

# Живая Кухня по-русски

Сырые  
супы  
салаты  
десерты



⇒  Ари Ясан

Мини Соок



*Мини Cook*

Ари Ясан

*Живая  
КУХНЯ  
по-русски*

*Сырые супы, салаты, десерты*

 ПИТЕР®

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

2012





# Оглавление

Книга о вкусной и здоровой живой пище.....	3
Квашеная капуста без соли.....	7
Сырые соусы: сметана, майонез и другие.....	9
Винегрет.....	11
«Сельдь под шубой» без рыбы.....	13
Салат «Оливье».....	15
Немолочный сыр.....	17
Щи.....	19
Борщ.....	21
Окрошка.....	23
Рассольник.....	25
«Жаркое» из репы в горшочке.....	27
Гречневая каша с молоком.....	29
Лапша с грибами.....	31
Травяные котлеты.....	33
Фаршированные помидоры.....	35
Натуральные картофельные чипсы с сырным соусом.....	37
Капустная кулебяка.....	39
Сырой пшеничный хлеб.....	41
Ржаные хлебцы с немолочным маслом.....	43
Блинчики с изюмом.....	45
Ватрушка.....	47
Тыквенный пирог.....	49
Невареное варенье.....	51
Мороженое.....	53
Шоколадная колбаска.....	55
Торт «Графские развалины».....	57
Сбитень.....	59
Кисель.....	61
Хлебный квас.....	63





Выражаю благодарность всем приверженцам здорового питания, которые своим кулинарным творчеством вдохновили меня на создание сырых блюд, а особенно моему другу Валерию Коршунову (Ё Маззаю) за то, что он поделился со мной рецептом сырого травяного кваса и некоторыми секретами приготовления сырого хлеба.

Больше информации о вегетарианстве и сыроедении можно найти на моих сайтах в Интернете:

<http://vk.com/ayaeda>

<http://ayaeda.livejournal.com/>

<http://www.youtube.com/ayaeda>

Желаю вам удачи на живой кухне!

Ари Ясан

## *Книга о вкусной и здоровой живой пище*

Русская живая кухня — это новое направление в современной кулинарии! Все блюда, рецепты которых вы найдете в этой книге, приготовлены только из растительных продуктов и без тепловой обработки. Это основной принцип сыроедения: питаться растительными продуктами, которые не подвергались нагреванию свыше 40 °С. Именно в такой пище сохраняются необходимые для пищеварения энзимы.

Живые рецепты — это традиционные русские блюда (супы, каши, даже блины) в новом исполнении. Сырые блюда просто приготовить, они необычайно вкусны и полезны, позволяют сохранить отменное здоровье, стройность тела и ясность духа на долгие годы.





Все рецепты в книге рассчитаны на 4–5 порций и расставлены в определенном порядке:

- Салаты и закуски, соусы
- «Выпечка» без печки
- Супы
- Десерты
- Вторые блюда
- Напитки

Составляя рецепты для этой книги, я постаралась использовать только те продукты, которые выращиваются в нашей стране или хотя бы постоянно присутствуют на прилавках наших магазинов. Многообразие растительных продуктов впечатляет. Что же можно есть в сыром виде?

**Овощи:** томат, перец, баклажан, картофель, все виды капусты, репа, редис, редька, брюква, морковь, сельдерей, пастернак, огурец, тыква, кабачок, патиссон, лук и чеснок, свекла, топинамбур и другие.

**Грибы** (сырыми можно есть только некоторые виды грибов): белые грибы, маслята, шампиньоны.

**Фрукты и ягоды:** апельсины, бананы, яблоки, груши, хурма, персики, виноград, киви, слива, черешня, вишня, абрикосы, арбузы, дыня, малина, ежевика, голубика, клюква, брусника, черника, клубника и прочие.

**Сухофрукты** (только те, которые не обрабатывались химикатами и сушились на солнце): изюм, курага, урюк, финики, чернослив, сушеные яблоки, груши и другие.

**Орехи и семена:** фундук, миндаль, грецкие, кедровые, мак, кунжут, семена тыквы, подсолнечника, кабачка, арбуза, дыни, кокос и т. д.

**Бобовые и зерновые** (их нужно размочить или прорастить): арахис, горох, нут, маш, чечевица, кукуруза, зеленая гречка, пшеница, рожь, лен, ячмень, овес, просо, рис и т. п. Сырая фасоль непригодна для пищи — в ней содержатся ядовитые вещества.

**Съедобные травы и зелень:** кресс водяной, листовая горчица, укроп, фенхель, анис, кориандр, любисток, мангольд, шпинат, лебеда садовая, подорожник, крапива, петрушка, одуванчик, фенхель, эстрагон, щавель, шалфей, тимьян, розмарин, душица, зверобой, Melissa, мята, огуречник, майоран, кориандр, кервель, базилик и прочие.



**Нерафинированные масла холодного отжима:** подсолнечное, оливковое, льняное, кунжутное, арахисовое, кокосовое, горчичное, миндальное, конопляное и другие.

**Специи и приправы:** корень имбиря, ваниль, корица, кардамон, кайенский перец, мускатный орех, паприка, шафран, гвоздика, цедра лимона, полынь, горчица и т. п.

Покупайте только те овощи и фрукты, которые не обрабатывались химикатами и не подвергались сушке при высокой температуре. И конечно же, те, которые не являются генно-модифицированными.

Соль употребляйте только натуральную, морскую, полученную путем выпаривания на солнце, а еще лучше — вовсе обходитесь без соли.

Для сушки сырых продуктов используется специальное устройство — дегидратор. Если у вас пока нет такого оборудования, то зимой ставьте подносы с продуктами на батареи центрального отопления (или рядом с другими источниками тепла), а летом сушите овощи, фрукты и ягоды на открытом воздухе под лучами солнца.

Полезно также знать технологию проращивания семян. Семена или зерна насыпьте тонким слоем на поднос, залейте водой, поставьте в темное место. Через 10–12 часов промойте и снова залейте водой, но так, чтобы она покрывала зерно не полностью. Опять поставьте в темное место. Следите, чтобы зерно не пересыхало, при необходимости промывайте его и добавляйте воду. Как правило, через 1–2 суток уже появляются проростки.

Для приготовления сырых блюд вам понадобятся ореховая мука и лимонный сок — приготовьте их заранее. Орехи (или арахис, семена подсолнечника, тыквы) размелите в блендере или кофемолке и высыпьте в стеклянную банку, закройте неплотно крышкой, храните в темном прохладном месте. Из лимонов отожмите сок, процедите его и заморозьте в морозилке; откалывайте от замороженного брикета куски и используйте по мере необходимости.

Не спешите выбрасывать жмых после отжима сока из овощей и фруктов или после приготовления орехового молока — его можно использовать для некоторых сыроедческих блюд как основу (например, для сырых котлет или сырых хлебцев).

Смело экспериментируйте и добавляйте новые ингредиенты в блюда — сырые продукты отлично сочетаются между собой!







# Квашеная капуста без соли

## Ингредиенты

- 1 большой вилок белокочанной капусты
- 2 л воды
- 1 средняя луковица
- 1 сладкий перец
- 100 г клюквы или брусники (замороженной или свежей)
- 2–3 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла

## Приготовление

1. Капусту нашинковать, залить водой в эмалированной или стеклянной посуде, накрыть тарелкой, придавить грузом и оставить в теплом месте на 3–4 дня. Каждый день нужно пробовать капусту на вкус и немного помешивать. Когда станет достаточно кислой и мягкой — она готова.

2. Слегка отжимая, переложить капусту в банку и поставить в холодильник для хранения. Рассол процедить, перелить в банку и использовать для закваски следующей порции (капуста заквасится гораздо быстрее, если ее залить рассолом).

3. Для подачи к столу квашеную капусту заправить растительным маслом, выложить в большую миску, добавить ягоды клюквы или брусники, кусочки сладкого перца, мелко нарезанный репчатый лук.

Можно квасить без соли и другие овощи: морковь, свеклу, сладкий перец... Для этого их нужно нарезать соломкой или кубиками и залить капустным рассолом, оставить на 2–3 дня. Разные виды овощей лучше квасить отдельно, поскольку у них разное время квашения.







# Сырые соусы: сметана, майонез и другие

## Ингредиенты

- 500 г арахиса или орехов, семян подсолнечника, тыквы
- 1 стакан нерафинированного растительного масла
- 0,5 ч. л. молотой сухой горчицы или приправы карри
- Соль морская
- 1–2 стакана воды

## Приготовление

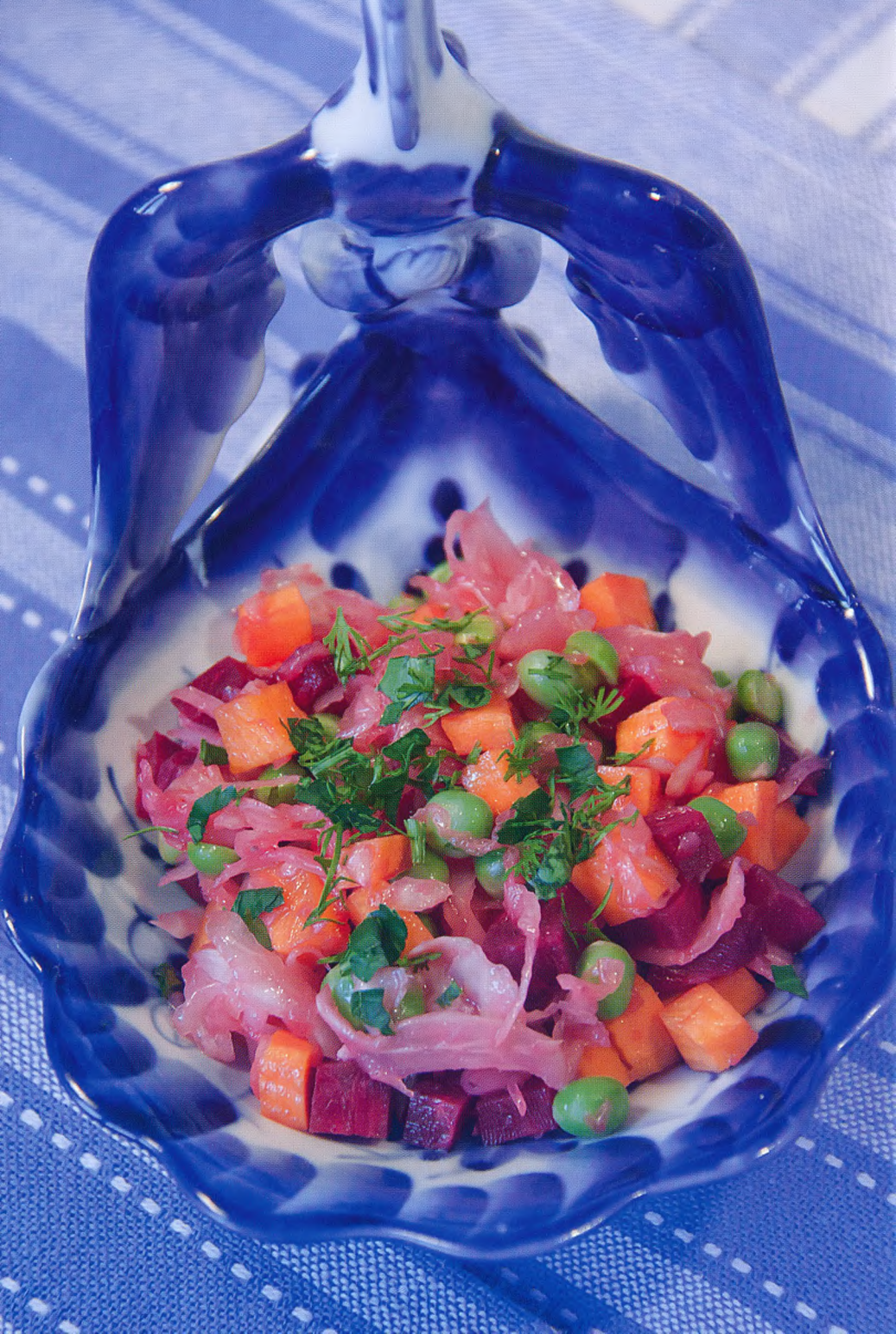
1. **Сырая сметана.** Орехи или семена замочить на несколько часов. Когда семена размокнут, размолоть их в блендере с добавлением воды и соли до консистенции густой сметаны.

2. **Сырой майонез.** К сырой сметане добавить горчицу и растительное масло, взбить в блендере.

3. **Сырые соусы.** В состав соуса могут входить овощи, ягоды, фрукты, зелень, специи, сырая сметана, майонез, нерафинированные растительные масла. Готовить соусы просто: достаточно загрузить все ингредиенты в блендер и взбить, добавив немного воды, сока, капустного рассола, сырого кваса или другой жидкости. Попробуйте следующие комбинации:

- Сырая сметана + чеснок + зелень + грецкие орехи
- Сырой майонез + зеленый лук + специи
- Помидор + чеснок + подсолнечное масло + корень хрена + вода
- Огурец + укроп + сладкий перец + имбирь + сырой квас
- Красная смородина + клюква + чеснок + мед + лимонный сок
- Рассол квашеной капусты + морковь + редис + лук
- Пророщенная чечевица + листья салата + корень сельдерея + сырая сметана
- Яблочный сок + квас + редька + пастернак + брокколи
- Оливковое масло + помидор + сладкий перец + морковь + петрушка + лимонный сок
- Льняное масло + сырой майонез + зелень + морская капуста + вода







# Винегрет

## Ингредиенты

- 200 г квашеной бессолевой капусты (рецепт на с. 7)
- 1–2 средние свеклы
- 1–2 средние моркови
- 200 г зеленого горошка
- Зеленый лук
- 2–3 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла холодного отжима
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Свеклу и морковь нарезать кубиками.
  2. Добавить квашеную капусту, зеленый горошек и мелко порубленный зеленый лук.
  3. Винегрет заправить подсолнечным маслом и подать к столу.
- Овощи для этого салата можно не резать, а натереть на крупной терке.







# «Сельдь под шубой» без рыбы

## Ингредиенты

- 1–2 авокадо
- 100 г сырых шампиньонов
- 50 г сушеной морской капусты
- 1 молодой кабачок
- 1–2 средние моркови
- 1–2 средние свеклы
- 50 г грецких орехов
- 1 стакан сырого майонеза (рецепт на с. 9)
- 1 средняя луковица (по желанию)
- 1–2 ст. л. льняного масла (по желанию)
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Морскую капусту замочить на несколько часов.
2. Авокадо и шампиньоны нарезать пластинками. Кабачок, морковь и свеклу натереть на терке.
3. Выкладывать слоями в форму: грибы и авокадо, морскую капусту, кабачки, морковь, свеклу. Каждый слой смазывать сырым майонезом и солить по вкусу.
4. Сверху салат посыпать измельченной сухой морской капустой, грецкими орехами и подать к столу.

Для придания салату дополнительно рыбного вкуса в морскую капусту можно добавить льняного масла. Более острым салат будет, если в него добавить репчатый лук (выложить мелко нарезанный лук на грибы и авокадо).







# Салат «Оливье»

## Ингредиенты

- 1–2 средних огурца
- 1 молодой кабачок
- 200 г зеленого горошка (свежего или замороженного)
- 100 г фундука
- 2 средние моркови
- Зеленый лук
- Соль морская (по желанию)
- Сырой майонез (рецепт на с. 9)

## Приготовление

1. Фундук залить водой и оставить на 12 часов.
  2. Огурец, кабачок, морковь нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук и размоченный фундук.
  3. Салат посолить, заправить сырым майонезом и подать к столу.
- Овощи для этого салата можно не резать, а натереть на крупной терке.







# Немолочный сыр

## Ингредиенты

- 500 г арахиса или орехов, семян тыквы, подсолнечника
- 2 стакана воды
- 100 г проростков пшеницы
- Соль, специи (по желанию)

## Приготовление

1. Арахис ненадолго замочить в теплой воде, очистить от кожицы, залить чистой водой и оставить на 12 часов для размокания.
2. Проростки пшеницы загрузить в блендер, залить водой, размолоть и оставить в теплом месте на 1–2 дня. После того как проростки заквасятся, еще раз размолоть смесь в блендере и процедить жидкость через сито.
3. Замоченный арахис размолоть в блендере, добавив немного воды. Арахисовую массу выложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить закваской из проростков пшеницы, оставить в теплом месте на 2–3 дня.
4. Когда арахис приобретет характерный сырный привкус, выложить арахисовую массу на марлю, посолить, немного отжать и подвесить для стекания сыворотки. Когда масса станет сухой и плотной (примерно через 12 часов), немолочный сыр готов.
5. Сыр можно обвалить в специях или дробленых орехах. Хранить в холодильнике около недели. Подавать к столу с зеленью, на кусочках овощей или на ломтиках сырого хлеба (рецепт на с. 41).

Для приготовления немолочного сыра можно использовать любые сырые орехи (фундук, миндаль, кешью), семена (тыквы, подсолнечника) или смесь из орехов и семян.







# Щи

## Ингредиенты

- 200 г квашеной бессолевой капусты (рецепт на с. 7)
- 4–6 стаканов рассола квашеной бессолевой капусты
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий перец
- 2 средних помидора
- 0,5 луковицы или несколько перьев зеленого лука
- Укроп, петрушка и другая зелень
- 4 ст. л. нерафинированного растительного масла холодного отжима (по желанию)
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Перец и помидор нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, лук и зелень мелко покрошить.
2. В тарелку положить 2–3 ст. л. квашеной капусты, добавить морковь, перец, помидор, лук, залить 1–1,5 стакана рассола квашеной капусты.
3. По желанию добавить соль и растительное масло, ложку сырой немолочной сметаны (рецепт на с. 9). Посыпать зеленью и семенами укропа. Подавать к столу со свежими помидорами и сырым хлебом (рецепт на с. 41).







# Борщ

## Ингредиенты

- 200 г квашеной бессолевой капусты (рецепт на с. 7)
- 2 стакана рассола квашеной капусты
- 2 стакана сырого хлебного кваса (рецепт на с. 63)
- 1 стакан свежеотжатого свекольного сока
- 1–2 средние свеклы
- 1 перец сладкий
- 1 средняя морковь
- 2 средних помидора
- 1–2 дольки чеснока
- 100 г ягод брусники (свежих или замороженных)
- 100 г кедровых орешков
- Укроп, петрушка и другая зелень
- 4 ст. л. растительного масла (по желанию)
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Смешать рассол квашеной капусты, хлебный квас, свекольный сок и измельченный чеснок. Если нет возможности отжать свекольный сок, то загрузить в блендер чеснок, кусочки свеклы и перца, залить капустным рассолом и квасом, взбить смесь и процедить через сито.
2. Овощи нарезать соломкой или натереть на крупной терке, залить приготовленным из рассола и свеклы бульоном. Добавить ягоды брусники, кедровые орешки, зелень, сырой немолочный майонез или немолочную сметану (рецепт на с. 9). Растительное масло и соль — по вкусу.
3. Подать к столу с кусочками сырой свеклы, сырым хлебом (рецепт на с. 41) и дольками чеснока.







# Окрошка

## Ингредиенты

Для кваса:

- 400 г свежей или 200 г сушеной съедобной травы (крапива, душица, мята и т. д.)
- 2 л воды
- 3–5 ст. л. меда

Для окрошки:

- 1 молодой кабачок
- 1 молодой патиссон
- 2 средних огурца
- 100 г цветной капусты
- Зеленый лук, укроп, петрушка
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Основа сырой окрошки — квас, приготовленный на съедобных травах. Лучше всего использовать траву с ярко выраженным вкусом: крапиву, мяту, душицу. Нарезанную свежую или сушеную съедобную траву положить в трехлитровую банку, залить холодной водой, добавить мед. Неплотно закрыть крышкой, поставить в темное место на 2–3 дня (чем дольше квасится трава, тем кислее квас).
2. Когда напиток станет достаточно кислым, нужно процедить его через сито, перелить в бутылку и хранить в холодильнике (срок хранения — 1–2 недели).
3. Овощи нарезать кубиками, положить в миску, залить сырым травяным квасом. Добавить немолочную сметану (рецепт на с. 9), перемешать, добавить зеленый лук.
4. Подать к столу с молодыми огурцами и сырыми ржаными хлебцами (рецепт на с. 43).







# Рассольник

## Ингредиенты

- 3–4 небольших малосольных огурца
  - 200 г проростков ржи
  - 4 стакана воды, огуречного сока или рассола квашеной капусты
  - 100 г редиса
  - 100 г зеленого перца
  - 100 г тыквенных семечек
- Для засолки огурцов:
- 2 стакана воды
  - 2 лавровых листа
  - 2–3 зубчика чеснока
  - 0,5 ч. л. морской соли
  - 30 г корня хрена
  - Гвоздика, черный перец, специи по вкусу

## Приготовление

1. Приготовить рассол: в воду положить соль, размешать, добавить тертый корень хрена, лавровый лист, измельченный чеснок, гвоздику, черный перец, специи.
2. Огурцы крупно порезать и залить рассолом, оставить в темном прохладном месте на 1–2 дня.
3. Проростки ржи и зеленый перец размолоть с добавлением воды (или рассола, сока) в блендере, разлить по тарелкам. Добавить немного огуречного рассола, малосольные огурцы, крупно порезанный редис, ложку немолочной сметаны (рецепт на с. 9), посыпать тыквенными семечками.
4. Подать к столу со свежим укропом и сырыми ржаными хлебцами (рецепт на с. 43).







# «Жаркое» из репы в горшочке

## Ингредиенты

- 300 г репы
  - 300 г тыквы
  - 300 г молодого кабачка
  - 1–2 луковицы
- Для маринада:
- 3–4 дольки чеснока
  - 50 г имбиря
  - 4 стакана свежеотжатого овощного сока (тыквенного, томатного, огуречного и др.)
  - 50 г лимонного сока
  - 5–6 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла
  - Соль морская

## Приготовление

1. Смешать в блендере овощной сок, лимонный сок, растительное масло, измельченный чеснок, имбирь и соль.
2. Репу, тыкву и кабачок нарезать кубиками, репчатый лук — полукольцами.
3. Разложить овощи в горшочки и залить приготовленным маринадом. Оставить в холодильнике на 12 часов.
4. Подать к столу в горшочках с кусочками сырого хлеба (рецепт на с. 41) и сырым квасом (рецепт на с. 63).







# Трещневая каша с молоком

## Ингредиенты

- 300 г зеленой гречки (не обработанной паром)
- 4–6 стаканов орехового молока

Для молока:

- 300 г арахиса, орехов (миндаль, фундук, кешию, кокос) или семян подсолнечника
- 1 л воды
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. **Растительное молоко.** Орехи очистить от кожицы, залить водой и оставить в прохладном месте на сутки для размокания. Затем размолоть с водой в блендере, процедить.

1. Гречку прорастить до появления 1–2-дневных проростков, разложить по тарелкам, посолить, залить молоком.

2. Подать к столу с ржаными сырыми хлебцами с маслом (рецепт на с. 43).







# Латша с грибами

## Ингредиенты

- 2 молодых цуккини
- 100 г сырых шампиньонов
- 2 красных сладких перца
- Соль морская (по желанию)
- 2 средних помидора

## Приготовление

1. Очистить кабачки от кожицы, нарезать лапшой с помощью ножа для соломки или специальной терки.
2. Перец, помидоры и шампиньоны нарезать небольшими кусочками, выложить на кабачки.
3. Полить сырым соусом, посолить по вкусу, подать к столу.







# Травяные котлеты

## Ингредиенты

- 300 г съедобной травы (крапива, сныть, листья подорожника и т. п.)
- 1–2 горсти листьев мяты и Melissa
- 100 г петрушки, укропа и другой зелени
- 2–3 средние моркови
- 200 г корня сельдерея
- 200 г цветной капусты
- 200 г пророщенной крупы (гречка, овес, просо, черный рис)
- 1,5 стакана муки из семян подсолнечника
- 200 г грецких орехов
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Морковь и корень сельдерея натереть на очень мелкой терке. Цветную капусту, съедобную траву и зелень измельчить.
2. Смешать овощи, пророщенную крупу, измельченную траву и зелень, муку из семян подсолнечника. Массу немного посолить и сформировать из нее котлеты.
3. Готовые котлеты обвалить в измельченных грецких орехах, подать к столу с сырым майонезом (рецепт на с. 9) и гарниром из овощей.

Вместо съедобной травы можно использовать листья салата, добавив немного измельченной сухой травы крапивы или подорожника (продается в аптеке). Обязательно нужно положить в котлетный фарш листья мяты и Melissa — они придадут котлетам неповторимый вкус.







# Фаршированные помидоры

## Ингредиенты

- 8 средних помидоров
- 1 средняя луковица
- 4 авокадо
- Соль морская (по желанию)
- 100 г сырых шампиньонов
- Зелень

## Приготовление

1. У томатов срезать верхушку, аккуратно вынуть ложкой сердцевину.
2. Грибы, авокадо, лук и мякоть помидоров мелко нарезать, посолить, смешать с зеленью. Этой смесью начинить помидоры.
3. Подать к столу с сырым майонезом (рецепт на с. 9).

Таким же образом можно нафаршировать и другие овощи: сладкий перец, кабачки, патиссоны, огурцы и т. д.







# Натуральные картофельные чипсы с сырным соусом

## Ингредиенты

- 5–6 розовых картофелин
  - 30 г сушеного укропа
  - 3–4 ст. л. лимонного сока
  - 1–2 средние луковицы
  - Морская соль
- Для соуса:
- 50 г сырого немолочного сыра (рецепт на с. 17)
  - 50 г сырой сметаны (рецепт на с. 9)
  - 20 г зелени

## Приготовление

1. **Картофельные чипсы.** Репчатый лук измельчить, отжать сок. Картофель очистить от кожуры, нарезать очень тонкими кружочками. Положить в миску, добавить лимонный и луковый сок, соль и перемешать. Затем слить жидкость, слегка обсушить ломтики картофеля, посыпать их сушеным укропом, перемешать. Выложить кружки картофеля на поднос. Сушить в дегидраторе, на солнце или рядом с источником тепла около суток. Когда картофель полностью высохнет — чипсы готовы.

2. **Сырный соус.** Сырой немолочный сыр размять вилкой, смешать с сырой сметаной и измельченной зеленью.

3. Чипсы выложить на поднос, соус вылить в миску, подать к столу со свежей зеленью и сырым хлебным квасом (рецепт на с. 63).

Натуральные чипсы из сырого картофеля без масла и химических добавок — прекрасная альтернатива вредным жареным чипсам. Главное — выбрать для них вкусный картофель. Лучше всего подходят сорта с розовой окраской. Хороший сырой картофель должен быть сладким и приятным на вкус. Едкий или горький картофель нельзя есть в сыром виде. Также никогда не употребляйте в пищу позеленевшие или проросшие клубни — они содержат яд соланин.







# Капустная кулебяка

## Ингредиенты

- 1 кг капусты различных видов
- 1 кочан пекинской капусты
- 1 стакан орехов или семян подсолнечника
- 2 стакана сырого майонеза или другого сырого соуса (рецепт на с. 9)
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. Каждый вид капусты отдельно измельчить в блендере, через сито отжать лишнюю воду.
2. На тарелку, разделочную доску или поднос выложить несколько листьев пекинской капусты, на них — слой из одного вида капусты. Посыпать капусту орехами, смазать сырым майонезом или другим сырым соусом, накрыть листьями пекинской капусты. Следующий слой из другого вида капусты формировать по тому же принципу.
3. Лучше чередовать капусту разных цветов, чтобы срез пирога был красивым. Таким образом выложить весь капустный фарш. Сверху украсить капустную кулебяку листьями пекинской капусты.
4. Кулебяку подать к столу целиком или разрезанной на порционные куски.

Существует несколько видов съедобной капусты, каждый из них отличается особенным вкусом и уникальными питательными свойствами. Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби, брокколи, савойская, пекинская, брюссельская... Для сырой капустной кулебяки используйте в равной пропорции все виды капусты, которые будут у вас в наличии, или те, которые вам больше всего нравятся.







# Сырой пшеничный хлеб

## Ингредиенты

- 3 стакана цельнозерновой пшеничной муки
- 1–2 стакана проростков пшеницы
- 1 стакан ореховой муки или муки из семян подсолнечника
- 3–4 стакана воды
- 3 ст. л. шишек хмеля сушеных
- 0,5 стакана тыквенных семечек или семян кунжута для обсыпки
- Соль морская (по желанию)

## Приготовление

1. В 0,5 стакана воды добавить хмель, оставить на 12 часов в теплом месте. Затем размолоть в блендере, процедить.

2. 1 стакан пшеничной муки развести настоем хмеля и водой до консистенции густой сметаны. Поставить в теплое место на 10–12 часов. Когда опара поднимется, добавить остальную муку, воду и замесить густое плотное тесто. Поставить в теплое место на 10–12 часов.

3. Проростки пшеницы измельчить в блендере, добавить к мучному тесту проростки и ореховую муку — столько, чтобы получился плотный ком. Посолить тесто.

4. Форму для хлеба смочить водой, выложить изнутри целлофаном. Заполнить форму тестом и поставить в холодильник на несколько часов.

5. Затем вынуть готовый хлеб из формы, посыпать сверху дроблеными тыквенными семечками, нарезать ломтями и немного подсушить.

Вместо хмелевой закваски можно использовать закваску из проростков пшеницы. Для ее получения 1–2-дневные проростки пшеницы нужно размолоть с добавлением воды в блендере и оставить в теплом месте на 1–2 дня.

Таким же способом можно приготовить хлеб из ржаной, гречишной, ореховой и других видов муки. Но закваску нужно использовать либо хмелевую, либо из проростков пшеницы.







# Ржаные хлебцы с немолочным маслом

## Ингредиенты

Для ржаных хлебцев:

- 300 г проростков ржи
- 1 стакан ржаной муки
- 1 стакан муки из семян подсолнечника
- Соль морская

Для немолочного масла:

- 2–3 кокоса
- 2 л воды
- Соль морская

## Приготовление

1. **Ржаные хлебцы.** 1–2-дневные проростки ржи смолоть в блендере с добавлением небольшого количества воды. Добавить ржаную муку и муку из семян подсолнечника, соль и замесить густое тесто. Тесто выложить ровным слоем на поднос и сушить в дегидраторе, на солнце или рядом с источником тепла примерно сутки. Когда тесто немного подсохнет, нарезать его на небольшие прямоугольники, при необходимости хлебцы перевернуть и досушить.

2. **Немолочное масло.** Кокос разбить, очистить от скорлупы и темной кожицы, нарезать кусочками. Кусочки кокоса загрузить в блендер, добавить воду, размолоть и взбивать в блендере в течение нескольких минут. Перелить кокосовую массу с водой в трехлитровую банку, хорошенько помешать ложкой и поставить на несколько часов в холодильник. Затем собрать ложкой образовавшееся на поверхности воды кокосовое масло. Переложить масло в масленку и хранить в холодильнике (срок хранения — около недели).

3. Масло вынуть из холодильника и оставить на 15–20 минут при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. Размягченное масло посолить и намазать на хлебцы. Готовые хлебцы с маслом поставить в холодильник. Кокосовое масло быстро тает при комнатной температуре. Поэтому доставать ржаные хлебцы с маслом из холодильника нужно непосредственно перед подачей к столу.







# Блинчики с изюмом

## Ингредиенты

- 400 г яблок
- 0,5–1 стакан муки пшеничной цельнозерновой (или ореховой)
- 2 банана
- 2–3 киви
- 0,5 стакана лимонного сока
- 300 г изюма
- 200 г измельченных орехов

## Приготовление

1. **Блинчики.** Очищенные киви и банан размолоть с лимонным соком в блендере. Яблоки очистить от кожицы и натереть на очень мелкой терке. Яблочную массу отжать через сито. В яблоки добавить муку и пюре из бананов и киви, затем дополнительно размолоть тесто в блендере или в кухонном комбайне с помощью ножа для теста. Тесто не должно быть очень жидким, при необходимости можно добавить больше муки. Оставить тесто в прохладном месте на пару часов, чтобы мука размокла. На поднос аккуратно ровным слоем выложить тесто для блинчиков. Сушить в дегидраторе (на солнце, рядом с батареей или другим источником тепла) около 12 часов. Блинчики готовы, когда они подсохли и легко сворачиваются в рулет.

2. **Начинка.** Изюм промыть и замочить на несколько часов. Бананы мелко порубить, смешать с изюмом.

3. Готовые блинчики посыпать орехами, выложить на них начинку и свернуть в рулеты. Подать к столу с фруктами и сырым киселем (рецепт на с. 61).







# Ватрушка

## Ингредиенты

- 500 г арахиса или орехов (миндаль, фундук и т. п.)
- 50 г лимонного сока
- 4–5 ст. л. меда
- 2–3 банана
- 1 стакан ореховой муки
- 1 стакан муки из семян подсолнечника
- 30–50 г грецких орехов или мака для посыпки

## Приготовление

1. **Творог.** Арахис (или орехи) ненадолго замочить в теплой воде, очистить от кожицы, залить чистой водой и оставить на 12 часов для размокания. Добавив немного воды, размолоть арахис в блендере, залить лимонным соком и оставить на 1–2 дня. Когда арахис немного закиснет, отжать через сито лишнюю воду.

2. **Тесто.** Очищенный банан размять вилкой. Ореховую муку, банан, муку из семян подсолнечника и 2–3 ст. л. меда смешать, замесить плотное тесто. Сформировать из теста лепешку, завернуть ее в целлофан и положить на несколько часов в холодильник.

3. Из охлажденного теста сформировать корж с приподнятыми краями. Выложить на корж слой нарезанных пластинками бананов, сверху — сырой творог, смешанный с 2–3 ст. л. меда. Ватрушку посыпать грецкими орехами или маком.







# Тыквенный пирог

## Ингредиенты

- 300 г тыквы сладких сортов
- 4–5 штук хурмы
- 300 г кураги
- 2 стакана ореховой муки из фундука

## Приготовление

1. **Тесто.** Курагу промыть, замочить на несколько часов до размягчения, размолоть с водой в блендере. В ореховую муку постепенно ложками добавлять пюре из кураги, замешивая крутое тесто. Переложить тесто в форму, выложенную изнутри целлофаном, сформировать корж с приподнятыми краями, сушить около 12 часов в дегидраторе, на солнце или рядом с источником тепла.
2. **Начинка.** Тыкву натереть на мелкой терке, смешать с оставшимся пюре из кураги. Хурму очистить от косточек и кожицы, нарезать пластинками.
3. Корж достать из формы, положить на тарелку или поднос. На корж выложить слой хурмы, затем тыквенную массу. Сверху украсить пирог кусочками хурмы.







# Невареное варенье

## Ингредиенты

- 300 г свежих или замороженных ягод
- 7–8 ст. л. меда
- 1 стакан лимонного сока

## Приготовление

1. Ягоды залить медом и лимонным соком, перемешать, оставить на сутки в холодильнике.
2. Подать к столу невареное варенье в вазе, на кусочках дыни, арбуза, банана, других фруктов или с сырым мороженым (рецепт на с. 53).

Для невареного варенья подойдут любые свежие или замороженные ягоды: земляника, клубника, малина, смородина, вишня, клюква, брусника и т. п. Можно приготовить не только ягодное, но и фруктовое варенье: из киви, бананов, груш, яблок...

Невареное варенье обладает гораздо более насыщенным вкусом, чем обычное, в нем сохраняются все полезные вещества и витамины. Такое варенье хранится в холодильнике около 2 недель. Можно добавить больше меда — и срок хранения увеличится.







# Мороженое

## Ингредиенты

Для мороженого:

- 3–4 свежих банана
- 0,5 стакана воды или орехового молока (рецепт на с. 29)

Для наполнителей:

- 100 г замороженных ягод черной смородины
- 100 г свежих ягод малины
- 100 г кокосового масла (рецепт на с. 43)

## Приготовление

1. **Смородиновое мороженое.** Очищенные бананы нарезать кусочками и загрузить в блендер, добавить замороженные ягоды и воду (или ореховое молоко), хорошенько взбить. Разложить по креманкам, украсить целыми ягодами смородины, посыпать кокосовой стружкой.

2. **Малиновое мороженое.** Бананы, малину и ореховое молоко взбить в блендере. Полученное пюре залить в целлофановый пакет (или в формочки) и положить в морозилку на 12–24 часа. Когда мороженое затвердеет, достать из морозилки пакет (формочку) с мороженым, удалить целлофан, порубить брикет ножом на небольшие куски. Разложить мороженое по креманкам, полить смешанной с медом сырой сметаной (рецепт на с. 9).

3. **Мороженое крем-брюле.** Бананы, кокосовое масло и ореховое молоко взбить в блендере. Пюре выложить в формы или в целлофановый пакет. Затвердевшее мороженое порубить ножом, разложить по креманкам, полить медом и посыпать дроблеными орехами.

Если к сырому мороженому добавить больше орехового молока и взбить смесь в блендере, получится вкусный «молочный» коктейль.







# Шоколадная колбаска

## Ингредиенты

- 2 стакана ореховой муки
- 1 стакан льняной муки
- 1 стакан арахиса
- 1 стакан кокосовой стружки (рецепт на с. 57)
- 100 г фиников
- 100 г сырого какао-масла холодного отжима
- 0,5 стакана воды
- 5–6 ст. л. порошка сырого какао
- 3–4 ст. л. меда или сырого виноградного сахара

## Приготовление

1. Из фиников вынуть косточки, замочить их в воде. После того как финики размокнут, в блендере приготовить из них финиковое пюре.
2. Арахис ненадолго замочить и очистить от кожицы. Какао-масло крошить с помощью ножа. Смешать ореховую и льняную муку, кокосовую стружку, какао-масло и арахис.
3. В получившуюся массу добавлять по ложке финиковое пюре, замешивая крутое тесто. Если тесто получится недостаточно сладким, можно добавить в него мед или сырой виноградный сахар (это специальный продукт, он продается в магазинах натурального питания).
4. Обернуть тесто целлофаном и сформировать колбасную палку, положить в холодильник на несколько часов. Готовую шоколадную колбаску нарезать ломтиками.

Арахис в этом рецепте можно заменить миндалем, фундуком, грецкими орехами. Грецкие орехи следует раздробить, а другие орехи либо раздробить, либо вымочить в течение нескольких часов в воде.







# Торт «Трафские развалины»

## Ингредиенты

- 2–3 кокоса
- 200 г грецких орехов
- 2–3 банана
- 200 г чернослива

## Приготовление

1. **Кокосовая стружка.** Кокосовые орехи очистить от скорлупы и темной кожицы. Сделать из них стружку, натерев на мелкой терке.
2. **Банановый крем.** Очищенные бананы и жидкость из кокосов (при необходимости добавить воду) взбить в блендере.
3. Чернослив промыть, нарезать на четвертинки и замочить на пару часов. Грецкие орехи раздробить.
4. Сформировать торт горкой, выкладывая на тарелку или поднос послойно: кокосовую стружку, грецкие орехи и чернослив. Слои смазывать банановым кремом. Сверху торт посыпать кокосовой стружкой и грецкими орехами.
5. Подать к столу с «молочным» коктейлем из сырого мороженого (рецепт на с. 53).







# Сбитень

## Ингредиенты

- 1 л воды
- 2–3 гвоздики
- 3–4 ст. л. гречишного меда
- 50 г корня имбиря
- 2–3 ст. л. сушеных ароматных трав (зверобоя, душицы и др.)
- 0,5 ч. л. корицы
- 1 ст. л. мяты сушеной
- 50 г изюма

## Приготовление

1. Травы насыпать в банку и залить теплой водой (температурой не более 40 °С).
2. Добавить корицу, измельченный имбирь, промытый изюм и корицу. Настоять 12 часов.
3. Затем хорошенько взбить смесь в блендере и процедить, разлить по чашкам. Готовый сырой сбитень подать к столу с сухофруктами и медом.

Сбитень — это старинный русский напиток из воды, меда и пряностей. Сбитень чаще пили в горячем виде, но сырой сбитень, конечно, подают к столу холодным или комнатной температуры, возможно, слегка подогретым.







# Кисель

## Ингредиенты

- 50 г льняного семени
- 1 л воды
- 100 г свежих или замороженных ягод
- 50 г лимонного сока
- Мед по вкусу

## Приготовление

1. Ягоды взбить в блендере с двумя стаканами воды.
2. Льняное семя замочить в двух стаканах воды на 12 часов.
3. Загущенную льняным семенем жидкость хорошенько размешать, процедить, смешать с ягодным соком, лимонным соком и медом.
4. Готовый кисель разлить по бокалам и подать к столу со свежими ягодами и фруктами, финиками.

Можно приготовить кисель несколько иным способом. Для этого замоченное льняное семя, ягоды, мед, лимонный сок и воду нужно загрузить в блендер и взбивать в течение нескольких минут. Затем процедить смесь через сито. В этом случае кисель получится более густым, но и более мутным.







# Хлебный квас

## Ингредиенты

- 300 г яблок
- 300 г изюма
- 200 г проростков пшеницы
- 3–4 ст. л. пшеничной цельнозерновой муки
- 3 л воды

## Приготовление

1. Яблоки натереть на мелкой терке, проростки пшеницы и изюм размолоть в блендере, все смешать, добавить муки. Тесто настоять 2–3 часа, затем выложить на поднос тонким слоем и сушить в дегидрататоре, на солнце или рядом с источником тепла 12–24 часа.

2. Когда хлебная масса немного подсохнет, перевернуть ее, нарезать на прямоугольники и оставить до полного высыхания. Готовые хлебцы сложить в стеклянную банку и использовать для приготовления сырого кваса по мере необходимости.

3. В трехлитровую банку положить 3–4 горсти квасных хлебцев (около 100 г), добавить горсть промытого изюма, залить чистой холодной водой и оставить в теплом месте на 3–4 дня.

4. Когда квас станет достаточно кислым, процедить его и перелить в чистую банку, хранить в холодильнике (срок хранения — около 2 недель).

5. Для придания квасу сладости можно добавить пару ложек меда или настой из сухофруктов. Подавать к столу с яблоками и ржаными хлебцами (рецепт на с. 43).

Вы можете добавить в хлебцы или непосредственно в банку с готовящимся квасом натертые овощи: морковь, свеклу, капусту и другие. Тогда получится квас соответственно морковный, свекольный, капустный и т. п.



*Ари Ясан*

**Живая кухня по-русски.  
Сырые супы, салаты, десерты**  
*Серия «Мини Cook»*

Заведующая редакцией  
Руководитель проекта  
Фотограф  
Художник обложки  
Верстка  
Корректор

*В. Мальшикина  
О. Феофанова  
А. Ясан  
Л. Адуевская  
М. Жданова  
С. Беляева*

ББК 36.997  
УДК 641.568

**Ари Ясан**

А81 Живая кухня по-русски. Сырые супы, салаты, десерты. — СПб.: Питер, 2012. — 64 с.: ил.

ISBN 978-5-459-01514-0

Ари Ясан уверена: сыроедение — это простой и доступный способ обрести здоровье, естественную красоту и долголетие. Своими рецептами и находками Ари Ясан щедро делится на сайте <http://vk.com/ayaeda>. И отзывы ее последователей подтверждают: сыроедение — это не только полезно, но и удивительно вкусно!

Перед вами новое направление современной кулинарии — живая кухня! Рецепты живой кухни позволяют заменить почти все традиционные русские блюда, знакомые с детства, даже блины. Если вы мечтаете похудеть и поправить пошатнувшееся здоровье, если соблюдаете пост и хотите разнообразить свой рацион, если вы вегетарианец или сыроед, но иногда скучаете по «вкусностям» из привычных продуктов, — вам пригодятся рецепты из этой книги. Откройте для себя мир живой кухни! Приятного аппетита!

ISBN 978-5-459-01514-0

© ООО Издательство «Питер», 2012

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

ООО «Мир книги», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.  
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;  
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 21.03.12. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 4,000. Тираж 4000. Заказ 448.  
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР». 170040, Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.





Мини Сook

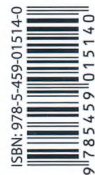
# Живая кухня по-русски

Сырые  
супы  
салаты  
десерты

Ари Ясан уверена: сыроедение — это простой и доступный способ обрести здоровье, естественную красоту и долголетие. Своими рецептами и находками Ари Ясан щедро делится на сайте <http://vk.com/ayaeda>. И отзывы ее последователей подтверждают: сыроедение — это не только полезно, но и удивительно вкусно!

Перед вами новое направление современной кулинарии — живая кухня! Рецепты живой кухни позволяют заменить почти все традиционные русские блюда, знакомые с детства, даже блины. Если вы мечтаете похудеть и поправить пошатнувшееся здоровье, если соблюдаете пост и хотите разнообразить свой рацион, если вы вегетарианец или сыроед, но иногда скучаете по «вкусностям» из привычных продуктов, — вам пригодятся рецепты из этой книги.

*Откройте для себя мир живой кухни!  
Приятного аппетита!*



**ПИТЕР®**

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127

тел.: (812) 703-73-74, [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com)

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, [piter@kharkov.piter.com](mailto:piter@kharkov.piter.com)

[www.piter.com](http://www.piter.com) —

вся информация о книгах и веб-магазин

