

Анна Бидлинмайер

# ЭКО КУЛИНАРИЯ

живая  
кухня



Умное  
сыроедение

 ПИТЕР®

**Анна Бидлингмайер**  
**Эко-кулинария: живая**  
**кухня. Умное сыроедение**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11828100](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11828100)*

*Эко-кулинария: живая кухня. Умное сыроедение/Анна Бидлингмайер:*

*Питер; Санкт-Петербург; 2013*

*ISBN 978-5-496-00093-2*

**Аннотация**

Перед вами кулинарная книга третьего тысячелетия! Книга, меняющая не только рацион, но и образ жизни, и образ мыслей. Сделайте первый шаг к свободе тела и духа! Автор делится своим личным опытом перехода на натуральную, природную еду. Оказывается, эко-питание – это просто и вкусно! Даже конфеты могут быть полезными, если сделаны на природной эко-основе. Все рецепты – из сезонных натуральных продуктов. Максимальная термическая обработка – 43 градуса. И самое главное: каждое блюдо наполнено любовью! Подарите себе и своим детям здоровую счастливую жизнь!

# Содержание

От автора	5
Введение	10
Эко-усадьба г-на Бидлингмайера	15
Восхитительный мир живой еды	19
Живая эко-кухня – это просто	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Анна Бидлингмайер**  
**Эко кулинария: живая**  
**кухня. Умное сыроедение**

© ООО Издательство «Питер», 2013

# От автора

Меня зовут Анна Бидлингмайер. В этой книге я делюсь с вами рецептами живой эко-кулинарии, разработанными мной с большой любовью изначально для моей семьи. Два с половиной года назад мы стали внедрять эко-кухню в наш повседневный рацион питания. Этот поворотный момент изменил жизнь нашей семьи к лучшему: здоровье окрепло, на смену унынию и апатии пришло позитивное мышление. Живая кулинария в буквальном смысле оживила нашу жизнь.

Как улучшить здоровье, где черпать энергию, какой оздоровительной методике доверять и полагаться ли на врачей? На этот счет есть множество мнений. Пример нашей семьи состоит в том, что мы перешли на принципиально новый рацион питания и изменили полностью свое отношение к еде. Благотворные перемены не заставили себя долго ждать.

Но не только наша семья ощутила на своем здоровье целительное влияние живой эко-еды. Сотни тысяч людей во всем мире уже давно практикуют подобное питание, которое самостоятельно, без вмешательства химических и лекарственных препаратов, оздоравливает и восстанавливает организм. Эти люди, которые перешли на совершенно другую еду, получили в награду потрясающий своим многообразием мир вкусовых удовольствий и устойчивое ощущение крепкого здоровья тела и души. И теперь дополнительная энер-

гия позволяет им заниматься познанием себя и окружающего мира, делиться знаниями и энергией с теми, кто в них нуждается.

Но прежде чем приступить к рассказу о живой кухне, я хочу выразить свою безмерную благодарность всем, без кого эта книга не увидела бы свет или просто оказалась ненужной.

Я благодарна судьбе, Господу Богу, мирозданию за предоставленную мне возможность окунуться в потрясающий мир сотворения книги. Этот путь сравним для меня с рождением долгожданного ребенка, однако вынашивала его не только я, но также близкие и поистине родные мне люди. Книга рождалась целый год, в творческих муках, терзаниях, сомнениях. Многие моменты в ней прояснялись вместе с моим личностным ростом, осознанием, развитием. Очень надеюсь, что мне удалось трансформировать свои знания и опыт в любовь, заботу, веру, добро, с которыми моим читателям жить будет веселее и здоровее!

Благодарю моего ангела-хранителя Ольгу Феофанову, менеджера издательства «Питер», очень трогательного и чуткого человека, за поддержку этого проекта. В тяжелые моменты, когда опускались руки или проект стопорился, она своим безмерным чистосердечием спасала нас!

Благодарю всю свою семью за поддержку и веру в меня и книгу. Отдельно хочу сказать спасибо маме Маргарите и папе Анатолию, мужу Евгению, сыну Савелию, сестрам Юлии и Виктории, братику Павлу за их поддержку и любовь, без ко-

торой ничего бы не вышло. Огромное чувство благодарности – моему дедушке Павлу Бидлингмайеру и бабушке Гертруде Бидлингмайер за райские сады, любовь к природе, здоровому образу жизни. Бесконечно часто их вспоминаю и ставлю в пример своему сыну.

Я благодарна судьбе за то, что открыла в своей подруге Ирине лучшего редактора, с которым творить – одно удовольствие. Ирина, спасибо тебе за чуткость и трогательность, с которой ты правила мой не всегда идеально изложенный текст.

Отдельная благодарность – моей подруге Насте, дизайнеру фотографий рецептов. С каким энтузиазмом и творчеством проходили все фотосъемки! У меня остались просто волшебные воспоминания. Вместе с Настей в фотопроекте участвовали и другие дизайнеры, чья любовь к живой эко-кулинарии видна из их работы. Огромное спасибо за их вклад.

Хочу сказать слова благодарности и тем, кто активно расширяет истинные знания о здоровом питании, кто формирует мое новое мышление, стремление всем сердцем жить в гармонии с природой. Авторы книг о здоровье, люди с активной и правильной позицией, думающие о том, как не навредить земле, а жить в гармонии с ней, подтверждают мое мнение, что экологическая и живая еда в повседневной жизни мегаполиса – это не просто, но возможно. Вот эти люди:

Марва Вагаршаковна Оганян – биохимик, натуропат. Спа-

сибо вам за доступное изложение биохимии на уровне повседневного потребления продуктов.

Виктория Бутенко, сыроед с 20-летним стажем. Спасибо вам огромное за описание вашего личного опыта и за кропотливую работу по изучению каждого продукта. И конечно, за зеленые коктейли, которые моя семья употребляет каждый день.

Вадим Зеланд. Спасибо вам с Чедом Сарно за сыроедческую кухню и особенное отношение к сыроедению, которое близко нам по духу.

Дмитрий Волков, настоящий энтузиаст сыроедения и организатор сыроедческих российских конференций и конгрессов. Спасибо тебе, Дима, за твои проекты и за то, что ты притягиваешь к себе так много чистых и интересных людей.

Марина Гладких. Спасибо за юмор, позитив, любовь.

Павел Себастьянович – сыроедение в онлайн-магазинах и в жизни. Спасибо тебе за положительный пример сыроедения!

Галина Сергеевна Шаталова – автор книг и неустанный пропагандист здорового и активного образа жизни, долгожительница. Спасибо вам, что подаете нашим родителям достойный пример, как сохранить здоровое тело и юность духа до глубокой старости.

Андреа Мориц – автор многочисленных трудов по аюрведе и способам очищения всего тела. Спасибо, Андреа, за подробные и доступные методики очищения!



И в заключение хочу выразить благодарность каждому читателю, который тратит свою энергию на приобретение знаний и разделяет вложенную в эту книгу любовь.

# Введение

Кому может быть полезной и интересной эта книга? Для ответа на поставленный вопрос давайте проведем с вами на месте маленький эксперимент. Вспомните – прямо сейчас, – кого из близких вам людей вы бы отнесли к категории здоровых и счастливых? Чей жизненный путь не затруднен непреодолимыми преградами и проблемами? Если таких людей – не один и не два, то примите мои искренние поздравления: вам эта книга не пригодится. Потому что вам есть на кого равняться! Спешите перенять их опыт.

А вот если подобных примеров из жизни ваших близких и дальних знакомых нет, то, возможно, вам эта книга принесет пользу.

Наш организм очень мудрый, природа наделила его всеми необходимыми органами и функциями, которые позволяют жить на этой планете органично, не прибегая ни к чему неестественному, искусственному.

К сожалению, развитие (или деградация!) человечества складывается так, что мы все меньше доверяем нашему телу и все больше перекладываем ответственность за свое здоровье на чужих нам людей. Во-первых, на врачей, которые в большинстве своем ни себя, ни детей своих вылечить не могут (а должны ли?). Во-вторых, на продавцов и владельцев гипермаркетов. Но посудите сами: ни врачи, ни продавцы не

виноваты в этом хаосе. Системы врачевания и питания нацелены на свою собственную прибыль, которая основывается на нашем с вами незнании.

Врачи ведут политику «оздоровления» отдельных частей тела (зубов, лор-органов, пищеварительного тракта и т. д.), в то время как наш организм представляет собой целостную систему, в которой каждая клеточка связана с любыми функциями в организме, не говоря уже об органах и частях тела. И основной причиной всех заболеваний является подавленность иммунитета прививками, токсинами. Лечить организм можно различными очистительными способами, но главное, чтобы чистка не навредила и не оставила побочных эффектов.

Продавцы, увидев слово «полезно» или «лучшее», начинают с уверенностью «втучивать» вам продукцию. Если же вы полагаете, что реклама на телевидении или радио и т. д. является источником истины в последней инстанции, то тоже очень ошибаетесь. Попробуйте прослушать все ролики, которые крутят эти СМИ в течение недели, и составьте схему человека с болезнями и таблетками, которые их излечивают. Уверена, вам станет просто смешно.

Вам говорят: ешьте сколько хотите, только не забудьте выпить лекарство после еды. Пейте сколько хотите и что хотите, только опять же не забудьте выпить таблетку и до, и после.

Если хотите нервничать, тоже не проблема: нервничайте, только пейте всю жизнь успокоительные препараты. На-

рушение потенции, ожирение, нервные расстройства, головные боли, несварение, покраснения, шелушения и множество других болезней поддерживают целую финансовую пирамиду современной фармацевтики. Фармбизнес считается успешным в том случае, когда пилюли пьют постоянно, а вариант, когда вылечивают однажды и на всю жизнь, никому не выгоден.

Все телевизионные ролики призывают нас бездумно относиться к своему телу и привычкам. На этом выросло целое поколение людей, уверенных в том, что кто-то другой берет ответственность за их здоровье на себя. Благодаря такой свободе люди совершенно некомпетентные, но знающие психологию внушения, придумывают ту или иную информационную «утку», которая будет цеплять сознание человека. И очень многим теперь кажется: что бы мы ни делали со своим здоровьем, от всего есть средство.

Наше тело ежесекундно выдерживает атаку токсинов – внешних и внутренних. Однако большинство наших органов наделены функцией очищения. При хорошем здоровье, когда количество пришедших в организм токсинов равно количеству выведенных, можно быть уверенными, что наши почки и печень обеспечивают нам естественное очищение. Если же организм оказывается в той или иной степени зашлакованным, то он вынужден адаптироваться к сложившейся ситуации: начинается распределение токсинов в более или менее безопасные места, которые находятся вдали от самых

важных органов тела (мозга и сердца). Периодически, когда мы даем нашему телу «передохнуть» от непрерывного поступления токсинов, оно набирается энергии и начинает самоочистку.

Был такой замечательный немецкий ученый-гомеопат Ганс-Генрих Рекевег, который в середине XX в. опубликовал таблицу гомотоксинов – веществ, в которых человеческий организм не нуждается, отравляющих его. В наше время на основе пополняющейся картотеки заболеваний эту таблицу доработали потомки Рекевега, продолжающие его дело в Баден-Бадене, Германия. Таблица гомотоксинов удобно и наглядно представляет шесть категорий (степеней) зашлакованности организма. По симптомам недомоганий можно определить ту категорию, к которой вы относитесь. Конечно, все надеются быть в первой категории, когда количество пришедших токсинов равно количеству вышедших. Но, увы, тот факт, что среди нас практически нет людей, не переболевших когда-либо ОРЗ или ОРВИ, может с гарантией отнести всех нас в лучшем случае к третьей категории зашлакованности. Получается, что из поколения в поколение мы без особых сомнений в правильности собственных действий только наслаиваем в своем теле одни токсины на другие и передаем в виде наследия хронический букет болезней нашим детям.

В предлагаемой вниманию читателей книге я вкратце расскажу об истории своей семьи и постараюсь максимально

правдиво описать наш опыт оздоровительного питания, с акцентом на самое главное – как живая еда, эко-еда повлияла на наши судьбы. Какое воздействие кардинальные изменения в питании оказали на развитие отношений между мной и мужем, на беременность и рождение ребенка, на восстановление отношений в семье, на внутреннее осознание себя женщиной и приобщение к духовной жизни.

Пишу эти строки, и уже самой не верится, что все началось с того момента, когда мы перешли на живую, эко-еду. Именно тогда образ жизни нашей среднестатистической российской молодой семьи изменился до неузнаваемости.

Если вам интересно узнать обо всем в деталях – читайте книгу целиком, буду рада поделиться опытом. Тем же, кому наш опыт покажется бесполезным, советую сразу закрыть книгу и вернуть ее на книжную полку.

# Эко-усадьба г-на Бидлингмайера

Я родилась в немецком поселении на юге Киргизии, в большой дружной семье из шести человек: мама, папа и четверо детей. Папа и мама трудились и трудятся, как пчелки, чтобы прокормить и выучить нас.

Свое счастливое и беззаботное детство я провела в солнечных, поистине райских местах Средней Азии.

Мы с моими старшими сестрами и младшим братом с самого раннего возраста были окружены морем солнца, фруктов, овощей, орехов, зелени, злаков и чистейшей воды. Наш поселок буквально утопал во фруктовых садах и виноградниках, которые были посажены лично и под руководством нашего дедушки Павла Бидлингмайера. Он очень любил свое дело агронома и землю, на которой работал. Этот поистине райский сад он разбил на земле, непригодной к земледелию: песок, глина и камни.

В детский сад я не ходила, и моим райским садом была усадьба дедушки Павла Бидлингмайера. Иначе, чем райским местом, эту усадьбу назвать не могу: трудно представить себе или вообразить, что в целом свете найдется лучшее место для здорового и счастливого детства.

Там были уютный теплый зимний дом и маленький прохладный летний, которые построил дедушка своими руками из самана (смесь глины, соломы и кизяков, то есть навоза).

Был стеклянный навес, под которым мы прятались от дождя и спали в знойное лето. Весь двор и территория вокруг дома оплетены разными сортами винограда, грозди которых свисали прямо нам на головы.

Цветник из анютиных глазок и хризантем, ухоженный и всегда цветущий, лужайка из туй, сирени и бульданеша радовали своей красотой и ароматами.

Самым сказочным местом усадьбы нам казались виноградник и фруктовый сад, где было достаточно места, чтобы мы часами играли, бегали, прятались в траве, лазали по деревьям, наблюдали за насекомыми и, не отвлекаясь ни на что, могли прямо там перекусить любым фруктом или овощем по сезону.

Неизгладимое впечатление оставлял и сам дедушка – Павел Бидлингмайер. Своим примером он приучал нас с раннего детства к здоровому образу жизни. Усадьба дедушки была пропитана любовью и светом. Там он содержал огромное хозяйство: виноградники, огород и фруктовый сад, кур, кроликов. Павел уходил работать рано утром, с первыми лучами солнца, и приходил, когда смеркалось. Это самый энергичный человек, которого я когда-либо видела в жизни! До 70 лет он активно занимался спортом, всегда был бодр, весел и интересен любым собеседникам. Сегодня ему 97 лет – долгожитель, здоровье в отличном состоянии. До сих пор поет песни и вспоминает свои виноградники.

В период политического и экономического кризиса в



стране наша семья разбежалась по всему Евразийскому континенту, от южных его широт до северных. Получив высшее экономическое образование в Киргизии, я перебралась в Россию, в Санкт-Петербург. В Северной столице поступила в аспирантуру, но, не закончив диссертацию, бросила ее. В бешеном ритме мегаполиса я быстро утратила связь с реальностью и с самой собой. В погоне за карьерным ростом к 27 годам столкнулась с серьезными проблемами со здоровьем. Я не понимала, что делать, к кому бежать за помощью. Знала только одно: к традиционной медицине обращаться не буду. С этого момента мои жизненные приоритеты полностью переменились. Я стала искать любую информацию о здоровье. В моем становлении очень помогла старшая сестра Юлия. Она уже полтора года к тому времени практиковала живое питание и поделилась своим опытом. За эти наработки я ей очень благодарна.

Теперь, спустя три года, я сама уже хочу поделиться с другими своим опытом и преимуществами живой кулинарии, здорового образа жизни и экологии отношений. Полученный опыт открыл для меня новые горизонты, ввел в другой мир, где бесконечно интересно жить и дарить любовь окружающим людям и миру в целом.

В этой книге я делюсь исключительно собственным опытом и рецептами блюд, которые готовлю своим любимым: мужу Евгению и сыну Савелию. Забочусь о здоровье своей семьи и отношусь с любовью к земле и растениям, как мой

дедушка Павел Бидлингмайер.

# **Восхитительный мир живой еды**

## **Живая эко-кухня – это просто**

Названия блюд в эко-кухне остаются теми же самыми: пирожное, тарталетки, пицца, сыр, майонез, торт, печенье, суп, салат, спагетти, роллы, котлеты и пр.

Меняются рецептурный подход, вкус, кухонное оборудование, основная часть продуктового набора, подход к поиску качественных продуктов.

Польза живой кухни выше в десятки, а то и сотни раз по сравнению с традиционной кухней. Причина в том, что полезные вещества, которыми природа наделила фрукты, овощи, орехи, семена, злаки, травы, мед, практически не теряют своих свойств и усваиваются нашим организмом с максимальным эффектом. При этом эко-блюда не проигрывают во вкусе и способности насыщать.

Прежде чем полностью перейти на живую еду, необходимо приобщиться к огромному миру новых вкусовых сочетаний, правил отбора и хранения, рецептов, принципов сочетаемости продуктов. Основной принцип заключается в том, чтобы постепенно заменять компоненты блюд традиционной кухни на живые, натуральные, созданные самой матушкой-природой. К ним относятся спелые фрукты, вызревшие

овощи, орехи нового урожая, сухофрукты натуральной сушки, свежая зелень, натуральный мед, семена, бобовые, проростки злаков, сушеные водоросли и т. д.

# 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.