их «хвостики» станут вдвое длиннее семян.

Наслаждайтесь вкусными и питательными проростками в салатах. Излишки проростков положите в пластмассовый контейнер или в закрывающийся пластиковый пакет и уберите в холодильник. Можно добавлять в проростки немного масла или уксуса. Попробуйте завернуть проростки вместе с различными овощами в капустные листья или в листы прессованных водорослей нори.



Преимущества льняного семени

В качестве исходного продукта для приготовления сырого хлеба многие повара предпочитают злаковым или другим зернам льняное семя. Льняное семя — замечательная добавка к рациону, благодаря его многочисленным полезным для здоровья свойствам.

Льняное семя богато белком. Одна чашка льняного семени удовлетворяет 92% потребности взрослого человека в важных аминокислотах, что по питательной ценности приближает его к мясу. Льняное семя — один из самых важных источников необходимых человеку жирных кислот (омега-3 и омега-6). Кроме этого, льняное семя содержит в значительном количестве марганец, магний, фосфор, селен, цинк, железо, кальций и другие ценные минералы. В льняном семени много витаминов группы В, особенно тиамина. Эти витамины необходимы для поддержания нервной системы в здоровом состоянии. Льняное семя также является одним из самых существенных источников лигнана — важного фитоэстрогена, который, как считается, помогает при некоторых видах рака.

Льняное семя содержит значительное количество растворимых и нерастворимых волокон. Ежедневная рекомендованная норма волокон — 30 граммов. Волокна составляют 26% льняного семени. Восьмая часть чашки льняного семени содержит 6 граммов волокон. С начала XX века было проведено много исследований по вопросам диетического волокна. Сегодня мы владеем неопровержимыми доказательствами многих лечебных свойств волокон, которые:

- укрепляют слабую сердечную мышцу;
- снижают концентрацию холестерина, что уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- препятствуют возникновению многих видов рака и ограничивают воздействие канцерогенов;
- могут снизить риск заболевания диабетом и улучшить состояние больного диабетом;
- стабилизируют уровень сахара в крови, замедляя скорость усвоения сахара;
- укрепляют иммунную систему;
- поддерживают кишечник в здоровом состоянии, обеспечивают его регулярное опорожнение и облегчают запоры;
- способствуют развитию полезных кишечных бактерий;
- помогают контролировать вес и сдерживают переедание.





Живой хлеб Игоря



Наши любимые крекеры

В нашей семье льняное семя используется в пищу ежедневно, либо в форме крекеров, либо в измельченном виде. Мы придумали способ приготовления льняных крекеров, по вкусу напоминающих немецкий или наш любимый ржаной хлеб.

В этой главе мы поделимся с вами лучшим рецептом, изобретенным Игорем и прошедшим многолетнее усовершенствование. Приготовление вкусных сырых крекеров — дело непростое. Но если вы будете точно следовать нашему рецепту получите очень вкусный хлеб. Как говорит Игорь, стоит только научиться готовить эти вкусные крекеры, и вы никогда не окажетесь в одиночестве!

Обратите внимание: в тексте мы называем живой хлеб Игоря и крекерами, и хлебцами. Крекер — это более сухая хрустящая форма хлеба.

Ингредиенты

- 7 чашек воды;
- около килограмма моркови (4–5 штук);
- 1 пучок сельдерея;
- 1 головка чеснока (8 крупных зубчиков);
- 1 крупная луковица;
- 0,5 чашки лимонного сока;
- 2 острых перчика (халапеньо);
- 2 столовые ложки морской соли;
- 7 чашек льняного семени;
- 1 столовая ложка семян тмина;
- 1 столовая ложка семян кориандра;
- 1 чашка семян кунжута (очищенного или неочищенного).

Выход: 81 хлебец/крекер размером 12×12 см (это соответствует количеству теста, помещающемуся на девяти поддонах дегидрататора).

Оборудование

- дегидратор;
- блендер;
- кофемолка (для перемалывания льняного семени, если у вас нет высокоскоростного блендера);
- большая миска;
- средняя миска для замачивания изюма;
- мерный контейнер на 2,5 чашки;
- деревянная ложка;
- плоская лопатка;
- разделочная доска;
- большой нож для очистки овощей;
- нож для сливочного масла;
- палочка.



Готовим тесто



Нарежьте морковь кусочками приблизительно 6 мм. Морковь — основной ингредиент во многих рецептах крекеров. Она делает крекеры нежными и пышными. Поместите нарезанную морковь в блендер. Он должен наполниться примерно до половины.



Залейте морковь водой (примерно 3 чашки). Перемешайте до состояния густой однородной жидкой массы. Вылейте эту массу в большую миску.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Нарежьте сельдерей кусочками по 1–1,5 см. Мы рекомендуем резать сельдерей так мелко, чтобы использовать меньше воды при перемешивании.



Положите нарезанный сельдерей в блендер, залейте его водой (приблизительно 2,5 чашки) и смешивайте до получения однородной массы. Вылейте полученную массу в миску с морковной смесью.

Сельдерей — лучший источник питательного натурального натрия в природе. Многие люди нуждаются в натуральном натрии, поскольку не могут получить его из обычной поваренной соли, так как их организм не может надлежащим образом усвоить натрий в этом виде.



Очистите 8 или 9 зубчиков чеснока. Порубите их на кусочки и положите в блендер.

Живой хлеб Игоря



Очистите 1 крупную луковицу и крупно порубите ее.

Порежьте 2 перца халапеньо (с семенами) и положите их в блендер вместе с луком и 2 столовыми ложками морской соли.



Выжмите 2 крупных лимона и слейте сок в блендер. Добавьте достаточно воды, чтобы закрыть чеснок и лук.

Может показаться, что мы кладем слишком много чеснока и лука, но в процессе сушки сильный запах и пикантность пропадут, и не останется никакого следа от их вкуса. Если вы предпочитаете не использовать чеснок и лук, можно взять другие пряные ингредиенты, например, халапеньо или имбирь.



Замочите 1,5 чашки изюма в воде на 20 минут. Убедитесь, что все ягоды покрыты водой. Приблизительно через 20 минут изюм начнет размягчаться, а вода приобретет светло-коричневый оттенок.

Смешайте чеснок, лук и острый перец в блендере и добавьте эту смесь к ранее полученной.

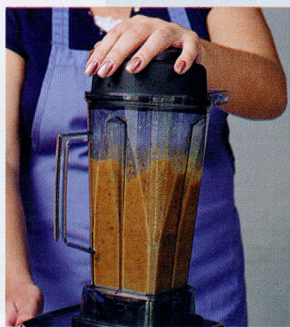


СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Перелейте изюм с водой, в которой он замочен, в блендер. Добавьте туда еще приблизительно 1,5 чашки воды. Для тщательного размешивания изюма требуется много воды.

При приготовлении этих крекеров можно использовать другой сладкий компонент, например мед или финики. Но нам нравится изюм, поскольку он улучшает эластичную текстуру хлебцев.



Размешайте изюм до получения однородной массы, затем добавьте эту массу к размешанной моркови, сельдерее, чесноку, луку и острому перцу. Отставьте эту смесь в сторону.

Живой хлеб Игоря



Размелите семена в кофемолке или в высокоскоростном блендере. Если вы собираетесь молоть льняное семя в высокоскоростном блендере, сначала ополосните контейнер и вытрите его бумажным полотенцем или чистой тряпкой (если вы попытаетесь молоть льняное семя во влажном контейнере, оно налипнет на стенки контейнера и не будет перемалываться). Продолжайте молоть семена по одной чашке за раз, пока не смелете все 7 чашек. *Не добавляйте воду*, надеясь упростить помол. Важно, чтобы семя оставалось сухим и впоследствии вобрало в себя воду из овощной смеси, которую вы приготовили до этого.



Освобождая блендер, следите за тем, чтобы не касаться лезвий металлическими кухонными принадлежностями. Соприкосновение с металлическими предметами быстро тупит лезвия. Мы считаем, что лучше всего счищать перемолотое льняное семя деревянной палочкой.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Вы только что смолотили 7 чашек льняного семени в воздушную светло-коричневую муку. Добавьте в нее 1 столовую ложку с верхом перемолотых семян тмина и такую же ложку перемолотых семян кориандра. Тщательно перемешайте.

Теперь приготовьтесь к самой сложной и самой важной части приготовления крекеров — смешиванию сухой и жидкой частей.



Высыпьте размолотое льняное семя в чашку с овощной смесью. Хорошо размешайте руками. Важно замешать перемолотое льняное семя в последнюю очередь, поскольку если замешать его вначале, оно будет скатываться в небольшие комки, от которых трудно избавиться. Крекеры с такими комками не менее вкусные, но выглядят не так впечатляюще.

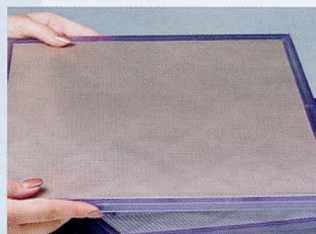


Продолжайте размешивать тесто, пока оно не сделается однородным по цвету и текстуре. Сначала тесто будет жидким, но в течение нескольких минут оно загустеет, как только льняное семя начнет впитывать сок из овощей.



Тесто не должно стать очень густым, иначе его будет трудно разложить на поддоны.

Процесс сушки



Выньте из дегидрататора поддоны и положите на каждый из них пластмассовую сетку. Закрыйте пластмассовую сетку нелипкими листами «Тефлекс» или другими.

Поставьте поддон с двумя листами (сеткой и «Тефлексом») на кухонный стол.

Мы рекомендуем использовать дегидратор «Экскалибур» с девятью поддонами. Количество крекеров, помещающихся на поддонах этого дегидрататора, хватит вам, по крайней мере на 2 недели. Использование меньшей по размеру сушилки заставит вас чаще заниматься приготовлением крекеров. Мы пришли к заключению, что «Экскалибур» работает лучше любой другой сушилки, которыми мы когда-либо пользовались. Дегидратор «Экскалибур» легок, безопасен, требует минимальных затрат электроэнергии и равномерно высушивает пищу. Дегидраторы «Экскалибур» легко чистить, если вы знаете, как это делать: просто замочите поддоны на 20 минут в теплой воде, а потом сполосните.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



С помощью мерного контейнера объемом в 2,5 чашки зачерпните тесто, выложите его в центре поддона. (Держите под рукой дополнительную тарелку, чтобы ставить на нее пустой мерный контейнер и минимизировать беспорядок на вашем кухонном столе.)

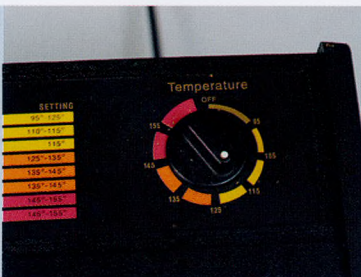


Размажьте тесто от центра к краям ровным слоем толщиной чуть больше половины сантиметра. Крепкая резиновая лопатка позволит вам размазать тесто для крекеров значительно легче. Чтобы размазать тесто равномерно, вращайте поддон.

Когда все тесто будет размазано ровным слоем, почистите края поддонов лопаткой. Это упростит последующую очистку и позволит легче снять крекеры с поддона, когда они будут готовы.



Крекеры будут выглядеть гораздо аппетитнее, если их посыпать кунжутным семенем — очищенным или неочищенным. Если вам трудно найти кунжутное семя, попробуйте семя тыквы, подсолнечника или льняное семя другого цвета — например, золотистое.



Выставьте температуру 40,5 °C. Дайте крекерам посушиться в течение 10–12 часов. Скорость сушки будет зависеть от температуры и влажности на вашей кухне.

Проверяйте крекеры. Когда они будут готовы (примерно через 10–12 часов), сверху каждого из них должны появиться темные слегка влажные (но не липкие) пятна.

Живой хлеб Игоря



Снимите крекеры с поддона. Для этого следует сначала слегка подрезать края. Лучше всего делать это ножом для масла: с силой воткните нож в крекер и ведите его по краю.

Обрезав крекер со всех четырех сторон, осторожно снимите его с поддона дегидратора. На этой стадии крекер еще достаточно мягок, чтобы его можно было свернуть так, как это показано на фото.



В нашей семье мы сушим крекеры до этой волшебной кондиции, когда они достаточно гибки и их можно свернуть. Мы зовем наши крекеры «хлебом», поскольку они и внешне, и на вкус похожи на хлеб.

Перед тем как разрезать крекер на равные части, положите его на разделочную доску. Удобно использовать рифленый нож. Нам нравится разрезать пластины на 9 частей так, как показано на фото. В результате из каждой пластины получается 9 квадратов размером 12×12 см — идеальный размер для сэндвичей.



Вы можете досушить крекеры до хрустящего состояния, если вам так больше нравится, особенно если вы собираетесь в дорогу. Полностью высушенные крекеры хранятся дольше. Для того чтобы высушить крекеры до хрустящего состояния, их нужно перевернуть и положить на сетку на пластмассовом поддоне, не выстлывая ее «Тефлексом», затем поставить поддон в дегидратор и сушить еще в течение 2–4 часов.





Суп



Подобно большинству обычных супов, сырые супы экономичны и легки в приготовлении. Они также чрезвычайно питательны. Существует множество рецептов сырых супов, созданных постоянно растущим числом мастеров сырой кухни. Сырые острые супы, похлебки, зеленые супы, супы-кремы и гаспачо стали популярны среди тех, кто стремится к здоровому образу жизни.

Мы выбрали именно этот суп из-за его особо тонкого вкуса. Всем, кто пробовал этот суп, понравился вкус, и они спрашивали у нас рецепт. Мы надеемся, что вам он тоже понравится!

Ингредиенты

Для бульона:

- 3 чашки воды;
- $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- 4 лимона средней величины;
- 2 острых перца (халапеньо или других);
- 1 кусок свежего имбиря длиной около 5 см;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 8 сладких марокканских фиников;
- полпучка сельдерея;
- 1 пучок кинзы.

Дополнительные суповые ингредиенты:

- 1 редька-дайкон;
- 1 морковь;
- 1 небольшая репка;
- 1 соцветие цветной капусты (около 8 см);
- 1 сладкий перец (красный, желтый или оранжевый);
- 1 авокадо.

Ингредиенты для украшения супа:

- 1 пучок зеленого лука;
- 1 пригоршня проростков (подсолнух, люцерна или другие);
- 1 сладкий перец или 3 помидора-черри.

Оборудование

- блендер;
- соковыжималка для цитрусовых;
- терка;
- миска;
- разделочная доска;
- нож.



Налейте воду и оливковое масло в блендер.

Положите в блендер имбирь. Его не нужно очищать, если у вас мощный блендер.



Добавьте в блендер острые перцы и морскую соль.

Выньте косточки из фиников, положите финики в блендер. Убедитесь, что вы также удалили «хвостики», поскольку они довольно твердые и плохо растираются в блендере.

Мы предпочитаем сладкие марокканские финики из-за их тонкого вкуса, но можно взять любые другие. Если вы возьмете более мелкие и менее сладкие финики, то их понадобится 10–15 штук.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Разрежьте лимоны пополам и выжмите из них сок. У вас получится приблизительно 1 чашка лимонного сока. Налейте лимонный сок в блендер.

Придерживая крышку блендера, смешивайте все ингредиенты в течение 1 минуты или до получения однородной смеси на самой высокой скорости.

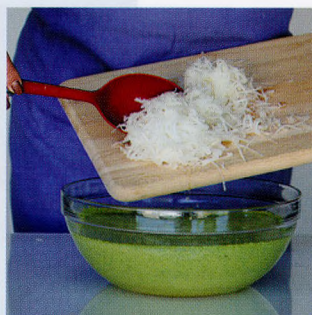


Положите стебли сельдерея в блендер, закройте крышку и смешивайте 20–30 секунд.

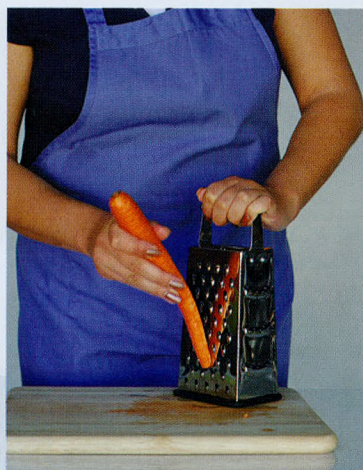
Положите кинзу в блендер, закройте крышку и смешивайте еще 20–30 секунд.



Ваш бульон готов. Перелейте его в миску.

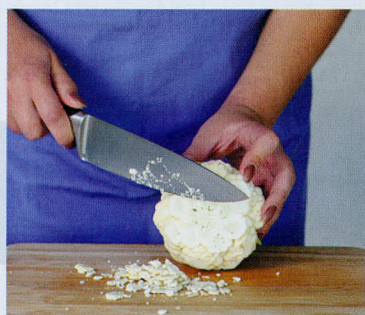


Натрите на терке редьку-дайкон. Можно натереть ее соломкой. Добавьте в бульон.



Натрите морковь и репу. Тертая морковь является особо важным ингредиентом почти для каждого сырого супа. Она придает супу красивый светлый оттенок и сладкий вкус, а также делает сырой суп похожим на вареный.

Добавьте морковь и репу в суп и размешайте так, чтобы все тертые овощи были полностью покрыты жидкостью (чтобы они не окислялись и не становились бурыми.)



Тонко нарежьте бутоны цветной капусты и добавьте их в суп. Маленькие бутоны добавляют супу приятную «хрусткую» консистенцию.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Удалите плодоножку и семена у сладкого перца, нарежьте перец кусочками длиной 1-1,5 см и добавьте в суп.



Разрежьте авокадо на две половинки. (Авокадо не должно быть слишком твердым или слишком мягким. Оно слегка поддается легкому нажатию пальцем).

Разрежьте каждую половинку авокадо на четвертинки (так легче очистить авокадо от кожицы).

Нарежьте авокадо на кубики и добавьте в суп. Говорят, что кубики авокадо в сыром супе напоминают кубики картофеля в вареном супе.



Теперь настало время украсить суп, чтобы он выглядел аппетитно. Мы советуем совершить это прямо перед подачей на стол. Украшать суп можно как в большой супнице, так и в индивидуальной посуде. Тонко нарежьте зеленый лук и разложите его по поверхности супа.



Насыпьте проростки сверху ровным слоем, а на них положите тонко нарезанный сладкий перец.







Квашенные овощи



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Одно из замечательных преимуществ данного рецепта в том, что это блюдо можно готовить практически из любых овощей. Различные цвета и формы ингредиентов этого маринованного блюда делают его усадой для гурманов.

Оборудование

- кухонный комбайн;
- блендер;
- большая миска;
- трехлитровая стеклянная банка;
- разделочная доска;
- нож;
- толкушка (для приготовления картофельного пюре).

Ингредиенты

Для приготовления 3 литров ферментированных овощей вам потребуется приблизительно 2 кг следующих овощей в любой комбинации: краснокочанная капуста, белокочанная капуста, корень сельдерея, пастернак, репа, свекла, кабачки, редис и цветная капуста.

Также вам понадобятся:

- 3 чашки воды;
- 6 крупных зубчиков чеснока;
- 3 острых перца (халапеньо или других);
- 3 столовые ложки соли (по желанию);
- 1 пакет кефирной или йогуртовой закваски. (Закваска продается в магазинах здоровой пищи. Можно обойтись и без нее, но на приготовление уйдет примерно на 20 часов больше.)

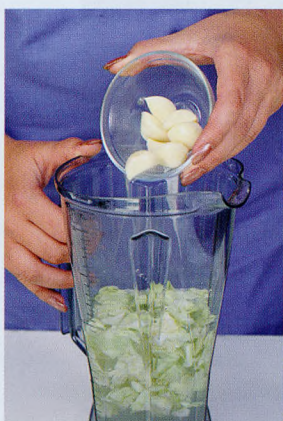
Квашеные овощи



Большинство рецептов квашеных овощей требует значительного количества соли, поскольку благодаря соли капуста дает сок. Сок необходим при ферментации овощей, поскольку он препятствует контакту овощей с воздухом и вредными микробами. Чтобы избежать использования большого количества соли, мы готовим маринад, смешивая овощи с водой в блендере. Можно также по желанию добавить в полученную смесь пряные травы или специи.



Крупно нарубите $\frac{1}{4}$ кочана белокочанной капусты и сложите нарубленные куски в блендер.



Добавьте соль, воду и кефирную закваску.

Добавьте острые перцы и перемешивайте до получения однородной массы бледно-зеленого цвета. Отставьте полученную жидкость в сторону.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

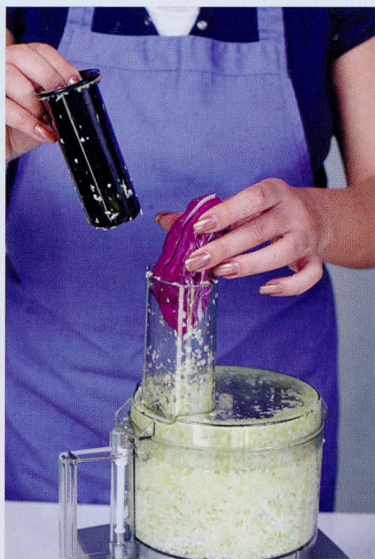


Установите в кухонном комбайне лезвие-терку. Нарежьте половину кочана так, чтобы было удобно складывать ее в комбайн (примерно 2,5 см толщиной).



Нарубите капусту, используя лезвие-терку. Можно использовать всю капусту: и листья, и кочерыжку.

Квашеные овощи

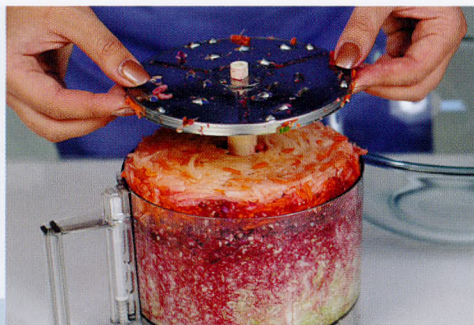


Нарубите другие овощи по своему выбору. Нам нравятся морковь, сельдерей, пастернак, репа, брюква, кабачки, редис, корень сельдерея и цветная капуста.

Корень сельдерея — исключительно вкусный и полезный овощ. У него мягкий приятный вкус и он более питателен, чем зеленая часть растения. Он богат калием, натрием и витамином С. Попробовав однажды этот вкуснейший продукт, вы будете есть его постоянно. Мы соединим тертый корень сельдерея с нашими салатами. Сельдерей — отличная добавка к любым квашеным блюдам. Он улучшает вкус маринованных овощей и их питательные свойства.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Нарубив каждую партию овощей, перекладывайте тертые овощи в большую миску. Вам придется заполнять контейнер вашего кухонного комбайна несколько раз.



Начинайте смешивать красивые разноцветные овощи. Налейте капустный маринад, приготовленный вами заранее, в овощи, продолжая мешать их.



Переложите перемешанные овощи в стеклянную банку. Используйте картофельную толкушку для уплотнения овощей. Утопите их в собственном соку. Убедитесь в отсутствии воздушных «карманов», в которых могут размножаться вредные микробы. Сильно надавите на измельченные овощи, чтобы выпустить все воздушные пузырьки.

Квашенные овощи



Плотно закройте банку крышкой и поставьте ее вверх дном на 2–3 часа, чтобы дать возможность соку хорошенько пропитать овощи, находящиеся в банке.

Найдите стеклянную банку поменьше, чтобы ее дно входило в горлышко большой банки, и используйте в качестве гнета. Наполните ее водой, закройте крышкой и оставьте в большую банку прямо на тертые овощи. Убедитесь, что между банками есть зазор, чтобы воздушные пузырьки, образующиеся в овощах, могли выходить наружу.

Оставьте банку на кухонном столе на 1–3 дня. Чем дольше она стоит, тем сильнее ферментируются овощи.



Подавайте квашенные овощи, полив их маслом и украсив свежими травами.

«Помню, как трудно было убедить мужа помочь мне приготовить живые бургеры. Игорь боялся испортить ингредиенты. Он говорил: „С настоящим мясом было просто: отрезаешь кусок и жаришь его на масле. А теперь от меня требуется создавать «мясо» из моркови, без какого-либо участия коровы?»

Он видел, как я готовлю живые бургеры десятки раз, но упрямо думал, что это слишком сложно для него. Но однажды случилось непредвиденная ситуация, когда мы обслуживали обед с блюдами сырой кухни. Пришло слишком много народа. Я была занята приготовлением супа. Кому-то нужно было заняться бургерами, и у Игоря не было выхода. И у него получилось! Я еще не закончила с супом, а бургеры были уже готовы. После этого я сама уже не занималась приготовлением бургеров, поскольку Игорь взял эту задачу на себя. Теперь в кругу семьи мы зовем это блюдо «Игорьбургер».

Игорю стало все больше нравиться готовить сырую пищу. Он изобрел много собственных рецептов. Его крекеры в русском стиле популярны по всему миру. В Исландии Игорь демонстрировал способ приготовления сырого сэндвича. Он положил живые бургеры на крекеры и украсил их зеленью и помидорами. Люди, попробовав его сырые сэндвичи, были удивлены их тонким вкусом. Одна женщина воскликнула: „Ради такого сэндвича стоит жить!“

Наш рецепт живого бургера совершенствовался с годами, и мы рады представить его вам в подробностях».

(Отрывок из книги Виктории Бутенко «12 шагов к сыроедению». Обратите внимание: вышеупомянутый рецепт крекеров приведен в этой книге на с. 21).





Бургеры



Живой бургер

Паштет для этого вкуснейшего бургера может быть совершенно любым. Собрав все ингредиенты, вы можете создать бургер с грибными пирожками (бургеры с шампиньонами портобелло, с. 54) или попытаться сотворить нечто на основе крекера (мини-пиццы, с. 57), или сделать что-то более фантастичное («парусник из сладкого перца и грибной флот», с. 57).

Оборудование

- блендер;
- кухонный комбайн;
- соковыжималка для цитрусовых;
- миска;
- деревянная ложка;
- лопатка;
- разделочная доска;
- нож;
- ложка для мороженого.

Ингредиенты

- 2 чашки подсолнечных семечек;
- 3 моркови;
- 1 луковица средней величины;
- ¼ чашки изюма;
- 2 столовые ложки меда;
- ¼ чашки оливкового масла;
- 1 лимон;
- ¼ пучка свежих пряных трав (например, базилика, тимьяна, укропа или розмарина);
- 1 чайная ложка морской соли;
- 1 острый перец (халапеньо или любой другой).

Бургеры



Поставьте в кухонный комбайн s-образное лезвие. Насыпьте в комбайн семечки подсолнечника, закройте крышку и размелите семечки в порошок.

Снимите лезвие. При помощи лопатки выгребите молотые семечки в миску. Снова поставьте s-образное лезвие.



Нарежьте морковь на небольшие кружки, приблизительно в 2,5 см толщиной, и сложите в комбайн. Измельчите морковь до состояния пюре.

Нарежьте лук на кубики и положите в кухонный комбайн.



Добавьте изюм, мед и оливковое масло.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Разрежьте лимоны пополам, выжмите из них сок и вылейте сок в кухонный комбайн.



Добавьте морскую соль, свежие ароматические травы и острый перец. Перемешивайте ингредиенты в течение приблизительно 1 минуты.

Бургеры



Закончите перемешивание, откройте крышку и с помощью лопатки соскребите содержимое со стенок контейнера, чтобы обеспечить равномерное перемешивание всего паштета. Закройте крышку и перемешивайте еще 30 секунд.

Откройте крышку и снимите лезвие. С помощью лопатки выложите паштет для бургера в миску с молотыми семечками.



Вымешивайте начинку для бургера руками, пока не получите однородную массу.



Теперь у вас есть целая миска вкусного и питательного паштета для бургера. Сервировать его можно так, как обычно подаются бургеры или паштет. Можно придать ему форму фрикадельки, котлеты или филе, слегка посыпав измельченной паприкой. Далее мы приводим несколько вариантов, но вы сами можете придумать бесконечное множество.

Этот рецепт рассчитан примерно на 4 чашки паштета. Этого хватит на 4 бургера из шампиньонов портобелло, 10 пицц и 6 «парусников из сладкого перца». Паштет может храниться в холодильнике в течение нескольких дней, так что всю неделю вы вольны использовать его для многих блюд.

Бургер с шампиньонами портобелло

Выберите крепкие правильной формы шампиньоны портобелло — по 2 гриба на бургер.



Осторожно вырежьте у грибов ножки.



Ложкой для мороженого возьмите порцию паштета и положите ее на плоскую часть шляпки гриба. Разровняйте слой лопаткой.



Отрежьте тонкий ломтик лука и положите его поверх бургера. На лук положите светло-зеленые листья салата или шпината.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Отрежьте пару тонких ломтиков помидора и положите их на зеленые листья.

Зачерпните ложкой для мороженого еще одну порцию паштета и положите его поверх ломтиков помидора. Разровняйте бургер лопаткой.



Положите на бургер еще несколько зеленых листочков и прикройте ваш сэндвич еще одним грибом, как второй половинкой «булочки».

Подавайте грибной бургер с различными овощами и проростками.





Мини-пиццы



При помощи ножа для сливочного масла намажьте на несколько крекеров (см. рецепт на с. 21) паштет для бургера. Украсьте блюдо вялеными маслинами, нарезанными грибами, половинками помидоров-черри, зеленью и другими овощами.



Эти очаровательные пиццы, размер которых может быть увеличен или уменьшен по желанию, вполне сойдут за основное блюдо. Кроме того, из них получится замечательная закуска для гостей.

Парусник из сладкого перца и грибной флот



Удалите плодоножку, семена и сердцевину из перца. Разрежьте перец вдоль. Получатся две половинки. Удалите все оставшиеся семена.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



С помощью чайной ложки наполните каждую половинку перца паштетом для бургера. Разровняйте начинку так, чтобы она напоминала палубу.



Воткните в центр «лодки» большой лист шпината или базилика вместо паруса. Украсьте овощами и зеленью по своему выбору. Вы можете подавать «парусники» отдельно, а можете создать целый «грибной флот».



Аккуратно выкрутите ножки у шампиньонов.



Чайной ложкой или ложкой для мороженого наполните грибные шляпки паштетом.

Украсьте их целыми помидорами-черри и зеленью.

Мы готовим это симпатичное смешное блюдо для детских праздников, свадеб, дней рождения и других праздничных событий.







Зеленые смузи



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Мы пьем зеленые смузи каждый день, поскольку считаем их самой питательной пищей в мире. Долгие годы исследований доказали, что зелень является наиболее важным источником питательных веществ. Она богата жизненно важными витаминами, минералами, аминокислотами и антиоксидантами. Добавление зрелых фруктов в зеленые смузи делает даже самую горькую зелень довольно аппетитной. Зеленые смузи настолько нам нравятся, что мы купили дополнительный блендер и установили его в нашем офисе, чтобы можно было готовить их в любое время. Мы угощаем зелеными смузи каждого, кто заходит к нам. Даже водитель FedEx, забирающий нашу почту, полюбил зеленые смузи!

Оборудование

- блендер;
- разделочная доска;
- нож.

Ингредиенты

- 1 ананас;
- 2 манго;
- 1 пучок листьев мангольда;
- 2 чашки воды.



Зеленые смузи невероятно полезны для нашего здоровья

1. Зеленые смузи очень питательны. Соотношение 60% зрелых натуральных фруктов к 40% натуральной зелени оптимально для усвоения человеческим организмом.
2. Зеленые смузи легко усваиваются. При тщательном перемешивании большинство клеток в спелых фруктах и зелени разрушается, что позволяет организму легче усваивать ценные питательные вещества. Зеленые смузи начинают всасываться в организм буквально у вас во рту.
3. Зеленые смузи, в отличие от соков, являются полноценной пищей, поскольку в них сохранены волокна. Потребление волокон важно для работы нашей выделительной системы.
4. Доминирующий фруктовый вкус зеленых смузи уравнивается зеленью. Те, кто впервые пробует зеленые смузи, удивляются, как нечто столь зеленое может быть столь приятным на вкус.
5. Молекула хлорофилла очень напоминает молекулу человеческой крови. По мнению доктора Энн Вигмор, потребление хлорофилла сродни оздоровительному переливанию крови. Многие люди употребляют в пищу недостаточное количество зелени — даже те, кто придерживаются рациона сырого питания. Выпивая 2–3 чашки зеленого смузи в день, вы получите столько зелени, сколько необходимо вашему организму.
6. Зеленые смузи несложно готовить, и посуда после них легко моется. Напротив, приготовление соков из зелени отнимает много времени, оставляет много отходов и дорого обходится. Именно по этой причине многие люди прекратили постоянно пить зеленые соки. Приготовление кувшина зеленого смузи займет меньше 5 минут — вместе с мытьем посуды!
7. Зеленые смузи обожает детвора, начиная с полугодовалых младенцев. Конечно, нужно быть очень внимательным и увеличивать потребляемое количество постепенно, чтобы избежать аллергии.
8. Получая зелень в виде зеленых смузи, вы значительно уменьшаете потребление масла и соли.
9. При введении зеленых смузи в рацион вырабатывается привычка к потреблению зелени. После нескольких недель у большинства людей появляется потребность в большем количестве зелени. Недостаток зелени в питании является проблемой многих, особенно детей.
10. Свежее всегда лучше, но зеленые смузи можно хранить в холодильнике до 3 дней, что очень удобно на работе и во время поездок.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Удалите плодоножку ананаса. Для этого открутите ее, крепко удерживая фрукт. Отрежьте по 2–3 сантиметра сверху и снизу.



Срежьте колючую кожуру ананаса и нарежьте фрукт ломтиками толщиной чуть больше сантиметра. Убедитесь, что вся грубая кожа удалена. На мякоти могут быть темные пятна, но это не страшно.



Для того чтобы удалить сердцевину, срежьте мякоть с ананаса, проводя ножом как можно ближе к сердцевине. Если у вас высокоскоростной блендер, удалять сердцевину необязательно.

Зеленые смузи



Нарежьте мякоть ананаса на кусочки, положите в миску и отставьте в сторону.

Сердцевину ананаса поставьте в холодильник. Вы используете ее потом. Ее можно порубить на кусочки и использовать в качестве закуски или, если у вас есть высокоскоростной блендер, выжать из нее сок, соединив ее с другими ингредиентами, это придаст фруктовому или овощному соку приятный тропический аромат.



Существует много способов резать манго. Мы научим вас тому из них, который предпочитает наша семья.

Помните, что внутри манго есть тонкая плоская косточка. Отрежьте «горбушку» манго по всей длине как можно ближе к косточке, с одной и с другой стороны.

Теперь у вас две половинки манго, в которых заключена большая часть мякоти. Отложите среднюю часть, в которой осталась косточка. Можно съесть всю мякоть вокруг нее или положить эту часть в компост.

Положите одну половинку манго на ладонь. Небольшим разделочным ножом осторожно нанесите сетку, делая разрезы сначала в одном направлении, потом в другом, перпендикулярном первому, до самой кожицы, но не разрезая ее. Будьте осторожны и не порежьте руку.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Возьмите нарезанную часть манго в обе руки и выверните ее наружу. Кубики манго должны топорщиться, как иглы у дикобраза.



Затем нужно срезать эти кубики ножом и положить их в миску. Прополуйте то же и с другими плодами.



Теперь займемся мангольдом. Мангольд полностью съедобен, но мы уберем стебли, поскольку они дают соленый или горький привкус и плохо перемешиваются в обычном блендере.



Возьмите стебель одной рукой, а второй рукой оборвите с него листья. Не беспокойтесь о тонкой части стебля, сросшейся с листьями, главное — удалить основную часть. Потом стебель можно будет нарезать и добавить в салат.



Положите фрукты и зелень в блендер, добавьте воды и плотно закройте крышку. Размешивайте до консистенции сливок.

Этот рецепт обеспечивает полную загрузку блендера и дает приблизительно 2 литра вкусного зеленого смузи. Конечно, лучше всего пить смузи свежим, но у нас часто не хватает времени сделать его тогда, когда хочется. Одно из преимуществ зеленых смузи заключается в том, что их можно хранить в холодильнике до 3 дней.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Мы советуем подавать смузи в красивых высоких стаканах, украшенных свежими яркими фруктами.

Существует бесконечное множество зеленых смузи. Каждый раз, когда вы берете другую зелень или добавляете иной фрукт, вы создаете оригинальный рецепт с совершенно новым вкусом!

Всякая зелень содержит в себе незначительное количество разных алкалоидов. Если вы употребляете в пищу одну и ту же траву в течение многих недель, алкалоиды из нее накапливаются в вашем организме, поэтому меняйте зелень ежедневно, например, огородную капусту по понедельникам, шпинат по вторникам и т. д.





Вот еще несколько любимых в нашей семье рецептов смузи.

Мятный сладкий шпинат

- 1 пучок шпината;
- 1 веточка мяты;
- 0,5 литра клубники;
- 3 спелых банана;
- 2 чашки воды.

Размешайте все ингредиенты до однородной массы. Выход: около 1 литра смузи.

Зуб льва

Одуванчик по-старофранцузски — *dent de lion*, то есть «зуб льва». Много столетий назад люди заметили, что у тех, кто ест одуванчик, зубы крепкие, как у льва.

Источник: <http://dictionary.reference.com/browse/dandelion>

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 2 манго;
- 2 груши;
- 2 чашки воды.

Размешайте все ингредиенты до однородной массы. Выход: около 1 литра смузи.

Персиково-зеленый

- 1 пучок листьев шпината, без стеблей;
- 4 спелых персика;
- 2 чашки воды.

Размешайте все ингредиенты до однородной массы. Выход: около 1 литра смузи.

Эти рецепты всего лишь основные идеи для вашего «зеленого» творчества. Свободно меняйте зелень и фрукты по вашему усмотрению. Наслаждайтесь разнообразием вкуса!

Начните фантазировать на тему зеленых смузи, и вы получите множество радости и пользы от этой вкусной и питательной добавки к вашему меню. Вы найдете еще больше интересных фактов о зеленых смузи в моих книгах «Зелень для жизни» и «Революция зеленых коктейлей».

Орехи и семена — продукты, насыщенные питательными веществами, а ореховое молоко еще и очень вкусное. Больше всего нам нравится молоко из миндаля и кунжутного семени.

Вот несколько интересных фактов о миндале и кунжуте.

Миндаль

Миндаль исключительно богат витамином Е (токоферолом) и витаминами группы В: рибофлавином (B_2), ниацином (B_3), тиамином (B_1), фолатином (B_9) и пантотеновой кислотой (B_5). В них также содержится полиненасыщенная жирная кислота омега-6. В одной чашке миндаля содержится 40% дневной потребности человека в белке, а чашка нежирного коровьего молока удовлетворяет только 16% этой потребности. Миндаль также богат кальцием, железом, магнием, марганцем, фосфором, медью, цинком и калием.

Кунжутное семя

В одной чашке неочищенного кунжутного семени содержится 140% суточной нормы кальция, 116% суточной нормы железа и 294% суточной потребности в меди. В нем также много марганца, магния и цинка. Кунжутное семя богато витаминами группы В и жирной кислотой омега-6.

Источник: www.nutritiondata.com. Информация получена из базы данных Национальной диетологической базы данных Министерства сельского хозяйства США.





Ореховое молоко



Ореховое молоко — очень простой в приготовлении продукт, который скоро займет достойное место на вашем столе. Так хорошо читать книгу, укрывшись одеялом, со стаканом вкусного орехового молока после тяжелого напряженного рабочего дня!

Оборудование

- блендер;
- марлевый мешочек;
- большая миска;
- небольшая миска для замачивания орехов, а также для ореховой мякоти;
- кувшин.

Ингредиенты

- 1 чашка миндаля;
- 3 чашки воды;
- 1 столовая ложка меда;
- $\frac{1}{8}$ чайной ложки морской соли (по желанию).

Ореховое молоко



Насыпьте орехи в небольшую миску и залейте водой. Отставьте миску в сторону на ночь или часов на шесть.

Мы рекомендуем всегда замачивать орехи в воде на целую ночь. Сухие орехи и семена содержат клеточные ингибиторы, которые не всегда на пользу вашему здоровью. При вымачивании ингибиторы разрушаются, а усвояемость орехов повышается.



Слейте оставшуюся воду и поместите орехи в блендер. Добавьте 3 чашки свежей воды, закройте крышку блендера и хорошо размешайте смесь.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Откиньте смесь в марлевый мешочек. Прочно завяжите мешочек.

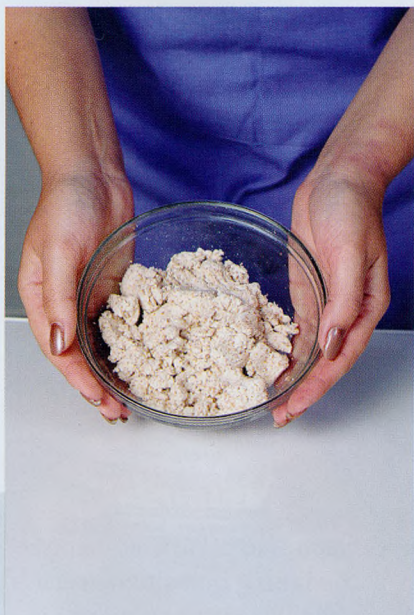


Выдавливая молоко из мешочка, делайте это двумя руками так, чтобы давление распределялось равномерно, иначе мешочек порвется по шву.

Ореховое молоко



Осторожно сдавливайте марлевый мешочек попеременно левой и правой рукой. Продолжайте сдвливать, пока в мешочке не останется жидкости, а только ореховая мякоть.



Меняя ингредиенты, вы можете создавать неограниченное количество вариантов орехового молока с разными вкусовыми свойствами. Попробуйте экспериментировать со следующими видами орехов и семян: миндалем, фундуком, бразильским орехом, орехом пекан, грецкими орехами, кедровыми орехами, фисташками, тыквенным семенем, конопляным семенем, семечками подсолнечника или кунжутным семенем.

Аккуратно откройте мешочек над небольшой миской и выложите туда мякоть. (Вы можете долго хранить мякоть в морозилке и использовать ее позже для других блюд.)



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Вы можете пить ореховое молоко прямо так — некоторым нравится его мягкий вкус. Чтобы сделать его вкус более выразительным, налейте молоко в блендер, добавьте туда мед, соль и перемешивайте в течение 10–15 секунд.



Ореховое молоко может слегка нагреться от перемешивания, что приятно в холодный дождливый день. В летний день хорошо пить охлажденное ореховое молоко.

Ореховое молоко



Вы можете добавить в молоко щепотку пряностей: мускатный орех, ваниль, корицу, душистый перец, мяту или гвоздику. В качестве заменителей сахара можно добавить финики, мед, изюм, бананы или яблочный сок.

Подавайте гостям ореховое молоко в стакане с ярким цветком или посыпьте молоко орехами.





Клюквенные лепешки



Клюквенные лепешки обладают приятным кисло-сладким вкусом, а структурой напоминают кексы из отрубей. Сырые лепешки не пекут, а высушивают, поэтому в них сохраняются все полезные вещества. Нам нравится этот рецепт, потому что в нем много яблок и моркови и мало орехов. Лепешки хороши в качестве закуски, их удобно брать с собой в поездку.

Оборудование

- кухонный комбайн;
- дегидратор;
- соковыжималка для цитрусовых;
- высокоскоростной блендер или кофемолка;
- разделочная доска;
- большая миска;
- ложка для мороженого;
- лопатка.

Ингредиенты

- 2 чашки тертой моркови (примерно 2 моркови);
- 2 чашки тертых яблок (примерно 2 яблока);
- 2 чашки грецких орехов;
- 2 чашки изюма;
- 1 чашка клюквы (свежей или замороженной);
- 1 чашка льняного семени;
- 4 столовые ложки меда;
- $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 2 столовые ложки кунжутного семени, очищенного или неочищенного.

Клюквенные лепешки



Поставьте s-образное лезвие в кухонный комбайн. Нарежьте морковь кусочками размером приблизительно 2,5 см, положите их в контейнер кухонного комбайна и размешайте до полного измельчения.



Снимите лезвие и с помощью лопатки переложите морковь в большую миску.



Поставьте s-образное лезвие в кухонный комбайн и повторите те же шаги с яблоками. Нарежьте их кусочками по 2,5 см и размешайте до полного измельчения. Снимите лезвие и переложите яблоки в миску с морковью.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Прежде чем начать молоть орехи, сполосните и хорошо вытрите кухонный комбайн, чтобы орехи не прилипали к контейнеру.

Верните на место s-образное лезвие, положите грецкие орехи в комбайн и хорошо разотрите. Снова выньте лезвие. Переложите орехи в миску.



Перетрите льняное семя в порошок в высокоскоростном блендере или кофемолке. Лопаткой или деревянной палочкой пересыпьте протертое льняное семя из контейнера в миску с остальными ингредиентами.

Клюквенные лепешки



Добавьте в смесь изюм и клюкву. Теперь ваша смесь приобрела цвет и уже выглядит вкусно!



Вылейте в миску мед, лимонный сок и оливковое масло и начинайте перемешивать все ингредиенты руками.

Продолжайте месить тесто до полной однородности.

Мы рекомендуем в процессе приготовления представлять себе, насколько счастливы будут ваши друзья, когда вы поделитесь с ними этими лепешками. Вы можете также молиться, медитировать или петь. Японские ученые определили, что позитивный настрой повара улучшает питательную ценность и вкус пищи.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Положите на пластмассовую сетку, закрывающую поддон дегидратора, нелипкие листы «Тефлекс» или другие с аналогичными качествами.



Ложкой для мороженого выложите кучками тесто на поддон. (Можно это сделать любой ложкой, но ложка для мороженого позволяет сделать одинаковую форму для всех лепешек.)



Располагайте лепешки ближе друг к другу, так как в процессе сушки они уменьшатся в размере. Делайте ряды одинаковыми, чтобы лепешки просыхали равномерно. Начинайте с дальнего края, а еще можете вращать поддон.



В качестве последнего штриха для украшения блюда посыпьте лепешки кунжутным семенем.

Клюквенные лепешки



Сушите лепешки 15–20 часов при температуре 40–46 °С, в зависимости от температуры и влажности на вашей кухне, после переверните их и сушите еще 3 часа на другой стороне.

Лепешки могут храниться в холодильнике в стеклянной или пластмассовой посуде до 2 месяцев или 2 недели при комнатной температуре.

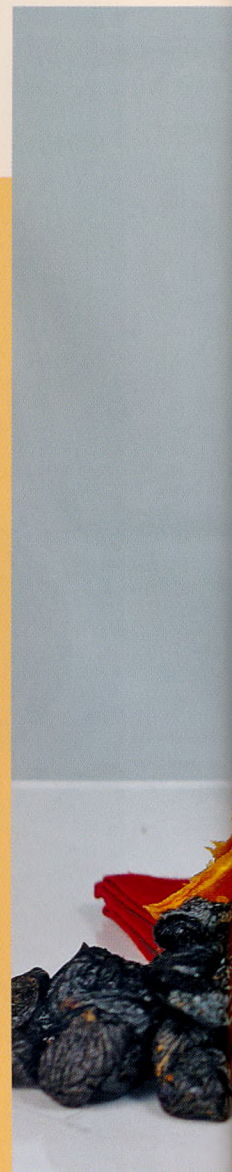
Выход: 25 лепешек



По вкусу, запаху и консистенции сырые джемы очень похожи на традиционные, но поскольку сырые джемы не проходят термическую обработку, они не могут долго храниться. Сырые джемы гораздо питательнее вареных и имеют много других полезных качеств, в отличие от традиционных джемов.

Сырые джемы:

- содержат вдвое меньше калорий, чем вареные;
- не содержат белого сахара или его заменителей;
- богаты натуральными витаминами, минералами и антиоксидантами;
- готовятся несколько минут по самому простому рецепту;
- доставят удовольствие любому любителю десерта;
- могут служить приятной добавкой к любому столу.





Сырой манговый джем



Этот рецепт может быть использован для приготовления джема из любого сушеного фрукта. Качество сухого фрукта очень важно. Мы предпочитаем работать с фруктами, которые высушили сами в период сбора урожая, но зачастую нам попадаются сушеные фрукты хорошего качества и в магазинах здорового питания. Избегайте торговых марок, в продуктах которых используются сульфиды.

Оборудование

- блендер;
- небольшая стеклянная банка;
- небольшая миска.

Ингредиенты

- 2 чашки сушеного манго;
- 2 чашки воды.

Сырой манговый джем



Замочите сушеные кусочки манго в воде так, чтобы вода полностью покрывала их (около 2 чашек). Оставьте на 15–20 минут.



Когда кусочки манго слегка восстановятся, вылейте их вместе с водой в блендер. Перемешайте до получения однородной массы. Манговый джем начинает густеть по мере размешивания. Если джем слишком загустеет, выключите блендер и добавьте в смесь немного воды.

После перемешивания манговый джем должен приобрести приятный золотистый цвет и пахнуть просто божественно. Переложите джем в чистую банку и уберите в холодильник.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Сырые джемы могут служить хорошим подарком вашим близким, поскольку они полезны и вкусны. Это превосходная «реклама» сыроедения!

Для того чтобы красиво упаковать джем, следуйте этой простой инструкции.

Вырежьте круг из материи диаметром на 7–8 см больше, чем крышка банки. Накройте им банку, а сверху закрутите крышку. Украсьте банку ленточкой.



Количество разных джемов, которые можно приготовить из сушеных фруктов, практически неограниченно. Экспериментируйте, чтобы выбрать тот, который понравится вам больше всего!

Сырой манговый джем



Использовать манговый джем можно по-разному. Вы можете есть его, как обычное варенье. Сырые джемы на сырых крекерах или печенье — хорошая закуска в любое время дня. Поданный с чашкой травяного отвара, он добавляет уюта дружеской беседе. Сырой манговый джем может храниться в холодильнике до 2 недель. Хотя, принимая во внимания его великолепный вкус, вряд ли он простоят так долго.



Манговый джем может быть прекрасным десертом на праздничном столе, если подать его в красивых стаканах и украсить ярким фруктовым ломтиком.

Благодаря своей плотной консистенции, сырые джемы могут быть использованы в качестве начинки для пирога (см. следующий рецепт). Очень удобно, когда в холодильнике есть заранее приготовленный джем. В этом случае вы сможете сделать пирог в любой момент, когда вам захочется, потратив на это всего лишь несколько минут.





Пирог с манговым джемом



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Пироги с джемом — уникальное изобретение семьи сыроедов. Они напоминают традиционные фруктовые пироги — самый популярный американский десерт.

Пироги с начинкой из сырого джема питательны и являются удачной альтернативой традиционным фруктовым пирогам. В этих пирогах нет сахара, при их изготовлении не используются ни пшеничная мука, ни молочные продукты, ни масло, в них совсем нет соли. В то же время они красивы, вкусны и полны полезных питательных веществ. По этому рецепту вы сможете приготовить великолепный пирог к какому-нибудь торжественному событию, но он также может стать частью вашего ежедневного здорового рациона.

Оборудование

- кухонный комбайн;
- миска;
- форма для пирога;
- лопатка.

Ингредиенты

Для коржа:

- 3 чашки миндаля;
- 1,5 чашки фиников без косточки;
- ¼ чашки любых протертых орехов или толченого сухого кокосового ореха для присыпки формы.

Для начинки:

- 2 чашки сырого мангового джема (см. предыдущий рецепт).

Пирог с манговым джемом



Для этого коржа мы собираемся использовать миндаль, но вы можете взять и любые другие орехи. Для того чтобы получить требуемую консистенцию, мы не будем вымачивать орехи, а протрем их сухими.

Поставьте в кухонный комбайн s-образное лезвие и протрите орехи до рыхлого состояния. Остановите комбайн, когда увидите, что ореховый порошок уже мелкий, но все еще воздушный и легкий. Если продолжать молоть его дальше, он станет маслянистым.



Выньте s-образное лезвие и лопаткой или деревянной ложкой переложите ореховый порошок в миску. (Никогда не пользуйтесь металлическими кухонными приборами, работая с комбайном. От соприкосновения с металлом лезвия тупятся.)

Если вы хотите посыпать форму для пирога молотыми орехами, а не кокосом, натрите еще $\frac{1}{4}$ чашки орехов и отставьте их в сторону.



Положите финики в комбайн и протрите их с помощью s-образного лезвия. Если финики слишком сухие, не старайтесь перемолоть их до конца, вместо этого добавьте 2 чайные ложки оливкового масла или лимонного сока. Жидкость позволит финиковой массе размешиваться лучше.

О пользе фиников для здоровья было известно еще в глубокой древности, о них говорится и в Писании: «И он [Давид] раздал всему народу, всему множеству Израильтян, как мужчинам, так и женщинам, по одному хлебу, и по лепешке с финиками, и по лепешке с изюмом...» (2 Царств 6:19).

Финики часто упоминаются и в аятах Корана. Среди многих красот и изысканных яств, которые уготованы истинно уверовавшим в рай, упоминаются «бесподобные финики» (Сура «Рахман», 68). Аяты Корана также обращают наше особое внимание на пользу фиников и то, когда их употребление особенно необходимо человеку. В одном из аятов Суры «Марйам» говорится: «Она подошла к стволу финиковой пальмы, не в силах терпеть родовые схватки, и воскликнула: „О, если бы я умерла до этого и была бы навсегда забытой!“ Тогда [Иса] воззвал из лона: „Не печалься, твой Господь сотворил возле тебя ручей. Так потряси ствол пальмы — на тебя посыплются свежие финики. Теперь ешь, пей и возрадуйся...“» (Сура «Марйам», 19:23-26). Мусульмане открывают свой пост финиками, а если нет фиников, то водой.

Современная наука подтверждает превосходные питательные свойства фиников. Финики богаты кальцием, калием, железом, магнием, фосфором, медью, марганцем и клетчаткой.

Источник: www.nutritiondata.com. Информация на этот сайт поступает от Национальной диетологической базы данных Министерства сельского хозяйства США.

Пирог с манговым джемом



Перемешав финики, скатайте полученную массу в мягкий шар. Выньте финиковый шар из комбайна и положите в миску с протертыми орехами.



Руками смешайте финиковую массу с протертыми орехами. Если масса плохо перемешивается из-за сухости, добавьте в нее чуть-чуть воды или яблочного сока. Не добавляйте более 2–3 чайных ложек жидкости за один раз. Масса должна быть однородного цвета, упругой, достаточно сухой и не разваливаться.





СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Посыпьте толченым кокосом или молотыми орехами форму для пирога. Это не даст пирогу прилипнуть к днищу формы и упростит подачу на стол. Вместо орехов и кокоса для этой цели можно использовать маковые зерна, кунжутное семя, гречневую муку или что-либо подобное по вашему выбору.



Отломите небольшой кусок теста и разомните из него в ладонях плоскую лепешку. Сделайте ее как можно более тонкой. Положите тесто поверх толченого кокоса или орехов.

С усилием, кусочек за кусочком уложите тесто так, чтобы получился единый ровный слой. Постарайтесь сделать его максимально ровным. Легче сделать это, вращая форму, поддвигая ближе к себе то место, над которым вы собираетесь работать.

Пирог с манговым джемом



Укладывайте тесто маленькими лепешками, не оставляя пустых мест. Найдя тонкое место, добавьте туда еще кусочек.



Когда корж станет ровным и круглым, начинаете делать волнистый край, прищипывая его уголками. Старайтесь, чтобы верхушки углов касались формы. Это сделает их крепче, обеспечив углам сохранность при выемке пирога из формы. Уголки должны быть ровными и одинаковыми.



Выложите манговый джем на корж. С помощью лопаточки размажьте его по всей поверхности как можно ровнее. Слегка проведите лопаткой по плоскости, чтобы выровнять джем. Убедись, что поверхность промазана джемом до самого края пирога.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



У вас получился аккуратный пирог, вполне похожий на традиционный. Вы можете оставить его как есть, а можете украсить. Это зависит только от вашей фантазии. Можно украсить его свежими ягодами, ломтиками фруктов или орехами.



Вот каким красивым может стать кусочек вашего пирога. Он еще и удивительно вкусный!

Если вы хотите, чтобы ваш пирог был немного тверже, поставьте его в холодильник или морозильную камеру на пару часов. После этого пирог станет легче резать, и его куски будут выглядеть более аккуратными.

Пирог с манговым джемом



Пирог можно хранить в морозилке в течение нескольких месяцев, доставая для того, чтобы отрезать кусочек тогда, когда захочется. Дерзайте!



Мы привели здесь рецепт для пирога с манговым джемом, но вы можете попробовать для начинки и другие джемы, например черничный, вишневый, яблочный с корицей и многие другие.

Давным-давно, при переходе на сырой рацион питания, мы и понятия не имели, что есть на свете сырые торты. Поэтому мы все пришли в неописуемый восторг, когда моя подруга Гайавата научила нас готовить сырой десерт, который она назвала «тортом из персиков и какао-бобов». Проведя долгие месяцы практически на одних салатах, все воспряли духом, несмотря на то, что «торт» разваливался, и мы, как ни старались, вынуждены были черпать его жидкие «куски» ложками.

В тот же вечер ко мне зашла соседка Линда, и я предложила ей «кусочек» нашего персикового торта. На мое удивление, Линда совсем не обрадовалась такому редкому угощению. Я спросила, понравился ли ей торт. Линда пожала плечами и ответила: «Нормальный, но... это не шоколадный торт!»

Эти слова, слетевшие с ее губ, многие годы эхом отзывались в моей памяти. Мне очень хотелось придумать сырой торт, который походил бы на традиционный шоколадный торт. В нашей семье уже были придуманы рецепты торта из какао-бобов, «нешоколадного» торта и других. В 2000 году на выставке сырого питания на Ямайке мы приготовили гигантский сырой «нешоколадный» торт, который подавался 200 гостям. Постепенно мы узнали много разных хитростей и создали рецепт, который придется по вкусу всем, независимо от рациона питания.

Сегодня мы с гордостью представим вам наш самый лучший рецепт сырого шоколадного торта.





Шоколадный торт



Этот шоколадный торт будет главным украшением любого стола. Его вкус покорит сердце любительницы шоколада. Ваши друзья будут в восторге от этого аппетитного чуда!

Оборудование

- кухонный комбайн;
- блендер;
- разъемная форма для торта;
- большая миска;
- лопатка;
- разделочная доска;
- нож для очистки овощей;
- полиэтиленовая пленка или марля;
- большая тарелка.

Ингредиенты

Ингредиенты для коржа:

- 2 чашки грецких орехов;
- 2 чашки изюма;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 1 лимон;
- 0,5 литра клубники;
- 2 груши.

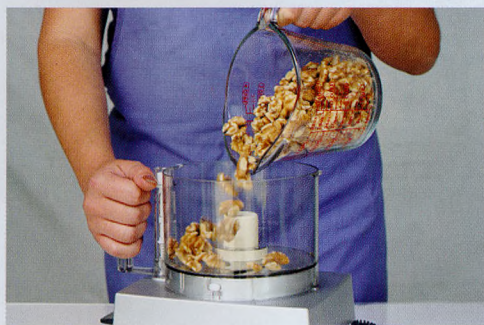
Ингредиенты для глазури:

- 1 лимон;
- 1 чашка орехов пекан;
- ½ чашки меда;
- ¼ чайной ложки морской соли;
- 4 столовые ложки сухого какао-порошка;
- 1 целый ванильный стручок;
- 1 пригоршня толченого кокоса.

Шоколадный торт



Установите s-образное лезвие в кухонный комбайн.



Насыпьте грецкие орехи в контейнер. Плотнo закройте крышку и перетрите орехи в порошок.



Снимите лезвие и пересыпьте перемолотые орехи в большую миску.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Снова установите s-образное лезвие в кухонный комбайн. Положите в контейнер изюм и добавьте оливкового масла.



Выдавите сок из одного лимона, вылейте его в контейнер. Мешайте до консистенции сливок.

Шоколадный торт



Снимите лезвие и добавьте полученную смесь в большую миску к перемолотым орехам.



Двумя руками замесите тесто. Молитесь, медитируйте, думайте позитивно или пойте... и месите!



В конце концов у вас должен выйти прекрасный колобок из хорошо размешанного теста. Разделите его на три равные части, по одной на каждый слой торта.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Закройте дно разъемной формы полиэтиленовой пленкой или марлей.



Возьмите кусок теста, разомните его и положите на дно формы. Продолжайте выкладывать тесто по кусочку, пока не закроете все дно тонким слоем теста.



Нарежьте клубнику и выложите ее на слой теста на дне формы. Кладите кусочки клубники как можно плотнее друг к другу, чтобы покрыть ими слой теста по возможности полностью.

Шоколадный торт



Для второго слоя отламывайте тесто от второго куска, расплющивайте его руками и укладывайте на клубнику, но без нажима, чтобы не выдавить сок.



Когда клубника будет полностью закрыта вторым слоем теста и не останется дырок, приступайте ко второму слою фруктов.



Нарежьте груши плоскими ломтиками. Разложите ломтики по второму слою теста.





СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Сделайте третий слой из оставшегося куска теста. Закройте им всю поверхность торта.



Положите большую тарелку на форму так, как показано на снимке. Крепко прижав тарелку к форме обеими руками, переверните форму вверх дном. Раскройте форму.



Осторожно поднимите верхнее кольцо, а затем аккуратно снимите пленку или марлю с торта.

Шоколадный торт



Это основа торта. Теперь нужно сделать шоколадную глазурь.



Самый простой способ приготовления глазури — с помощью высокоскоростного блендера, показанного на снимке. Если у вас обычный блендер, перед смешиванием сначала нужно перемолоть орехи в кофемолке.

Вылейте в блендер сок одного лимона.

Добавьте орехи пекан и мед.





СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Добавьте соль, сухой какао-порошок и стручок ванили.

Плотно закройте крышку блендера и хорошо перемешайте. Если у вас есть трамбовка (часто продается вместе с блендером), она очень пригодится, поскольку глазурь должна быть очень плотной.

Если ваша смесь слишком сухая для перемешивания, добавьте пару чайных ложек воды или лимонного сока. Если глазурь будет слишком жидкой, она не удержится на боках торта.



С помощью лопатки намажьте глазурь на торт.



Сначала равномерно размажьте глазурь по верхней части торта, затем переходите к бокам.

Шоколадный торт



Чтобы торт выглядел профессиональным произведением, покройте торт с боков толченым кокосом. Возьмите пригоршню толченого кокоса и присыпьте с боков, вращая торт другой рукой.

Украсьте торт свежими фруктами, ягодами или съедобными цветами.



Поставьте торт на несколько часов в холодильник, чтобы было легче его резать.

Традиционный (не сырой) торт-суфле нравится многим любителям десерта. Но не все знают, что один кусок (218 граммов) стандартного шоколадного торта-суфле в среднем содержит 1950 калорий (www.nutritiondata.com). Как доказали ученые, 3500 калорий соответствуют почти 500 граммам жира (www.health.gov/dietaryguidelines). А это значит, что пара кусков этого торта-суфле могут добавить вам на бедра эти 500 граммов жира. Помните, что набрать вес гораздо проще, чем сбросить его!

Не огорчайтесь, торт, приготовленный по нашему рецепту, содержит в шесть раз меньше калорий, чем обычный торт-суфле. Один кусок нашего торта содержит всего около 322 калорий, при этом по виду и вкусу он ничуть не хуже обычного торта. Более того, в нашем торте отсутствуют мука, сахар, яйца, молочные продукты, зато в нем много полезных для здоровья питательных веществ.

Хочу напомнить, что торт, даже если он является произведением сырой кухни, не может заменить по питательным свойствам зеленые смузи и салаты. Мы уверены, что лакомиться десертами нужно изредка. Но в особые дни и по особым случаям наслаждайтесь этими чудесными творениями сырой кухни.





Торт-суфле



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Позвольте предложить вам проверенный годами рецепт торта-суфле, на который вы можете с уверенностью рассчитывать в любой праздник. Вы угодите всем своим близким, даже не сообщая им, что этот торт — сырой. Мы угощали этим тортом многих своих друзей, и всем им он пришелся по вкусу. Пожалуйста, внимательно следуйте инструкциям и получайте удовольствие!

Оборудование

- кухонный комбайн;
- блендер;
- разъемная форма для торта;
- большая миска;
- лопатка;
- разделочная доска;
- нож для очистки овощей;
- большая тарелка.

Ингредиенты

- 1 чашка воды;
- 1 чашка теста для торта (см. рецепт шоколадного торта на с. 103);
- 3 столовые ложки толченого кокосового ореха или любых молотых орехов;
- 1 чашка клубники;
- 0,5 чашки орехов макадамия или кешью;
- 1 чашка масла какао или кокосового масла, нарезанного кусочками приблизительно 2,5 см;
- 1 чашка меда;
- 0,5 чашки ягод клюквы или малины (свежих или замороженных);
- 1 целый ванильный стручок;
- ¼ чайной ложки морской соли (по желанию);
- 4 столовые ложки сухого какао-порошка.

Торт-суфле



Приготовьте тесто для торта-суфле, следуя инструкциям на с. 104. Вам понадобится только половина теста, необходимого для шоколадного торта, поэтому уменьшите количество ингредиентов вдвое или сделайте два торта суфле, или оставьте лишнее тесто для трюфелей.



Посыпьте толченым кокосом или молотыми орехами форму, для того чтобы торт не прилипал к ней.



Возьмите кусок теста и расплющите его в руках. Укладывайте тесто тонкими плоскими кусочками в форму, пока все дно не будет закрыто тонким слоем теста.

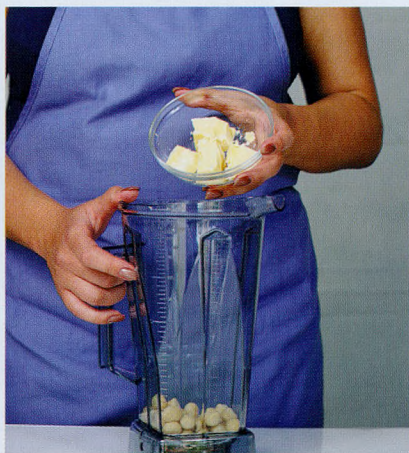


Нарежьте клубнику и выложите ее на слой теста на дне формы. Кладите кусочки клубники как можно плотнее друг к другу, чтобы покрыть ими слой теста по возможности полностью.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Теперь приготовим два вида суфле — клюквенное и шоколадное — чтобы сделать наш торт вкусным и красивым.



Для приготовления клюквенного суфле сначала протрем орехи макадамия. Если у вас обычный блендер, перед смешиванием с другими ингредиентами сначала нужно перемолоть орехи в кофемолке. Положите в блендер половину масла какао или кокосового масла.



Налейте в контейнер 0,5 чашки воды и 0,5 чашки меда (остальное будет использовано для второго слоя).

Торт-суфле



Добавьте клюкву и половину стручка ванили. Если вы не нашли ванильного стручка, то возьмите 1 столовую ложку ванильного экстракта.

Отрежьте маленький кусочек очищенной свеклы размером приблизительно 2,5×1,5 см. Красная свекла окрасит суфле в приятный светло-розовый цвет.



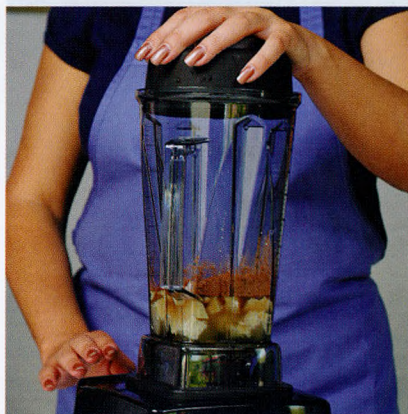
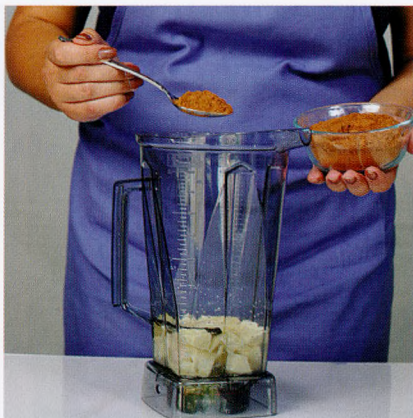
Добавьте соли, закройте крышку и хорошо перемешайте в течение по крайней мере одной минуты, или пока все куски масла полностью не взобьются.



Вылейте суфле на слой клубники.



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Чтобы приготовить шоколадное суфле, положите в блендер оставшееся масло какао или кокосовое масло.

Налейте в контейнер 0,5 чашки воды и 0,5 чашки меда, добавьте какао-порошок и вторую половину ванильного стручка (или 1 столовую ложку ванильного экстракта). Закройте крышку блендера и размешивайте не менее минуты, или пока все куски масла полностью не взобьются.



Если на вашей кухне тепло, вы, возможно, захотите положить торт на несколько минут в морозильную камеру, чтобы он затвердел перед тем, как наливать новый слой суфле.

Вылейте слой шоколадного суфле на слой розового суфле.

Торт-суфле



Украсьте торт кусочками клубники и съедобными цветами.



Чтобы сделать шоколадный соус и полить им ваш торт-суфле, смешайте 1 чайную ложку какао-порошка с $\frac{1}{4}$ чашки меда.

Поместив большую тарелку и форму так, как показано на снимке, откройте форму и осторожно поднимите ее внешнее кольцо.



Охладите торт, прежде чем подавать его на стол, чтобы его было легче разрезать.





Шоколадные трюфели



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Этот десерт очень вкусен и к тому же полезен для здоровья и легок в приготовлении.

Оборудование

- кофемолка;
- 5 небольших мисок;
- порционная тарелка.

Ингредиенты

- 2 столовые ложки сырого кунжутного семени (очищенного или неочищенного);
- 2 столовые ложки маковых зерен;
- 2 столовые ложки какао-порошка;
- 2 столовые ложки овсяной муки (перемелите в кофемолке овсяные хлопья);
- 2 чашки теста для шоколадного торта (см. с. 104);
- Различные орехи и ягоды для украшения.



Насыпьте кунжутное семя, маковые зерна, толченный кокос, какао-порошок и овсяную муку в 5 разных мисок. Это будет присыпка для трюфелей.

Отщипните кусочек теста, приблизительно 2,5 см в диаметре и скатайте из него аккуратный шарик.



Шоколадные трюфели



Окуните шарик в одну из мисок с присыпкой, покатайте, чтобы она распределилась равномерно.



Положите присыпанный шарик на тарелку и воткните в него орех по своему выбору.



Отщипните еще немного теста, скатайте из него аккуратный шарик и опустите его в другую присыпку.



Продолжайте скатывать шарики до тех пор, пока не кончится тесто.



СЫРОЕДЕНИЕ: ЖИВАЯ КУХНЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ



Если вы захотите украсить трюфель малиной или другой мягкой ягодой или фруктом, сначала сделайте лунку, а после положите в нее ягоду.

Прежде чем подавать на стол, украсьте тарелку цветочными лепестками.

Выход: приблизительно 12 трюфелей



Благодарности

Я хочу поблагодарить всех членов моей семьи за их вклад в рецепты, помещенные в этой книге. Спасибо, дорогие, за вашу помощь.

Я искренне ценю мастерство и преданность Роберта Пететита, мастера-фотографа и друга и благодарю его за те сотни часов, которые он провел, снимая и редактируя фотографии для этой книги.

Я также выражаю свою благодарность компании «Алисонс» из города Эшленд, штат Орегон за красивую посуду, предоставленные мне для этой книги.



Особое спасибо моей сестре Марине за то, что она была великолепной моделью, за ее терпение, упорный труд и прекрасные руки.

Об авторе

Виктория Бутенко живет в городе Эшленд, штат Орегон. Виктория — автор книг «Зелень для жизни» и «12 шагов к сыроедению», шеф-повар-гастроном сырой кухни, преподаватель, изобретатель, исследователь и художник. Она читает лекции о здоровом образе жизни по всему миру. В результате ее просветительской деятельности миллионы людей по всему свету сегодня пьют зеленые смузи и едят сырую пищу. Она продолжает свой трудный поход по странам мира, делась секретами своей кухни, и свой рассказ о преданности начатому делу. Если вы хотите больше узнать о Виктории и сырой пище, посетите сайт www.rawfamily.com



Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ • ЖИВАЯ КУХНЯ

Большая книга рецептов

Сыроедение — это наука о питании для людей третьего тысячелетия.

Вадим Зеланд

- Все еще думаете, что сыроедение — это перекусы из свежих овощей и фруктовые тарелки?
- Боитесь, что в российских магазинах нет подходящих для «зеленой диеты» продуктов?
- Не можете решиться перейти на здоровую пищу?

И очень зря! Сыроедение — это множество разных блюд, от супов и салатов до изысканных десертов, продукты для которых можно не только найти в магазине, но и вырастить на собственном участке.

Впервые — пошаговое иллюстрированное руководство по приготовлению здоровой еды. Вы просто не сможете сделать что-то неправильно!

Сыроедение — это вкусно, здорово, просто, быстро, удобно и недорого! Попробуйте, и вы не пожалеете!



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-459-00750-3



9 785459 007503