

В. Бутенко, С. Бутенко, В. Бутенко

КУЛИНАРНАЯ КНИГА СЫРОЕДА

Рецепты на каждый день



Sergei and Valya Boutenko

FRESH

The Ultimate Live-Food Cookbook



North Atlantic Books
Berkeley, California

В. Бутенко, С. Бутенко, В. Бутенко

КУЛИНАРНАЯ КНИГА СЫРОЕДА

Рецепты на каждый день



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

2011

ББК 53.51

УДК 615.874.2

В. Бутенко, С. Бутенко, В. Бутенко

Кулинарная книга сыроеда

Перевел с английского С. Зубков

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Фотограф
Корректор
Верстка

*В. Малышкина
О. Патлатая
О. Некруткина
С. Маликова
Robert Petetit
М. Одинокова
М. Жданова*

В. Бутенко, С. Бутенко, В. Бутенко

Б93 Кулинарная книга сыроеда. — СПб.: Питер, 2011. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-4237-0041-6

Все еще думаете, что сыроедение — это исключительно салаты из овощей и фруктовые тарелки? Вы заблуждаетесь — это огромное количество блюд — от супов до десертов, простых в приготовлении, изумительно вкусных, а главное, чрезвычайно полезных!

Мировой бестселлер русской американки Виктории Бутенко теперь и на русском языке!

Откройте для себя мир вкусной и здоровой пищи!

Попробуйте, и вы не пожалеете!

© 2008, Sergey and Valya Boutenko

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

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

Права на издание получены по соглашению с North Atlantic Books.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-4237-0041-6

ISBN 978-1-55643-708-3 (англ.)

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

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;

95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 18.03.11. Формат 84х108/32. Усл. п. л. 13,44. Доп. тираж 5000. Заказ 3925-1.

Отпечатано по технологии СtP в ИПК ООО «Ленинградское издательство»

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9

Телефон/факс: (812) 495-56-10.

Содержание

Вступление	16
Часть 1. В сыроедение с головой.....	20
Попробуй сам, у тебя получится!	20
Как мы начали питаться сырой пищей.....	24
Как система питания влияет на ясность сознания.....	31
Как сыроедение влияет на взаимоотношения.....	42
Как укрепить здоровье детей	48
Сырая пища в дороге	65
Полезные свойства зеленых листных овощей	69
Что такое клетчатка и почему мы в ней нуждаемся?.....	71
Чудесный хлорофилл.....	73
Белок	74
Дикорастущие растения — настоящее чудо-питание	77
Полезные советы по приготовлению вкусных сырых блюд	81
Разница во вкусовых ощущениях.....	81
Принадлежности сырой кухни	83
Управление временем	84
Пять основных вкусов	86
Часть 2. Вкусные и полезные блюда	91
Закуски	91
Крохотные пиццы	92



Роллы со свежим салатом.....	93
Роллы из листьев огородной кудрявой капусты	93
Башенки из салатного цикория.....	94
Салат из помидоров, базилика и цитрусовых.....	95
Тропический шарик	95
Салаты.....	97
Салат из огурца и ямса.....	97
Валин любимый салат.....	98
Салат с тахини и морскими водорослями.....	98
Салат из цветной капусты	99
Свекольный салат	99
Трудно поверить, что это — просто капуста.....	100
Острый салат из помидоров	100
Русский морковный салат	101
Таиландский салат из огурцов	101
Живописный осенний салат.....	102
Луковый салат.....	102
Морковный салат с клюквой и миндалем.....	103
Салат из капусты в маринаде	103
Салат шимпанзе (заправки не требуется).....	104
Салат из помидоров	105
Азиатский салат	105
Корнеплоды с фенхелем	106
Салат из зеленого горошка	106
Салат из микрозелени.....	107
Салат из смеси бобовых	107
Салат из савойской капусты	108
Русский салат с огурцами.....	108
Салат из цикория с розмарином	108



Ячменный салат.....	109
Гранатовый салат.....	109
Ноябрьский салат.....	110
Соусы.....	111
Соус «Савойская мечта».....	111
Летний соус с базиликом.....	112
Ежевичный соус.....	112
Соус «Пальчики оближешь».....	113
Соус с тахини и укропом.....	113
Соус с тахини и чесноком.....	113
Сырой кетчуп.....	114
Кисло-сладкий соус.....	114
Простой соус с тахини.....	115
Легкий томатный соус.....	115
Соус из орехов пекан.....	115
Густой томатный соус.....	116
Подливка.....	116
Соус кокосовый деликатесный.....	117
Таиландский соус.....	117
Супы.....	118
Зеленая вкунятина.....	118
Суп «Долой тяжелые металлы».....	119
Борщ.....	119
Чили.....	120
Таиландский суп.....	121
Суп-пюре из сельдерея.....	122
Суп из морских водорослей.....	122
Гаспаччо.....	123
Острый красный суп.....	124
Кисло-сладкий суп с укропом.....	124
Легкий суп с укропом.....	125
Имбирный суп.....	125



Суп-лапша без курицы	126
Основные блюда.....	127
Бургеры с укропом	128
Домашний сэндвич.....	128
Бургеры с орехами кешью	129
Роллы с фруктовыми суши.....	130
Горилла-бургеры.....	131
«Живой бургер»	132
Бургер из шампиньонов	133
Роллы с водорослью нори	133
Подсолнечный паштет от Вали.....	134
Сырая пицца	135
Лучше настоящих буррито	136
Спагетти	137
Индейка без индейки	138
Вместо картофельного пюре.....	139
Часть 3. Десерты	140
Торты и пироги.....	140
Абрикосовый коблер.....	140
Чизкейк с крыжовником по Валиному рецепту	141
Миндальный торт.....	142
Сладкий пурпурный сыр из семечек	143
Пирог с шоколадным кремом.....	143
Грушевый пирог	144
Пирог с шелковицей	145
Торт с кокосовым кремом	146
Манговый пирог.....	147
Персиковое совершенство.....	148
Популярный пирог с папайей	149
Холодные десерты	151
Шоколадный сыр	151



Божественный шоколад	151
Карамель	152
Радость шокоголика	152
Шоколадное безумие	153
Какао-пудинг	153
Шоколадная помадка	154
Конфеты и питательные батончики.....	155
Энергетическое драже.....	155
Арбузные леденцы	156
Банановые батончики	157
Драже с черникой и манго.....	157
Батончики из кешью по-домашнему	158
Кисло-сладкие кокосовые трюфели.....	158
Батончик «Персиковый коблер»	159
Батончик с клюквой и имбирем	159
Фисташковое блаженство.....	160
Батончики из семечек.....	161
Батончики «Пина Колада»	161
Лимонные батончики	162
Бразильское наслаждение	163
Хлебцы «Райс Криспи»	163
Печенье и лепешки.....	165
Печенье «Восход солнца»	165
Печенье миндальное с манго.....	166
Печенье с начинкой из кедровых орехов.....	166
Печенье из орехов кешью с яблоками.....	167
Сухие завтраки и мюсли.....	168
Горшочек с гречкой	168
Простое удовольствие	169
Вкуснятина с грецкими орехами и клюквой	169



Завтрак спозаранку	170
Фисташковая смесь	170
Мюсли с острым ароматом тропиков	171
Мюсли с конопляным семенем	172
Арахисовая смесь	173
Овсянка	173
Ячменный завтрак	174
Джемы, пудинги и йогурты.....	175
Сырой манговый джем	176
Черничный джем	176
Грушевый джем	176
Клубничный джем	177
Джем из хурмы.....	177
Апельсиновый пудинг.....	177
Кокосовый йогурт	178
Вкусный пудинг.....	179
Простой пудинг из манго.....	179
Простой пудинг из манго 2	179
Пудинг с орехами кешью	179
Пышный пудинг с ванилью	180
Клубнично-кокосовый пудинг.....	180
Клубничный пудинг	180
Орехово-финиковый пудинг	180
Зеленый пудинг	181
Часть 4. Напитки.....	182
Зеленые смузи.....	182
Удивительный зеленый смузи.....	183
Сине-зеленый смузи с алоэ	183
Зеленый смузи с мандаринами	183
Зеленый цитрусовый смузи	184



Смузи «Прохладный день»	184
Шпинатно-яблочный смузи	184
Зеленый (вот-вот!) крещенский смузи	185
Ягодный взрыв	185
Зеленый смузи номер 1156	186
Зеленое изумление	186
Подлинный зеленый смузи	186
Смузи и шейки	188
Смузи «Великолепный»	188
Любимый смузи Сергея	189
Темно-синий смузи	189
Смузи «Бананго»	189
Шейк из миндального молока	189
Наш самый первый смузи	190
Освежающий летний шейк	190
Восточные ночи	191
Бананго — зеленое блаженство	191
Шейк с клубникой и золотистыми киви	192
Манго-мята-лайм	192
Тропическое головокружение	193
Финики с кокосом	193
Черничное блаженство	193
«Апельсиновый» шейк	194
Соки	195
Исключительный сок по рецепту Анны	195
Крутой арбузный сок	196
Растительная радость	196
Зеленый сок семьи сыроедов	196
Фантастически вкусный сок	197
Смазка для сосудов	197

Сок «Имбирный аромат»	197
Салат ромэн с грушей	197
Томатомания	198
Вино от Стивена Брука.....	198

Солнечные чай и прохладительные

напитки	199
Лимонад	199
Солнечный чай	199
Мятный напиток	200
Лимонно-мятный солнечный чай	200
Персиковый напиток	201
Чай из сосновой хвои	201
Мятно-розовая вода	202
Напиток с душицей	202
Острый чили-лайм	202
Жасмино-мятная вода	203
Успокаивающий чай.....	203
Корично-мятная вода.....	204
Прохладительный напиток с каркаде (гибискусом).....	204

Молоко из орехов и семян	206
Миндальное молоко.....	206
Бархатистое молоко.....	207
Чай	207
Настоящее ореховое молоко.....	208
Бархатистое молоко из фундука	208
Кунжутное молоко	209
Молоко из бразильских орехов.....	209
Молоко из конопляного семени	209
Молоко из тыквенного семени.....	210



Часть 5. Маринованные и ферментированные пищевые продукты	211
Кислая капуста	212
Острое кимчи.....	213
Соленые цуккини и баклажаны	214
Знаменитые русские сырые соленья (рецепт семьи сыроедов).....	215
Живое кимчи	216
Грибы мисо	216
Маринованные сухие грибы.....	217
Маринованные грибы	218
Квашеные овощи	218
 Часть 6. Питание в дорогу и дикие съедобные растения	 220
Дорожные смеси и сухие супы	220
Острый миндаль.....	222
Хрустящие семечки подсолнечника.....	222
Хрустящие тыквенные семечки	223
Аппетитный миндаль	224
Сладкий-сладкий миндаль	224
Лукум с кешью с шелковицей.....	225
Ягодная дорожная смесь	225
Морская хрустящая смесь	225
Северо-западная смесь	226
Всегда готовый сухой суп	226
 Хлеб, крекеры и чипсы.....	 228
Обычные зерновые крекеры.....	228
Сладкие чипсы из манго.....	229
Чипсы	229



Прекрасные гренки-сухарики	229
Сухарики	230
Крекеры из золотистого льняного семени	231
Желтый льняной хлеб	231
Сыро-русские пирожки	232
Крекеры Игоря	232
Крекеры с водорослью нори	233
Кукурузные чипсы 1.....	234
Кукурузные чипсы 2.....	234
Простые крекеры	235
Ржаной хлеб.....	235
Чипсы с цуккини	236
«Клауд чипс».....	236
Чипсы с ямсом.....	237
Картофельные чипсы.....	237
Банановый хлеб	238
Кукурузный хлеб	238
Лепешки из миндального хлеба	238

Рецепты блюд из съедобных

диких растений	240
Земляника виргинская	240
Звездчатка средняя, или мокрица	241
Клевер ползучий	243
Одуванчик лекарственный	244
Марь белая	245
Подорожник большой	247
Портулак огородный	248
Щавель воробьиный (малый)	250
Крапива двудомная	251
Малина мелкоцветковая	253

Глоссарий.....	255
-----------------------	------------

Посвящается Нику и Лили

Вступление

Как автор книг и преподаватель сырой кулинарии, я знакома со многими изданиями по сыроедению. Многие из них содержат чудесные рецепты для специальных мероприятий, в других акцент сделан на легкие в приготовлении блюда для повседневного питания. Некоторые авторы превозносят лечебные свойства сырой пищи, обращая внимание читателей на прямую зависимость состояния здоровья от режима питания и часто включая рассказы от первого лица о чудесных изменениях, произошедших в них самих. В «Кулинарной книге сыроеда» есть все это, и даже больше.

Откровенные рассказы Сергея и Вали Бутенко о своем детстве, о том, как они выпутывались из тенет свалившихся на них болезней, как преодолевали трудности общения со своими сверстниками, оказывают на читателя глубокое и вдохновляющее воздействие. Своими собственными простыми безыскусными словами брат с сестрой рассказывают о том, какое влияние на молодые умы оказал их выбор питания только сырой, не подвергшейся термической обработке пищей. Они выработали тактику действий в борьбе с повседневными трудностями, возникающими при переходе на режим сырого питания, и не отказывались от сырой пищи даже тогда, когда друзья и медицинские авторитеты убеждали их в необходимости сделать это. Книга может помочь взрослым и молодым людям понять в чем состоят трудности перехода на то питание, которое, по нашему мнению,



подходит для нас лучше всего. «Кулинарная книга сыроеда» предлагает простое и естественное решение этой проблемы.

Книга дает нам возможность детскими глазами взглянуть на жизнь семьи Бутенко в конце XX века. Мы узнаем, с каким отчаяньем это «семейство сыроедов», хорошо известное сейчас, боролось за восстановление своего здоровья и процветания в те давние дни. Мы читаем о том, как эти смелые дети скинули вес, повысили успеваемость в школе и обрели свободу и счастье, став целеустремленными молодыми людьми, с помощью сырого питания став целеустремленными молодыми людьми с активной жизненной позицией, которая их не покидает.

Многие из нас не понаслышке знакомы с опасными для жизни болезнями и тоже искали ответы на сложные вопросы. Мы устали от усталости и больны от того, что чувствуем себя больными. Мы хотим вернуть свою жизненную силу и жить полной и радостной жизнью. И все же впервые за всю историю наши дети проживут жизнь более короткую, чем их родители! Ожирение, порождающее многие угрожающие жизни заболевания, эпидемией распространилось по всем Западному миру, и что-то нужно предпринять, чтобы остановить его *немедленно!* Если положение дел не изменится, то дети, выращенные на лишенных жизненной энергии продуктах, просто не будут иметь никаких шансов, чтобы развить до конца свой собственный потенциал и стать энергичными, радостными и продуктивными взрослыми. Большинству из них будет нехватать жизненных сил и энергии, они обречены на депрессивные состояния, низкую самооценку и страдания



от пугающего списка изнурительных заболеваний, рожденных образом жизни.

«Кулинарная книга сыроеда» предлагает простое и естественное решение этой широко распространенной проблемы: свежая естественная, основанная на растительных продуктах пища, приготовленная без нагревания и другой термической обработки. Это означает: свежие фрукты и овощи — в достаточном количестве! В этой книге Сергей и Валя делятся с вами рецептами некоторых из своих любимых блюд. Их стиль приготовления пищи отличается новизной, однако корнями глубоко уходит в живую природу. Книга написана для простых людей, которым не хватает времени для приготовления сложных блюд, но которые хотят получать удовольствие от еды, одновременно заботясь о здоровом состоянии собственного тела и жизненной силе. В большинстве из 250 вполне разумных рецептов, помещенных в книгу, входит всего несколько ингредиентов, многие из которых могут быть найдены повсеместно, а на подготовку самих блюд уходит лишь несколько минут. Инструкции настолько просты, что понятны даже детям — и в этом заключается их прелесть!

Это очень важная книга, а Сергей и Валя Бутенко — достойные примеры для подражания. Дети и молодежь с готовностью поймут идеи этих двух замечательно закаленных и притягательно авторитетных молодых людей, а родители с радостью воспримут их позитивный и жизнеутверждающий призыв. Сергей и Валя — это блестящие живые примеры того, чего можно достигнуть, если брать от жизни все. Я не знаю такой книги, кроме этой, которая была бы также полезна молодым людям, как и их родителям.



Чери Сория, основатель и директор Института кулинарии «Живой свет» и автор книг «Ангельская пища: Здоровые рецепты для прекрасных тел» и «Сырая пища — революция в питании: праздник, похудение, восстановление энергии и ощущение молодости!»



В СЫРОЕДЕНИЕ С ГОЛОВОЙ

Попробуй сам, у тебя получится!

Сергей: Часто во время занятий на кулинарных курсах, где я преподаю, я замечаю, что многие из моих учеников сильно привязываются к рецептам и всегда требуют дать им точные пропорции ингредиентов. Несмотря на то что рецепты сырых блюд составлены очень гибко и эксперименты могут изменить их только в положительную сторону, ученики не находят в себе решительности фантазировать во время приготовления пищи. Например, я показываю, как приготовить зеленый смузи¹. Чаще всего я использую для этого комбинацию шпината, манго и воды, поскольку эти ингредиенты доступны и восхитительно вкусны. Но так случилось, что в один из классов я не сумел принести их, и для зеленого

¹ Смузи (англ. *smoothie*) — холодный десерт из смешанных в блендере ягод, фруктов или овощей с добавлением кусочков льда, сока или молока.



смузи пришлось взять банан и салат ромэн. Моим ученикам этот смузи понравился, и они попросили рецепт. Я обратил их внимание на то, что есть рецепты зеленого смузи и вкуснее этого, но мои слова услышаны не были, поскольку спустя несколько месяцев после этого урока мне все еще приходили письма по электронной почте от тех, кто, пугаясь новшеств, так и продолжали пить смузи из салата ромэн и банана. К моему удивлению, большинство моих учеников строго следовали первоначальному рецепту. Я понимаю опасение, которые вызывают попытки сотворить что-то новое (возможна потеря времени и продуктов впустую), но рецепты сырых блюд открывают большое поле для эксперимента, результаты которого зачастую улучшают еду.

Каждый человек — будь то мужчина, женщина или ребенок — удивительно сильное существо, способное быть счастливым и здоровым. При создании нас наделили мозгом, восхитительным телом и интуицией в помощь нашему развитию. Надлежащее пользование этими инструментами может улучшить человеческую жизнь, сделать ее более продуктивной. Но, к сожалению, нас вовремя не научили пользоваться тем, чем нас наделили, и поэтому мы следуем правилам, инструкциям и слушаем мнение специалистов. Как и любые материальные физические инструменты, которые можно взять в руки, наши нематериальные невидимые инструменты не смогут помочь нам, пока мы не начнем пользоваться ими. Я предлагаю начать совместно активизировать эту силу, поскольку в ней — путеводная нить нашей жизни.

Существуют определенные законы, следовать которым нам необходимо для того, что поддерживать по-



рядок нашего бытия. Хотя есть и такие законы, и их немало, которыми можно пренебречь. Кому может повредить легкое изменение кулинарного рецепта? Добавив лишнюю щепотку зиры для улучшения вкуса крекера, мы можем начать общение с нашим внутренним «я» и тем самым расширить зону нашего комфорта. Для меня давно очевидно, что чем больше я экспериментирую, тем удобнее мне пользоваться своими невидимыми инструментами и тем сильнее я становлюсь.

Мы живем в обществе, которое либо забыло о ценности сильных людей, либо стремится ограничить человека в проявлении собственной силы. Сегодняшнее общество настолько разрушительно, что люди более не чувствуют в себе достаточно силы или ощущают себя недостаточно комфортно, чтобы надеяться на самих себя. Наша образовательная система убедила нас в том, что мы неспособны успешно существовать без помощи властей. Эта система сегодня забирает к себе маленьких детей и учит их приспосабливаться и подчиняться приказам тех, кто старше, умнее и опытнее их. Вместо того чтобы помочь нашим детям развить в себе чувство независимости, мы передаем их воспитателям в детском саду и велим им слушаться этих воспитателей, поскольку те много лет учились и все знают лучше. И тогда мы начинаем узнавать, что наши кости не могут быть крепкими без молока или здоровыми без мяса и что минеральные удобрения улучшают качество пищи, и еще о множестве других мифов, в которые мы верим до окончания нашего века.

Если мы проживем жизнь, веря, что неспособны сами создать даже один-единственный рецепт сы-



рого блюда, как же мы сможем совершить что-то, требующее большей ответственности? Я вспоминаю случай, когда я собирался показывать ученикам, как приготовить трюфеля из какао-порошка, но за несколько мгновений до начала урока мне сообщили, что ни один из ингредиентов, заказанных мной, не доставлен. Я помчался на кухню, взял все, что попало мне на глаза, и приступил к демонстрации приготовления трюфелей из продуктов, которые я раньше никогда не использовал для этой цели. С замиранием сердца я раздал приготовленное мной на пробу толпе в 50 человек, надеясь в душе, что моя стряпня — не полная гадость. На мое удивление, класс отреагировал дружными возгласами одобрения. Все восприняли новое блюдо «на ура». Рецепт «Кисло-сладких кокосовых трюфелей», изобретенный мной в тот день, помещен в разделе десертов этой книги на стр. 158. Но и этот рецепт не должен ограничивать ваше воображение.

Опора на собственные силы радует и бодрит! Чем больше я надеюсь на самого себя, тем больше удивляюсь не только тому, насколько это легко, но и тому, как быстро я стал справляться с вещами, всегда казавшимися мне недостижимыми. Я настойчиво советую вам пользоваться рецептами, помещенными в этой книге, только как руководством для создания своего собственного кулинарного стиля.

Как мы начали питаться сырой пищей

В 9 лет мне поставили диагноз «диабет». Наш семейный доктор предупредил родителей, что если мне немедленно не начать колоть инсулин, мое здоровье будет ухудшаться и в течение нескольких месяцев болезнь примет необратимый характер. Он также сказал, что такой высокий уровень сахара грозит комой и даже смертью. Мой мир рушился. Проникнувшись жалостью к себе, я ощущал лишь страдания и боль. Меня постоянно донимали мысли: «Почему я?», «За что?». Мне никогда больше не стать нормальным мальчиком! Мне предстояло быть инвалидом до конца своих дней, который, к несчастью, должен был наступить значительно раньше, чем я полагал ранее.

Внезапно здоровье всей моей семьи резко ухудшилось. У матери нашли аритмию. Ей было велено срочно сбросить 50 килограммов, в противном случае ее в любой момент ждала внезапная смерть. Отцу оставалось жить 2 месяца из-за развившегося гипертиреоза. Ему сказали, что если он проживет дольше, то к концу года артрит заставит его сесть в инвалидное кресло. Помню тот ужас, который я испытал, осознав серьезность ситуации. В страхе я представлял себе, кого из родителей я потеряю первым и как я проживу всю оставшуюся жизнь с такой потерей. По ночам я слушал, как моя младшая сестра задыхалась во сне от постоянных приступов астмы. Но действительный шок случился тогда, когда мама нашла меня на полу



ванной без сознания. Мама не решалась посадить меня на инсулин, несмотря на давление со стороны врачей, требовавших начать уколы немедленно; в противном случае они угрожали обратиться в социальные службы, которые должны были забрать мою сестру и меня у родителей. Поскольку мамина бабушка умерла от передозировки инсулина, мама знала, что отмерить дозу инсулина точно очень трудно (всегда получается либо больше необходимого, либо меньше), а в итоге это негативно отражается на зрении, внутренних органах и конечностях диабетика.

Было ясно, что следовать указаниям медиков бесполезно. Врачи не давали нам никакой надежды на исцеление. Результат лечения болезни в большинстве случаев — неизвестная величина. Почему? Потому что врачи прописывают лекарства, наперед зная о том, что эти лекарства не помогут. В отчаянии мать принялась за активные поиски альтернативного решения. Пока она пробиралась сквозь непроходимые дебри медицины в надежде найти реальный способ укротить диабет, мы принялись экспериментировать с различными диетами: «Слим Фаст», вегетарианство, макробиотика, Аюрведа. Мы исключили из рациона сахар, ограничили потребление мяса и молочных продуктов, отказались от мучного — никакого результата. Были редкие случаи, когда я сталкивался с чем-то, что улучшало уровень сахара в моей крови, но результат либо был недолговечен, либо не соответствовал моим ожиданиям. Все книги по медицине, диетологии, традиционным и нетрадиционным видам лечения говорили о том, что диабет неизлечим. Я помню, как застал мать на кухне в слезах, она рыдала, обхватив голову руками. Перед ней на столе лежало множество раскрытых книг, на



страницах которых были подчеркнуты слова: *неизлечим, лечение не найдено, необратимый характер*. «Как такое может быть?» — с ужасом в голосе спросила она. Мне нечего было ей ответить. Все казалось безнадежным.

После того как мама отчаялась найти ответ в книгах, она начала спрашивать просто прохожих, выделявшихся из уличной толпы своим здоровым видом, о том, как им удастся поддерживать себя в таком состоянии. Однажды, стоя в очереди в банке, она спросила прекрасно выглядевшую пожилую женщину, стоявшую впереди нее, о том, как та заботится о своем здоровье. Элизабет, так звали эту женщину, ответила, что она питается «сырой пищей». Она рассказала моей матери, что 15 лет назад самостоятельно излечилась от рака прямой кишки, изменив режим питания. Когда мать спросила, можно ли остановить диабет естественным путем, женщина ответила: «Конечно!» Элизабет объяснила матери, что разогрев пищи до температуры выше 48 °С разрушает важные питательные вещества и ферменты, необходимые для поддержания здоровья.

Несколькими днями позже мать навела порядок в кухне. Она выбросила микроволновую печь, а на плиту положила огромную разделочную доску. Зная, что у нас не осталось больше времени, она решила за день поменять наши гастрономические привычки. Нам пришлось перейти от стандартной американской пищи, которую мы ели до сих пор, отказавшись от фаст фуда, молочных продуктов, мяса, крахмала, просеянной муки и сахара-рафинада, вареных углеводов и рафинированного масла (время от времени в салатах), к сырой, веганской диете,

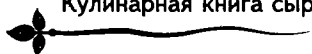


состоявшей из фруктов, овощей, зелени, орехов, семечек, проросших ростков и ягод.

Первый день был тяжелым. То, что нам больше нельзя было есть, появлялось на каждом телевизионном канале, в каждой книге и на обложках всех журналов. Наша кухня была полна призрачных воспоминаний о вкусной еде. Странно, что на следующий день все почувствовали себя немного лучше. Сначала мы подумали, что это — простое совпадение, но день за днем мы стали замечать у себя очевидные признаки улучшающегося самочувствия.

Спустя неделю у нас с сестрой все пальцы на руках были усеяны следами от укулов, из-за того, что мы постоянно измеряли уровень сахара в нашей крови. И хотя у Вали не было диабета, результаты наших анализов становились все более похожими. Мои показатели стали менее «прыгучими». Я заметил, что даже после сладких фруктов мой сахар не взлетает вверх, как ракета, и не падает вниз, как кусок сахара-рафинада со стола. У Вали через 7 дней прекратились приступы астмы, а родители начали терять в весе и почувствовали себя лучше. Потихоньку здоровье членов нашей семьи стало восстанавливаться.

Однажды я, как обычно, измерил сахар и получил самый низкий результат за все время с того дня, как мне поставили диагноз. Вместо 200 мг/дл (11 ммоль/л), как было до начала перехода на сыроедение, глюкометр показал нормальный результат — 85 мг/дл (4,7 ммоль/л). Как я обрадовался! Я не только физически успокоился, что было невозможно при избытке сахара в крови, но и получил фактическое научное свидетельство того, что можно добиться прогресса в деле борьбы с диабетом. Сле-



дующие несколько недель я внимательно следил за развитием процесса и обнаружил, что хотя показатель иногда изменялся, общая картина с сахаром в крови была нормальной. Я чувствовал себя значительно лучше! Результаты анализов крови продолжали стабилизироваться, и, наконец, глюкометр стал постоянно показывать отличные результаты!

С 1994 года, когда мы начали питаться сырой пищей, прошло уже 14 лет. Мама рассталась с 50 килограммами лишнего веса, а заодно и с аритмией, отец одновременно освободился и от гипертиреоза, и от артрита, а у сестры с самого первого дня перехода на новую диету ни разу не было приступа астматического удушья. Мой диабет исчез без следа. После того как на протяжении нескольких месяцев анализы крови давали только отличные результаты, я продал глюкометр своему учителю математики за 5 долларов. Я понял, что граница между счастьем и несчастьем лежит только в нашем сознании. То, что я заболел, преодолел свою болезнь и теперь делюсь со всем миром тем, что я узнал о здоровье, — чем это не драгоценный дар?! Иногда, те, кто не верит моим словам, приходят ко мне домой и просят, чтобы я измерил уровень сахара в крови в их присутствии. К их удивлению, результаты анализа — всегда в границах нормы.

Вместе с нашими главными болезнями ушли и все общие признаки нездоровья. Наши зубы и ногти стали крепче, у мамы улучшилось зрение, а боль в ногах ушла. Поскольку у нее на руках была очень сухая кожа с глубокими трещинами, мама все время бинтовала пальцы. Никакие лосьоны ей не помогали. Мы с сестрой всегда думали, что это у нее от



постоянного мытья посуды, и даже пытались взять на себя эту обязанность, но и это не помогло. И тем не менее когда мы перешли на новую систему питания, кожа у мамы в течение нескольких недель стала гладкой и больше не сохла. У отца перестали выпадать волосы, в некоторых местах они стали расти вновь и потемнели у висков, там, где уже начали сесть. Моя кожа стала чище, я расстался с лишним весом. У нас с сестрой появилась способность быстрее концентрироваться, и у всех нас прибавилось энергии.

Мы живем в такое время, когда недостаток здоровья считается нормой. Пока я не выздоровел, я не мог понять, насколько слабым было мое здоровье и фактически насколько нездоровыми были почти все вокруг. Странно, но если бы вы спросили меня до того, как я перешел на новую систему питания, считая ли я себя здоровым, то я с уверенностью ответил бы: «Да!» Теперь мне стало ясно, что большинство недомоганий, которые ежедневно терпят люди, терпеть вовсе не обязательно. Наши тела созданы для здоровья в течение всей жизни, от начала до конца. Стоит только дать им такую возможность, как они начинают восстанавливать себя.

Однажды мне позвонила женщина, страховой агент, она хотела узнать, тратит ли моя семья 30 или более долларов в месяц на лекарства. Я ответил: «Нет, не тратит». На другом конце провода наступила странная пауза, после чего женщина ответила чуть сдавленно: «Вам очень повезло». И повесила трубку.

Я пришел к убеждению, что любой человек, молодой или старый, должен быть наделен здоровьем. Это благо должно даваться нам по праву рождения,



и оно может поддерживаться до глубокой старости. Где-то во времени мы потеряли ощущение хорошего самочувствия: физического, умственного и духовного, которое предназначалось каждому. Со свежей экологически чистой пищей и информацией, доступной сегодня каждому, наше здоровье никогда не было так доступно, достижимо, реалистично и, что самое хорошее, даже бесплатно.

Как система питания влияет на ясность сознания

Ты веришь — верь, мой друг. Ни веры, ни
пути

В займы тебе не дам — рецепта ли, удачи.

Узнай из первых рук, и с первых слов, про-
сти —

Пойдешь один и сам. Я искоркой горячей

С тобою поделюсь — будь светел и свободен.

Моя тебе — чуть-чуть! — дорога не подходит.

Неизвестный автор

Валя: Проклятие астмы обернулось для меня благом. Сама болезнь и ее преодоление научили меня тому, что моя реакция на превратности судьбы определяет саму судьбу. Представление о том, что тысячи злых болезней, спрятавшись в кустах, только того и ждут, чтобы напасть на меня, — всего лишь ложная иллюзия. Каждый сам несет ответственность за свое здоровье. Для меня выбор ответственного жизненного пути не означает *независимость* от мира, но определяет мое понимание сложности *взаимозависимого* состояния. Все, что мы совершаем, оказывает влияние на весь остальной мир. Например, исследователи, изучавшие проблему вымирания полярного медведя, сделали анализ крови новорожденного медвежонка и нашли в ее составе искусственные химиче-



ские соединения, некоторые из которых произошли от ДДТ и других распространенных пестицидов. Узнав это, я почувствовала еще большую убежденность в том, что в пищу следует употреблять экологически чистые продукты. Маршалл Розенберг сказал: «Нельзя удовлетворять собственные потребности за счет других». Свобода, которую я ощущаю от неразрушающей жизни, дает мне огромные возможности. Забота о себе, я забочусь о мире; а забота о мире, я забочусь о себе.

Я понимаю, что стала взаимодействовать с миром по-другому благодаря выбранному мной способу питания. После того как я изменила режим своего питания, мое здоровье восстановилась на нескольких уровнях, но что самое замечательное — у меня значительно усилилась ясность мышления. Передо мной словно туман рассеялся или поднялась завеса. Я стала значительно лучше учиться в школе, за несколько месяцев превратившись из посредственной ученицы в отличницу. Неожиданно я обнаружила, что могу концентрироваться тогда, когда нужно и насколько нужно. Я перестала ждать, когда мои учителя «научат» меня чему-то, как бы предоставив им самим право выбирать, когда и чему меня учить, и стала учиться сама. В то же время у большинства третьеклассников, учившихся вместе со мной, все еще были трудности с концентрацией внимания. Им просто было трудно усидеть на одном месте, их настроение и энергия постоянно менялись. Так прежде было и со мной.

Перейдя на новый режим питания, я полюбила чтение. Чтение стало для меня даже интереснее телевидения. Очень скоро я уже прочитывала по книге



в день. Однажды после летних каникул нам велели принести список книг, прочитанных летом. Когда подошла моя очередь рассказать о прочитанном, я, слегка покраснев, достала целый рулон бумаги. Поскольку список прочитанных мной книг рос, мне пришлось последовательно скреплять листы бумаги один за другим, и теперь развернутый рулон достал до пола.

Я не думаю, что я лучше или умнее других, но я верю, что ясность сознания напрямую связана с режимом питания. Я слышала подобные истории и от многих других учеников, чьи успехи в школе значительно улучшились после перехода на другую диету. Мои улучшившиеся умственные способности поставили под сомнение идею интеллекта в том виде, в каком мы ее себе представляли.

После школьного тестирования на умственное развитие я заметила, что у людей бытует совершенно неверное представление о природе интеллекта. Для многих преподавателей и школьников интеллект не только измерялся знанием, но и равнялся ему. Я считаю, что это полностью неверное суждение, поскольку знание есть всего лишь побочный продукт пытливого ума. А ясность нашего ума определяется не тем, сколько мы знаем, но скорее тем, сколько мы хотим узнать. По-моему, любознательность — это интеллект в чистой форме. Например, вам неизвестно, правша я или левша. Если я сообщу вам, что я — правша, то вы будете кое-что знать обо мне, но станете ли вы от этого умнее? Нет. Разница между знанием и незнанием почти неразличима. В данном случае ваш интеллект определяется тем, с какой интенсивностью вы добивались этого знания, что,



в свою очередь, зависело от того, сколь много вы хотели узнать. Еще в школе я поняла, что люди считают, что «слабы» в том, о чем понятия не имеют! Учащиеся делают сумасшедший вывод, что отсутствие немедленного понимания чего-нибудь равняется тупости. Это совсем не так! Насколько быстро люди ухватывают ту или иную мысль, во многом зависит от качества их долговременной или кратковременной памяти. Требуется больше повторений, чтобы сохранить какую-либо информацию в долговременной памяти, но эта информация будет доступна гораздо дольше, нежели та, что была сохранена в кратковременной памяти! С другой стороны, те учащиеся, которые сходу схватывают новые предметы, часто не способны хранить приобретенные знания долгое время. Я наблюдала, как мои одноклассники старательно избегали дисциплины, за которые они даже и не пытались браться, из-за боязни того, что кто-то обнаружит у них «нехватку умственных способностей».

Я не верю, что отставание по некоторым дисциплинам на роду написано, и даже могу поспорить, что мы можем лучше овладеть трудными для нас предметами, чем теми, что даются нам легко, благодаря неукротимой решимости, возникающей в нас благодаря чувству противоречия. Лично я считаю, что удовольствие от достижения того, что, по мнению других, тебе недоступно, гораздо сильнее радости от общественного признания таланта. Наши недостатки и слабости рождают в нас сочувствие, любовь, доброту и великодушие, поскольку они соотносят нас со страданиями других людей. Уязвимость — основа всех положительных человеческих качеств. И тут



я позволю себе спросить, что влияет на формирование наших добродетелей: наши таланты или наши недостатки?

Здоровое питание не повышает мой коэффициент умственного развития, но дает мне возможность мыслить яснее (вызывая во мне, таким образом, ненасытную любознательность) и снабжает меня энергией, необходимой для удовлетворения моей постоянно растущей пытливости.

В 14 лет я поступила в колледж. У меня вызвало удивление то, что в студенческом городке люди используют жалобы как средство общения. Наиболее распространенным предметом жалоб оказалось состояние здоровья. Мне потребовалось какое-то время, чтобы приноровиться к моим сверстникам по колледжу и правильно реагировать на их болячки, поскольку я почти всегда чувствовала себя совершенно здоровой. Вот типичный пример одного из огромного числа моих разговоров с другими студентами:

Я: Привет.

Генри: Привет.

Я: Как сам?

Генри: Слушай, вчера вечером я все в комнате облевал. Спал всего 3 часа. В башке тикает, как в бомбе с часовым механизмом, которая вот-вот взорвется.

Я: Вот это да!

Генри: А как ты?

Я: На самом деле чувствую себя вполне отдохнувшей.



Генри: Я что-то торможу по все предметам. Ты понимаешь, что говорит преподаватель?

Я: Да.

Генри: Вчера на вечеринке было круто!

Я: Точно.

Генри: Мне так плохо. Ненавижу эту школу. Скорее бы уроки кончились.

Я: А мне так сегодня очень хорошо. Правда здорово, что для определения плотности тела нужно взять отношение массы тела к его объему? Только подумай, что получается: плотность воды — единица, а плотность льда — всего девять десятых. Лед на десять процентов легче воды, поэтому у айсберга и видна только верхушка (те самые десять процентов, что легче воды).

Генри: Да, интересно. Откуда ты это знаешь?

Я: Так об этом сегодня на физике рассказывали. Ты что, не помнишь?

Генри: Ни фига себе! (Он поворачивается, чтобы уйти.) Пока!

Я: Пока-пока.

Сначала меня считали странной и даже переставали со мной разговаривать, но очень скоро я поняла, что людям, которые делятся с вами своими болячками, нужно всего лишь немного сострадания. Именно его они ждали даже тогда, когда я старалась показать, что тоже страдаю и не менее их. Я поняла, что в разговоре не стоит обсуждать неприятности собеседника, нужно просто представить себя в его положении и искренне отвечать фразами типа:



«Надо же, как неприятно». После этого кое-кто даже стал звонить, чтобы просто рассказать о том, что происходит. Удивительно, какими уставшими они мне казались. Я же чувствовала в себе избыток энергии, а мои сверстники постоянно жаловались на усталость. Для меня остается загадкой, как им удавалось при этом делать даже то, что они делали.

Грустно думать о том, что этих умственно совершенно нормальных студентов вполне могли счесть запаздывающими в развитии или страдающими дислексией или синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) всего лишь из-за несбалансированному питанию! Я не утверждаю, что такого не бывает, а только хочу отметить, что отставание в учебе не может быть постоянным, как это часто считается, и что приклеенного ярлыка порой бывает достаточно, чтобы человек отказался от интересов или стремления к каким-то достижениям. И вместо того, чтобы, преодолевая препятствия, добиваться чего-либо, он останавливается перед воздвигнутой на его пути баррикадой. Когда я впервые пришла в класс рисования в колледже, я оказалась чуть ли не самой плохой ученицей. Я получила «удовлетворительно», хотя выполняла все домашние задания и никогда не прогуливала уроков. Но произошло то, что побудило меня выбрать искусство как предмет специализации. Тремя годами позже, когда я снова стала посещать уроки рисования, преподаватель спросила, не хочу ли я больше внимания уделить рисованию, нежели керамике, поскольку, по ее мнению, у меня есть определенный талант.



Наши интересы — это ключ к глубинам наших сердец. Они ведут нас в поиске безымянного счастья и удовлетворения. Я знаю людей, всю жизнь откладывающих исполнение своей мечты, не живущих настоящим для себя. Они всегда слишком заняты, не могут сделать то, что им хочется, без всякой нужды отказывая себе в воплощении своих мечтаний. Такой стиль жизни приводит к полному разочарованию в жизни. Но никогда не поздно все изменить, такая возможность дается нам постоянно. Почему вы не должны получать то, что желаете? Почему нас учат, что желать что-то плохо? Подавляя наши желания, мы деформируем их, но в исходном виде они полны добра. Если желание становится темным, значит, за ним кроется какая-то действительная необходимость. Например, жажда власти хранит в себе желание признания, за которым очень часто прячется необходимость в положительной самооценке. Для нас вовсе не естественно желать зла друг другу.

Мне верится: несмотря на то, что история свидетельствует о другом, человеческой природе свойственно сострадание. Однажды я пришла к такому выводу, когда смотрела очень грустное кино. На середине картины я услышала сопение за моей спиной. Я сползла вниз в своем кресле и оглянулась через плечо. У многих зрителей по щекам текли слезы. Мне самой было трудно сдерживать слезы, когда я увидела, насколько тронуты были все эти люди проблемами чужих для них людей на экране. Когда в фильме неожиданно наступил счастливый конец, на лицах людей в кинотеатре появились ангельские улыбки, которые так нечасто можно увидеть при дневном свете. Было замечательно, что все эти



люди, разные по своей сути, проявляли столь уязвимые эмоции, когда за ними никто не наблюдал и не мог их за это осудить. По завершении фильма, когда все в зале встали и направились к выходу, на многих лицах снова появилось серьезное выражение.

На дополнительных занятиях по психологии я узнала, что в лидирующей группе пытавшихся покончить счеты с жизнью — молодые люди студенческого возраста. Это меня вовсе не удивило. Депрессия в нашем студенческом городке цвела буйным цветом. А вот что действительно меня поразило, так это то, с какой готовностью студенты воспринимали идею питаться более здоровым способом. Очень часто, когда я переходила из одной аудитории в другую, кто-то, читавший книги нашей семьи, подбегал ко мне с восторженной улыбкой на лице и начинал взахлеб рассказывать, что он или она уже приступили к сыроедению и у них реже стала болеть голова, у волос вновь появился блеск и т. п.

Иногда преподаватели, читавшие о моей семье, просили меня выступить перед своими учениками. В то время главное, что я хотела донести до людей, заключалось во фразе, что *наше* здоровье находится в *наших* же руках. Как-то я уже рассказывала об интригующем психологическом эксперименте. В чем его суть? Вам кажется, что вы пришли для прохождения простого теста на остроту зрения. Вы входите в комнату, где за большим столом уже сидят 8 человек. Вы занимаете последнее оставшееся свободным место. Все, что вам нужно сделать, это определить, какой из двух отрезков прямых линий длиннее. В течение первых нескольких попыток все дают правильный ответ. Но затем все, кроме вас, на-



чинают отвечать неправильно. Они говорят, что короткий отрезок является самым длинным. Что вам делать? Действительно ли ваше зрение подводит вас? Не сходите ли вы с ума? Почему все отвечают неверно? Но вы не догадываетесь, что неверный ответ дается специально и что этот эксперимент предназначен для испытания уровней подчинения мнению большинства. В 37 случаях из 100 испытуемые давали неверные ответы, поскольку полагали, что другие знают лучше, чем они. Интересно, что наличие в комнате дополнительно всего лишь одного человека дает правильному ответу понижение уровня конформизма на восемьдесят процентов.

А что говорить о ситуациях, когда дать правильный ответ нелегко? Как быть, если весь мир считает, что люди должны есть вареную пищу, а вы понимаете, что на этой планете никакое другое животное не выполняет этого требования? Нужна большая смелость, чтобы следовать собственным мыслям под давлением извне. Время от времени у моей двоюродной сестры Кати случаются мигрени. На мой вопрос, принимает ли она что-нибудь от боли, Катя ответила, что однажды она купила аспирин, но не решилась принимать его, прочитав о его возможных побочных эффектах: поражении стенки желудка, шуме в ушах, потере слуха, увеличении длительности кровотечений, одышке, хроническом катаре, насморке, головной боли, спутанном сознании, тошноте, рвоте, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, кровотечениях в ЖКТ, эрозивно-язвенных поражениях ЖКТ, сыпи, крапивнице, печеночной недостаточности, поражении печени, гепатите, поражении дыхательной и центральной нервной



систем, инсульте, опасных кровоизлияниях в мозгу, селезенке, печени, кишечнике и легких и даже смерти! Думаю, что это хороший пример человека, доверяющего своей собственной логике.

Невежество не спасает, именно оно заставляет людей по всему миру задаваться вопросом: «А почему я?» Удовлетворение от понимания того, что происходит и что может быть сделано, гораздо более комфортно, чем попытка отвернуться от решения трудных вопросов. Информация доступна всем, но лишь немногие тратят время на то, чтобы в ней разобраться. Совершенная система питания человека еще не найдена. Но не странно ли звучит то, что в отличие от других, «неразумных» форм жизни на Земле люди до сих пор не понимают, что они должны есть? Этот элементарный аспект нашего существования запутан в клубок противоречивых сведений. Но истина всегда перед нами. Хотя не верьте мне на слово, постарайтесь найти ее сами.

Как сыроедение влияет на взаимоотношения

Сергей: Как-то после занятий на кулинарных курсах ко мне подошла женщина (ее звали Венди), рассказавшая мне о том, что собирается расстаться со своим супругом, поскольку тот даже не желает и слышать о сырой пище. Несмотря на то что она сама перешла на употребление сырой пищи всего месяц назад, она уже устала убеждать своего мужа и была уверена, что любые попытки его изменить будут бесполезны. Год спустя, я получил по электронной почте письмо от Питера, бывшего супруга Венди, в котором он сообщил мне, что расстался с Венди и помолвлен с другой женщиной, вместе с которой они перешли на режим сырого питания. Питер был в восторге от сыроедения и спросил: можем ли мы с сестрой приготовить стол на его свадьбе. В конце своего письма Питер с иронией упомянул о том, что Венди перестала питаться сырой пищей. Это всего лишь один из многих случаев, с которыми мне пришлось столкнуться, когда изменения в режиме питания влияли на взаимоотношения. Несмотря на то что в жизни тех, кто придерживается сыроедения, много преимуществ, от смены режима питания могут страдать и даже распадаться взаимоотношения. Но так быть не должно!

При хорошем отношении и доверии друг к другу взаимоотношения должны с годами улучшаться и укрепляться. Словарь *Merriam-Webster* определяет



слово *взаимоотношения* как «состояние дел, существующее между теми, кто имеет отношения между собой или совместные дела», например с друзьями, семьей или романтическими партнерами. Я бы расширил это определение, сказав, что взаимоотношения относятся к любому взаимодействию между людьми, они возникают не только между близкими людьми, но также и между знакомыми и коллегами. Плохие взаимоотношения могут разрушить наши семьи и жизни наших любимых, а также отрицательно повлиять на людей, с которыми мы работаем постоянно, делая среду обитания, в которой мы работаем, невыносимой.

Сырая пища является ко многим из нас как чудо, исправляя вред, нанесенный за долгие годы дурными привычками, чуть не заведшими нас в тупик. Чтобы следовать новому режиму питания, который должен будет истребить в нас болезнь и восстановить оптимальное здоровье, многие из нас вынуждены прибегнуть к кардинальным мерам. Например, поняв, что кастрюли и сковородки в доме будят в ней фантазии о жареных пирожках и тостах, моя мать выбросила их на помойку. Она понимала, что в момент соблазна ничто не удержало бы нас от того, чтобы вновь отыскать их в домашнем хламе.

Войдя в колею, мы немного расслабляемся и наша жизнь принимает естественное течение. Испытывая подъем от избытка энергии в здоровом теле, мы начинаем думать, отчего же другие люди не присоединяются к нам. Почувствовав улучшение самочувствия, мы не можем удержаться от того, чтобы не рассказывать об этом, и где-то между словами в наших рассказах проскальзывает критика в адрес ближних



за то, что они не изменяют своих пищевых привычек, за то, чем кормят своих детей, и даже за то, как они живут. В результате друзья уходят, браки распадаются, семьи разрушаются, а коллеги не хотят общаться друг с другом на работе. Я повинен в этом не менее других. Излечившись от диабета, потеряв в весе и ощутив вкус истинного здоровья, я убедил себя в том, что сыроедение — единственный правильный путь, и начал проповедовать его, стараясь убедить в этом каждого, кто имеет уши. Мне было совершенно безразлично, слушали меня или нет, поскольку я верил в то, что всем полезно это выслушать. Я заставлял своего друга Стефана, когда он ел жареный картофель, тыкал в него пальцем и кричал: «Стефан, да знаешь ли ты, что эти мертвые кусочки делают с твоей толстой кишкой? Они засоряют твой кишечник». Он терпел совсем недолго, прежде чем начал выказывать недовольствие моей критикой его пищевых привычек. Да и кому приятно терпеть такое! Через несколько месяцев большинство моих друзей, за исключением Стефана, перестали со мной общаться. Мне повезло, что члены моей семьи разделяли мое отношение к сырой пище, а то из-за своего неумения общаться я потерял бы и их.

Однажды, примерно через полгода после того, как я начал есть сырую пищу, во время футбольной тренировки меня обидел один из товарищей по команде. Нельсон обозвал меня жирным и посоветовал увеличить количество пробежек и дистанцию бега, чтобы сбросить лишний вес. Его слова так меня взбесили, что я решил ни за что не следовать его совету. Возмутившись его грубостью, я решил делать все наоборот и совсем перестал бегать! Тогда только до меня дошло: те, кому я делал замечания, возможно,



тоже обижались на меня и реагировали соответственно. Мне, наконец, стало ясно, что каждому уготован свой путь и не стоит совать свой нос в чужие дела и поучать людей в вопросах, в которых сам не до конца разобрался. Тогда я задал себе вопрос и с той поры задаю его себе снова и снова: «Могу ли я быть на 100% уверен в том, что пригодится мне в будущем, а что нет?» Ответ неизменно один и тот же: «Нет!» Но если я даже сам не уверен в том, что будет полезно для меня, как я могу знать, что полезно другим?

С этого дня я прекратил убеждать других. Я стал избегать любых упоминаний диеты во время разговоров, за исключением тех случаев, когда мои собеседники действительно хотели узнать об этом. А как я мог убедиться в том, что они действительно желали это обсудить? Я решил ничего не рассказывать, пока не услышу между слов фразы вроде: «Умираю от любопытства!» или «Расскажи, а то я лопну от нетерпения!» Ну тогда делать нечего, друзей нужно спасать.

Причины прочности и непрочности взаимоотношений часто заключены в общении. К сожалению, нас с детства не учили продуктивному общению. В какой бы стране вы не ходили в начальную школу, шансы того, что в ней вам преподавали «обогащающее жизнь общение», почти равны нулю. Возможно, потому, что на поверхности общение кажется таким простым делом — чему там учить! Маршалл Б. Розенберг, автор книги «Ненасильственное общение: язык любви», уверен, что независимо от происхождения все люди по природе своей полны сочувствия. Он пишет, что, начиная общение с другим челове-



ком мы оказываемся на распутье: одна дорога ведет к отчужденности — отношениям, наполненным разбирательствами, обвинениями и упреками, а другая — к пониманию, согласию и прощению. Начав обсуждать с кем-то выбор режима питания или игру в гольф, мы должны определить для себя, какой тип общения нам желателен.

Проповедуя сыроедение, я часто выбирал путь отчужденности. Теперь я понимаю, что для меня важнее человеческого согласия и любви было получение подтверждения того, что мой образ жизни был более просвещенным. Такой тип общения редко давал мне возможность убедить кого-то в том, что сыроедение стоит попробовать. И только после того, как я перестал делать акцент на неправильном образе жизни людей и стал замечать их положительные стороны, старые дружеские отношения начали восстанавливаться и у меня появились новые друзья.

Я встретил Сета сразу, как начал учиться в колледже. Ему, как и мне, здорово нравился сноубординг, и мы часто катались вместе. Сет очень скоро заметил, что мы питаемся по-разному. На лыжной станции он часто заказывал в буфете жареную пищу, а я брал себе смесь сухофруктов с орехами, фрукты или вообще ничего. В конце концов, однажды он спросил меня о моем питании. Я заметил его любопытство, но решил, что ему совсем не хочется знать все подробно. Я разъяснил ему, что тяжелая еда тяготит меня и после обеда мне трудно кататься на доске. Ответ удовлетворил его, и разговор на этом закончился.

Прошло несколько недель, и Сет, теперь постоянно проводивший время со мной, стал замечать, что я ем



только свежие фрукты, овощи, орехи и семечки. Он опять спросил меня о моем питании. На этот раз я заметил в его глазах искорки подлинного любопытства. Чтобы окончательно убедиться в его интересе, я задал ему вопрос: «Насколько тебе интересен мой ответ?» Он ответил, что *умирает* от любопытства!

Я рассказал Сету всю историю о том, как и почему я начал питаться сырой пищей. В следующий раз, когда мы снова пошли кататься на досках, я был крайне удивлен, увидев, как Сет доставал сухие плоды манго и миндалевое масло из своего рюкзака. Я удивился и спросил, почему он решил не заказывать еду в буфете. Было очевидно, что он заметил разницу в нашем катании после обеда, почувствовал себя уязвленным и решил попробовать питаться более здоровым образом.

Потом я испытывал подобное много раз. Должен признаться, что, ведя себя подобным образом, я не только оказывал влияние на других людей, но и получал от этого огромное удовольствие. Когда людей не критикуешь, они расслабляются, раскрываются и сияют от удовольствия. Люди часто признаются мне, что когда они едят что-нибудь в моем присутствии, они чувствуют себя уютно, поскольку их никто не критикует. Они также признаются, что одно это вызывает в них желание попробовать сырую пищу.

Как укрепить здоровье детей

Валя: Родители часто спрашивают у меня, как заставить детей питаться более здоровым способом. Я отвечаю им, что заставить детей питаться здоровым способом нельзя. Но можно побудить в них желание питаться с пользой для здоровья. Совершенно неверно полагать, что дети не хотят быть здоровыми. Каждому хочется быть сильным, с ясной головой и полным энергии. Дети часто делают вид, что им не нравится здоровая пища, защищая себя подобным образом от принуждения делать то, что им не нравится. Если ваши дети протестуют против здоровой пищи, это значит, что у них есть собственная воля. Это знак того, что они хотят делать собственный выбор. И слава богу!

Проблемы возникают, когда мы пытаемся заставить ребенка хотеть то, что он не хочет. В этом случае важно понять, какой должна быть причина, заставляющая нашего ребенка поступать тем или иным способом. Хотим ли мы, чтобы наши дети бездумно подчинялись нашим командам или командам других людей? Хотим ли мы, чтобы они подчинялись нам из страха быть наказанными? Или же мы хотим, чтобы наши дети принимали решение, опираясь на свои собственные внутренние ценности?

Говоря словами Альфи Кона, автора книги «Наказаны поощрением» («*Punished by Rewards*»), «наказа-



ния и насилие рождают только злость, неповиновение и желание отомстить. Они возвышают силу над разумом и разрушают хрупкие отношения между детьми и родителями». Наказание может принудить ребенка временно подчиниться, но вряд ли подобная тактика научит ребенка принимать лучшие решения в будущем. Когда дети знают, что за определенные действия они будут наказаны, они справляются с ситуацией максимально логично, начав говорить неправду о своих поступках.

Маршалл Б. Розенберг пишет в своей книге «Ненасильственное общение»: «Интересно, знают ли те, кто ратует за наказание как эффективную воспитательную меру, о бесчисленных случаях, когда дети противятся тому, что пойдет им на благо, поскольку решили сопротивляться, а не поддаваться насилию».

Так что же нам делать? Как нам помочь нашим детям стать здоровыми? Я заметила, что дети легко вдохновляются. Когда я и мой брат окружены детьми, они начинают правильное питание без всякого упоминания о сырой пище. Они сразу понимают, что здоровая еда — это очень просто и как это приятно быть здоровым. Как сказал Кришнамурти: «Учить на примере — это не лучший способ обучения; это единственный способ». Будучи родителями, дедушками и бабушками и друзьями, вы можете оказать огромное влияние на детей, вдохновляя их на правильный выбор. Это не означает, что вы должны постоянно восклицать, дабы казаться бодрым, но следует показывать искреннюю личную заинтересованность и пытливость во всем, что касается здоровья. Дети легко замечают, когда взрослые неискренны, и сразу же



прекращают верить им. И напротив, они привязываются к тем, кто откровенен в отношениях с ними. Когда взрослый проявляет истинный интерес к чему-то так, как будто это касается лично его, дети начинают относиться к этому человеку с вниманием.

Многие годы нянчась с чужими детьми, я заметила, что дети (особенно маленькие, от года до трех) могут легко полюбить здоровую пищу, если им доступны фрукты и овощи. По собственному опыту знаю, что многие дети на закуску предпочтут сыру и крекерам свежую чернику. В таком раннем возрасте у детей весьма слабая привязанность к вареной пище и они могут легко довольствоваться здоровой пищей. Мой двухлетний племянник начал пить зеленые смузи сразу, как перешел на твердую пищу. В их городе он — самый здоровый ребенок в своей возрастной группе. Когда ему хочется зеленого смузи, он показывает на шкаф, в котором стоит блендер, и жужжит, имитируя звук работающего блендера!

Как бы то ни было, чем больше детьми потребляется пищи, вызывающей привыкание, тем сильнее у них вырабатывается зависимость. Вареная пища значительно усиливает восприимчивость. Концентрированный вкус и запах приготовленной пищи раздражают девять тысяч вкусовых рецепторов на языке и сорок миллионов клеток обонятельного эпителия в носу, посылая сигналы удовольствия прямо в мозг. Организму также необходимо отреагировать на огромное количество поступающих в него с пищей искусственных веществ, чтобы поддерживать химический баланс (гомеостаз) и продолжать успешно функционировать. Если эти вещества поступа-



ют ежедневно, организм адаптируется и усваивает эти стимуляторы, в результате чего становится зависимым от них в поддержании гомеостатического баланса. «Внезапное прекращение приема этой пищи вызывает абстинентный синдром. При этом организм страдает от перестроечного напряжения; он словно плачет об отобранных у него веществах, требуя вернуть ему их, для того чтобы восстановить гомеостаз.

Таким образом, из-за привыкания, которое вызывает вареная пища, ко времени, когда дети достигнут пятилетнего возраста, они вряд ли предпочтут ей здоровую пищу и даже, наверное, будут противиться усилиям родителей изменить режим их питания. Важно помнить, что помощь нашим маленьким друзьям в выборе пищевых привычек — наша обязанность, а посему мы должны быть очень осторожны при попытках изменить эти привычки.

В процессе знакомства детей с сырой пищей важно вызвать у них положительную реакцию. Первое впечатление запоминается навсегда, поэтому детям нужно дать попробовать что-то очень вкусное, например банановое мороженое или пирог с манго и орехами, а не сок из пшеничной травы или луковый суп. За все годы своего сыроедения я не раз встречала детей, которым не нравились сладкие свежие фрукты. В некоторых из наиболее трудных случаев, когда мы имеем дело с детьми с удивительно твердой волей, бывает необходимо оставить на кухонном столе что-нибудь соблазнительное и уйти. Когда вы вернетесь, вероятнее всего, приманка исчезнет.

Первый раз я изменила свою диету в возрасте 8 лет. Сначала я ела в основном фрукты и немного ово-



щей. Это обычно для детей. Но со временем у них начинает развиваться вкус к зелени и овощам, как это случилось и со мной. Важно сделать так, чтобы свежие фрукты и овощи были доступны им постоянно. Вот некоторые из идей о том, как можно поддержать развитие привычки к здоровому питанию:

- * Оставляйте для детей вкусную еду на столе, чтобы они сразу обнаружили ее, когда придут из школы.
- * Готовьте зеленые смузи на завтрак или на перекус.
- * Давайте детям дополнительное количество еды, чтобы они могли поделиться с другими детьми в школе или на общественных мероприятиях.
- * Заменяйте полноценной пищей нездоровое питание на традиционных общественных мероприятиях; например, приготовьте сырой шоколад или биточки, чтобы раздать их другим детям на празднике.
- * Накормите ваших детей сырым тортом прямо перед тем, как идти в гости на день рождения к другу так, чтобы их желудки были полны этим вкусным десертом и они даже не пытались попробовать традиционную тяжелую пищу, которую обычно предлагают гостям.
- * Вешайте на стены картинки с фруктами и овощами, а также таблицы по питательным свойствам или изображения экзотических фруктов и диких плодов.
- * Разбейте сад и посадите овощи на видном месте в летнее время.

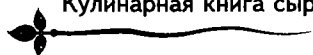


Поскольку здоровое питание не всегда принимается обществом, главная роль в деле достижения успеха изменения детских пищевых привычек принадлежит общению. Важно, чтобы у детей был кто-то, с кем можно было поговорить, кто понимает, что они чувствуют, кто может вселить в них уверенность в том, что они поступают правильно. Иногда детям так часто говорят, чтобы они сидели спокойно и вели себя тихо, что они теряют уверенность в том, что могут правильно передать свои мысли и чувства. В таких ситуациях вопроса: «Как там дела в школе?» бывает недостаточно, чтобы побудить их открыться и рассказать о том, что произошло за день. Каждый, кому когда-либо задавали подобные вопросы, знает, что они не демонстрируют истинного желания выслушать ответ, а лишь служат для создания видимости заботы, без затраты энергии, которой требует подлинное общение. Я обнаружила, что лучше задавать детям вопросы, на которые мне самой хотелось бы ответить. Вот некоторые из тех, что мне нравятся больше всего:

- * Что особенно привлекло твое внимание сегодня?
- * Что ты услышал такого, что заставило тебя остановиться и задуматься?
- * Что возмутило или удивило тебя сегодня?
- * Что заставило тебя грустить?
- * Что подняло тебе настроение?

Задавая подобные вопросы, важно отложить все и действительно выслушать ответ. Переспросите ребенка, правильно ли вы поняли, что он сказал.

Для меня было тяжело знать, что я — единственная в школе, кто питался сырой пищей. Я перешла на



другой режим питания, когда была еще в третьем классе. Вначале мне казалось, что, придерживаясь «ненормальной» диеты, я совершала общественное самоубийство. Я потешалась над тремя вегетарианцами в моем классе и фактически мгновенно я превзошла их в спектре пищевых крайностей. Сначала я пыталась скрыть тот факт, что ем авокадо, сладкий перец и зеленый лук на обед каждый день. Когда учителя спрашивали, где мой бутерброд, я просто отвечала, что съела его. Я не считала это ложью, поскольку я действительно съела его, но очень-очень давно. Но скоро все начали замечать, что я ем, и какое-то время очень трудно было не сдать, поскольку есть здоровую пищу считалось также «стремно», как есть собственные козявки!

Детей приучали не любить питательные продукты. Думаю, что представление о том, что здоровая пища отвратительна на вкус, было создано телевизионной рекламой готовых продуктов и усилено взрослыми, которые сами выросли с верой в подобную рекламу. Единственным видом сырой пищи из имевшейся в буфете начальной школы были выращенные с применением химических удобрений твердые как камень киви и мягкие прошлогодние яблоки, настолько лежалые, что, казалось, вкус имел только воск, которым они были покрыты. Как-то раз я стояла в очереди в буфете и заметила нечто удивительное: мягкий плод киви, укрывшийся от глаз во время проверки. Я решила купить этого маленького бунтаря. Моя подружка Джилл, стоявшая рядом, воскликнула: «Ой, не бери его; он нехороший. Посмотри, какой он мягкий!» Я объяснила ей, что хочу этот киви, поскольку он — зрелый. Я поделилась с ней этим плодом. Попробовав его, она сказала: «Эй, да



он вкусный. Но почему он такой сладкий? Что, все киви должны быть такими?»

Меня выручало то, что мои родители постоянно разговаривали со мной и выслушивали меня. Они задавали мне вопросы вроде: «Что случилось сегодня, почему у тебя такое настроение?» Вместе мы обсуждали наши ежедневные открытия. Во время таких бесед мать делилась со мной информацией, полученной из книг о здоровье, которые она читала постоянно.

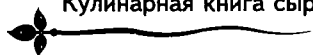
Однажды в третьем классе у нас был «Праздник пиццы», событие, которое в календаре третьеклассников равно по значению Рождеству и Новому году. Я сидела со своими друзьями и ела фруктовый салат из яблок, апельсинов, черники, малины и меда, когда девочка из другого класса под села ко мне. Я уже по опыту знала, что от ее присутствия можно ждать только неприятностей.

— Вот какая у меня пицца! — сказала она, вертя обветренным куском пиццы у меня под носом. — А у тебя такой нет, кролики пиццу не едят!

— Если бы я захотела, у меня тоже была бы пицца, — сказала я, — но мне не нужно.

— Разве? — насмешливо спросила она. — И почему же?

— Ну, если ты хочешь знать, — сказала я, вздохнув, — это потому, что мука была произведена из генетически-модифицированной пшеницы, которую опыляли такими ядовитыми пестицидами, что людям, обрабатывавшим ее, впору было надевать костюмы химзащиты и противогазы. Сыр на твоей пицце на несколько лет старше тебя, он выглядит



так, словно его достали из просроченных армейских запасов. Помидоры собрали зелеными, положили в холодильник и заставили покраснеть с помощью газа этилена. А на колбасу «пепперони» пошло мясо нескольких накачанных гормонами животных, которые содержались в такой грязи, что только от ее вида тебя стошнило бы. Лично я не имею ни малейшего желания употреблять это в пищу. Мои родители знакомы с владельцем пиццерии, он рассказал им, что прибыль от предприятия неплохая, поскольку ингредиенты для пиццы стоят гроши.

Девочки, сидевшие за моим столом, застыли с открытыми ртами, не донеся до них куски пиццы, которые они держали в руках. А я продолжала с энтузиазмом доедать фруктовый салат. Вечером маме позвонила разгневанная дама с требованием объяснить, что такое я рассказала ее дочери, что та отказалась ужинать.

Именно подобные жизненные ситуации мне необходимо было обсудить с кем-то, кто мог понять мое положение и научить меня вести себя с моими ровесниками более гармонично. После многочисленных разговоров с друзьями и членами моей семьи меня теперь менее беспокоит тот факт, что я отличаюсь от других. Я стала понимать, хоть это и звучит нелогично, что большинство *не всегда* право. Если все остальные люди в мире делают это, вовсе не значит, что это — правильно. Порой большинство бывает неправо. Я научилась думать самостоятельно, и это помогло мне выстоять против всех видов давления со стороны общества. Важно было понять, что нужно воспринимать обиду как комплимент; когда обидчики видят, что их комментарии меня не волнуют, они умолкают.



Например, недавно один мальчик спросил у меня: «Хочешь молока? Ой, погоди. Знаю, что не хочешь, ты ведь женщина-обезьяна. Ты ешь мюсли. Ха-ха-ха!» Вместо того чтобы ответить ему: «Как смеешь ты не поддерживать мой выбор в питании, ты, придурок. Я считала тебя своим другом», я сказала: «Наконец-то нашелся тот, кто сказал мне, кем я являюсь на самом деле. Где ты был все эти годы?» Мой опыт показывает, что полное принятие негативного замечания — лучший способ его нейтрализовать. Такая тактика позволяет мне чувствовать себя сильнее и часто помогает обратить дело в шутку. Если я принимаю обидное высказывание как утверждение, это всего лишь означает, что обидчик прав, открыв мне глаза на один из моих аспектов, над которым нужно поработать.

Люди оказывают давление на других людей только тогда, когда не чувствуют себя уверенными в собственном выборе. В большинстве случаев, когда у людей появляются проблемы, они не имеют никакого касательства ко мне, поэтому я просто позволяю окружающим чувствовать и говорить все, что им угодно, не принимая это на свой счет. Мне совсем не трудно справляться с давлением, которое оказывают на меня сверстники, поскольку я понимаю — пока я отношусь к себе хорошо, мне никогда не будет плохо независимо от того, как относятся ко мне другие. Делать то, чего я не желаю, особенно ради попытки разделить чей-то дискомфорт, не стоит. Для меня важно есть пищу, которая делает меня здоровой, поскольку я отчетливо помню, что такое быть нездоровой. Я понимаю, что такое для меня истина, и именно поэтому мне нетрудно ходить на общест-



венные мероприятия и взаимодействовать с другими людьми. Мне кажется, что можно ладить с кем угодно просто потому, что все мы — люди.

После инцидента с пиццей я решила немного «оживить» свои школьные завтраки. Я стала приносить с собой экзотические фрукты: манго, гранаты, папайю, ананасы и делилась ими с друзьями. Я начала готовить те сырые блюда, которые не выглядели «здоровыми» и не были такими на вкус. Я научилась делать рулеты из сушеных измельченных фруктов, которые были нарасхват среди моих друзей. Моего брата прозвали «разносчиком фруктов», когда он тоже ежедневно стал приносить вкусные плоды (которые ему самому никогда не удавалось съесть, поскольку их съедали другие дети).

Несмотря на то что помогать детям питаться здоровым образом — дело весьма сложное, оно не совсем бесполезно. Однажды у нас 3 дня гостила знакомая со своей пятилетней дочерью Джейн. Девочка отказывалась даже дотрагиваться до *любой* сырой пищи. Она была настолько убеждена, что сырая пища ужасна, что просто не хотела ничего пробовать. Я решила подобрать такое сырое блюдо, от которого она не смогла бы отказаться. Я сделала смузи из одного зрелого манго, пяти ягод клубники и одного замороженного банана. Этот прохладный розовый напиток я налила в небольшой прозрачный стакан, прикрепила дольку апельсина с одной стороны и воткнула веточку мяты в центр. Стакан сразу же покрылся мелкими каплями испарины, став очень соблазнительным. Джейн следила за тем, как я готовила напиток. В жаркий летний день от такого напитка было трудно отказаться.



— О, вкусно! Смужи получился отличный, — сказала я, запуская в стакан ложечку для мороженого. — Ты точно не хочешь попробовать?

— Не-а, — ответила Джейн, — Терпеть не могу сырую пищу!

— Не знаю, — продолжила я. — На мой вкус — просто замечательно. Попробуй ложечку! Я не обижусь, если тебе не понравится. Кто знает? Может, это не так уж и противно.

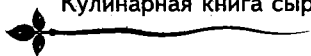
— Ни в коем случае. Ни ложки этой сырой гадости! — твердо заявила Джейн.

Я закончила разговор и допила этот стакан смужи сама. К нам заглянула соседка Шэннон, и я угостила ее смужи. Выпив свой стакан, Шэннон вслух выразила свое восхищение вкусом напитка. Мне хотелось, чтобы Джейн поняла — я не собираюсь принуждать ее, она может не есть то, что ей не хочется есть, я уважаю ее выбор и верю, что она сама знает, что для нее лучше. Когда я предлагала Джейн попробовать смужи, я предполагала, что у нее есть право отказаться. Тем не менее для меня было важно донести до нее, что сама по себе сырая пища может быть вкусной, поэтому позже, вечером, я сделала еще одну попытку.

— Джейн, ты не сможешь мне приготовить арбузные леденцы? — спросила я.

— Хорошо, — ответила Джейн.

Мы вместе отправились на кухню и принялись за работу. Я порезала и почистила большой арбуз, а Джейн выжала сок из трех лимонов. Мы опустили каждый кусочек арбуза в лимонный сок и разло-



жили кусочки на поддонах сушилки. Когда работа была закончена, мы привели кухню в порядок и я поблагодарила Джейн за помощь.

На следующее утро кухня наполнилась сладким ароматом, исходившим от сушилки. Мы с Джейн сняли крышку сушилки и заглянули внутрь.

— Ого, — сказала Джейн.

Кусочки стали тонкими, как бумага. Я сняла ломтик с верхнего поддона и откусила от него.

— Вкусно? — спросила Джейн.

— Замечательно вкусно. Арбузные семечки стали хрустящими. Попробуешь кусочек!?

Джейн отрицательно помотала головой.

— А как ты узнаешь вкус сушеного арбуза, если никогда не попробуешь его? — спросила я и отломилась маленький кусочек величиной с пуговицу. — Вот, съешь. Если не понравится, сразу выплюнешь.

Джейн взяла крошечный кусочек арбуза и положила в рот. И не выплюнула.

— Ну как? Ничего? — спросила я.

— Да, — ответила она с удивлением. — И совсем не противно, как я думала.

Я рассказала, что арбуз — хороший источник витамина А, который помогает формированию зубов и поддержанию их в здоровом состоянии, и что он замечательно хорош для глаз, поскольку формирует на сетчатке пигменты, позволяющие видеть при тусклом свете, это помогает людям, чьи глаза чувствительны к солнечному свету. Несколько часов спустя половина сушилки была пустой.



Позже в тот же день Джейн помогала мне разбирать кукурузные початки для салата, и я заметила, что несколько зерен она украдкой закинула в рот. Поняв, что я заметила, она застенчиво улыбнулась.

— Так вот куда вся кукуруза подевалась! — сказала я.

Когда Джейн и ее мама покидали наш дом, Джейн уже с легкостью пробовала сырые блюда и даже призналась, что многие из них ей нравятся. Она с удовольствием придумала несколько своих собственных рецептов. Прежде чем уйти, эта пятилетняя красавица серьезно сказала моей маме: «Ваша дочь такая умная. Вы хорошо ее воспитали!»

Если вы хотите, чтобы ваши маленькие дети придерживались сырой диеты, ждите неудовольствия со стороны общества. Наши соседи несколько раз звонили в социальные службы и жаловались на моих родителей, утверждая, что они не кормят меня и брата. Однажды мы с братом были дома одни, когда очень серьезная дама с папкой остановилась у наших дверей. Когда она постучала, мы ответили хором. Она представилась и спросила, сколько нам лет. Мы ответили, что Сергею 11, а мне — 10. Она видела, что мы выглядели упитанно и определенно не умирали от голода. «Что ты ел на обед, мой дорогой?» — спросила она у брата. Сергей почувствовал, что вопрос звучит странно, поскольку на взгляд ее нельзя было отнести к тем, кого интересует здоровое питание. Поэтому вместо того, чтобы объяснить ей, что последние 2 года мы питались свежей натуральной сырой пищей, что все мы излечились от ужасных болезней и что, когда она пришла, мы работали над усовершенствованием рецепта сырой лазаньи,



он сказал: «Мы только что из Макдоналдса, съели по бигмаку с жареной картошкой». Такой ответ, очевидно, полностью ее удовлетворил, поскольку она ответила: «Тогда все в порядке. Хорошего вам вечера, детки». После чего она ушла, и мы никогда больше ее не видели.

Иногда, возможно, нужно позволить детям есть то, что они хотят, особенно это касается подростков. Я знала мать четверых детей, из которых двое ели сырую пищу, а двое — нет, и все дети были старше двенадцати. Она спрашивала меня, как ей поступить, следует ли ей заставить всех есть сырое, убрав из дома все вареное. Я объяснила ей, что это неверно, поскольку это вне всякого сомнения вызовет напряжение и конфликт в семье. На ее вопрос, следует ли ей продолжать покупать детям хлеб, я ответила, что не только следует его покупать, но необходимо учить детей готовить здоровую вареную пищу, такую, например, как овощи на пару и кашу. Есть вещи важнее здоровья: любовь, счастье, мир; а неправильное питание не наносит такого ущерба, как чувство обиды. И я объяснила ей, что если бы она сказала детям, что принимает их полностью независимо от того, что они едят, но на самом деле это было не так, то ситуация стала бы еще хуже, поскольку она бы солгала. Был проведен эксперимент, в ходе которого в комнату, полную шоколада, поместили детей, которым запрещалось есть сладкое, и детей, которым можно было шоколад. Взрослые при этом не присутствовали. Дети, которые были ограничены в употреблении сладкого, съели существенно больше, чем те, у которых никаких ограничений не было. В нашей собственной семье родственники, которые раньше отказывались переходить на более



здоровый способ питания, теперь с удовольствием учатся у нас. Теперь они звонят нам по телефону и спрашивают совета.

Порой мои пищевые привычки раздражают других людей. Я всегда пытаюсь убедить всех, что не осуждаю их за то, что они едят, и полностью уверена в том, что они имеют право есть то, что хотят. Но люди часто мне не верят. Я понимаю, что они боятся не моего осуждения, а своего собственного. По словам Байрон Кейти, «мы звереем, когда понимаем, что другие видят нас так же, как мы видим себя». Однажды я была вместе со своими друзьями по колледжу, они обедали хлопьями, запивая их пивом. Один из них сказал мне: «Валя, должно быть, ты очень раздражаешься, глядя на нас». Единственным, что я смогла ответить, было: «Нет, ребята, я просто вас люблю». Этот разговор расширил мои взгляды еще больше. Раньше я говорила: «Я люблю вас за то, какие вы есть, а не за то, что вы едите». Потом я начала говорить: «Я люблю вас не только за то, кто вы есть, но и за то, что вы едите. Мне нравится, что вы едите то, что вам нравится». Кажется, это оказалось самым эффективным способом освобождать людей от страха осуждения.

Я убеждена в том, что разница между взрослыми и детьми очень невелика. Мы все переживаем текущий момент в первый раз, и хотя с возрастом мы начинаем воображать, что знаем, что делаем, мы все равно постоянно поступаем необдуманно. Прочитую еще раз Байрон Кейти: «Мы часто становимся учителями, поскольку боимся быть учениками». Детям недостает опыта, а не ума. Ничто так сильно не любят дети, как разговор на равных. Они настолько умны, что зачастую нет никакой необходимости



упрощать понятия в разговоре с ними. Много раз я удивлялась глубине понимания, присущей детям.

Мне становится грустно, когда я вижу, с какой легкостью детей заставляют следовать разным диетам безо всякой логики. Когда я разговариваю с молодыми людьми о здоровье, я стараюсь, чтобы они поняли, почему я считаю здоровье таким важным. Для меня здоровье — это большое счастье. У меня больше нет астмы, которая не позволяла делать то, что доставляет мне столько радости: играть на флейте, бегать, плавать и делать многое другое, напрямую связанное с дыханием. Я очень благодарна своим родителям, научившим меня правильно питаться. Быть здоровым — означает не болеть, оставаться молодым в течение всей жизни, быстро восстанавливаясь после случайных травм, сохраняя энергию для осуществления наших чаяний. Дорогие друзья, я желаю, чтобы вы смогли помочь вашим друзьям и знакомым.

Сырая пища в дороге

Сергей: Повсеместная доступность нездоровой пищи и почти полное отсутствие здоровой делают путешествие трудной задачей для сторонников сыроедения. Третьим по частоте вопросом, который мне задают после «Что является для вас источником белка?» и «Как вы взаимодействуете с обществом?», является вопрос «Как удастся путешествовать тем, кто придерживается сырой диеты?» Оказывается, что многим приверженцем сырого питания трудно обеспечить себя пищей во время путешествия. Мне хотелось бы поделиться своим опытом, приобретенным мной во время путешествий со своей семьей по всему миру.

Сторонники сыроедения встречаются в дороге с двумя проблемами. Проблема номер один — найти сырые продукты хорошего качества. Эта проблема включает в себя поиски магазинов здорового питания или специальных отделов, а порой и местных крестьян в конечном пункте или рядом с конечным пунктом вашего путешествия. Проблема номер два — вынести окружение вареной пищи, сильные ароматы которой будут преследовать вас в самолетах, автобусах, в гостиницах и т. д. Чтобы убить одним выстрелом двух зайцев, нужно заготовить себе питание заранее. Тогда ваша поездка будет не мешать режиму питания, это позволит вам не напрягаться и одновременно не бороться с соблазнами. Вот что однажды случилось с моими родителями, когда они отправились в поездку без предварительной подготовки.



Они летели из Техаса в Пуэрто-Рико. До отлета они накупили вкусных натуральных фруктов и овощей, которых им должно было хватить до конца полета и далее. Но американские таможенники отобрали все их сырое великолепие еще до посадки в самолет. У моих родителей с собой не осталось ничего, кроме воды. Прилетев совершенно голодными, родители устремились в супермаркет, но обнаружили, что в Пуэрто-Рико в этот день был праздник и все магазины не работали. Им ничего не оставалось делать, как взять напрокат машину и отправиться к цели их поездки — Институту Энн Уигмор. Когда они наконец доехали до этого института в 2 часа ночи, они были настолько голодны, что съели остатки супа, найденного в холодильнике.

Ситуаций, подобных этой, лучше избегать, поскольку они вызывают ненужные соблазны. Даже самые стойкие сыроеды могут нарушить режим питания, если они не подготовились заранее. Хорошим в этих ситуациях является то, что они быстро учат нас.

Перед следующей длительной семейной поездкой родители решили подготовиться заранее. Они отправились в местный продовольственный магазин и купили слегка перезрелых фруктов в отделе уцененных товаров. Затем мы вчетвером резали эти фрукты и сушили их в сушилке, чтобы использовать их в пути в качестве сладкой закуски. Затем мы купили наши любимые овощи: морковь, огородную капусту, сельдерей, сладкий перец, лук, грибы, кинзу, петрушку и помидоры — все мелко нарезали и также высушили. Высушенные овощи сложили вместе в пакет, чтобы использовать их в дальнейшем для приготовления растворимого супа. Добавляете воду,



соль и немного масла для вкуса и получаете готовое вкусное натуральное блюдо. Мы также приготовили на сушилке несколько видов крекеров из льняного семени и вкусное «печенье». И наконец, насыпали себе в дорожку любимых орехов, семечек и изюма.

Поездка прошла как по маслу (растительному)! Когда в полете начали разносить пищу, мы попросили чашку теплой воды и развели в ней наш мгновенный суп. Мы сделали вкусные сэндвичи из наших крекеров и нарезанных овощей, поданных нам в самолете. Когда аромат нашего супа почувствовали другие пассажиры, они, показывая на нас, стали говорить: «Мы хотим то же, что едят они!» Остаток пути мы перекусывали сушеными фруктами и заготовленной смесью орехов, семечек и изюма, что сделало нашу поездку менее напряженной и более веселой. Мы с удовольствием угощали нашей едой соседей в течение всего полета. Больше всего им понравилось наше «печенье».

Планировать путешествия нужно всегда, но при этом очень важно помнить, зачем вы совершаете это путешествие! Я считаю, что среди прочего меня зовут странствовать экзотические фрукты! Может быть, мне никогда не придется попробовать настоящую итальянскую пиццу или французские сыры, но разве их вкус может сравниться с удивительной прелестью снятого с дерева зрелого джекфрута или с соблазнительным вкусом мангостина! Одним из преимуществ сыроедения является крепкая иммунная система, поэтому никакого повода переживать, что вам станет плохо от этих фруктов, нет. Конечно, некоторые предосторожности необходимы и полезно было бы больше узнать о незнакомых расте-



ниях, хотя шанс заболеть от фруктов, сорванных с дерева, не выше, чем шанс почувствовать себя плохо от тех фруктов, что лежат на прилавке. Я побывал во многих странах мира и ни разу не имел никаких проблем. Всегда по возвращении я чувствовал себя гораздо лучше! Если бы не дальние путешествия, я никогда не узнал бы о некоторых вкуснейших фруктах. Наслаждайтесь путешествиями, но планируйте их заранее!

Полезные свойства зеленых листовых овощей

Зеленые листовые овощи являются наиболее полезной пищей для человека. И не только благодаря содержащимся в них витаминам и минеральным веществам, необходимым для постоянного функционирования нашего организма, но и потому, что зеленые овощи представляют эти питательные вещества в доступном для нас виде. Учитывая все полезные свойства этих удивительных растений, я до сих пор удивляюсь, почему я так долго не решался увеличить их присутствие в рационе своего питания.

Природа устроена таким чудесным образом, что она кладет нам прямо под нос ответы на самые важные вопросы, чтобы мы нашли их тогда, когда наступит время. Если посмотреть на густой лес, видно, что большинство растений в нем зеленые. Плоды — лишь небольшой процент пищи, которую можно отыскать в лесу. Эти плоды обычно рассредоточены, их трудно собрать, и время их спелости сильно ограничено. Я уверен, что людям для того, чтобы выжить в дикой природе, нельзя было надеяться только на эти плоды! Чтобы поддерживать себя и оставаться в добром здравии, им нужно было потреблять большое количество зелени.

Я стал увеличивать количество зелени в своем рационе и обнаружил, что стал значительно более энер-



гичным. Чем больше я употреблял в пищу капусту, салат и шпинат, чем больше я пил зеленых смузи (приготовленных из зеленых овощей и фруктов), тем больше я интересовался этой категорией пищи. В поисках оптимального рациона человеческого питания я обратил внимание на зеленые растения в дикой природе. Я стал изучать дикие съедобные растения и обнаружил, что в них скрыт удивительный клад. Хотя капуста и салат обладают значительной питательной ценностью, эта ценность намного меньше той, которой обладают дикорастущие зеленые растения. Зеленые растения в природе растут без участия человека, и поэтому эти растения крепче, а их корни длиннее и они глубоко проникают в богатую минералами лесную почву. Эти минералы недоступны культурным растениям, даже выращенным натуральным способом. Дикое растение не подвергалось скрещиванию, они сохранили свою естественную форму, которая, вне всякого сомнения, делает их более ценными для людей. А кроме того, эта полезная добавка к вашему рациону *совершенно бесплатна*.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, откуда люди, не употребляющие в пищу продукты животного происхождения, получают белок? Вы будете очень удивлены, узнав, что при употреблении в пищу таких зеленых листовых овощей, как капуста, салат, шпинат и руккола в организм поступает достаточное количество белка, которое часто превосходит ежедневную рекомендованную норму. И еще больше вы удивитесь, когда я скажу вам, что кроме необходимых аминокислот зеленые растения дают организму еще много других полезных веществ. В этой главе мы внимательно рассмотрим то, на изучение чего я потратил почти 15 лет: подлинную ценность



зеленых растений. Мой опыт вместе с результатами исследований показал, что зеленые листовые овощи не только полезно регулярно употреблять в пищу, но они просто необходимы для здоровья. В этой главе мы рассмотрим три главных полезных вещества, получаемых при выборе зеленого цвета: клетчатка, хлорофилл и белок.

Что такое клетчатка и почему мы в ней нуждаемся?

Главной целью потребления клетчатки является очистка организма. Наш организм постоянно тратит силы, чтобы отфильтровать топливо, которое мы в него помещаем. Так же как топливный фильтр в автомобиле задерживает ненужные частицы, содержащиеся в бензине, наш организм задерживает ненужные вещества, чтобы избежать закупоривания. Было бы небезопасным сохранять различный мусор вроде пестицидов, различных химических веществ, токсинов и мертвых клеток. Клетчатка играет важную роль в этом очистительном процессе.

Под микроскопом молекула клетчатки напоминает губку. Она пористая и всасывает все, в чем не нуждается организм. Связывая все токсичные вещества в один пакет и отправляя его в кишечник, организм очищает всю свою систему и остается здоровым, т. е. функционирует без болезней.

Мы с сестрой обычно называем клетчатку волшебной губкой. Вы когда-нибудь пытались вытереть что-нибудь разлитое по поверхности с помощью неабсорбирующего предмета? Я пытался. Однажды



мне пришлось вытирать большую лужу разлитого оливкового масла без губки. Я испробовал несколько методов, пытался промокнуть масло бумагой для принтера, смахнуть его со стола в помойное ведро и даже собрать его рукой. Ничего не получилось. Своими бесполезными попытками я только размазал масло повсюду и напачкал больше, чем было изначально. Я понял, что нужно прекратить уборку до тех пор, пока я не найду губку.

Клетчатка даже лучше губки, поскольку то, что она впитывает, превышает ее собственный вес и объем в несколько раз. Не получая достаточного количества клетчатки, наш организм пытается отыскать иные методы, чтобы избавиться от отходов жизнедеятельности, прибегая к крайним мерам, например образовывая прыщи. Для избавления от токсинов с помощью прыщей требуются большие усилия и много энергии! Выдавливать отходы через кожу, на которой множество крохотных отверстий — пор, — так же эффективно, как выбрасывать мусор через сетку от насекомых. Почему бы не помочь организму, нашей самой ценной машине, и не есть достаточное количество клетчатки?

Какое количество клетчатки считается достаточным? По данным Министерства сельского хозяйства США, суточное потребление клетчатки человеком должно составлять 26–31 г. Средний американец потребляет почти вдвое меньше: 15 г в день. И это неудивительно, если учесть, что стандартная американская диета включает в себя жирные продукты с низким содержанием клетчатки. А в одной чашке салата содержится почти 3,9 грамма. Если вы начинаете свой день, выпивая смузи, сделанное из 4 чашек салата



(приблизительно один пучок) и фруктов по сезону, вы удовлетворите свои потребности в клетчатке, в то время, как ваш день еще даже не начался.

Кроме того, что клетчатка способствует здоровому очищению организма, она оказывает и другие благотворные действия на наш организм:

- * Выравнивает показатель рН и поддерживает гомеостаз.
- * Способствует потере веса.
- * Снижает уровень холестерина.
- * Способствует нормальной работе кишечника.
- * Предотвращает образования геморроя и язв.
- * Укрепляет сердечную мышцу.
- * Замедляет всасывание сахара в кровь.

Зеленые листовые овощи — великолепный источник клетчатки! Зеленые салаты, зеленые смузи и добавление в остальные блюда большого количества зеленых овощей обеспечат вам необходимое потребление клетчатки и позволят воспользоваться всеми ее благами.

Чудесный хлорофилл

Хлорофилл — это зеленый пигмент в растениях, который поглощает солнечную энергию посредством фотосинтеза. Когда вы рассматриваете кусочек листа зеленой капусты, вы видите хлорофилл.

Хлорофилл для растений — то же, что кровь для людей. Когда растение синтезирует энергию с помощью солнечного света, оно использует эту энергию для поддержания своей жизнедеятельности,



перемещая с ее помощью жизненно важные витамины и минеральные вещества по своим сосудам. Когда вы съедаете лист салата или свежей петрушки — вы заряжаетесь солнечной энергией. Молекула хлорофилла очень похожа на молекулу человеческой крови и отличается от нее только центральным атомом. Хлорофилл легко усваивается человеческим организмом и необходим ему для разных целей. Организм использует хлорофилл для очистки и исцеления различных органов, противодействуя вредоносным бактериям и осуществляя, когда это необходимо, подачу кислорода. Чем темнее зеленые овощи, тем больше в них хлорофилла, тем больше пользы они принесут. Ниже перечислены дополнительные полезные факторы богатой хлорофиллом пищи:

- * Увеличение количества красных кровяных телец.
- * Профилактика раковых заболеваний.
- * Более высокий уровень pH.
- * Стимуляция иммунную систему.
- * Благоприятное влияние на зрение.
- * Ослабление воспалительных процессов.
- * Противодействие вредным токсинам, попадающим в организм из окружающей среды.

Белок

Когда меня спрашивают, достаточно ли белка я получаю при своем режиме питания, я начинаю сомневаться, знает ли спрашивающий, что такое белок. Существует распространенное мнение, что эта зага-



дочная субстанция — часть коровы, свиньи, курицы или рыбы. Если разрезать животное, увидишь жир, мышцы, кости и... белок? Т. Колин Кэмпбелл, соавтор нашедшей книгу «Китайский эксперимент», пишет: «Существуют сотни тысяч различных видов белков. Эти белки представляют собой длинные цепочки сотен тысяч аминокислот, и этих кислот 15–20 типов».

Эти белки находятся во всем, от говядины до яблок, и их потребление очень важно. Из 15–20 существующих аминокислот есть 8, которые наш организм не может синтезировать. Эти аминокислоты известны как «незаменимые», и именно их принято называть белками. Поскольку белки регулярно расходуются организмом, нам необходимо постоянно получать эти 8 «незаменимых» аминокислот с пищей, чтобы быть здоровыми и поддерживать обмен веществ.

Что же является лучшим источником белка? Мясные, бобовые или соевые продукты? Одним из самых больших заблуждений, циркулирующих вокруг белка, является миф о том, что все «незаменимые» аминокислоты должны поступать в организм из одного источника. Именно поэтому многие люди считают продукты животного происхождения единственным жизнеспособным источником белка. Этот взгляд весьма неточен, поскольку даже если все «незаменимые» аминокислоты могут присутствовать в мясном рулете, они совсем не выстроены там в надлежащем порядке, чтобы быть усвоенными человеческим организмом, который должен выбрать каждую аминокислоту из чужой цепочки, образовав новую цепочку, отвечающую его потребностям. Это тяжелый и напряженный процесс. С другой сторо-



ны, в легком зеленом салате имеются те же самые «незаменимые» аминокислоты, так нужные нашему организму, и усвоить их гораздо легче. Т. Коллин Кэмпбелл пишет: «...считается, что в продуктах животного происхождения имеются высококачественные белки, в то время как растительная пища не дотягивает по качеству. Но высокая продуктивность не равняется крепкому здоровью. Результаты исследований довольно убедительно показывают, что растительные белки, позволяющие медленно и стабильно синтезировать новые белки, являются самыми полезными видами белков».

Из всех видов растительной пищи зеленые листовые овощи содержат в себе самое большое количество белков. Получая в питательном рационе зеленые овощи, наш организм способен выполнять такие функции, как восстановление тканей, наращивание мышечной и костной ткани, производство ферментов и гормонов. А за этим стоят здоровье и счастье! Если вы хотите больше узнать о пользе зеленых овощей, я рекомендую прочитать книгу Виктории Бутенко «Зелень для жизни» («*Green for Life*»).

Дикорастущие растения — настоящее чудо-питание

В детстве родители дают нам основы знаний об окружающей нас живой природе. Ради нашей безопасности они стараются приклеить каждой яголке, жучку, травинке и листочку ярлык «ядовитый». Поэтому лес с его растениями начинает казаться нам «смертельной ловушкой». Хотя, безусловно, подобное отношение к незнакомым растениям служит безопасности детей, я думаю, что оно усиливает страх ребенка перед внешними силами и с него начинается отчуждение человека от мира природы. В результате нас перестают трогать такие проблемы окружающей среды, как вырубка лесов, исчезновение различных видов растений и изменение климата. И действительно, почему я должен заботиться о растениях, когда все они пытаются меня убить? Тем не менее полное отчуждение детей от внешней среды приводит к состоянию, получившему название *синдром дефицита общения с природой* (nature deficit disorder). В своей книге «Последний ребенок в лесу: спасая наших детей от синдрома дефицита общения с природой» (*Last Child in the Wood: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*) исследователь Ричард Лоув утверждает, что дети настолько поглощены телевидением и видеоиграми и настолько лишены навыков общения с растениями и животными, что они утратили связь с природой.



На самом деле мир съедобных дикорастущих растений совсем не страшен, он дружелюбен и приятен. Но следует проявлять осторожность, обучаясь отличать съедобные растения от несъедобных. У диких съедобных плодов и растений огромное количество лечебных свойств, ими веками пользовались наши предки, жившие всего несколько поколений назад — до эпохи наших бабушек и дедушек. Травяной чай, который вы пьете, дикие ягоды, которые вы щиплете с кустов во время прогулки, смузи из собранных зеленых листьев и ростков или просто украшение для салата из полевых цветов и лесных ягод — во всем этом много полезного для здоровья! И конечно же, изначальное предназначение дикой природы — союз с людьми и животными, ни в коем случае не вражда. Соблюдая правила сбора диких растений, мы можем помогать им, способствовать их росту и цветению, и они отблагодарят нас за это! Дженис Дж. Шеффилд, автор одной из моих любимых книг о дикорастущих съедобных растениях «Открывая дикорастущие растения: Аляска, Западная Канада, Северо-Запад», пишет: «Избирательно вырывая корешки, мы прорежаем пространство, освобождая его для семян, из которых вырастут будущие растения, и обогащая почву кислородом, необходимым для корней остальных растений».

Кто-то мудро сказал: «Чудо — это просто изменение в восприятии». Поэтому если мы изменим свое восприятие природы, я уверен, что мы посмотрим на дикорастущие растения как на чудо! Чем больше я сам узнаю о дикорастущих растениях, тем больше я удивляюсь тому, что боялся их. Для меня съедобные дикорастущие растения — чудо-продукты, которые нужно ценить и употреблять в пищу как можно



чаще. Например, знаете ли вы, что одуванчик богат не только витаминами А, В и С, но и медью, фосфором, калием, железом, кальцием и магнием? Знаете ли вы, что одуванчик понижает уровень холестерина, благотворно влияет на печень, помогает бороться с подагрой, снижает артериальное давление, повышает уровень рН в организме и способствует получению эмоционального удовлетворения? И что корни одуванчика являются профилактическим средством против диабета и гипогликемии?

Зная все это, как вы станете относиться к несчастным одуванчикам, проросшим на вашем ухоженном газоне? Стоит ли говорить, что одуванчики — хорошая добавка к зеленым смузи! Конечно, одуванчики нужно собирать в местах, не загрязненных химикатами и пестицидами.

В летнее время я руковожу компанией «Гармоничные прогулки» в Орегоне. Мы организуем походы по живописным местам и прогулки с целью ознакомления с дикорастущими растениями. Мне нравится моя работа. Я получаю большое удовольствие, когда делюсь со своими клиентами тем, что узнал о съедобных дикорастущих растениях, которые я часто называю «бесплатным супермаркетом». Летом 2007 года я сопровождал в одной из таких прогулок восьмидесятипятилетнюю женщину. И мы вместе с ней открыли, что ягоды, которые ее родители называли смертельно ядовитыми, на самом деле были вкусны и богаты витамином С. По ее щекам текли слезы, когда она впервые в жизни осторожно срывала и клала в рот сладкие темные ягоды.

Различать растения в лесу и научиться их собирать нетрудно. Так же как мы научились распознавать



одуванчики, мы можем научиться распознавать и другие дикие растения. В какой-то момент вашей жизни вы научились различать базилик, укроп или салат и помидоры; точно таким же образом вы научитесь отличать крапиву двудомную от яснотки. Сто пятьдесят ядовитых растений — это много, но помните, что в дикой природе существуют тысячи растений, вполне пригодных в пищу. Чтобы вам легче было представить все это многообразие, могу сказать, что североамериканские индейцы использовали в пищу 1882 различных растения. И все эти растения могли бы пойти на пользу нашему здоровью. Нам даже не нужно никуда далеко ехать за ними, поскольку вкуснейшая трава часто растет прямо в наших дворах, парках, полях и лугах. Чтобы упростить процесс сбора этих чудесных представителей дикой флоры, мы с сестрой стали выращивать некоторые из растений в нашем саду. Теперь вместо огурцов и помидоров мы выращиваем марь, крапиву, портулак и цикорий.

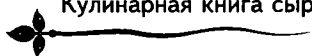
Если вы пока еще не встречались со съедобными дикорастущими растениями, то, может быть, эта книга послужит для началом знакомства с ними. Для того чтобы помочь вам быстрее насладиться их вкусом, я далее представил вам несколько любимых рецептов. Приятных вам ощущений!

Полезные советы по приготовлению вкусных сырых блюд

Переключаться с вареной на сырую пищу — тяжело и неловко. Для этого нам нужно полностью отказаться от старых привычек. Поначалу это совсем нелегко. Но, преодолевая трудности, мы растем, получаем больше удовлетворения, ощущаем результат и учимся новому. Как и во всех других начинаниях, практика и опыт снижают дискомфорт, расширяя пространство для удовольствия, радости и творчества. В этой главе мы обратим особое внимание на то, какие условия должны быть созданы для приготовления сырых блюд, и на особенности их приготовления. Это позволит вам ощутить сырую кухню в целом и помочь в изменении подходов в приготовлении пищи, без ущерба ее вкусу и внешнему виду.

Разница во вкусовых ощущениях

Существенным отличием вареной пищи от сырой является вкус. При термической обработке многие вкусовые оттенки пищи выпариваются и исчезают. Например, при кипячении томаты почти полностью теряют свой натуральный вкус, становясь почти безвкусными. Поэтому при обычном приготовлении пищи нам нужно много разных специй, чтобы вернуть пище испарившийся вкус.



Сырая пища не нуждается в термической обработке и поэтому сохраняет свой первоначальный вкус. Каждый, кто хоть раз пробовал зрелый фрукт или только что сорванный с грядки овощ, знает, что они замечательно вкусны сами по себе. Их естественный вкус настолько силен, что мало нуждается в приправах, а зачастую даже разрушается от избытка каких-либо добавок. Молодые повара и специалисты часто пытаются уместить в одном рецепте как можно больше ингредиентов и специй, поскольку считают, что чем больше, тем лучше. Это довольно серьезное заблуждение, поскольку различные вкусы не только начинают вытеснять друг друга, но из-за сложности рецепта организму становится труднее справиться с этим блюдом при переваривании пищи. Чем больше я экспериментирую с пищей, тем больше убеждаюсь, что простота непобедима. Все лучшее в жизни — просто.

Поэтому, когда я выбираю, где поесть: в ресторане сырого питания или в салат-баре, я часто останавливаюсь на салат-баре. Вполне возможно создавать вкуснейшие блюда без придания им какого-то необычного внешнего вида и небывалого аромата. Лучший способ добиться того, чтобы ваше блюдо замечательно выглядело, обладало чудесным вкусом и было к тому же полезно для здоровья — это пробовать его! Ведь это совсем не трудно! Создаете ли вы свой собственный рецепт или пользуетесь чужим, периодически пробуйте то, что вы смешиваете, и добавляйте что-нибудь по вкусу. Не бойтесь изменить рецепт, если вы сомневаетесь в правильности его пропорций. Например, если по рецепту в паштет из сельдерея требуется положить 2 чайные ложки соли, а вы чувствуете, что он уже солоноват от со-



держась в сельдерее натрия, кладите меньше. Делайте все необходимое для сохранения тонкого вкуса. Вы можете даже совсем отказаться от соли. Для того чтобы стать хорошим поваром, необходимы три качества: наблюдательность, творчество и способность к импровизации. Если вы хотите узнать больше о вкусовом построении, более подробно об этом написано ниже в этом разделе под подзаголовком «Пять основных вкусов» (см. стр. 86).

Принадлежности сырой кухни

В любой кухне есть принадлежности, необходимые для приготовления пищи. Сырая кухня не является исключением. Вместо плиты, кастрюль, сковородок и рукавиц-прихваток, в кухне, где готовят сырую пищу, основными принадлежностями являются: разделочная доска, набор хороших ножей, блендер, кухонный комбайн и сушилка. Готовить печенье, используя кухонный комбайн, и не включать при этом плиту поначалу кажется непривычным. Требуется навык и искусное пользование ножом. Работать им нужно так, чтобы он казался продолжением вашей руки. Поскольку ни наши матери, ни учителя в школе не дали нам навыков пользования блендерами и кухонными комбайнами, стоит обратиться за советом к специалисту.

Лично я лучше усваиваю информацию, когда вижу процесс своими глазами. Поэтому я постоянно интересуюсь различными курсами, классами и людьми, у которых я могу чему-нибудь научиться. Независимо от того, чему они учат: новой технике очистки чеснока или тому, как правильно взбить шоколадный



мусс, то, как это делают профессионалы, пользуясь своими инструментами, дает мне возможность отказаться от старых привычек и научиться лучшим образом пользоваться новыми инструментами. Интернет дает возможность отыскать курсы и мастер-классы по приготовлению сырой пищи во всех больших городах Соединенных Штатов. Очень хорошая школа находится в Форт-Брэгге, в штате Калифорния, она называется Институт кулинарии «Живой свет» (Living Light Culinary Arts Institute). Мы с сестрой окончили эту школу, специализирующуюся на обучении способам приготовления сырой пищи. Вы можете узнать о различных мероприятиях, проводимых в этой школе, на сайте www.rawfoodchef.com.

Я люблю узнавать о новом в приготовлении сырой пищи с помощью Интернета на сайтах YouTube (<http://www.youtube.com>) или Google (www.google.com). Когда я смотрю помещенные там видеоматериалы, у меня появляется ощущение, что я получаю частные уроки в уютной обстановке своего собственного дома — и совершенно бесплатно! Если вы еще не сделали этого, наберите «как приготовить зеленый смузи» в поисковой системе любого из этих сайтов и посмотрите, что получится.

Управление временем

Другим аспектом сырого питания, требующим пересмотра в нашем сознании, является время приготовления пищи. В целом, приготовление сырой пищи занимает меньше времени, чем приготовление вареной пищи, поскольку не нужно стоять у плиты и ждать готовности еды. Взбить паштет или собрать



салат можно легко и быстро. Хотя определенные процедуры, такие как сушка и проращивание, требуют времени. Готовили ли вы что-нибудь по рецепту, предусматривающему вымачивание орехов или семян? В этой книге вы найдете подобные рецепты. Если нам нужно замочить орехи на ночь, чем поужинать прямо сейчас? А как насчет сырого хлеба? Выпечка хлеба занимает всего несколько часов, а сушка сырого хлеба может занимать целые сутки. Такие процедуры могут показаться несовместимыми с жизнью занятого человека, пока мы не поймем, что в отличие от обычной пищи сырая пища не требует постоянной заботы или внимания.

Если вы положите хлеб в печь и забудете о нем, то можете сжечь не только хлеб, но и весь дом. Сушилки не нагреваются до такой степени, как плиты, а поэтому не требуют постоянного внимания. Положив хлеб в сушилку, я совершенно забываю о нем и занимаюсь другими делами. Через несколько часов или дней я начинаю улавливать приятный аромат из кухни, проверяю сушилку и нахожу там свежий хлеб, готовый к употреблению. Я всегда готовлю хлеб с запасом, чтобы не заниматься этим чаще одного раза в месяц. Научившись управлять процессом приготовления сырой пищи, вы обретаете преимущество над другими людьми, поскольку у вас остается больше времени на любые другие занятия. Вам не нужно проводить полжизни на кухне, готовя еду или перемывая грязную посуду.

Проращивание орехов и семян — это еще одна задача, которая может быть громоздкой по времени, если вы не решаете ее во время сна. Вот почему во многих рецептах для вымачивания орехов указано



ночное время. Никакого смысла терпеливо ждать, когда прорастут миндальные орехи, для того, чтобы получить стакан миндального молока, нет, вы можете делать это во сне. Раз или два в неделю я вымачиваю кунжутное семя. Перед тем как лечь спать, я чищу зубы и наливаю воду в миску, после чего высыпаю туда чашку семян кунжута, и на все это у меня уходит менее 30 секунд. Когда я просыпаюсь на следующее утро, я уже могу готовить из вымоченного кунжутного семени кашу при помощи блендера. При этом никакой мысли о том, как неудобно вымачивать семена, у меня не появляется!

Итак, теперь вы знаете 3 принципиальных отличия способов приготовления вареной пиццы от способов приготовления сырой пиццы. Признавая живучесть старых привычек в нас самих, мы совершаем скачок в направлении больших перемен. Привыкание к новым вкусам, овладение новыми кухонными принадлежностями и обучение новым приемам поварского искусства — не такая трудная задача, как казалось в самом начале. Думаю, что чем дольше вы будете заниматься приготовлением сырой пиццы, тем привычнее она будет становиться для вас, и наступит день, когда, оглянувшись назад, вы посмеетесь над тем, каким страшным все это казалось вначале.

Пять основных вкусов

Для того чтобы готовить вкусно, шеф-повар сырой кухни должен хорошо разобраться в пяти основных вкусах. На вашем языке находятся пять типов вкусовых рецепторов. Каждый рецептор получает информацию о своем вкусе. Что-то определяется как горькое, что-то как сладкое, а что-то как пряное.



Пятью базовыми вкусами, которые ощущаются человеком, являются горькое, сладкое, кислое, соленое и пряное.

Главная идея, стоящая за этими пятью базовыми вкусами, проста: чем больше вкусов вы сможете поместить в блюдо, тем больше вкусовых рецепторов оно будет стимулировать. Если будут использоваться все пять вкусов, ваш рот получит максимальный уровень стимуляции. Такая пища называется «пищей для гурманов». Задумывались ли вы когда-нибудь, почему повар добавляет щепотку соли в печенье с шоколадными кусочками или в качестве последнего «мазка» кладет цедру горького лимона в пирог? Теперь вы это знаете.

Очевидно, что у определенных блюд может быть один и более доминирующих вкусов. Например, готовя сладкий десерт, вы постараетесь не пересолить его, поскольку вы считаете, что доминирующей вкус торта — сладкий. Я не знаю ни одного блюда, где доминирующими были бы все 5 вкусов. Обычно их бывает не более двух. Доминирующий вкус, конечно, фундамент рецепта. Если вы хотите произвести на людей впечатление приготовленным вами блюдом, вы должны сделать акцент на его основу.

Для каждого блюда существует не один доминирующий вкус, но также существуют и общие правила их построения. Приготавливая суп, вы можете выбрать доминирующими вкусами сладкое и кислое для кисло-сладкого супа или пряное и соленое для супа с перцем чили. Независимо от того, какие вкусы вы собираетесь включить в блюдо, правильно было бы как можно раньше определить, какой из них будет превалировать, и выстроить остальные соответственно.



Поначалу все это смущает, однако разобраться в проблеме нетрудно. Если вы начинаете с одного вкуса, а потом продолжаете осторожно добавлять другие, ваш рот даст вам знать, какие комбинации ему нравятся, а какие — нет. Я рекомендую вам пробовать пищу в ходе всего процесса ее приготовления, чтобы избежать вкусовых добавок, несоответствующих вашему вкусу. Всегда пробуйте приготавливаемую вами пищу 5 раз, прежде чем подать ее другим людям! Каждый раз, когда вы ее пробуете, спрашивайте себя, какой из пяти вкусов отсутствует. Это поможет сделать ваш рот лучшим критиком. По мере накопления опыта вы сможете сразу же, попробовав пищу первый раз, определить, каких ингредиентов в ней не хватает. Ниже приведен список пяти вкусов, к каждому из которых даны соответствующие продукты и специи.

- * **Горький:** алоэ, бобы, горчица, дробленые зерна какао, зелень сельдерея, зира (кумин), кайенский перец, карри (приправа), кориандр (кинза), кунжутное семя, листья одуванчика, перга, петрушка, руккола, салат, укроп, шалфей, эндивий (цикорий салатный).
- * **Сладкий** (свежее или сушеное): ананас, апельсин, арбуз, банан, виноград, груша, дыня, земляника (клубника), изюм, инжир, малина, манго, папайя, персик, финик, помидор, сладкий перец, мед, хурма, шелковица, черешня, чернослив, яблоко.
- * **Кислый:** апельсин, бальзамический уксус, вишня, ежевика, зеленое яблоко, земляника (клубника), йогурт (ореховый или из семян), клюква, лайм, лимон, малина, помидор, ревень, черника, щавель, яблочный уксус.



- * **Соленый:** кинза (кориандр), морская соль, морские водоросли, сельдерей, петрушка.
- * **Острый:** васаби, имбирь, кайенский перец, корица, листья горчицы, мята курчавая, мята перечная, лук (перья и луковицы), мускатный орех, перец хабаньеро, перец чили, редис, хрен, чеснок (перья и зубчики).

Важно запомнить еще две вещи, относящиеся к приготовлению пицци для гурманов. Во-первых, в своем естественном виде сырая пицца богата вкусовыми оттенками, которые нужно определить прежде, чем составлять рецепт. В отличие от вареной пицци у сырых ингредиентов много вкусов, которые не были уничтожены в печи, в кастрюли или на сковороде.

Размещая 5 основных вкусов, необходимо избежать нарушения баланса. Поскольку яблоки сладкие от природы, нет необходимости добавлять заменитель сахара, делая яблочный сок. Также и с сельдереем, солоноватым от природы. В блюда с сельдереем можно класть гораздо меньше соли. Натуральные вкусы также могут претерпеть изменения в зависимости от того, в каких условиях хранился продукт или как его выращивали. Например, когда я готовлю гаспаччо, холодный томатный суп, я использую небольшое количество заменителя сахара, чтобы сбалансировать вкусы. Но когда я покупаю натуральные зрелые помидоры на фермерском рынке, я редко пользуюсь заменителем сахара, поскольку помидоры приносят в суп свой собственный сладкий вкус. Если вы выработаете привычку пробовать все ингредиенты перед приготовлением пицци, все будет получаться просто великолепно.



Во-вторых, не всем рецептам нужны все 5 основных вкусов. Соки, ореховое молоко, смузи и другие простые продукты вкусны и сами по себе. Принцип 5 основных вкусов относится в основном к блюдам для гурманов. стакан холодного орехового молока или сока из только что сорванной земляники вкусны безо всяких добавок, сами по себе. Добавлять слишком много дополнительных вкусовых оттенков — значит, возможно, ухудшать и без того замечательный вкус. Конечно, чтобы стимулировать свои вкусовые рецепторы по максимуму, можно добавлять какие угодно вкусы. Закон пяти основных вкусов вовсе не является законом, а всего лишь одним из решений задачи, как сделать пищу вкусной.



ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

Закуски

Для того чтобы возбудить аппетит, перед приемом пищи подают особые напитки и блюда. Они предназначены для стимулирования вкусовых сосочков языка, а не для насыщения желудка. Практически любое блюдо может быть подано в качестве hors'd oeuvre (*франц.* закуска), но только в малом количестве. Например, простой салат из маринованной капусты вряд ли будет выглядеть очень привлекательным, если сервировать его в старой миске, но если подать его на маленькой тарелке со свежей зеленью, помидорами-черри, сбобренным небольшим количеством оливкового масла и бальзамического уксуса, то при одном только его виде «просто слюнки потекут». В этом разделе мы представляем множество рецептов разных закусок, которые пользовались успехом на наших уроках и во время обедов, которые мы организовывали. Следуйте этим рецептам, изменяйте их, создавайте новые рецепты закусок, которые будут вызывать радость у множества людей.



Крохотные пиццы

Корж

- * 2 крупных кабачка;
- * 2 чашки размоченного семени подсолнечника;
- * ½ пучка душицы;
- * ½ чайной ложки соли.

Сформируйте плоские лепешки на поддоне сушилки. Сушите 12 часов.

Замечательный томатный соус

- * 1 чашка сушеных томатов, размоченных в течение 15 минут;
- * 1 пучок кинзы;
- * ⅓ пучка базилика;
- * ½ чашки воды;
- * сок ½ лимона;
- * 1 зубчик чеснока;
- * 4 столовые ложки оливкового масла;
- * ½ чайной ложки соли.

Тщательно смешайте в блендере.

«Сыр»

- * ½ чашки пищевых дрожжей;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 4 столовые ложки меда;



* ¼ чайной ложки приправы для птицы;

* ¼ чайной ложки соли.

Все тщательно смешать и выложить на поддон сушилки. Сушить 12 часов. Полученный корж намазать «Замечательным томатным соусом», нарезать «сыр» на кусочки, предварительно сбрызнув сверху водой. Подать с маслинами. Рассчитано на 10 порций.

Роллы со свежим салатом

* ½ литровой банки помидоров-черри, разрезанных пополам;

* ½ пучка зеленого лука; нарезать;

* 3 веточки тимьяна; нарезать;

* 1 столовая ложка оливкового масла;

* ½ чайной ложки морской соли;

* 1 щепотка черного перца.

Смешайте все ингредиенты. Заверните нужное количество салатной смеси в листья кочанного салата. Гарнируйте фруктами и овощами по сезону. Сбрызните лимонным соком и подавайте. Рассчитано на 4–6 роллов.

Роллы из листьев огородной кудрявой капусты

* 1 чашка водорослей араме; размочить в течение 15 минут в теплой воде;

* 3–4 зубчика чеснока; мелко нарезать;



- * 2 столовые ложки кунжутного семени;
- * 1 сладкий красный перец; крупно нарезать;
- * 1 земляничная папайя; очистить, вынуть семена и нарезать;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешать все ингредиенты в миске и дать постоять до трех минут, чтобы водоросли пропитались ароматом всего остального. Приготовьте зеленые капустные листья, отделив их от черешка. Заверните нужное количество салатной смеси в капустные листья. Нарежьте небольшими кусочками или подавайте как есть. Прежде чем подавать, гарнируйте ростками подсолнечника. Рассчитано на 4–6 роллов.

Башенки из салатного цикория

- * 1 чашка кедровых орехов;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * ½ пучка кинзы;
- * сок ½ лайма;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте ингредиенты в кухонном комбайне, делая частые остановки так, чтобы они не превратились в однородную массу. Возьмите листья белого или красного салатного цикория и заверните в них начинку. Кладите начиненные листья один на другой перпендикулярно друг другу по 5–6 штук. Гарнируйте свежими травами, ростками, овощами и фруктами. Рассчитано на 3–4 порции.



Салат из помидоров, базилика и цитрусовых

- * 1 грейпфрут средней величины; очистить, вынуть семена и нарезать;
- * 3–4 помидора средней зрелости (лучше купленные на рынке); тонко нарезать;
- * ½ пучка свежего базилика, нарезать;
- * 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Убедитесь, что вы тщательно очистили грейпфрут. Тщательно смешайте все ингредиенты в миске. Нарезьте дополнительное количество базилика и разложите его по чистой тарелке. Ложкой для мороженого зачерпните одну порцию салата и выложите ее поверх базилика. Гарнируйте овощами и фруктами. Повторите всю процедуру для каждой последующей порции. Рассчитано на 4–5 порций салата.

Тропический шарик

- * 1 земляничная папайя; очистить, вынуть семена и нарезать;
- * ½ литра клубники; крупно нарезать;
- * 2 желтых киви; очистить и крупно нарезать;
- * 1 банан; крупно нарезать;
- * 1 груша; снять кожицу, удалить семена и крупно нарезать;
- * ¼ чайной ложки тертой гвоздики;
- * ¼ чайной ложки тертого мускатного ореха;



- * 1 чайная ложка меда;
- * 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- * 4 финика без косточек;
- * ½ чайной ложки ванили.

Тщательно смешайте первые 8 ингредиентов в миске. Смешайте в блендере молодой кокос, финики и ваниль. Ложкой для мороженого зачерпните одну порцию салата и выложите ее на чистую тарелку. Ложечкой или с помощью бутылки-пульверизатора налейте небольшое количество кокосового крема на фруктовую горку. Гарнируйте свежими фруктами с мятой. Повторите процесс нужное количество раз. Рассчитано на 4–5 порций.

Салаты

Салаты — важная составляющая меню энтузиастов сыроедения. По словам актера Вуди Харрельсона, «если вы действительно хотите добиться успеха в сыроедении, вам нужно научиться готовить действительно хорошие салаты!» Создание салата кажется на первый взгляд легким делом, но режим питания, предусматривающий употребление салатов по нескольку раз в день, может стать монотонным, если не разнообразить его. Вопрос не в том, можете ли вы приготовить вкусный салат, а в том, способны ли вы делать очень вкусные салаты, от которых все приходят в восторг, день за днем. К счастью, продуктов, чтобы ответить на этот вызов достойным образом, вполне достаточно. Сходите в местный супермаркет, магазин здоровой пищи или на сельскохозяйственный рынок и ознакомьтесь с теми фруктами и овощами, с которыми вы пока еще не знакомы. Это знакомство значительно увеличит разнообразие, усилит творческий порыв и вкусовые ощущения, испытываемые вами в повседневной жизни. В этом разделе мы собрали для вас рецепты самых лучших салатов, чтобы вы попробовали сделать их сами. Наслаждайтесь!

Салат из огурца и ямса

- * 1 большой клубень ямса (сладкого картофеля); натереть;
- * 5 маленьких маринованных огурчиков; тонко нарезать;



- * 2 столовые ложки кокосового масла;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли;
- * 2 столовые ложки пищевых дрожжей.

Перемешайте ингредиенты в миске и подавайте на стол. На заметку: этот салат вкусен, если завернуть его в листья китайской капусты. Рассчитано на 2–3 порции.

Валин любимый салат

- * $\frac{1}{2}$ кочана белой капусты; тонко нарезать;
- * $\frac{1}{2}$ авокадо; нарезать длинно и тонко;
- * $\frac{1}{4}$ белой луковицы; нарезать кусочками;
- * $\frac{1}{4}$ чашки свежего укропа; порубить;
- * 2 столовые ложки масла из виноградных косточек;
- * $\frac{1}{2}$ лимона; выжать сок;
- * $\frac{1}{4}$ чашки листьев темно-красной водоросли дулсе (*Palmaria palmata*); нарезать на мелкие квадратики.

Перемешайте ингредиенты в вашей любимой миске и получайте удовольствие. Рассчитано на 1–2 порции.

Салат с тахини и морскими водорослями

- * $\frac{1}{2}$ кочана красной капусты; порубить;
- * 1 средней величины помидор; нарезать длинно и тонко;
- * $\frac{1}{2}$ авокадо; нарезать длинно и тонко;



- * ½ водоросли араме; вымочить 3 минуты в теплой воде и расправить;
- * 1 чайная ложка тахини (кунжутной пасты);
- * 1 чайная ложка лимонного сока;
- * 1 столовая ложка соевого соуса;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте в блендере тахини, лимонный сок, соевый соус, оливковое масло, мед и морскую соль до сметанообразной консистенции. Полейте этим соусом порубленные ингредиенты и тщательно перемешайте. Рассчитано на 1–2 порции.

Салат из цветной капусты

- * ½ кочана цветной капусты;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1 чайная ложка лимонного сока;
- * ½ пучка зеленого лука;
- * ¼ чашки порубленной кинзы;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 1 чайная ложка лукового порошка.

Порубите овощи, сложите в миску и смешайте с остальными ингредиентами. Пригласите к столу друга и наслаждайтесь. Рассчитано на 1–2 порции.

Свекольный салат

- * 3 свеклы; почистить и нарезать кубиками;
- * 5 зубчиков чеснока;



- * 1 чайная ложка лимонного сока;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 большая щепотка рубленых листьев кинзы.

Смешайте первые шесть ингредиентов в кухонном комбайне. Украсьте кинзой. Рассчитано на 2–3 порции.

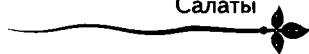
Трудно поверить, что это — просто капуста

- * ½ кочана цветной капусты; тонко нарезать;
- * 1 чайная ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка лимонного сока;
- * ⅓ чайной ложки морской соли;
- * 1 столовая ложка пищевых дрожжей.

Смешайте ингредиенты в миске и гарнируйте зеленью или морковью, нарезанной соломкой. Рассчитано на 2–3 порции (см. рис. 5).

Острый салат из помидоров

- * 5 помидоров (несочных, сливообразных); нарезать длинно и тонко;
- * ½ пучка свежего укропа; порубить;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * ¼ красной луковицы, тонко нарезать;
- * ½ чайной ложки морской соли.



Размешайте в миске и подавайте. Рассчитано на 2–3 порции (см. рис. 4).

Русский морковный салат

- * 7 морковок; натереть;
- * 4 зубчика чеснока;
- * $\frac{1}{4}$ чашки порубленной свежей петрушки;
- * $1\frac{1}{2}$ столовой ложки оливкового масла;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли;
- * 1 чайная ложка меда;
- * $\frac{1}{4}$ чашки изюма;
- * 1 столовая ложка пищевых дрожжей (не обязательно, но образуется такой великолепный вкус, что не оторваться).

Смешайте все ингредиенты в миске и объедайтесь! Рассчитано на 2–3 порции.

Таиландский салат из огурцов

Если приготовить это блюдо надлежащим образом, его с удовольствием будет есть кто угодно независимо от того является ли он энтузиастом сыроедения или нет.

- * 4 небольших огурца; тонко нарезать кружками;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * $\frac{1}{4}$ чашки порубленной кинзы;
- * $\frac{1}{2}$ чашки крупно нарезанного красного лука;
- * 1 чайная ложка острого карри;



- * 1 чайная ложка молотой куркумы;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 1 чайная ложка меда;
- * ¼ чашки толченого ореха кешью;
- * ½ столовой ложки оливкового масла.

Сложите все продукты в миску. Для устойчивости вкуса добейтесь полного размешивания меда. Украсьте веточкой кинзы. Рассчитано на 2–3 порции.

Живописный осенний салат

- * 3 чашки зерен кукурузы или один 300-граммовый пакет замороженных кукурузных зерен. Зерна предварительно разморозить;
- * 3 крупных клубня топинамбура; нарезать кубиками;
- * 1 сливовидный помидор; крупно нарезать;
- * 2 пучка зеленого лука; крупно порубить;
- * 1 столовая ложка соевого соуса;
- * 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
- * 1–1½ столовой ложки оливкового масла;
- * ¼–½ мелко порубленного перца-хабаньеро.

Смешайте все ингредиенты в миске и получайте удовольствие! Рассчитано на 2–3 порции.

Луковый салат

- * 1½ красной или белой луковицы; порубить;
- * ¼ чашки свежего базилика или укропа; порубить;



- * 2 чайные ложки оливкового масла;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске. Подавайте с вашим любимым главным сырым блюдом. Рассчитано на 4–5 порций.

Морковный салат с клюквой и миндалем

- * 8 морковок; натереть;
- * $\frac{1}{2}$ чашки свежего базилика; крупно порубить;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * $\frac{1}{4}$ чашки сушеной клюквы;
- * $\frac{1}{4}$ чашки толченого миндального ореха;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске. Подождите 15 минут, прежде чем подавать на стол, для того чтобы дать аромату клюквы впитаться в салат. Рассчитано на 3–4 порции.

Салат из капусты в маринаде

- * 1 пучок белой или красной капусты;
- * 3 чайные ложки оливкового масла;
- * 3 чайные ложки бальзамического уксуса;
- * $\frac{1}{2}$ –1 чайная ложка морской соли;
- * $1\frac{1}{2}$ столовой ложки меда;



- * сок $\frac{1}{2}$ апельсина;
- * 3–4 редиски; тонко нарезать;
- * $\frac{1}{2}$ красного, желтого или оранжевого сладкого перца;
- * $\frac{1}{4}$ чашки кедровых орехов (или орехов другой со-сны) или льняного семени.

Отделите капустные листья от кочерыжки и сложите их в миску. Кочерыжку оставьте на смузи. Смешайте оливковое масло, уксус, соль, мед и апельсиновый сок в блендере. Залейте маринадом капусту и хорошо перемешайте. Лучше мешать руками, чтобы капустные листья впитывали маринад. Порубите оставшиеся ингредиенты и добавьте к капусте. Подавайте на элегантной тарелке, украсив свежей зеленью. Рассчитано на 1–2 порции (см. рис. 5).

Салат шимпанзе (заправки не требуется)

Идея этого салата появилась благодаря исследованию диеты шимпанзе, проводимому нашей матерью. Шимпанзе питаются в основном фруктами и зелеными листовыми овощами. Сергей создал этот салат, когда жил на Гавайских островах, не пользуясь блендером. Поэтому этому салату не нужна заправка.

- * 1 зрелый плод папайи;
- * 1 зрелый банан;
- * $\frac{1}{2}$ яблока «фуджи»;
- * 1 сочная зрелая груша;
- * 1 сладкий мандарин;



- * ½ авокадо;
- * 150–200 г салатной смеси зеленых ростков;
- * сок ½ лайма.

Для объема и консистенции разрежьте каждый фрукт на кусочки разного размера, смешайте с салатной смесью, окропите соком лайма и ешьте! Рассчитано на 2–3 порции.

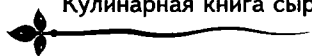
Салат из помидоров

- * 5 крупных помидоров; порубить;
- * 1 крупный авокадо; порубить;
- * ¼ пучка сельдерея; порубить;
- * 2 столовые ложки сафлорового масла;
- * ½ чайные ложки морской соли;
- * ¼ чашки хлопьев водоросли дулсе, тонко порубленных.

Смешайте в миске и наслаждайтесь! Рассчитано на 3–4 порции.

Азиатский салат

- * 1 пучок молодой китайской капусты;
- * 1 пучок листьев салата;
- * ¼ чашки соевого соуса;
- * 1 корешок имбиря размером с мизинец; порубить;
- * 4 зубчика чеснока;
- * ¼ чашки меда;
- * ¼ чашки яблочного сока или сидра.



Крупно порубите зеленые овощи и размешайте их в миске. Остальные ингредиенты смешайте в блендере до однородной сметанообразной массы. Смешайте вместе с зелеными овощами. Подождите 15–20 минут прежде, чем подать на стол. Рассчитано на 2–3 порции.

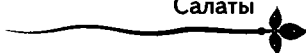
Корнеплоды с фенхелем

- * 1 небольшая брюква;
- * 1 небольшая репа;
- * ½ корня сельдерея (черешкового сельдерея);
- * 1 небольшая редька дайкон;
- * 1 корешок имбиря размером с мизинец; нарезать кубиками;
- * ¼ чашки свежего фенхеля; крупно нарезать;
- * 2 столовых ложки оливкового масла;
- * сок ½ апельсина;
- * ½–1 чайная ложка морской соли.

Натрите все корнеплоды на терке. Смешайте с фенхелем и жидкими ингредиентами. Подавайте на красивой тарелке. Рассчитано на 2–3 порции.

Салат из зеленого горошка

- * 1½ замороженного зеленого горошка (разморозить в теплой воде);
- * 2 столовые ложки оливкового или кокосового масла;
- * 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
- * ½ чайной ложки морской соли.



Смешайте все ингредиенты в миске и получайте удовольствие. Рассчитано на 2–3 порции.

Салат из микрозелени

- * 100 г проросших ростков или салатной смеси;
- * 2 моркови; натереть;
- * ¼ чашки ростков микрорукоты;
- * ¼ огурца; нарезать кружками;
- * 1 помидор; порубить;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
- * 1 столовая ложка пищевых дрожжей;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в своей любимой миске и наслаждайтесь. Рассчитано на 1–2 порции (см. рис. 3).

Салат из смеси бобовых

- * 2 чашки зеленой чечевицы;
- * 1 чашка нута (турецкого гороха);
- * 2 зубчика чеснока; мелко порубить;
- * 2 пучка зеленого лука; порубить;
- * 1 чайная ложка кокосового масла;
- * ½ чайной ложки молотой зиры;
- * ½ чайной ложки сухой молотой свеклы;
- * ¼-½ чайной ложки морской соли.

Положите чечевицу и нут вымачиваться в теплую воду на ночь, потом достаньте из воды, обсушите

и ополосните. Переложите в миску и смешайте с другими ингредиентами. Рассчитано на 2–3 порции.

Салат из савойской капусты

- * 1 средней величины кочан савойской капусты; порубить на кусочки толщиной 2,5 см;
- * 1 яблоко сорта «фуджи»; очистить от кожуры, нарезать длинными и тонкими кусочками;
- * 1 горсть сырых орехов кешью.

К салату замечательно подходит соус «Савойская мечта» со стр. 111.

Русский салат с огурцами

- * 2 средних по размеру огурца; нарезать кружками;
- * 2 средних по размеру помидора; нарезать;
- * ¼ пучка петрушки; порубить;
- * 2 зубчика чеснока; мелко порубить;
- * 1 столовая ложка сафлорового масла;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске. Рассчитано на 1–2 порции.

Салат из цикория с розмарином

- * 2 кочана зеленого эндивия (цикория салатного); нарезать;
- * 2 кочана красного эндивия; нарезать;



- * ¼ чашки кумкватов; нарезать тонкими кружками;
- * 5 веточек розмарина; порубить;
- * ¼ чашки помидоров черри;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске. Гарнируйте и наслаждайтесь! Рассчитано на 2 порции.

Ячменный салат

- * 2 чашки ячменных зерен; замочить на ночь;
- * ¼ пучка укропа;
- * ½ огурца; порубить;
- * 1 красный сладкий перец; порубить;
- * ¼ красной луковицы;
- * ¼ чайной ложки соли;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 3 столовые ложки оливкового масла.

Смешайте все ингредиенты в миске. Гарнируйте и получайте удовольствие. Рассчитано на 3 порции. (См. ячменный салат в обертке из ямса, рис. 2.)

Гранатовый салат

- * 1 кочан салата; порубить или порвать;
- * 1 авокадо средней величины; нарезать на длинные тонкие полоски;
- * 1 огурец средней величины; порубить;



- * 1 гранат, очистить и разобрать на зерна (будут использованы только зерна);
- * $\frac{1}{4}$ чашки кедровых орехов (или орехов другой со-сны);
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка меда;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске и подавайте на стол. Обратите внимание: гранат увеличивает количество красных кровяных телец. Рассчитано на 3 порции.

Ноябрьский салат

- * 1 кочан салата; порубить или порвать;
- * 2 моркови, почистить и потереть;
- * $\frac{1}{4}$ чашки свежей клюквы;
- * $\frac{1}{4}$ чашки свежей черники;
- * 1 авокадо средней величины; тонко нарезать;
- * $\frac{1}{4}$ чашки ростков подсолнечника;
- * 1 щепотку листьев базилика;
- * 1 щепотку листьев водоросли дулсе.

Смешайте все ингредиенты в миске и заправьте, лучше всего соусом с тахини с чесноком (стр. 113).

Соусы

Салаты — важная составная часть сырого питания, но аппетитные соусы не менее важны, поскольку они обеспечивают изысканный вкус даже самых простых салатов. Возьмем, например, зеленые листовые овощи, основной питательный продукт для сыроедов; из-за сильного привкуса их очень трудно есть. Но если под рукой замечательный соус, сильный привкус зеленых листьев можно ослабить, сделав приятными на вкус все: от шпината до капусты. Знание того, как приготовить такой великолепный соус, позволит вам свободно обедать вместе со своим компаньоном, не придерживаясь ваших пищевых привычек. Даже в самых заурядных ресторанах имеется салатное меню, но в нем нет полезных для здоровья соусов. Вместо того чтобы заказывать соус «Тысяча островов», лучше принести с собой свежий натуральный соус. Это не только улучшит качество пищи, но и поможет избежать объяснений или оправданий по поводу сыроедения как стиля жизни.

Соус «Савойская мечта»

- * ¼ чашки орехов кешью;
- * 2 столовые ложки лимонного сока;
- * 2 столовые ложки воды;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 столовая ложка меда;
- * ½ чайной ложки морской соли.



Перемешайте все в блендере в течение 2 минут или до однородной массы. Заправьте соусом салат и подавайте на стол. Рассчитано на 2 порции. Отлично подходит к салату из савойской капусты (стр. 108).

Летний соус с базиликом

- * 1 большой помидор;
- * ½ пучка базилика;
- * 1 чашка дистиллированной воды;
- * ½ авокадо;
- * ¼ чашки бальзамического уксуса;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Перемешайте все в блендере в течение 3 минут или до однородности. Рассчитано на 4 порции.

Ежевичный соус

- * 1 чашка свежей ежевики;
- * 1 чашка дистиллированной воды;
- * ¼ авокадо;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 столовая ложка меда.

Перемешайте все в блендере в течение 3 минут или до однородной массы. Рассчитано на 4 порции.



Соус «Пальчики оближешь»

- * ½ чашки лимонного сока;
- * ¼ чашки пищевых дрожжей;
- * ½ чайной ложки приправы для птицы;
- * ¼ чайной ложки морской соли;
- * 2 столовые ложки меда.

Перемешайте все в блендере до получения однородной массы. Заправьте соусом ваш любимый салат и наслаждайтесь! Рассчитано на 3 порции.

Соус с тахини и укропом

- * 1 столовая ложка тахини (кунжутной пасты);
- * ¼ пучка свежего укропа;
- * сок ½ лайма;
- * 1 чайная ложка меда;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * ½ чашки воды.

Смешивайте в блендере прерывисто, пока тахини не растворится почти полностью, но укроп будет не до конца размельчен. Рассчитано на 2–3 порции.

Соус с тахини и чесноком

- * 2 столовые ложки тахини;
- * ¼ чашки яблочного сока;
- * 1 зубчик чеснока;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * ½ чайной ложки морской соли.



Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. Рассчитано на 3 порции.

Сырой кетчуп

- * ½ чашки сухих томатов; вымочить в воде в течение 15 минут;
- * 1 столовая ложка яблочного уксуса;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 столовая ложка сухого молотого лука;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Используйте в качестве приправы к бургерам или подавайте с овощами и пряными травами. Рассчитано на 3–4 порции (см. рис. 11).

Кисло-сладкий соус

- * 1 чашка воды;
- * ½ пучка базилика;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 большой помидор;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * ½ чайной ложки соли;
- * сок ½ лимона.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.



Простой соус с тахини

- * 1 чашка воды;
- * $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- * $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока;
- * 1 столовая ложка пасты тахини;
- * 2 зубчика чеснока;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Хорошо смешайте в блендере. Рассчитано на 3 порции.

Легкий томатный соус

- * 2 крупных зрелых помидора;
- * 3 черешка сельдерея;
- * Перец чили по вкусу;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 столовая ложка яблочного уксуса;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 2 столовые ложки меда.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.

Соус из орехов пекан

- * $\frac{1}{2}$ чашки орехов пекан;
- * $\frac{1}{2}$ пучка свежей душицы;



- * 4 стебля ревеня;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 перчик халапеньо;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка соли.

Смешайте все в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.

Густой томатный соус

- * $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- * 2 крупных помидора;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли;
- * $\frac{1}{2}$ чашки миндаля;
- * 1 столовая ложка меда;
- * $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока;
- * $\frac{1}{2}$ пучка сельдерея или петрушки.

Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Рассчитано на 4 порции.

Подливка

- * 2 чашки орехов пекан; вымочить;
- * $1\frac{1}{2}$ чашки воды;
- * $\frac{1}{2}$ чашки сушеного лука;
- * 1 столовая ложка приправы для птицы;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * соль по вкусу.



Тщательно размешайте все ингредиенты до консистенции подливки. Рассчитано на 5–6 порций.

Соус кокосовый деликатесный

- * 1 молодой кокосовый орех (будет использована только мякоть);
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 3 черешка сельдерея;
- * ½ чашки воды;
- * ½ стручка перца средней жгучести;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 столовая ложка меда;
- * ½ чайной ложки соли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты в блендере. Рассчитано на 5 порций.

Таиландский соус

- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ¼ чашки соевого соуса;
- * 3 зубчика чеснока;
- * ¼ чашки порубленного имбиря;
- * 1 столовая ложка меда.

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной сметанообразной массы. Помните: этот соус хорошо подходит к блюдам азиатской кухни, например к роллам с водорослью нори или к лапше. Рассчитано на 6 порций.

Супы

Становясь сыроедами, мы думали, что нам придется забыть о такой пище, как супы. Но потрудившись и поработав мозгами, мы изобрели много вкуснейших супов, еще раз доказав, что никогда нельзя говорить «никогда». Новые усовершенствованные блендеры позволяют приверженцам сырого режима питания есть даже теплые супы. Смешивая в блендере любой суп, рецепт которого приведен в этой книге, на минуту дольше, мы, благодаря трению лезвий блендера, нагреваем его, добавляя тем самым приятных ощущений холодному зимнему утру!

Зеленая вкуснятина

- * 1 авокадо;
- * 1 пучок базилика;
- * 1 оранжевый сладкий перец;
- * 1 огурец;
- * 1 лимон (косточки удалить, чтобы избежать горького вкуса);
- * 2 чашки свежего шпината;
- * $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли (по желанию);
- * 5 штук небольших шампиньонов; нарезать;
- * $\frac{1}{2}$ авокадо (дополнительно); нарезать кубиками;
- * 2 чашки свежего шпината, порубить;



- * 2 стебля шпината; порубить;
- * 1 дополнительный огурец; порубить.

Смешайте первые 7 ингредиентов в блендере и перелейте смесь в миску. Положите туда же оставшиеся ингредиенты. Рассчитано на 5 порций.

Суп «Долой тяжелые металлы»

- * 1 авокадо;
- * 1 красный садкий перец;
- * 1 зрелый помидор;
- * 1 лимон (косточки убрать, чтобы избежать горького вкуса);
- * 1 пучок кинзы;
- * 1 пучок кинзы (дополнительно);
- * 1 зрелый помидор; порубить;
- * 1 морковь; натереть;
- * 1 пригоршня листьев водоросли дулсе; порубить;
- * 1 чашка ростков подсолнечника, порубить.

Тщательно смешайте первые 5 ингредиентов в блендере и перелейте смесь в миску. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Рассчитано на 4 порции.

Борщ

- * 2 чашки воды;
- * 3 свеклы;
- * 1 небольшой корешок имбиря; нарезать;
- * 3–4 больших зубчика чеснока;



- * 6–7 лавровых листов;
- * 2 чашки воды;
- * 2 моркови;
- * 2 черешка сельдерея;
- * 1 чайная ложка яблочного уксуса;
- * 3 апельсина; очистить, косточки удалить (они очень горчат);
- * 1 столовая ложка меда;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * ½ чашки грецких орехов;
- * ¼ кочана капусты; натереть;
- * 1–2 моркови; натереть;
- * ½ пучка петрушки; порубить.

Первые 5 ингредиенты тщательно смешайте в блендере. Вылейте смесь в большую миску. Следующие 9 ингредиентов мешайте в блендере на низкой скорости в течение 30 секунд, чтобы разбить ингредиенты на небольшие кусочки, не растирая их полностью. Соедините эту смесь со свекольной смесью и размешайте. Добавьте петрушку и тертые ингредиенты, еще раз размешайте и подавайте на стол. Рассчитано на 5–6 порций.

Чили

- * 2 чашки свежих помидоров;
- * 1 чашка воды;
- * 1 чашка сушеных помидоров;
- * 1 чашка пророщенной чечевицы;

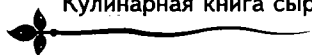


- * 1 пучок свежего базилика, порубить;
- * ½ чашки изюма;
- * ½ чашки натурального оливкового масла (extra virgin);
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 перец хабаньеро;
- * 2–5 зубчиков чеснока;
- * 1 столовая ложка с горкой зиры.

Смешайте все ингредиенты, кроме пророщенной чечевицы и базилика, в блендере в течение 2 минут. Положите в миску перец чили и смешайте с пророщенной чечевицей. Посыпьте сверху базиликом. Рассчитано на 5–7 порций.

Таиландский суп

- * 2 огурца; очистить;
- * 2 чашки воды;
- * ½ чашки грецких орехов;
- * ¼ чашки соевого соуса;
- * ½ свежего острого перца;
- * 1 чайная ложка соли;
- * 2 столовые ложки меда;
- * ¼ чашки порубленного имбиря;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ½ чайной ложки куркумы;
- * 1 огурец, очистить и тонко нарезать;
- * ½ чашки сушеных грибов;
- * 1 пучок кинзы; порубить.



Смешайте первые 10 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо размешайте. Наслаждайтесь! Рассчитано на 5 порций.

Суп-пюре из сельдерея

- * 1 средней величины пучок сельдерея; порубить;
- * 3 чашки воды;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 столовая ложка меда;
- * жгучий перец по вкусу;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 авокадо; тонко нарезать;
- * 1 небольшой красный сладкий перец; порубить.

Первые 6 ингредиентов смешать в блендере до сметанообразного состояния. Добавьте авокадо и сладкий перец. Рассчитано на 5 порций.

Суп из морских водорослей

- * 1 чашка миндаля;
- * 3 чашки воды;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 3 лавровых листа;
- * 1 чайная ложка морской соли;

- * перец чили по вкусу;
- * 2 листа водоросли нори; разрезать на квадратики;
- * 2 столовые ложки хлопьев водоросли дулсе;
- * $\frac{1}{4}$ чашки сушеной водоросли араме; вымочить в воде в течение 10 минут.

Смешайте первые 8 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты в суп и дайте ему отстояться в течение 20 минут. Рассчитано на 4–5 порций.

Гаспаччо

- * $\frac{1}{2}$ чашки воды;
- * $\frac{1}{4}$ чашки натурального оливкового масла (extra-virgin);
- * 5 крупных зрелых помидоров;
- * 2 зубчика чеснока или жгучий перец по вкусу;
- * 1 столовая ложка меда (можно заменить финиками или изюмом);
- * $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 пучок свежего базилика;
- * 1 крупный авокадо;
- * 1 среднего размера сладкий перец;
- * 5 черешков сельдерея;
- * 1 небольшая луковица;
- * 1 большая щепотка порубленной петрушки.

Смешайте первые 8 ингредиентов в блендере до получения однородной массы. Нарезьте авокадо,

сладкий перец, сельдерей и лук на кусочки длиной чуть больше сантиметра. Сложите все в миску. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол. Рассчитано на 4–5 порций.

Острый красный суп

Смешайте в блендере:

- * 1–1½ чашки кедровых орехов (или орехов другой сосны);
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * сок ½ лимона;
- * 6 небольших помидоров (черри или других);
- * 4–5 зубчиков чеснока;
- * 1–2 свежих кайенских перцев;
- * 1 чайную ложку морской соли;
- * ½ пучка тимьяна.

После того как смешаете, добавьте маленькие кусочки авокадо, огурца, красного и желтого сладкого перца. Рассчитано на 3 порции.

Кисло-сладкий суп с укропом

- * 3 крупных свежих помидора;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * ½ пучка укропа;
- * 1 чашка воды;
- * ⅓ чашки лимонного сока;
- * 1 чайная ложка морской соли;



- * ¼ чашки изюма;
- * ½ чашки сушеных помидоров;
- * 1 авокадо; мелко порубить;
- * 1 сладкий перец; мелко порубить.

Хорошо смешайте первые 9 ингредиентов в блендере. Добавьте в смесь авокадо и сладкий перец и посыпьте суп укропом. Рассчитано на 3–4 порции.

Легкий суп с укропом

- * 2 чашки кокосовой воды;
- * 1 авокадо;
- * 1 черенок сельдерея;
- * 1 стебель ревеня;
- * ½ пучка свежего укропа.

Смешайте все ингредиенты блендером до получения однородной массы. Подавайте охлажденным и посыпанным укропом. Рассчитано на 4 порции.

Имбирный суп

- * ½ чашки орехов пекан;
- * 2 чашки кокосового молока;
- * 2 куса имбиря размером с палец; нарезать кубиками;
- * ½ пучка свежего базилика;
- * 1 стручок жгучего перца; нарезать крупно;
- * ½ чайной ложки соли;
- * ¼ чашки лимонного сока;

- * ½ огурца;
- * ½ сладкого перца;
- * ½ авокадо;
- * 2 столовые ложки сушеного сладкого лука.

Смешайте первые 7 ингредиентов в блендере и вылейте в миску. Крупно порубите оставшиеся ингредиенты и соедините с полученной смесью. Украсьте съедобными цветами и укропом. Рассчитано на 4–5 порций (см. рис. 14).

Суп-лапша без курицы

- * 2 чашки воды;
- * ½ чашки грецких орехов или орехов пекан;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * 1 чашку порубленного сельдерея;
- * 2 столовые ложки соевого соуса;
- * перец по вкусу (по желанию);
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * 1 средней величины морковь; потереть;
- * ½ пучка петрушки; порубить;
- * 2 среднего размера сырые картофелины; потереть на терке или нарезать устройством для спиральной резки (спиралайзером).

Добавьте сельдерей, соевый соус, чеснок и перец. Смешивайте около 1 минуты. Вылейте смесь в глубокую миску и добавьте оставшиеся ингредиенты. Рассчитано на 7 порций (см. рис. 13).

Основные блюда

Основное блюдо является главным за обеденным столом, и соответственно должно отвечать самым требовательным ожиданиям. Ко времени его подачи гости уже покончили с закусками или салатом и с нетерпением ожидают продолжения трапезы. Они смогут сильнее ощутить вкус и запах пищи и получат большее удовольствие от вашего обеда, если вы сумеете сделать и подать основное блюдо красиво. В первый год перехода нашей семьи на сыроедение наша мать путем проб и ошибок убедилась в том, что, когда она научилась делать пищу красивой и привлекательной, ей стало значительно легче убеждать своих детей и мужа перейти на сырую пищу. Поставив на стол еду в старой поблекшей миске, она заметила, что, несмотря на голод, который испытывали ее домочадцы, они не спешили набрасываться на пищу. К следующему обеду она сменила старую посуду на яркую новую, разложила «бургеры» на салатные листья и сама догадалась, как украсить их свежими овощами. На этот раз все было съедено без остатка. В этой главе вы найдете много идей, как сделать основные блюда вкусными. Подумайте, как украсить ваши творения так, чтобы даже те, кто придерживается другой пищевой ориентации, поразились и с удовольствием съели то, что вы приготовили!



Бургеры с укропом

- * 1 чашка льняного семени;
- * 200 г сушеного миндаля;
- * ½ пучка зеленого лука;
- * 200 г моркови;
- * 1 крупный помидор;
- * 1 большой пучок свежего укропа;
- * 4–5 зубчиков чеснока;
- * ¼ чашки молотого сушеного лука;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * 1–2 чайные ложки соли.

С помощью блендера или кофемолки размелите льняное семя в порошок. Размелите миндаль в кухонном комбайне и смешайте его с льняным семенем. Крупно нарежьте зеленый лук и смешайте его с миндально-льняной смесью. Смешайте остальные ингредиенты в кухонном комбайне (в течение 1 минуты). Тщательно перемешайте все ингредиенты. Выложите полученную смесь, слепите лепешки и положите их в сушилку на 12–14 часов при температуре 43 °С. Переверните бургеры и подсушите их еще в течение 5–8 часов. Рассчитано приблизительно на 12 бургеров.

Домашний сэндвич

Хлеб

- * 1 чашка льняного семени; смолоть;



- * 1 средней величины луковица; порубить;
- * 3 зубчика чеснока;
- * ½–1 чашка воды;
- * ½–1 чайная ложка морской соли.

Размельчите льняное семя в блендере или в кофемолке и выложите его в миску. Смешайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините их с льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки и сушите в течение 16–20 часов при температуре 43 °С.

Паштет

- * 1 чашка миндаля; вымочить в течение 8 часов;
- * 3 моркови; порубить;
- * 3 черешка сельдерея;
- * 1 средняя луковица; порубить;
- * 2 зубчика чеснока;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * сок ½ лимона;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до полного перемешивания. Положите паштет на хлеб вместе с вашими любимыми овощами, например салатом, помидорами, луком или сладким красным перцем. Гарнируйте сэндвич овощами и фруктами по сезону. Обратите внимание: в этой комбинации хороши оливки. Рассчитано на 3–5 сэндвичей.

Бургеры с орехами кешью

- * 2 чашки орехов кешью;



- * 1 чашка сухих томатов; вымочить в воде в течение 10 минут;
- * $\frac{1}{4}$ пучка кинзы;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * $\frac{1}{2}$ столовой ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. При необходимости добавьте воды, в которой вымачивались сухие томаты, чтобы улучшить смешивание. Выложите смесь, слепите лепешки и сушите на поддонах сушилки 10–12 часов при температуре 43 °С, затем переверните и продолжайте сушку еще в течение 5–8 часов. Рассчитано примерно на 5 бургеров.

Роллы с фруктовыми суши

Начинка

- * 1 чашка семян подсолнечника; вымочить в течение 8 часов;
- * 3 моркови; порубить;
- * 1 небольшая красная луковица; порубить;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1 чайная ложка соевого соуса;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 манго; тонко нарезать;
- * 1 среднего размера авокадо; тонко нарезать;
- * 1 морковь, очистить и тонко нарезать;
- * $\frac{1}{2}$ чашки альфальфа (люцерны посевной) или ростков редиса.



Смешайте первые 7 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 1 минуты.

Васаби

- * 1 столовая ложка васаби;
- * ½ чайной ложки соевого соуса.

Разложите подсолнечную начинку на хрустящий лист водоросли нори. Добавьте пропорциональное количество тонко нарезанного манго, авокадо, моркови и ростков поверх начинки. Осторожно оберните все ингредиенты в лист нори. Подождите, пока концы листа нори скрепятся, потом нарежьте. Смешайте ингредиенты васаби в небольшой тарелочке до сметанообразной консистенции. Подавайте суши-роллы со свежими фруктами и васаби. Рассчитано на 3–4 ролла.

Горилла-бургеры

Ингредиенты для бургера

- * 1 чашка грецких орехов;
- * ¼ чашки толченого льняного семени;
- * 3 моркови; порубить;
- * 1 средней величины красная луковица; порубить;
- * 2 зубчика чеснока;
- * сок ½ лайма;
- * 1 столовая ложка молотого сушеного лука;
- * 1 чайная ложка молотой сушеной паприки;
- * 1 чайная ложка морской соли.



Дополнительные ингредиенты

- * 1 кочан салата (листья, оторванные от стебля);
- * 1 крупный помидор; порубить;
- * ½ пучка зеленого лука; крупно нарезать;
- * ½ авокадо; тонко нарезать.

Смешайте все основные ингредиенты в кухонном комбайне. Используйте листья ромен-салата как начинку в бургерах. Добавьте кусочки помидора и лука, а сверху положите ломтики авокадо. Подавайте с «Сырым кетчупом» (стр. 114). Рассчитано на 3–4 порции.

«Живой бургер»

- * 2 чашки миндаля;
- * 3 моркови; крупно порубить;
- * 1 средней величины луковица; крупно порубить;
- * ¼ чашки изюма;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 1–2 столовые ложки оливкового масла;
- * ¼ пучка свежих ароматических трав (базилик, тимьян, укроп, розмарин);
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Слепите в форме фрикаделек, котлет или филе и слегка посыпьте паприкой. Досушите до состояния настоящего бургера или съешьте как есть, в виде паштета. Подавайте с салатом или овощами в качестве гарнира. Рассчитано на 6–7 порций.



Бургер из шампиньонов

- * 2 чашки орехов кешью;
- * 3 моркови; крупно порубить;
- * 1 красная луковица; крупно порубить;
- * $\frac{1}{4}$ чашки изюма или фиников;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 1–2 столовые ложки оливкового масла;
- * $\frac{1}{2}$ пучка свежего укропа;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * 1 чайная ложка бальзамического уксуса.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Подготовьте шампиньоны, отрезав ножки. Фаршируйте шампиньоны полученной смесью. Добавьте любой из следующих продуктов: помидор, красный сладкий перец, лук, салат, маслины, шнитт-лук, ростки, а также какой-нибудь вкусный соус. Положите на бургер лист салата или еще один гриб. Украсьте пряными травами и подавайте с овощным гарниром. Рассчитано на 4–5 порций (см. рис. 11).

Роллы с водорослью нори

- * $\frac{1}{2}$ чашки грецких орехов;
- * 3 зубчика чеснока;
- * 1 чашка рубленого сельдерея;
- * 1 чайная ложка соли;
- * $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- * $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока;



- * 1 столовая ложка лимонного сорго (лимонной травы); порубить;
- * ½ авокадо;
- * ½ крупного сладкого перца;
- * 2 пучка зеленого лука;
- * 5 листов водоросли нории.

Смешайте первые 8 ингредиентов в кухонном комбайне. Нарежьте оставшиеся ингредиенты длинными и очень тонкими ломтиками. Положите начинку на лист нори и добавьте тонко нарезанные овощи. Для лучшего внешнего вида положите ломтики овощей так, чтобы они вылезали за края листа нори до того, как начнете закручивать роллы. Плотнo заверните начинку с ломтиками овощей в листы нори. Подождите 10 минут, затем нарежьте роллы на пятисантиметровые кусочки. Обратите внимание: чтобы листы нори лучше скреплялись, смочите их немного водой или соком (лимонным, томатным или апельсиновым). Рассчитано на 5–6 роллов (см. рис. 12).

Подсолнечный паштет от Вали

Этот вкусный несладкий торт выглядит довольно впечатляюще.

- * 4 чашки семени подсолнечника;
- * 1 большая белая луковица;
- * 1 пучок итальянской (плосколистной) петрушки;
- * 2 зубчика чеснока;
- * ¼ чашки лимонного сока;



- * ¼ чашки оливкового масла;
- * 1 чайная ложка соли;
- * 1 помидор; нарезать.

Размельчите первые 7 ингредиентов в кухонном комбайне и тщательно размешайте. Намажьте слой полученной смеси на поверхность тарелки. Для следующего слоя используйте ломтики помидора. Затем намажьте еще слой смеси поверх ломтиков помидора и еще раз — если получится. Рассчитано на 4–5 порций.

Сырая пицца

Корж

- * 2 чашки золотистого льняного семени; размолоть;
- * 1 чашка воды;
- * 1 большая красная луковица; крупно порубить;
- * 2 крупных желтых помидора;
- * 4–5 зубчиков чеснока;
- * ¼ пучка свежего базилика;
- * 1–2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1–2 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Размельчите льняное семя в блендере или кофемолке. Размешайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и смешайте с размолотым льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки, придав ей желаемую форму, и сушите 16 часов при температуре 43 °С (см. рис. 9).



«Сыр»

- * 1 чашка орехов кешью;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1–2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1–2 столовые ложки пищевых дрожжей.

Намажьте «сыр» на корж пиццы.

Начинка

- * ½ чашки сухих томатов; вымочить в воде в течение 10 минут;
- * 1 большой зрелый помидор; порубить;
- * ¼ пучка свежего базилика;
- * сок ½ лимона;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения сметанообразной массы. Намажьте начинку на пиццу. Украсьте любым из следующих продуктов либо всеми: маслинами, луком, сушеными грибами, сладким перцем, помидорами черри, листьями базилика. Рассчитано на 6 порций.

Лучше настоящих буррито

Мы честно думали, что никогда больше не попробуем ничего похожего по вкусу на настоящие буррито, пока не изобрели это блюдо.

Лепешки

Делайте все, как в рецепте «Крекеры Игоря» (стр. 232), только сократите время на просушку на-



половину. Они готовы, когда еще мягкие. Обратите внимание: вы можете оборачивать их или начинять их, чем угодно. Так что — экспериментируйте!

Начинка

- * 3 чашки миндаля;
- * 5–6 чашек воды.

Смешайте все в блендере до получения однородной массы и процедите через марлевый мешочек. Добавьте к полученной миндальной мякоти:

- * ½ чашки мелко порубленного зеленого лука;
- * 1 пучок свежего укропа; порубить;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока или сока лайма;
- * 2 чайные ложки морской соли.

Посыпьте кайенским перцем по вкусу, положите на лепешку такое количество начинки, какое вам хочется. Добавьте порубленные овощи и заверните лепешку. Если необходимо, пришпильте буррито зубочисткой, чтобы лепешка не разворачивалась.

Спагетти

Даже цвет лапши напоминает настоящий, а соус — просто чудо!

С помощью терки или спиралайзера нарежьте нужное количество «спагетти» из любого перечисленного овоща: тыквы, брюквы, репы, моркови, желтой свеклы или корешков сельдерея.

Томатно-базиликовый соус

- * 1 чашка свежих порубленных помидоров;



- * 2–3 зубчика чеснока;
- * ½ чашки свежего базилика; порубить;
- * сок 1 среднего размера лимона;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 4 финика (или немного изюма);
- * 1 чашка сушеных томатов;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Рассчитано на 3–4 порции.

Индейка без индейки

Это блюдо прибавило нам настроения в День благодарения.

- * 250 г миндаля; вымочить в течение ночи;
- * 250 г грецких орехов; вымочить в течение ночи;
- * ½ кг моркови; мелко натереть;
- * 1 луковица средней величины; нарезать кубиками;
- * ¼ чашки изюма;
- * 1–2 столовые ложки кокосового масла;
- * 1 чайная ложка семян тмина; размолоть;
- * 1 столовая ложка итальянской приправы;
- * морская соль по вкусу.

Пропустите все ингредиенты через соковыжималку, используя гладкий держатель, или смешайте в кухонном комбайне. Если смесь недостаточно густая, добавьте один или два загустителя: сушеный чеснок, сушеный лук, хлопья из сушеной петрушки,



пищевые дрожжи или молотое льняное семя. Сформируйте из полученной массы лепешки и высушите в сушилке 16–18 часов при температуре 43 °С. Посыпьте сухой паприкой или молотым черным перцем, прежде чем подать на стол. Рассчитано на 8–10 порций.

Вместо картофельного пюре

Если вы хотите быстро приготовить что-то вкусное, это блюдо — для вас! Мы готовим его не только на День благодарения, но и круглый год!

- * 2 крупных авокадо;
- * ½ кочана цветной капусты;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ¼ чашки сушеного молотого сладкого лука;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Подавайте в качестве гарнира или как основное блюдо. Рассчитано на 3–4 порции.



ДЕСЕРТЫ

Торты и пироги

Добро пожаловать в восхитительный мир сырых десертов! Из всех блюд сырой кухни сырые торты и пироги нравятся нам больше всего. На каждый изобретенный нами пирог мы смотрим как на шедевр. Как художник выбирает цветовую гамму, прежде чем начать писать картину, так и мы выбираем колоритные ингредиенты для наших пирогов. Как художник движет своей кистью с удивительной точностью, также и мы стремимся к совершенству в своем деле. И наконец, так же как художник делает свои последние мазки, мы украшаем наши торты и пироги зрелыми ягодами, свежими травами и экзотическими специями. Мы приглашаем вас самих убедиться в том, насколько изобретательными можно стать, создавая эти лакомства.

Абрикосовый коблер

Корж

* 1½ чашки гречневой крупы; размолоть;



- * 1 чашка овсяных хлопьев; размолоть;
- * 3 абрикоса;
- * 2 столовые ложки меда.

Смешайте абрикосы с медом в кухонном комбайне, добавьте в смесь овсяные хлопья и гречу для формирования коржа. Разложите корж на аппетитной тарелке или блюде, придав ему желаемую форму и толщину.

Начинка

- * 6 среднего размера абрикосов;
- * ½ чашки меда.

Смешайте ингредиенты для начинки в блендере до получения однородной массы. Намажьте полученной смесью корж и украсьте коблер фруктами, которые вам нравятся. До подачи на стол охладите в морозилке. Рассчитано на 5 порций.

Чизкейк с крыжовником по Валиному рецепту

Корж

- * 4 чашки мякоти миндаля (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * 2 столовые ложки меда;
- * ¼ чашки свежего крыжовника.

Смешайте ингредиенты в кухонном комбайне. Сформируйте корж необходимой формы на вашем любимом блюде. Внимание: отложите достаточно коржа, чтобы накрыть начинку.



Начинка

- * 2 чашки крыжовника;
- * $\frac{1}{3}$ чашки меда.

Смешайте ингредиенты в блендере. Перенесите начинку на тарелку и накройте остатком коржа. Украсьте фруктами по вкусу и подавайте на стол. Рассчитано на 4–5 порций.

Миндальный торт

Этот торт выглядит как фирменный, и его легко резать.

Корж

- * 3 чашки толченого миндаля;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * $\frac{1}{4}$ чашки меда;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли;
- * $\frac{1}{2}$ чашки порубленных или размельченных фиников, предварительно вымоченных в течение 1–2 часов;
- * 1 чайная ложка экстракта ванили;
- * $\frac{1}{4}$ чашки порошка какао-порошка;
- * цедра 4 мандаринов; порубить.

Размельчите ингредиенты в кухонном комбайне и хорошо перемешайте. Если смесь недостаточно плотная, добавьте дробленый кокосовый орех. Сформируйте корж на плоской тарелке.

Начинка

- * $\frac{1}{2}$ чашки миндаля;



- * ½ чашки оливкового масла;
- * 2–3 столовые ложки меда;
- * сок 1 лимона средней величины;
- * 1 чайная ложка ванили.

Хорошо перемешайте ингредиенты в блендере, добавляя воду, если необходимо. Намажьте начинку на корж ровным слоем. Украсьте фруктами, ягодами и орехами. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 5 порций (см. рис. 15).

Сладкий пурпурный сыр из семечек

- * 5 чашек вымоченных семечек подсолнечника;
- * 1 чашка свежей черники;
- * 1 чашка свежей ежевики;
- * ¼ чашки меда;
- * 1 яблоко; нарезать.

Размешайте семечки подсолнечника в блендере. Вылейте полученную массу в марлевый мешочек (мешочек «Нат-Милк») и подвесьте его на 5 часов, чтобы стекла лишняя вода и сыр начал ферментироваться. Затем выложите содержимое мешочка в миску и смешайте с оставшимися ингредиентами. Подавайте, положив на яблочные ломтики. Рассчитано на 7 порций.

Пирог с шоколадным кремом

Корж

- * 2 чашки грецких орехов;



- * 1 чашка сушеных ананасов;
- * 3–4 финика без косточки;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.

Крем

- * 1 молодой кокос (мякоть и вода);
- * $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли;
- * $\frac{1}{2}$ чашки какао-порошка;
- * $\frac{1}{2}$ чашки фиников без косточки;
- * 2 столовые ложки кокосового масла;
- * 1 столовая ложка экстракта ванили.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Рассчитано на 6–7 порций.

Грушевый пирог

Корж

- * 2 зрелые груши; очистить и тонко нарезать;
- * 2 чашки фундука (не вымоченного);
- * 1 чашка сухой черники;
- * $\frac{1}{4}$ чашки яблочного сидра.



Хорошо перемешайте все, кроме свежих груш, в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму. Равномерно разложите ломтики груш поверх коржа.

Крем

- * 1 молодой кокос (мякоть и вода);
- * 1 зрелая груша; почистить и порубить;
- * 2 столовые ложки агар-агара (природного загустителя);
- * ½ чашки сухих груш (вымоченных в течение 15 минут).

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте фруктами по сезону и свежей зеленью. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 6–7 порций.

Пирог с шелковицей

Корж

- * 2 чашки грецких орехов (не вымачивать);
- * 1 чашка фиников без косточки;
- * ½ лайма; тонко нарезать с цедрой;
- * 1 столовая ложка меда;
- * ½ чайной ложки корицы;



- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.

Крем

- * $\frac{1}{2}$ –1 литр свежей шелковицы;
- * $\frac{1}{2}$ чашки чернослива; вымочить в течение 15 минут;
- * 1 свежий плод манго; удалить косточку, очистить и порубить.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украйте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Рассчитано на 6–7 порций.

Торт с кокосовым кремом

Корж

- * 1 чашка орехов кешью (не вымачивать);
- * 1 чашка грецких орехов (не вымачивать);
- * 1 чашка золотистого изюма;
- * 5–6 плодов инжира;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для торта, чтобы предотвратить прилипание кор-



жа к поверхности тарелки и легко отделять готовый торт. Придайте смеси нужную форму.

Крем

- * 2 больших молодых кокоса (мякоть и вода);
- * 4 столовые ложки агар-агара (природного загустителя);
- * 2–3 столовых ложки меда;
- * сок $\frac{1}{2}$ лайма;
- * 1 чайная ложка карамельного экстракта.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте мелко нарезанной лимонной цедрой. Перед тем, как подавать на стол, охладите. Рассчитано на 6–7 порций (см. рис. 17).

Манговый пирог

Корж

- * 2 чашки фисташек (не вымачивать);
- * 1 чашка сушеной золотистой шелковицы;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * 2–3 капли лимонного эфирного масла.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.



Крем

- * 2 зрелых плода манго; очистить, вынуть косточки и порубить.

Размешайте порубленные плоды манго в блендере без добавления воды. Получится высокий плотный слой крема. Нанесите его поверх коржа. Украсьте пирог черникой и свежей лавандой. Рассчитано на 5–6 порций.

Персиковое совершенство

Корж

- * 2 чашки миндаля (не вымачивать);
- * 1 чашка конопляного семени (не вымачивать);
- * 1 чашка изюма;
- * 1 зрелый банан;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.

Крем

- * 2 зрелых персика; порубить;
- * 2–3 столовые ложки агар-агара (природного загустителя);
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта.



Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими лепестками жасмина, клубникой и свежей мятой. Рассчитано на 6–7 порций.

Популярный пирог с папайей

Корж

- * 2 чашки орехов пекан (не вымачивать);
- * 1 чашка кедровых орехов (или орехов другой сосны; не вымачивать);
- * 1 чашка абрикосов;
- * 1 чайная ложка карамельного экстракта;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Хорошо перемешайте все в кухонном комбайне. Посыпьте ореховой крошкой чистую тарелку или форму для пирога, чтобы предотвратить прилипание коржа к поверхности тарелки и легко отделять готовый пирог. Придайте смеси нужную форму.

Крем

- * 1 зрелая папайя (очистить, освободить от семян и порубить);
- * 2–3 столовые ложки агар-агара (природного загустителя);
- * $\frac{1}{4}$ чашки яблочного сидра;
- * 1 столовая ложка кокосового масла (твердого);
- * 3–4 финика без косточек;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта.



Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Выложите полученную массу на корж. С помощью лопаточки равномерно размажьте крем по коржу. Украсьте свежими листьями мяты и фруктами по сезону. Охладите перед подачей на стол. Рассчитано на 6–7 порций.

Холодные десерты

Мы всегда с восхищением относились к холодным десертам. В детстве мы любили мороженое, особенно шоколадное. С первого дня перехода на сырое питание мы страстно желали создать нечто подобное холодным деликатесам, которые мы так любили в детские годы. Для этого потребовалось много усилий, но сейчас мы с гордостью можем сказать, что мы добились того, чего хотели!

Шоколадный сыр

- * 6 чашек семечек подсолнечника; вымочить в течение ночи;
- * 4 чашки воды.

Смешайте семечки подсолнечника с водой в блендере и перелейте в марлевый мешочек. Подвесьте мешочек на 5 часов. Затем соедините получившуюся массу со следующими ингредиентами:

- * 5 столовых ложек какао-порошка;
- * $\frac{1}{3}$ чашки меда.

Хорошо перемешайте, охладите и подавайте с фруктами. Рассчитано на 5 порций.

Божественный шоколад

- * 1 чашка масла из сырых орехов кешью;



- * ¼ чашки воды;
- * 3 столовые ложки меда;
- * 2 столовые ложки молотых грецких орехов;
- * 1 чайная ложка ванили;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Хорошо размешайте все ингредиенты в блендере, вылейте смесь на плоскую тарелку, заморозьте до твердого состояния. Рассчитано на 3–4 порции.

Карамель

- * 7 бразильских орехов;
- * 5 столовых ложек меда;
- * 4 столовые ложки масла какао;
- * ½ чайной ложки какао-порошка;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной смеси. Вылейте смесь на плоскую тарелку и заморозьте до твердого состояния. Рассчитано на 6 порций.

Радость шокоголика

- * ¼ чашки зерен какао, очищенных от шелухи;
- * 1 авокадо;
- * ¼ чашки фиников без косточек;
- * ¼ чайной ложки морской соли;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 кусок свежего имбирного корня размером с большой палец.



Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Охладите и ешьте. Рассчитано на 3 порции.

Шоколадное безумие

- * ½ чашки масла какао;
- * 4 столовые ложки какао-порошка;
- * 5 столовых ложек меда;
- * 5 бразильских орехов;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Тщательно все перемешайте и получайте удовольствие. Можно хранить эту вкуснятину в холодильнике (см. рис. 16).

Какао-пудинг

- * 5 зрелых авокадо;
- * ¾ чашки какао-порошка;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * 1 чайная ложка яблочного уксуса;
- * 1 щепотка соли (по желанию);
- * ¼ чашки воды;
- * 1 чашка меда.

Положите авокадо в кухонный комбайн и разотрите; добавьте какао-порошок, ваниль, яблочный уксус, воду и соль. Смешайте все и доведите до сметанообразной консистенции. Добавьте заменитель сахара по желанию. Охладите и подавайте на стол. Рассчи-



тано на 5 порций. (Это рецепт от Ричарда Хомсли, Synergy Chef Collaborative.)

Шоколадная помадка

- * ½ чашки кокосового масла (твердого);
- * 5 столовых ложек какао-порошка;
- * 2 столовые ложки меда;
- * ½ чайной ложки ванильного экстракта;
- * ¼ чайной ложки соли;
- * ⅕ чайной ложки мускатного ореха.

Смешайте все вместе и подавайте, положив на ломтики фруктов. Рассчитано на 5 порций.

Конфеты и питательные батончики

По мере того как научные исследования открывают все больше фактов полезного влияния сырой диеты на здоровье, все больше спортсменов пересматривают свою диету в пользу более здоровых решений. Сырые конфеты и питательные батончики появляются на полках всех основных продовольственных магазинов, а также в больших магазинах оптовой торговли, таких как «Costco» и «Sam's Club». Конечно, эти продукты очень вкусны, но цены на них кусаются, достигая \$9 за батончик. Мы предлагаем много рецептов очень питательных вещей, которые помогут вам сохранять силу, пока вы взбираетесь на гору или совершаете обычную пробежку. Самым замечательным является то, что ингредиенты в этих рецептах недороги и их легко найти, а это значит, что конечный продукт будет стоить в 10 раз дешевле батончика, продающегося в магазине. Только от этого факта можно обрести дополнительную энергию!

Энергетическое драже

- * 1 чашка бразильских орехов;
- * 1 чашка фундука;
- * ½ чашки сушеной черники;
- * 1 свежая хурма;
- * ¼ чашки изюма;



- * 1–2 столовые ложки меда;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешайте первые 6 ингредиентов в кухонном комбайне. Раскатайте смесь в небольшие шарики. В конце обваляйте шарики в кокосовой стружке. Рассчитано на 4–5 порций.

Арбузные леденцы

- * 1 чашка лимонного сока;
- * 1 средний арбуз; очистить от корки и тонко нарезать мякоть.

Полейте ломтики арбузной мякоти лимонным соком. Разложите ломтики на поддонах сушилки. Сушите 12–18 часов при температуре 43 °С или пока полностью не высохнут. Рассчитано на 10 порций.

- * ½ кг фундука (не вымачивать);
- * ½ чашки сушеной золотистой шелковицы;
- * ¼ чашки натертого кокосового ореха;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления формы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.



Банановые батончики

- * ½ кг грецких орехов (не вымачивать);
- * 2–3 спелых банана;
- * ½ чашки изюма;
- * ½ лайма; снять цедру и отжать сок;
- * 2 столовые ложки сахара.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 2 минут или до полного перемешивания. Возьмите пригоршню смеси и руками вылепите прямоугольный батончик. Повторяйте процесс, пока не закончится смесь. Сложите батончики на поддоны сушилки и сушите при 43 °С 10–14 часов. Рассчитано на 10 батончиков.

Драже с черникой и манго

- * 1 чашка кусочков сушеного манго; измельчить и вымочить в воде в течение 15 минут;
- * 1 чашка сушеной черники;
- * 1 чашка кокосовой стружки;
- * ½ чашки кедровых орехов (или орехов другой со-сны);
- * ⅕ чайной ложки морской соли;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешивайте первые 5 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 2 минут или до полного перемешивания. Возьмите примерно чайную ложку смеси и скатайте из нее шарик. Повторяйте процедуру, пока смесь не кончится. В конце можно обвалять шарики в кокосовой стружке или заморо-

зять, чтобы они не были очень липкими. Рассчитано на 15–18 драже.

Батончики из кешью по-домашнему

- * ½ кг орехов кешью (не вымачивать);
- * 1 чашка фиников без косточки;
- * 1 чашка сухой черешни;
- * 1 чайная ложка карамельного экстракта;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления формы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.

Кисло-сладкие кокосовые трюфели

- * ½ кг кокосовой стружки;
- * 1 чашка сушеной клюквы;
- * 1 чашка кедровых орехов (или орехов другой со-сны);
- * 2 столовые ложки меда;
- * ⅕ чайной ложки морской соли;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешивайте первые 5 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 2 минут или до пол-



ного перемешивания. Возьмите примерно чайную ложку смеси и скатайте из нее шарик. Повторяйте процедуру, пока смесь не кончится. В конце можно обваливать шарики в кокосовой стружке или заморозить, чтобы они не были очень липкими. Рассчитано на 15 шариков.

Батончик Персиковый коблер

- * ½ кг миндаля (не вымачивать);
- * 1 чашка сушеных персиков; порубить и вымочить в течение 15 минут;
- * ½ чашки фиников без косточек;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка порошка корицы;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления формы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.

Батончик с клюквой и имбирем

- * ½ кг орехов пекан (не вымачивать);
- * 1 чашка сушеной клюквы;
- * ½ чашки золотистого изюма;



- * 1 кусок имбиря размером с палец; очистить и натереть;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка апельсинового экстракта;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления формы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.

Фисташковое блаженство

- * $\frac{1}{2}$ кг фисташковых орехов (не вымачивать);
- * 1 чашка золотистого изюма;
- * 1 чашка сушеных яблок;
- * 2 столовые ложки меда;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки мускатного ореха;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешивайте первые 6 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 2 минут или до полного перемешивания. Возьмите примерно чайную ложку смеси и скатайте из нее шарик. Повторяйте процедуру, пока смесь не кончится. В конце можно обвалять шарики в кокосовой стружке или заморо-



зить, чтобы они не были очень липкими. Рассчитано на 15 шариков.

Батончики из семечек

- * 1 чашка тыквенного семени (не вымачивать);
- * 1 чашка кунжутного семени (не вымачивать);
- * 1 чашка конопляного семени (не вымачивать);
- * 1 чашка мака (не вымачивать);
- * 1 чашка сушеного инжира; порубить и вымочить в течение 15 минут;
- * ½ чашки золотистого изюма;
- * 1 чайная ложка карамельного экстракта;
- * ⅕ чайной ложки морской соли;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешивайте первые 8 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 2 минут или до полного перемешивания. Возьмите примерно чайную ложку смеси и скатайте из нее шарик. Повторяйте процедуру, пока смесь не кончится. В конце можно обвалить шарики в кокосовой стружке или заморозить, чтобы они не были очень липкими. Рассчитано на 15 шариков.

Батончики «Пина Колада»

- * ¼ кг кокосовой стружки;
- * ¼ кг грецких орехов;
- * 1 чашка порубленного сушеного ананаса; вымочить в течение 15 минут;



- * ½ чашки золотистого изюма;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления формы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.

Лимонные батончики

- * ½ кг грецких орехов (не вымачивать);
- * 1 чашка сушеных яблок; вымочить в течение 15 минут;
- * 1 чашка сушеной золотистой шелковицы;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 чайная ложка лимонной цедры;
- * 1 столовая ложка меда;
- * ½ чайной ложки лимонного эфирного масла;
- * ⅕ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте из нее прямоугольный батончик. Сделайте столько батончиков, на сколько хватит смеси. Положите батончики в морозильную камеру на час для укрепления фор-



мы, а также для ослабления липкости. Рассчитано на 10 батончиков.

Бразильское наслаждение

- * ½ кг бразильских орехов (не вымачивать);
- * 1 чашка фиников без косточек;
- * ½ чашки сухих абрикосов;
- * 1 чайная ложка карамельного экстракта;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * ⅕ чайной ложки морской соли;
- * кокосовая стружка по вкусу.

Тщательно размешивайте первые 6 ингредиентов в кухонном комбайне в течение 2 минут или до полного перемешивания. Возьмите примерно чайную ложку смеси и скатайте из нее шарик. Повторяйте процедуру, пока смесь не кончится. В конце можно обвалять шарики в кокосовой стружке или заморозить, чтобы они не были очень липкими. Рассчитано на 15 шариков.

Хлебцы «Райс Криспи»

- * 2 чашки гречневой крупы; перемолоть в кухонном комбайне в муку (предварительно не вымачивая);
- * 1 чашка размолотого семени подсолнечника (не вымачивать);
- * ½ чашки меда;
- * ½ чайной ложки соли.



Разотрите гречу отдельно от остальных ингредиентов. Затем смешайте все оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с гречневой мукой в миске. Месите тесто до получения однородной массы, а затем налепите из него квадратiki. Посыпьте сверху гречневой мукой. Рассчитано на 5 порций.

Печенье и лепешки

Благодаря тому что за последние десять лет качество сушилок (дегидраторов) значительно улучшилось, приготовление печенья и лепешек превратилось в совсем не трудное занятие. Мы рекомендуем пользоваться дегидратором «Экскалибур», поскольку в нем легко регулировать температуру и его конструкция предусматривает постоянную вентиляцию, а это значит, что приготавливаемое вами печенье сохранит не только питательные свойства, заложенные в рецепте, но и однородную консистенцию, что в значительной мере положительно отразится на вкусе. Для более подробного знакомства с «Экскалибуром» загляните в главу «Принадлежности сырой кухни» в части 1.

Печенье «Восход солнца»

- * 2 чашки орехов кешью;
- * 2 моркови; очистить и нарезать;
- * 1 чайная ложка ванили;
- * 1 столовая ложка меда;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до полного размешивания. Ложкой для мороженого разложите полученное тесто на поддоны сушилки. Расплющите тесто, чтобы придать ему форму печенья. Сушите 12–18 часов при температуре 40,5 °С. Рассчитано на 7–8 печений.



Печенье миндальное с манго

- * 1 манго; очистить и порубить;
- * ½ чашки миндальной мякоти (из рецепта «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * 2 столовые ложки меда.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите массу на поддоны сушилки. Сушите 10–12 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 8 печений.

Печенье с начинкой из кедровых орехов

- * 1 чашка кедровых орехов (или орехов другой со-сны);
- * ¼ чашки фиников без косточек;
- * 1–1½ чайной ложки меда;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * 1 щепотка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до полного размешивания. Раскатайте массу в шарики среднего размера и нажатиями большого пальца сделайте в каждом углубление для начинки.

Начинка

- * ¼ чашки свежей черники;
- * 1 чайная ложка меда;
- * ½ чайной ложки корицы;
- * фрукты по сезону.



Смешайте первые 3 ингредиента начинки в блендере до получения однородной массы. Украстье свежими фруктами. Мандарины будут прекрасным дополнением. Рассчитано на 5 порций.

Печенье из орехов кешью с яблоками

- * 2 чашки орехов кешью;
- * $\frac{1}{4}$ чашки сушеных яблок;
- * $\frac{1}{4}$ чашки сушеного инжира;
- * $\frac{1}{4}$ чашки сушеных абрикосов.

Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты. Если необходимо, добавьте воды или яблочного сока, чтобы лучше перемешивалось. Скатайте из массы шарики среднего размера и нажатиями большого пальца сделайте в каждом углубление для начинки.

Начинка

- * 1 свежий плод манго; очистить и порубить;
- * $\frac{1}{2}$ чашки сушеных яблок;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванильного экстракта;
- * $\frac{1}{4}$ чашки воды.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до образования однородной массы. Разложите ложкой в сделанные пальцем углубления. Рассчитано на 5 порций (см. рис. 19).

Сухие завтраки и мюсли

Что может быть лучше сухого завтрака или мюсли из зерен сырых злаков поутру после пробуждения? В этой главе помещены замечательные рецепты хрустящих свежих блюд, которые можно есть с молоком из любых орехов или семян. Поскольку все ингредиенты цельные и свежие, ваш сухой завтрак не расплывается в тарелке, сохраняя приятную консистенцию. Эти продукты могут храниться долго, компактны и сравнительно мало весят, сухие завтраки и мюсли можно брать с собой в поездки и в походы, делая еду в этих поездках занятием более приятным и вкусным.

Горшочек с гречкой

- * 2 чашки гречишного зерна; вымачивать в течение суток, дать прорасти;
- * ½ чашки фиников без косточек; порубить;
- * ¼ чашки изюма;
- * 1 чайная ложка корицы;
- * ¼ чашки меда.

Смешайте все ингредиенты в миске. Разложите на поддоны сушилки и сушите в течение 10–12 часов при температуре 43 °С. Употребляйте в пищу как закуску или с миндальным молоком на завтрак. Рассчитано на 3 порции.



Простое удовольствие

- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- * 1 чашка фиников без косточек;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.

Вкуснятина с грецкими орехами и клюквой

- * ¼ кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг тыквенного семени; вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка ржаных хлопьев, вымочить в течение 15 минут;
- * 1 чашка сушеной клюквы;
- * 2–3 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка порошка корицы;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ин-



гредиянты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Расчитано на 0,5 кг мюсли.

Завтрак спозаранку

- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг орехов кешью, вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка золотистого изюма;
- * ½ чашки сушеной хурмы; порубить на кусочки размером в половину сантиметра;
- * ½ чашки сушеной черешни;
- * 2 столовые ложки сахара или меда;
- * 2 щепотки свежей лимонной цедры.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Расчитано на 750 г мюсли.

Фисташковая смесь

- * ¼ кг нелущеных фисташек; вымочить в течение ночи;



- * ¼ кг гречишного зерна; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка кокосовой стружки;
- * 1 чашка сушеной шелковицы;
- * ¼ чашки сушеных яблок; порубить;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка тертого мускатного ореха;
- * 1 чайная ложка тертой корицы;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Расчитано на 750 г мюсли.

Мюсли с острым ароматом тропиков

- * ¼ кг грецких орехов; вымочить в течение ночи;
- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг орехов пекан; вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка кокосовой стружки;
- * ½ чашки золотистого изюма;
- * ½ чашки сушеного манго; порубить на кусочки величиной в половину сантиметра;
- * сок ½ лайма;
- * ½ чайной ложки молотого кайенского перца;



- * 2 столовые ложки меда;
- * 2 щепотки цедры лайма.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 750 г мюсли.

Мюсли с конопляным семенем

- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг грецких орехов; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- * 1 чашка конопляного семени;
- * 1 чашка фиников без косточек;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- * ¼ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.



Арахисовая смесь

- * ¼ кг арахиса; вымачивать в течение ночи;
- * ¼ кг овсяных хлопьев; замочить на 15 минут;
- * ¼ кг миндаля; вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка фиников без косточек;
- * ½ чашки кокосовой стружки;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне с частыми остановками. Цель — смешать все ингредиенты, не растирая их полностью. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–14 часов при температуре 43 °С. Вкуснее всего с миндальным молоком и свежими фруктами, но можно есть и без всего, как перекус «на ходу». Рассчитано на 0,5 кг мюсли.

Овсянка

- * 2 чашки овсяных хлопьев; вымочить в течение 15 минут;
- * ½ чашки фиников без косточек;
- * 1–1½ чашки воды;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта;
- * 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого);



- * $\frac{1}{4}$ чайной ложки меда;
- * свежие фрукты, цитрусовая цедра, мята по вкусу.

Смешайте первые 7 ингредиентов в течение 2 минут или до получения сметанообразной массы. Перед подачей на стол украсить лимоном или цедрой лайма и мятой. Рассчитано на 2–3 порции.

Ячменный завтрак

- * 1 чашка ячменных зерен, вымачивать в течение ночи;
- * 1 чашка миндального молока;
- * $\frac{1}{2}$ чашки свежей черники;
- * $\frac{1}{2}$ чашки свежей малины;
- * 5 столовых ложек меда.

Смешайте все ингредиенты в миске и подавайте на стол. Рассчитано на 3 порции.

Джемы, пудинги и йогурты

Сырые джемы разнообразят ваше меню и делают его более привлекательным, особенно если вы живете в холодной климатической зоне. Например, нашим родственникам, живущим в России, в зимнее время недоступны многие фрукты. Они употребляют в пищу фрукты, оставшиеся с лета, стараясь сохранить их как можно дольше. Обычный способ приготовления джема требует сложной обработки, при которой количество полезных веществ во фруктах уменьшается. А наш организм в зимние месяцы требует этих веществ значительно больше. Оказывается, что варенья и джемы можно готовить и без термической обработки! Смешивая свежие фрукты с сушеными, можно сохранять продукт в течение нескольких месяцев, используя при этом природные сахара. А это значит, что осенью можно приготовить джем, который будет снабжать ваш организм питательными веществами до самой весны, когда вновь появятся свежие фрукты и овощи.

И нет ничего сложного в том, чтобы приготовить великолепный сырой пудинг или изысканный йогурт. Как вы узнаете позже в этой главе, просто растерев в блендере зрелый плод манго, вы позволите вашим вкусовым рецепторам ощутить один из самых тончайших вкусов, которые им когда-либо приходилось пробовать. Мы рассчитываем на то, что вы добави-

те к нашим рецептам свои изобретения и сотворите свои собственные замечательные пудинги.

Сырой манговый джем

Этот рецепт можно использовать для приготовления джема из любого другого сушеного фрукта. Нужно просто заменить манго в рецепте на этот фрукт. Качество сухого фрукта очень важно. Мы предпочитаем работать с фруктами, которые мы высушили сами в период сбора урожая, но зачастую нам попадаются сушеные фрукты хорошего качества и в магазинах здорового питания.

- * 2 чашки сушеных манго; предварительно замочить на 10 минут в воде;
- * $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Размешайте до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Черничный джем

- * 2 чашки сушеной черники;
- * $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Размешайте до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Грушевый джем

- * 2 чашки сушеных груш;
- * $\frac{1}{3}$ чашки воды.



Размешайте до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Клубничный джем

- * 2 чашки сушеной клубники; предварительно замочить в воде на 10 минут;
- * $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Размешайте до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Джем из хурмы

- * 2 чашки сушеной хурмы; предварительно замочить в воде на 10 минут;
- * $\frac{1}{3}$ чашки воды.

Размешайте до получения однородной массы. Рассчитано на 5 порций.

Апельсиновый пудинг

- * 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- * 1 свежий плод манго; почистить и вынуть косточку;
- * $\frac{1}{2}$ чашки сушеного манго; предварительно замочить в воде на 10 минут;
- * 6 фиников без косточек;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки апельсинового экстракта;
- * мята по вкусу.



Вылейте кокосовую воду в блендер. Положите туда же кокосовую мякоть и следующие четыре ингредиента. Смешивайте 2 минуты или до получения однородной сметанообразной массы. Если необходимо, добавьте воды, чтобы хорошо растереть сушеные фрукты. Подавайте с веточкой мяты в каждом стакане. Рассчитано на 2–3 порции.

Кокосовый йогурт

- * 9 молодых кокосовых орехов (только мякоть);
- * 4 литра кокосовой воды из молодых кокосов;
- * 1 пакет смеси с йогуртовой закваской.

Смешивайте кокосовую мякоть с кокосовой водой и йогуртовой закваской в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Вылейте смесь в подходящую по объему стеклянную банку и тщательно перемешивайте в течение 2–3 минут. Закройте банку материей и оставьте постоять на 1–2 дня при комнатной температуре. Как только йогурт загустеет и слегка забродит, переставьте его в холодильник. Рассчитано на 4 литра йогурта.

Пакеты с йогуртовой закваской можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания. Конечно, лучше всего покупать закваску без молочных продуктов. Пакеты с закваской довольно дороги, но нужно понимать, что из одного пакета можно получить практически неограниченное количество партий йогурта. Просто сохраните одну чашку приготовленного вами йогурта и используйте ее вместо пакета с закваской в следующий раз, когда станете делать кокосовый йогурт.



Вкусный пудинг

- * 1 нектарин;
- * 1 чашка ежевики;
- * 1 чашка сушеного манго; вымочить в воде в течение 15 минут.

Смешайте в блендере и наслаждайтесь. Рассчитано на 2 порции.

Простой пудинг из манго

- * 1 манго, очистить и порубить.

Размешайте в блендере. Рассчитано на 1 порцию.

Простой пудинг из манго 2

- * 1 манго, очистить и порубить;
- * сок $\frac{1}{2}$ лайма;
- * 5 фиников без косточек.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Наслаждайтесь. Рассчитано на 1 порцию.

Пудинг с орехами кешью

- * $\frac{1}{3}$ чашки орехов кешью;
- * 1 манго;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 5 листьев мяты;
- * $\frac{1}{2}$ чашки воды.

Тщательно смешайте. Рассчитано на 3 порции.



Пышный пудинг с ванилью

- * 1 чашка миндального молока;
- * 2 зрелых банана;
- * 6 фиников;
- * ½ чайной ложки ванили;
- * ⅕ чайной ложки мускатного ореха.

Смешайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.

Клубнично-кокосовый пудинг

- * 1 кокос (только мякоть);
- * ½ чашка кокосовой воды;
- * 1 корзинка клубники;
- * 1 столовая ложка меда.

Смешайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции (см. рис. 18).

Клубничный пудинг

- * 1 корзинка свежей клубники;
- * 1 авокадо;
- * 1 чайная ложка меда;
- * ¼ чашки апельсинового сока.

Смешайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.

Орехово-финиковый пудинг

- * 1 чашка апельсинового сока;



- * 1 чашка фиников без косточки;
- * $\frac{1}{3}$ чашки грецких орехов;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванили.

Смешайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.

Зеленый пудинг

- * 1 крупный авокадо;
- * 6 фиников;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки соли.

Смешайте в блендере. Рассчитано на 2–3 порции.



НАПИТКИ

Зеленые смузи

Вы слишком заняты, чтобы приготовить полезную пищу? Нет проблем! Вот вам готовое решение. Когда Сергей учился в колледже, он все время до минуты тратил на учебу. У него не было времени, чтобы готовить сложные блюда, но в то же время он не хотел отказываться от источника своего здоровья и переходить на фастфуд. Каждое утро, перед тем как отправиться на занятия, он смешивал любую имевшуюся у него зелень с любыми фруктами. Это занимало у него всего несколько секунд, поскольку требовалось щелкнуть выключателем блендера, а потом сполоснуть контейнер под струей проточной воды из-под крана. Сергей каждый день показывался в классе со стеклянной банкой зеленого смузи. Это позволяло ему сохранять силу, снабжало его организм белками, хлорофиллом, витаминами и минеральными солями и поддерживало нормальную работу его мозга. Более того, благодаря своей питательности и высокому содержанию клетчатки зеленые смузи сдерживали чувство голода у Сергея до самого вечера, когда у него было достаточно времени, чтобы поесть твердую пищу.



Удивительный зеленый смузи

- * 3 большие пригоршни шпината;
- * 3 персика;
- * 2 чашки яблочного сока;
- * 1 манго.

Смешайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 3–4 порции.

Сине-зеленый смузи с алоэ

- * 2 чашки воды;
- * 1 кочан салата;
- * 1 средней величины яблоко «фуджи»;
- * ¼ лайма;
- * ¼ чашки черники (свежей или замороженной);
- * 1 небольшой лист алоэ.

Смешайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Разлейте по стаканам и получайте удовольствие! Обратите внимание: это отличный напиток для диабетиков, поскольку черника и алоэ снижают уровень сахара в крови. Рассчитано на 2–3 порции.

Зеленый смузи с мандаринами

- * ½ кочана зеленого листового салата;
- * 5 мандаринов (косточки удалить, чтобы избежать горечи);
- * 1 банан.



Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Разлейте по стаканам и получайте удовольствие! Расчитано на 1–2 порции.

Зеленый цитрусовый смузи

- * 2 пригоршни шпината;
- * 2 чашки апельсинового сока;
- * 1 грейпфрут (косточки удалить, чтобы избежать горечи);
- * 1 манго.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Разлейте по стаканам и получайте удовольствие! Расчитано на 1–2 порции.

Смузи «Прохладный день»

- * ½ кочана салата;
- * 1 замороженный банан; очистить;
- * ½ пакета красного или зеленого винограда без косточек;
- * 1 корзинка клубники.

Смешайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Расчитано на 1–2 порции.

Шпинатно-яблочный смузи

- * 2 чашки воды;



- * 2 чашки шпината;
- * 1 средней величины манго; очистить и порубить;
- * 1 айва;
- * 1 средней величины яблоко «фуджи»;
- * 1 средней величины банан;
- * 1 апельсин; нарезать ломтиками.

Смешивайте первые 6 ингредиентов в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Подавать с ломтиками апельсина. Рассчитано на 2–3 порции.

Зеленый (вот-вот!) крещенский смузи

- * 1 кочан салата;
- * 1 манго;
- * $\frac{1}{4}$ среднего по величине арбуза (очистить от корки).

Смешивайте первые ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Рассчитано на 2–3 порции.

Ягодный взрыв

- * $\frac{1}{2}$ литра свежей клубники;
- * $\frac{1}{2}$ литра свежей малины;
- * 1 кочан салата;
- * 1 сочный персик;
- * 1 чашка воды.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Раз-



ливайте по стаканам и получайте удовольствие! Рассчитано на 2–3 порции.

Зеленый смузи номер 1156

- * 2 чашки воды;
- * ½ пучка листьев салата;
- * 1 большая груша; порубить;
- * ¼ чашки клюквы;
- * 1 манго средней величины; очистить и порубить;
- * ½ яблока.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Украсьте и подавайте на стол. Рассчитано на 2–3 порции.

Зеленое изумление

- * 2 чашки воды;
- * 1 кочан салата;
- * 1 пучок петрушки;
- * ½ небольшого ананаса;
- * 1 банан;
- * 1 груша.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 2 порции.

Подлинный зеленый смузи

- * 2 чашки воды;



- * ½ пучка листьев салата;
- * 2 средних по размеру яблока;
- * 1 банан.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 2 порции.

Смузи и шейки

Фруктовые смузи приятны в жаркий летний день. Лето — это время изобилия и тепла! Мы заметили, что, когда за окном жарко, есть тяжелое основное блюдо или овощной салат с соусом не хочется. С другой стороны, фрукты прочищают кишечник и перевариваются быстрее овощей. Конечно, наш организм склоняется в их сторону, поскольку он может получить питательные вещества для поддержания здорового состояния и калории для возобновления энергии без побочного ощущения тяжести. Смешивая прохладный освежающий фруктовый смузи в жаркий летний день с помощью блендера, мы разбиваем продукты на молекулярном уровне, облегчая тем самым процесс их переваривания в организме.

Смузи «Великолепный»

- * 1 небольшой ананас; очистить, удалить сердцевину и порубить;
- * 1 крупный плод манго;
- * 1 кусочек имбиря размером с половину мизинца;
- * 3–4 кубика льда.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Разлейте в красивые стаканы и украсьте мятой и тонкими ломтиками апельсина. Рассчитано на 2–3 порции.



Любимый смузи Сергея

- * 2 апельсина; очистить;
- * 2 замороженных банана (можно заменить другими замороженными фруктами).

Смешивайте ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Положите апельсины на дно блендера, чтобы упростить перемешивание замороженных бананов. Украсьте свежей клубникой. Рассчитано на 2 порции.

Темно-синий смузи

- * 2 замороженных банана;
- * ½ литра свежей зрелой черники;
- * 1 чашка апельсинового сока.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 2–3 порции.

Смузи «Бананго»

- * 2 замороженных банана;
- * 1½ чашки замороженных кусочков манго;
- * 1 чашка апельсинового сока.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 2–3 порции.

Шейк из миндального молока

- * 3 чашки миндального молока;



- * ½ чашки свежей или замороженной клубники;
- * 1 средней величины апельсин; очистить и порубить;
- * 1 свежий или замороженный банан;
- * ¼ чашки фиников без косточек;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * ½ чашки льда.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. До подачи на стол украсьте фруктами. Рассчитано на 2–3 порции.

Наш самый первый смузи

Этот смузи такой же вкусный, как и раньше, он нравится многим.

- * 2 замороженных банана;
- * ½ крупного авокадо;
- * ½ литра клубники;
- * 1 чашка воды.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 2–3 порции.

Освежающий летний шейк

- * 2 чашки миндального молока (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * ½ чашки гранатовых зерен;
- * ¼ чашки розовой воды;



- * 4–6 кубиков льда;
- * 1 банан.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Перед подачей на стол украсьте ломтиками апельсина. Рассчитано на 2–3 порции.

Восточные ночи

- * 2 чашки миндального молока (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * 2 хурмы; косточки вынуть;
- * 3–4 финика без косточек;
- * 1 столовая ложка ванильного экстракта.

Смешивайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Посыпьте сверху молотой корицей или мускатным орехом. Рассчитано на 2–3 порции.

Бананго — зеленое блаженство

- * 1 зрелый плод манго; вынуть косточку, почистить и порубить;
- * 1 зрелый банан;
- * 1 чашка свежавыжатого яблочного сока;
- * 4–6 кубиков льда;
- * 1–2 столовых ложки спирулины.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Перед



подачей на стол посыпьте зернами какао, очищенными от шелухи. Рассчитано на 2–3 порции.

Шейк с клубникой и золотистыми киви

- * 2 чашки молока из бразильского ореха (см. рецепт «Молоко из бразильского ореха» на стр. 209);
- * ½ литра свежей клубники;
- * 2–3 золотистых киви; очистить;
- * 4–5 фиников без косточек;
- * 1 зрелый банан;
- * 4–6 кубиков льда.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Украсьте свежими нарезанными фруктами по сезону. Рассчитано на 2–3 порции.

Манго-мята-лайм

- * 2 зрелых плода манго; удалить косточку, почистить и порубить;
- * 1 чашка воды;
- * сок ½ лайма;
- * 3–4 веточки мяты;
- * 3–4 кубика льда.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Перед подачей на стол украсьте свежими листьями мяты. Рассчитано на 2 порции.



Тропическое головокружение

- * 2 чашки миндального молока (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * 1 папайя; очистить, удалить семена и порубить;
- * ½ литра свежей клубники;
- * 1 зрелый банан;
- * 1 чашка мякоти ананаса; порубить;
- * 4–5 кубиков льда.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Перед подачей на стол украсьте свежими листьями мяты. Рассчитано на 2 порции.

Финики с кокосом

- * 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- * 3–4 финика без косточек;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Рассчитано на 1 порцию (см. рис. 18).

Черничное блаженство

- * 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- * 3–4 финика без косточек;
- * ½ литра свежей черники;
- * 1 банан;
- * 3–4 кубика льда.



Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до получения однородной массы. Рассчитано на 1 порцию.

«Апельсиновый» шейк

- * 2 чашки миндального молока (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * 4–5 фиников без косточки;
- * 1 зрелый банан;
- * 1 столовая ложка апельсинового экстракта;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 1 порцию.

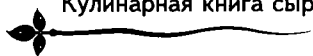
Соки

При переходе на сыроедение вы, возможно, испытаете чувство грусти от того, что вам придется проститься с множеством напитков, которые находятся теперь за пределами вашего выбора. На ваше счастье, сырые соки не только несложно делать, но также и легко пить, ведь они такие вкусные. Ваши подруги позеленеют от зависти, увидев в ваших руках стакан с пенистым ананасовым соком, а не газированную сладкую до липкости шипучку. Распробовав настоящий вкус свежих соков, вы быстро поймете, насколько плохо коммерческие производители прохладительных напитков имитируют натуральный вкус. В списке того, о чем мы изначально мечтали, переходя на новый режим питания, больше не найти консервированных соков и напитков. Свежие соки обогащают любое блюдо, будь оно сырым или вареным.

Исключительный сок по рецепту Анны

- * 5 груш;
- * 3 моркови;
- * 1 яблоко.

Отожмите все вместе в соковыжималке. Рассчитано на 3 порции.



Крутой арбузный сок

- * 1/2 среднего арбуза; очистить корку;
- * 2 лимона; очистить и вынуть семена;
- * корешок имбиря длиной 5 см;
- * 4 яблока.

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь.
Рассчитано на 6 порций.

Растительная радость

- * 3 средней величины помидора;
- * 2 стебля сельдерея;
- * 1 красный сладкий перец;
- * 1 лимон;
- * 1 огурец;
- * 1/3 пучка кинзы;
- * 2 зубчика чеснока.

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь.
Рассчитано на 3 порции.

Зеленый сок семьи сыроедов

- * 1 большой пучок листьев салата; порубить;
- * 2 средние по величине яблока; порубить;
- * 1/2 лимона с цедрой; порубить;
- * 1 чашка воды.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 1 минуты. Процедите жидкость с помощью



марлевого мешочка или через сито. Рассчитано на 3–4 порции.

Фантастически вкусный сок

- * 1 дыня-кantalупа;
- * ½ литра свежей черники.

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь! Рассчитано на 2 порции.

Смазка для сосудов

- * 1 пучок сельдерея;
- * 2 огурца;
- * 1 яблоко (для легкой сладости).

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь, пока сок свежий! Рассчитано на 1–2 порции.

Сок «Имбирный аромат»

- * 8–10 яблок;
- * 1 большой кусок имбиря.

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь! Рассчитано на 3–5 порций.

Салат ромэн с грушей

- * 1 пучок салата;
- * 5 груш;



- * 1 лимон с цедрой.

Отожмите все в соковыжималке и наслаждайтесь!
Рассчитано на 1–2 порции.

Томатомания

- * 8–10 крупных помидоров;
- * ½ пучка сельдерея;
- * 4–5 зубчиков чеснока.

Отожмите все в соковыжималке. Рассчитано на 2–4 порции.

Вино от Стивена Брука

- * 2 очищенные свеклы;
- * 5–8 яблок;
- * 1 лимон с цедрой.

Отожмите все в соковыжималке. Рассчитано на 1–2 порции.

Солнечные чаи и прохладительные напитки

Как бы восхитительны ни были соки, мы иногда предаемся лени, и тогда от самой идеи сборки, использования и чистки соковыжималки нас коробит. Если вас одолевает такое чувство, в этой книге вы найдете достаточное количество рецептов напитков, не содержащих соков. Обзаведитесь большой стеклянной банкой, каким-то количеством воды и несколькими легкодоступными ингредиентами, и вы уже сможете обеспечить себя отличными напитками, не расставаясь с комфортом вашего дивана!

Лимонад

- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * 230 г воды;
- * 1 столовая ложка меда.

Вылейте мед и лимонный сок в стакан, добавьте воды и размешайте. Рассчитано на 1 порцию.

Солнечный чай

Это замечательный напиток для жаркого летнего дня. Сергей с удовольствием пьет его после пробе-



жек. Солнечный чай — отличный заменитель черному и зеленому чаю или кофе.

- * ½ пучка перечной мяты;
- * ½ пучка мяты курчавой.

Положите мяту в 4-литровую банку, залейте водой и поставьте на солнце на 8 часов. Пейте со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Мятный напиток

- * 1 литр воды;
- * ⅓ чашки сока лимона;
- * 5 веточек свежей мяты;
- * 1½ столовой ложки меда.

Тщательно размешайте лимонный сок с медом. Возможно, для того, чтобы мед растворился, вам придется воспользоваться блендером. Добавьте мяту и перелейте все в литровую банку. Добавьте воды до верха. Еще раз перемешайте, встряхнув банку. Охладите и подавайте на стол. Обратите внимание: по этому рецепту можно сделать замечательный зимний напиток, если слегка подогреть воду. Рассчитано на 1–2 порции.

Лимонно-мятный солнечный чай

- * 1–2 пучка свежей мяты;
- * 1 лимон; нарезать с цедрой;
- * 4 столовые ложки меда.



Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным, или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Персиковый напиток

- * 1 чашка сушеных персиков; порубить;
- * ½ чашки сухого чая-каркаде (гибискус);
- * 1 пучок свежей мяты;
- * 4–5 столовых ложек меда.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Чай из сосновой хвои

- * 1–2 чашки только что собранной сосновой хвои, порубленной на кусочки длиной 1–1½ см;
- * 1 лимон, тонко нарезанный вместе с цедрой;
- * 4–5 столовых ложек меда.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на



12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Мятно-розовая вода

- * 1–2 чашки свежесорванных розовых лепестков;
- * ½ пучка свежей мяты.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Подсластите медом по желанию. Рассчитано на 4 литра.

Напиток с душицей

- * 1 пучок свежей душицы;
- * 1 лимон; нарезать с цедрой;
- * 4 столовые ложки меда.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Острый чили-лайм

- * 3 чашки яблочного сидра;
- * 1 лайм; тонко нарезать с цедрой;



- * 3 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка молотого перца чили;
- * ½ чашки сухой апельсиновой цедры.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Жасмино-мятная вода

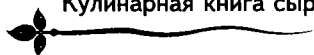
- * ½ чашки цветов жасмина (*Jasminum L.*);
- * 1 пучок свежей мяты курчавой;
- * 4 столовых ложки меда.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Успокаивающий чай

- * ½ чашки плодов шиповника;
- * ¼ чашки ромашки аптечной;
- * ¼ чашки листьев малины;
- * ¼ чашки ягод можжевельника;
- * ¼ чашки сушеной апельсиновой цедры.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно



размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Корично-мятная вода

- * 4–5 палочек корицы;
- * ½ пучка свежей мяты;
- * ¼ чашки сушеной лимонной цедры.

Поместите все ингредиенты в 4-литровую стеклянную банку. Наполните банку водой. Тщательно размешайте ингредиенты ложкой или черпаком. Закройте банку крышкой и поставьте на солнце на 12 часов. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4 литра.

Прохладительный напиток с каркаде (гибискусом)

- * ¼ чашки каркаде (сушеных цветов гибискуса); вымочить в теплой или горячей воде;
- * 4 чашки теплой или горячей воды;
- * 2–3 столовые ложки меда;
- * 1 корешок имбиря размером с мизинец; очистить и тонко нарезать кружками;
- * ¼ лимона.

Замочите цветы гибискуса на 15–20 минут или до того момента, как вода слегка покраснеет. Отцедите цветы. Смешайте их с медом и имбирем. Залейте теплой или горячей водой, чтобы растворить смесь. На-



режьте лимон с цедрой тонкими кружками. Это элегантный напиток, подходящий к любому событию или приему. Обратите внимание: если имбирь нарезан тонко, то отцеживать его перед подачей напитка к столу не нужно. Рассчитано на 4–5 порций.

Молоко из орехов и семян

Когда мы переходили на сырую диету, молоко из орехов и семян еще не продавалось в магазинах. Поскольку нам нужен был заменитель молока для сухих завтраков, шейков и других по-особому приготовленных напитков, нам пришлось придумать молоко из орехов. В этой главе мы представляем молоко из различных видов орехов и семян, которое может соревноваться не только с натуральным молоком, но и молоком из орехов и семян, предлагаемым в супермаркетах по всей Америке. Важно заметить, что процесс производства молока включает в себя отделение жидкой части продукта от твердой части; и хотя в рецептах говорится о том, как делать молоко (жидкость), не нужно выбрасывать мякоть (твердый осадок), поскольку она может быть использована в приготовлении других блюд, таких как паштеты, печенья, торты и пироги. Многие виды молока сами по себе также могут быть использованы в других рецептах, например для приготовления шейков, смузи и замороженных десертов.

Миндальное молоко

- * 3 чашки миндаля; вымочить в течение ночи;
- * 8 чашек дистиллированной воды;



- * 5 фиников или 2 чайные ложки меда;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Слейте воду из замоченного миндаля. Смешивайте миндаль с дистиллированной водой в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Процеживайте смесь до тех пор, пока миндальная мякоть не станет достаточно сухой и клейкой. Вылейте процеженное молоко в блендер и размешайте с солью и финиками. Наслаждайтесь! Обратите внимание: если вы хотите, чтобы молоко было гуще, наливайте меньше воды. Если вы предпочитаете «снятое» молоко, добавьте воды. Рассчитано на 5–7 порций.

Бархатистое молоко

- * 2 чашки миндального молока;
- * 1 банан;
- * $\frac{1}{3}$ чайной ложки смеси специй для тыквенного пирога (смесь корицы, гвоздики, имбиря и мускатного ореха).

Все тщательно размешайте. Рассчитано на 3 порции.

Чай

- * 2 чашки миндаля; замочить на ночь;
- * 6 чашек воды;
- * 1 чайная ложка меда;
- * 1 чайная ложка гвоздики;



- * 1 чайная ложка мускатного ореха;
- * ½ чайной ложки корицы;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешивайте миндаль с водой в блендере на 3 минуты или до получения однородной массы. Смесь процедите. Вылейте жидкость назад в блендер и смешайте с оставшимися ингредиентами. Рассчитано на 6–7 порций.

Настоящее ореховое молоко

- * 2 чашки любых орехов; замочить на ночь;
- * 5–6 чашек воды (количество воды в зависимости от желаемой густоты молока).

Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 7 порций.

Бархатистое молоко из фундука

- * 2 чашки фундука; замочить на ночь;
- * 5 чашек воды;
- * ½ чашки фиников без косточек;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * 1/5 чайной ложки морской соли.

Смешивайте ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 7 порций.



Кунжутное молоко

- * 2 чашки кунжутного семени; замочить на ночь;
- * 4–5 чашек воды;
- * 6–8 фиников без косточек;
- * 1 столовая ложка меда;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 5 порций.

Молоко из бразильских орехов

- * 2 чашки бразильских орехов;
- * 1 чашка кокосовой стружки;
- * 6–7 чашек воды;
- * 5–7 фиников без косточки; замочить на ночь;
- * 1 чайная ложка ванильного экстракта;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 7 порций.

Молоко из конопляного семени

- * $1\frac{1}{2}$ чашки конопляного семени; замочить на 2 часа;



- * $\frac{1}{2}$ чашки кунжутного семени; замочить на 2 часа;
- * 5 чашек воды;
- * 5–7 фиников без косточки;
- * $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.

Молоко из тыквенного семени

- * 2 чашки тыквенного семени; замочить на ночь;
- * 5 чашек воды;
- * $\frac{1}{2}$ чашки изюма;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 чайная ложка молотого мускатного ореха;
- * $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{5}$ чайной ложки морской соли.

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 1 минуты или до получения однородной массы. Процедите смесь через марлевый мешочек или сито. Рассчитано на 6 порций.



МАРИНОВАННЫЕ И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПИЩЕ- ВЫЕ ПРОДУКТЫ

Включение ферментированных продуктов в наш рацион дает нам много чудесных преимуществ. В ходе процесса ферментации размножаются полезные бактерии рода *Lactobacillus acidophilus*. Среди многих полезных факторов жизнедеятельности этих бактерий: поддержание в здоровом состоянии толстого кишечника, нормальное пищеварение и хороший стул. Неудивительно, что во всех древних культурах существовали те или иные формы ферментированной пищи: от немецкой кислой капусты (Sauerkraut) в Европе до корейской кимчи в Азии и йогурта и кефира по всему миру. Рецепты, приведенные в этой главе, дадут вам представление о том, что приготовить продукты, богатые молочнокислыми бактериями, нетрудно.



Умение приготовить маринованные блюда добавит вам как повару, специализирующемуся на сырой кухне, больше элегантности и стиля. Независимо от того, выбрали вы это дело как профессию или просто показываете свое умение домашним и друзьям, маринованные блюда всегда придется по вкусу окружающим. Нам было бы интересно узнать и о ваших изобретениях в этой области. Обратите внимание: чтобы убедиться, что ваше кимчи будет ферментироваться с помощью хороших бактерий, мы рекомендуем приобретать высококачественную фирменную кефирную закваску в магазинах, торгующих немолочными продуктами.

Кислая капуста

- * 3 средней величины кочана капусты;
- * 5 морковок;
- * 4 чашки дистиллированной воды;
- * 2 столовые ложки морской соли;
- * 1 столовая ложка укропного семени;
- * 8 лавровых листьев.

Натрите капусту и морковь в таз или большую кастрюлю, оставьте половину кочана для обработки в блендере. Смешайте половину кочана капусты, воду и соль в блендере в течение одной минуты. Вылейте полученную жидкость в натертую капусту и морковь, добавьте укропное семя и лавровый лист. Энергично размешайте все в течение 3 минут. Накройте смесь тарелкой и положите на нее что-нибудь тяжелое, например канистру с водой, чтобы капуст-



та дала сок. Не позволяйте капусте сохнуть сверху. Рассчитано на 5 литров (см. рис. 10).

Острое кимчи

- * 1 большой кочан пекинской капусты; порубить на куски размером в 2½ см;
- * 3 крупные моркови; очистить и натереть;
- * 1 пучок зеленого лука; мелко нарезать;
- * 1 кусок имбиря размером с большой палец; крупно нарезать;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * ½ небольшого стручка перца хабаньеро;
- * 1–2 чайные ложки морской соли.

Положите капусту, морковь и зеленый лук в стеклянную миску или банку. Добавьте оставшиеся ингредиенты и мешайте все до того момента, когда появится достаточно жидкости, чтобы полностью закрыть всю смесь. Соль должна помочь выгнать больше капустного сока, но, может быть, понадобится добавить немного воды, чтобы закрыть банку полностью. Чтобы способствовать этому процессу, смешайте соль, перец-хабаньеро и имбирь с небольшим количеством воды и небольшим количеством капусты. Вылейте смесь в содержимое банки и закройте крышкой с отверстием или материей. На 2–3 дня оставьте банку выстояться при комнатной температуре. Через 2–3 дня поставьте банку в холодильник, чтобы остановить процесс ферментации. Слегка опрысните оливковым маслом или подавайте как есть. Обратите внимание: ингредиенты,



не покрытые жидкостью, будут разлагаться, а не ферментироваться! Рассчитано на 3 литра.

Соленые цуккини и баклажаны

Те, кому не нравится вкус простых сырых цуккини или баклажанов, с ума сойдут от этого блюда.

Порубите следующие ингредиенты и сложите в 4-литровую банку:

- * 1 баклажан;
- * 3–4 зеленых цуккини средней величины;
- * 3–4 желтых цуккини.

Смешайте в блендере следующие ингредиенты:

- * 1 чашка воды;
- * 6–8 зубчиков чеснока;
- * 1 столовая ложка морской соли;
- * 2 столовые ложки меда;
- * ¼ пучка свежей душицы;
- * ¼ пучка свежего тимьяна (чабреца);
- * ¼ чашки яблочного уксуса.

Вылейте полученную смесь в банку с нарезанными овощами. Руками перемешайте нарезанные овощи с жидкостью. Внимание: это требует силы и упорства. Убедитесь, что жидкость покрыла все овощи. Накройте банку материей, чтобы содержимое могло дышать. Позвольте содержимому кваситься 2–3 дня при комнатной температуре. Через 2–3 дня поставьте банку в холодильник, чтобы остановить процесс ферментации. Рассчитано на 4 литра.



Знаменитые русские сырые соления (рецепт семьи сыроедов)

- * 1½ кг огурцов на засолку;
- * ½ большого пучка укропа на засолку (с семенами);
- * 4 листа хрена (для хруста);
- * 1 головка чеснока среднего размера;
- * 6 чашек воды;
- * 9 столовых ложек морской соли.

Обрежьте по ½ см с обоих концов огурцов. Сложите огурцы в 4-литровую банку вместе с чесноком, укропом (с семенами) и свежими листьями хрена. Если вам будет трудно найти листья хрена, возьмите вместо них виноградные, черносмородинные или вишневые листья. Смешайте в блендере соль с водой. Налейте соленую воду так, чтобы были закрыты все огурцы. Если соленой воды не хватит, долейте простой воды. Накройте банку материей и дайте постоять 2 дня. На третий день огурцы можно употреблять в пищу. Если вы решите через 4 или 5 дней, что огурцам хватит солиться, слейте воду, закройте банку крышкой и поставьте ее в холодильник. Соль выступает в качестве консерванта и предохраняет огурцы от порчи. Они могут простоять в вашем холодильнике до 3 недель. Если вы предпочтете не потреблять такое большое количество соли, просто возьмите несколько огурцов и вымочите их до употребления в пищу пару часов в пресной воде. Пресная вода растворит в себе соль. Рассчитано на 4 литра.



Живое кимчи

- * 3 кочана пекинской капусты;
- * 3 чашки воды;
- * 5 столовых ложек молотого сладкого перца;
- * 6 больших зубчиков чеснока;
- * 10 больших фиников;
- * 1 кусок имбирного корня длиной 7–8 см;
- * 3 столовые ложки соли;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 3 стручка острого перца;
- * 1 пакет веганской кефирной закваски.

Нарежьте капусту умеренно тонкими полосками, шириной приблизительно в $\frac{1}{3}$ см и положите в 4-литровую стеклянную банку. Нужно помнить, что капуста в процессе ферментации уменьшается в размере, поэтому набивайте банку плотнее. Смешайте остальные ингредиенты в блендере в течение 1 минуты до получения однородной массы. Вылейте массу в банку. Жидкость должна покрыть всю капусту. Если необходимо, придавите для этого капусту. Налейте в стеклянную литровую банку воды и поставьте ее на капусту, для гнета. Закройте большую банку материей. Оставьте кимчи постоять под гнетом 12–24 часа, а потом уберите в холодильник. Рассчитано на 4 литра.

Грибы мисо

- * ¼ кг шампиньонов: нарезать;
- * 2 столовые ложки нутового мисо;



- * 1 столовая ложка кокосового масла;
- * ¼ чашки воды;
- * 5 веточек свежей душицы; крупно нарезать;
- * сок 1 лимона.

Тонко нарежьте грибы и сложите их в миску. Смешайте оставшиеся ингредиенты в блендере. Залейте полученным маринадом грибы и дайте постоять 15–20 минут. Подавайте к вашему любимому сырому основному блюду. Рассчитано на 2–3 порции.

Маринованные сухие грибы

Сергей предпочитает этот метод маринования грибов любому другому.

- * 3–4 чашки сушеных грибов;
- * 1½ чашки соевого соуса;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * 1 кусок имбиря размером с мизинец; очистить и крупно нарезать;
- * 2–3 столовые ложки меда;
- * 1–2 чайные ложки морской соли.

Положите сушеные грибы в глубокую миску или стеклянную банку. Смешайте оставшиеся ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Залейте содержимым блендера грибы и размешайте так, чтобы все грибы пропитались маринадом. Оставьте постоять 3–5 часов. Нарежьте немного зеленого лука или перца чили и посыпьте грибы перед



подачей на стол. Используйте в качестве гарнира или добавьте в салат. Рассчитано на 7–9 порций.

Маринованные грибы

- * ½–1 кг порубленных грибов шиитаке или сушеных шампиньонов;
- * ½ чашки лимонного сока;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 1 пучок свежего базилика;
- * ½ чашки оливкового масла;
- * 1–2 столовые ложки морской соли;
- * 1 чашка воды;
- * 1 перец чили.

Положите сушеные грибы в глубокую миску или стеклянную банку. Смешайте оставшиеся ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Залейте содержимым блендера грибы и размешайте так, чтобы все грибы пропитались маринадом. Оставьте постоять 3–5 часов. нарежьте немного зеленого лук или перца чили и посыпьте грибы перед подачей на стол. Используйте в качестве гарнира или добавьте в салат. Рассчитано на 4 литра.

Квашеные овощи

- * 1 кочан красной капусты;
- * 1 кочан белой капусты;
- * 1 корень сельдерея;
- * 3 моркови;



- * 1 крупная свекла;
- * 1 корень пастернака;
- * 3 чашки воды;
- * 6 крупных зубчиков чеснока;
- * 3 стручка острого перца;
- * 3 столовые ложки соли;
- * 1 небольшой пакет веганского кефира.

Используя терку и нож для тонкой резки вашего кухонного комбайна, натрите и нарежьте первые 6 ингредиентов и уложите их в 4-литровую банку. Из оставшихся ингредиентов сделайте маринад, смешав их в блендере в течение 1 минуты до получения однородной массы. Залейте маринадом овощи в банке так, чтобы овощи были полностью покрыты жидкостью. Встряхните банку, чтобы маринад проник всюду. Если необходимо, надавите на овощи, чтобы они утонули в маринаде. Наполните литровую банку водой и используйте в качестве гнета, поставив прямо на нарезанные овощи. Накройте большую банку материей и дайте ей выстояться 12–24 часа, а потом уберите в холодильник. Рассчитано на 4 литра.



ПИТАНИЕ В ДОРОГУ И ДИКИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Дорожные смеси и сухие супы

«Дорожные смеси» полезны с нескольких точек зрения. Их не только легко готовить, но и совсем просто возить с собой без всякого возражения со стороны окружающих. Нам нравится таскать с собой стеклянную банку с липкой зеленой гадостью, но многие не разделяют нашего энтузиазма. Когда проголодаешься в пути, очень просто забросить в рот пригоршню такой смеси, к которой большинство людей давно уже привыкло. Мы убеждаемся в этом, когда



путешествуем с людьми, не разделяющими нашего восторга по поводу сырой пищи. Когда мы употребляем что-то, кажущееся всем привычным, мы ощущаем себя гораздо лучше.

Дорожная смесь очень ценна для путешественников, поскольку в маленьком пакетице находится возможность полного утоления голода. Занимаясь организацией прогулок и туристских походов со своей компанией, Сергей постоянно берет с собой мешок этой смеси, чтобы он и его клиенты могли утолить голод в пути. Спутники Сергея всегда с похвалой отзываются о его смесях, замечая, что в отличие от обычных смесей, уже наскучивших им, смеси, сделанные Сергеем, восхитительно вкусны.

Идея сухого супа пришла к нам тогда, когда мы оказались запертыми внутри аэропорта более чем на 20 часов и нам нечего было есть. Мы были настолько голодны, что начали мысленно представлять себе различные супы в надежде, что они чудесным образом улягутся в наших желудках. Поскольку пища так и не материализовалась, была рождена идея обезвоженного супа. В этой главе вы найдете всего один рецепт обезвоженного супа, который постоянно меняется, поскольку в соответствии с сезоном меняется и выбор овощей. Мы приглашаем вас попробовать наши рецепты, готовя пищу для своих путешествий, и добавить к ним свои «изюминки». С появлением на свет обезвоженного супа мы больше не голодали в аэропорту. Когда мы едим этот суп на борту самолета, пассажиры, летящие с нами, просят бортпроводницу принести им то же, что едим мы.



Острый миндаль

- * ½ кг миндаля; замочить на ночь;
- * 6 чашек дистиллированной воды;
- * 1 крупный помидор;
- * 1 стручок перца-хабаньеро;
- * ½ чашки оливкового масла;
- * ½ чашки лимонного сока;
- * ¼ чайной ложки морской соли;
- * ¼ чашки меда;
- * 1 большой пучок свежего тимьяна;
- * ½ чашки сухого молотого лука.

Слейте воду с миндаля. Смешивайте дистиллированную воду, помидор, хабаньеро, оливковое масло, лимонный сок, соль и мед в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Крупно нарежьте тимьян. Добавьте молотый сухой лук в миндаль. Смешайте все ингредиенты вместе и оставьте на 3 часа мариноваться. Разложите массу на поддоны сушилки и сушите 18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на ½ кг.

Хрустящие семечки подсолнечника

- * ½ кг семени подсолнечника; замочить на ночь;
- * 8 чашек дистиллированной воды;
- * 1 чашка бальзамического уксуса;
- * ½ чашки соевого соуса;
- * 1–2 чайные ложки морской соли;



- * 1 стручок перца-хабаньеро;
- * ½ чашки меда;
- * 1 большой пучок свежего базилика;
- * ½ чашки сухого молотого лука.

Слейте воду с семени подсолнечника. Смешивайте дистиллированную воду, бальзамический уксус, соевый соус, соль, хабаньеро и мед в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Порубите базилик. Добавьте сухой молотый лук к семени подсолнечника. Смешайте все ингредиенты и поставьте мариноваться на 3 часа. Разложите полученную массу на поддонах сушилки и сушите 18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на ½ кг.

Хрустящие тыквенные семечки

- * ½ кг тыквенного семени; замочить на ночь;
- * 8 чашек дистиллированной воды;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ¼ чашки соевого соуса;
- * 1–2 чайные ложки морской соли;
- * ½ чашки меда;
- * 6 зубчиков чеснока;
- * 1 большой пучок свежего тимьяна; порубить.

Слейте воду с тыквенного семени. Смешивайте дистиллированную воду, лимонный сок, соевый соус, соль и мед в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Порубите тимьян. Добавь-



те сухой молотый лук к тыквенному семени. Смешайте все ингредиенты и поставьте мариноваться на 3 часа. Разложите полученную массу на поддонах сушилки и сушите 18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на ½ кг.

Аппетитный миндаль

- * 5 чашек миндаля; вымочить в течение 8 часов;
- * сок 1 лимона;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * ½ чашки пищевых дрожжей;
- * 1 чайная ложка приправы для птицы;
- * 3 столовые ложки меда.

Смешайте все ингредиенты вместе и поставьте мариноваться на 3 часа. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 1 кг.

Сладкий-сладкий миндаль

- * 1 чашка сушеного чернослива; вымочить в воде в течение 10 минут;
- * 1 банан;
- * 1 груша;
- * ½ чашки меда;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 5 чашек миндаля, вымачивать 8 часов.



Смешайте все, кроме миндаля, в кухонном комбайне до получения однородной массы. Перемешайте миндаль с ней. Смешайте все вместе и оставьте мариноваться на 3 часа. Разложите массу на поддонах сушилки и сушите 18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 1 кг.

Лукум с кешью с шелковицей

- * 4 чашки орехов кешью;
- * 1 чашка золотистой сушеной шелковицы;

Смешайте оба ингредиента вместе и наслаждайтесь. Рассчитано на 700 г.

Ягодная дорожная смесь

- * 2 чашки фундука;
- * 1 чашка кедровых орехов (или орехов другой со-сны);
- * 1 чашка фисташек;
- * ½ чашки сушеной черники;
- * ½ чашки сушеной черешни;
- * ½ чашки сушеной шелковицы.

Смешайте все ингредиенты и наслаждайтесь. Рассчитано на 1 кг.

Морская хрустящая смесь

- * ½ кг миндаля;
- * 125 г водоросли «морская пальма» (*Postelsia palmaeformis*).



Смешайте оба ингредиента и наслаждайтесь смесью на прогулках, во время пробежек, в поездках. Расчитано на ½ кг.

Северо-западная смесь

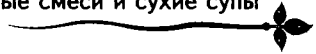
- * 3 чашки миндаля;
- * ½ чашка измельченных сушеных томатов;
- * ½ сушеного кольцами лука;
- * ½ чашка измельченных хлопьев водоросли дулсе.

Смешайте все ингредиенты и наслаждайтесь. Расчитано на ½ кг.

Всегда готовый сухой суп

- * ½ кг моркови; натереть;
- * 4 красных сладких перца; вынуть семена и порубить;
- * ½ кг грибов; нарезать;
- * 1 большая красная или желтая луковица; порубить;
- * 4 крупных помидора; порубить.

Положите порубленные ингредиенты в сушилку и сушите до полного обезвоживания при температуре 43 °С. По окончании сушки смешайте все овощи вместе в банке или в многоразовом закрывающемся пакете. Это суп для ваших поездок! Когда захотите есть, насыпьте чашку или половину чашки сухих



овощей в теплую воду. Для вкуса добавьте на свое усмотрение масло, соль, молотый сушеный лук или лимонный сок. До еды дайте супу настояться 10–15 минут. Рассчитано на 750 г сухого супа.

Хлеб, крекеры и чипсы

Согласно результатам, полученным в ходе наших исследований (устные и письменные опросы в ходе практических занятий и лекций), хлеб и крекеры — это продукты, отказаться от которых при переходе на сыроедение тяжелее всего. В России говорят: «Будет хлеб, будет и пища!» Если вы начали переходить на сырую пищу недавно, вам повезло, поскольку последние 15 лет мы усиленно совершенствовали наши рецепты хлеба и крекеров, и поэтому вам не нужно будет отказываться от этой замечательно вкусной части вашего рациона!

Обычные зерновые крекеры

- * 1567 семян золотистого льна, или 2 чашки; смолоть;
- * 2 кукурузных початка; отделить зерна;
- * 1 чайная ложка молотой зиры;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 1 столовая ложка кокосового масла (жидкого);
- * 1 чашка порубленных помидоров;
- * ¼ пучка укропа.

Тщательно перемешайте порубленные ингредиенты в миске и разложите на поддон сушилки. Сушите 12–18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 25–30 крекеров.



Сладкие чипсы из манго

- * 2 плода манго, очистить и порубить;
- * $\frac{1}{4}$ чашки золотистого льняного семени; смолоть;
- * $\frac{1}{4}$ чашки орехов кешью;
- * 2 столовые ложки меда.

Смешайте ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите полученную массу на поддоны сушилки и сушите 10–12 часов при температуре 43 °С. Выход: 20–25 чипсов.

Чипсы

- * 4 чашки миндальной мякоти (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);
- * $\frac{1}{2}$ чашки золотистого льняного семени; смолоть;
- * 1 крупный помидор;
- * сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- * 1–2 зубчика чеснока;
- * $\frac{1}{4}$ пучка кинзы;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите полученную массу на поддонах сушилки и сушите 10–12 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 25–30 чипсов.

Прекрасные гренки-сухарики

- * 4 чашки миндальной мякоти (см. рецепт «Миндальное молоко» на стр. 206);



- * ¼ чашки золотистого льняного семени; смолоть;
- * 3 веточки свежей кинзы; крупно нарезать;
- * 1 столовая ложка молотого сушеного лука;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * ½ чайной ложки морской соли.

Смешайте все ингредиенты в миске. При необходимости добавьте воды или сочный помидор. Разложите полученную массу на поддон сушилки, слепив из нее мелкие квадратики. Сушите 6–8 часов при температуре 38 °С. Добавьте гренки к вашему любимому салату или используйте в качестве закуски. Рассчитано на 50–60 гренков.

Сухарики

- * 1 чашка семени подсолнечника; вымочить в течение 8 часов;
- * 1 чашка миндаля; вымочить в течение 8 часов;
- * 3 помидора средней величины;
- * 1 пучок зеленого лука;
- * ½ пучка свежего укропа;
- * 2 зубчика чеснока;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1 столовая ложка морской соли.

Смешайте ингредиенты в кухонном комбайне. Разложите полученную массу на поддонах сушилки и сушите 10–12 часов при температуре 43 °С. Добавьте к салату или ешьте отдельно. Рассчитано на 25–30 сухариков.



Крекеры из золотистого льняного семени

- * 3 чашки золотистого льняного семени; смолоть;
- * 2 крупных красных сладких перца;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * $\frac{1}{4}$ чашки изюма;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой зиры.

Смелите льняное семя в блендере или в кофемолке и выложите его в миску. Смешайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Нанесите смесь на подносы сушилки и сушите 16–20 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 8 крекеров (см. рис. 10).

Желтый льняной хлеб

- * 3 чашки золотистого льняного семени; смолоть;
- * 3 крупных желтых сладких перца; порубить;
- * 3 зубчика чеснока;
- * $\frac{1}{4}$ чашки изюма;
- * 1 чайная ложка морской соли;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой зиры.

Смешайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Разложите смесь на поддоны сушилки и сушите 16–20 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 8 крекеров.



Сыро-русские пирожки

- * 1 чашка миндаля;
- * 4 моркови; порубить;
- * 1 белая луковица; порубить;
- * 4 зубчика чеснока;
- * ½ пучка свежего укропа; крупно нарезать;
- * ½ стручка острого перца;
- * 2–3 столовые ложки оливкового масла;
- * 1½ чайной ложки морской соли;
- * 2 чашки льняного семени, смолоть.

Смелите льняное семя в блендере или в кофемолке и выложите его в миску. Смешайте оставшиеся ингредиенты в кухонном комбайне и соедините с перемолотым льняным семенем. Ложкой для мороженого выложите полученную смесь на поддоны сушилки и сушите 18–20 часов при температуре 43 °С. Рассчитано приблизительно на 12 пирожков.

Крекеры Игоря

- * 2 чашки льняного семени;
- * 1 чашка воды;
- * 1 крупная луковица; порубить;
- * 3 стебля сельдерея; порубить;
- * 4 зубчика чеснока;
- * 2 помидора;
- * 1 чайная ложка тминного семени;
- * 1 чайная ложка семян кориандра;
- * 1 чайная ложка морской соли.



Смолоть льняное семя в сухом контейнере блендера. Смешать в блендере оставшиеся ингредиенты. Руками смешать полученную смесь с молотым льняным семенем. Тесто должна быть плотным и липким. Закройте тесто марлей или полотенцем и поставьте миску в теплое место (комнатной температуры) на ночь, чтобы оно немного поднялось. Если потребуется, чтобы вкус теста был более кислым, то оставьте его зреть дальше (до 2 дней). Разделите на квадраты нужного размера. Для получения мягких хлебцев сушите 16 часов на одной стороне, 4 часа — на другой. Для получения хрустящих крекеров — сушите до 20 часов. Храните крекеры в охлажденном месте. Рассчитано на 18 крекеров.

Крекеры с водорослью нори

- * 3 чашки семени подсолнечника; вымачивать в течение 8 часов;
- * 4 стебля сельдерея; порубить;
- * 1 крупная белая луковица; порубить;
- * ½ пучка свежей кинзы;
- * 3 зубчика чеснока;
- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * сок ½ лимона;
- * 1 чайная ложка морской соли.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной массы. Разложите смесь на хрустящие листы нори и положите их в сушилку. Сушите 16–18 часов при температуре 43 °С. Рассчитано на 18 крекеров.



Кукурузные чипсы 1

- * 4 чашки кукурузных зерен;
- * $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- * $\frac{1}{2}$ чашки воды;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли;
- * 2 стручка перца чили;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 пучок кинзы;
- * $\frac{1}{2}$ чашки молотого льняного семени.

Смешайте все ингредиенты, кроме молотого льняного семени, в блендере. Медленно добавляйте в смесь молотое льняное семя, перемешивая смесь ложкой. Разложите на поддоны сушилки и сушите в течение 15–18 часов при температуре 43 °С или до достижения чипсами хрустящего состояния. Рассчитано на 25–30 чипсов.

Кукурузные чипсы 2

- * 3 кукурузных початка;
- * $\frac{1}{2}$ лимона;
- * $\frac{1}{4}$ красной луковицы;
- * 1 средней величины помидор;
- * $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли;
- * 3 столовые ложки меда;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки смеси Спайк (растительные белки с глютоматом натрия).

Отделите кукурузные зерна и положите их в блендер вместе с другими ингредиентами. Тщательно



смешайте. Чайной ложкой разложите смесь на поддонах сушилки небольшими круглыми лепешками. Сушите 6 часов при температуре 43 °С или до достижения чипсами хрустящего состояния. Рассчитано на 25–30 чипсов.

Простые крекеры

Мы любим этот рецепт и за его простоту, и за вкус.

- * 3 чашки цельного льняного семени; вымочить в течение 3 часов;
- * 1 чашка воды;
- * ½ чайная ложка соли.

Смешайте все ингредиенты. Смесь разложите лопаткой на поддоны сушилки. Сушить около 12 часов или до достижения крекерами хрустящего состояния. Рассчитано на 10–12 крекеров.

Ржаной хлеб

- * 2 чашки пророщенной ржи;
- * 2 помидора;
- * ½ красной луковицы;
- * 2 стебля сельдерея;
- * ½ чашки золотистого льняного семени;
- * ⅓ чайной ложки молотой зиры;
- * ½ чайной ложки соли;
- * 1 чайная ложка меда.



Тщательно смешайте ингредиенты в блендере и разложите смесь на поддоны сушилки. Сушите 16 часов. Рассчитано на 2 буханки.

Чипсы с цуккини

- * ¼ чашки соевого соуса;
- * 1 лимон (косточки вынуть, чтобы не горчили);
- * 1 зубчик чеснока;
- * 1 кусок имбиря длиной 2–3 см;
- * 1 столовая ложка меда;
- * 4 тонко нарезанных цуккини (желтых и зеленых).

Тщательно смешайте первые 5 ингредиентов в блендере. Вылейте смесь на нарезанные кружки цуккини. Выложите чипсы на поддон сушилки и сушите 8 часов. Рассчитано на 100–150 чипсов.

«Клауд чипс»

- * 1 крупный помидор;
- * 1 чашка миндального молока;
- * 6 белых шампиньонов;
- * ½ чайной ложки молотой куркумы;
- * 1 зубчик чеснока;
- * ⅓ лимона;
- * 4 столовые ложки соевого соуса.

Тщательно смешайте ингредиенты в блендере и выложите смесь ложкой на поддоны сушилки. Су-



шить в течение 6 часов. Рассчитано на 25–30 чипсов (см. рис. 6),

Чипсы с ямсом

- * ½ среднего по величине клубня ямса; очистить;
- * ½ чашки золотистого льняного семени;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 3 столовые ложки меда;
- * 1 зубчик чеснока;
- * ⅓ чайной ложки приправы для птицы.

Тщательно смешайте ингредиенты в блендере и выложите смесь ложкой на поддоны сушилки. Сушить в течение 6 часов. Рассчитано на 25–30 чипсов.

Картофельные чипсы

- * 5 средних по величине клубней картофеля; очистить;
- * 1 красная луковица; тонко нарезать;
- * ¼ чашки оливкового масла;
- * ¼ чашки лимонного сока;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * ½ чайной ложки сухого молотого чеснока;
- * ½ чайной ложки сухого молотого лука;
- * ½ чайной ложки сухой молотой паприки.

Тонко нарезать картофель и сложить в миску с водой. Вымочить в течение 3 часов. Затем слить воду и перемешать картофель с другими ингредиента-

ми. Разложите чипсы по поддону сушилки. Сушите 10 часов. Рассчитано на 5 порций.

Банановый хлеб

- * 2 чашки миндального молока;
- * 2 банана;
- * ½ чайной ложки ванили;
- * ⅓ чайной ложки специй для тыквенного пирога;
- * 1 столовая ложка меда.

Тщательно размешайте все ингредиенты и разложите полученную массу на поддоне сушилки. Сушите 12 часов. Рассчитано на 6 штук.

Кукурузный хлеб

- * 3 кукурузных початка;
- * 5 столовых ложек меда;
- * ½ чашки золотистого льняного семени;
- * ¼ чайной ложки соли.

Отделите кукурузные зерна и смешайте их в блендере вместе с другими ингредиентами. Сушите в течение 12 часов. Рассчитано на 6 штук.

Лепешки из миндального хлеба

- * 3 чашки миндальной мякоти (из миндального молока);
- * 1 помидор средней величины;
- * 1 морковь;



- * ½ пучка кинзы;
- * ½ лимона (косточки удалить);
- * 4 столовые ложки смеси «Bragg Liquid Aminos».

Тщательно смешайте в блендере и выложите смесь ложкой на поддоны сушилки. Сушить 7 часов или до достижения хрустящей консистенции лепешек. Рассчитано на 25–30 лепешек.

Рецепты блюд из съедобных диких растений

В этой главе дается описание одиннадцати самых распространенных диких съедобных растений Соединенных Штатов. В конце каждого описания вы найдете сырой рецепт, который приведет вас в восторг.

Земляника виргинская

Латинское название: *Fragaria virginiana* (В Евразии распространен схожий вид — земляника лесная [лат. *Fragaria vesca*]. — *Примеч. перев.*)

Описание: земляника растет у самой земли причудливыми пятнами. У каждого растения — один стебель с тремя зелеными листьями. Листья зубчатые с отчетливыми прямыми жилками. Высота растения от 5 до 20 см. Цветы белые с пятью широкими лепестками.

Распространение: земляника любит тень, ее можно найти на горных склонах и лесных опушках по всей Северной Америке.

Использование в пищу: красные ягоды очень вкусны и могут употребляться в пищу разными спосо-



бами. Зеленые листья земляники лучше брать у молодых растений. Они хороши для салатов и могут добавляться в смузи.

Питательные свойства: земляника богата витаминами групп А, С и К, серой, кальцием, калием и железом. Земляника помогает при болях в желудке, поносе, инфекциях мочевых путей и расстройстве кишечника. Она также способствует стягиванию кожи и сокращению пор (см. рис. 39 и 40).

Земляничный солнечный чай

- * ½ литра свежей земляники;
- * 1 пучок свежей мяты;
- * 1 кусок имбиря, размером с большой палец; крупно нарезать;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 лайм; разрезать пополам.

Положите все ингредиенты в стеклянную 4-литровую банку. Залейте водой и плотно закройте банку крышкой. Поставьте банку на солнце, желательно не в помещении. Дайте воде постоять 8–12 часов и выпитать аромат. Подавайте напиток охлажденным или со льдом. Рассчитано на 4–6 порций.

Звездчатка средняя, или мокрица

Латинское название: *Stellaria media*.

Описание: звездчатка — травянистое растение высотой от 5 до 30 см. Листья яйцевидные, острые, парные. Цветы небольшие с пятью белыми лепест-



ками, редкие, в основном — на конце стебля. Стебель ползучий.

Распространение: звездчатка растет по всей континентальной части Соединенных Штатов. (Абсолютный космополит — растет по всему миру. — *Примеч. перев*). Предпочитает влажную лесистую местность. Звездчатка часто растет в садах и огородах и везде, где поврежден поверхностный слой почвы.

Использование в пищу: звездчатка дает мягкую нежную зелень. Ее можно взять «пощипать» в дорогу или использовать в салатах.

Питательные свойства: в книге Дженис Дж. Шефилд сообщается, что звездчатка помогает при воспалении тканей, воспалениях мочевого пузыря и почек и затрудненном мочеиспускании.

Наложённая как мазь, звездчатка облегчает боль при ожогах, укусах насекомых, порезах и царапинах. Она также помогает в борьбе с инфекциями (см. рис. 41 и 42).

Смузи со звездчаткой

- * 3½ чашки только что сорванной звездчатки;
- * ½ пучка листьев салата;
- * 2 спелые груши;
- * 1 чашка свежавыжатого яблочного сока;
- * ½ чайной ложки молотой корицы;
- * ½ чашки кубиков льда.

Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 2 минут или до полного размешивания. Разлейте



в красивые стаканы и подавайте на стол. Рассчитано на 2–3 порции.

Клевер ползучий

Латинское название: *Trifolium repens*.

Описание: у клевера яйцевидные зеленые листья со светлым серпообразным рисунком, в основном тройчатые. Цветы красные, белые, реже разноцветные, имеют до сорока лепестков, располагаются зонтиками, образуя общую сферическую форму.

Распространение: клевер растет в полях, у дорог, на газонах и пустырях и на открытых доступных солнцу пространствах по всему миру.

Использование в пищу: цветы и листья можно есть в сыром виде. У цветов сладковатый вкус, и они могут стать вкусной красочной добавкой к любому блюду.

Питательные свойства: в клевере содержатся бета-каротин, витамины С и В, биотин, холин, инозитол, флавоноиды. Клевер богат такими минеральными веществами, как магний, марганец, цинк, медь и селен. Клевер помогает для очищения крови, при недоброкачественных образованиях, гепатите и ВИЧ-инфекции (см. рис. 43).

Совет: клевер — отличное украшение! Используйте цветы клевера для украшения салатов, паштетов, пирогов, тортов, напитков, бутербродов и любых других блюд.



Салат из клевера

- * 2 чашки свежего клевера;
- * 1 огурец;
- * 1 помидор;
- * 1 авокадо;
- * 1 столовая ложка сока лайма;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * ¼ чайной ложки соли.

Порубите овощи и сложите в миску. Смешайте с оставшимися ингредиентами. Рассчитано на 2–3 порции.

Одуванчик лекарственный

Латинское название: *Taraxacum officinale*.

Описание: у всех видов одуванчиков острые зубчатые зеленые листья. Французы называют одуванчик *dent de lion*, что означает «зуб льва». На стебле (цветоносной стрелке) одуванчика один желтый цветок. (Корзинка язычковых обоеполых ярко-желтых цветков диаметром до 5 см. — *Примеч. перев.*) По мере созревания цветок превращается в пушистый шар из легких летучих семян с белым хохолком. Многие из нас любили сдувать эти шары в детстве.

Распространение: одуванчики растут почти повсюду в мире. Их можно увидеть как на газонах и у дорог, так и в дикой природе. Отдельные виды одуванчиков выращивают в пустынях, тундре и везде, где только можно.



Использование в пищу: листья одуванчиков могут быть использованы в салатах, смузи или в качестве дорожной закуски. Цветы можно употреблять в пищу сырыми или делать из них джем. Корни можно есть сырыми или сушеными. Из молотых корней делают суррогат кофе.

Питательные свойства: Дженис Шефилд пишет, что зелень одуванчиков «чрезвычайно богата витаминами А, В и С, а также медью, фосфором, калием, железом, кальцием и магнием». Цветы богаты витамином D. Настои одуванчика применяются при различных заболеваниях печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки. Корни одуванчика содержат инсулин, что делает это растение привлекательным для диабетиков (см. рис. 44).

Мед с одуванчиками

- * 1 чашка только что собранных цветов одуванчика;
- * 1 чашка сырого меда.

Промойте цветы и отстригите стебли как можно короче. Тщательно смешайте мед и цветы. Дайте постоять три дня и более. Используйте в качестве джема на хлеб или крекеры.

Марь белая

Латинское название: *Chenopodium album*.

Описание: марь белая может достигать 3 м в высоту (обычно 20–100 см). Листья тусклые, яйцевид-



но-ромбические, покрыты мучнистым налетом, который оттирается рукой. Цветки мелкие, собраны в клубочки, которые образуют колосья.

Распространение: марь белая — растение, обычное для огородов, она также растет по берегам ручьев, рек и на лесных просеках, сорных местах и около жилья. Марь белая широко распространена по всей территории Соединенных Штатов и по всему Северному полушарию.

Использование в пищу: марь белую можно употреблять в сыром виде в салатах, смузи и соках или в качестве дорожной закуски. Листья растения напоминают шпинат по вкусу и текстуре. Одно растение может дать до 75 000 семян. Семена, напоминающие маковые зерна, также могут являться продуктом питания.

Питательные свойства: марь белая богата белком, витаминами А и С, витаминами группы В: тиамин, рибофлавином и никотиновой кислотой (ниацином), а также солями железа, кальция, фосфора и калия (см. рис. 45).

Суп с марью

- * 1 чашка орехов кешью;
- * 1 спелый помидор;
- * 1½ чашки воды;
- * 2–3 зубчика чеснока;
- * 1 чайная ложка молотого сушеного лука;
- * сок ½ лайма;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;



- * 1 чайная ложка меда;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * 1 чашка свежесобранной мари белой; порубить;
- * ½ средней величины авокадо, порубить на кубики;
- * ½ красного сладкого перца; нарезать соломкой.

Смешивайте первые 9 ингредиентов в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Добавьте оставшиеся ингредиенты для текстуры. Смешайте их с полученной смесью и подавайте на стол. Гарнируйте дикими съедобными цветами, например настурциями. Рассчитано на 2–3 порции.

Подорожник большой

Латинское название: *Plantago major*.

Описание: листья подорожника достигают 30 см в длину и имеют широкоовальную форму, темно-зеленую окраску и отчетливо выделяющиеся параллельные прожилки на нижней части. Цветки и плоды подорожника располагаются в верхней части длинного тонкого цветоноса. Они слегка напоминают маленькие незрелые початки кукурузы.

Распространение: подорожник часто встречается на открытых доступных солнцу пространствах, у дорог, на газонах, пустырях и других местах, где был нарушен верхний слой почвы. Различные виды подорожника растут повсеместно в Северной Америке и Европе.



Использование в пищу: нежные листья могут быть использованы как зелень в салатах. Плоды и цветки можно мариновать.

Питательные свойства: подорожник — источник бета-каротина и кальция. Обилие в его тканях клетчатки снижают концентрацию липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), холестерина и триглицеридов. По словам Розмари Глэдстар из Калифорнийской школы изучения трав, сок подорожника и компрессы с ним помогают при заражении крови. Подорожник также известен как средство от укусов насекомых, ожогов, воспалений и инфекций. (см. рис. 47).

Коктейль с подорожником

- * 1 пучок свежесорванного подорожника;
- * 3 яблока; порубить;
- * ½ лайма с цедрой;
- * 1 кусок имбиря толщиной с большой палец.

Выжать сок из ингредиентов в соковыжималке. Добавить кубики льда или охладить перед подачей на стол. Украсьте съедобными цветами. Рассчитано на 2 порции.

Портулак огородный

Латинское название: *Portulaca oleracea*.

Описание: портулак — суккулентное растение, у него лопатковидные светло-зеленые листья, стебель красноватый и гладкий, при повреждении он



выделяет вязкий сок матово-зеленого цвета. В листьях растения прячутся маленькие желтые цветки с пятью лепестками.

Распространение: портулак любит песчаные почвы, поэтому его можно найти на заброшенных автостоянках, полях, пустырях и в других местах, где нарушен поверхностный почвенный слой, повсюду в Северной Америке и Евразии.

Использование в пищу: портулак вкусен и питателен. У него слегка горьковатый приятный привкус. Растение можно полностью употреблять в пищу сырым.

Питательные свойства: портулак богат железом, бета-каротином, витамином С, фосфором и рибофлавином. Это растение — отличный источник жирных кислот «Омега-3», которые помогают предотвращать заболевания сердца и укрепляют иммунную систему (см. рис. 48).

Летний суп с портулаком

- * 1–2 чашки только что сорванного портулака (листья и стебли);
- * 2 чашки зрелых помидоров с фермерского рынка;
- * ½ пучка свежего базилика;
- * ½ стручка перца-хабаньеро;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 чайная ложка меда;
- * ½ чашки только что сорванного портулака (листья);



- * 1 морковь средней величины; натереть;
- * ¼ чашка вымоченных грецких орехов.

Смешивать первые 8 ингредиентов в блендере в течение 3 минут или до получения однородной массы. Добавьте остальные ингредиенты для текстуры. Украсьте оливками и сушеными томатами. Рассчитано на 2–3 порции.

Щавель воробьиный (малый)

Латинское название: *Rumex acetosella*.

Описание: щавель воробьиный — растение высотой от 18 до 60 см. Листья зеленые копьевидные с раструбом, легко отличаются от листьев других растений. Многие из тех, кто определяет щавель впервые, говорят, что его листья похожи либо на меч, либо на рыбу. Цветки собраны в метелки наверху длинного стебля, их цвет варьируется от белого до красного.

Распространение: растет в местах с поврежденным верхним слоем почвы, на пустырях, каменистых лугах и вдоль дорог. Его можно найти повсюду в континентальной части Соединенных Штатов.

Использование в пищу: листья и цветы можно есть сырыми: как в салатах, так и в качестве дорожной закуски. Нежные листья кислые на вкус и могут быть хорошей добавкой к смузи и салатным заправкам. Размятые с добавлением воды и смешанные с натуральным заменителем сахара, листья щавеля могут быть хорошим заменителем лимону при приготовлении лимонада, когда лимона нет под рукой.



Питательные свойства: щавель богат железом. Это хорошее средство при запорах, нарушениях кровообращения, кожных заболеваниях, ревматизме и нарушениях пищеварения. Он также способствует очищению организма от тяжелых металлов: свинца, мышьяка и ртути (см. рис. 49 и 50).

Щавелевый лимонад

- * 1 чашка размятых щавелевых листьев;
- * 2–3 чашки воды;
- * 2 столовые ложки меда;
- * 1 щепотка дикой мяты (по вкусу).

Смешайте все ингредиенты. Подавайте на стол через 15 минут. Рассчитано на 3 порции.

Крапива двудомная

Латинское название: *Urtica dioica*

Описание: крапива — травянистое растение, листья яйцевидно-сердцевидные с крупнозубчатыми краями. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в соцветия, после цветения поникающие. Листья и стебли покрыты жгучими волосками. Крапива может достигать 2 метров в высоту.

Распространение: крапива предпочитает прохладные влажные места, с ограниченным доступом солнечных лучей. Растения образуют заросли (крапивники) на лесных просеках и по берегам ручьев и рек. Оно растет по всей Северной Америке, Европе, Азии и Африке.



Использование в пищу: съедобно все растение, но оно вкуснее, пока молодое и не достигло 60-сантиметровой высоты. Хотя крапива и съедобна в сыром виде, но ею можно обжечься. Жгучие волоски содержат, как утверждают, муравьиную кислоту и сложное вещество гистамин, которые раздражают кожу при соприкосновении с ними. Традиционно крапиву запаривали, чтобы она потеряла жгучесть. Обработка в блендере разрушает жгучие волоски и делает возможным потребление крапивы в пищу в сыром виде.

Питательные свойства: крапива веками использовалась для лечения артрита и других болезней суставов. Она обладает противовоспалительным действием, а также понижает сахар в крови, ослабляет аллергические реакции и снимает боли в мышцах. В крапиве много железа, что делает ее полезной для больных анемией. Чай из крапивы хорошо мыть голову, он улучшает рост волос и излечивает от перхоти.

Интересный факт: те же самые химические вещества, которыми крапива вызывает раздражение кожи, фактически успокаивают это раздражение, если приложить свежесжатый крапивный сок на пораженный участок, зуд прекращается (см. рис. 51).

Крапивный песто (соус для пасты с орехами)

- * ½ чашки листьев крапивы;
- * ½ чашки кедровых орехов (или орехов другой со-сны);



- * 2–3 зубчика чеснока;
- * 1 столовая ложка оливкового масла;
- * 1 столовая ложка лимонного сока;
- * ½ чайной ложки морской соли;
- * ¼ чашки сушеных томатов (по вкусу).

Разотрите листья крапивы в блендере, чтобы разрушить жгучие волоски. Добавьте другие ингредиенты и тщательно размешайте. Добавьте больше оливкового масла или лимонного сока, если необходимо. Подавайте, как обычный песто, например с крекерами, хлебом или пастой. Рассчитано на 3 порции.

Малина мелкоцветковая

Латинское название: *Rubus parviflorus*.

Описание: кустарник высотой от 60 см до двух с половиной метров. У листьев от 3 до 5 долей, они очень напоминают кленовые листья. Цветы у мелкоцветковой малины белые с пятью лепестками. Ягоды красные и напоминают ягоды обычной малины (*Rubus idaeus*), за исключением сплюсненной формы (словно обычную малину сплющили).

Распространение: малина мелкоцветковая растет во влажных лесистых местах гористой местности, образуя заросли. Она предпочитает тень, поскольку лучше растет в прохладе. Этот вид малины распространен от Юго-Восточной Аляски до Южной Калифорнии.

Использование в пищу: ягоды съедобны и очень вкусны, со сладким ореховым вкусом, уникальным



и ароматным. Цветы также съедобны и могут служить вкусной добавкой к салатам. Листья малины мелкоцветковой могут использоваться как в свежем так и в сушеном виде для травяного чая.

Питательные свойства: с древних времен малина мелкоцветковая использовалась как средство, помогающее при кишечно-желудочных заболеваниях. Если высушить корни и приготовить из них чай, то он хорошо помогает от поноса и дизентерии (см. рис. 52).

Малиновый салат

- * 1 кочан салата; порубить;
- * 1 апельсин (без косточек); тонко нарезать;
- * $\frac{1}{4}$ литра свежих ягод малины мелкоцветковой;
- * $\frac{1}{4}$ чашки кедровых орехов (или орехов другой со-сны).

Смешайте все ингредиенты в миске. Украсьте съедобными цветами или красочными фруктами.

Заправка

- * 2 столовые ложки оливкового масла;
- * 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
- * 1 чайная ложка меда;
- * $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли.

Тщательно перемешайте все ингредиенты в небольшой миске или банке и полейте смесью салат. Рассчитано на 2 порции.

Глоссарий

Агар-агар — продукт (смесь полисахаридов агарозы и агаропектина), получаемый путем экстрагирования из красных (филофора) и бурых водорослей (*Gracilaria*, *Gelidium*, *Ceramium* и др.) и образующий в водных растворах плотный студень. Агар-агар является растительным заменителем желатина и используется в качестве загустителя супов, желе, мороженого и т. д.

Айва — (лат. *Cydonia vulgaris*) фрукт по виду напоминающий яблоко или грушу. Мякоть малосочная. Вкус терпкий, вяжущий, сладковатый. Может быть использован для придания дополнительного вкуса смузи, салатам и десертам.

Араме — вид японской ламинарии *Eisenia bicyclis*, темно-коричневая морская глубоководная водоросль с мягким сладковатым вкусом, известна своим высоким содержанием кальция, железа и йода.

Дулсе — пурпурно-фиолетовая морская водоросль с пикантным, слегка вяжущим вкусом. Используется как заменитель соли. Дулсе высушивают и продают нарезанными на узкие полоски.

Кайенский перец или **чили** (*Capsicum frutescens* L.) родственник перца стручкового из группы острых перцев. Речь идет о множестве видов различных размеров и цветов: цвет может быть от зеленого и желтого до красного вплоть до темных оттенков, а размер от 2 до 10 см.



Лимонная цедра — внешняя ярко окрашенная кожица лимона. Ее аккуратно срезают и используют для получения дополнительных оттенков вкуса в блюдах для гурманов.

Пакеты с йогуртовой закваской — хорошие кислomолочные бактерии, необходимые для начала процесса ферментации йогурта.

Спайк — фирменное название смеси приправ, включающей в себя петрушку, укроп и еще 25 трав и специй.

Спирулина — род осциллаториевых цианобактерий (сине-зеленых водорослей). Используется в качестве пищевой добавки из-за свойств, положительно влияющих на здоровье.

Тахини — паста из кунжутного семени.



Рис. 1

Роллы с салатом из огурца и ямса. См. рецепт на стр. 97



Рис. 2

Ячменный салат в обертке из ямса. См. рецепт на стр. 109



Рис. 3

Салат из микрозелени. См. рецепт на стр. 107



Рис. 4

Острый салат из помидоров с паштетом бургера.
См. рецепт на стр. 100



Рис. 5

Салат «Трудно поверить, что это — просто капуста»
и салат из капусты в маринаде. См. рецепты на стр. 100 и 103



Рис. 6

Крекеры из золотистого льняного семени и «Клауд чипс».
См. рецепты на стр. 231 и 236



Рис. 7

Салат из цикория с розмарином. См. рецепт на стр. 108



Рис. 8
Живой бургер. См. рецепт на стр. 132



Рис. 9
Сырая пицца. См. рецепт на стр. 135



Рис. 10

Бургер с кислой капустой и крекерами из золотистого льняного семени. См. рецепты на стр. 212 и 231



Рис. 11

Бургер из шампиньонов с хрустящим «фри» и сырым кетчупом. См. рецепты на стр. 133 и 114



Рис. 12

Роллы с водорослью нори. См. рецепт на стр. 133



Рис. 13

Суп-лапша без курицы. См. рецепт на стр. 126



Рис. 14
Имбирный суп. См. рецепт на стр. 125



Рис. 15
Миндальный торт. См. рецепт на стр. 142



Рис. 16
Шоколадное безумие. См. рецепт на стр. 153

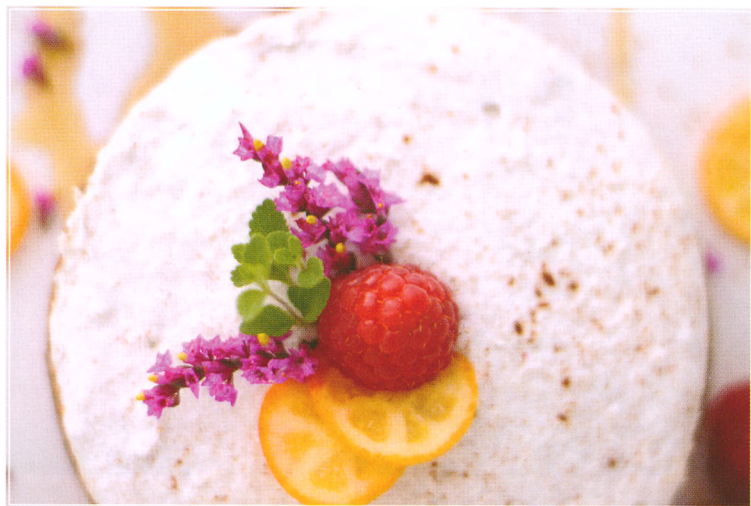


Рис. 17
Торт с кокосовым кремом. См. рецепт на стр. 146



Рис.18

Какао-пудинг, клубнично-кокосовый пудинг, финики с кокосом.
См. рецепт на стр. 180



Рис. 19

Печенье из орехов кешью с яблоками. См. рецепт на стр. 167

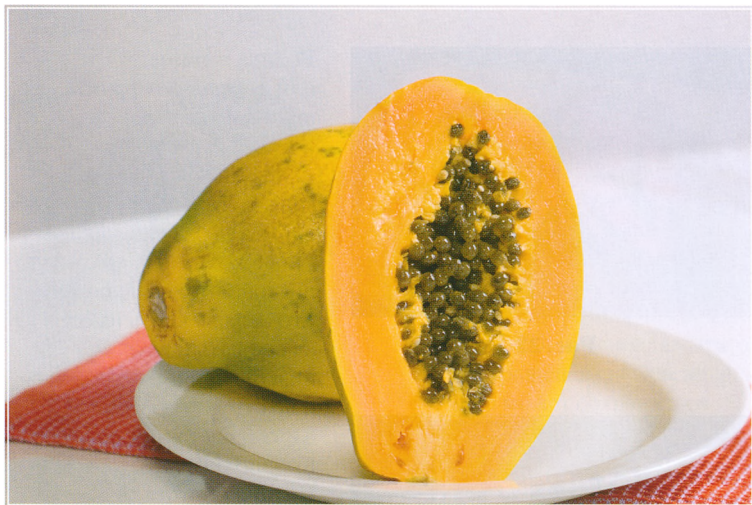


Рис. 20

Папайя родом из Мексики. Когда плод созревает, он становится мягким (как зрелый авокадо или даже еще чуть мягче), а его кожица приобретает цвет в диапазоне от янтарного до оранжевого



Рис. 21

Вкус папайи похож на смесь вкусов ананаса и персика, а мякоть — на перезрелую дыню-кantalупу.

Папайю едят, предварительно удалив семена



Рис. 22

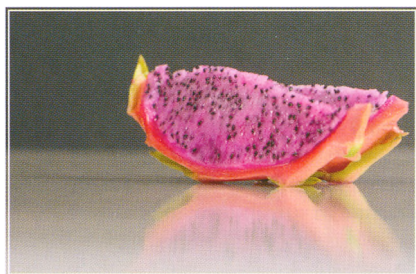


Рис. 23

Родина питаи, или драконьего фрукта, — страны Центральной и Южной Америки и Мексика. Растение относится к семейству кактусовых, его плод имеет гладкую кожуру, покрытую листовидными наростами. Его белая мякоть имеет сладковатый вкус, низкокалорийна и по структуре напоминает киви. Кожуру не едят. Питаия богата волокнами, витамином С и минеральными солями. Для употребления в пищу плод режут на куски или используют его в салатах



Рис. 24

Родиной личжи (личи) считается Южный Китай. Небольшой овальный плод покрыт розово-красной пупырчатой шкуркой. Шкурка несъедобна, но легко снимается. Белая полупрозрачная мякоть плода имеет сладкий или кисло-сладкий вкус, богата витамином С, по структуре напоминает виноград. Внутри мякоти плода находится одно крупное блестящее коричневое семечко, похожее на орех. Семечко слабо ядовито, его нельзя есть



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Дуриан — большой и колючий фрукт из Юго-Восточной Азии. В Таиланде его называют «королем фруктов». Дуриан знаменит своим прекрасным вкусом и ужасным запахом. Под твердой скорлупой плода — сладкая густая кремообразная белая мякоть. Дуриан вкуснее там, где он выращен, в свежем виде, но может сохраняться и в замороженном состоянии.

Положите свежий или размороженный дуриан на разделочную доску. Разделявая дуриан, всегда пользуйтесь сложенным полотенцем, чтобы защитить руки от острых шипов. Сделайте длинный, слегка изогнутый надрез на одной из пяти выступающих долей. Глубина надреза должна составлять 1–1,5 сантиметра, то есть на глубину скорлупы. Сделайте второй изогнутый надрез по другой стороне этой же доли. Эти два надреза должны образовать овал. После того как были сделаны оба надреза, выньте овальный кусок скорлупы и используйте его как ложку, чтобы доставать мякоть из скорлупы.

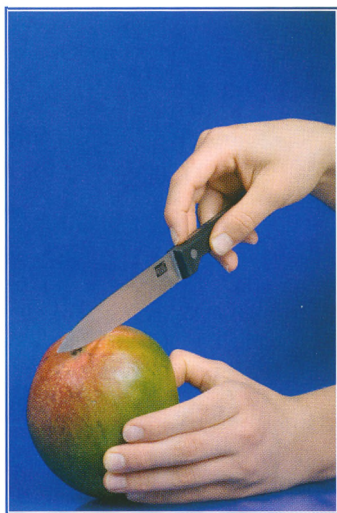


Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Манго родом из Индии. Плоды манго очень сладкие, в них содержится до 15% сахара. В манго много витаминов А, В, С, Е и Р, а также кальция, железа, калия и магния. Внутри плода манго имеется одна плоская косточка, расположенная в самой широкой части плода. Именно поэтому плод имеет форму слегка приплюснутого овала.

Чтобы получить большую часть мякоти, срежьте самые плоские бока с обеих сторон как можно ближе к косточке. Ваша задача — этими двумя срезами отрезать максимально возможное количество мякоти. Некоторое количество мякоти останется на косточке, но ее можно отрезать отдельно ножом для скобления.

Возьмите одну отрезанную боковую часть манго в руку и осторожно начните прорезать небольшим ножом параллельные линии по мякоти. Расстояние между линиями должно быть примерно 1 сантиметр. Осторожно! Не режьте слишком глубоко, вы можете поранить ладонь. Поверните манго на 90° и начните прорезать ножом линии, перпендикулярные ранее проведенным, примерно на том же расстоянии друг от друга. Чтобы кубики манго легко отделялись, нужно делать разрезы как можно ближе к кожуре. Эти разрезы должны образовать решетку. Возьмите нарезанную часть манго в обе руки и выверните ее наружу. Кубики манго должны вылезти, как иглы у дикобраза, давая возможность аккуратно съесть эти великолепные кубики прямо с кожуры, а можно срезать их ножом, положить на красивую тарелку и подать на стол, украсив яркими кусочками других фруктов.

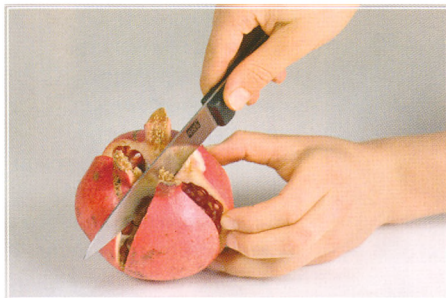


Рис. 32



Рис. 33

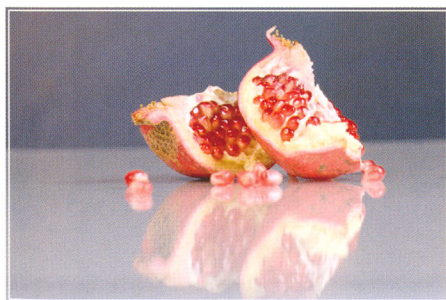


Рис. 34

В каждом гранате сотни сладких, сочных и вкусных рубиновых зерен. Для того чтобы эти зерна не рассыпались, сделайте небольшим ножом длинный неглубокий разрез, он должен пройти до середины с обеих сторон граната. Сверху на «пупке» сделайте этот разрез несколько глубже, чем в остальной части. Затем сделайте такой же разрез перпендикулярно первому. Из обоих разрезов должен получиться крест, который разделит гранат на четыре части. Просуньте лезвие ножа внутрь разреза и поведите им в разные стороны, для того чтобы слегка приоткрыть гранат. Повторите это же действия в перпендикулярном разрезе.

Разломите гранат руками сначала пополам, а потом — на четыре части. После этого снимите белую пленку, покрывающую зерна, прежде чем начать их есть, поскольку эта пленка сильно горчит. Косточки внутри зерен съедобны.

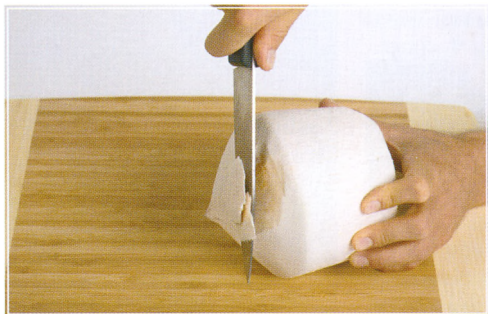


Рис. 35



Рис. 36

Молодые кокосы, содержащие в себе около 750 мл жидкости, более всего пригодны в пищу. По мере созревания кокоса желеобразная мякоть внутри него затвердевает и теряет свои питательные свойства. Чтобы выбрать кокос, его нужно встряхнуть. Если он хороший, он будет тяжелым и полностью наполненным жидкостью. Поскольку там не будет воздушных пузырей, вы не услышите всплесков жидкости внутри. Из многих существующих способов вскрытия кокоса, на наш взгляд, лучше всего такой: сначала положите кокос набок, верхушкой от себя. Большим рифленным ножом начните счищать оболочку с верхушки до появления скорлупы.

Вращайте кокос, как вам удобно, и продолжайте счищать оболочку с верхушки по кругу. Вы обнаружите, что под белой оболочкой имеется светло-коричневая скорлупа. У кокосов, лежащих на прилавках магазинов, оболочка уже счищена. Убедитесь, что вы сняли всю оболочку вокруг верхушки, — так будет легче вскрывать кокос.

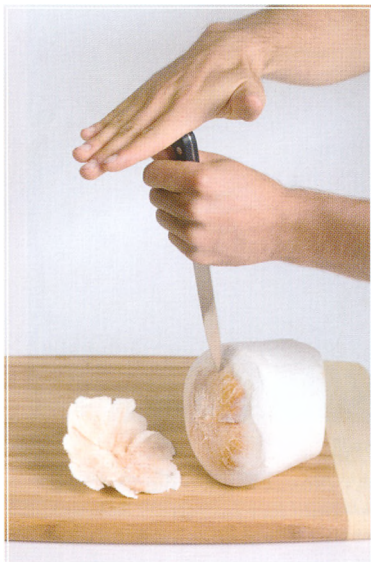


Рис. 37



Рис. 38

Поставьте нож прямо под круг, который вы очистили от оболочки. Воткните нож в скорлупу. Скорлупа кокосового ореха имеет круговую структуру. Когда вы с силой втыкаете нож в любую часть скорлупы, образуется сферическая трещина. Углубите нож на 2–2,5 сантиметра в скорлупу и прорежьте скорлупу еще сантиметров на пять. Держите кокос верхушкой вверх, чтобы не вылилась жидкость. Легким поворотом ножа легко вскрываем в верхушке круглое отверстие, а затем руками открываем его полностью.

Если вы хотите выпить только жидкость и не хотите сразу же есть мякоть, положите острый кусок скорлупы, снятый с верхушки, на место, как крышку, и уберите кокос в холодильник на 3–4 дня. Для того чтобы вынуть кокосовую мякоть из скорлупы, воспользуйтесь ложкой. Чем моложе кокос, тем мягче и прозрачнее его мякоть. Если мякоть порозовела, значит, она начала ферментироваться. В большинстве случаев ее еще можно есть, но и у мякоти и у жидкости будет другой вкус. Если есть сомнения, выбросите этот кокос.



Рис. 39

Земляника. Растет группами на склонах гор и опушках леса, любит тень. См. описание на стр. 240



Рис. 40

Цветы земляники. Цветы земляники белого цвета. Зелень лучше у молодых растений. Ее можно использовать в салатах и смузи. Ягоды очень вкусны



Рис. 41

Звездчатка (мокрица) обычно растет в садах и огородах, там, где верхний слой почвы поврежден. Она растет по всей континентальной части Соединенных Штатов, предпочитая влажную лесистую местность. См. описание на стр. 241



Рис. 42

Звездчатка дает мягкую нежную зелень. Ее можно взять «пощипать» в дорогу или использовать в салатах



Рис. 43

Клевер. Растет на полях, газонах, доступных солнцу открытых местах и у дорог. Цветы и листья клевера съедобны. Красный клевер — хорошее украшение к салатам, паштетам, пирогам, тортам, напиткам, бутербродам и прочим блюдам. См. описание на стр. 243



Рис. 44

Одуванчик. По-французски *dent de lion*, в буквальном смысле «зуб льва». У всех видов одуванчиков острые зубчатые зеленые листья. Они могут быть использованы в салатах, смузи или в качестве дорожной закуски. Цветы можно употреблять в пищу сырыми или делать из них джем. Все корни съедобны; их можно есть сырыми или сушеными. Из тертых корней делают суррогат кофе. См. описание на стр. 244



Рис. 45

Марь белая. Широко распространена по всему Северному полушарию. Достигает 3 метров в высоту. Марь может быть использована в пищу в сыром виде как в салатах, смузи, соках, так и в качестве дорожной закуска. Листья по вкусу и текстуре напоминают шпинат.

См. описание на стр. 245



Рис. 46

Клейтония пронзеннолистная. Стебель растения, проходящий прямо сквозь круглый лист, — ключевой определяющий признак клейтонии. В пищу может употребляться все растение: для салатов и в качестве дорожной закуска. Клейтония — мягкое, нежное и, что самое важное, очень вкусное растение



Рис. 47

Подорожник. Подорожник часто встречается на открытых, доступных солнцу пространствах и у дорог. Его нежные листья можно использовать как зелень в салатах. Цветы и плоды, которые располагаются в верхней части длинного тонкого цветоноса, слегка напоминают маленькие незрелые початки кукурузы. Их можно мариновать.

См. описание на стр. 247



Рис. 48

Портулак. В листьях портулака прячутся маленькие желтые цветки. Портулак можно полностью употреблять в пищу сырым, он вкусен и питателен. У него слегка горьковатый приятный привкус.

Это растение — отличный источник жирных кислот омега-3, которые помогают предотвращать заболевания сердца и укрепляют иммунную систему. См. описание на стр. 248



Рис. 49

Щавель воробьиный (малый).
Растет в местах с поврежденным верхним слоем почвы. Его можно найти повсюду в континентальной части Соединенных Штатов на пустырях, каменистых лугах и вдоль дорог. Нежные листья кислые на вкус и могут быть хорошей добавкой к смузи и салатным заправкам. Листья и цветы можно есть сырыми, как в салатах, так и в качестве дорожной закуски. Размятые с добавлением воды и смешанные с натуральным заменителем сахара листья щавеля могут быть хорошей заменой лимона при приготовлении лимонада, когда лимона нет под рукой. См. описание на стр. 250



Рис. 50



Рис. 51

Двудомная крапива. Обработка в блендере разрушает жгучие волоски и делает возможным употребление крапивы в пищу в сыром виде. Те же самые химические вещества, которыми крапива вызывает раздражение кожи, фактически успокаивают это раздражение. Если вы обожглись крапивой, приложите свежесжатый крапивный сок к пораженному участку, и зуд прекратится.

См. описание на стр. 251



Рис. 52

Малина мелкоцветковая. Ягоды малины мелкоцветковой красные и напоминают ягоды обычной малины (*Rubus idaeus*). Цветы также съедобны и могут служить вкусной добавкой к салатам. Листья малины мелкоцветковой могут использоваться в свежем или сушеном виде для травяного чая. См. описание на стр. 253



В. Бутенко, С. Бутенко, В. Бутенко

КУЛИНАРНАЯ КНИГА СЫРОЕДА

Все еще думаете, что сыроедение — это исключительно салаты из овощей и фруктовые тарелки?

Вы заблуждаетесь: это огромное количество блюд — от супов до десертов, простых в приготовлении, изумительно вкусных, а главное, чрезвычайно полезных!

Мировой бестселлер русской американки Виктории Бутенко теперь и на русском языке!

Откройте для себя мир вкусной и здоровой пищи!

Попробуйте, и вы не пожалеете!



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127

тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

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

ISBN 978-5-4237-0041-6



9 785423 700416