

Стефани Турлес

ЭНЕРГИЯ СЫРОЕДЕНИЯ



Стефани Турлес

ЭНЕРГИЯ СЫРОЕДЕНИЯ

ЖИВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 641/642
ББК 53.51
Т 86

Stephanie L. Tourles
RAW ENERGY:
124 Raw Food Recipes for Energy Bars,
Smoothies, and Other Snacks to Supercharge Your Body
Copyright © 2009 by Stephanie Tourles
Photography by © Kevin Kennefick
Food styling by Frances Duncan and Dan O. Williams

Турлес, Стефани.

Т 86

Энергия сыроедения. Живое питание для здоровой и активной жизни / Стефани Турлес ; [пер. с англ.]. — Москва : Эксмо, 2014. — 288 с. — (Сыроедение. Программа здорового питания)

ISBN 978-5-699-68352-9

Хотите всегда быть здоровыми, красивыми, стройными и энергичными? Тогда вам нужно изменить свой рацион питания, сделать его полноценным и максимально полезным. Современный ритм жизни и постоянные пробки на дорогах, работа в офисе не позволяют нам придерживаться четко расписанного режима питания каждый день. В результате возникают проблемы со здоровьем, весом, волосами и кожей, работоспособностью.

Автор этой книги, диетолог Стефани Турлес, предлагает эффективное решение этих проблем с помощью сыроедения. Это не диета, а естественная и полезная система питания. Сырые продукты ускоряют обмен веществ, заряжают энергией, улучшают структуру кожи и волос, а еще способствуют омоложению.

В книге вы найдете множество советов по сыроедению, описания полезных свойств продуктов, а также большое разнообразие рецептов смузи, мюсли, коктейлей и супов. Блюда, которые у вас получатся, будут не только полезными и низкокалорийными, но и очень приятными на вкус. Их можно брать на работу и использовать в качестве перекусов: они быстро утолят ваш голод, зарядят энергией и улучшат настроение. Таким образом, с помощью этой книги вы не только улучшите свое здоровье и фигуру, но и повысите свою эффективность на работе и оптимизм в жизни.

УДК 641/642
ББК 53.51

ISBN 978-5-699-68352-9

© ООО «АСАФ», перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Оглавление

Посвящение			11
Благодарности			12
Введение. Преимущества сырых закусок			14
Глава 1. Основные принципы сыроедения			19
Глава 2. Кладовая сыроеда. Предметы первой необходимости на кухне			49
Глава 3. Сырые перекусы: учимся быстро готовить			103
Глава 4. Рецепты молока, коктейлей, смузи и кремов			111
Молоко из грецкого ореха или миндаля	114	Коктейль «Зеленый гладиатор»	122
Молоко из миндаля, кешью и кунжута	115	Коктейль «Мандариновая мечта»	123
Мексиканское какао с миндальным молоком	116	Смузи «Летний бриз»	124
Банановый коктейль с какао	118	Смузи «Персиковое совершенство»	125
Сливовый энергетический коктейль	119	Коктейль «Заводной банан»	126
Смузи с курагой и апельсинами	121	Смесь мускатной дыни и кокоса	127
		Коктейль «Утренний рассвет»	128

Голубично-банановый
коктейль 129

Замороженный вишневый
крем 132

Крем «Шоколадно-
банановая стружка» 131

Клубнично-цитрусовый
крем 133

Глава 5. Фруктовые и овощные соки 135

Бодрящий овощной
коктейль 138

Коктейль «Утренний
всплеск силы» 143

Коктейль
«Восход солнца» 139

Яблочно-имбирный эль 144

Коктейль «Терпкий
зимний нектар» 140

Коктейль «Взрыв мозга» 145

Питательный коктейль 141

Яблочный сидр
по старинному рецепту 146

Коктейль
«Прохладный арбуз» 142

Напиток после
тренировки 147

Глава 6. Перекусы для тонуса 149

Медово-банановые
мюсли 151

Спирулиновые шарики
«Зеленое сияние» 159

Мюсли
«Встреча восхода» 152

Травяные энергетические
шарики 160

Мюсли
из грецкого ореха 154

Мюсли «Жучки на
бревнышке» 161

Козинаки с тыквенными
семечками 156

Нежные шарики
с кленовым сиропом 162

Вишневые жевательные
шарики 158

Мюсли с орехом
пекан 164

Шоколадно-апельсиновые мюсли	166	Чашка арахисового масла с медом	174
Энергетические шарики	168	Шарики с изюмом, миндалем и какао	175
Инжирные шарики	170	Мюсли с бразильским орехом	176
Шарики, продлевающие жизнь	172	Мюсли с лесным орехом	178
Мюсли из фруктовых и ореховых масел	173	Замороженные банановые мюсли	179


Глава 7. Энергетические смеси из орехов, семечек, фруктов 181

Смесь «Динамит»	183	Смесь «Могучий Геркулес»	190
Жевательные банановые мюсли	184	Хрустящий перекус из семечек тыквы	191
Кешью с корицей и кленовым сиропом	185	Смесь с инжиром	192
Сладко-соленая смесь	186	Полезная и целебная смесь	193
Смесь «Сладкий чили»	187	Хрустящий миндаль	194
Смесь «Тропическое удовольствие»	188	Смесь из яблок и шелковицы	195
Смесь из ягод летнего урожая	189		



Глава 8. Холодные злаки и фруктовые десерты 197

Мюсли из черники	199	Смесь из кураги и овсяных хлопьев	210
Десерт из папайи и ананаса	200	Фруктовый десерт из манго	211
Мармелад из кураги	201	Сладкие и питательные мюсли	212
Осенний пудинг из хурмы	202	Сочные яблочные мюсли	213
Мюсли с орехом пекан и клюквой	203	Мюсли с кешью и смородиной	214
Зимние фруктовые мюсли	204	Мюсли из орехов и инжира	215
Солнечный десерт	205	Кремовый банановый десерт	216
Сладкие кешью в масле	206	Бодрящий малиновый кисель	217
Компот из сухофруктов	207		
Клубничный кисель	208		



Глава 9. Овощные смеси. Чипсы, подливы, соусы и пасты 219

Пикантные чипсы из кабачков	221	Техасский соус «Танго»	226
Чипсы из кабачков с морской солью	222	Сладкая бананово-авокадная подливка	227
Подливка из шпината и авокадо	223	Подливка «Кунжутное танго»	228
Сладкие картофельные чипсы чили	224	Живой веганский соус	229

Сладкая и нежная паста	230	Подливка карри с кешью и луком	233
Подливка из авокадо	231	Фруктовый джем	234
Овощной паштет	232	Острая подливка из кабачков и лука	235

Глава 10. Свежие фруктовые и овощные супы 237

Имбирный суп с кунжутом и манго	238	Малиновый суп «Рикии»	242
Садовый гаспачо	239	Прохладный суп с огурцом	243
Медовый суп из дыни и груши	240	Суп из папайи «Закат»	244
Морковный крем-суп	241	Крем-суп из огурцов и авокадо	245

Глава 11. Сырые сладости 247

Фаршированные финики	249	Финиковые батончики	258
Халва из стручков рожкового дерева	250	Чернослив с миндалем	259
Шоколадные пирожные с грецким орехом	252	Шоколадные черепашки	260
Нежный шербет	254	Печенье с ванилью и грецким орехом	261
Пастилки с кунжутом	255		
Жевательные пастилки из кураги	256		

Шарики с кешью	262	Лимонные конфеты	270
Шарики «Ореховые небеса»	263	Шарики с какао	271
Шербет с черникой и темным шоколадом	264	Мягкие пастилки из мандаринов	272
Шарики из арахисового масла с медом	266	Шарики с изюмом и орехом пекан	274
Печенье из миндаля и кокоса	267	Плитки из кешью и кленового сиропа	275
Вишневые шарики	268	Халва из арахисового масла	276
Пудинг с темным шоколадом	269	Сироп из темного шоколада	277
Источники			278
Алфавитный указатель			282



Посвящение

Рику О'Шеа IV — умнейшему, забавнейшему, самому энергичному и красивому псу, с которым мне повезло жить. Ты согревал мое сердце, мою душу и мои ноги в холодные зимние вечера, испытывал мою выносливость во время наших ежедневных шестимильных прогулок по побережью Кейп-Код. Я никогда не забуду инцидент с дикобразом и наши с тобой игры в лесах Майн. Мне будет не хватать твоей улыбающейся мордочки и твоего постоянного присутствия в моем офисе, когда я работала за компьютером.

Покойся с миром, мой дорогой друг.
1 августа 2008 г.

Благодарности

Выражаю отдельную благодарность сотрудникам издательства Storey Publishing, которые пригласили меня разделить мою страсть к сыроедению с вами, дорогие читатели. Также я признательна людям, которые способствовали делу всей моей жизни, углублению моих знаний и моей любви к природе, моему пристрастию к садоводству, приготовлению и дегустации пищи.

Благодарю Фени Аше и Эрлу С. Аше старшего, моих бабушку и дедушку, которые учили меня, что сырые продукты очень полезны, что нужно кушать садовые овощи, дикую чернику, мускадины, сочную хурму, и за то, что они много кормили меня моими обожаемыми большими, сочными, вкусными томатными сэндвичами. Спасибо также за наследственный талант к садовничеству и выращиванию растений.

Большое спасибо моей покойной бабушке, Грейс Энчос, за ту радость, которую доставляли мне ее нежные, немного влажные слоеные печенья, масляные бобы и терпкий рассол.

Я очень признательна моей маме, Бренде Энчос, за ее усилия, направленные на борьбу с вредным питанием в нашей семье и за то, что она приучила нас питаться сырой едой задолго до того, как сыроедение стало модным. Кроме того, я очень признательна своему отцу, Майку Энчосу, за продолжительные семейные каникулы, походы по вкусным ресторанам национальных кухонь Франции и Мексики и за знакомство с новыми кухнями, в основе которых свежая еда. Спасибо вам большое за то, что обогатили меня знаниями, подарили мне бесценный опыт в юности и предоставили возможность попробовать изысканные блюда.

Отдельной благодарности заслуживает мой муж, Билл, за дизайн и строительство замечательной ограды для сада — это на-

стоящее произведение искусства. Благодаря тебе садоводство стало настоящим удовольствием. Дорогой, у тебя золотые руки!

Спасибо Нэнси Салливан, моей свекрови, за то, что она помогла мне понять значимость текстуры и цвета в декоре.

Я признательна покойной Хелен Ниарин. Она привнесла в мою жизнь сыроедение и сделала меня вегетарианкой, а также научила жить в гармонии с природой.

Спасибо Кэндис Кантин, моему обожаемому преподавателю городского ландшафтного дизайна, которая непрестанно повторяла во время занятий, что наши тела, разум и душа — это все, что мы едим. Основные пункты ее учения: сырая еда и травы — это ключ к здоровью, к наслаждению от жизни и работы, полноценному отдыху, а также отличная тренировка, сопряженная с хорошим пищеварением и жизненным опытом. Насколько она была права!

Спасибо Маргарет Сузерленд из Storey Publishing, редактору этой книги, которая поверила в пользу сыроедения и передала мое послание всем читателям, желающим вести здоровый образ жизни.

Введение

ПРЕИМУЩЕСТВА СЫРЫХ ЗАКУСОК

Эта книга написана специально для тех, кто ищет полезные альтернативы закускам с низким содержанием питательных веществ, таких как пончики, маффины, бейглы (бублики, сушки), перекусы в торговых автоматах, печенье на химических разрыхлителях, торты, леденцы, крекеры, чипсы, молочные коктейли из ресторанов быстрого обслуживания, молочные напитки с вкусовыми добавками, а также пастеризованные соки в банках и пакетах, не говоря уже об энергетических батончиках, которые часто содержат рафинированный сахар и высокофруктозный кукурузный сироп.

Моя цель познакомить вас с помощью этой книги с новой средой приготовления пищи — миром, где не надо готовить вовсе! Я надеюсь научить вас, мои любители здорового питания, что сырые закуски могут приносить куда больше удовлетворения, чем привычные перекусы.

Сырые закуски воздействуют на вкусовые рецепторы, насыщают необходимой жизненной энергией, придают тонус и помогают выглядеть здоровыми.

Все рецепты, основанные на сырых продуктах, легкие в приготовлении, радуют глаз и очень вкусные. Кроме того, в них сохраняется высокая концентрация питательных веществ и различных природных ферментов. Именно поэтому они усваиваются легче готовой пищи. Сырая пища — это настоящая, полноценная еда, ее вообще не нужно готовить или же разо-

гревать. В отличие от большинства современных справочников, призывающих к отказу от выпечки, рецепты, изложенные в этой книге, не содержат ни сахар, ни концентраты фруктового сока, ни повидло или мармелад, ни пастилу, ни сливки, ни карамельный сироп, ни муку, ни молочные продукты, ни столовую соль, ни леденцы, ни пищу, приготовленную в тостере, ни жареную еду, ни солодовый сахар, ни шоколадные, ни фисташковые ириски, ни обработанные сухофрукты, ни гидрогенизированные жиры. Такая пища основана на сырых орехах и семенах, сырой ореховой пасте, натуральном необработанном меде, неочищенных сухофруктах и кокосах, сыром овсе, сырых бобах рожкового дерева и сыром порошке какао (да-да, такой действительно существует), свежевыжатых соках, ореховом молоке и всех видах свежих и замороженных фруктов. Я даже использую сырой сладкий картофель и кабачки, чтобы приготовить невероятно вкусные, хрустящие, высушенные овощные чипсы. Такие закуски полезны для вашего тела (питание и вкус), разума (вы не будете испытывать чувство вины за съеденную пищу) и души (подобная еда подарит вам чувство удовлетворения).

Чем же подобная растительная еда отличается от привычных вредных закусок? Дело в том, что большинство общеупотребимых закусок делают из обработанных, очищенных ингредиентов со скудным содержанием питательных веществ. Как правило, в таких закусках содержится высокая концентрация консервантов, вкусовых добавок и критическое содержание различных полезных веществ. Употребление этих продуктов действительно придаст вам на какое-то время сил, когда это необходимо, но при этом может повлечь за собой резкие скачки сахара в крови. Дело в том, что такая пища приготовлена из очищенных ингредиентов и далека от тех питательных веществ, в которых действительно нуждается организм: продуктах, содержащих необработанные белки, незаменимые жиры и комплекс углеводов, которые медленно перева-