



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ОСЕННЕЕ МЕНЮ

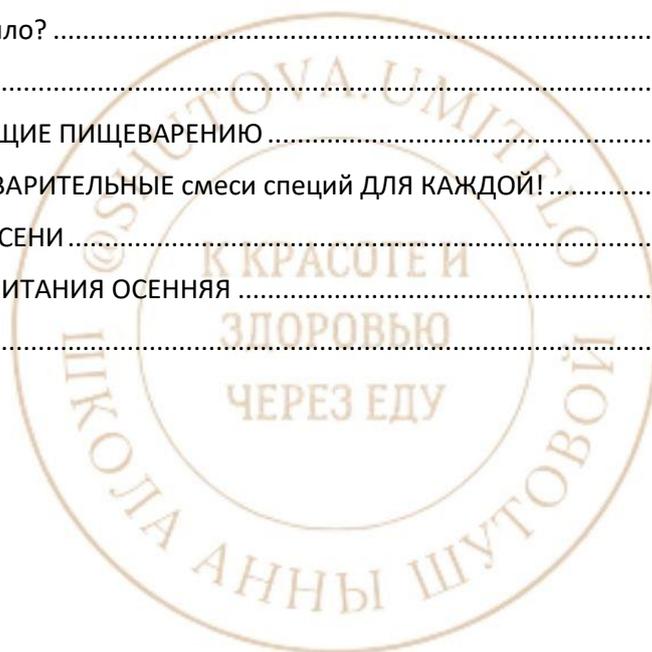
от Анны Шутовой

**Для влюбленных в
жизнь и свою красоту**



ОГЛАВЛЕНИЕ

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ?	2
ОСЕНЬ	3
ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНА ПИТАНИЯ АНТИВОЗРОСТНОГО.....	5
Осенние СУПЕРФУДЫ.....	6
Заготовки на зиму	17
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОРРЕКТИРОВКИ	28
ЗАКОН БИОМАГНИФИКАЦИИ И ПРАВИЛО ВЫБОРА ПРОДУКТОВ.....	29
Оптимальные условия для пищеварения	30
ОСЕННЕЕ МЕНЮ ПО АЮРВЕДЕ	31
Как соблюдать правило?	35
Идеи и советы.....	35
СПЕЦИИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ	37
МАГИЧЕСКИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ смеси специй ДЛЯ КАЖДОЙ!	40
КОНСТРУКТОР каш ОСЕНИ	43
СХЕМА АНТИЭЙДЖ ПИТАНИЯ ОСЕННЯЯ	44
РЕЦЕПТЫ	46



КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Основа, на которую мы нанизываем индивидуальные планы лечения, — это ЕДА.

Натуральные цельные продукты способны исцелять! Они способны улучшить проявление тысяч генов, сбалансировать и оптимизировать десятки гормонов. Они могут излечить многие хронические заболевания, работая при этом быстрее и эффективнее лекарств.

А для этого необходимо:

- выбирать органические сезонные и предпочтительно местные продукты;
- сохранять сезонный урожай в замороженном, засушенном виде или в домашних заготовках, чтобы наслаждаться их вкусом и пользой круглый год;
- сделать рацион максимально разнообразным;
- отдавать предпочтение цельным продуктам с минимальной обработкой;
- готовить еду «с нуля» своими руками;
- позволить сезонам определять ваш рацион. Это сэкономит деньги и время на поиски несезонных ингредиентов;
- по возможности выращивать пряные травы, зелень или другие продукты в саду или на подоконнике.

Организм человека чутко реагирует на изменение продолжительности светового дня, температуры, влажности воздуха и других параметров окружающей среды при смене времен года. Сезонная перестройка наиболее выражена в тех странах мира, где наблюдаются существенные различия между холодным и теплым временами года.

Несмотря на создание множества средств защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды, человек по-прежнему испытывает на себе биохимическую, физиологическую и психологическую перестройку. Сезонные биоритмы затрагивают практически все системы организма и отражаются на самочувствии, настроении и работоспособности. Раздел науки «медицинская экология» говорит о том, что здоровье человека в течение года определяется динамическим равновесием с окружающей средой, которое зависит от адаптивных механизмов, возникших эволюционно.

Нобелевская премия в области физиологии, присужденная в 2017 году за открытие новых механизмов работы биологических часов живых организмов, дала толчок для развития нового направления — **хрономедицины**.



ОСЕНЬ

Осень всегда ассоциируется со щедрым сбором урожая. Недаром в сентябре в Китае отмечают праздник середины осени, по своей значимости уступающий только Восточному Новому году. Он знаменует собой символ плодородия и завершение сбора урожая и сельскохозяйственных работ. Многообразие овощей, фруктов и ягод на прилавках бесконечно!

Обязательно сохраните эту палитру красок в виде заготовок впрок: домашних консерваций, салатов, солений, мочений, квашений, варений, компотов. Это настоящая кладовая питательных веществ! С юга России привозят самые главные продукты для заготовок — баклажаны, помидоры разных сортов и цветов, огурчики, капусту, кабачки, свеклу, болгарские перцы, кабачки, цукини, патиссоны.

На рынке можно найти разные сорта картофеля: они отличаются и вкусом, и текстурой. Единственный способ выбрать тот, что по душе, — попробовать весь ассортимент! Кстати, картофель лучше покупать грязный, с налипшей землей, а не мытый. **Свет для картофеля вреден, он может позеленеть и стать токсичным.**

Осенние ягоды и фрукты яркие, как вспышки догорающего костра: барбарис, боярышник, бузина, виноград, калина, кизил, клюква, облепиха, рябина, сливы, фейхоа, черноплодная рябина, шиповник, яблоки, груши, арбузы и дыни. Не забудьте заморозить на зиму.

Из стран ближнего зарубежья и юга России везут инжирный персик, абрикосы, сливы, инжир и виноград. Продолжается сезон арбузов, их привозят из Астрахани. Они хорошо переносят холода и по вкусу ничем не уступают летним. Если не успели попробовать российские дыни, то у вас последняя возможность, в начале октября ее уже не найти.

В конце сентября появится хурма. Не торопитесь. Ближе к ноябрю она слаще. Хурма из Азербайджана немного вяжет, а кавказские сорта имеют шоколадный вкус. Темные полоски на шкурке указывают на сладость плода, а не на порчу.

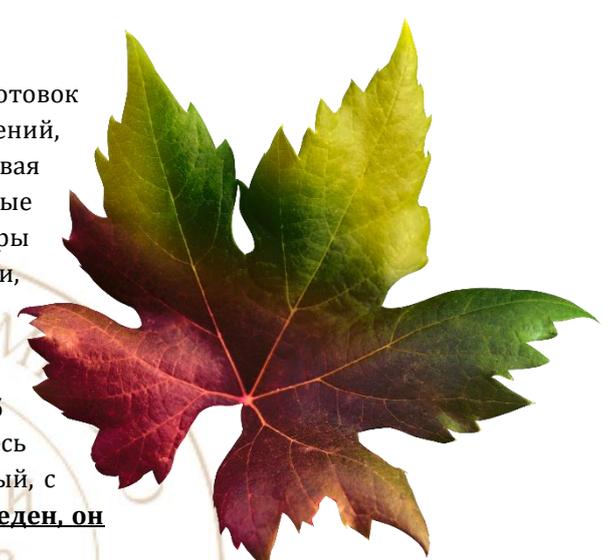
С сентября по январь — **сезон фейхоа**. Этот фрукт по вкусу и аромату напоминает клубнику и киви одновременно. Плоды можжевельника хотя и принято называть ягодами, на самом деле являются шишками. Они используются в кулинарии как пряность и особенно хорошо дополняют блюда из птицы, свинины, говядины, дичи.

Обратите внимания на сладкий картофель, патиссоны, фенхель. Они по праву заслуживают место на вашем столе.

Осенью собирают второй урожай продуктов, которые дебютировали весной, — **лук-порей, зеленая фасоль, редис, горох, зелень.**

В начале осени собирают подберезовики, белые грибы, лисички, рыжики и опята.

Во второй половине сентября поспевают лесной и грецкий орехи. Молодые орехи нежные, питательные и полезные.



Октябрь — признанный чемпион **по корнеплодам**. Они поспели, наполнились соками и вкусом: морковь, свекла, сельдерей, пастернак, репа, хрен, редька.

Королева октября — капуста во всем ее многообразии сортов и цветов. Поздняя белокочанная и краснокочанная капуста более сочная и крахмалистая, поэтому отлично подходит для квашения.

Сезон российской брокколи всего 2 месяца — **сентябрь и октябрь**. Отличная возможность сэкономить на этом суперфуде!

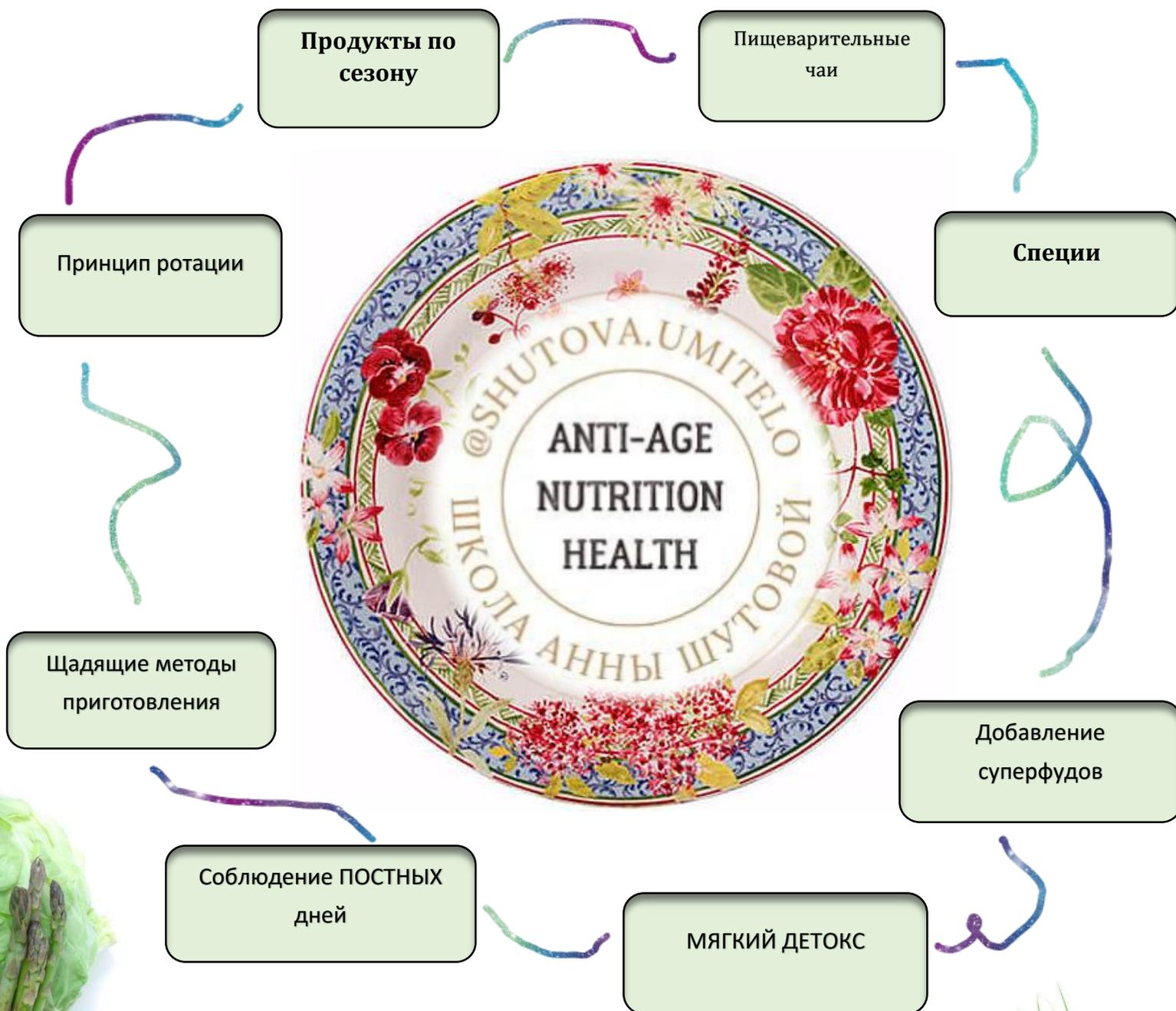
21 октября во всем мире празднуется День яблок. Покупайте яблоки как местных сортов, так и привозные. Айву легко спутать с яблоками по внешнему виду, но ее выдаст неповторимый аромат.

Осенние тыквы душистые и сочные. Из них можно готовить не только супы и каши, но и соки, смузи и десерты. Тыкву стоит покупать с плодоножкой, чтобы овощ дольше хранился.

В Израиле начинается сезон авокадо. Они дешевле, мягче и вкуснее, чем их собратья из Нового Света. Это фрукт, который вошел в Книгу рекордов Гиннеса за свою высокую питательную ценность.



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНА ПИТАНИЯ АНТИВОЗРОСТНОГО





Осенние СУПЕРФУДЫ

Продукты с высокой биологической ценностью

Клюква

- оказывает антисептическое, противомикробное, антибактериальное и противовирусное действие;
- предотвращает образование злокачественных опухолей;
- повышает иммунитет;
- устраняет воспалительные процессы;
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- повышает физическую выносливость и умственную работоспособность;
- ускоряет обмен веществ.



Брокколи



В замороженном виде брокколи продается в магазинах весь год, однако пик сезона приходится на сентябрь—октябрь.

Брокколи и ее ростки стали популярны благодаря высокой концентрации фитонутриентов и витаминов, которые действуют как антиоксиданты, поддерживают детоксикацию токсинов и гормонов, предотвращают преждевременное старение и снижают риски онкологических заболеваний. Капуста содержит важный фактор роста и регенерации клеток. Этот компонент первоначально назвали «витамином U», а позднее — аминокислотой глутамин.

- помогает выводить излишки жидкости из организма;
- способствует благоприятному протеканию беременности;
- нормализует чувствительность клеток к инсулину;
- полезна для нервной системы;
- предотвращает заболевания глаз;
- стимулирует регенерацию тканей;
- поддерживает оптимальное пищеварение



Свекла



Свекла нового урожая появляется на прилавках с середины лета. И корни, и ботва молодой свеклы хороши для салатов и летних супов. Свеклу продолжают собирать вплоть до октября. Корнеплоды, собранные осенью, менее сладкие, зато дольше и лучше хранятся.

Как корни, так и ботва свеклы имеют высокую питательную ценность. Они особенно богаты витаминами группы В, витамином С, А, калием, кальцием, фосфором, серой. Пигмент, который дает свекле насыщенный бордовый цвет, бетаин является мощным антиоксидантом и обеспечивает противораковые свойства.

Согласно исследованиям, свекла

- оказывает благоприятное воздействие на пищеварение;
- поддерживает процессы детоксикации в печени;
- снижает уровень плохого холестерина и риски сердечно-сосудистых заболеваний;
- регулирует процесс кроветворения и улучшает состав крови;
- нейтрализует вред, наносимый свободными радикалами;
- предупреждает развитие новообразований;
- уменьшает выраженность острых и хронических воспалительных процессов.

Резеда

На Руси реза всегда была главным овощем на столе. Реза – отличный источник витаминов С, РР, Е, В1 и В2, она содержит бета-каротин, серу, кальций, фосфор, натрий, железо, марганец, йод, калий и магний. Благодаря веществу глюкорафинину, содержащемуся, помимо резы, только в крестоцветных, корнеплод обладает мощнейшим противораковым эффектом, снижает риск развития диабета.

Также реза обладает ранозаживляющим, обезболивающим, антисептическим, антибактериальным, противовоспалительным и мочегонным действием. Корнеплод улучшает работу желудочно-кишечного тракта и печени, повышает иммунитет и улучшает состояние кожи, ногтей и волос. Сок резы обладает успокаивающим эффектом и оказывает спазмолитическое действие.



Теплый отвар резы поможет справиться с болью в горле, кашлем, бронхитом и даже зубной болью. Компресс с мякотью корнеплода способен снимать отеки.

Способы приготовления

- Готовить сырые салаты – это полезно для пищеварительной системы.
- Варить, жарить, парить, запекать и даже мариновать.

Если обдать сырую репу кипятком, то она не будет горчить.

Реза от простуды



Выжать сок из репы, добавить немного меда и принимать по 1–2 ст. л. три раза в день.

Как выбрать корнеплод? Выбирать нужно небольшие молодые корнеплоды, плотные и тяжелые, без внутренних пустот. На репе не должно быть трещин или повреждений, мягких участков, пятен или плесени. Лучше всего брать репу с зеленой свежей ботвой. Противопоказания. Болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Острый гастроэнтерит и колит. Индивидуальная непереносимость. Воспаление почек и печени.

Редька



Редька – это еще один издревле известный и любимый на Руси продукт. Корнеплод содержит кальций, фосфор, калий, железо и магний. В редьке много полезных ферментов, эфирных масел, энзимов и витаминов А, В1, В2, В5, В6, С, Е, РР. Корнеплод обладает успокаивающим действием, хорошо борется с бессонницей. Повышает иммунитет и работу пищеварительной системы, выводит токсины и нормализует отток желчи. Улучшает эластичность сосудов и способствует выводу плохого холестерина. Хорошо влияет на эндокринную систему. Для ускорения выработки желчи рекомендуется принимать сок из редьки. Против цистита тоже помогает сок, смешанный с медом в пропорции 1:1, – принимать его следует трижды в день после еды. Редька используется и в косметологии в качестве маски, скраба и средства от перхоти.

Способы приготовления

- Запечь со специями или отварить на пару.
- Сделать сырой салат из корнеплода.
- Выжать сок.
- В качестве масок и в составе скрабов для тела.

Рецепт. Скраб для лица

Натрите редьку на мелкой терке, смешайте с некристаллической солью, и вы получите замечательный скраб, который очистит кожу и сузит поры.

Как выбрать корнеплод? Длина корнеплода не должна превышать 5–6 см, иначе он может оказаться очень жестким и несочным. Плоды должны быть упругими, без вмятин или мягких участков и плесени.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, болезни желудочно-кишечного тракта, почек и сердца в период обострения.





Топинамбур

Земляная груша – второе название этого неприхотливого и ценного корнеплода. В топинамбуре содержатся калий, кремний, железо, магний, кальций, цинк, пектины, белки и аминокислоты, большое количество витамина С, витаминов В1 и В2 и инулина. Инулин – природный аналог инсулина, растворимый полисахарид. Топинамбур улучшает пищеварение и способствует развитию полезной микрофлоры в кишечнике, обладает мочегонным эффектом. Он выводит из организма токсины и холестерин. Также корнеплод повышает иммунитет и благотворно влияет на нервную систему. Сок топинамбура отлично помогает в нормализации желудочно-кишечных процессов и спасает от изжоги, тошноты, рвоты и запоров.



Способы приготовления

- Делать салаты из свежего корнеплода с другими овощами.
- Тушить или запекать, делать супы-пюре.
- Использовать корень как приправу в десертах и выпечке.
- Делать сок.

Рецепт. Салат из топинамбура

Топинамбур натереть на терке и смешать с квашеной капустой и свежим яблоком в соотношении 2:2:1. Заправить растительным маслом холодного отжима и вашими любимыми специями. Можно добавить зеленый или репчатый лук.

Как выбрать корнеплод? Кожица корня должна быть шероховатой и упругой с наростами. Топинамбур не должен быть вялым, мягким, с пятнами или повреждениями. На клубне не должно быть плесени или влажных продавливаемых участков.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, метеоризм.

Брюква



Этот корнеплод – замечательный источник кальция, витаминов группы В, витамина С, каротина, рутина, калия, натрия, фосфора, железа, серы и меди. С давних времен брюква широко используется в народной медицине как мочегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Ее рекомендуют при борьбе с запорами и для лечения атеросклероза. Брюква улучшает пищеварение, сок корнеплода используется как отхаркивающее средство, он обладает антибактериальным свойством, им успешно лечат раны, гнойники и ожоги.



Способы приготовления

- Сделать салат из свежей брюквы – лучший способ приготовления этого овоща, сохраняющий все его полезные свойства.
- Тушить, варить, парить. Можно заменить брюквой картофель и готовить из нее пюре, добавлять в супы.
- Фаршировать или использовать как начинку
- Выжать сок.

Рецепт. Салат из брюквы

Нам понадобятся брюква, два яблока, 1 веточка сельдерея, петрушка, мед и лимонный сок для заправки. Брюкву и яблоки почистить, потереть на терке, сельдерей и зелень порезать. Смешать все ингредиенты и заправить соком лимона, смешанным с медом.

Как выбрать корнеплод? Брюква должна быть максимально гладкой и твердой, иметь равномерный цвет. Не должно быть большого количества волокнистых корешков и листиков, мягких участков или следов плесени. Корнеплод не должен быть легким, иначе он может оказаться полый внутри.

Противопоказания. Обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, индивидуальная непереносимость.

Пастернак

Внешне корень пастернака похож на белую морковь, имеет пряный сладковатый вкус и приятный аромат. На 100 г в пастернаке всего 47 ккал. Корень содержит калий, натрий, магний, кальций, железо, фосфор, каротин, витамин С и всю группу витаминов В. Также в нем много эфирных масел, пектиновых веществ и клетчатки. Благодаря такому невероятному составу корень пастернака помогает улучшить аппетит и нормализовать пищеварительные процессы, обладает мочегонным действием, очищает организм от токсинов, выводит соли и камни, укрепляет стенки капилляров и обладает болеутоляющим свойством. Корень пастернака широко применяется как в народной, так и в традиционной медицине.



Способы приготовления

- Первое и самое полезное, что можно сделать, – выжать сок!
- Добавить в супы и главные блюда в качестве оригинальной специи.
- Жарить, тушить, варить, делать пюре и соусы.
- Из сырого корня можно делать салаты и закуски.

Рецепт. Настой корня пастернака для повышения иммунитета

Нам понадобятся стакан кипятка и 2 столовые ложки корня. Смешать и оставить в термосе на 12 часов. Употреблять по 1 столовой ложке 4 раза в сутки за полчаса до еды.



Как выбрать корнеплод? Хороший корень пастернака всегда белый и твердый. Чем светлее корень, тем он слаще на вкус. На корнеплоде не должно быть пятен, влажных продавливаемых участков, следов плесени, так же как и на остальных корнях в лотке или ящике. Большие корнеплоды лучше не брать, они могут быть слишком твердые и жилистые.

Противопоказания. Сильные воспаления кожи, индивидуальная непереносимость, обострение панкреатита, болезни печени и почек в тяжелой форме.

Кедровый жмых



Купить Жмых кедровый сыродавленный, 300 гр | ЛадОГрад (ladograd.com)

ОРЕХОВЫЙ СОУС «БАЖИ»

Продукты: жмых кедровый 250г, шафран 5г, красный перец - на кончике ножа, соль 10г, чеснок 10г.

Приготовление: жмых кедровый измельчить в блендере или в кофемолке, добавить толченый чеснок, красный перец, соль, шафран. Замесить. Добавить пол-литра кипяченой воды, взбить до консистенции сметаны.

КОНОПЛЯНЫЙ ЖМЫХ



Купить Жмых конопляный сыродавленный, 300 гр | ЛадОГрад (ladograd.com)

МАСЛО ЯДРА КЕДРОВОГО ОРЕХА



Кедровое масло сыродавленное отжатое на деревянном прессе (xn----7sbbpe3afguyexn--p1ai)

Отличительной особенностью кедрового масла является наличие октадекатриеновых кислот - γ-линоленовой (6,9,12 октадекатриеновая) и пиноленовой (5,9,12 октадекатриеновой). Содержание пиноленовой кислоты в кедровом масле - от 19 - 25,3%. Эти жирные кислоты способствует синтезу простагландина E1, являющегося важнейшим из средств защиты организма от преждевременного

старения, заболеваний сердца, различных форм аллергии, артрита, астмы, аутоиммунных заболеваний, рака и др. Присутствие в кедровом масле этой кислоты влияет на все оздоровительные свойства кедрового масла: мембранопротекторное, ангиопротекторное, антиатеросклеротическое, регулирующее функции половых желез и надпочечников, нормализующее реологические свойства крови, иммуномодулирующее, противовоспалительное, обезболивающее, рано- и язвозаживляющее, улучшающее метаболизм мозга, седативное, и др.

Голландскими и английскими учеными показано, что диета, богатая гаммалиноленовой кислотой, предотвращает развитие злокачественных новообразований, блокирует рост новых сосудов, питающих опухоль. Исследования показали положительное иммунопротекторное действие и более высокий терапевтический эффект кедрового масла при лечении язвенной болезни по сравнению с лечением фармпрепаратами (Лелявина Т.И. автор., УланУдэ, 2003). В НИИ онкологии Научного центра СО РАМН запатентован метод лечения острых лучевых реакций у больных раком гортани, что позволило предупредить развитие поздних лучевых повреждений со снижением тяжести и частоты их развития (Чойнзонов Е.Л., Кучерова Т. Я., Мусобаева Л.И. и др. Томск, 2009). Кроме того, в кедровом масле содержится большое количество сложных липидов, неспецифичных для растительных масел – гликолипидов, сульфолипидов и цереброзидов, участвующих в метаболизме нервной и мозговой ткани

- Кедровое масло содержит 95% липидов. Жирнокислотный состав характеризуется наличием как насыщенных, так и ненасыщенных жирных кислот
- Омега-3 и Омега-6, Омега-9 в соотношении 1:2:1
- Содержит все жирорастворимые витамины: А, Е, D, К
- Омега – 3 входит в состав клеточных мембран, стимулирует выведение избытка холестерина за счет увеличения синтеза ЛПВП, который препятствует отложению холестерина на стенках сосудов
- Омега – 9 - снижает уровень атерогенного холестерина ЛПНП
- Бета-ситостерин - гипохолестеринемическое действие
- Витамин Е (альфа и гамма-токоферолы) - антиоксидантное действие 55 мг/100г

Очень важно смотреть производителя и цена кедрового масла не может быть низкой, это достаточно дорогой орех и примерно стоимость килограмма ядра кедрового ореха может доходить до 2000 рублей, килограмм жмыха 1600 рублей за килограмм, адекватная стоимость кедрового масла должна быть около 600 рублей за 100 грамм кедрового масла.

Как выбрать кедровые продукты?

Ядро кедрового ореха должно быть из экологически чистых мест. Это Хакасия, Бурятия, Томская область. Алтайский орех может быть загрязнен радионуклидами Семипалатинских ядерных испытаний. Масло из ядер должно быть получено методом холодного отжима сырого ядра на деревянных прессах. Любое нагревание ядра увеличивает количество масла, но при нагревании происходит окисление Омега-3 и Омега-6 жирных кислот. Масло должно быть почти белого цвета и без запаха, желтоватый оттенок и яркий аромат может говорить о нагревании ядер перед отжимом. Жмых ядра должен быть мягкий и сладкий.

Сухой и с привкусом горчинки - говорит о нагревании перед отжимом.

Когда и как принимать кедровое масло

- При сухости кожи, экземе, диатезе
- При гастрите, язвенной болезни
- При работе с компьютером, сотовым телефоном

- При снижении зрения

Как принимать: По 1-2 ч.л. 3 раза в день за 10 мин до еды. Детям с 6 месяцев по ½ ч.л. 1-2 раза в день перед кормлением. При вирусных заболеваниях, ларингите, бронхитах по 1 ч.л. каждые 1-2 часа в течение 1-2 дней

Цикорий с кедровыми сливками

- Цикорий - 1,5 ч.л.
- Вода - 300 мл
- Кедровая мука - 10 г
- Корица - щепотка

Для кедровых сливок необходимо взбить кедровую муку в блендере с 50 мл воды. Кедровую муку можно получить из жмыха, перемолотого в кофемолке. Заварить цикорий кипятком, лучше использовать не сублимированный, а сушеный натуральными кусочками. Добавить кедровые сливки, корицу.

Горох

- В горохе содержится много белка и углеводов, а по своей калорийности он даже превосходит некоторые сорта мяса (говядину средней упитанности).
- Витамины - А, группы В, С, РР, фолиевая кислота, железо, кальций, калий, йод, магний и натрий и селен.
- Полчашки свежих гороховых зерен обеспечивают организм суточной дозой никотиновой кислоты РР.
- Столетиями народная медицина предлагала для регуляции пищеварения и при запорах ежедневно съедать по 1 чайной ложке смолотого в порошок гороха. Благодаря калию горох способствует выведению из организма излишней жидкости.
- Препятствует образованию тромбов
- Желчегонное действие
- Улучшает работу сердечной мышцы
- При частых головных болях гороховую муку принимают внутрь по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды.



Народная медицина использует горох:

- При низком содержании гемоглобина в крови
- при диабете, как сахаропонижающее средство
- Помогает от изжоги
- Для регуляции пищеварения и при запорах ежедневно съедать по 1 чайной ложке смолотого в порошок гороха.

Как правильно употреблять горох? Я рекомендую употреблять горох отдельно от хлеба, крахмала и картофеля, то есть если мы варим гороховый суп, то мы его не варим с картофелем и не употребляем с хлебом, потому что сочетание крахмала с горохом дает газообразование за счет процессов брожения в кишечнике. Гороховый суп можно варить без картофеля, но с добавлением ветрогонных специй, которые препятствуют образованию газов, вздутия, тяжести в животе, например кардамон, семя укропа, семя тмина, семя фенхеля, то есть улучшают переваривание гороха, например бадьян, лавровый лист. То есть несколько специй в гороховом супе или в горошнице очень хорошо улучшают усвоение, горох я рекомендую как сытное блюдо на обед.

Рябина ОБЫКНОВЕННАЯ

Во-первых, она богата сорбиновой кислотой, из рябины производят сорбит (сахар, который не вызовет выделение инсулина), поэтому он разрешен при диабете первого и второго типа, и сорбиновая кислота является природным антибиотиком, она содержит противогрибковые свойства, близка по противогрибковому действию к чесноку. Рябина очень богата магнием и за счет магния оказывает выраженное желчегонное действие, то есть улучшает отток желчи и слабительное действие, употребление рябины формирует мягкое очищение печени в сезон. Я рекомендую ее употреблять в виде коктейлей, смузи. Рябина является источниками 16-ти видов бета-каротина - это провитамин А, это рекордное содержание, в других ягодах и продуктах (морковь, тыква) не встречается такое огромное разнообразие бета-каротина. Бета-каротин превращается в витамин А, он необходим для роста новых клеток, это профилактика различных полипозов, образования полипов, новых родинок, различных папиллом, улучшается рост слизистых кишечника, желудка, то есть профилактика любых воспалительных заболеваний дегенеративных желудочно-кишечного тракта. Рябины очень низкокалорийны, поэтому можно ее рекомендовать для снижения веса, рябина богата клетчаткой, которая обладает бифидогенным действием, то есть улучшает рост полезных бактерий и, в частности, лактобактерий в тонком кишечнике, и в толстом. За счет горчинки рябина снижает потребность в сладком.



Черноплодная рябина (арония)

В плодах черноплодки ученые обнаружили уникальный поливитаминный комплекс:

- витамины группы В, которые активно участвуют в энергетическом обмене и укрепляют иммунитет;
- аскорбиновую кислоту – антиоксидант для клеток и межклеточных жидкостей;
- витамин Р, уменьшающий проницаемость стенок сосудов;
- витамин К, улучшающий свертываемость крови.
- В состав черноплодной рябины входят и витамины групп А, Е. В сочных ягодах прекрасно сбалансированы полезные микроэлементы, кислоты, пектиновые вещества.



- В плодах аронии присутствует органическое соединение амигдалин (витамин В17), обладающий противоопухолевым действием, потому врачи рекомендуют применение черноплодной рябины как дополнение к терапии онкобольных.



Даже в Испании я покупаю ее в сублимированном виде (высушенная) и добавляю постоянно в функциональную кашу (будет позже об этом), смузи, завариваю чай.

Несмотря на полезные свойства у растения существуют противопоказания:

Ягода, насыщенная витамином К, противопоказана при тромбофлебите, высокой свертываемости крови (гиперкоагуляции).

При гастритах с увеличенной секреторной функцией, язве желудка и двенадцатиперстной кишки вред черноплодной рябины объясняется обилием в ней фруктовых кислот, раздражающих слизистые оболочки.

Дубильные вещества в мякоти аронии хороши для людей, страдающих диареей, но становятся опасными для тех, кого мучают запоры.

Завариваем чай

Самый простой способ наслаждаться целебными свойствами аронии – готовить ароматный чай. Для этого нужно лишь засушить ягоды и измельчить в кофемолке.

Поливитаминный чай из черноплодной рябины готовят классическим способом:

Заварочный чайник прогреть.

Положить на дно две чайные (с горкой) ложки порошка из сухих плодов аронии.

500 мл. кипящей воды влить в чайник. Напиток настаивать 5 минут.

Заготовки на зиму (ЕЖЕГОДНО делает моя мама)

Сок из черноплодной рябины

Получение целебного напитка предполагает несколько стадий.

- Подготовка плодов

Свежие целые ягоды перебрать, промыть, пропустить через мясорубку.

Измельченную массу переместить в эмалированную кастрюлю.

Поставить в другую емкость, наполненную горячей водой.

На каждый килограмм ягод добавляют полстакана воды и прогревают мезгу на водяной бане 10 минут, поддерживая температуру 60°C.

Эта обработка поспособствует лучшей передаче биоактивных веществ в сок.

- Отжим сока

Подготовленную массу отжимают при помощи пресса или соковыжималки.

Сок сливают в эмалированную или стеклянную посуду.

Жом, в котором еще осталось много ценных компонентов, заливают горячей водой (60°C) в соотношении 1:1.

Перемешивают.

Оставляют на полчаса.

Снова отжимают мезгу прессом или в соковыжималке.

Полученную фракцию смешивают с первоначально отжатым соком.

Готовый продукт закатать в банки и пользоваться им всю зиму. Консервируют сок способом горячего разлива.

Для этого стерилизуют банку, а напиток кипятят 3-5 минут, после чего сразу же заливают в банки и закатывают. Заготовки устанавливают горлышком вниз и ждут полного охлаждения.





Заморозка на зиму

Одним из самых удобных способов заготовки ягод на зиму является использование морозильной камеры:

- Перебрать плоды.
- Промыть.
- Просушить.
- Поместить в порционные пакеты.
- Плотно завязать.
- Отправить в морозилку.
- При оттаивании и повторной заморозке арония теряет витамины, старайтесь делать это не часто.

Как засушить ягоду

Сушат черноплодную рябину на открытом воздухе, в духовке, электросушилке. Вот один из способов:

- Разложить аронию тонким слоем на противнях.
- Отправить в разогретую до 35-40 градусов духовку.
- Сушить 30 мин.
- Прибавить температуру до 60 градусов.
- Сушить до готовности, периодически помешивая. Плоды полностью готовы, если при нажатии пальцем не выделяют сок.
- Остудить до комнатной температуры.
- Убрать на хранение.

Снимают ягоды аронии с наступления первых заморозков. Плоды полностью созрели и сполна набрали запас бесценных биоконпонентов.





Облепиха

Полезные вещества присутствуют во всех частях растения, в том числе в косточке. Главную ценность в составе плодов представляют:

- органические кислоты (винная, яблочная);
- жирные масла;
- триглицериды;
- сахараиды;
- пектины;
- флавоноиды (особо высокое содержание кверцетина);
- микроэлементы (в максимальной концентрации железа, магний, цинк, калий);
- витамины: А, С, К, Е, В.

Ягода сохраняет свои лекарственные свойства не только в свежем, но и в замороженном виде на протяжении 6 месяцев. Витамины в облепихе не теряются и после заморозки.

Часто облепиху называют ягодой женщин, хотя плоды оказывают положительное действие и на мужской организм.

Целебные свойства ягод облепихи:

- профилактическое действие против развития инфарктов и инсультов;
- укрепление сердечной мышцы и стенок сосудов;
- очищение печени от токсинов, содействие нормальному функционированию;
- обеспечение правильной работы желудочно-кишечного тракта;
- улучшение обменных процессов в организме;
- поддержание иммунной системы;
- профилактика развития атеросклероза сосудов;
- предупреждение развития суставных заболеваний;
- нормализация кровяного давления.

Главные лечебные свойства облепихи, проявляющиеся при применении в народной медицине, следующие:

- обезболивающее;
- противовоспалительное;
- послабляющее;
- антисептическое;
- регенерирующее;
- смягчающее.

Противопоказания и вред

Несмотря на все полезные свойства растения, возможен и вред облепихи для здоровья. Это следует учитывать при регулярном поедании плодов. Основными противопоказаниями к употреблению ягод являются:



- Хроническая диарея и склонность к поносу. Плоды обладает послабляющим действием. По этой же причине ягоды не кушают несколько дней после отравлений до того момента как нормализуется пищеварение.
- Аллергия на облепиху – такое явление встречается не часто, но все же имеет место. В подобной ситуации использовать растение не следует как для приема внутрь, так и при наружном применении.
- Проблемы с желчным пузырем. Плоды станут причиной серьезного обострения патологии и ухудшения состояния.
- Мочекаменная болезнь.
- Гипотония. При стойком пониженном кровяном давлении употребление облепихи в больших дозах представляет опасность, так как ягоды способствуют еще большему падению показателя.
- Тяжелые патологии поджелудочной железы.



Мы в России покупаем огромные пакеты замороженной облепихи в магазине Метро. Получается самой выгодной цена.

Купить облепиха Horeca Select быстрозамороженная, 1,5кг в торговых центрах METRO Cash and Carry Москва (metro-cc.ru)

Вариантов МИЛЛИОН, если Вы введете в Яндекс-поиске «купить замороженную облепиху».

Например, в этой компании есть огромный выбор дикорастущих замороженных ягод с расфасовкой по 10 кг.

Немного о нашей компании (moroshka.ru)

Купить облепиху замороженную по низкой цене в интернет магазине Moroshka.ru

А вот так я еще вам упрощаю жизнь! ФАНТАСТИЧЕСКИЕ пюре БЕЗ САХАРА! ИСПОЛЬЗУЕМ как добавку в кашу, как основу для соуса к мясу/рыбе!



Пюре ягодное Айс Кро облепиха без сахара 500мл купить в Красноярске с доставкой (samonadom.ru)



Пюре из яблок и ревеня. Органическое. 360 гр Urtekram

Пюре из яблок и ревеня. Органическое. 360 гр Urtekram —
купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой



Ноян Пюре из облепихи 270 г

Ноян Пюре из облепихи 270 г — купить в
интернет-магазине OZON с быстрой доставкой



Нойан Пюре из кизила 270 г

Нойан Пюре из кизила 270 г — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой

Манна кокосовая БЕЗ САХАРА



Ореховая паста Кокосовая Манна 230 г без сахара натуральная Кокосовое масло молоко орехи урбеч Намажь_орех 8817163 купить за 213 Р в интернет-магазине Wildberries



Урбеч из мякоти Кокоса 450г Без сахара ореховая паста кокосовое масло молоко орехи полезные продукты Намажь_орех 9024228 купить за 340 Р в интернет-магазине Wildberries

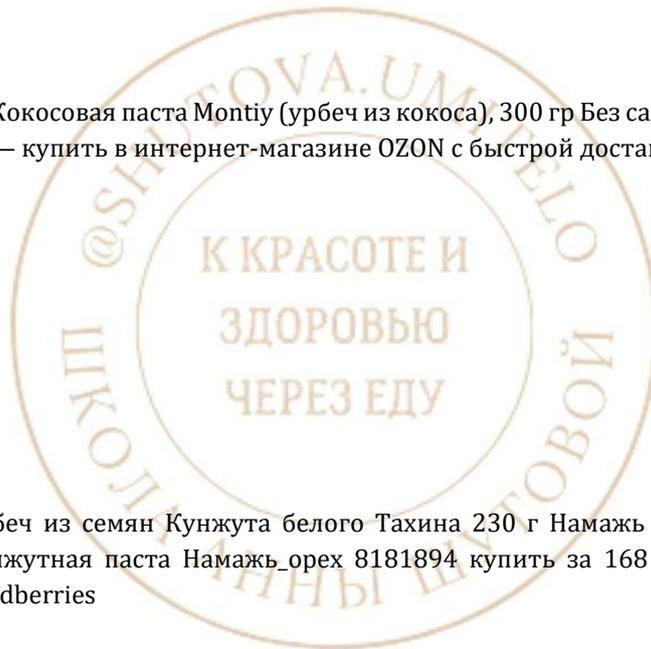




Кокосовая паста 300 мл Шри-Ланка EU USDA Organic — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой



Кокосовая паста Monty (урбеч из кокоса), 300 гр Без сахара. 100% натуральная — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой



Урбеч из семян Кунжута белого Тахина 230 г Намажь орех урбеч кунжутный кунжутная паста Намажь_орех 8181894 купить за 168 Р в интернет-магазине Wildberries



Урбеч из орехов Миндаля 230г ореховая паста из миндаля миндальное молоко миндальная паста без сахара Намажь_орех 8817167 купить за 349 Р в интернет-магазине Wildberries





Урбеч из семян Тыквы 230г РФ не Китай тыквенные семечки тыквенное масло полезное питание без добавок Намажь_орех 8721734 купить за 252 Р в интернет-магазине Wildberries

Удивительно **НУТРИТИВНОПЛОТНЫЕ** продукты

Языки ТРЕСКИ



Это фото того, как мы заготавливаем ЯЗЫКИ. Мы покупаем на оптовой базе 15 кг брикет и расфасовываем по порциям.

Огромное количество групп по «ОПТОВЫМ ЗАКУПКАМ» существует на различных форумах. Это экономит деньги НЕВЕРОЯТНО. Когда я жила в Питере, то постоянно участвовала в закупках на www.littleone.ru

Все очень просто! Найдите адрес оптовой азы в своем городе, выделите время на поездку, и Вы удивитесь, насколько можно все покупать ДЕШЕВЛЕ и КАЧЕСТВЕННЕЕ! Объединяйтесь с соседями, подругами, другими семьями и делайте закупку!

языки трески - Купить продукты питания в России | Недорогие продукты | Авито (avito.ru)

МОЛОКИ лососевых пород

ЭТО КЛАНДАЙК здоровья и антиэйдж продукт по смешной цене и с максимальным эффектом!

Молоки лососевых пород рыб (agroservers.ru)



Молоки Kamvita лососевые замороженные 1 кг купить с доставкой по выгодной цене - СберМаркет (sbermarket.ru)

молоки лососевых - Авито | Объявления в России: недвижимость, транспорт, работа, услуги, вещи (avito.ru)

И опять: мы покупаем на оптовой базе огромный брикет и порционно разделяваем.

ХУДШЕЕ

ЛУЧШЕЕ

МЯСО/мясные продукты

Сосиски, колбаса, салями, ветчина, бекон и др.

Кролик, нутрия, говядина, телятина, баранина, ягненок, козлятина.

Свинина магазинная (в особенности часть с жиром)

Курица, индейка, утка, перепелка, цесарка, гусь

- промышленные пельмени
- наггетсы
- бургеры
- жареное во фритюре мясо
- промышленные куриные и рыбные палочки
- котлеты в панировке и т.д.

Печень, желудочки, язычки, сердечки, хвосты, уши и т.д.

РЫБА/морские продукты

Крупная рыба с высоким содержанием ртути:

Дикая рыба

- тунец
- акула
- рыба-меч
- скумбрия королевская
- рыбные палочки
- фермерская рыба (форель, семга)

- Дикий лосось
- Нерка
- Кижуч
- Горбуша
- Кета
- скумбрия атлантическая
- палтус
- камбала
- сайда
- морской окунь
- морской язык



- сардины
- анчоусы
- сельдь.

Морепродукты:

Кальмары, дикие креветки, морской гребешок, дикие мидии, осьминог, краб, икра дикой рыбы без консервантов.

ЖИРЫ И МАСЛА

- кукурузное
- хлопковое
- подсолнечное
- рафинированное рапсовое
- соевое
- сафлоровое
- заправки и соусы с маслами из этой категории
- маргарин
- гидрогенизированные масла и трансжиры

масла холодного отжима с пометкой extra virgin:

- оливковое
- кокосовое масло
- гхи
- масло авокадо
- авокадо свежий
- гусиный жир

НАПИТКИ

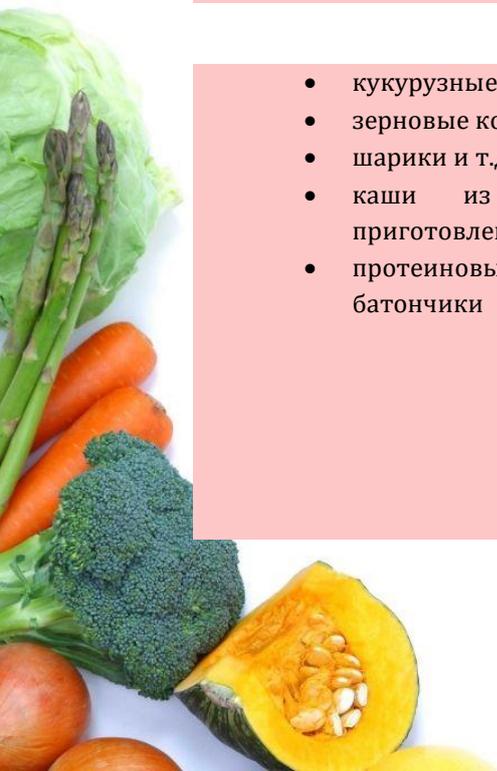
- фруктовый сок
- сладкий чай
- сладкое молоко
- коктейли покупные любые
- газировка
- кофеинсодержащие напитки после 16.00

- чистая вода
- овощные соки
- травяные чаи
- фруктовые фрешы, разбавленные водой (редко)

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

- кукурузные хлопья и палочки
- зерновые колечки
- шарики и т.д
- каши из злаков быстрого приготовления
- протеиновые и зерновые батончики

- гречка
- пшено
- киноа
- цельный овес
- бурый, черный и дикий рис
- амарант
- сорго
- чечевица оранжевая колотая
- нут
- фасоль
- маш
- горох





МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- сыр магазинный промышленный
- молоко магазинное
- творожки, йогурты, питьевые йогурты
- молочные десерты
- молочные ломтики, глазированные сырки
- ферментированная продукция из сырого, предпочтительного козьего, молока (йогурт, кефир)
- при хорошей переносимости, выдержанный сыр

ОВОЩИ/ФРУКТЫ/ЯГОДЫ ИДЕАЛЬНЫЕ

- Корнеплоды: Картофель, свекла, морковь, репа, редис, корень сельдерея, пастернак, брюква, батат.
- Свежие и замороженные овощи
- Свежие и замороженные фрукты и ягоды
- кабачок
- тыква
- огурец
- капуста
- сельдерей
- крестоцветные: брокколи, цветная капуста
- зелень любая
- фрукты: груша, яблоки (печеные), персики, бананы, киви
- ягоды: вишня, малина, клюква, смородина, брусника, облепиха, голубика, черника, гранат, фейхоа

КОКОС в любом виде

(кокосовое молоко, кокосовая стружка, кокосовые чипсы без сахара, манна кокосовая, мука из кокоса)

ЯЙЦА (куриные, перепелиные, цесариные, утиные)

Если нет индивидуальной непереносимости

ПРОДУКТЫ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ

(НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НЕ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ)

- глютен (пшеница, рожь, полба, булгур, манка)
- кукуруза
- пасленовые: томаты, баклажаны, перец
- лектины: кукуруза, арахис, кешью, соя, бобовые
- фрукты: яблоки, виноград, банан, экзотические
- ягоды: арбуз, дыня
- сухофрукты
- орехи и семена: миндаль, грецкий орех, кедровые, лён, чиа, кунжут, мак



Мы ВЫЧИЩАЕМ свою кухню от следующих продуктов:

- сахар
- промышленные конфеты
- печенье
- кексы
- торты
- десерты
- шоколад
- заменители сахара
- сладкие сиропы
- пастеризованный мед
- чипсы картофельные
- чипсы овощные с рафинированным подсолнечным или кунжутным маслом
- чипсы из морских водорослей с рафинированным кунжутным маслом
- обработанная соя и любые продукты с соей
- консервированные, сушеные и пюреобразные фрукты с добавлением сахара
- промышленные пельмени
- пицца
- лапша быстрого приготовления
- различные сублимированные пюре быстрого приготовления и т.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОРРЕКТИРОВКИ:

- При вздутиях живота исключаются: белокочанная капуста, брокколи, цветная
- При пожелтении стоп и ладоней ограничиваются: морковь, тыква, батат
- При проблемах с оксалатами исключаются: сельдерей, шпинат, щавель, петрушка
- При повышении мочевой кислоты исключаются: субпродукты, крепкие/жирные мясные бульоны, фруктоза
- При проблемах с усвоением серы ограничиваются: рыба, яйца, индейка, бобовые
- При фенольных реакциях ограничить: незрелые фрукты, зеленые яблоки, все специи, мед, цитрусы (кроме лимона), ягоды, кокосовое и оливковое масла

ЗАКОН БИОМАГНИФИКАЦИИ И ПРАВИЛО ВЫБОРА ПРОДУКТОВ

Что это такое? В экологии это - биологическое “усиление” - увеличение концентрации химических веществ на каждой ступени экологической пирамиды, связанное с тем, что количество поглощаемой организмом пищи намного превышает его собственную массу, а химические вещества выводятся из организма не полностью. Химические вещества могут перемещаться по пищевым цепям от организмов-жертв к организмам-консументам. Данный процесс наиболее характерен для высоколипофильных веществ, и может сопровождаться увеличением концентрации токсиканта в тканях каждого последующего организма – звена пищевой цепи.

Например, цепь: в воде концентрация токсиканта 1, в планктоне 10, в рыбе (которая ест планктон) 10000, у рыбоядных птиц – 1млн. А если эту птицу съест человек (ну, мало ли) – количество нулей посчитать сложно.

Например, в Америке для борьбы с паразитами деревья обрабатывали ДДТ. Часть пестицида попадала в почву, где его поглощали дождевые черви и накапливали в тканях. У перелётных дроздов, поедающих преимущественно дождевых червей, развивалось отравление пестицидом. Часть из них погибала, у других, нарушалась репродуктивная функция – они откладывали стерильные яйца. В результате борьба с заболеванием деревьев привела к почти полному исчезновению перелетных дроздов в ряде регионов США.

Каким образом это применимо в нашей жизни? В формате выбора продуктов для своего рациона. Чаще всего, проблема касается рыбы. Чем крупнее рыба, тем больше в ней накоплено токсикантов из-за закона биомагнефикации. Отказываться от рыбы не стоит, учитывая то, что это один из основных источников омега-3 и йода в рационе большей части населения, но некоторые адаптации в питании сделать надо. Самый лучший вариант – выбирать маленькую рыбку с короткой продолжительностью жизни. Например, анчоусы или сардины. Крупные хищники живут дольше, за свою жизнь поедают намного больше более мелких рыбешек, накапливая существенное большее количество вредных токсикантов. Старайтесь умеренно употреблять консервированного тунца и вообще консервированные продукты.

Из морепродуктов самые безопасные – креветки и каракатицы, из рыбы самые безопасные – семга и сайра. Наиболее опасным источником ртути является долгоживущая хищная рыба: акула, макрель, щука, окунь, тунец, форель.

Мы не можем жить в стерильном мире, отгородившись от всего внешнего. Даже если уехать жить в глухую деревню где-нибудь в отдаленной Сибири, токсины все равно будут встречаться в воздухе, почве или воде. Наша задача – снизить нагрузку на печень, почки и кожу. Постарайтесь внести в свою жизнь и следующие правила:

- **Старайтесь покупать сезонные продукты.** В идеале брать овощи и фрукты местного производства или стран СНГ, тогда они, скорее всего, будут нашего производства с меньшим количеством нитратов. Например, ту же голубику зимой лучше брать, все-таки, замороженную: во многих странах нет регламента по количеству использования пестицидов при выращивании продуктов. Кроме этого, чтоб довести эту голубику из Чили, на нее выливают солидное количество консервантов.
- Если возможности купить свежие продукты нет – **берите замороженные.** Они сохраняют все свои питательные свойства и минимально токсичны. Главное, в них не должно быть никаких добавок, кроме воды и основного ингредиента.

- **Замачивайте все крупы** перед приготовлением: так они легче усваиваются и дарят больше витаминов. Оптимальное время – около 12 часов для круп и около суток для бобовых. Если от бобовых у вас сохраняется вздутие, при замачивании добавьте ч.л. соды! Варите крупы и бобовые как можно меньше: тогда они сохранят максимум пользы! Например, я вообще не варю ни гречку, ни овес, ни рис, а просто запариваю их на ночь, а с утра немного подогреваю. Они проходят необходимую термическую обработку, но, в то же время, сохраняют все минералы и витамины.
- **Пьем как можно больше воды.** Порой сложно отследить сколько воды ты выпил. Я покупаю бутылку 0,75 воды и моя задача в день выпить ее 3 раза. Главное, чтобы на бутылке стоял штамп «без РВА». Если хотите использовать бутылку несколько раз, посмотрите на треугольник на дне. Цифру 1 и 7 использовать нельзя!
- **Внимательно проверяйте этикетки** во время покупки продуктов (в продуктах не должно быть сахара, консервантов и любых искусственных добавок. Особенно уделите внимание соевому соусу, «тамари» и кокосовому молоку на наличие добавок).
- **Минимизируйте свой контакт с пластиком.** Звучит нереализуемо, но попробовать можно: не пить из пластиковых стаканчиков, покупать воду в стеклянных бутылках (боржоми, например). Разогревать пищу не в пластиковых контейнерах, а в стеклянной или керамической посуде. Если вам необходимо пользоваться пластиковыми бутылками или контейнерами, например, детской посудой или бутылочками, то обратите внимание на значки на ее дне. Отдавайте предпочтение надписям без РВА, Цифрам 4 и 5
- **Не пользуйтесь освежителями для воздуха в виде аэрозолей, а также парфюмерией,** особенно если у вас есть маленькие дети. Как правило, все они содержат фталаты или полициклические ароматические вещества. Наносите духи на одежду, а не на тело
- **Выбирайте моющие средства, в состав которых входят неионные ПАВ.** Если в составе содержатся катионные или анионные ПАВ, то концентрация их не должна превышать 5%. Если есть возможность, то мойте посуду содой с лимонной кислотой.
- Чтобы защититься от вредного воздействия пестицидов, **тщательно мойте фрукты и овощи** в воде с добавлением пищевой соды (1 столовая ложка), мыло при этом лучше не использовать, так как оно может вступить в реакцию с пестицидами. Всегда снимайте верхний слой с листового салата, а с мясных продуктов срезайте жир, так как в нем накапливаются ксенобиотики.

Оптимальные условия для пищеварения

1. Пепсин – главный фермент желудочного переваривания. Доказано вырабатывается в небольшом количестве при выпивании залпом 1 стакана воды. Также помогает яблочный уксус, имбирь, острые специи.

2. Если снижена кислотность ничего не усвоится! Для этой реакции важен фермент карбангидраза – на него уходит 90% нашего цинка! + соль!

3. Гормон холицистокинин, сокращающий желчный пузырь, реагирует ТОЛЬКО на жир!

4. Ферменты поджелудочной – трипсин, эластаза (зависит от пепсина!)

5. Типы пищеварения:

Собственное – происходит с помощью пищеварительных ферментов,

Симбионтное – при участии микрофлоры,

Аутолитическое – с помощью ферментов в пище (папаин, бромелайн), чем больше ферментов в пище, тем лучше она усвоится! (добавляем сырые фрукты и овощи в каждый прием пищи)

ВАЖНОСТЬ Жевания!!!

- Слюна расщепляет крахмал и гликоген до мальтозы
- Помимо этого, есть липаза языка – переваривают жиры, короткоцепочечные эфиры! Поэтому очень важно жевать!
- Мальтаза слюны – помогает усвоить йод из пищи!
- Лизоцим + эндонуклеазы слюны – противовирусное и противобактериальное действие!
- Как почувствовать, что еду можно проглотить – когда почувствовали сладкий вкус!
- Последствия не качественного жевания: повреждения слизистой, нарушение моторики кишечника

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ПО АЮРВЕДЕ

Основные правила:

- Концентрируйтесь на вкусах, балансирующих Вату – сладкие, кислые, соленые продукты.
- Используйте достаточно питательное меню. **Низкокалорийная еда приведет к замедлению метаболизма.**
- Лучший способ приготовления овощей – ферментирование и тушение.
- Идеальные цвета для овощей - красный, желтый и оранжевый цвета. Можно использовать белый.
- Блюда должны содержать бульоны, подливы и соусы. Используйте много согревающих специй.
- Используйте топленое масло.
- Замените все холодные напитки теплыми. Чай и кофе – на согревающие травяные чаи.
- Допустимо есть 30-40 гр орехов в день.
- Именно осенью допустимы сухофрукты.
- Не забывайте о необходимом количестве теплой воды.

1. Перерывы между приемами пищи – 3-4 часа
2. Количество приемов – 2-3
3. Общее время еды в день не более 8-10 часов. Т.е. если завтракаем в 8, то заканчиваем ужин в 18!
4. **Постные дни 1-2 в неделю.**
5. Режим сна
6. Минимизация скачков инсулина.

Правильное приготовление продуктов имеет не меньшее значение, чем их выбор.

Из одного продукта можно приготовить как однозначно полезное, так и достаточно вредное блюдо. Механическая обработка, температура готовки, сочетание продуктов – все имеет значение.

Любопытно, что разные продукты зачастую оказывают противоположное влияние на здоровье. Например, вареная рыба связана со здоровым питанием, а вот жареная – с вредным. Фрукты улучшают здоровье, а вот фруктовые соки могут увеличить риски многих заболеваний.

Жарка продуктов и их неправильные сочетания снижают биологическую ценность пищи, сокращают содержание в ней полезных соединений, способствуют образованию токсических соединений.

Механическая обработка, температура готовки, сочетание продуктов – все имеет значение.

Из одного продукта можно приготовить как однозначно полезное, так и достаточно вредное блюдо.

В процессе готовки нутриенты вступают в разные взаимодействия между собой, особое значение играет неферментативная реакция между сахарами и аминокислотами (гликирование), в результате этой реакции образуются так **называемые «конечные продукты гликации (КПГ)», которые называются AGE («возраст», удачная аббревиатура Advanced Glycosylation End-products).**

Когда мы едим жаренные продукты, КПГ попадают к нам с пищей. Чем больше вы съедаете КПГ с пищей, тем выше их уровень в крови.

Кроме этого, они могут образовываться непосредственно и в нашем теле, когда нарушается контроль уровня глюкозы, и она повышается. Образование собственных продуктов гликирования зависит от чувствительности к инсулину и гликемической нагрузки диеты. **Но сейчас речь пойдет о первом механизме.** Иногда люди покупают хорошие продукты, но готовят из них нечто не очень здоровое.

Из фруктов выжимают сок, рыбу зажаривают до угольного состояния, запекают овощи и фрукты так, что они становятся как конфеты.

Давайте разберемся, **как готовить более щадящим способом для сохранения пользы продуктов и без образования вредных соединений в процессе готовки.**

Трудно сказать, насколько давно человек научился пользоваться огнем. Это открытие изменило нас и помогло легче усваивать пищу. Даже на уровне инстинктов нас отличает от животных тяга к огню. Наш мозг знает, что приготовленная на огне пища содержит более легкие к усвоению калории. Неудивительно, что любое копченое на дыму, зажаренное на гриле блюдо, от овощей до мяса, кажется нам более вкусным.

Сейчас жарка продуктов активно используется как способ готовки, но это не способствует улучшению здоровья. Но так как жареная пища для нас привлекательнее, мы едим нужное гораздо чаще положенного.

Около 10 % КПГ из пищи попадают в организм. Даже на уровне инстинктов нас отличает тяга к огню. Наш мозг знает, что приготовленная на огне пища содержит более легкие к усвоению калории. Неудивительно, что любое копченое на дыму, зажаренное на гриле блюдо, от овощей до мяса, кажется нам более вкусным, чем вареное.

Проблема хранения сегодня решается очень просто. Если наши предки преимущественно употребляли локальные продукты, то сегодня технологии позволяют привозить продукты из любых уголков мира или консервировать их с помощью разных добавок.

К сожалению, транспортировка не всегда происходит идеально, поэтому свежесть продуктов – это также важный критерий их качества.

Загрязнение продуктов разного рода веществами, от составных элементов пластика до тяжелых металлов, представляет собой серьезную проблему, подступиться к решению которой не всегда возможно.

Тем не менее есть ряд способов снизить возможный ущерб своему здоровью.

Как это влияет на здоровье?

Существует множество соединений, образующихся при готовке и обладающих потенциально негативным воздействием на здоровье.

Это акриламид, метилглиоксаль, акролеин (при жарке на масле), гетероциклические амины, бензопирен и ряд других соединений. Гликация долгоживущих белков, межклеточного матрикса, ДНК, митохондриальных белков – это важный патологический процесс, повернуть вспять который практически сейчас невозможно.

Чем больше вы съедаете КППГ с пищей, тем выше их уровень в крови.

Избыток КППГ увеличивает риск атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, почечной недостаточности, а также ряда аутоиммунных заболеваний.

Чувствительность к инсулину.

Даже умеренное сокращение продуктов, богатых КППГ, повышает чувствительность к инсулину, снижает риск сахарного диабета.

Воспаление.

Молекулярные механизмы действия КППГ изучены и во многом определяются их взаимодействием с клеточным рецептором к ним под говорящим названием RAGE (ненависть) (Receptor of Advanced Glycosylation End-products), активация которых приводит к увеличению воспалительных очагов в нашем организме.

Старение кожи, соединительной ткани, повышение хрупкости сосудов.

При гликации образуется ряд соединений, таких как пентосидин и карбоксиметиллизин. При этом страдает функция таких белков, как эластин и коллаген. При нарушениях углеводного обмена и избыточном потреблении сахара формируется т. н. «сахарное лицо» (тусклая, обезвоженная кожа с морщинистой сеткой). Также это снижает эластичность кровеносных сосудов, повышает их хрупкость и проницаемость.

Старение межклеточного матрикса (вещества, которые окружают клетки и влияют на их функции) может быть одним из ключевых механизмов разрушения организма.

Исключение КППГ из рациона экспериментальных животных заметно продлевало им жизнь.



Риск опухолей.

Частое потребление жаренного мяса увеличивает риск рака кишечника. Нередко употребление приготовленной так пищи связано с увеличением риска рака груди, предстательной железы, легких, поджелудочной железы и пищевода.

Основные принципы

Ограничьте продукты с высоким содержанием КПП.

Больше всего КПП в продуктах, которые приобретают бурый оттенок в процессе готовки, как правило запекания или жарки, фастфуд – это чемпион по содержанию КПП.

Это и жареное мясо, картофель, выпечка, птица, рыба, овощи и т. п.

Рекордсменом является жареный бекон.

Большое количество КПП образуется при пропитке мяса соусами на основе сахара, при панировке или жарке с добавлением сахара и муки.

Много КПП в продуктах, содержащих карамелизованные соединения (нагревание сахара): пиво, кола и др.

Особенно много КПП в полуфабрикатах, которые подвергались воздействию высоких температур.

Температура.

Чем выше температура, тем выше темп образования различных КПП. Так, образование акриламида начинается при реакции между аминокислотой аспарагином и сахарами при температурах выше 120 °С. Он содержится в выпечке, шашлыке, жареном картофеле, чипсах и т. п.

При поджаривании – температура 225 °С, жарке в духовке 230 °С, обжарке – 177 °С.

В 100 граммах сырой говядины содержится почти в 9 раз меньше конечных продуктов гликации, чем в жареной.

В сырой растительной пище содержится минимальное количество КПП из всех продуктов.

Время.

Чем дольше время готовки, тем больше образуется конечных продуктов гликации. **Безопаснее всего готовить еду на пару.**

А чтобы делать это быстрее, можно крупы отмачивать предварительно в воде, а мясо – мариновать в кислых добавках – уксусе, лимонном соке.

Овощи нужно варить альденте (до чуть твердого состояния), а не разваривать до желеобразного.

Al dente – значит, что продукты, будучи полностью готовыми, сохраняют ощутимую при укусе внутреннюю упругость, или народный термин – «с хрустом», т. е. овощи должны хрустеть на зубах.



После того как прошло 2–3 минуты с момента загрузки овощей, пробуйте их на вкус. После варки можно быстро охладить овощи с помощью холодной воды (с кубиками льда), подавая овощи комнатной температуры.

Щадящая готовка также способствует сохранению более низкого гликемического индекса.

Другие способы медленной готовки:

поширование (медленная готовка при температуре 88 °С), **бланширование** – ошпаривание или недолгая, до минуты, **варка, готовка в вакууме, томление, припускание.**

Есть специальные медленноварки или тиховарки для таких процедур. Больше сырой необработанной пищи.

Иногда люди говорят, что овощи «не работают» – запекают их, измельчают в смузи, жарят... и не видят полезного эффекта. Почему? Одно из возможных объяснений – изменение их гликемического индекса (ГИ).

Любая обработка: нагревание, механическое измельчение и т. п., заметно увеличивает ГИ.

Например, крупа овса имеет ГИ 40, каша геркулесовая – 60, а каша быстрого приготовления – все 80!

Собственно, если долго подвергать обработке любой продукт, то он неизбежно приблизится по своим показателям к мучным изделиям.

Увеличение пропорции сырой пищи в рационе благотворно сказывается на здоровье. Но здесь важно также действовать без крайностей, не спешите уходить в сыроедение – график пользы сырых продуктов имеет U-образную форму, и слишком большое количество сырой пищи ухудшает здоровье.

У сыроедов часто встречается дефицит многих полезных соединений и повышенные риски для здоровья.

Как соблюдать правило?

Идеи и советы

- **Температура пищи.** Ешьте пищу комнатной температуры, не сильно горячую. Более горячая еда имеет более высокий гликемический индекс, а также может повредить зубы и ротовую полость. Частое употребление пищи с температурой 65 °С увеличивает риск рака пищевода.
- **Без панировок и корочек.** Карамелизация, поливка соусами или маринадами с сахаром для корочки, панировка сухарями и прочее – все эти способы многократно увеличивают количество КППГ!
- **Контакт с воздухом.** Чем больше контакт с воздухом, тем больше образуется КППГ. Готовьте с закрытой крышкой. Избегайте открытого огня и сухого жара, они также увеличивают КППГ.
- **Жарка с жиром.** Жарка мяса во фритюре почти в 10 раз увеличивает содержание КППГ по сравнению с варкой.
- **Добавьте больше воды.** Большое количество воды замедляет гликацию.

- **Сахара.** Самая активная молекула в процессе образования КППГ – это фруктоза, затем идет лактоза, а вот глюкоза – на последнем месте. Поэтому нежелательно добавлять сахар в продукты и нагревать их до высоких температур. Избегайте высокого нагревания при пищевых сочетаниях белок + углеводы (мука и мясо).
- **Маринады.** Кислые маринады со специями помогают сократить время готовки мяса и почти в два раза уменьшить количество КППГ (уксус, лайм, лимон). В некоторых странах рыбу традиционно готовят без нагревания, маринуя ее. Но это может быть опасным, учитывая риск паразитов.
- **Глубокая заморозка.** Заморозка – отличный способ хранения, который помогает сохранить большую часть полезных соединений. Замороженные овощи хоть и теряют ряд полезных свойств, но большая их часть остается.
- **Не ешьте во время готовки.** Так вы можете перебить аппетит и съесть незаметно для себя избыточное количество калорий. Попробовали и выплюнули.
- **Осматривайте продукты.** Тщательно осматривайте продукты на предмет плесени, при ее обнаружении выбрасывайте продукт полностью.
- **Замачивайте крупы, злаковые и бобовые.** Замачивание помогает уменьшить содержание фитиновой кислоты, избыток которой может снижать качество всасывания микроэлементов. Крупы требуют меньше времени варки и дают меньшую гликемическую нагрузку при предварительном замачивании. К примеру, гречку после замачивания будет достаточно довести до кипения.

Замачивая, а затем сливая воду, мы снижаем концентрацию возможных загрязнений.

Опасность для здоровья представляют часто невидимые для глаза плесени, содержащие **микотоксины**. Многие известные традиционные культуры (индейцы майя – кукуруза, азиаты – соя, европейцы – пшеница) не готовили злаки посредством варки, а улучшали их полезные свойства замачиванием, проращиванием или ферментацией.

- **Мойте овощи и фрукты.** Часто фрукты покрывают парафином для увеличения срока годности, обрабатывают фунгицидами от плесени. Эти вещества могут быть опасны для здоровья. Промывка продуктов проточной водой – это простой способ устранить остатки таких соединений.

Соленая вода справляется с этой задачей еще лучше. Некоторую зелень, например листья салата сложной формы, трудно тщательно промыть, поэтому даже при небольших сомнениях в ее биологической безопасности избегайте покупки.

- **Уменьшайте уровень КППГ.** В нашем организме есть особая глиоксалазная система, которая помогает уменьшить уровень КППГ, ее стимулятором является сульфорафан из брокколи. Но работает только сырая брокколи! Ешьте с мясом много зелени и овощей. Большое количество зелени, перца, томатов, чеснока помогает обезвредить многие опасные соединения.
- **Храните масла в холодильнике, тщательно закрывайте их пробкой.** Избегайте использования жиров с запахом и следами прогорклости, покупайте свежие. Чем дольше хранится масло или жир, тем они опаснее.
- **Добавляйте специй.** Многие специи защищают продукты и во время готовки, так как являются мощными антиоксидантами: розмарин, гвоздика, куркума и др.
- **Срезайте КППГ.** Срезайте пережаренные или темные куски мяса перед употреблением в пищу, не ешьте кожу птиц. Здравый смысл и баланс. Некоторые вещества, дающие темные оттенки (мелаидины), в небольших концентрациях могут быть и полезны для организма, поэтому не впадайте в крайности. Потребление жареных продуктов раз в неделю и реже не несет никакого риска, согласно исследованиям.

- **Термообработка полезна.** Часто важно проварить продукты, особенно мясные и рыбу, чтобы убить возможных паразитов в ней. Сырая рыба и недоваренное мясо увеличивают риск заражения.
- **Сложность в очистке.** Некоторые овощи с зелеными листьями сложной формы трудно очистить тщательно, а они могут содержать опасные бактерии. При сомнениях в качестве избегайте их покупать.
- **Не храните долго.** Если долго хранить пищу, возникает риск размножения в ней бактерий. Температуры ниже 5 и выше 60 °С останавливают или замедляют рост микроорганизмов.
- **Свежесть.** Свежесть продуктов – это ключ к здоровью. Наиболее полезным будет соблюдение свежести при пищевых аллергиях, особенно при непереносимости гистамина. Биогенные амины накапливаются в продуктах, которые подвержены быстрому брожению, гниению, перезреванию (особенно если эти продукты везут издалека).

Избегайте продуктов с неясным сроком хранения или с прерванной цепочкой охлаждения (следы многократной заморозки).

СПЕЦИИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ

Имбирь, фенхель, черный перец, мята, корица, кориандр, укроп, куркума, тмин, кардамон, мускатный орех

Эти специи должны быть на кухне у КАЖДОЙ осознанной хозяйки!

Базовая коллекция пряностей

Пряности – важные помощники в Аюрведическом питании. Они превращают самое простое блюдо в шедевр, а обычное – в лечебное.

Но новичку легко заблудиться в незнакомых названиях и способах применения пряностей. Если вы не знаете, с чего начать знакомство с пряностями, я вам рекомендую приобрести эту базовую коллекцию и со временем пополнять ее.

- **Куркума** – яркая солнечная пряность, которая обладает противовоспалительным свойством. Антиоксидант, который позволит сохранить не только ваше здоровье, но и молодость. Добавляйте куркуму в овощные блюда, десерты и даже смузи. В сочетании с черным перцем раскрывает все свои полезные качества.



[Куркума молотая с повышенным содержанием куркумина 100 г, "Золото Индии" купить в Москве. Аюрведа-маркет \(ayurvedamarket.ru\)](http://ayurvedamarket.ru)

- **Черный перец** – одна из лучших специй, которая помогает разжечь наш внутренний Огонь пищеварения. Подходит к любым блюдам.



- **Кардамон** – зеленые коробочки с черными зернами манят своим ароматом. Обладает охлаждающим свойством, поэтому является прекрасным союзником кофе. Просто добавьте коробочку в турку, и кардамон компенсирует жар от кофе. Также прекрасно подходит к десертам, овощным блюдам, напиткам.



- **Кориандр** – ароматные семена

со стимулирующим пищеварение свойством. Универсальная пряность, которую можно добавлять и к овощам, и к мясным блюдам, и даже в хлеб.



Настой из кориандра идеально подойдет при проблемах с пищеварением – просто добавьте в любимый чай 5 семян кориандра и дайте им настояться в течение 5–10 минут. Процедите и пейте.



- **Тмин** – еще одна пряность, помогающая нашему **пищеварению**. У многих ассоциируется с ароматом русского ржаного хлеба. Добавьте несколько зерен тмина в привычные блюда, и в них появятся вкусовые нотки. Рис в сочетании с тмином, куркумой и кориандром порадует вас своим цветом и ароматом.



- **Корица** – пряность, которая наполнит вас своим теплом. Привычна в десертах, но я вам рекомендую экспериментировать и добавить немного корицы в овощное рагу или даже суп. Поверьте, помимо целебных качеств вы получите настоящий букет ароматов!



[Корица цейлонская молотая 30 г, Золото Индии купить в Москве. Аюрведа-маркет \(ayurvedamarket.ru\)](#)

- **Ваниль** – сладкая пряность, которая окутывает нас вуалью блаженства и наслаждения. Основное применение – в десертах и выпечке. Балансирует все доши. Попробуйте добавить щепотку ванили в любимый согревающий напиток и откройте его для себя заново.

[Ваниль натуральная «таитянская» молотая \(дой пак\) 25 г — купить по выгодной цене на Яндекс Маркете \(yandex.ru\)](#)



- **Мускатный орех** – очень полезная пряность **при проблемах с пищеварением**. При расстройствах достаточно запечь яблоки с добавлением $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха – и вам тут же станет легче! Из-за сильных свойств эфирных масел не злоупотребляйте!



Если Вы новичок по использованию специй, то можно начать с базового набора. Я всегда советую начать с масала, прованских трав, КАРРИ, дополнив их куркумой, лавровым листом, цейлонской корицей, перцем, гималайской солью (или морской).

МАГИЧЕСКИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ смеси специй ДЛЯ КАЖДОЙ!

- Масала для курицы
- Масала для рыбы
- Гарам-масала (ИСПОЛЬЗУЮ ПОСТОЯННО КАК УНИВЕРСАЛЬНУЮ)
- Итальянские травы

Гарам-масала 108 специй дой-пак, 50 г



Состав: кумин, паприка красная, кориандр, перец чили, кардамон, гвоздика, корица, перец белый, перец черный, лавровый лист, мускатный орех, тмин.

[108 Специй | Специализированный магазин пряностей. Качественные приправы со всего мира. - Гарам-масала 108 специй дой-пак, 50 г \(spice108.ru\)](http://spice108.ru)

Прованские травы 108 специй дой-пак, 20 г



Состав: базилик, майоран, розмарин, тимьян, орегано, чабер.

[108 Специй | Специализированный магазин пряностей. Качественные приправы со всего мира. - Прованские травы 108 специй дой-пак, 20 г \(spice108.ru\)](#)



Состав: кориандр, пажитник, перцы, куркума, имбирь, чеснок, тмин, фенхель, гвоздика.

[108 Специй | Специализированный магазин пряностей. Качественные приправы со всего мира. - Карри нежная пряная смесь 108 специй дой-пак, 50 г \(spice108.ru\)](#)

[108 Специй | Специализированный магазин пряностей. Качественные приправы со всего мира. - Куркума корень высший сорт 108 специй дой-пак, 50 г \(spice108.ru\)](#)

Куркуму я люблю покупать или свежую, или сушеный корень и самостоятельно его молоть в кофемолке (так как в магазинных специях куркумы КУРКУМИНА нет).

Доверяю этому магазину специй в России. Их продукция доступна на OZON. В Европе закон намного строже в отношении «Чистоты» продукта. Поэтому в Европе ЧИТАЕМ составы, чтобы кроме самих специй ничего не было!

- СПЕЦИИ КОМПАНИИ SONNENTOR

[Wildberries - модный интернет магазин](#)

- СПЕЦИИ КОМПАНИИ santa maria organic

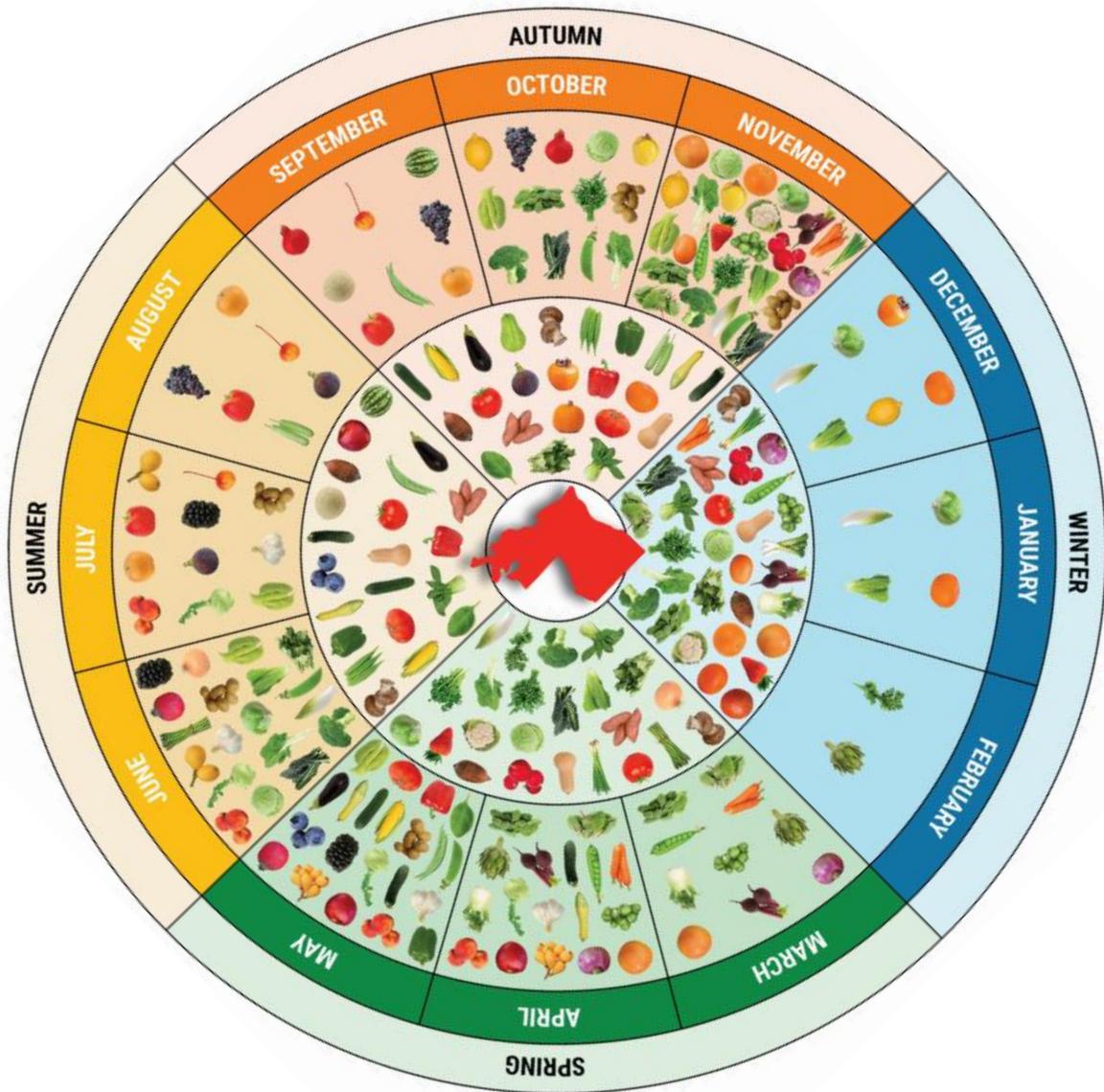
[Продукты питания заказать по доступным ценам в интернет-магазине OZON.ru](#)

- СПЕЦИИ КОМПАНИИ Dary Naturey

[Dary Naturey - каталог 2020-2021 в интернет магазине WildBerries.ru](#)

- СПЕЦИИ КОМПАНИИ Frontier Co-op

[Frontier Natural Products, Frontier Co-op \(iherb.com\)](#)





КОНСТРУКТОР каш ОСЕНИ

ОСЕНЬ	
1 стакан приготовленной крупы	<ul style="list-style-type: none">• Овсянка• Булгур• Полба• Киноа• Дикий рис
1½ -2 стакана жидкости	<ul style="list-style-type: none">• Ореховое молоко
3 ст. л. добавок	<ul style="list-style-type: none">• Тушеные яблоки• Сухофрукты (заранее замоченные)• Измельченный миндаль• Пекан• Кедровые орехи, поджаренные на сухой сковороде• Бананы
1 ч. л. масл	<ul style="list-style-type: none">• Гхи• Кокосовое масло
1-2 ч. л. смеси специ	<ul style="list-style-type: none">• Имбирь• Корица• Кардамон• шамбала (пажитник)• мускатный орех• куркума



СХЕМА АНТИЭЙДЖ ПИТАНИЯ ОСЕННЯЯ

	Завтрак	Обед	Ужин	Дополнительно
1	КИНОА С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ	ШУРПА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ	ОВОЩНОЕ РАГУ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ	
2		КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ	
3	СМУЗИ с АЛОЭ и АВОКАДО	СЕРДЕЧКИ ПТИЦЫ С ТОМАТАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	ТЫКВЕННО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП	
4	КАША КИНОА С ТУШЕНЫМИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ ЯБЛОКАМИ	ПРЯНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ (МАСУР-ДАЛ)	СВЕКОЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП	
5	ЛЬНЯНАЯ КАША БЕЗ ВАРКИ	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ	
6	ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА	ЯЗЫЧКИ/ЩЕЧКИ трески С ОВОЩАМИ и рисом	«УТОМЛЕННЫЕ» ОВОЩИ	
7	ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ и ШПИНАТОМ	ГОЛУБЦЫ	РАТАТУЙ	
1	РИСОВАЯ КАША со СВЕКОЛЬНОЙ ПЫЛЬЮ	ОВОЩНОЕ РАГУ С ТУШЕНОЙ КУРИЦЕЙ или СУБПРОДУКТАМИ	МОРКОВНЫЙ КРЕМ-СУП	
2	СМУЗИ для ПОЧЕК	РЫБЬИ МОЛОКИ ПО-ЦАРСКИ	СУП С МАШЕМ	
3	ЗЕЛЕНОЕ ЛОБИО С ЯЙЦАМИ	БОРЩ	ТРЕСКА на ПОДУШКЕ из ПЮРЕ	
4	АЛЬДЕНТЕ ПШЕНО с ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	БОУЛ с ГРЕЧКОЙ и ГРИБАМИ	КРЕМ-СУП с БРОККОЛИ, МОРКОВЬЮ и КУРКУМОЙ	
5	ФРИТТАТА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ	“ПЛОВ” С КРЕВЕТКАМИ	ТЫКВЕННЫЙ СУП С ЗАПЕЧЕННЫМ НУТОМ	
6	НУТОВАЯ ЛЕПЕШКА СО СЛАДКИМ СОУСОМ или ВАРЕНЬЕМ	ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА с РОЗМАРИНОМ и КУНЖУТОМ	СУП ИЗ СПАРЖИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	
7	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	РАГУ МЯСНОЕ С ОВОЩАМИ	ЧЕЧЕВИЦА СО СВЕКЛОЙ, ШПИНАТОМ и ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	

1	ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ, КУРАГОЙ И ПЕЧЕНОЙ ГРУШЕЙ	КУРИЦА с АНАНАСОМ и ЗЕЛЕНЬЮ	ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ТРАВАМИ	
2	КИШ с РЫБОЙ и ШПИНАТОМ	МИНЕСТРОНЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ	САЛАТ из ШПИНАТА с ПЕРЕПЕЛИННЫМИ ЯЙЦАМИ, РЕДИСОМ и ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ	
3	СМУЗИ СТРОЙНОСТИ с ГРЕЧКОЙ	БОЛНЬЕЗЕ с ШИРАТАКИ	МИСО СУП для ЩИТОВИДКИ	
4	ЗЕЛЕНЬЙ СМУЗИ-БОУЛ с КАКАО	КРЕМ-СУП ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ	ЗЕЛЕНЬЙ СУП	
5	ПРЯНАЯ ТВОРОЖЕНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ	ХЕК в ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ	ИНДЕЙКА с ЯБЛОКАМИ и ЛУКОМ с салатом	
6	СВЕКОЛЬНАЯ ОВСЯНКА ДЕТОКС	АРОМАТНЫЙ ТУШЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК	РИС С ТРЕСКОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	
7	НЕЖНЫЕ ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ	СУП «ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ»	МЯГКИЙ СУП из ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ и КАРРИ	

Зеленый день – БЕЗ ЖИВОТНОГО БЕЛКА ДЕТОКС ДЕНЬ очистительный



РЕЦЕПТЫ

КИНОА С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ



Ингредиенты:

- отварная киноа - 50 г сухой
- тыква - 150 г
- масло гхи
- щепотка мускатного ореха
- щепотка душистого перца
- щепотка корицы

Приготовление:

Разогреть в сковороде 1 столовую ложку гхи, добавить щепотку мускатного ореха и корицы. Затем добавить нарезанную кусочками тыкву, столовую ложку воды и потушить тыкву до готовности.

Посыпать солью, перцем и убрать с огня. Выложить пряную тыкву на предварительно отваренное рассыпчатое и теплое киноа.

ШУРПА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ



Если вы заботитесь об упругости кожи, стабильности нервной системы, подвижности суставов, эластичности связок, мышц, мягких тканей, крепости костей и пр - вводите в свой рацион коллагеновые супы. Это супы, при варке которых участвуют косточки и хрящи. Ценные аминокислоты из них при варке переходят в бульон и хорошо усваиваются нашим телом. Самый легкий для усвоения - коллаген из рыбных супов.

Лучший вариант для рыбных супов - суповой набор: голова, хвост и позвоночник (все это с остатками мяса) жирной дикой рыбы - форель,

нерка, семга и пр. Сам суп варится очень просто.

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 1 морковь
- 1-2 картофеля
- 2 стебля сельдерея (по желанию)

- 4–5 шт. душистого перца
- 2 щепотки черного тмина
- 3–4 лавровых листа
- Любая смесь специй карри или масала (есть специальная для рыбы) на кончике ножа
- Соль по вкусу
- 1–2 ст ложки сока лимона (чтобы перебить вкус рыбьего жира, если рыба жирновата)
- Маленький пучок укропа

Голову, хвост и позвоночник рыбы заливаем водой так, чтобы вода чуть перекрывала рыбу - так суп получится густым и наваристым. Доводим до кипения, снимаем пенку и варим 10 минут. Добавляем измельченные овощи и специи: черный тмин и перец. Варим еще 15 минут. Добавляем лавровый лист, соль, масалу и лимонный сок. Томим на огне 3–5 мин. При подаче добавляем измельченный укроп. Также можно сделать небольшую порцию салата или свежие овощи по вкусу.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ



Овощи - брокколи, брюссельская капуста, зеленая фасоль, лук, морковь, потушить со специями (базилик, кумин, черный и душистый перец, имбирь, тимьян...) в масле и добавить перепелиные яйца (6 штук). Перемешать, подавать горячим.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- фарш птицы (индейки или курицы)
- морковь
- кабачок
- сливочное масло
- соль по вкусу,
- смесь специй не острое карри

Способ приготовления:

Масло предварительно заморозьте, а потом натрите на мелкой терке объем 3–4 ст ложки (в зависимости от того, сколько у вас фарша). Масло придает котлетам мягкость и нежность. Овощи натрите на терке. С кабачка отожмите лишнюю жидкость. Замесите фарш из птицы и овощей. Добавьте тертое масло, соль и карри, и еще раз хорошо



вымесите. Формируйте котлетки мокрыми руками и запекайте их в духовке или готовьте на пару. Готовые котлеты отлично рифмуются с приготовленными или свежими овощами.

ПОДАВАТЬ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ или САЛАТОМ из СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ

- гречка - 50 г
- лук - ½ шт
- морковь ½ шт
- сельдерей стебель - ½ шт
- кабачок - ½ шт
- масло гхи
- соль
- специи: щепотка сафлора, щепотка кориандра, прованские травы, щепотка кориандра



Приготовление:

Гречку отварить с небольшим количеством соли, пажитником и зеленым кардамоном, затем специи убрать. Овощи мелко нарезать. Разогреть на сковороде гхи со специями. Затем добавить морковь и сельдерей, тушить 3 минуты. Соединить гречку и овощи, посолить и перемешать. Томить несколько минут на слабом огне.

СМУЗИ с АЛОЭ и АВОКАДО (заживление слизистых)

Ингредиенты:

- алоэ - 1 стебель;
- банан - 1 шт.;
- авокадо - 1 шт.;
- кокосовое молоко - 200 мл.

Способ приготовления:

Чтобы активировать все полезные свойства алоэ, срезанные стебли необходимо выдержать в холодильнике 1 неделю.

Смешать в блендере алоэ, банан, авокадо и кокосовое молоко.



ГДЕ ВЗЯТЬ АЛОЕ для смузи?

АЛОЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО: КАК ВЫБРАТЬ ЛИСТ ДЛЯ СРЕЗКИ

Не каждое дерево и не каждый лист обладает полезными свойствами. Растения, идеально подходящие для извлечения ценного нектара, имеют возраст от 2 до 4 лет.

Подходящие листья – нижние, мясистые, длиной не менее 15 см.

КАК ПРАВИЛЬНО СРЕЗАТЬ?

- За 2 недели до срезки растение нужно перестать поливать, чтобы в листьях увеличилась концентрация ценных компонентов
- за 3 дня до предполагаемой срезки поместить кустарник в темное место
- листья нужно срезать острым ножом у самого основания ствола
- сырье для сока необходимо завернуть в темную плотную бумагу или фольгу и выдерживать в холодильнике не менее 2 дней, а лучше – 2 недели.

КАК СДЕЛАТЬ СОК ИЗ АЛОЭ

- предварительно выдержанное в холодильнике сырье мелко измельчить ножом или при помощи блендера;
- залить массу холодной кипяченой водой в соотношении 1 часть алоэ к 3 частям воды, тщательно перемешать;
- накрыть крышкой и поставить на 2-3 часа в темное место;
- тщательно отжать массу через марлю, перелить полученный продукт в стеклянную посуду.

Такой сок не нужно разбавлять перед использованием, он полностью готов к употреблению.

Для приготовления концентрированного сока необходимо пропустить шаг с разбавлением. Если нужно приготовить продукт для длительного хранения, нужно чистый свежавыжатый сок алоэ смешать с качественным спиртом в пропорции 4:1 и дать смеси отстояться в течение 10 дней.

Важно знать, что спиртовую настойку сока алоэ нельзя применять в чистом виде! Перед употреблением необходимо разбавить продукт с водой в пропорции 1:3.

КУПИТЬ:

[Продажа свежавыжатого 100% сока алоэ в Москве \(sok-aloe.ru\)](http://sok-aloe.ru)

[Сок Алоэ Вера с мякотью — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)

[Питьевой сок гель \(экстракт\) детокс очищение /для похудения / для пищеварения /от изжоги /от запора / detox AloeCure 16060024 купить за 795 Р в интернет-магазине Wildberries](#)

СЕРДЕЧКИ ПТИЦЫ С ТОМАТАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 3 порции:



- 500 гр куриных или утиных
- 2 крупных томата
- 1 луковица
- большой пучок зелени (кинза будет очень уместна, но можно и укроп или петрушку)
- 2-3 зубчика чеснока
- 2 ст.л. топленого масла
- лавровый лист,
- масала для курицы или карри,
- соль

Способ приготовления:

1. Куриные сердечки промыть, нарезать на части. Измельчить овощи и зелень.
2. Разогреть масло, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить сердца, перемешать и тушить на маленьком огне под крышкой 15 минут.
3. Добавить томат, перемешать и дать потушиться 5 минут.
4. Добавить 2-3 шт лаврового листа, щепотку смеси пряностей, 2 щепотки соли, снова перемешать и тушить еще 5 минут.
5. Добавить мелко порубленную зелень, перемешать, выключить огонь и дать блюду настояться под крышкой 2 минуты.

ТЫКВЕННО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

- красная чечевица - 50 г
- лук - ½ шт
- тыква - 150 г
- масло гхи
- Специи: щепотка тмина, куркумы, соль по вкусу.

Приготовление:

Лук и чеснок измельчить, тыкву очистить и порезать кубиками.

Разогреть масло, добавить специи и лук и тушить несколько минут.

Добавить тыкву, перемешать засыпать чечевицу, перемешать и тушить.

Залить водой, посолить и поперчить, довести до кипения и тушить 10 минут. Взбить блендером.



КАША КИНОА с ТУШЕНЫМИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ ЯБЛОКАМИ



- отварная киноа - 50 г сухой
- сладкое яблоко - 1 шт
- масло гхи
- щепотка мяты
- щепотка кумина
- кокосовое молоко

Приготовление:

Разогреть в сковороде 1 столовую ложку гхи, добавить специи. Затем добавить нарезанную кусочками яблоко, столовую ложку молока и потушить до готовности. Выложить яблоко на предварительно отваренное рассыпчатое и теплое киноа.

ПРЯНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ (МАСУР-ДАЛ)

Ингредиенты:

- Чечевица колотая красная (масур - дал) - 50 г
- Тыква оранжевая - 150 г
- Морковь - ½ шт
- Лук - ½ шт
- Чеснок - 1 зубчик
- Свежий имбирь - 1 кусочек размером 1 см
- масло гхи - 1 чайная ложка
- 2 ст.л сливок кокосовых (густого кокосового жирного молока)
- Помидор - 1 шт (можно без него)
- соль
- специи: перец по вкусу, 1 ч.л специй для карри или гарам масала, ½ ч.л куркумы, сок ½ лайма



Способ приготовления:

Разогреть в кастрюле масло, добавить раздавленный зубчик чеснока, ½ количества имбиря, мелко нарезанный лук, постоянно помешивая, довести до прозрачности лука.

Морковь нарезать полукольцами, тыкву небольшими кубиками. Добавить овощи и чечевицу, залить водой в 1,5-2 раза больше по объему. Закрывать крышкой и томить на среднем огне около 20 минут до мягкости чечевицы и овощей. Добавить сливки, приправу карри, томаты, выдавить оставшийся чеснок и имбирь. Перемешать, довести до кипения, томить на медленном огне, пока чечевица не разварится. При подаче посолить, поперчить, добавить сок лайма.

Посыпать зеленью

СВЕКОЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП



Ингредиенты:

- свекла - 3 шт.;
- репчатый лук - 1 шт.;
- чеснок - 2 зубчика;
- соль, молотый перец - по вкусу;
- лимонный сок - 2 ч. л.;
- цветная капуста - 300 г.;
- масло гхи - для жарки;
- укроп, петрушка - по вкусу;
- вода - 1 л.

Способ приготовления:

Почистить лук и чеснок, порезать, обжарить на разогретой сковороде на масле гхи.

Затем добавить натертую на крупной терке свеклу и готовить на медленном огне в течение минуты.

Залить все водой, добавить цветную капусту, соль и молотый перец и довести до кипения.

Накрыть крышкой и варить на медленном огне до полной готовности свеклы - примерно 20-30 минут.

Снять с огня и дать остыть.

Блендером измельчить все ингредиенты до однородной кремовой текстуры.

Готовый суп посыпать рубленой зеленью.



ЛЬНЯНАЯ КАША БЕЗ ВАРКИ

Рецепты для поддержки полноценного здоровья слизистой пищевода



Ингредиенты

- 2 ст. лож. - лён (семена)
- 150 г - вода
- 30-50 г - кокосовое молоко
- Любые замороженные ягоды или свежие (150 г)

Способ приготовления:

1. Семена льна залить водой и оставить на ночь.
2. Утром эти семена в воде проблендерить вместе с ягодами.

Смесь получится консистенции киселя. Добавить по вкусу кокосовое молоко. Размешать.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ



- Фарш из индейки — 100 г
- Кабачок – 20 г
- Лук репчатый 15 г
- Сухой чеснок 2 г
- Соль/перец по вкусу
- Грибы шампиньоны – 40г

В фарш натереть на крупной терке грибы, лук и кабачок, заправить специями. Сформировать котлеты, отправить в духовку, разогретую до 180 С°. Подавать с салатом из краснокочанной капусты.



ОВОЩНОЙ САЛАТ из краснокочанной капусты



- Краснокочанная капуста — 60 г
- Свекла — 60 г
- Морковь — 20 г
- Яблоко 40 г
- Зелень – 10 г
- Чеснок – 2 г
- Соус тахини – 30 г

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожуры. Капусту и яблоко нашинковать. Зелень мелко нарезать. Все смешать, добавить соус, перемешать. Можно добавить лимонный сок.

Для соуса

- Оливковое масло (не горькое) или любое растительное без яркого вкуса и запаха — 30 г
- Кунжутные семечки обжаренные — 50 г

Соединить масло с семечками и взбить блендером.

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ



Ингредиенты:



- гречневая лапша - 120 г
- чеснок - 1 зубчик
- имбирь - щепотка
- лук красный - ½ шт
- морковь - ½ шт
- капуста пекинская - 40 г
- кабачок - ½ шт
- кунжут - щепотка
- соль
- перец черный щепотка
- кунжутное масло - 1 ст.л

Приготовление:

Сварить лапшу в кипящей подсоленной воде 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг и промыть под проточной водой. Дать просохнуть. На кунжутном масле обжарить вначале чеснок и имбирь 1 минутку. Далее обжарить все остальные овощи, нарезанные соломкой. Когда овощи будут готовы, добавить к ним вареную лапшу и обжаривать еще 1 минуту. В конце довести до вкуса солью, перцем, перемешать и выложить на тарелку. Сверху посыпать кунжутом.

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА 3 ВАРИАНТА



На 3 порции:

- Кокосовое молоко – ½ стакана
- Вода – 0,3 стакана
- Овсянка длительной варки – 1 стакан
- Банан – 1 шт
- Хурма – 1 шт
- Тыква – 180 г
- Малина – 160 г
- Свекла – 1 штука
- Семена чиа – 2 столовые ложки
- Миндальное молоко – 1 стакан
- Манго – 1 шт

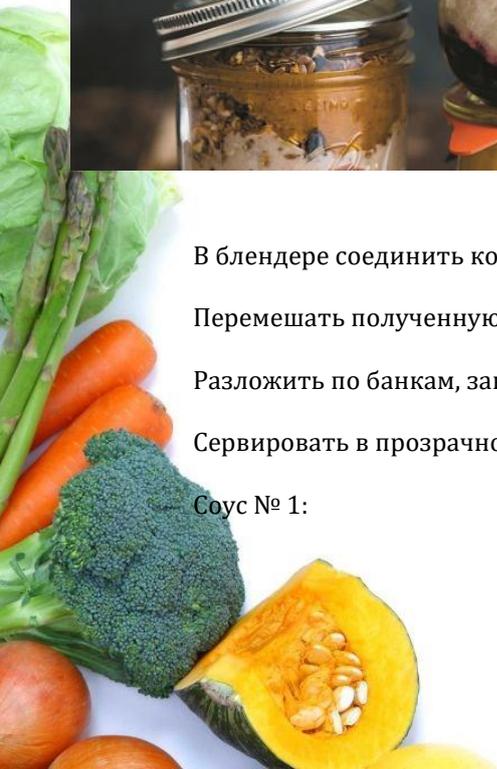
В блендере соединить кокосовое молоко с водой и бананом.

Перемешать полученную массу с овсяными хлопьями.

Разложить по банкам, закрыть крышками, оставить на ночь.

Сервировать в прозрачной посуде, чередуя слои с соусом.

Соус № 1:



Взбить хурму и отварную тыкву в блендере, выложить слоями с базой. Посыпать любимой гранолой.

Соус № 2:

Взбить в блендере малину, свеклу; выложить слоями с базой. Украсить дроблеными орехами или семечками.

Соус № 3:

Плод манго взбить или порезать мелкими кубиками. Чиа замочить на ночь в миндальном молоке. Выложить слоями.

ЯЗЫЧКИ/ЩЕЧКИ трески С ОВОЩАМИ и рисом

Треска – удивительная рыба, являющаяся источником полезных веществ, белка и аминокислот. Об этом, конечно же, знают все. Но не все знают, что у этой рыбы есть щечки и языки, которые также съедобны.



На самом деле от языка тут только одно название, по факту же это всего лишь нижняя часть челюсти. Главная особенность этой части – нежнейшее и более жирное мясо, не имеющее костей. Именно поэтому языки считаются деликатесным продуктом.

Щечки трески по вкусу схожи с язычками. По сути, это не столько щечки, сколько боковая часть, расположенная на голове рядом с жабрами. Щечки также отличаются особой нежностью. По вкусу

некоторые сравнивают их с мясом морского гребешка.



[Языки трески натуральные ГОСТ, 700 г — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)

Можно купить консервированные и тогда просто дополнить блюдо овощами.



А можно купить замороженные и приготовить их за пару минут!



[Языки трески рубленые 1кг купить в Москве с доставкой на дом от интернет магазина \(delikateska.ru\)](https://delikateska.ru)

МЫ ПОКУПАЕМ НА ОПТОВОЙ БАЗЕ ОГРОМНЫЙ БРИКЕТ. ЦЕНА ПОЛУЧАЕТСЯ СМЕШНОЙ ЗА ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ ПРРОДУКТ!



[Купить языки трески с/м: 450 руб за кг в Москве - интернет-магазин Дикоед \(dikoed.ru\)](https://dikoed.ru)

Ингредиенты:

- Рис цельнозерновой – 50 г сухой
- Оливковое масло
- Язычки / щечки трески – 200 г
- Сельдерей – 50 г
- Кабачок – 50 г
- Лук – ½ шт
- Чеснок – 1 долька
- Морковь – 1 крупная
- Кинза, укроп свежие
- Специи: перец, куркума
- соль

Заранее отварить рис до состояния Аль Денте в соответствии с указаниями на упаковке.

Подогреваем масло на среднем огне, добавляем лук, чеснок, морковь, сельдерей,, кабачок, специи.

К полуготовым овощам закидываем заранее размороженные язычки / щечки. Равномерно мешаем.

Через 5 – 7 минут добавляем заранее отваренный рис, тушим еще около 8 минут.

Нарезанную зелень вводим в готовое блюдо и буквально через 1 минуту снимаем с огня и наслаждаемся!

«УТОМЛЕННЫЕ» ОВОЩИ

- Свекла – 2 шт
- Тыква – ½ шт
- Белокочанная капуста ¼
небольшого качана
- Репчатый лук – 1 шт
- Оливковое масло – 5 ст л
- Имбирь
- Куркума
- Семена кориандра
- Консервированная фасоль – 1
банка
- Разогреваем масло в большой
кастрюле или ВОКе



Заранее нарезанные овощи (кроме фасоли) добавляем слоями в процессе нагрева на средней температуре. Сначала – свекла, далее – тыква, щепотка тмина и куркумы, измельченный имбирь и лук. Далее капуста. Поливаем сверху еще оливковым маслом, добавляем ½ стакана кипятка.

На минимальной температуре томим около 50 минут.

Отдельно отваренную фасоль или из банки отправляем в почти готовые овощи. Посыпаем щепоткой семян кориандра. Перемешиваем и томим еще минут 5–10. Теперь посыпаем измельченным чесноком и семечками кунжута по вкусу.

ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ и ШПИНАТОМ

- Куриной яйцо – 2 шт
- Тыква – 60 г
- Шпинат – 40 г
- Помидоры черри – 4-5 штук
- Сыр рикотта – 20 г
- Специи: куркума, молотый черный перец
- Соль
- По желанию пармезан 15 г



Смешать яйца с солью и перцем.

Нарезать вареную тыкву мелкими кубиками.

Помидоры черри разрезать на половинки.

Листья свежего шпината порубить.

Налить яичную смесь в сковороду с высокими краями, добавить тыкву, засыпать ее шпинатом и перемешать.

Сверху положить половинки черри и рикотту и поставить в духовку на 10 минут.

Готовый омлет посыпать тертым сыром.

ГОЛУБЦЫ

- мясной фарш 200 грамм
- цветная капуста 200 грамм
- батат 100 грамм
- сушеный базилик (щепотка)
- гималайская соль по вкусу
- оливковое масло 2 ст.л.
- зубчик чеснока
- кочан капусты



1. Кочан капусты аккуратно разобрать на листья, поместить в кипяток на 2-3 минуты, пока они не поменяют цвет и не станут мягкими.

2. Цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить в блендере вместе с бататом прямо сырыми (капуста дает текстуру риса).

3. Перемешать фарш с овощами, посолить, добавить базилик, чеснок и сформировать начинку.

4. Начинку положить в капустный лист и аккуратно завернуть. Готовить 30 минут, накрыв голубцы "шапкой" из тертой моркови

Можно готовить голубцы на пару.

Замороженные - отличный вариант, когда вы торопитесь - на 30 минут в духовку и ароматные голубцы готовы! Удобно, что в морозилке они не слипаются и остаются порционным блюдом.

К голубцам можно сделать соус из кокосового йогурта, куркумы, свежего укропа. Макаем и едим - пальчики оближешь!

РАТАТУЙ



На 2 порции:

- Баклажаны – 2 штуки
- Желтый сладкий перец – 1 штука
- Красный сладкий перец – 1 штука
- Репчатый лук – 1 головка
- Чеснок – 3 зубчика
- Помидоры – 2 штуки
- Оливковое масло – 50 мл
- Томатная паста – ½ чайные ложки
- Петрушка – 10 г
- Соль
- Молотый черный перец, куркума

Нарезать мелкими кубиками лук и баклажаны. Баклажаны посыпать солью и дать им полежать несколько минут, чтобы пустили сок.

За это время очистить перцы и помидоры от внутренностей, а мякоть нарезать такими же мелкими кубиками, как до того баклажаны и лук. Чеснок и петрушку мелко нарубить.

Разогреть в сковороде часть оливкового масла, обжарить до мягкости лук и откинуть его на дуршлаг.

Добавить в сковороду немного масла, обжарить на нем до мягкости предварительно отжатые от лишней жидкости кубики баклажанов. Обжаренные баклажаны откинуть на дуршлаг. Теперь осталось обжарить все на том же масле кубики перца и тоже откинуть их на дуршлаг.

Долить в сковороду оставшееся масло, обжарить чеснок до мягкости, тут же добавить томатную пасту, а потом сразу помидоры. Тушить тридцать секунд, после чего вмешать все ранее обжаренные овощи и рубленую петрушку, посолить, поперчить, потомить минуту — и снять с огня.

РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ с ЦЕДРОЙ и СВЕКОЛЬНОЙ ПЫЛЬЮ



На 2 порции:

- Рис – 200 г
- Кокосовое молоко – 100 мл
- Вода – 50 мл
- Корица
- Цедра 1 лимона
- Свекла небольшая
- Малина – 100 г

Соединить вместе рис, молоко, воду. Довести до кипения и варить примерно 5–8 минут на среднем огне до загустения каши. Добавить соль, корицу.

Выложить готовую кашу в тарелку.

Пюрировать отварную свеклу с ягодами (я использую малину). Полить готовую кашу сверху.

ЗЕЛЕНЕЕ ЛОБИО С ЯЙЦАМИ



На 3 порции:

- зеленая фасоль - 1 кг
- яйца - 5 шт
- лук репчатый - 2 шт
- кинза, базилик - по пучку
- мята - небольшой пучок
- кондари (чабер) - веточка
- чеснок - 3 зубчика
- соль, острый зеленый стручковый перец - по вкусу

Приготовление:

Вариант со свежими деревенскими яйцами: когда фасоль сварена до готовности, вместе с ней тушим мелко нарезанную зелень - кинзу, кодари, мяту и базилик, а также стручок зеленого перца, потом туда же добавляем толченый чеснок с солью, а попутно взбиваем штук пять яиц и вливаем их в горячую фасоль, быстро перемешиваем закрываем крышкой, огонь убавляем до минимального - и через десять минут легкое ПЛНОЦЕННОЕ блюдо готово.

БОРЩ



- 500 г говяжьих ребрышек
- 1 батат (заменить на тыкву можно)
- 1 свекла
- 500 бело- или краснокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- лавровый лист
- оливковое масло
- 3 столовые ложки яблочного уксуса (2 для бульона, 1 для свеклы)

- гималайская соль по вкусу
- зелень (мне нравится комбинация укропа, петрушки и розмарина)

Отварить мясо. Вынуть мясо, порезать его на кусочки.

Добавить нашинкованную капусту.

Натереть на терке свеклу, морковь, порезать лук.

Свеклу пожарить на оливковом масле с 1 ложкой уксуса (3-4 минуты на умеренном огне), добавить в суп и бросить лавровый лист, посолить.

Сделать зажарку из моркови и лука до мягкой полупрозрачной консистенции на оливковом масле (3-4 минуты на умеренном огне)

Порезать батат кубиками, добавить в суп, посолить.

Добавить порезанное мясо в кастрюлю, когда сварится капуста. Дать настояться и подать с зеленью.

ТРЕСКА на ПОДУШКЕ из ПЮРЕ

Как запечь вкусно ТРЕСКУ:



- Филе трески – 400 г
- Оливковое масло – 3 столовые ложки
- Чеснок – 2 зубчика
- Сушеный эстрагон – 1 чайная ложка
- Молотый черный перец – ½ чайной ложки
- Лимонный сок – 1 столовая ложка
- Соль по вкусу



Чеснок натереть на мелкой терке.

Смешать чеснок, масло оливковое, эстрагон, перец, лимонный сок, соль.

Рыбу порезать на филе, удобного для Вас размера.

Куски рыбы натереть приготовленным маринадом из специй.

Дно жаропрочной формы застелить пергаментом, выложить рыбу, сверху накрыть пергаментом.

Рыбу выпекать в разогретой до 180 С духовке 20-25 минут!

Как сделать пюре из цветной капусты:

- Капуста цветная – 1 вилок
- Чеснок – 3 зубчика
- Ложка йогурта греческого или кокосового цельножирного молока
- Масло оливковое 1 ст л
- Соль
- Перец
- Куркума
- Зелень

Я обычно запекаю цветную капусту на 180 С в духовке вместе с чесноком, сбрызнув предварительно оливковым маслом. Около 20 минут.

Достаю и перебиваю блендером с куркумой, перцем и ложкой молока/йогурта.

Также можно элементарно приготовить **РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**.

Базовый рецепт «риса» из цветной капусты



Ингредиенты:

- 1 среднего размера кочан цветной капусты
- 1 ст.л. жира (топленого сливочного масла или оливкового, или кокосового)
- 1 маленькая луковичка, мелко порубленная (по желанию)
- соль, перец, пряные травы

Отделить соцветия капусты и тщательно их вымыть.



Поместить цветную капусту в кухонный комбайн и размельчить до получения рисовой текстуры. Можно также использовать насадку для мелкой терки в комбайне. Процесс измельчения может занять минут десять.

Нагреть масло в глубокой сковороде и слегка поджарить лук (если используется). Добавить подготовленный капустный «рис» и тушить до размягчения. (5-7 минут).

Приправить солью, перцем и другими специями, и пряностями

АЛЬДЕНТЕ ПШЕНО С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ПЕСТО ИЗ РУККОЛЫ



Рассчитано на 1-2 порции

Ингредиенты:

- 0,5 чашки пшена (или киноа)
 - зеленый горошек (стручковая фасоль)
 - оливковое или кокосовое масло
 - смесь карри
 - Песто:
 - 3 горсти рукколы
 - ½ лимона
 - щепотка соли
 - 1 ст.л. орехов (например, кедровые)
- оливковое масло, вода по вкусу и желаемой консистенции

Способ приготовления:

Предварительно замочите и потом промойте пшено, отварите до состояния альденте. Приготовьте песто из рукколы: смешайте все ингредиенты в блендере. На оливковом или кокосовом масле с щепоткой карри смеси притушить зеленый горошек, добавить готовое пшено и подавать с песто из рукколы.



БОУЛ с ГРЕЧКОЙ и ГРИБАМИ



- гречка – 60 г сухой
- грибы – 100 г
- брюссельская капуста – 200 г
- помидоры – 1 шт
- оливковое масло
- соль, перец
- авокадо

Гречку заливаем водой в соотношении 1 к 2, ставим на плиту и варим до готовности. Когда будет готова, добавляем соль-перец по вкусу, оливковое масло и хорошо перемешиваем. Брюссельскую капусту опускаем на 5 минут в кипящую подсоленную воду, после чего сразу откидываем на дуршлаг. Грибы крупно режем, солим, перчим и обжариваем в небольшом количестве масла. Все ингредиенты складываем в глубокую миску, добавляем нарезанные помидоры, авокадо и подаем.

КРЕМ-СУП с БРОККОЛИ, МОРКОВЬЮ и КУРКУМОЙ

Ингредиенты:

- брокколи - 500 г;
- морковь - 400 г;
- овощной бульон - 500 мл;
- кокосовое молоко - 200 мл;
- соль, куркума по вкусу.

Способ приготовления:

Морковь помыть, почистить и порезать на ломтики.

Подготовленную морковь и брокколи залить бульоном, посолить и варить под крышкой около 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавить кокосовое молоко и куркуму, перемешать до получения однородной массы.





ОВОЩНОЕ РАГУ С ТУШЕНОЙ КУРИЦЕЙ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ



- мясо куриное или субпродукты – 150 г
- морковь - ½ шт
- лук - ½ шт
- помидор - 1 шт
- брокколи - несколько соцветий
- кабачок - ¼ шт
- батат - ½ шт
- масло гхи
- соль
- специи: щепотка имбиря, щепотка зеленого кардамона, щепотка черного перца.

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками, брокколи разобрать на небольшие соцветия. Мясо нарезать кусочками. Разогреть масло, добавить специи и через 3 минуты добавить мясо, лук, морковь. Обжарить еще 5 минут. Затем добавить все остальные овощи, влить воду, посолить и тушить до готовности. Вместо курицы также возможно использовать куриные субпродукты.

МОРКОВНЫЙ КРЕМ-СУП

Рецепты для поддержки полноценного здоровья желудка

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка сливочного масла,
- 1 ст. ложка оливкового масла,
- 500 г моркови,
- 300 г картофеля,
- 500 мл овощного бульона,
- 200 мл кокосовое молоко,
- соль, перец, куркума по вкусу.

Способ приготовления:

1. Для приготовления этого блюда необходимо растопить масло, добавить очищенную и нарезанную тонкими ломтиками морковь, очищенный и нарезанный кубиками картофель.

2. Посолить овощи.



3. Залить овощи горячим бульоном и варить под крышкой около 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

4. Добавьте кокосовое молоко и куркуму, перемешайте до получения однородной массы.

СМУЗИ для ПОЧЕК



- 2 чайные ложки семян чиа
- 100 мл кокосового молока
- 2 чайные ложки семян льна (НЕ МОЛОТЫХ ЗАРАНЕЕ)
- Черпак коллагена
- Немного свежего имбиря
- Вода 50-150 мл в зависимости от желаемой консистенции
- 100 г ягод клюквы (возможные замены: черная смородина, красная смородина, ежевика, голубика, черника, малина, вишня)

Взбить в блендере

В идеале не использовать ягоды свежие (из Чили, Аргентины, Мексики....), те, которые лежат в маленьких коробочках в супермаркетах.

НЕ ПОКУПАЕМ:



ИДЕМ В ОТДЕЛ ЗАМОРОЗКИ и покупаем ягоды:

ЭТО ПРОСТО НАГЛЯДНЫЙ ПРИМЕР, а не рекомендации конкретных брендов!



ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ СЕЗОННЫЕ СВЕЖИЕ



РЫБЬИ МОЛОКИ ПО-ЦАРСКИ



Ингредиенты:

- молоки - 200 г
- морковь - 100 г
- чеснок - 5 г
- оливковое масло
- репчатый лук
- красный молотый перец

Инструкция:

В разогретое масло на сковороде положить нашинкованный лук и морковь, молоки, заправить перцем, все перемешать и, дотушив до готовности, на слабом огне, добавить измельченный чеснок. Дать немного настояться и подавать к столу. Быстро, но очень вкусно!!! Приятного аппетита!

Дополнить блюдо салатом из свежей капусты (рецепт в приложении).

СУП С МАШЕМ

Ингредиенты:

- зеленый маш - 50 г
- капуста цветная - 50 г
- брокколи - 50 г
- стебель сельдерея - 1/3 шт
- морковь - 1/3 шт
- соль
- специи: имбирь свежий - 1 см,
- щепотка базилика сушеного,
- щепотка фенхеля

Приготовление:

Маш замочить на ночь, затем слить воду, промываем и отварить в свежей воде почти до готовности.

Мелко нарезать все овощи, морковь натереть на терке.

Пассировать овощи на гхи со специями в течение 5 минут. Добавить маш, залить водой, довести до кипения и томить 5 минут на среднем огне, посолить.





ФРИТТАТА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ

- Яйцо — 2 шт.
- Печеные овощи — 100 г
- Соль по вкусу
- Перец по вкусу
- Салатные листья — 40 г
- Соус травяной — 10 г

Яйца взбить венчиком, добавить соль и перец по вкусу. Печеные овощи мелко перерубить и добавить к взбитым яйцам. Полученную смесь вылить в форму для запекания и отправить в духовку на 180С° на 15 мин. Не забудьте на противень налить немного воды — так фриттата быстрее и равномернее пропечется и останется сочной. Готовую фриттату подавать с салатными листьями, заправленными травяным соусом



ПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ

- Сельдерей стебель — 150 г
- Сельдерей корень — 300 г
- Перец болгарский — 300 г
- Спаржа (можно с/м) — 300 г
- Морковь — 300 г
- Лук — 150 г
- Чеснок — 10 г
- Соль 5 г
- Перец — 1 г
- Оливковое масло — 10 г
- Абхазская сухая аджика — 10 г

Все овощи помыть и нарезать крупным кубиком. Выложить на противень все овощи. Заправить специями, солью и оливковым маслом. Отправить запекаться при 180 С° на 25-30 мин. Готовые овощи хранить в холодильнике до 3 дней.





“ПЛОВ” С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

- рис басмати - 60 г
- креветки - 60 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1/2 шт
- чеснок - 1 зубчик
- масло гхи (не больше чайной ложки)
- специи: щепотка куркумы, щепотка черного перца, щепотка кумина



Разморозить и очистить креветки. Нарезать морковь соломкой, лук полукольцами, чеснок мелко порубить. Обжарить на масле специи, чеснок, лук, морковь 3 минуты. Добавить воду, рис, креветки. Посолить и тушить под крышкой до готовности.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ЗАПЕЧЕННЫМ НУТОМ



Ингредиенты:

- тыква - 150 г
- морковь - 30 г
- запеченный нут - 30 г
- масло гхи
- соль
- специи: щепотка розмарина, щепотка душистого перца, щепотка тмина
- для нута: прованские травы, карри не острый, фенхель, лавровый лист

Приготовление:

Замочить нут на ночь, затем промыть. Залить водой, добавить лавровый лист, 0,5 чайной ложки фенхеля и варить до готовности. Слить воду, выложить отварной нут в форму для запекания, добавить топленого масла, посыпать острым карри, посолить, перемешать. Запекать при температуре 150 градусов до немного хрустящей корочки. Посыпать прованскими травами в конце.

Почистить морковь и тыкву и нарезать кубиками. Обжарить на масле гхи со специями. Затем добавить воду и тушить до готовности овощей.

Посолить. С помощью блендера сделать суп-пюре. Подавать с запеченным нутом.





НУТОВАЯ ЛЕПЕШКА СО СЛАДКИМ СОУСОМ ИЛИ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты:

- 1/2 чашки нутовой муки
- 2/3 чашки воды
- 1/2 ч.л соды
- 2/3 ч.л яблочного уксуса или лимонного сока
- корица, мускатный орех и ваниль - для сладкой лепешки
- соль и специи на вкус: куркума 1/4 ч.л, прованские травы, луковый порошок, перец молотый - для не сладкой лепешки



Приготовление:

В миске смешать нуттовую муку, специи, соль и соду. Медленно влить воду, помешивая венчиком смесь, чтобы не было комочков. Консистенция должна быть, как йогурт. Добавить уксус и еще раз перемешать. Разогреть сковороду, смазать маслом, если необходимо. Вылить тесто на сковороду в виде блина, закрыть крышкой (следите, чтобы конденсат с крышки не капал на лепешку, а то лепешка не получится) и жарить на среднем огне 2- 3 минуты до образования пузырьков и схватывания теста. Потом перевернуть на другую сторону. И жарить 2-3 минуты без крышки. Переложить на решетку и дать остыть.

Варенье: я смешиваю замороженную малину (200 г) со столовой ложкой семян чиа и оставляю на ночь. Утром все готово!

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА с РОЗМАРИНОМ и КУНЖУТОМ

Ингредиенты на 3 порции:

- 2 зубчика чеснока, порезанных
- 2 чайных ложки свежего розмарина
- 500 граммов мяса индейки
- 1 столовая ложка масла гхи или животного жира, растопленного
- Соль и перец по вкусу
- Кабачки 2 штуки
- Авокадо спелый 1 шт
- Куркума 1/2 чайной ложки
- Свежая зелень
- Кунжут для посыпки



Способ приготовления:

1. Смешать давленый чеснок, соль, масло и перец. Натереть смесью мясо индейки.



2. Запекать при температуре 180 в стеклянной жаропрочной посуде с крышкой до готовности в течение 1 часа.
3. Кабачки очистить, мякоть нарезать с помощью овощечистки пластинками.
4. В раскаленную сковороду выложить кабачки и чеснок, добавить воды и тушить до готовности. В конце посолить и добавить куркумы, тщательно перемешать.

СУП ИЗ СПАРЖИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

добавьте кумин и имбирь, для лучшего пищеварения



4 порции

Ингредиенты

- 4 чашки овощного или куриного бульона
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. кокосового масла
- 2 маленьких луковицы, тонко нарезать
- 1 зубчик чеснока, раздавить
- 4 чашки спаржи, порезать на кусочки по 2-3 см
- ¼ чашки кокосового молока
- 2 ст.л. гхи
- 1 кочан цветной капусты, приготовленной на пару
- соль и перец по вкусу

Приготовление

В средней сковороде на среднем огне нагреть кокосовое и оливковое масло. Добавить лук, чеснок и спаржу и готовить до мягкости. Добавить бульон и прокипятить. Убавить огонь и готовить еще 15-20 минут. Добавить кокосовое молоко и гхи. Кипятить 2 минуты и убрать с огня.

Переложите в кухонный комбайн и взбейте. Добавьте половину цветной капусты и снова взбейте. Добавьте еще ¼ часть капусты и взбейте. Перелейте в кастрюлю, нагрейте и добавьте оставшуюся капусту. Нагрейте и хорошо размешайте суп. Подавайте теплым.

СПАРЖА ВСЕГДА ЕСТЬ В ЗАМОРОЗКЕ В СУПЕРМАРКЕТАХ!



Чеснок

Чеснок является невероятно ароматным и вкусным растением и содержит огромное число спасительных веществ. Около 11% волокон в чесноке – это инулин, 6% – натуральные сладкие пребиотики, называемые фруктоолигосахаридами (ФОС).

Чеснок действует как пребиотик, способствуя росту полезных бифидобактерий в кишечнике. Он также предотвращает болезни, стимулирующие рост бактерий.

Чесночный экстракт может быть эффективным при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Растение обладает антиоксидантным, противораковым и противомикробным воздействием. Особенно полезно при лечении болезней дыхательных путей: астмы, бронхита и т.д.

Спаржа

Спаржа считается популярным овощем и еще одним «большим» источником пребиотиков. В 100 гр спаржи около 2-3 гр инулина.

- Продукт способствует развитию полезных бактерий в кишечнике и обладает некоторыми противораковыми свойствами.
- Антиоксиданты, имеющиеся в составе, обеспечивают растение противовоспалительными признаками.
- 100-граммовая порция спаржи содержит около 2 граммов белка.

Вывод: спаржа — богатое пребиотическими волокнами и антиоксидантами растение. Оно способствует регуляции работы кишечных бактерий и может помочь предотвратить некоторые виды рака.



ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты:

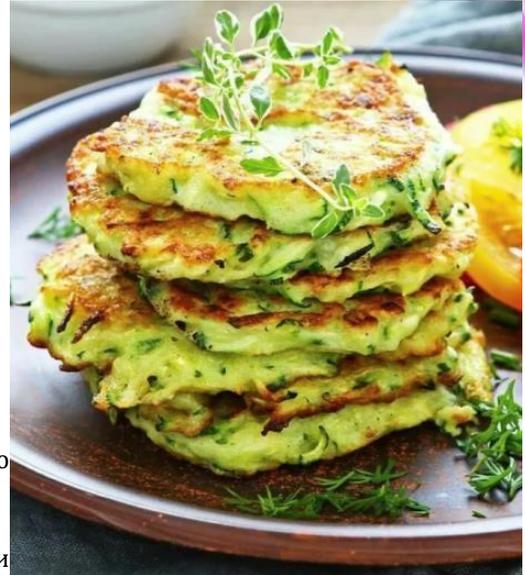
- кабачок - 400 г;
- яйцо - 1 шт.;
- гречневая мука - 2-3 ст. л.;
- 1 столовая ложка семян ЧИА
- чеснок сушеный по вкусу;
- укроп - по вкусу;
- соль щепотка;

Способ приготовления:

Кабачок потереть на терке, посолить, добавить 1 столовую ложку ЧИА, перемешать, отставить на 10 минут.

Добавить 1 яйцо и 2-3 ст. л гречневой муки сушеный или свежий чеснок и рубленый укроп по вкусу.

Жарить на масле гхи.



РАГУ МЯСНОЕ С ОВОЩАМИ



- 0,5 столовой ложки кокосового масла
- 1 кг мяса
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 500 мл бульона
- 2,5 см кусочек имбиря
- 1 тыква
- 0,25 чайной ложки корицы
- 0,5 чайной ложки гималайской соли
- 100 г грибов
- 1 столовая ложка тимьяна

Обжариваем на кокосовом масле кусочки мяса со всех сторон, добавляем лук и готовим на среднем огне около 5 минут.

Добавляем имбирь и чеснок, готовим еще пару минут. (следим чтобы они не горели)

Добавляем костный бульон, тимьян, и ставим на медленный огонь, но, чтобы бульон немного кипел на 15 минут.

Следующим этапом закладываем кусочки тыквы, корицу, соль при тех же условиях готовки до тех пор, пока мясо и тыква не станут мягкими и нежными.

В другой сковороде приготовим грибы:

на кокосовом масле поджарим грибы около 5 минут или пока они не подрумянятся.



Если вы хотите сделать рагу в горшочках, то заложите ингредиенты и при температуре 180 градусов запекайте около 40 минут.

ЧЕЧЕВИЦА СО СВЕКЛОЙ, ШПИНАТОМ и ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



На 2 порции:

- Красная чечевица – 125 г
- Свекла – 170 г
- Красный лук – 45 г
- Шпинат свежий – 25 г
- Йогурт БЕЗ НАПОЛНИТЕЛЯ – 140 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Апельсины – 80 г
- Тмин
- Оливковое масло

Чечевицу положите в кипящую несоленую воду и варите 5 минут на среднем огне; луковицу почистите и нарежьте тонкими полукольцами; чеснок раздавите, почистите и мелко порубите.

Выжмите сок апельсина; соедините йогурт с апельсиновым соком, посолите; тмин измельчите в ступке или мелко нарубите ножом и добавьте половину к йогурту с соком, поперчите и перемешайте.

Свеклу почистите, натрите на крупной терке.

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла и слегка прогрейте лук и чеснок на среднем огне в течение 30 секунд, добавьте натертую свеклу и тушить еще в течение 2-х минут.

Всыпьте оставшийся тмин, перемешайте и обжарьте в течение 1 минуты.

Добавьте чечевицу и шпинат, перемешайте и оставьте на огне еще на 30 секунд.

Выложите чечевицу на тарелку и полейте заправкой из йогурта и апельсина.





ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ, КУРАГОЙ И ПЕЧЕНОЙ ГРУШЕЙ

- Пшено — 70 г
- Вода — 300 мл
- Тыква — 60 г
- Курага — 30 г
- Растительное молоко — 100 мл
- Соль — 1 г
- Печеная груша — 40 г

Тыкву нарезать мелким кубиком и поставить вариться на воде вместе с пшеном. Когда пшено будет практически готово, добавить курагу и растительное молоко. Довести до кипения и сразу снять с огня. В самом конце добавить печеную грушу, очищенную от кожи и семян.



КУРИЦА с АНАНАСОМ и ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты на 3-4 порции:

- куриная грудка — 300-400 г (источник белка);
- ананас — 150 г (растительный фермент);
- лук, чеснок по вкусу;
- помидоры — 3 штуки;
- карри — 1-2 ч. л., молотый имбирь 1 ч. л. перец по вкусу (улучшение усвоения пищи, стимуляция ферментативной функции);
- соль — по вкусу (активация амилазы, продукции желудочного сока);
- свежая зелень - по вкусу.

Способ приготовления:

Курицу, ананас, помидоры нарезать небольшими кусочками. Чеснок порубить, лук мелко нарезать.

В сковороду добавить немного масла ГХИ и обжарить лук с чесноком, добавить помидоры и жарить около 3 минут. Добавить карри, молотый имбирь и ананасы.

В получившуюся массу добавить кусочки курицы, 1/4 стакана воды и оставить тушиться 7-10 минут на среднем огне. Соль, перец, приправы, зелень добавить по вкусу.





ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ТРАВАМИ

Ингредиенты:

- тыква - 300 грамм;
- чеснок - 2 зубчика;
- сушеный тимьян - по вкусу;
- розмарин (сушеный или свежий) - по вкусу;
- куркума - по вкусу;
- соль - щепотка;
- оливковое масло - 1 ч. л.



Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить от семян и нарезать ломтиками, толщиной 1-1,5 см.

Чеснок почистить и мелко нарезать или раздавить ножом.

Форму для запекания или противень застелить пергаментом.

Выложить ломтики тыквы, посыпать травами, чесноком, солью и сбрызнуть оливковым маслом.

Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до мягкости примерно 30 минут.

КИШ С РЫБОЙ И ШПИНАТОМ

- Рисовая мука цельнозерновая – 2 ст.л.
- Мука миндальная – 2 ст.л.
- Рыба (нерка, лосось..)
- Яйца 2 шт для теста и 2 шт для начинки
- Масло сливочное 100 г
- Шпинат (можно замороженный) 200 г
- Соцветия брокколи отварные – горсть
- Чеснок
- Миндальное молоко 100 мл
- Соль, специи



Соединить всю муку, соль и специи.

Качественно перемешать. Добавить 2 яйца и мягкое сливочное масло. Получится смесь, похожая на мокрый песок.

Утрамбовываем ее в форму для выпекания. Высота теста 1,5-2 см. Отправляем основу в разогретую до 180 С духовку на 20 минут.

Выкладываем на полуготовый корж кусочки рыбы, шпинат, брокколи. Все компоненты начинки должны быть не крупного размера (иначе их будет сложно покрыть заливкой).



Смешиваем 2 яйца с растительным молоком, солью и специями.

Заливаем начинку и отправляем еще на 20 минут в духовку.

МИНЕСТРОНЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Это сытное блюдо едят на обед каждый день в самой долгоживущей семье мира — Мелисес. По традиции его готовят из всего, что растет в саду, поэтому вы можете добавить другие свежие овощи по своему вкусу. Но в состав обязательно входят фасоль и фрегула — мелкие поджаренные макароны из манной крупы, которые популярны на Сардинии (их с легкостью можно заменить на кускус или мелкую пасту). Этот рецепт я нашла на сайте Blue Zone — проекта, в рамках которого исследуют жизнь людей, живущих в пяти точках мира с наивысшей концентрацией долгожителей. Несмотря на то, что они находятся далеко друг от друга, их образ питания во многом схож. Так, [рацион долгожителей на 90% состоит из растений; каждый день они едят бобовые; перекусывают орехами и фруктами](#); не пьют

газированные и сладкие напитки (только воду, чай, кофе и вино).

Фасоль и нут обязательно замочите на ночь.

Ингредиенты

- красно-белая фасоль — 1/3 ст.,
- нут — 1/3 ст.,
- репчатый лук — 1 луковица,
- морковь — 2 шт.,
- черешковый сельдерей — 2 стебля,
- чеснок — 2 зубчика,
- помидоры — 2 шт.,
- картофель — 3 клубня,
- паста (мелкая итальянская из твердых сортов пшеница, в идеале ИТАЛЬЯНСКАЯ) или кускус — 1/2 ст.,
- небольшой пучок укропа — 1 шт.,
- небольшой пучок петрушки — 1 шт.,
- базилик — 3 веточки,
- оливковое масло холодного отжима — 7 ст. л.,
- нерафинированная соль — по вкусу,
- свежемолотый черный перец — по вкусу.

Приготовление

Замочите красно-белую фасоль и нут в воде на несколько часов, а лучше на ночь. Затем хорошо промойте фасоль и нут проточной водой.

Разогрейте 3 столовые ложки оливкового масла в большой кастрюле на среднем огне. Порезьте репчатый лук, морковь и черешковый сельдерей и готовьте, часто помешивая, до мягкости в течение примерно 3 минут. Измельчите и добавьте чеснок и готовьте до появления аромата, не больше минуты. Порезьте помидоры и картофель и добавьте их в кастрюлю. Туда же отправьте фасоль и нут. Влейте воду, чтобы она покрывала содержимое на 4 сантиметра. Увеличьте температуру и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите, пока фасоль и нут не станут мягкими. Это может занять 30-40 минут. Добавляйте воду, если смесь становится слишком густой. Когда фасоль и нут будут почти готовы, добавьте пасту, соль, свежемолотый черный перец, мелко нарезанные петрушку и базилик. Варите около 6 минут, пока паста не станет мягкой. Перед подачей можно украсить мелко нарезанной зеленью.

СМУЗИ СТРОЙНОСТИ с ГРЕЧКОЙ

- Зеленая гречка, замоченная на ночь – 40 г сухой крупы
- Киви – 1 шт
- Банан – 1 шт
- Ягоды лесные замороженные – 100 г
- Ореховая паста или кокосовое масло – 1 ст л
- Растительное молоко – 100 мл

Взбить все в блендере и потерять голову от вкусноты и полезности!



САЛАТ из ШПИНАТА с ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ, РЕДИСОМ и ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ





Ингредиенты:

- перепелиные яйца - 5 шт.;
- редис - 5 шт.;
- шпинат - 50 г;
- руккола - 50 г;
- тыквенные семечки - 15 г;
- оливковое масло - 1 ст. л.;
- соль - щепотка.



Способ приготовления:

Перепелиные яйца отварить, почистить, нарезать пополам.

Кольцами порезать редис.

Помыть и нарезать шпинат и рукколу.

Все ингредиенты сложить в салатник, посолить и заправить оливковым маслом. Готовый салат посыпать тыквенными семечками.

БОЛНЬЕЗЕ с ШИРАТАКИ



- Ширатаки спагетти — 1 упаковка (вес чистого продукта без транспортировочной жидкости 200 г)

для соуса:

- Говяжий фарш — 200-250 г (можно готовить из любого разрешённого мяса)
- Вода — 200 г
- Лук — 1 шт.
- Томатная паста без сахара — 2 ст.л. (ок. 70 г)
- Уксус — 2/3 ч.л.
- Чеснок — 1-2 зуб.
- Специи (перец, итальянские травы) — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Оливковое Масло для жарки

Приготовление:

Сначала готовим соус.

Обжарить нарезанные лук и чеснок на слегка смазанной сковороде.

Добавить фарш и сразу рубящими движениями лопатки измельчать его, не снимая с огня.

Когда из фарша перестанет выделяться жидкость и он слегка обжарится, добавляем томатную пасту.

Вливаем воду, ставим тушить на тихий огонь.

Время тушения зависит от вида мяса. Куриное будет готово быстрее.



Чем дольше тушится соус, тем он вкуснее.

Для говяжьего фарша 1 час — это минимум. Можно томить и больше, вкус будет ещё лучше.

Воду можно вылить всю сразу или подливать постепенно.

Количество воды зависит от того, какой густоты соус вы любите.

В самом конце добавляем соль, уксус, специи.

Доводим до кипения и даём настояться.

Не советую вам убирать из состава уксус, он делает вкус соуса насыщеннее и пикантнее, тем более что его здесь очень мало.

Так как лапша и спагетти ширатаки готовятся очень быстро, то можно подготовить их пока настаивается соус.

Кладём ширатаки в кипящую воду, варим минуты 2-3.

Сливаем воду и откидываем на дуршлаг.

Вы помните, что для одной упаковки ширатаки соуса многовато.

Поэтому отделяем часть соуса и добавляем наши спагетти.

Перемешиваем, добавляем зелень.

Я ещё чуточку прогреваю и даю настояться минут 10-15.

МОЙ МИСО-СУП профилактический и лечебный для ЩИТОВИДКИ

А еще он ПОХУДАТЕЛЬНЫЙ и ПРОТИВ ЗАПОРОВ!



Нам понадобятся различные сухие водоросли:





[Вакамэ \(Вакамэ\) водоросли сушеные 100 г. Народная Здрава — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)



[Ламинария водоросли 500 гр — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)

МИСО-паста



[Паста соевая МИСО темная 1кг — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)

Лапша Ширатаки Midori спагетти, без глютена, 200 г



[Лапша Ширатаки Midori спагетти, без глютена, 200 г — купить в интернет-магазине OZON с быстрой доставкой](#)

- Любые грибы
- Овощи (я использую брокколи, лук, чеснок, морковь)

Сухие водоросли замочить на час.

Сделать поджарку классическую из лука, моркови, чеснока, а можно просто сложить их в суп без предварительной термической обработки.

Разбавить мисо пасту горячей водой, поставить на огонь и сразу положить брокколи или любые другие овощи, которые вы любите в супе, поджарку (или сырые), водоросли (отжать от воды!), грибы и ширатаки лапшу. Поварить минут 6-8. При желании можно добавить кокосовое молоко.

ЭТО ФАНТАСТИКА ПОХУДАТЕЛЬНО-ЛЕЧЕБНАЯ!

С осторожностью: в анамнезе родственники с эстрогензависимыми формами рака!

В этом случае заменяем МИСО пасту на ОВОЩНОЙ/КОСТНЫЙ бульон!

ЗЕЛЕНый СМУЗИ-БОУЛ С КАКАО



- 1 зеленое яблоко
- 1 банан
- 50 г шпината
- 1 ст. л. какао
- 1 ч. л. арахисовой пасты
- 1 ч.л. семян льна
- 1 ч.л. семян подсолнечника
- 1 ч.л. тыквенных семечек
- 20 г горького шоколада

Вынимаем из яблока сердцевину и отправляем в блендер. Туда же добавляем банан, шпинат, какао и арахисовое масло. Взбиваем до однородной массы. Переливаем готовый смузи в миску и посыпаем семенами. Сверху украшаем кусочками горького шоколада.



КРЕМ-СУП ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ



Ингредиенты:

- 1 шт корня сельдерея среднего размера
- 150 гр шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 20 гр масла гхи
- 1,5 – 2 литра бульона
- 2 зубчика чеснока
- 150 грамм кокосового молока
- зелень
- специи

Рецепт:

Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на масле гхи. Как только овощи станут немного мягче добавить мелко нарезанный чеснок. Корень сельдерея очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить к овощам на сковороду. Грибы очистить, порезать и также добавить на сковородку к овощам. Все хорошо перемешать и добавить бульон. Накрыть крышкой и дать провариться в течение 5-7 минут. Полученную массу взбить блендером и вылить в кастрюлю. Как только суп пюре закипит добавить кокосовое молоко, варить, помешивая в течение 3-4 минут.

ЗЕЛЕНый СУП

Ингредиенты:

- Лук-шалот - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Лук-порей - 1 шт.
- Фенхель - 1 средний
- Брокколи - половина среднего кочана
- Сельдерей - 2 стебля
- Лимонный сок - 2 ст.л.
- Семена подсолнуха - 2 ст.л.
- Семена конопли - 1 ст.л.
- Пищевые дрожжи - по желанию



Способ приготовления:

1. В кастрюле тушим нарезанный лук-шалот и чеснок на среднем огне. В это время нарезаем фенхель и сельдерей, и тушим их вместе пока они не станут мягче.
2. Заливаем фильтрованной водой, доводим до кипения и оставляем томиться на среднем огне.



3. Сюда же добавляем брокколи, готовим ещё 10 минут.
4. Всё измельчаем в блендере (лучше не добавлять весь бульон сразу, чтобы суп не был слишком жидким).
5. В готовый суп добавляем специи по вкусу, лимонный сок, семена подсолнуха и пищевые дрожжи (если имеются).
6. Суп можно дополнить микрозеленью или рукколой.

ПРЯНАЯ ТВОРОЖЕНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ



На 4 порции:

- Тыква – 400 г
- Творог – 400 г
- Курага – 10 штук
- Куриное яйцо – 2 штуки
- Корица
- Кардамон
- Мускатный орех
- Соль
- Сметана – 100 г

Разогреть духовку до 180 градусов.

Подготовленную и нарезанную на небольшие кубики тыкву (можно мороженную) и курагу залить водой так, чтобы она покрывала тыкву полностью, и тушить под крышкой на медленном огне до мягкости тыквы. Если вода испарилась, а тыква все еще не мягкая — долить немного воды

Яйца взбить со щепоткой соли

Творог протереть через сито и немного взбить со сметаной, добавив к яйцам.

Тыкву остудить, добавить пряности и пюрировать в блендере.

Смешать тыквенное пюре с яично-творожной массой.

Выпекать лучше в порционных формочках 30 минут, или в силиконовой форме для кекса (доставаться будет только когда остынет — слишком нежный) — 45 минут.

ХЕК В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ

Зеленый соус — смесь оливкового масла, чеснока и петрушки — главная основа для блюд из морепродуктов в испанской кухне. Особенно часто его используют с кальмарами и креветками.



- Хек (стейки) – 4 штуки
- Чеснок – 3 зубчика
- Рубленая петрушка – 4 столовые ложки
- Свежий лавровый лист
- Оливковое масло – 5 ст.л.

Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Листья петрушки тщательно измельчить — из половины не слишком большого пучка должны получиться три полные столовые ложки зелени.

Разогреть на сковороде на среднем огне четыре столовые ложки оливкового масла. Как только масло нагреется, добавить чеснок, а через пару минут — всю петрушку.

Стейки из хека обсушить бумажными полотенцами, слегка посолить и выложить на сковороду так, чтобы они не касались друг друга. Добавить в сковороду лавровый лист.

Поджарить рыбу в течение десяти-двенадцати минут, затем аккуратно перевернуть с помощью плоской и тонкой лопатки, придерживая рыбу руками, и жарить с другой стороны еще столько же.

Готовые стейки выложить на тарелки, полить сверху зеленым чесночным соусом и сразу подавать — лучше всего вместе с **молодым вареным картофелем**.

Температура масла в сковороде должна быть такой, что чеснок и петрушка будут жариться очень долго, не подгорая, но еще не тушиться. У меня плита имеет 10 делений, этот рецепт я полностью провожу на 5 делении. Хек получается нежнейшим!

СОЧЕТАЕМ с САЛАТОМ из ПРИЛОЖЕНИЯ.

ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ



- Сельдерей стебель — 150 г
- Сельдерей корень — 300 г
- Перец болгарский — 300 г
- Спаржа (можно с/м) — 300 г
- Морковь — 300 г
- Лук — 150 г
- Чеснок — 10 г
- Соль 5 г
- Перец — 1 г
- Оливковое масло — 10 г
- Абхазская сухая аджика — 10 г

Все овощи помыть и нарезать крупным кубиком. Выложить на противень все овощи. Заправить специями, солью и оливковым маслом. Отправить запекаться при 180 С° на 25-30 мин. Готовые овощи хранить в холодильнике до 3 дней.

ИНДЕЙКА с ЯБЛОКАМИ и ЛУКОМ с салатом

- Для индейки на 2 порции
- Индейка - 300 г
- Лук - 1 головка
- Яблоко - 1 штука
- Соевый соус - 1 столовая ложка
- Оливковое масло - 3 столовые ложки
- Соль
- Перец
- Куркума

Нарезать индейку на небольшие кусочки и положить ее мариноваться в оливковом масле с соевым соусом.

Нарезать яблоко кубиками, а лук — тонкими кольцами. Обжарить лук в оливковом масле, помешивая, до золотистого цвета.

Добавить к луку индейку вместе с маринадом и жарить на сильном огне несколько минут, постоянно помешивая.

Убавить огонь, добавить яблоко, посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить тушиться еще минут на 7–10.

В качестве гарнира очень хорошо подойдет САЛАТ:

- Редька зеленая - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Капуста - 120 г
- Лук зеленый - 30 г



- Укроп
- Листья салата

Заправка:

- Масло оливковое - 3 ст.л.
- Сок лимонный - 2 ст.л.
- Соль - по вкусу

Капусту, морковь и редьку нарезать тонкой соломкой, используя для этого удобные подручные средства. Я нарезаю вручную.

Капусту и морковь смешать в салатнике со щепоткой соли и слегка помять руками.

Добавить редьку. Добавить рубленую зелень. У меня - лук, укроп и немного салатных листьев.

Полить подготовленной заправкой и все хорошенько перемешать.

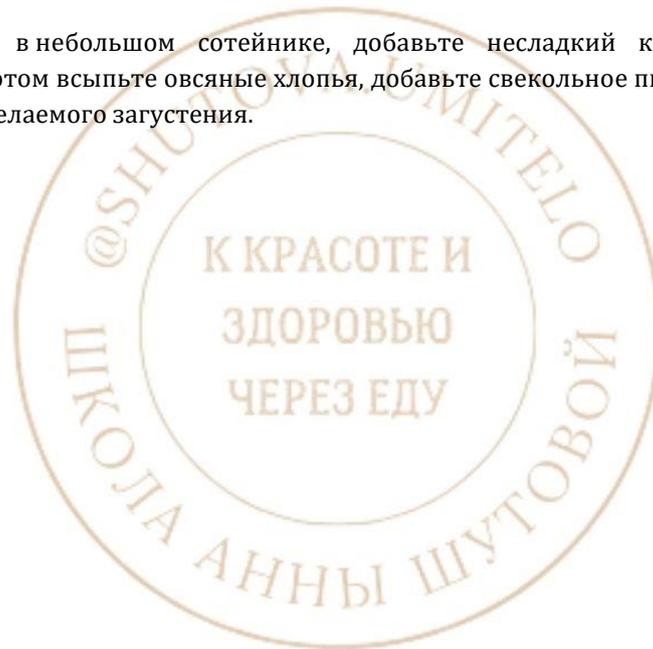


СВЕКОЛЬНАЯ ОВСЯНКА ДЕТОКС

- Молоко растительное 300 мл
- Овсянка БЕЗ глютена или обычная (ДОЛГОЙ варки) 60 г
- Корица
- Какао-порошок без сахара 2 ст.л.
- Горький шоколад – 20 г
- Свекольное пюре – ¼ стакана

Для свекольного пюре отварите свеклу (от получаса до часа, в зависимости от размера), счистите верхний слой, а мякоть произвольно нарежьте и пробейте в блендере (вместе с небольшим количеством воды) в однородное пюре.

Вскипятите молоко в небольшом сотейнике, добавьте несладкий какао-порошок, корицу, проварите минуту, потом всыпьте овсяные хлопья, добавьте свекольное пюре и шоколад и варите на среднем огне до желаемого загустения.



АРОМАТНЫЙ ТУШЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК



- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1.5 кг куриного мяса (ножки, грудки -что угодно)
- куркума
- 2 головки свежего фенхеля
- 1 большая луковица репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 350 мл куриного бульона
- 2 лавровых листа
- 2 столовые ложки свежей петрушки для сервировки

Обжарьте кусочки цыпленка в глубокой сковороде на масле.

Достаньте цыпленка из сковороды и отложите на тарелку. Положите в сковороду лук и обжарьте до золотистого цвета, отложите.

Обжарьте в сковороде чеснок, добавьте куркуму, бульон, фенхель, лавровый лист.

Положите в бульон кусочки цыпленка и лук. Накройте крышкой и тушите 30 минут, пока цыпленок не приготовится.

Приправьте солью и украсьте свежей петрушкой.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБАВИТЬ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ТРАВЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ



РИС С ТРЕСКОЙ и ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



На 2 порции:

- Рис дикий – 10 столовых ложек
- Филе трески – 200 г
- Цветная капуста – 1,5 стакана
- Репчатый лук – ½ головки
- Чеснок – 2 зубчика
- Консервированные помидоры кусочками – 50 г
- Миндаль – 2 столовые ложки
- Листья петрушки
- Шафран
- Бульон – 2,5 стакана
- Оливковое масло
- Соль

Необходимо нарезать лук, **2** зубчика чеснока, добавить немного оливкового масла и обжарить в небольшом сотейнике на маленьком огне до мягкости.

Через несколько минут добавить протёртый томат и готовить на самом маленьком огне до тех пор, пока соус не приобретет консистенцию густого варенья.

Через 10 минут добавить промытую, просушенную и разобранную на лепестки треску, перемешать.



Довести до кипения бульон, оставив 50 мл отдельно. Добавить в него рис и наш готовый соус из лука и помидор с рыбой. Как следует перемешать, довести до кипения и варить 7-8 минут.

Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия и добавить в бульон. Варить 5

минут. Посолить, уменьшить огонь и оставить до полной готовности.

Растолочь миндаль, добавить к нему оставшийся зубчик чеснока, листья петрушки и шафран. Разбавить соус небольшим количеством бульона и добавить в блюдо за несколько минут до готовности.



НЕЖНЫЕ ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ



- Тыква – 100 г
- Яйца – 2 шт
- Миндальная мука – 3 столовые ложки
- Греческий йогурт – 2 столовые ложки
- Псиллиум – 1 чайная ложка
- Разрыхлитель – ½ чайные ложки
- Сливочное масло – 20 г
- Соль чуть-чуть

Объединить в глубокой миске яйца и миндальную муку.

Добавить псиллиум и кефир.

Добавить разрыхлитель и соль.

Тыкву натереть на мелкой терке.

Добавить тыкву в смесь и хорошенько перемешать, вмешать мягкое масло.

На невысокой температуре выпекаем оладушки. Как только нижняя сторона подрумянится, перевернуть и убавить огонь.

СУП «ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ»



- Фарш говяжий/куриный/индейки— 200 г.
- Капуста белокочанная — 150 г.
- Морковь — 50 г.
- Лук — 70 г.
- Чеснок — 10 г.
- Томатная паста — 40 г.
- Топленое масло — 20 г.
- Абхазская аджика — 5 г.
- Вода — 2 л.
- Соль — по вкусу.
- Перец молотый — 1 г.
- Зелень (укроп, кинза, петрушка) — 20 г.

Морковь натираем на терке. Лук, чеснок, капусту нарезаем.

В кастрюлю с топленным маслом кладем лук, морковь и обжариваем 3–4 мин.

Добавляем фарш и жарим, периодически помешивая. Следом отправляем томатную пасту и аджику, пассируем, наливаем воду, а как закипит — бросаем капусту. Варим до готовности, в конце кладем соль, перец молотый и нарезанную зелень.

МЯГКИЙ СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ и КАРРИ



Рассчитано на 4-5 порций

Вам понадобится:

- 1 большая головка цветной капусты, нарезать
- 1 большая горсть листьев руколы
- 1 столовая ложка гхи (топленого масла, можно заменить на масло семян кунжута или оливковое)
- полсантиметровый кусочек свежего имбиря
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 4 стакана воды
- 2 ч.л. порошка карри
- 1 ч.л. порошка куркумы
- 3 ст.л. обжаренного кунжута
- Морская соль и перец по вкусу

Как готовить?

Нагрейте гхи в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и нарезанный имбирь, помешивайте, пока они не станут прозрачными. Положите порошок карри, куркуму и соль по вкусу. Готовьте в течение 1 минуты. Добавьте цветную капусту и перемешайте.

Добавьте достаточно воды, чтобы она покрыла цветную капусту, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут, или пока цветная капуста не станет мягкой.

С помощью блендера или кухонного комбайна, превратите цветную капусту в пюре, смешанную с жареным кунжутом. Добавьте больше горячей воды, если суп слишком густой.

Верните в кастрюлю и доведите до кипения, приправьте черным перцем.

Добавьте нарезанную рукколу и перемешайте.

НАПИТКИ ЛЕЧЕБНЫЕ ОСЕННИЕ



НАПИТОК из РЯБИНЫ и ШИПОВНИКА

Ингредиенты:

- сушеные плоды шиповника - 2 ст. л;
- сушеные ягоды рябины - 2 ст. л;
- вода - 1 литр.

Способ приготовления:

Положить в кастрюлю ягоды, залить их кипятком и прокипятить в течение 10 минут. Снять напиток с огня, накрыть кастрюлю крышкой.

Настаивать 4-5 часов.

Перед употреблением процедить.



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ДЕТОКС-ЧАЙ

Ингредиенты:

- 1 л. воды,
- 1-2 ст.л. тонко нарезанного корня имбиря,
- 1 ст.л. тонко нарезанного корня куркумы или 1 ч.л. молотой,
- 1-2 ч.л. кориандра,
- 1-2 ч.л. зиры,
- 1-2 ч.л. семян фенхеля,
- 1-2 ч.л. зелёного или чёрного чая, мате или мяты,
- 1 долька лимона.

Рецепт детокс-чая:

поместите чай и все специи в чайник, залейте полулитром кипящей водой. Оставьте настояться на 5 минут, перелейте в чашки через сито и сразу же пейте. Снова залейте чайник кипящей водой, оставьте настояться чуть дольше, перелейте в чашку и пейте в течение дня. Можно повторить заварку еще несколько раз.



ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Способ приготовления:

Налейте в кастрюлю два стакана кипяченой воды. Нагрейте до температуры 80 градусов. Растолките две столовые ложки сушеных плодов. Опустите в подогретую воду. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой. Поставьте на водяную баню на 15 минут. Снимите с водяной бани, оставьте под крышкой настояться. Отфильтруйте состав через марлю. Готовьте такое количество настоя, чтобы выпить за один раз. Аскорбиновая кислота быстро разрушается в «непривычной» среде. Измельчите плоды шиповника непосредственно перед приготовлением: от контакта с воздухом витамин С окисляется и теряет эффективность.

ЯГОДНЫЙ НАСТОЙ С ТРАВАМИ

Способ приготовления: Налейте воду и добавьте ягоды, листочки мяты, базилика, сок лимона или лайма, розмарин. Помните чуть-чуть листочки и ягоды. Дайте настояться минимум 1 час.

УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Рассчитано на 2 порции

Ингредиенты:

- 400 мл обычной или минеральной воды (можете попробовать воду с магнием)
- 2 ч.л. ложки яблочного уксуса
- кусочек имбиря размером 2 см (натрите на мелкой терке)
- сок 1/2 лимона

Способ приготовления: Смешайте, дайте настояться 20 минут и наслаждайтесь.

Сладко-кислый пряный чай ПРОТИВ ГАЗООБРАЗОВАНИЯ

Ингредиенты:

- 1 часть плодов шиповника
- 1 часть ягод боярышника
- 1/2 части фенхеля
- 1/4 части апельсиновой цедры

Приготовление: Я предпочитаю заваривать этот чай подольше, где-то 5-10 минут. Он уменьшает количество газа в кишечнике и, помимо прочего, уравнивает секрецию желудка. Главным образом, он обладает охлаждающими свойствами, апельсиновая цедра придает ему пикантный вкус.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ



- Зеленый чай – 3 столовые ложки
- Свежая мята – 1 пучок
- Сушеный шиповник – горсть
- Тысячелистник – 7 веточек

Высыпать в заварочный чайник зеленый чай.

Отделить листья мяты от стеблей.

Отправить листья мяты в чайник и добавить шиповник.

Добавить к ингредиентам тысячелистник.

Поставить греться воду, разогреть примерно до 70 градусов. До кипения не доводить.

Залить горячей водой травы. Дать настояться около 10 минут.

Какао на кокосовом молоке



- 15г качественного какао-порошка (без сахара и прочих добавок)
- 100г кокосового молока
- Вода

Способ приготовления: нагреть в турке или небольшой емкости какао с кокосовым молоком, добавить воды до необходимого объема.

20г жиров • 9г углеводов • 4г белка • 245 ккал

ХЛЕБ. ВЫПЕЧКА



Гречневый хлеб на яблоках

- 150г яблочного пюре или нарезанных яблок без кожуры (вес яблочного пюре вместе с яйцами без скорлупы составляет 260г)
- 2 больших яйца
- 130г (120-140г) муки зеленой гречки
- 10г льняного семени грубого помола
- 1 кофейная ложка без верха порошка кумина или порошка сушеного чеснока (можно использовать любые специи, или не использовать их вообще, при отсутствии специй в тесте, количество соли увеличить на 1 г)
- 4г морской соли
- 6г пекарского порошка (разрыхлителя) Убедитесь, что он без глютена
- семечки кунжута или любые другие семена для верхней корочки (не обязательно)
- сливочное или кокосовое масло для промазывания формы

Смешать сухие ингредиенты.

Просеять муку из зеленой гречки, порошок разрыхлителя и порошок кумина/чеснока

Добавить льняное семя грубого помола и соль, хорошенько размешать.

Взбить яблочное пюре с яйцами до увеличения объема практически в 3 раза, взбивание насадкой венчика из погружного блендера самое быстрое и эффективное, и занимает примерно 3 минуты. Или альтернативно измельчить кусочки яблока в блендере (примерно 30 секунд), добавить яйца и взбивать смесь примерно 5-6 минут. Добавить смесь сухих ингредиентов в жидкие.

Размешать хорошенько венчиком до однородной консистенции (смотри замечания).

Переложить тесто в смазанную форму, присыпать поверхность теста семенами.

Выпекать в нагретой до 170С духовке на средней полке: 40-45 минут с вентилятором, 60 минут без вентилятора (различные духовки пекут по разному, следует проверить готовность выпечки лучиной или зубочисткой, они должны выходить сухими из теста)

Поставить остывать буханку на проволочную решетку при комнатной температуре, или в выключенной духовке, если тесто было особенно жидким.

Гречневый хлеб (другой вариант)

- 350 гр или 2 стакана зеленой гречки
- 60 гр или 0,5 стакана семян чиа
- 1 стакан кокосового молока ИЛИ 1 стакан воды
- 3-4 ложки оливкового/ кокосового масла
- 0,5 ч.ложки разрыхлителя ИЛИ 0,5 ч.ложки соды, гашенной яблочным уксусом
- 0,5 ч.ложки соли
- специи и травы по вкусу: прованские травы, чеснок, кориандр, семечки

Предварительно замочить зеленую гречку на несколько часов (можно на ночь). Затем хорошо промыть, слить воду и откинуть на сито, чтобы вся вода хорошо стекла.

Семена чиа залить молоком/водой на 30 минут, чтобы они впитали всю жидкость и разбухли.

Все ингредиенты сложить в блендер (гречка, чиа, разрыхлитель, соль, специи) и взбить очень аккуратно, чтобы основная масса гречки осталась крупными частицами. Если взбить в однородную массу, то хлеб будет плотным и низким.

Добавить ваши специи и травы по вкусу.

Форму для хлеба/кексов застелить бумагой, выложить массу и сверху посыпать любимыми семечками.

Форму поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать 1 час при 180 С. Обязательно дать отдохнуть минимум 30 минут.



Заварной флэт-брэд



- Мука из зеленой гречки — 120 г
- Вода — 70–80 мл
- Соль/перец по вкусу
- Куркума — щепотка
- Масло кокосовое — 10 г
- Сухой чеснок по вкусу (опционально)
- Кумин — щепотка

1. Соединить все сухие ингредиенты. В воду добавить масло, довести до кипения, сразу влить в сухую смесь и перемешать. Дать немного остыть и тщательно вымесить тесто. Тонко раскатать и быстро обжарить на сухой сковороде с двух сторон. Важно: лепешку сверху смазать водой, когда будете жарить с первой стороны.

2. Готовую лепешку переложить в емкость под крышку или полотенце. Хранить в холодильнике до 3 дней в плотно закрытой емкости или пакете.

Кекс/хлеб из семян и гречки

- 1 ст зелёной гречки
- 1/2 ст семян льна
- 1/4 ст семян тыквы
- 3/4 ст семян подсолнечника
- 1 яблоко
- 200 мл воды
- соль и различные травы
- специи по вкусу

Перемолоть гречку, а также семена (для семян льна используйте кофемолку). Почистите яблоко, нарежьте кусочками, пюрируйте с водой. Соедините перемолотые ингредиенты с яблочным пюре. Хорошо перемешайте руками. Добавьте соль и травы/специи по желанию. Дайте тесту постоять 20–30 минут, чтобы семена льна разбухли и хорошо держали массу. Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте около 40 минут, не допуская образования горелой корочки



ПЕРЕКУСЫ

Кокосовое желе с клубникой



На 2 порции:

- 200мл кокосового молока
- 150 клубники
- 1 ст.л. желатина

Способ приготовления:

1. Быстрорастворимый желатин нагреть в $\frac{1}{4}$ стакана воды с подсластителем, но не перегревать.

2. Клубнику разморозить, если замороженная, взбить в блендере, добавить кокосовое молоко и воду с желатином. Разлить в 2 стакана,

оставить в холодильнике до застывания.

На 1 порцию: • 19г жира • 9г углеводов • 5г белка • 223 калории

Яблоко с миндальным урбечем



[Урбеч из мякоти кокоса с абрикосовой косточкой Живой продукт | Брюква \(bryukva-tlt.ru\)](https://bryukva-tlt.ru)

150г яблока порезать на дольки или кубиками. Полить 20г миндального урбеча или другого БЕЗ САХАРА и МАСЕЛ и посыпать $\frac{1}{2}$ ч.л. корицы.

• 9г жиров • 26г углеводов • 4г белка • 191 калория



Пряный фундук



На 8 порций:

- 200г фундука. Залить водой на 8 часов, воду слить.
- 10г кокосового масла
- 1 зубчик чеснока
- ½ ч.л. морской соли
- 1 ч.л. сушеного тимьяна
- ¼ ч.л. черного перца

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 200 градусов. Положите бумагу для выпечки на

противень и на нее вымоченный фундук. Отправьте в духовку минут на 10, достаньте и дайте немного остыть.

2. Разотрите фундук между рук или между полотенцем, чтобы очистить лишнюю оболочку.

3. Разогрейте на сковороде масло, орехи, специи и готовьте в течение 2 минут. Дайте полностью остыть.

3. Взвесьте готовое блюдо, чтобы рассчитать сколько грамм в одной порции.

4. По желанию орехи поставьте в духовку еще на несколько минут для лучшей прожарки.

На 1 порцию: • 18г жиров • 3г углеводов • 4г белка • 188 ккал

Мусс из авокадо "Мохито"



На 2 порции:

- 200г мякоти авокадо
- 1 лайм (выжать сок)
- 2 веточки мяты. Оставшуюся мяту используйте для смузи или для вечернего чая
- 10г кокосового масла

Способ приготовления: измельчите все ингредиенты в блендере.

На 1 порцию: • 20г жиров • 10г углеводов • 4г белка • 210 ккал





Микс из орехов

Например: 15г миндаля, 15г бразильских орехов. При желании используйте другие орехи или семена, в сумме не более 200 калорий.

• 18г жиров • 4г углеводов • 5г белка • 195 калорий

Морковная халва



Она идеально подходит для осени, весны и лета из-за своих согревающих качеств. Морковь содержит тонну жизненно важных ферментов, витаминов и минералов, которые требуются нашему организму. В ней есть кальций, железо, витамины В1, В2, В6, С, К, биотин, калий и тиамин. Морковь также является отличным источником клетчатки и бета-каротина. Чтобы сделать морковь легкой для усвоения, а её витамины для абсорбции, лучше есть морковь с маслом.

Шафран — это питательный очиститель, который бодрит и разгоняет кровь при охлаждении. Шафран разбивает сгустки крови и очищает застой печени.

Эта чудесная пряность усиливает циркуляцию крови и стимулирует высвобождение окситоцина, что позволяет использовать шафран в качестве афродизиака. А орехи добавляют этому яркому десерту хруста и больше заземляющих качеств. Стевия заменяет в этом рецепте обычный сахар, но вы можете не использовать её, так как морковь и изюм, как правило, дают достаточно сладости.

Ингредиенты:

- 4 плотно наполненные чашки тертой моркови
- 2 чашки миндального молока
- 15 кешью
- 3 ст.л. изюма (больше или меньше в зависимости от того, как сладко вам нравится)
- 15 фисташек
- 2 ст.л. кокосового масла или гхи
- 4-5 нитей шафрана
- 6 стручков или 1/2 чайной ложки молотого кардамона
- 1/2 ч. ложки корицы
- 1/4 ч. ложки мускатного ореха

Стевия по вкусу



Как готовить?

Промыть изюм, а затем замочить его с нитями шафрана в миндальном молоке на 15 минут.

В кастрюле разогреть кокосовое масло или гхи со специями до приятного аромата.

Добавить тертую морковь и жарить на медленном огне, пока морковь не станет мягкой, около 10 минут.

Добавить миндальное молоко с изюмом и шафраном. Перемешать и оставить смесь на среднем огне, пока влага полностью не испарится, около 20-25 минут.

Выключить огонь. Добавить фисташки и орехи кешью и оставить еще на 10 минут. Добавить стевию по вкусу и хорошо перемешать.

Варианты: морковная халва очень универсальна. Вы можете съесть её просто, можете добавить в овсянку или добавить больше миндального молока и блендировать в морковный густой смузи. Будьте предприимчивы и не бойтесь экспериментировать с едой





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ГАРНИРОВ

ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ с КАРТОФЕЛЕМ

На 2 порции

- Кабачки – 1 штука
- Репчатый лук – 1 штука
- Помидоры – 3 штуки
- Зеленый перец – 1 штука
- Картофель – 4 штуки
- Чеснок – 3 зубчика
- Соль
- Молотый перец
- Куркума
- Оливковое масло – 50 мл



Измельченный репчатый лук и тертую на крупной терке морковь обжарить в глубокой сковороде на растительном масле.

Картофель очистить, порезать крупными кусками и обжарить вместе с луком и морковью.

Из перца удалить семена, порезать полосками и добавить к овощам.

Кабачки очистить, удалить семена, порезать кубиками и добавить в сковороду с остальными овощами.

Обжарить все вместе в течение 10–15 минут, время от времени помешивая.

Помидоры порезать дольками и добавить в рагу. Добавить соль, перец, пропущенный через пресс чеснок.

Все перемешать, уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить 15–20 минут, время от времени помешивая. Когда все овощи будут готовы, выключить огонь и дать рагу настояться под крышкой.





ОВОЩНОЕ РАГУ С БАТАТОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Батат 1 штука
- Цукини 2 штуки
- Сладкий перец 2 штуки
- Белый лук 2 штуки
- Морковь 1 штука
- Сушеный базилик по вкусу
- Сушеный тимьян по вкусу
- Сушеный розмарин по вкусу
- Соевый соус 2 столовые ложки
- Вода 100 мл
- Оливковое масло 100 мл
- Куркума 1 столовая ложка
- Помидоры 2 штуки
- Огурцы 1 штука

Разогреть вок с оливковым маслом. Нарезать кубиками и обжарить батат. Нарезать крупно морковь и добавить в вок. Нарезать крупно лук и добавить в вок. Нарезать крупно цукини и огурец, добавить в вок. Нарезать крупно болгарский перец и добавить в вок. Нарезать крупно помидор и добавить в вок — помидор даст сок и жарка перейдет в процесс тушения. Добавить соевый соус и специи, продолжать тушить.

ТЫКВЕННЫЕ ДРАНИКИ



Ингредиенты:

- картофель – 1 шт.
- батат (сладкий картофель) – 1 шт
- тыква – 300 г
- нутовая мука – 100 г
- смесь приправ (по вкусу) – 1 ч.л.
- корень имбиря
- соль
- топленое масло

Рецепт:

Овощи помыть, почистить и мелко натереть. Корень имбиря мелко порезать тонкими полосками. Затем перемешать все с нутовой мукой и приправами до консистенции теста. Дать настояться около 10 минут. Разогреть масло в сковороде. Тесто выкладывать столовой ложкой, обжаривая с обеих сторон.





Баклажаны с шампиньонами

Ингредиенты

- 2 баклажана
- 400 гр шампиньонов
- 1 помидор - не обязательно
- 1 крупная луковица или 2 небольшие
- небольшой пучок свежей зелени (укроп, петрушка, кинза)
- соль, перец по вкусу



Рецепт приготовления блюда:

1. Приготовить все ингредиенты: баклажаны, грибы, помидор и зелень промыть, а затем просушить. Луковицу очистить от шелухи.
2. Баклажаны очистить от концов с обеих сторон, при необходимости снять кожуру. Нарезать овощи четверть кружками, как на фото, либо кубиками. Сложить в дуршлаг, хорошенько посолить и оставить на полчаса.
3. Лук очистить и порезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть примерно 50 мл оливкового масла и сложить туда лук. Жарить его на слабом огне в течение 5-7 минут. Лук должен стать очень мягким и полупрозрачным. После этого переложить лук на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы избавиться таким образом от лишнего масла. Оставшееся масло слить из сковороды в другую небольшую емкость.
4. На сковороду, разогретую и покрытую тонким слоем оставшегося масла выложить баклажаны (их нужно хорошенько промыть после засолки под струей холодной воды, а затем просушить на салфетке или бумажном полотенце). Жарить их на среднем или небольшом огне до мягкости около 7 минут, помешивая лопаткой. Жареные баклажаны переложить к репчатому луку.
5. Шампиньоны порезать не очень мелко.
6. Выложить грибы на сковороду, лишь слегка смазанную маслом. Жарить их, помешивая, на среднем огне до тех пор, пока не выделится сок. Затем дать им потушиться в собственном соку (6-8 минут). Дальше снова обжаривать, помешивая, до выпаривания всей жидкости.
7. Добавить к грибам в сковороду баклажаны и лук, влить немного оливкового масла, оставшегося после жарки лука. На этом этапе можно добавить свежий измельченный



помидор или пару консервированных помидоров в своем соку. Готовить 2-3 минуты на среднем огне, периодически помешивая лопаткой (с помидорами - чуть дольше).

8. Добавить в тушеные баклажаны с грибами измельченную зелень и перемешать. Снять сковороду с огня, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Подавать гарнир из баклажанов с шампиньонами к столу можно как горячим, так и холодным. Приятного аппетита!

Грибная солянка



Ингредиенты

- 0,5-0,7 кг белокочанной капусты
- 0,5 кг любых грибов
- 0,5 кг лука
- 0,5 кг моркови
- 0,5 кг свежих помидоров
- 1,5 ст.л. соли
- черный молотый перец по вкусу
- живой уксус

Рецепт приготовления блюда:

1. Грибы нужно тщательно вымыть (при необходимости - почистить или поскрести ножом) и всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой.
2. После закипания убавить огонь и варить их при слабом кипении до готовности (5 минут для шампиньонов и вешенок, 10 минут для белых грибов и от 20 до 30 минут для всех остальных лесных грибов). Если грибы очень грязные - можно после закипания слить воду, залить их свежей холодной и повторно довести до кипения.
3. Вареные грибы откинуть на дуршлаг и остудить. Тем временем шинковать капусту, очистить лук с морковью и порезать лук четвертинками, а морковь натереть на крупной терке. Помидоры вымыть и порезать кубиками среднего размера.
4. Соединить все ингредиенты в одной миске или сразу в глубокой сковороде, добавить около 100-150 мл оливкового масла, соль и перемешать. Тушить капустную солянку с грибами около 1 часа на небольшом огне. При этом периодически помешивать содержимое сковороды лопаткой.
5. В конце влить к грибной солянке пару ложек живого уксуса, добавить специи и черный молотый перец по вкусу, перемешать и снять с огня. Накрыть сковороду крышкой и оставить настаиваться как минимум на 15-20 минут.

6. Подавать солянку с грибами к столу горячей. Приятного аппетита!

Тушеная капуста с грибами в мультиварке

В мультиварке тушеная капуста с грибами получается еще более ароматной, мягкой и вкусной. От вас понадобится совсем небольшой набор продуктов и немного свободного времени.

Ингредиенты

- 1 кочан капусты (около 0,8 кг)
- 400-500 гр любых грибов



- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 ч.л. соли
- черный молотый перец по вкусу

Рецепт приготовления блюда:

1. Все грибы, кроме шампиньонов и вешенок, нужно предварительно отварить в кипящей подсоленной воде (белые грибы около 10 минут, все остальные грибы от 15 до 25 минут). Слить кипяток, дать грибами остыть и порезать их (и свежие грибы) небольшими кусочками.
2. Лук очистить и порезать тонкими четвертинками, морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту как можно тоньше шинковать и отложить пока в сторону.
3. В чашу мультиварки влить пару ложек оливкового масла и установить режим Жарка или Выпечка на 20 минут. Всыпать в мультиварку грибы и обжаривать их примерно 10 минут, помешивая лопаткой.
4. Затем добавить еще ложку масла, всыпать лук и обжаривать 5 минут, помешивая лопаткой. Следом отправить в мультиварку тертую морковь и жарить все до окончания программы, периодически помешивая лопаткой.
5. После звукового сигнала добавить в мультиварку с грибами капусту, посолить, поперчить, влить около 100 мл кипятка и перемешать. Готовить капусту с грибами в мультиварке 1,5 часа в режиме Тушение.



6. После звукового сигнала добавить томатную пасту, лавровый лист и перемешать. Закрывать крышку и оставить капусту в режиме Подогрев на 15 минут. Выключить мультиварку и оставить блюдо настаиваться на полчаса.
7. Спустя указанное время разложить тушеную капусту с грибами из мультиварки по тарелкам и подавать к любому основному блюду. Приятного аппетита!

ОВСЯНАЯ КАША с кедровым жмыхом

Продукты: 2 стакана воды, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1/3 стакана кедрового жмыха, соль.

Приготовление: в кипящую воду высыпать овсяные хлопья, соль по вкусу, кедровый жмых. Варить 15 минут помешивая. К столу подавать горячей.

ЗЕЛЕНый СМУЗИ

Ингредиенты:

- Банан - 1 шт.
- Шпинат - 100 гр.
- Свежая или замороженная голубика/черника/малина/клюква - 200 гр.
- Вода - 0,5 ст.
- Кедровый жмых - 3 ст.л.
- Кокосовое или другое растительное молоко - 1 стакан

Все пробиваем в блендере до однородной массы

