

18+

Чистое питание

КНИГА РЕЦЕПТОВ

5 чудес в одном **1**



Людмила Герстен

АРИСТОКРАТИЧЕСКАЯ

ЭЛЕГАНТНОСТЬ
С РАСТИТЕЛЬНЫМИ
ДЕЛИКАТЕСАМИ

80

ИЗЫСКАННЫХ
РЕЦЕПТОВ
ЖИВОГО
ПИТАНИЯ

КОРОЛЕВСКИЙ
21-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН ДЛЯ ВЕЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ПРЕВОСХОДНОГО
ВКУСА

Людмила Герстен

Чистое питание.

Книга рецептов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73006892

ISBN 9785006886360

Аннотация

Погрузитесь в мир аристократического чистого питания! 80 изысканных растительных рецептов, секретные ингредиенты, мягкий переход и 21-дневная программа перезагрузки помогут вам открыть новый уровень здоровья, вкуса и осознанности. Книга для тех, кто выбирает лучшее для себя и своей семьи.

Содержание

5 чудес в 1	6
СОДЕРЖАНИЕ	9
Путешествие в мир живого питания	10
ОСТОРОЖНО!!!	12
НАША ЧУДО-ИСТОРИЯ	14
КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ	15
МИССИЯ ЭТОЙ КНИГИ	19
О НАШИХ КНИГАХ	20
О СТРУКТУРЕ КНИГИ	23
5 Причин, Почему Вам Необходимо	28
Еда на Весах: Какой Ценой	32
Чистое Питание Дается Вашему Здоровью	33
Под Контролем Вкусовых Рецепторов	35
Как Еда Захватывает Мозг с Помощью Химии	36
Переход на Чистое и Питание	38
Скрытые Добавки в Продуктах	39
Другие Опасные Добавки	41
Часть 2: Второе Чудо —	44
СОКРОВИЩА КУХНИ – ОБОРУДОВАНИЕ	44
НАИВАЖНЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ	45
НА ВАШЕЙ КУХНЕ	
ИЗЫСКАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ –	45
Ваши Брильянты в Кухонном Арсенале	

ПРОСТОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	51
ЗНАЧИМЫЕ И ВАЖНЫЕ	55
Для тех, кто Предпочитает без Масла и/ или Соли	59
Вот Несколько Интересных и Креативных Замен, Которые Помогут Адаптировать ваши Рецепты	59
Секреты Чистого Питания. Что Исключить и Что Добавить?	63
ЧТО ДЕРЖАТЬ ПОД РУКОЙ: Волшебная Палитра Вкусов – Специи и Травы для Вашей Кухни	67
Кулинарный Путь: От Новичка до Гуру Гурмэ	72
ЧАСТЬ 3: ТРЕТЬЕ ЧУДО: РЕЦЕПТЫ –	75
КУЛИНАРНАЯ МАГИЯ	
Напитки: Эликсиры Вечной Молодости	76
Конопляное молоко – Аристократический Эликсир	77
Миндальное Молоко	82
Церемониальная матча	87
Золотое Молочко – Эликсир Здоровья и Гармонии	92
Королевское Какао с Цейлонской	95
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Чистое питание. Книга рецептов

Людмила Герстен

© Людмила Герстен, 2025

ISBN 978-5-0068-8636-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ
КНИГА РЕЦЕПТОВ**

**ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ
КНИГА РЕЦЕПТОВ**

**Аристократическая Элегантность с Растительными
Деликатесами**

**80 Изысканных Рецептов Живого Питания: Еда,
что оживляет клетки и заменяет таблетки**

**Королевский 21-Дневный План для Вечного
Благополучия и Превосходного Вкуса**

5 чудес в 1 ЛЮДМИЛА ГЕРСТЕН

Авторские права

Все права на текст, рецепты, фотографии и иллюстрации, представленные в данной кулинарной книге чистого питания с рецептами живых, растительных блюд, принадлежат Людмиле Герстен. Это произведение является результатом тщательного исследования, творческого процесса и многолетнего опыта в области здорового и живого питания.

Книга защищена международным и национальным законодательством об авторских правах, а также другими законами и договорами в области интеллектуальной собственности. Регистрация авторских прав была осуществлена для обеспечения дополнительной защиты. Любое копирование, воспроизведение, распространение, публикация или иное использование материалов, представленных в этой книге, в коммерческих или иных целях без предварительного письменного согласия автора строго запрещено.

Использование материалов книги для личных нужд допускается исключительно при условии обязательного указания авторства. Лицензированное использование материалов, в том числе для образовательных или научных целей, воз-

можно только на основании письменного разрешения автора с обязательным соблюдением всех условий лицензии. Для получения разрешений или обсуждения вопросов, связанных с авторскими правами, пожалуйста, свяжитесь с автором.

Любое нарушение авторских прав будет преследоваться в соответствии с действующим законодательством, включая, но не ограничиваясь, гражданскими, административными и уголовными мерами ответственности.

Для цифровой версии книги действуют те же ограничения на копирование и распространение, что и для печатной версии. Любое несанкционированное копирование или распространение цифровой версии будет считаться нарушением авторских прав.

Дисклеймер

Эта книга была создана с любовью и вниманием к деталям, чтобы предоставить возможность наслаждаться здоровым и натуральным питанием, основанным исключительно на растительных продуктах без глютена. Тем не менее, каждый человек уникален, и результаты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, используемых ингредиентов и оборудования.

Автор не несет ответственности за любые возможные последствия, которые могут возникнуть в результате использования рецептов или другой информации, представленной

в этой книге. В случае наличия особых диетических потребностей или медицинских противопоказаний, рекомендуется проконсультироваться с врачом или другим специалистом перед использованием рецептов или изменением своего рациона.

Эта книга не предназначена для замены профессиональной медицинской консультации. Автор не несет ответственности за действия или решения, принятые на основе содержания книги.

СОДЕРЖАНИЕ ВВЕДЕНИЕ

**КУЛИНАРНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ: ПРИВЕТСТВИЕ
ОТКРЫВАТЕЛЯМ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ СЕКРЕ-
ТОВ!**

**Добро пожаловать в кулинарное приключение ве-
ка!**

**«Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство –
твоей пищей» – провозгласил Гиппократ еще в 460 году
до н. э. Представьте, если бы этот мудрец заглянул к нам
на кухню сегодня – он бы точно уронил свою тогу от изум-
ления!**

Путешествие в мир живого питания

Дамы и господа, пристегните свои фартуки! Мы отправляемся в эпическое путешествие по миру чистого, живого (сыроедного) и растительного питания. Каждая страница этой книги – это портал в измерение, где ваши блюда становятся настоящими произведениями искусства, а вы – мастером кулинарного волшебства!

Почему это важнее, чем последний сезон вашего любимого сериала?

– **Здоровье:** Наука говорит (а она редко шутит), что растительная диета может снизить риск многих заболеваний. Представьте, что ваше тело – это высокотехнологичный космический корабль. Растительная пища – это премиум-топливо для межгалактических путешествий!

– **Энергия:** Забудьте о кофе! После наших рецептов вы будете заряжены так, что сможете обогнать электровеник в забеге на длинные дистанции.

– **Экология:** Каждый раз, выбирая растительную пищу, вы становитесь супергероем для планеты. Не все герои носят плащи, некоторые носят фартуки!

Рецепты, от которых закачаются даже ваши вкусовые рецепторы

– **Завтраки**, которые разбудят вас лучше, чем сто будильников (и вкуснее, чем сто поцелуев).

– **Обеды**, после которых вы почувствуете себя Эйнштейном в мире кулинарии.

– **Ужины для компании**, которые заставят ваших друзей думать, что вы тайно учились у шеф-поваров в Париже.

– **Десерты**, настолько полезные, что их можно прописывать по рецепту (но мы не будем, обещаем).

Наука на кухне (Никаких взрывов, только вкусовые!)

Знаете ли вы, что фитонутриенты в растениях могут активировать гены, отвечающие за защиту от болезней? Или что антоцианы в ягодах улучшают память? С нашими рецептами вы не просто готовите – вы проводите вкуснейший научный эксперимент в истории!

Присоединяйтесь к кулинарной революции!

Готовы ли вы стать Пикассо здорового питания? Наша книга – это ваша кисть, а ваша тарелка – холст. Давайте создадим шедевр, который восхитит не только ваши вкусовые рецепторы, но и каждую клеточку вашего тела!

ОСТОРОЖНО!!!

Может вызвать неконтролируемое желание готовить.

Хватайте эту книгу быстрее, чем пончик на офисной вечеринке! Откройте ее, и пусть каждый рецепт станет для вас новым приключением. Готовьтесь удивлять, восхищать и, конечно же, облизывать ложки (только не забудьте помыть руки – гигиена все еще в моде).

Ваш кулинарный маэстро и проводник в мир гастрономических чудес,

Великолепная и Неподражаемая ЛЮДМИЛА ГЕРСТЕН

P.S. Внимание, дорогие искатели вкусовых сокровищ!

Эта книга может вызвать серьезные побочные эффекты, включая: неконтролируемые приступы кулинарного вдохновения, внезапные порывы удивлять друзей изысканными блюдами и острое желание переименовать свою кухню в «Лабораторию здорового наслаждения». Если после прочтения вы не почувствуете себя величайшим шеф-поваром всех времен и народов, мы торжественно клянем-

ся... продолжать совершенствовать наши рецепты, пока вы не достигнете кулинарного просветления! Потому что в нашем мире нет пути назад – только вперед, к вершинам вкуса и здоровья!

НАША ЧУДО-ИСТОРИЯ О МОЁМ ПУТИ

Эта книга – результат многолетних поисков, исследований и историй о природном исцелении. Я увидела, как здоровое питание может преобразить тело, восстановив его жизненные силы. Это не просто сборник рецептов – это семейная хроника, наше путешествие через боль к обретению здоровья.

КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

В 2008 году наш мир перевернулся. Нашей жизнерадостной шестилетней дочери Катерине поставили страшный диагноз – неизлечимая болезнь. Мы оказались в водовороте медицинских процедур, бесконечных анализов и отчаяния. Каждый день превращался в битву, а надежда медленно угасала. К 2014 году, когда Катерине исполнилось 12 лет, врачи вынесли сокрушительный вердикт: ей оставалось жить всего пять месяцев. Наша дочь оказалась под опекой хосписа, высокие дозы морфина стали её единственным утешением. Мы стояли на краю пропасти, глядя в лицо неизбежному.



Но в этот момент абсолютного отчаяния мы поняли, что сдаваться – не наш путь. Вопреки всем прогнозам, мы начали радикально менять наш образ жизни, уделяя особое внимание питанию. Мы погрузились в изучение влияния пищи на организм, каждый день мы исследовали альтернативные методы лечения, искали целебные ингредиенты и создавали блюда, которые не просто питали, но и исцеляли, и постепенно трансформировали нашу кухню в настоящую лабораторию здоровья, а обычные продукты – в настоящие эликсиры жизни.

И через четыре месяца произошло чудо!

В тот момент, когда врачи уже не оставляли нам шансов, Катюша начала восстанавливаться. Медленно, но, верно, она выходила из смертельного круга. Мы с изумлением наблюдали, как её организм, словно феникс, восставал из пепла. Каждый новый день приносил радость: улучшение анализов, возвращение аппетита, первые улыбки после долгих страданий. Наша кухня наполнилась ароматами свежих трав и радостными восклицаниями от каждого удачного кулинарного эксперимента.

Сегодня Катерина – здоровая, энергичная девушка, и её история вдохновляет тысячи людей по всему миру. Мы по-

няли, что наш опыт должен быть передан другим, чтобы они могли найти надежду в своих испытаниях.

Эта книга рецептов – не просто сборник блюд. Это летопись нашей борьбы, каждый рецепт в ней – часть истории выздоровления Катюши. Здесь вы найдете не только вкусные и полезные блюда, но и частичку той надежды и любви, которые помогли нам пройти через самые темные времена.

МИССИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Я твёрдо верю, что еда – это не просто источник энергии. Это мощный инструмент, который не только поддерживает здоровье, но и может исцелять. В этой книге вы найдёте не просто рецепты, а настоящие кулинарные шедевры, способные принести вам здоровье, радость и энергию.

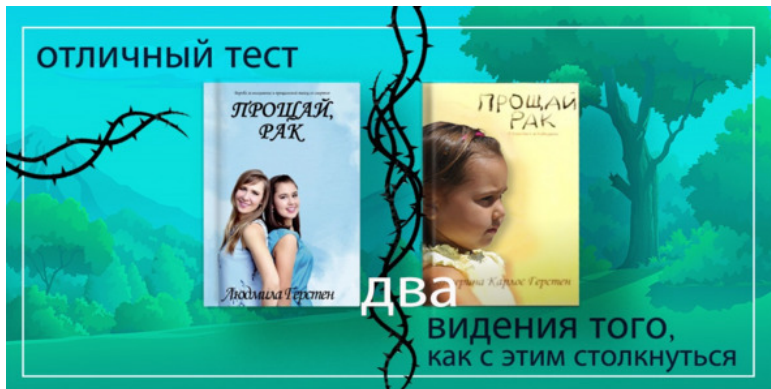
Присоединяйтесь к нашему кулинарному путешествию, где каждый приём пищи – это шаг к вашему здоровью, а каждый рецепт – проявление любви к себе и своим близким.

О НАШИХ КНИГАХ

Наша история вдохновила нас на написание двух книг, чтобы поделиться опытом с теми, кто сталкивается с подобными вызовами. В книге *«Прощай, рак»*, написанной нашей дочерью Катериной (автор Екатерина Карлос Герстен), она делится своим уникальным взглядом на мир, находясь в эпицентре этой жизненной битвы. Это не просто книга о борьбе, это захватывающая история о надежде, силе духа и важности верить, когда надежды почти не остаётся.

Моя книга, *«Прощай, рак»* (автор Людмила Герстен), посвящена пути матери, которая прошла через все испытания вместе со своей дочерью, и открыла для себя мощь питания как инструмента исцеления.

Эти две книги – это уникальный взгляд на одно путешествие с двух разных сторон, создающий глубокий, многослойный эффект полного погружения в наш опыт.



С нашими книги вы познакомитесь с нашим путешествием и получите ключ к рецептам, которые помогли нам в этом пути. Каждый рецепт – шаг к вашему здоровью и источник жизненной энергии.

Не упустите возможность стать частью нашего путешествия! Присоединяйтесь к этому увлекательном кулинарном приключении, где каждое блюдо может стать мощным инструментом исцеления и источником жизненной энергии. И не забудьте оставить свои впечатления о наших книгах. Ваша поддержка поможет нам продолжать нашу миссию и вдохновлять других на пути к здоровью и счастью!

Добро пожаловать в мир чистого питания – мир, где каждый рецепт становится актом любви к себе и своим близким,

а каждый кусочек несет в себе силу исцеления и радость жизни!

Здесь вы найдёте блюда, которые не только полезны, но и настолько вкусны, что вам не захочется вернуться к вредным перекусам.

**ПЯТЬ ЧУДЕС: КУЛИНАРНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ
В ОДНОЙ КНИГЕ**

О СТРУКТУРЕ КНИГИ

Эта книга – путеводитель по удивительному миру чистого питания, разделённый на пять уникальных частей, или «Пять Чудес». Каждая часть освещает отдельный аспект растительного, чистого питания, делая эти знания лёгким для восприятия и применения в повседневной жизни. Вот как построено наше кулинарное путешествие:

ЧУДО ПЕРВОЕ: Пробуждение к Чистоте – Почему Чистое Питание?

Эта часть ответит на главный вопрос: почему стоит уделять внимание чистому питанию? Мы расскажем, как оно благоприятно воздействует на ваше тело и разум, раскроем скрытые добавки, которые часто встречаются в продуктах, и покажем, как чистое, растительное питание может стать ключом к вашему здоровью.

ЧУДО ВТОРОЕ: Магические Инструменты на Кухне.

Ваши кухонные приборы станут вашими лучшими помощниками. Мы покажем, как создавать кулинарное вол-

шебство прямо на глазах, без необходимости махать волшебной палочкой! Кроме того, раскроем секреты ингредиентов, которые заставят вас влюбиться в эти блюда.

ЧУДО ТРЕТЬЕ: Рецепты Чистого Питания – Кулинарное Волшебство.

Здесь вы откроете главное сокровище этой книги – рецепты. Каждый из них создан, чтобы

раскрыть всю силу и богатство натуральных, растительных ингредиентов. Эта часть посвящена созданию восхитительных блюд, которые не только порадуют вкус, но и наполнят ваше тело самой чистой и здоровой энергией.

ЧУДО ЧЕТВЕРТОЕ: Рецепты для Плавного Перехода.

Переход на новый тип питания может быть непростым, но эта часть делает его доступным и простым. Для тех, кто только начинает свой путь к чистому, живому или растительному питанию, мы включили переходные рецепты, где есть и немного приготовленных блюд, чтобы ваше тело могло привыкнуть, наслаждаясь при этом вкусными и питательными блюдами.

ЧУДО ПЯТОЕ: Перезагрузка Тела за 21 День.

Заключительная часть создана для тех, кто хочет сделать первый шаг на пути к чистому питанию. Этот элегантный 21-дневный план превращает ваш переход в изысканное путешествие, где каждый приём пищи дарит ощущение королевского наслаждения. Уникальные блюда, тщательно подобранные для каждого дня, помогут вам с легкостью прийти к здоровью и гармонии. С этим планом вы обретёте уверенность, стиль и вдохновение, чтобы принять новый образ жизни с комфортом и изяществом.

А когда вам покажется, что это всё, мы завяжем книгу изящным бантиком (разумеется, биоразлагаемым). Так что пристегнитесь, дорогие мои! Эта книга готова провести вас через увлекательный мир чистого питания. Она настолько захватывающая, что вы, возможно, даже забудете о своих тайных сладостях в ящике стола. (Хотя, если не забудете, мы вас не осудим.)

ЧАСТЬ 1: Первое Чудо — Пробуждение к Чистому Что такое чистое питание?

Чистое питание — это не просто модный тренд, а настоящий гастрономический праздник для вашего организма! Представьте, что ваша кухня превращается в живой сад, полный сочных фруктов, хрустящих овощей и ароматных трав,

от которых кружит голову от такой чистоты продуктов. Здесь нет места консервантам, искусственным добавкам или высокотемпературной обработке, которые засоряют ваш организм – только натуральные, необработанные растительные продукты во всей их первозданной красе. С рецептами в этой книге вы научитесь превращать эти дары природы в изысканные и аристократические шедевры на кухне за считанные минуты! Представьте себе симфонию вкусов, где каждый ингредиент играет свою уникальную партию:

– **Сочные помидоры** танцуют танго с нежным авокадо, создавая идеальный баланс кислинки и кремовой текстуры.

– **Хрустящие листья шпината** шепчут свежестью, обнимая ароматные травы, словно старые друзья на долгожданной встрече.

– **Орехи и семена** добавляют неожиданные акценты, как внезапные соло в джазовой импровизации.

– А теперь представьте, что эта симфония вкусов не просто радует ваши вкусовые рецепторы, но и запускает настоящий фейерверк здоровья внутри вашего организма!

– **А энзимы**, эти маленькие волшебники пищеварения, начинают свой танец, превращая каждый кусочек в чистую энергию и жизненную силу.

Чистое и живое питание – это не диета, это стиль жизни, где каждый прием пищи становится актом любви к себе и своему телу. Это путешествие в мир ярких вкусов и без-

границной энергии, где вы главный шеф-повар и дегустатор одновременно.

Готовы ли вы открыть для себя этот удивительный мир, где здоровье встречается с наслаждением, а простота – с изысканностью? Тогда добро пожаловать в увлекательное путешествие по миру чистого питания, где каждый рецепт – это новое приключение, а каждый ингредиент – ключ к вашему благополучию!

5 Причин, Почему Вам Необходимо Чистое Питание

Зачем переходить на чистое питание? Ну, кроме того, что это отличный способ впечатлить друзей на пикнике, есть и другие веские причины:

– **Энергия через край:** Забудьте о послеобеденной сонливости! С чистым питанием вы будете бодры, как будто вместо кофе пьете жидкий солнечный свет. У вас появится лишнее время в дне, которого, возможно, раньше не было. Вам придется поднапрячь мозги, чтобы решить, куда же его деть и что интересного сделать. Возможно, наконец-то у вас появится время записаться в спортзал или заняться чем-то увлекательным.

– **Щит для иммунитета:** Ваша иммунная система станет настолько крепкой, что даже вирусы будут обходить вас стороной. Они будут бормотать себе под нос: «Этот слишком силен для нас! Какой-то пуленепробиваемый!»

– **Сияющая кожа:** Кто нуждается в фильтрах для селфи, когда у вас есть естественное сияние от обилия витаминов и антиоксидантов? Вы будете светиться так, что даже не понадобится вспышка для камеры!

– **Стройность без усилий:** Прощайте, изнурительные диеты! Чистое питание естественным образом поддерживает здоровый вес.

– **Ясность ума:** Ваш мозг будет работать так четко, что вы сможете решать кроссворды быстрее, чем компьютер загружает следующую страницу!

Эти пять причин помогут вам понять, почему чистое питание может стать важной частью вашего образа жизни.

Кому Нужно Чистое Питание?

Короткий ответ: всем!

Длинный ответ: Если вы когда-нибудь задумывались, кому же на самом деле нужно чистое питание, то ответ может вас удивить. Спойлер: это не только фитнес-модели и голливудские звезды!

– **«Вечно занятые» многозадачники.** Вы те, кто пытается втиснуть 48 часов в 24-часовые сутки. Чистое питание – ваш верный союзник в борьбе с хаосом. Оно поможет вам зарядиться энергией, чтобы успевать еще больше (и, возможно, наконец-то найти время на тот сериал, который все обсуждают).

—

– **Любители «похрустеть чем-нибудь» перед телевизором.** Да-да, мы о вас! Чистое питание предлагает множество вкусных и полезных альтернатив чипсам. Теперь вы сможете наслаждаться любимыми шоу, не чувствуя вины за перекус.

—

– **«Вечно молодые» в душе.** Если ваш паспортный возраст и ощущения расходятся лет на 20, чистое питание поможет вашему телу догнать ваш молодой дух. Кто знает, может быть, вы даже начнете понимать мемы, которые постят ваши дети!

—

– **Искатели приключений в мире вкусов.** Для тех, кто устал от однообразного меню. Чистое питание откроет вам целую вселенную новых вкусов и сочетаний. Приготовьтесь удивлять своих друзей экзотическими блюдами, названия которых они даже не смогут выговорить.

– **«Вечно откладывающие на завтра» прокрастинаторы.** Если вы всегда собирались начать правильно питаться, но постоянно находили причины отложить это на потом, то чистое питание – ваш шанс. Оно настолько простое и вкусное, что у вас больше не будет отговорок.

– **Родители, уставшие быть детективами состава**

продуктов.

– Чистое питание избавит вас от необходимости расшифровывать сложные названия на этикетках. Теперь вы сможете использовать свои детективные навыки для более важных вещей, например поиска пропавших носков.

Помните, чистое питание – это не элитарный клуб со строгими правилами. Это открытое приглашение для всех, кто хочет чувствовать себя лучше, иметь больше энергии и, возможно, наконец-то понять, почему все так восхищаются авокадо с крекерами. Так что, если вы дышите, двигаетесь и время от времени задумываетесь о своем здоровье – поздравляем, чистое питание для вас!

Еда на Весах: Какой Ценой

Чистое Питание Даётся Вашему Здоровью

Чистое питание – это не просто очередной тренд для «ЗОЖников», это настоящее вложение в ваше будущее здоровье. Но почему оно так важно? Давайте разберёмся, как еда может стать вашим лучшим другом или врагом в этой нелёгкой борьбе за здоровье в мире, наполненном химией.

Что такое чистое питание? Начнем с основ: чистое питание – это подход, при котором пища остается максимально естественной, минимально обработанной и, что самое важное, не содержит лишних химических «сюрпризов». Никто не говорит, что нужно немедленно выбросить всё «нечистое» и бежать в огород выращивать собственную брокколи (хотя это было бы впечатляюще). Но уменьшить количество сахара, соли и загадочных добавок в вашем питании – вполне посильная задача.

Наука о пищевых добавках. Большинство тех «вкусных» продуктов, что мы видим на полках магазинов, содержат гору добавок. Эти химические вещества делают продукт более долговечным, ярким и «вкусным» (или хотя бы имитируют вкус). Например, знаменитые эмульгаторы, такие

как карагенан, добавляют кремовую текстуру мороженому, но взамен могут вызвать воспаление в кишечнике. А нитрит натрия? Он превращает мясо в аппетитный розовый стейк, но при этом может быть канцерогеном.

Почему это важно? Чистое питание помогает снизить химическую нагрузку на организм, – меньше рисков для здоровья; больше овощей и фруктов – больше энергии и меньше усталости. Отказ от переработанных продуктов снижает вероятность диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Через пару недель без «мусора» вы удивитесь, насколько настоящие, натуральные продукты могут быть вкусными. Ваши вкусовые рецепторы оживут, и вы скоро убедитесь сами! Если, например, обычный помидор раньше вызывал у вас отвращение, то через несколько недель вы будете мечтать о нём, начнёте различать вкусы разных сортов и искать тот, что нравится вам больше всего, ведь не все помидоры, как и овощи и фрукты, одинаковы на вкус даже в пределах одного вида.

Под Контролем Вкусовых Рецепторов

Как Еда Захватывает Мозг с Помощью Химии

Мы все любим вкусно поесть. Но задумывались ли вы, почему некоторые продукты из традиционного рациона невозможно остановиться есть, даже когда живот уже говорит «хватит»? Загадка заключается в том, что наша еда – это не просто топливо, это химический инструмент, созданный, чтобы держать нас в «вкусовом рабстве», а это когда обработанная еда с химическими добавками захватывает не только вкусовые рецепторы, но и мозг. Это, как если бы ваш мозг подписался на «вкусную рассылку» и не мог отписаться!

Пример: сахар

Давайте углубимся. Возьмём, к примеру, **сахар** – невинный на вид компонент, который превращает обычную выпечку в райское наслаждение.

Но вот что интересно: сахар воздействует на мозг так же, как и наркотики. Да-да, те самые, о которых вы подумали, вызывая выброс дофамина – гормона удовольствия, благодаря которому вы чувствуете себя на вершине мира (по крайней мере, до тех пор, пока пирожное не съедено). И что происходит дальше? Вы хотите ещё! И ещё! Так пищевые компании создают свои продукты, чтобы ваш мозг бук-

вально «запал» на них.

Переход на Чистое и Питание

Переход на чистое и живое питание для кого-то может проходить легко и просто, а кому-то может сначала показаться испытанием, но не пугайся, это всего лишь временные «ломки». Главное – не сорваться, помните: это всего лишь короткий переходный период. Вы словно переходите по узкому мостику из старой зоны комфорта, полной обработанной еды и добавок, в новую – мир чистых, свежих, живых продуктов. Сейчас этот мостик может слегка покачиваться, а новая зона – казаться непривычной. Но поверьте, когда вы достигните конца, где царят чистые, натуральные вкусы и живые деликатесы, вы поймёте, что стоило потерпеть. И что самое главное – этот мостик точно имеет конец!

Вот почему при переходе на чистое, живое и растительное питание может быть для кого-то непростой задачей, так как мозг буквально привык к химической «нагрузке». Но с переходом на живую пищу, богатую натуральными не переработанным сладостями, вы постепенно возвращаете контроль над своими рецепторами.

Но сахар – это только начало.

Скрытые Добавки в Продуктах

Вот некоторые из этих «героев в маске», которых стоит избегать:

Давайте поговорим про любимый **глутамат натрия (MSG)**. Этот «волшебный» усилитель вкуса заставляет вашу еду казаться намного вкуснее, чем она есть на самом деле. Его добавляют в супы, соусы, чипсы и многое другое. И результат? Ваши вкусовые рецепторы ликуют, а мозг снова и снова жаждет этих невероятных ощущений. Проблема в том, что эффект временный, и для повторного кайфа вам нужно больше и больше, и вы уже не заметили, как оказались на «вкусовой игле».

Но на упаковках вы не всегда увидите название «глутамат натрия». Производители часто маскируют его под другими именами, такими как:

- Гидролизированный растительный белок
- Ароматизаторы
- Автолизированные дрожжи
- Глутаминовая кислота
- E621
- Протеиновый изолят
- Натуральный ароматизатор

Эти замаскированные названия могут скрывать присутствие глутамата натрия в продуктах, поэтому важно внимательно читать состав, чтобы не попасть во «вкусовую ловушку».

Другие Опасные Добавки

Азодикарбонамид. Этот химикат используется для изготовления вспененного пластика, но, как ни странно, его добавляют и в хлеб для того, чтобы он был мягче. Так что, если ваш хлеб выглядит как подушка, пришло время задуматься!

Бутилгидроксанизол (ВНА). Этот консервант продлевает срок годности переработанных продуктов, но при этом связан с риском развития рака.

Каррагинан. Загуститель, который часто добавляют в обработанные молочные продукты для придания им кремовой текстуры.

Натриевый нитрит. Часто используется для того, чтобы придать мясным продуктам аппетитный розовый цвет, однако при взаимодействии с кислотами желудка он может образовывать канцерогенные соединения.

Пропиленгликоль. Это вещество удерживает влагу в переработанных продуктах, чтобы они казались сочными, но используется также в антифризах.

Диметилполисилоксан. Этот химикат предотвращает

образование пены при жарке фастфуда.

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Этот искусственный подсластитель связан с ожирением и диабетом.

ТБНҚ (терц-бутилгидрохинон). Антиоксидант, который продлевает срок годности чипсов и снеков, но может вызывать тошноту и даже галлюцинации.

Фосфаты. Их добавляют в мясные продукты и сыры для сохранения влаги, но они могут снижать плотность костей и повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Полисорбат 80. Это эмульгатор, который часто добавляют в мороженое и заправки для салатов, чтобы продукты выглядели более аппетитными. Но будьте осторожны: он может вызывать проблемы с кишечником и даже способствовать развитию воспалений.

Так что в следующий раз, когда будете читать состав продуктов, помните, что за каждым из этих сложных названий скрываются настоящие мастера маскировки. И эти химические чудеса – не всегда те «герои», которых вы ждете на своей тарелке.

Переход на чистое, растительное и живое питание помогает не только избавиться от этих химических ловушек, но и вернуть естественные вкусы. Ваши вкусовые рецепторы, освобождаясь от химической зависимости, начинают находить радость в чистых, живых продуктах, которые насыщают организм энергией и здоровьем.

Ведь в конечном итоге контроль над своим питанием – это не просто вопрос еды. Это обретение свободы от химической зависимости, возвращение к осознанному выбору и восстановление вкусовых рецепторов, чтобы наслаждаться здоровой, полезной, чистой и по-настоящему качественной пищей.

Так что чистое питание – это не столько жёсткое ограничение, сколько шанс почувствовать себя лучше, выйти из «химического плена» и вернуть контроль над тем, что попадает на вашу тарелку.

Часть 2: Второе Чудо —

СОКРОВИЩА КУХНИ – ОБОРУДОВАНИЕ

В царстве чистого, растительного и сыроедного питания есть секретное оружие, способное творить чудеса на вашей кухне без малейших усилий с вашей стороны. Что же это? Правильно подобранное оборудование!

Представьте себе кухню, где волшебство происходит само собой, где вы лишь наблюдаете, широко раскрыв глаза от изумления, как ваши кухонные роботы создают кулинарные шедевры быстрее, чем вы успеете сказать «авокадо»! Чтобы с первых дней влюбиться в процесс приготовления здоровой пищи, вам нужно сделать **ИНВЕСТИЦИЮ В СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**. Это не просто покупка техники – это приобретение билета в мир гастрономических чудес!

НАИВАЖНЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА ВАШЕЙ КУХНЕ

ИЗЫСКАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ – Ваши Брильянты в Кухонном Арсенале

БЛЕНДЕР

Это ваш незаменимый помощник в мире живого питания, способный за считанные секунды превратить любые ингредиенты в кулинарные шедевры. С его мощными ножами и высокой производительностью вы сможете легко измельчить даже самые твердые орехи и овощи до идеальной кремовой консистенции. Не позволяйте кухонным неудачам омрачать ваш путь к здоровью – инвестируйте в качественный блендер и откройте для себя мир гастрономических чудес, где каждый прием пищи станет настоящим удовольствием!



Пример: Vitamix, Nutribullet

ДЕГИДРАТОР (СУШИЛКА) + ЛИСТЫ

Дегидратор (сушилка) – это волшебная машина, заменяющая традиционные плиту, духовку и сковородки, позволяя готовить при щадящей температуре до 42° C (105° F), сохраняя драгоценные ферменты в пище. С его помощью вы сможете создавать разнообразные шедевры – от хрустящих хлебцев до сочных пирожков – без лишних хлопот. Просто загрузите ингредиенты, установите таймер и позвольте дегидратору творить чудеса, пока вы занимаетесь своими делами. Не забудьте о волшебных тефлоновых листах – они превратят даже самые капризные жидкие смеси для хлебцев, блинчиков, оснований для пицц в кулинарные шедевры!



Пример: Excalibur, Tribest (Sedona)

ШНЕКОВАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА (холодного отжима)

Шнековая соковыжималка – ваш личный эликсир здоровья на кухне! Этот волшебник извлекает сок даже из самых твердых овощей и фруктов, обеспечивая максимум сока и минимум жмыха. Сохраняя все полезные вещества и предотвращая окисление, она превращает каждый глоток в настоящую витаминную бомбу.



Пример: Omega, Hurom, Greenstar
КУХОННЫЙ КОМБАЙН



Direct drive heavy duty high torque 1200W motor
easily handles the toughest ingredients

Кухонный комбайн – настоящий силач вашей здоровой

кухни! Этот мощный помощник легко справится с самыми твердыми орехами и сухофруктами, не моргнув глазом (и не перегрев мотор). Хотите приготовить ореховый фарш для сочных котлет? Или может, основу для пиццы, плотную как мечта итальянского шеф-повара? А как насчет хумуса, который заставит вас забыть о магазинных версиях? Комбайн справится со всем этим и даже больше! В отличие от своего гладкого собрата блендера, который работает с более мягкой текстурой, этот кухонный богатырь создан для текстур с характером. Готовьтесь к кулинарным подвигам – ваш комбайн уже разминает свои лезвия!

Пример: Cuisinart, Breville

ЧАЙНИК С ТЕРМОМЕТРОМ

Чайник с термометром – это ваш незаменимый помощник в мире живого питания! Он позволяет точно контролировать температуру воды, чтобы сохранить все витамины и ферменты в ваших любимых травяных чаях и теплых супах. Этот чайник – настоящий телохранитель для ваших драгоценных витаминов и ферментов, не позволяя им «сгореть» от перегрева. Так что, дорогие адепты живого питания, пора обновить ваш кухонный гардероб! Чайник с термометром – это не просто прибор, а ваш VIP-пропуск в мир изысканной живой кухни. С ним вы всегда будете на высоте, даже когда просто завариваете ромашку!



ГРИНДЕР (КОФЕМОЛКА)

Кофемолка – ваш незаменимый помощник для измельчения семян, зерен и сушеных трав! Она идеально подходит для маленьких порций, которые блендер не сможет распознать. Например, кофемолка легко справится с чайной ложкой льна, в то время как в блендере семечки будут просто летать по стенкам. С ней вы получите свежие и насыщенные ароматы, которые сделают ваши блюда по-настоящему особенными!



Пример: Krups, Breville

ПРОСТОЕ ОБОРУДОВАНИЕ Ваши Изумруды на Кухне

Спирализатор: Устройство Ваш волшебный жезл для превращения скучных овощей в гламурную «пасту»! Кабачки станут спагетти, а морковь – фетучини.

Пример: Spiralizer, Benriner.

Пресс для Отжима Орехового Молока: Если вы делаете ореховое молоко (например, из миндаля или кешью), вам понадобится мешочек для фильтрации, чтобы отделить жидкость от мякоти.

Пример: Nut Milk Bag, Vitamix Strainer Bag.

Мешочки для Молока, Ферментации Ореховых Йо-

гуртов и Сыров: Ваши личные инкубаторы для создания изысканных ореховых сыров и йогуртов! Эти мешочки идеально подходят для фильтрации орехового молока, приготовления сыров или йогуртов. Они помогают аккуратно отделить жидкость от ореховой массы – важный шаг в процессе ферментации, обеспечивающий гладкую текстуру и насыщенный вкус ваших продуктов.

Пример: Cheesecloth, Nut Milk Bag.

Ножи и Терки Хорошего Качества: Хорошие ножи – обязательны для резки и нарезки сырых продуктов. Тёрки или мандолины также полезны для нарезки овощей тонкими ломтиками.

Пример: Ceramic Knife, Microplane Grater.

Маслопрессы для Холодного Отжима: С их помощью можно выжимать натуральные масла из орехов и семян, которые являются основой многих сыроедных рецептов. Добывайте жидкое золото из орехов и семян!

Контейнеры для Хранения: Необходимы для правильного хранения сыроедных продуктов, особенно если вы заготавливаете блюда заранее или сушите фрукты и овощи.

Пример: Банки с крышками, контейнеры для вакуумного хранения.

Банки с Крышками для Проращивания и Хранения: Детские садики для ваших семян, где рождается армия микророзелени! Эти банки подходят как для хранения готовых проростков и ферментированных продуктов, так и для проращивания семян. Герметичные крышки сохраняют свежесть, а крышки с сеточками позволяют легко сливать воду и обеспечивать идеальные условия для роста.

Пример: Ball Mason Jars, Wide Mouth Sprouting Lids.
Банки Ball Mason, широкое горло, крышки для проращивания или любые банки с широким горлом, марля и резинка.

Сито и Дуршлаг: Фильтры тонкой очистки для ваших напитков и промывки проростков. Ни одна крупинка не проскочит!

Силиконовая Лопатка: Незаменима для того, чтобы собрать каждую каплю ваших вкусных творений из блендеров, кухонных комбайнов и мисок.

Соковыжималка для Цитрусовых: Выжмет последнюю каплю витамина С из любого цитруса. Лимоны трепещут при его виде!

Кокоджек: Для открытия тайских кокосов, ваш персональный взломщик кокосовых сейфов.

Электрический Венчик: Волшебная палочка для создания пышных облаков из матча или какао.

Помните, эти брильянты и изумруды на вашей кухне – не просто техника, а ваш пропуск в мир здорового кулинарного искусства. Пора обновить ваш кухонный гардероб и позволить магии здорового питания войти в вашу жизнь.

ЗНАЧИМЫЕ И ВАЖНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Драгоценности на Вашей Кухне

В растительной кулинарии особое внимание уделяется качеству ингредиентов и технике их обработки. Эти простые, но эффективные трюки и секреты, используемые королевскими и президентскими шеф-поварами, помогут придать вашим блюдам изысканность, утонченность и незабываемый вкус.

– Лук: Удаляем горечь

Лук – основа многих блюд, но его горечь может стать помехой для тонкого вкуса. Чтобы избавиться от горечи, профессиональные повара рекомендуют измельчать лук с помощью толкушки. Это помогает высвободить его естественную сладость, оставляя приятный мягкий вкус.

– Орехи: Путь к кремовой текстуре

Орехи – важный ингредиент в растительной кухне. Чтобы добиться кремовой текстуры, орехи всегда нужно предварительно замачивать на 6—10 часов. Этот процесс делает их более мягкими, что позволяет добиться нежного, шелковистого вкуса при приготовлении кремов, соусов, йогуртов или

даже сыра из орехов.

– Кале: Секрет шелковистой зелени

Кале – настоящий супергерой среди овощей, но его плотные листья требует особого подхода! Чтобы превратить эту грубую зелень в нежное облако, нужно применить немного магии: нарежьте кале очень мелко, словно готовите зелёное конфетти, а затем устройте ему «спа-процедуру» – нежно помассируйте листья, во время массажа можно добавить немного льняного или оливкового масла, или щепотку гималайской соли, или вовсе ничего. Этот ритуал умиротворит жёсткие волокна кале, придавая ему текстуру, достойную королевского стола, и обогатит вкус любого блюда.

– Температурные хитрости

Контроль температуры – один из важнейших аспектов кулинарии чистого живого питания. Например, небольшое повышение температуры с помощью специй, таких как кайенский перец, может добавить тепла и глубины блюду. В живой кухне поддержание правильной температуры помогает сохранить живые ферменты и питательные вещества, что делает блюдо не только вкусным, но и полезным.

– Использование вакуума для сохранения свежести

Применение вакуумной упаковки, банок с вакуумом – отличный способ продлить свежесть продуктов и предотвра-

тить окисление. Особенно это важно для орехов, зелени и других быстро портящихся ингредиентов.

– Пищевые дрожжи: Волшебная приправа

Nutritional yeast, или пищевая дрожжевая добавка, известная как «волшебный порошок» среди шеф-поваров, может мгновенно улучшить любое блюдо. Она придаёт ореховый, сырный вкус, который идеально подходит для растительных блюд, не содержащих молочные продукты.

– Качество оливкового или льняного масла

Хорошее масло первого и холодного отжима – это настоящее сокровище на кухне. Его вкус может кардинально изменить любое блюдо, придавая глубину и насыщенность. Всегда выбирайте масло высшего качества с ярким, насыщенным ароматом, которое подчеркнёт естественный вкус овощей и салатов.

– Авокадо: Идеальная текстура для соусов

Мягкость авокадо играет ключевую роль в растительной кухне. Этот фрукт не только полезен, но и придаёт блюдам кремовую текстуру. Авокадо – идеальный ингредиент для соусов, смузи и даже десертов, делая их невероятно нежными и гладкими.

– Хранение в стеклянных контейнерах

Правильное хранение продуктов – залог их свежести и сохранения вкуса. Стекланные контейнеры не только экологичны, но и помогают сохранить свежесть продуктов дольше, чем пластиковые упаковки. Продукты не окисляются, остаются ароматными и полезными.

– Замачивание злаков и семян

Замачивание не только орехов, но и семян, таких как льняное семя, чиа, гречка, – важный этап в живой кухне. Этот процесс активирует ферменты, которые улучшают усвояемость, и делает текстуру более мягкой, что особенно важно для смузи, десертов или хлебцев.

– Куркума: Специя для усиления вкуса и биоактивности

Куркума – это не только мощный природный антиоксидант, но и специя с ярким, уникальным вкусом. Её главный активный компонент, куркумин, обладает высокой биоактивностью, способствуя улучшению здоровья. Для усиления его действия добавляйте пиперин (содержится в чёрном перце), который значительно повышает усвояемость куркумина в организме, раскрывая все полезные свойства куркумы.

– Лимон: Идеальный баланс кислоты

Лимонный сок – это секретный ингредиент, который мо-

жет «оживить» почти любое блюдо. Добавление свежего лимонного сока в конце приготовления усиливает вкусовые ощущения, балансируя жирность и придавая свежесть.

Эти ингредиенты и техники помогут вам на пути к созданию восхитительных растительных блюд. Они не только придадут изысканный вкус, но и позволяют сохранить все полезные свойства продуктов, делая вашу кухню по-настоящему королевской.

Для тех, кто Предпочитает без Масла и/или Соли

Вот Несколько Интересных и Креативных Замен, Которые Помогут Адаптировать ваши Рецепты

Для тех, кто предпочитает блюда без масла, вы можете заменить их на:

Спелый Авокадо: Зеленый Супергерой Зеленый супер-

Этот зелёный суперфрукт не только придаёт блюдам неж-

ную кремовость, но и обогащает их полезными жирами. Просто размягчите авокадо и добавьте в салаты или соусы. А если немного разбавить его водой и добавить любимые травы, получится нежный крем для заправки салатов.

Яблочное или Банановое Пюре:

В десертах замените масло на яблочное или банановое пюре. Это добавит сладость и влажность, а также сделает ваши лакомства более легкими!

Лимонный сок или Уксус: Используйте их для заправок вместо масла. Это придаст вашим блюдам яркость и свежесть без лишних калорий.

Ореховая Паста: Например, паста из кешью или миндаля может добавить нужную текстуру в соусы и кремы.

Для тех, кто и предпочитает блюда без соли, вы можете заменить их на:

Сушеный сельдерей: Станет отличной заменой для придания соленого вкуса в салатах и закусках.

Кокосовые аминос: Это экзотическая альтернатива соевому соусу, которая добавит умами-вкус без натрия.

Смесь специй: Создайте свою собственную смесь из любимых специй (например: паприка, чеснок, перец) для усиления вкуса без соли.

Сушеные грибы: Измельченные сушеные грибы могут добавить умами-вкус без необходимости добавления соли.

Травы и специи: Экспериментируйте с различными травами (базилик, орегано, тимьян) и специями (куркума, паприка), чтобы добавить глубину и разнообразие вкусов.

Nutritional yeast (пищевые дрожжи): Отличная замена сыру, придает блюдам ореховый, сырный вкус без использования молочных продуктов.

Спирулина: Добавляйте ее в смузи или соусы для усиления вкуса и питательности.

Лимонный сок: Добавьте его в блюда для усиления вкуса. Он придаст кислинку и освежит любые ингредиенты!

Молотые водоросли: Они добавят морской вкус без добавления соли. Попробуйте использовать вакаме, нори или дульсе – это настоящий кулинарный трюк!

С этими заменами ваша кухня станет настоящим

*раем! Экспериментируйте с новыми вкусами и радуйте
себя и близких!*

Секреты Чистого Питания. Что Исключить и Что Добавить?

Что Исключить:

- **Все продукты животного происхождения:** Мясо, рыба, яйца, молочные продукты (молоко, сыр, йогурт и т.д.)
- **Обработанные растительные масла:** Подсолнечное, соевое, кукурузное и другие рафинированные масла.
- **Рафинированный сахар:** Белый сахар, коричневый сахар и любые другие обработанные формы сахара.
- **Обработанные и консервированные продукты:** Консервы, замороженные готовые блюда и любые продукты с добавлением консервантов.
- **Пастеризованные соки:** Все соки, которые не свежесожатые.
- **Искусственные подсластители:** Аспартам, сукралоза и другие синтетические заменители сахара.
- **Маргарин и спреды:** Все виды маргарина и растительных спредов, содержащих трансжиры.
- **Белая соль:** Исключите обычную поваренную соль; вместо нее используйте гималайскую соль (в умеренных количествах).
- **Дрожжи:** Исключите все формы дрожжей из рациона.
- **Уксус:** За исключением яблочного уксуса.

– **Обработанные растительные протеины:** Продукты с добавлением искусственных ингредиентов или консервантов.

– **Жареные орехи и семена:** Используйте только сырые орехи и семена без добавления соли или масла.

– **Пастеризованное растительное молоко:** Лучше готовьте его самостоятельно.

– **Фаст-фуд и полуфабрикаты:** Все виды фаст-фуда и полуфабрикатов, содержащих искусственные добавки.

Этот список поможет вам создать более чистый и здоровый рацион в рамках принципов живой растительной кухни!

Что Добавить:

Пожалуйста, используйте органические продукты для всех ингредиентов.

– **Ферментированные овощи:** Не только вкусные, но и богатые пробиотиками, которые поддерживают здоровье кишечника. Попробуйте квашеную капусту или ферментированную морковь!

– **Ореховые сыры:** Приготовленные из кешью или миндаля, они прекрасно заменяют традиционные сыры и добавляют блюдам кремовую текстуру.

– **Суперфуды:** Чиа, льняные семечки и спирулина – ва-

ши союзники на пути к здоровью. Они обогащают блюда питательными веществами и добавляют интересную текстуру.

– **Кокосовая вода:** Освежающий напиток, который идеально подходит для смузи или в качестве основы для других напитков.

– **Свежие и замороженные фрукты и овощи:** Идеальны для смузи и десертов – сохраняют все полезные свойства и насыщенный вкус.

– **Зелёные порошки:** Порошки из зелёных растений (хлорелла, моринга, спирулина или зелёная пшеница-витграсс) можно добавлять в смузи для дополнительного питания.

– **Растительное молоко:** Миндальное или кокосовое – отличная альтернатива коровьему молоку в ваших рецептах.

– **Гречка или голозерный овес:** Их можно использовать в проращивании для получения полезных проростков.

– **Медицинские грибы:** Например, рейши или шиитаке могут быть использованы для добавления уникального вкуса и полезных свойств в блюда.

– **Травы и специи:** Не забывайте о таких специях, как куркума, корица и имбирь – они не только улучшают вкус, но и обладают множеством полезных свойств.

Плюс 31 ингредиент, которые отлично подходят для живой и чистой растительной кухни:

- Пророщенный нут
- Пророщенная чечевица
- Проростки люцерны
- Проростки брокколи
- Проростки редиса
- Микрозелень подсолнечника
- Микрозелень гороха
- Любая микрозелень
- Спирулина
- Хлорелла
- Ягоды годжи
- Асаи
- Какао-бобы (сырые)
- Мака (порошок)
- Псиллиум (шелуха семян подорожника)
- Кокосовая стружка (сырая)
- Кэрб (порошок)
- Ирландский мох (для загущения)
- Порошок баобаба
- Семена конопли
- Пыльца пчелиная
- Порошок моринги
- Семена тыквы (вымоченные и пророщенные)
- Семена подсолнечника (вымоченные и пророщенные)
- Порошок ашваганды
- Агар-агар (водоросли для загустения и желатиновой)

консистенции)

- Голубая спирулина
- Церемониальная матча
- Кокосовое масло
- Мисо паста
- Тахини (паста из кунжутных семян)

ЧТО ДЕРЖАТЬ ПОД РУКОЙ: Волшебная Палитра Вкусов – Специи и Травы для Вашей Кухни

Держите эти ароматные сокровища всегда под рукой, чтобы в любой момент добавить вашим блюдам изысканный вкус и аромат королевской кухни.

- **Базилик:** Зелёный бархат средиземноморской кухни
- **Бадьян:** Анисовые звёздочки – стражи восточных вкусов
- **Ваниль:** Сладкая нежность экзотических орхидей
- **Гарам масала:** Пряный букет индийской кухни в одной смеси
- **Гималайская соль:** Кристаллы мудрости древних гор
- **Имбирь:** Согревающий танец на кончике языка
- **Итальянские травы:** Симфония вкусов в одной банке
- **Кайенский перец:** Огненная страсть в каждом щепотке

- **Кардамон:** Ароматное приключение в каждой коробочке
- **Карри:** Путешествие в Индию на кончике ложки
- **Копчёная паприка:** Намёк на костёр в каждом укусе
- **Кориандр:** Двуличный Янус кулинарного мира (семена и листья)
- **Корица:** Сладкие воспоминания детства
- **Куркума:** Золотой эликсир здоровья и вкуса
- **Лемонграсс:** Цитрусовая свежесть тропических островов
- **Луковый порошок:** Слезы радости от вкусного блюда
- **Мускатный орех:** Тёплые объятия осеннего вечера
- **Орегано:** Ароматные объятия итальянской кухни
- **Перец чипотле:** Копчёный танец на вашей тарелке
- **Петрушка:** Свежесть весеннего утра
- **Пищевые дрожжи:** Секретное оружие для веганских сырных соусов
- **Розмарин:** Хвойная нежность средиземноморских холмов
- **Шелуха семян подорожника (псиллиум):** Натуральный загуститель для ваших блюд
- **Сладкая паприка:** Солнечный поцелуй для ваших блюд
- **Соль Кала Намак:** Уникальная чёрная соль с серным ароматом, придающая блюдам особый вкус
- **Стевия:** Натуральный некалорийный подсластитель,

идеальный для десертов

- **Сумах:** Рубиновая кислинка ближневосточной кухни
- **Сушёные водоросли:** Морской бриз на вашей тарелке
- **Тимьян:** Нежная мелодия прованских полей
- **Тмин:** Загадочный шёпот восточного базара
- **Трюфельный порошок:** Роскошь высокой кухни у вас дома
- **Укроп:** Душистая память о бабушкином огороде
- **Фенхель:** Освежающий бриз с анисовым акцентом
- **Чёрный перец:** Классика, проверенная веками
- **Чесночный порошок:** Защита от вампиров и скучных блюд
- **Шафран:** Золотые нити роскоши и утончённости

Помните, что эти специи и травы – ключ к новым открытиям вкусов. Экспериментируйте, сочетайте и создавайте свои уникальные кулинарные шедевры!

**Плюс 30 ингредиентов,
которые великолепно подходят
для живой и чистой растительной кухни**

- Пророщенные семена
- Пророщенные зёрна
- Пророщенные бобовые
- Все виды микрозелени

- Спирулина
- Порошок хлореллы
- Порошок моринги
- Ягоды годжи
- Асаи
- Сырые какао-бобы
- Порошок маки
- Шелуха подорожника (псиллиум)
- Стружка сырого кокоса
- Тайские молодые кокосы
- Орехи
- Порошок кербара
- Ирландский мох (для загущения)
- Порошок баобаба
- Конопляные семечки
- Пчелиная пыльца
- Порошок моринги
- Замоченные и пророщенные тыквенные семечки
- Замоченные и пророщенные семечки подсолнечника
- Порошок ашваганды
- Агар-агар (морские водоросли для загущения и желеобразной текстуры)
- Голубая спирулина
- Церемониальный матча
- Кокосовое масло
- Мисо-паста

– Тахини (кунжутная паста)

Кулинарный Путь: От Новичка до Гуру Гурмэ

Дорогие кулинарные друзья! Открывается удивительный мир рецептов, где каждое блюдо – маленькое приключение. Но не пугайтесь: все рецепты разделены на четыре уровня сложности, чтобы вы могли постепенно превратиться из новичка в настоящего кулинарного мага.

Одни блюда кажутся простыми, другие – немного сложнее. Даже если рецепт обозначен как уровень 1 (лёгкий), в начале он может показаться вам как уровень 2 или даже 3. Не волнуйтесь – это нормально для начального этапа. После нескольких попыток вы заметите, что приготовление становится всё легче, а уровень сложности кажется соответствующим или даже проще. Если что-то сначала кажется трудным, не сдавайтесь. Часто это связано с количеством ингредиентов, которые могут немного запутать. Однако сам процесс приготовления всегда соответствует указанному уровню сложности. Скоро вы сами увидите, как растут ваши кулинарные навыки!

УРОВЕНЬ 1: «Проще Некуда» (Лёгкий)

Если вы знаете, как включить чайник и разрезать авока-

до – поздравляем, вы готовы к этому уровню! Здесь всё настолько просто, что с этим бы справилась и ваша кошка (если бы у неё были противопоставленные пальцы).

УРОВЕНЬ 2: «Почувствуй Себя Знатоком» (Средний)

Здесь немного сложнее, но по-прежнему вполне доступно. Вам потребуется чуть больше творчества и изобретательности, но ничего сверхъестественного. Это как приготовить блюдо для друзей, чтобы их приятно удивить – немного усилий, и успех гарантирован!

УРОВЕНЬ 3: «Кулинарный Алхимик» (Продвинутый)

Теперь вы выходите на новый уровень. Это уже не просто нарезка и смешивание – это настоящее кулинарное искусство! Вы будете выполнять более сложные шаги, использовать продуманные ингредиенты и создавать финальный шедевр. В конце вы почувствуете гордость за себя, как будто только что создали гастрономический эликсир!

УРОВЕНЬ 4: «Мастер Высокой Кухни» (Мастер)

Добро пожаловать в высшую лигу кулинарного искусства!

Здесь потребуются опыт, терпение и желание создавать настоящие шедевры. Используйте все свои навыки и смело экспериментируйте! В итоге у вас получится результат, достойный ресторанов высокого уровня и «Мишленовской звезды».

ЧАСТЬ 3: ТРЕТЬЕ ЧУДО: РЕЦЕПТЫ – КУЛИНАРНАЯ МАГИЯ

Напитки: Эликсиры Вечной Молодости

Представьте, как эликсир вечной молодости стекает по вашему горлу, омывая каждую клеточку вашего организма. Эти напитки настолько освежающие, что ваши теломеры в буквальном смысле начинают аплодировать! Ведь кто, как не вы, заслуживаете наслаждаться жидким золотоносным коктейлем, который омолаживает и дарит энергию на весь день? Только не удивляйтесь, если после них начнете светиться как новенький бриллиант.

Конопляное молоко – Аристократический Эликсир

Уровень сложности 1: «Проще, чем заварить чай» (Легкий)

Порции: 2 Приятных Моментов!

Время Приготовления: 2 минуты



Пищевая ценность (на 1 чашку /240 мл):

70 ккал | 5 г белка | 5 г жиров | 1 г углеводов | 1 г клетчатки |

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Конопляное молоко содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 в идеальном балансе, словно королевский антураж, поддерживая оптимальное функционирование клеточных мембран. Эти жирные кислоты делают

кровообращение таким же плавным, как королевский бал, и помогают поддерживать когнитивные функции на уровне мудрейших монархов.



ОБОРУДОВАНИЕ:

Блендер – ваш личный алхимик, который за одну минуту превратит семена и воду в благородное молоко.

Кристалльный сосуд — для хранения молока.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 стакана очищенных конопляных семян
- 3 стакана воды
- 1—2 финика, 1/2 ч.л. ванильного экстракта, щепотка гималайской соли (по желанию)

СИМФОНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Алхимический процесс: Поместите все ингредиенты в блендер и смешивайте в течение 30 секунд. Процедите (по желанию) и подавайте.

Подача: Перелейте молоко в элегантную бутылку или прямо в любимый стакан. Наслаждайтесь этим напитком в течение дня.

СРОК ХРАНЕНИЯ: До трех дней в холодильнике. Перед употреблением аккуратно встряхните, чтобы восстановить идеальную текстуру.

ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД: Каждый глоток этого молока раскрывает секреты долголетия и красоты, с тонким привку-

сом роскоши, который сделает вашу жизнь чуть более гармоничной и сияющей, словно драгоценные камни короны.

МОИ КУЛИНАРНЫЕ МЫСЛИ:

Миндальное Молоко

Уровень сложности 1: – Проще, чем поливать цветы!
(Лёгкий)

Количество порций: x 2 – Достаточно, чтобы поделить-ся... а может и нет

Время приготовления: Активное время – 6 минут, Пассивное время – 6—8 часов (замачивание миндаля)

Пищевая ценность (на 1 чашку): 100 ккал | 4 г белка | 7 г жиров | 2 г углеводов | 2 г клетчатки

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Миндальное молоко – это лёгкий и полезный эликсир, богатый витамином Е для сияющей кожи и магнием для спокойствия даже в шумном мире. Оно также содержит фитостерины, которые помогают контролировать уровень холестерина, словно невидимый тренер, работающий внутри вас.



ОБОРУДОВАНИЕ:

- Блендер
- Миска для замачивания
- Марля или мешочек для орехового молока
- Стекло́нная бутылка или кувшин для хранения
- Холодильник



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Миндаль – 1 стакан (предварительно вымочить 6—8 часов, желательно на ночь, чтобы орехи набрались сил для грандиозного превращения)
- Вода – 800—1000 мл (чистая, как помыслы королевского дегустатора)
- Щепотка гималайской соли по желанию (для тех, кто любит привнести нотку восточной загадочности в свой напиток)

СИМФОНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

– *Подготовка миндаля:*

– Сначала дайте вашему миндалю немного отдыха в воде. Оставьте его на ночь, чтобы он наполнился энергией и стал мягким, как бархат. Этот процесс, кстати, напоминает утренний ритуал аристократов – легкое пробуждение и подготовка к новому дню.

–

– *Создание молока:*

– Утром, когда миндаль проснулся и готов к великим делам, сливаем воду и промываем его под холодной проточной водой, словно освежаем старый фамильный бриллиант. Затем отправляем миндаль в блендер, добавляем 500 мл чи-

стой воды, и щепотку гималайской соли – если, конечно, вам по душе немного волшебства в напитке. Взбиваем всё это великолепии на высокой скорости до тех пор, пока смесь не станет белоснежной и бархатистой, как королевская манта.

—

– **Финальный штрих:**

– Процедите молоко через марлю или специальный мешочек, чтобы отделить миндальную мякоть. Хотя, если вы любите немного текстуры в своём напитке – оставьте всё как есть! Готовое молоко разлейте в красивую стеклянную бутылку, закрыв её крышкой, как настоящий эликсир молодости.

—

СРОК ХРАНЕНИЯ: Храните 3—4 дня в холодильнике. Наслаждайтесь этим напитком утром и вечером, зная, что каждая капля наполняет вас элегантностью и здоровьем, достойными королевской крови.

ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД: Этот напиток – ваш ключ к изысканному здоровью и вкусу. Для дополнительного удовольствия добавьте немного мёда, ванили, какао или банана!

МОИ КУЛИНАРНЫЕ МЫСЛИ:

Церемониальная матча

Уровень сложности: 1 – Проще, чем зарядить телефон!
(Лёгкий)

Количество порций: на 2 – Одна для вас и вторая... тоже для вас!

Время приготовления: 5 минут

Пищевая ценность: 25—30 ккал | 1 г белка | 0 г жиров
| 1 г углеводов | 1—2 г клетчатки



СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА:

- **Спокойная энергия:** Матча заряжает энергией на 8 часов без привычного спада, как от кофе.
- **Антиоксиданты с характером:** в 137 раз больше антиоксидантов, чем в обычном зелёном чае!

– **Метаболическая фитнес:** ускоряет обмен веществ, словно лёгкая тренировка, но без необходимости поднимать тяжёлые веса.

– **Ритуал спокойствия:** Взбивание матча – как медитация для ваших ложек.

– **Острый секрет:** Щепотка чёрного перца усиливает полезные свойства матча.

ОБОРУДОВАНИЕ: Чайник, венчик для матча (бамбуковый или электрический), кружка или чаша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

– Вода – 30—400 мл (около 1,5 стакана) при температуре 60—70° С (140—158° F)

– Церемониальная матча – 1 чайная ложка (для начинающих можно начать с 1/2 чайной ложки, ведь всё великое начинается с малого)

СИМФОНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка воды: Подогрейте воду до 60—70° С – не перегревайте, матча нежна!

Приготовление матча: Просейте матча (по желанию), добавьте воду и взбивайте до образования пены.

Смягчите вкус: Добавьте миндальное молоко и/или немного стевии для более кремового вкуса.

Освежающая версия: Добавьте лёд для прохладного матча-коктейля.



ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД: Каждый глоток матча переносит вас в древний чайный ритуал, словно мини-путешествие в Японию, где самураи тайно тренировались не с ме-

чами, а с венчиками, оттачивая искусство пены!

МОИ КУЛИНАРНЫЕ МЫСЛИ:

Золотое Молочко – Эликсир Здоровья и Гармонии

Уровень сложности: 2 – «Почувствуйте себя профи» (Средний)

Порции: 1 – Личный заряд энергии

Время приготовления: 5—7 минут

Пищевая ценность: 160 ккал | 4 г белка | 11 г жиров | 13 г углеводов | 2 г клетчатки

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Золотое молочко – это алхимический эликсир, в котором куркума активируется чёрным перцем, усиливая её действие в 20 раз. Этот напиток – мощное средство против воспалений и старения.

ОБОРУДОВАНИЕ: Кастрюля, блендер, королевская кружка



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 чашка миндального/конопляного молока (рецепт в этой книге)
- 1 ч.л. порошка куркумы
- 1/2 ч.л. порошка корицы
- 1/4 ч.л. порошка имбиря

- 1 ч.л. мёда/кленового сиропа/стевии
- Щепотка чёрного перца
- 1 ч.л. кокосового масла (по желанию)

СИМФОНΙΑ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Подогрейте молоко до 60° С.
- Смешайте молоко со специями и маслом в блендере.
- Перелейте в кружку и наслаждайтесь.

ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД: Золотое молоко называют адаптогенным напитком, потому что его ингредиенты, такие как куркума и имбирь, помогают организму справляться со стрессом. Они работают как личные тренеры для вашего тела, укрепляя иммунитет и поддерживая баланс, даже когда мир устраивает вам марафон вызовов.

МОИ КУЛИНАРНЫЕ МЫСЛИ:

Королевское Какао с Цейлонской Корицей и Мускатным Орехом

Уровень сложности: 1 – Проще, чем выбрать фильм на вечер! (Лёгкий)

Порции: 1 – Личное гурманское удовольствие

Время приготовления: 5 минут

Пищевая ценность: 100 ккал | 3г белка | 5 г жиров | 9 г углеводов | 2 г клетчатки

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Этот напиток – не просто чашка какао, а эликсир, достойный королей! 100% какао с теобромином мягко заряжает энергией, без резких скачков, как от кофе. Цейлонская корица ускоряет метаболизм и помогает поддерживать уровень сахара в крови, а мускатный орех содержит антиоксиданты, превращая этот напиток в настоящую лабораторию здоровья.



ОБОРУДОВАНИЕ: Чайник, блендер или венчик для вспенивания

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ч.л. 100% чистого какао-порошка
- 300—400 мл миндального или конопляного молока (ре-

цепт в этой книге)

- Щепотка цейлонской корицы
- Щепотка мускатного ореха
- Стевия, кокосовый или березовый сахар – по вкусу

СИМФОНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Подогрейте молоко до 60—70° С.
- Добавьте в молоко какао, корицу, мускатный орех и подсластитель, и взбейте до однородности.
- Перелейте в красивую чашку, устройтесь поудобнее и наслаждайтесь!

Вариант: Добавьте лёд для освежающей версии королевского какао.

АЛЬТЕРНАТИВЫ КАКАО: Восхитительные заменители

Хотите попробовать что-то по-настоящему экзотическое и полезное? Вот несколько прекрасных альтернатив какао, которые удивят ваши вкусовые рецепторы и наполнят организм полезными веществами:

– **Кэроб:** Сладкий, без кофеина, богат клетчаткой и кальцием.

– **Цикорий:** Притворяется кофе без кофеина, богат инулином для поддержки здоровья кишечника и с лёгкой горчинкой для изысканного акцента. Это был любимый напиток Наполеона – с цикорием на вкус, как империя!

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.