

Аля САМОХИНА



Переходи на зелёный

СОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ
И НЕ ТОЛЬКО...



Кулинарное открытие (Эксмо)

Аля Самохина

**Переходи на зеленый. Яркие
и сочные рецепты для
вегетарианцев и не только**

«ЭКСМО»

2017

УДК 641/642
ББК 36.997

Самохина А.

Переходи на зеленый. Яркие и сочные рецепты для вегетарианцев и не только / А. Самохина — «Эксмо», 2017 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-699-97466-5

С книгой Али Самохиной «Переходи на зеленый» хочется готовить каждый день. Внутри вас ждут 39 рецептов, дарящих здоровье и вдохновение. Если вы давно задумывались о переходе на вегетарианство и веганство, с Wholesome Way это станет просто – завтраки, закуски, главные блюда, соусы и десерты на 100 %-ных растительных компонентах, а также полезная информация о гармоничном переходе на растительное питание, интересных продуктах и кулинарных лайфхаках. В кухне народов мира есть множество удивительных вегетарианских и веганских блюд, взять только лишь гениальное мексиканское гуакомоле, индийский суп дал, грузинское лобио, израильский фалафель и многое другое. Экспериментируя, делая более полезными привычные блюда, выдумывая абсолютно новые, вдохновляясь отдельными ингредиентами, Аля Самохина создала собственный сборник рецептов, включающий закуски, главные блюда, десерты, напитки, соусы и блюда к завтраку.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-97466-5

© Самохина А., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	6
Причин перейти на зеленую диету	6
Гармоничный переход к строгому вегетарианству	10
Продукты, которые стоит ввести в рацион	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Аля Самохина
Переходи на зеленый. Яркие и сочные
рецепты для вегетарианцев и не только

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Предисловие



Причин перейти на зеленую диету

1 Частичный или полный отказ от мяса идет на пользу нашей планете. По данным Организации Объединенных Наций треть поверхности земли находится на грани превращения в

пустыню по причине злоупотребления ресурсами земли для выпаса скота и для выращивания корма, который идет на обеспечение питания для животных.

Леса вырубаются не только для того, чтобы строить новые дома, но и для создания пастбищ. Веками зеленые растения и деревья защищали нашу планету от глобального потепления, поглощая весь углекислый газ. Страшнее углекислого газа только метан, в **25** раз эффективнее задерживающий тепло. Его в больших количествах выделяют пасущиеся коровы.

Мы могли бы легче справиться с ситуацией в голодающих странах, если бы часть корма, выращиваемого для скота, шла в пищу людям. Кроме травы, рогатый скот потребляет ежедневно огромное количество ячменя, ржи, кукурузы, бобовых, люцерны, овса – продуктов, которые могли бы обеспечить питанием голодающие страны.

2 Растительное молоко (миндальное, кунжутное, из орехов pekan) принесет вам больше пользы, нежели пастеризованное коровье молоко из пакета. Обратите внимание, большинство видов молока, которое продается в супермаркете, даже не нуждается в хранении в холодильнике. Насколько полезен на самом деле такой продукт? Какую ценность он представляет для вашего организма? Домашнее растительное непастеризованное молоко, приготовленное из сырых орехов, хранится в холодильнике всего несколько дней, зато содержит большое количество витаминов и минералов. Попробуйте приготовить его с финиками, корицей, какао, чаем матча, ягодами, и у вас получится не только полезный, но и очень вкусный напиток.

3 Растительное питание способствует глубокому ровному сну, после которого вы чувствуете себя по-настоящему отдохнувшим. Происходит это за счет того, что растительная пища переваривается гораздо быстрее, нежели животная. Растительные ингредиенты перевариваются от **15** до **120** минут, животные – **3-4** часа. Если вы потребляете животную пищу перед сном, то значительную часть времени организм вовсе не отдыхает, а тратит энергию на переваривание тяжелой пищи.

4 Питание, богатое зеленью, фруктами и овощами, обеспечивает отличное пищеварение за счет большого количества клетчатки, гарантирует вашим костям силу и здоровье (в зеленых листовых овощах и семечках много кальция), свежий запах изо рта, здоровый уровень холестерина в крови (растительное питание способствует нормализации холестерина), чистую здоровую кожу лица и чистые носовые пазухи (попробуйте ограничить себя в молочных продуктах, и вы заметите, что стали простужаться гораздо реже).



5 Природные компоненты защитят вас от болезней лучше, чем таблетки из аптеки. Куркума, кайенский перец (он помогает усваивать куркумин из куркумы), имбирь, витграсс, лимон – эти живительные ингредиенты хороши как для профилактики, так и в час болезни. Не забывайте, что ваш кишечник напрямую связан с состоянием вашего иммунитета. Здоровая микрофлора и полезные бактерии делают иммунитет сильным. Пейте больше чистой воды, смузи, ешьте семена чиа, и ваш кишечник будет в норме.

6 Алкалинная диета сохраняет нас молодыми. Обычно вегетарианцы и веганы выглядят молодо, их кожа светится, а глаза сияют. Все это происходит по причине питания щелочными (алкалиновыми) продуктами. Практически все растительные ингредиенты обладают щелочным pH (кисотно-щелочной баланс). Шкала pH показывает уровень кислотности или щелочности в растворе или веществе и имеет значения от **1** до **17**. Наиболее благостным для нашего организма является pH от **7,36** до **7,4**, здоровым уровнем может считаться показатель от **6** до **7,5**. Овощи, фрукты (в том числе и цитрусовые), растительное молоко, бобы, орехи, нера-

финированные зерновые обладают ощелачивающим действием, способствующим оздоровлению и омоложению, а молочные, мясные, алкогольные, сладкие и рафинированные продукты, наоборот, закисляют наш организм.

Гармоничный переход к строгому вегетарианству



Мой путь к вегетарианству и последующему строгому веганству начался в 2006 году. На тот момент я была 13-летним подростком, росла в обычной семье, в которой не сильно заботились о питании и уж точно никогда не стремились встать на путь вегетарианства. На праздничном столе всегда были различные салаты, заправленные майонезом, жареное мясо и копчености. Мама называла меня «водокрутом», если я выпивала больше литра воды в день. Отправляясь на пробежку, я слышала за спиной причитания: «Этим спортом ты себя загубишь». Так как же все началось? Этот вопрос мне задавали сотни раз, иногда ради разнообразия я придумывала душещипательные истории, чтобы произвести впечатление или подшутить над собеседником. На подозрительные вопросы о здоровье люблю говорить: «Отвечу вам на этот вопрос лет эдак через 70, тогда мои слова будут звучать убедительнее». К сожалению,

у меня нет для вас никакой шокирующей истории: я не бывала на ферме в момент убийства животного, рядом со мной не было человека, которому я хотела бы подражать, переходя на вегетарианство, и мне всегда нравился вкус мяса. Просто в один момент я перестала понимать логику питания животными продуктами. Мясо в сыром или замороженном виде перестало казаться привлекательным, мне больше не хотелось быть причастной к убийству животных ради питания. Вокруг нас так много еды, позволяющей сформировать сбалансированное разнообразное питание. Я никогда в жизни не пробовала крольчатину, индейку и многие другие виды мяса, я даже представить себе не могу, как можно в современных условиях питаться кониной или черепашиным мясом, когда есть растительные альтернативы, ради которых не нужно будет никого убивать и причинять страдания. Когда мне было 13, вегетарианство не было трендом, о нем не говорили по телевизору, а из знаменитостей-вегетарианцев я знала лишь о Моби. Сейчас для вегетарианства и веганства созданы все условия, нас больше не сравнивают с маргиналами, шефы лучших ресторанов создают специальные меню, на борту авиакомпаний можно заказать фруктовое, вегетарианское и веганское меню. Я не настаиваю на том, что все должны стать вегетарианцами, но мне хочется, чтобы люди терпимее относились к этому стилю питания и верили в его потенциал. Диетологи поддерживают идею того, что в 35-40 лет переход на растительное питание существенно сокращает риски различных заболеваний. Вместе с Ксенией Царегородцевой, коучем по здоровому питанию, мы решили дать вам советы, которые помогут трансформировать устаревшие привычки в здоровый образ жизни и сделать переход на растительное питание максимально гармоничным. Вегетарианская диета, безусловно, может удовлетворить все ваши потребности в питании, главное – есть разнообразные продукты, которые содержат все питательные вещества для здорового рациона. Здесь мы рассмотрим основные принципы здорового перехода на сбалансированную вегетарианскую диету. Кажется, это так просто, с завтрашнего дня распрощаться с животными продуктами и стать вегетарианцем, но на самом деле такое поспешное решение может значительно навредить вашему здоровью, ведь ваш организм долгие годы накапливал шлаки и тратил огромную энергию на переваривание тяжелой пищи.

Психологические аспекты перехода на растительное питание

Определитесь с целью, ради достижения которой вы выбираете для себя растительное питание.

- Вы заботитесь о своем здоровье и считаете, что флора дает вам больше перспектив, нежели фауна? Вы четко понимаете, что некоторые болезни развиваются в организме из-за злоупотребления мясом и молочными продуктами, хотите избежать этого?
- Этический аспект: вам жалко животных, вы не понимаете, как можно употреблять в пищу тех, кто тоже наделен способностью мыслить и чувствовать.
- Вы ощущаете себя плохо после того, как кушаете мясо, рыбу или молочные продукты. У вас есть аллергия/непереносимость.

Вам могут говорить, что в этом мире ничего не изменится от вашего решения, но это не совсем так. Мы видим, как много сейчас появляется прекрасных этических брендов растительных продуктов и как много новых последователей возымело вегетарианство.

Помните, что ваши друзья могут не разделять вашей позиции, и это нормально. Если идея вегетарианства им не близка, не наседайте. Помните, что вы дружите с этим человеком не из-за того, что он ест, а из-за того, какой он. Делитесь полезной информацией время от времени, угощайте друзей, приглашайте на фестивали, давайте почитать книги, имеющие непосредственное отношение к полезному или вегетарианскому питанию.

Никто не идеален, помните это. Не вините себя в том, что на дне рождения мамы вы позволили себе кусочек торта, а, отмечая с коллегами удачно завершившийся проект, съели ломтик пиццы. Чем дольше вы придерживаетесь растительного питания, тем легче вам будет выбирать между полезной едой и фастфудом.

Самообразовывайтесь

Найдите для себя необходимую информацию, усвойте ее, примените на практике. Ниже приведу список фильмов, которые помогут найти ответы на интересующие вас вопросы:

- «Скотозаговор»
- «Сахар»
- «Вилки против ножей»
- Supersize me Food inc.
- The corporation GMO OMG
- The French organic revolution

Считывайте сигналы вашего организма. Если вам хочется соленой пищи, рыбы, шоколада, возможно, это психологическая проблема, а может, сигнал о недостатке витаминов и минералов. Относитесь к своему здоровью ответственно, особенно в момент, когда ваше питание переживает серьезные изменения. Если вы активно начали заниматься спортом, вам понадобится специальное питание, дополнительные комплексы витаминов и аминокислот, но не занимайтесь самолечением, делайте анализ крови минимум раз в полгода. Если не доверяете докторам в поликлиниках, обратитесь к помощи классической китайской медицины или аюрведическому доктору. Данные специалисты работают с растительными препаратами и обращают внимание не только на проблему, но и на причину ее появления.

Физические аспекты перехода на растительное питание

Первое и самое важное, что стоит сделать за неделю до отказа от красного мяса – начать пить много воды! Вода помогает нашему организму правильно функционировать, а также мягко очищает его от токсинов. Каждое утро выпивайте стакан теплой воды с лимоном, чтобы запустить пищеварение и поддержать кислотно-щелочной баланс, а в течение дня выпивайте не менее 8 стаканов чистой воды, чтобы начать естественное очищение печени. Если в процессе перехода на растительное питание у вас возникнут проблемы с пищеварением (синдром ленивого кишечника), начните пить больше жидкости, желательно комнатной температуры или даже чуть-чуть подогретой. Вы также можете добавить в рацион чернослив, курагу, инжир и натуральные энзимы папайи, которые помогут решить эту проблему. Не налегайте на семечки и орехи в этот период.

Белки! Протеин – самый важный строитель в нашем организме! Постепенно, сначала снизив потребление мяса с ежедневного на несколько раз в неделю, вводите блюда, содержащие растительный белок (чечевица, бобы, киноа, шпинат, орехи и ореховые пасты, гречка, коричневый рис). Таким образом ваш организм будет адаптироваться к новому типу питания без стресса.

Замените быстрые углеводы (белый хлеб, хлопья, паста, каши быстрого приготовления) на комплексные сложные, которые есть в овощах, фруктах, цельнозерновых злаках, орехах, семечках и бобовых. Фрукты и овощи содержат большое количество клетчатки, которая стабилизирует уровень сахара в крови. Такие углеводы также богаты антиоксидантами и нужными витаминами.

Переход на растительное питание будет значительно легче, если составить свое меню на неделю вперед. Держите всегда в кухонных комодах некоторые зерновые, бобовые, различные виды пасты. Они будут формировать костяк вашего питания, а также спасут в тот момент, когда холодильник неожиданно окажется пустым. Планируйте закупку продуктов. Лучше это делать 2 раза в неделю, так вы сможете иметь свежие овощи, которые действительно полезны. Кроме того, планирование питания развивает в вас кулинарный интерес: «О, в среду я впервые попробую сделать индийский карри, в четверг быстренько сделаю пасту, а в пятницу у меня запланирован ужин с любимым в ресторане».

Одной из важных составляющих вегетарианской диеты является употребление нужного количества овощей и фруктов, при выборе которых важным критерием является аромат и свежесть продукта. Единственный способ добиться того и другого – покупать овощи и фрукты на рынках в сезон. Осенью и зимой обращайте внимание на корнеплоды (картофель, свекла, батат), лук, чеснок, тыкву, кабачки, клюкву, апельсины. В сезонных продуктах значительно меньше нитратов и пестицидов.

В основном витамин **В₁₂** встречается только в животных продуктах, но также его можно получить из растительной пищи – обратите внимание на фермерскую молочную продукцию (нежирный творог, сыр), а также темпе, витграсс, неактивные пищевые дрожжи (nutrition yeast) и морские водоросли. Переходя на вегетарианскую диету и не задумываясь о том, достаточное ли количество витамина **В₁₂** попадает с пищей, вы рискуете после шести месяцев получить серьезный сбой в нервной системе. Витамин **В₁₂** можно покупать дополнительно – как растительный БАД.

Жиры необходимы для поддержания энергии и здоровья организма в целом. При недостаточном количестве жиров в питании может ухудшиться цвет кожи, здоровье волос и ногтей. Женский организм страдает на безжировой диете больше, чем мужской, может нарушиться или полностью пропасть менструальный цикл.

Именно жиры способствуют правильному усвоению витаминов. Если вы решили отказаться от рыбы, обязательно добавляйте в пищу оливковое, конопляное, льняное и кокосовое масло.

Продукты с ярко выраженным пигментом содержат большое количество антиоксидантов, которые борются с преждевременным старением. Фиолетовые, синие, желтые, красные, оранжевые, зеленые фрукты и овощи богаты витаминами **С**, **Е** и **А**, что помогает остановить окислительное действие свободных радикалов и помочь оздоровлению организма.

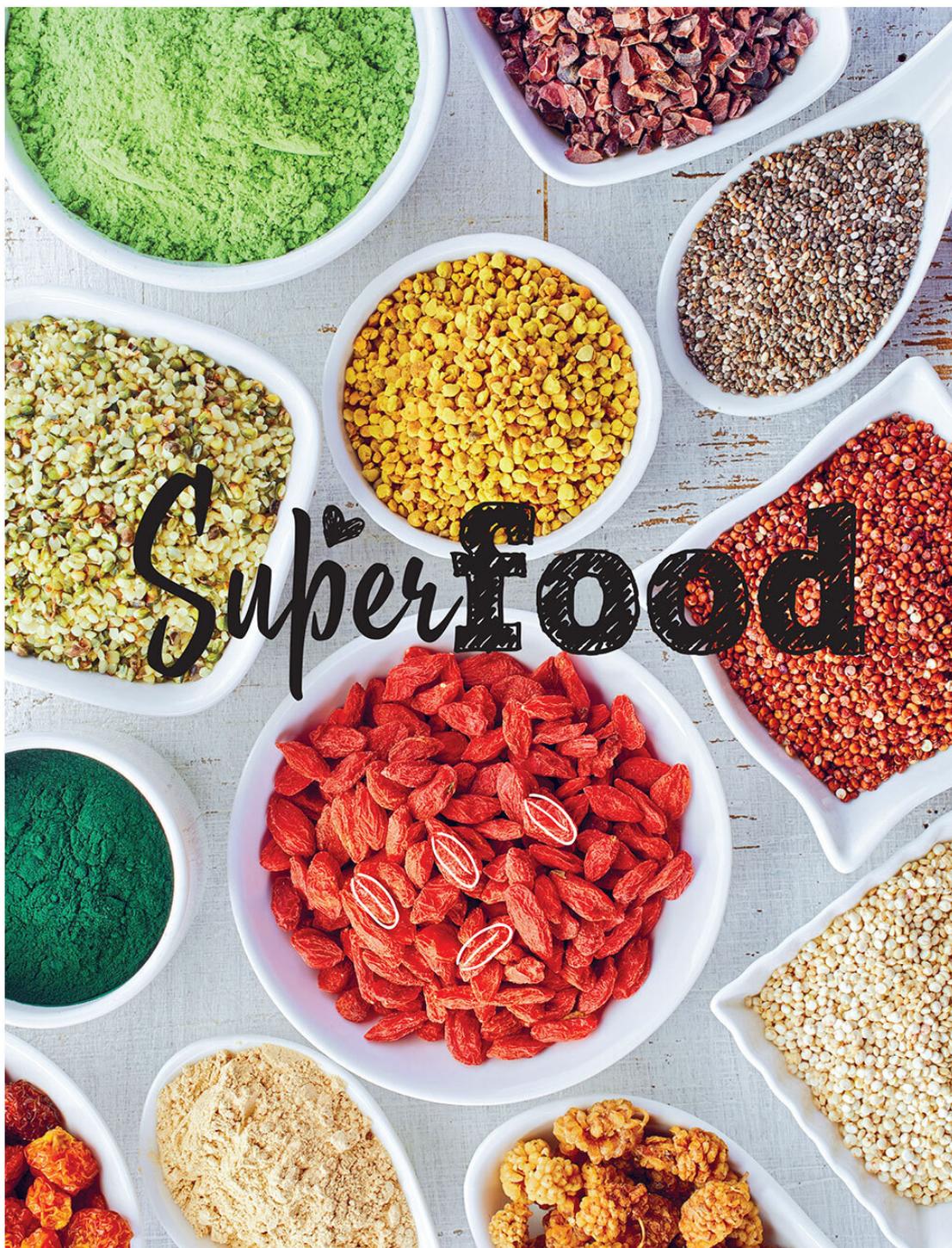
Редко кто не любит сладкое. Плохие новости заключаются в том, что в большинстве кондитерских изделий есть огромное количество химии, желатина, маргарина, сахара и других ядовитых для организма компонентов. Давайте же найдем альтернативу? Постарайтесь заменить старые привычки к сладкому на новые. Например, вместо желатина использовать для приготовления желе агар-агар, вместо сахара – сироп топинамбура, а сливочное масло и маргарин заменить кокосовым маслом. Вместо конфет – сухофрукты.

Не пренебрегайте спортом. При переходе на вегетарианскую диету волей-неволей мы запускаем процессы очищения, поэтому вы можете чувствовать утомление, головокружение, могут появиться легкие высыпания на коже. Не пугайтесь, это нормальное явление. Попробуйте впустить в свою жизнь легкие кардионагрузки: бег, аэробику, прыжки со скакалкой. Йога также поможет вам преодолеть переходный период. Любая физическая активность ускорит выведение токсинов из организма.

Возможно, первое время вам будет не хватать молочных продуктов, но есть полезные альтернативы – кокосовое, органическое соевое, миндальное, фундучное, конопляное молоко. На этом молоке можно готовить йогурты без лактозы, гормонов и химии при помощи растительных бактерий.

Внимательно относитесь к выбору продуктов питания. Постарайтесь не есть слишком часто «вегетарианский мусор», наподобие жареного фалафеля (вы можете попробовать сделать его в домашних условиях и запечь в духовке вместо использования фритюра), картошки фри, пончиков. Вы сами можете адаптировать многие рецепты блюд из кафе, заменив обжаривание на запекание. Бургеры из киноа или бобов, батат фри, тако, луковые колечки – все это можно запекать в духовке с небольшим количеством масла, сохраняя здоровье и красоту фигуры.

Продукты, которые стоит ввести в рацион



Полезные подсластители

- **Кокосовый сахар** продается в жидкой (нектар) и сыпучей форме, обладает приятным карамельно-цветочным вкусом и ароматом, что делает его универсальным подсластителем как для кофе, так и для выпечки (будьте аккуратны, он может существенно затемнить светлые

десерты). Полон витаминов и минералов (**В₃**, **В₆**, цинк, магний, железо) и обладает низким гликемическим индексом (**35**).

- **Сироп топинамбура** – недорогой и довольно популярный вид подсластителя.
- **Кленовый сироп** прекрасно подходит не только для блинов и вафель, но и для соусов «с дымком». Настоящий кленовый сироп недешев, но его хватает надолго.
- **Стевия** – единственный подсластитель без калорий, в натуральности которого не приходится сомневаться. Лучше всего использовать заваренные листья стевии для создания сладких чаев и лимонадов.

Ароматные масла

• **Кунжутное масло** я очень люблю использовать в блюдах с азиатским оттенком. Оно подходит для маринадов, салатов со свежей кинзой и кунжутом. Попробуйте сбрызнуть запеченные овощи кунжутным маслом и посыпать сверху жареным черным кунжутом – вы не пожалеете!

• **Кокосовое масло** – насыщенный жир, позволяющий готовить при высоких температурах. Кокосовое масло холодного отжима отлично подходит для веганских чизкейков, а на рафинированном можно жарить и запекать. Кокосовое масло обладает сладковатым привкусом, поэтому его хорошо уравнивать острыми или пряными специями. Рекомендую при запекании сладких крахмалистых овощей (свекла, тыква, батат) добавить чили, кайенский перец, тогда вкус блюда получится сбалансированным. При комнатной температуре масло сохраняет твердую форму, поэтому для хранения этого продукта больше подходит посуда с широким горлышком. Растопить кокосовое масло за пару минут легко, поставив под горячую воду.

• **Тыквенное масло** – невероятно полезное масло темно-зеленого цвета, прекрасно подходит для салатов с печеными овощами.

• Эфирное масло апельсина

Эфирные масла используются не только в косметических целях, но и в кулинарных. Обратите внимание, чтобы на упаковке была соответствующая пометка. Для выпечки одного кекса вам потребуется **8-10** капель, а для сыроедческих сладостей – в два раза меньше. Дело в том, что эфиры – вещества летучие, для выпечки их нужно больше, чем обычно. Апельсиновое эфирное масло отлично подходит для кексов, печенья, кремов и конфет.

• Эфирное масло мяты

Шоколад и мята – беспроигрышное сочетание, только вот свежие листья мяты не всегда ведут себя должным образом в выпечке или при изготовлении горячих напитков. Попробуйте приготовить шоколадное мороженое на основе кокосового молока или кешью с добавлением эфирного масла мяты.

Различные злаки и бобовые

• **Киноа** бывает разных цветов: черного, красного и белого, варится всего **20** минут и содержит внушительное количество белка. С участием киноа можно готовить несладкие кексы (например, со шпинатом), салаты, делать утренние каши на кокосовом молоке, вегетарианские бургеры.

• **Камут** – древняя египетская пшеничная культура, богатая белком, аминокислотами, имеющая приятный орехово-бобовый вкус. Варится камут всего **10** минут и не требует замачивания.

• Амарант

Эти крошечные зерна содержат значительное количество железа и растительного белка. Из амаранта можно приготовить поленту, каши, добавить его в суп, использовать амарантовую муку для хлебобулочных изделий без глютена. Еще амарант можно готовить по аналогии с попкорном – получите прекрасный вариант перекуса для детей или компонент для утренних мюсли.

- **Красный рис девзира –**

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.