

Тыквенные истории

Уютные
рецепты для
холодного
сезона







Эту книгу я посвящаю
моим родителям, Владимиру и Таисии.
Я безгранично люблю вас!
Спасибо вам огромное за все!



СОДЕРЖАНИЕ



ОТ АВТОРА.....	9
ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ НА МОИХ ПОЛКАХ.....	12
КАК ВЫБРАТЬ ТЫКВУ И КАК ЕЕ ХРАНИТЬ.....	16
КАК ПРИГОТОВИТЬ ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ.....	18
СМЕСЬ СПЕЦИЙ «ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ».....	20
ДОБРОЕ УТРО!	22
Пряная каша с карамелизованным яблоком и грецким орехом.....	24
Чиа-пудинг с осенним муссом.....	26
Ночная овсянка, сэр!.....	28
Тыквенные оладьи.....	30
Овсяная запеканка с клюквой и грецкими орехами.....	32
ВМЕСТО ЗАВТРАКА	34
Смузи с овсянкой.....	36
Детокс-смузи с семенами чиа.....	37
Смузи с апельсином.....	38
Смузи с растительным протеином.....	40
Тот самый тыквенный латте.....	42
ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС	44
Легкий хумус с нутом.....	46
Хумус без нута.....	48
Зерновая коврижка.....	49
Салат со шпинатом и кедровыми орешками.....	50
Салат с капустой кейл и рикоттой.....	52
Салат с трехцветной киноа.....	54
Теплый салат с брюссельской капустой.....	56
Запеченная тыква с салатом из краснокочанной капусты.....	58
УЮТНЫЕ СУПЫ	60
Суп с апельсином и чипсами кейл.....	62
Суп с нутом.....	64
Чечевичный суп.....	66
СОГРЕВАЕМСЯ	68
Запеченная баттернат сквош с киноа.....	70
Ризотто.....	72

Запеченная тыква с дуккой и йогуртом тахини.....	74
Запеченная тыква с киноа, брокколи и кедровыми орешками.....	76
Манты.....	78
Запеканка с булгуром.....	82
Чечевичное карри.....	84
Перлотто с кукурузой и шпинатом.....	86
Тальятелле с цукини и грибами в сливочном соусе из кешью и шалфея.....	88
Каннелони, фаршированные киноа, в сливочном соусе из кешью и шалфея.....	90
Праздничная тыква, фаршированная капустой кейл, киноа и клюквой.....	92
СЫТНАЯ ВЫПЕЧКА.....	94
Домашняя пицца с яблоками и соусом из белой фасоли.....	96
Пряные улитки с изюмом.....	98
Овощная пицца «Индика».....	100
Лепешки с сыром и зеленью.....	102
Цельнозерновая галета с тофу.....	104
ПОХРУСТИМ.....	106
Пряные льняные хлебцы.....	108
Зерновые крекеры.....	110
Тосты с грибами.....	111
Тыквенные семечки, обжаренные в специях.....	112
И НА ДЕСЕРТ.....	114
Конфеты «Зимняя энергия».....	116
Конфеты из тыквенных семечек.....	118
Конфеты «Ореховые шарики».....	119
Печенье «Тыкваны».....	120
Овсяное печенье.....	122
Печенье слоеное «Ушки».....	124
Печенье из тыквенной муки.....	126
Кекс с шоколадной крошкой.....	128
Крамбловый пирог с яблоками.....	130
Мраморный тарт без выпечки.....	132
Турецкий десерт «Кабак татлысы».....	134
Мусс из авокадо «Детская радость».....	136
Живое варенье для иммунитета.....	138
Солнечные цукаты.....	140
БЛАГОДАРНОСТИ.....	142





ОТ АВТОРА

Дорогие друзья!

Меня зовут Наталья. Я – вегетарианка, практикую йогу, консультирую в рамках астрологии джйотиш, поддерживаю экопроекты и обожаю тыкву!

Эту книгу я решила написать, когда поняла, что на свете существует множество людей, не знающих, сколько всего вкусного и полезного можно приготовить из тыквы. До определенного момента я тоже была в их числе. Мои познания ограничивались приготовлением рисовой каши с тыквой и сухофруктами, от которой все были в восторге, и тыквенным крем-супом, от которого в восторге была только я! Но все изменилось в один прекрасный момент, когда мне в руки попал американский семейный рецепт печенья на основе тыквенного пюре.

Рецепт оказался жутко бесполезным, мне пришлось адаптировать его под свои запросы, и после нескольких неудачных экспериментов – до сих пор вспоминаю о них с любовью – у меня получились мои самые любимые тыквенные печенья! В шутку они получили прозвище «Тыкваны».

На их счету сотни покоренных сердец, этими печеньями «заражены» все мои родные и близкие, друзья и коллеги. География их приготовления распространяется не только на территорию России, но и на другие страны. А самое главное, что, попробовав эти печенья, люди первым делом говорят: «Вау! Так вкусно! А из чего они?» И услышав в ответ, что из тыквенного пюре, из банальной тыквы, жутко удивляются: «Да ладно, из тыквы?! Такие вкусные!»

И мне захотелось издать кулинарную книгу здоровых рецептов, чтобы показать, насколько тыква универсальна и проста в приготовлении, ведь из нее одновременно можно приготовить столько полезных разнообразных блюд, начиная с завтраков и заканчивая десертами. Ее можно сочетать с разными специями, использовать для детокс-рецептов, украшать праздничный стол, по-разному запекать. Также можно овладеть техникой приготовления тыквенного пюре, чтобы под рукой всегда были порционные заготовки для других быстрых и полезных блюд.

А главное, тыкву можно замаскировать таким образом, что никто из домочадцев, особенно дети, и не прознает, что в этом блюде она есть. Seriously, этот трюк проверен на многих близких людях, которые, не питая большой любви



к тыкве, в итоге заявляли, что то или иное блюдо им очень понравилось, и вкус тыквы, что самое удивительное, они не почувствовали.

В книге собрано более 55 рецептов: завтраки, напитки, салаты, закуски, супы, горячие блюда, пицца и другая выпечка, в том числе печенье, десерты и полезные снеки. Я не стала включать всем известную рисовую или пшеничную кашу с тыквой и сухофруктами или другие известные блюда с тыквой, а решила предложить вам по-другому, по-новому взглянуть на этот полезный овощ. Так что, если вы вдруг до сих пор не любите оранжевую красавицу, дайте ей шанс!

Для меня тыква – это, без преувеличения, настоящий суперовощ, один из самых доступных и самых полезных для организма. Она заряжает каждый орган и систему, каждую клеточку человеческого организма своим ярким оранжевым цветом и оздоравливает его. Но я не буду сильно заострять внимание на пользе тыквы, вы и сами можете все узнать, дорогие друзья, ведь это не энциклопедия и не справочник по здоровью, а кулинарная книга.

Все рецепты в книге не содержат продуктов животного происхождения, таких как мясо, рыба и яйца. Они полностью подходят тем, кто соблюдает вегетарианский или веганский тип питания, пост, а также людям с аллергией на яйца и следящим за своим здоровьем. Да, возможно, вы удивитесь, но для вкусной домашней выпечки абсолютно не нужны яйца! Ну а для тех, в чьем рационе присутствует мясо, я думаю, не составит особого труда подать в качестве гарнира запеченную тыкву! Но, на мой взгляд, самыми довольными будут мамочки, когда они смогут завуалированно накормить своих непосед сладкой и полезной тыквой. Давайте проверим? Съедем по тыкве?





ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ НА МОИХ ПОЛКАХ



Специи и пряности – это лучший способ разнообразить вкус еды, подчеркнуть тонкие нюансы каждого блюда, а при правильном применении – хорошая возможность вылечить различные недомогания и помочь пищеварительной системе усвоить питательные вещества из пищи. О специях очень много написано в древних книгах по аюрведе, а в Средние века они ценились на вес золота! Правильно применять специи – это целое искусство, которое я начала постигать с переходом на вегетарианство.

АСАФЕТИДА – самая необычная в мире специя, поэтому о ней хочется написать отдельно. Это сильно пахнущая смола, полученная из зонтичного растения, родиной которого являются Иран и Афганистан. Обычно высушенную смолу растирают в порошок и смешивают с рисовой мукой, чтобы придать асафетиде порошковую форму. Асафетида в кулинарии вполне заменяет лук и чеснок, но главное – соблюдать дозировку пряности из-за ее специфического аромата, достаточно взять $\frac{1}{4}$ ч. л. на порцию. Восточные повара рекомендуют добавлять асафетиду в конце приготовления блюда, а не в начале, поскольку смола содержит эфирные масла, которые быстро выветриваются, и пряность не будет чувствоваться в блюде. В Индии часто шутят о том, что с асафетидой можно переварить все что угодно, даже гвозди. По этой причине специя идеально подходит для трудноперевариваемых блюд, к примеру бобовых, к тому же она улучшает аппетит, способствует повышению тонуса в организме, а также помогает при метеоризме.

ЧЕРНАЯ, МОРСКАЯ, ГИМАЛАЙСКАЯ РОЗОВАЯ СОЛЬ. Черная соль – это вид индийской вулканической каменной соли. Добывают ее в вулканических регионах Пакистана и Индии. На самом деле ее цвет совсем не черный, она скорее фиолетово- или розовато-серая. У нее особенный серный минеральный вкус. Из-за этого свойства ее любят вегетарианцы и веганы и часто используют для имитации яичного вкуса, например, посыпают сыр тофу, делают растительный майонез и т. д. В аюрведе черная соль ценится за многообразие терапевтических свойств. Она не повышает содержание натрия в крови, поэтому рекомендуется людям с высоким кровяным давлением. Черная соль уменьшает количество газа в кишечнике, способствует улучшению пищеварения. Также помогает снять жжение в груди, благотвор-



но влияет на зрение и обладает омолаживающими свойствами. Гималайская розовая соль является продуктом древних морских отложений времен юрского периода, а собирают ее в сердце Гималайских гор, в Пакистане. Характерный красновато-розоватый оттенок продукту придают следовые количества оксида железа. Соль бывает разного размера и структуры – от мелкозернистой рассыпчатой до крупной кристаллической. Кристаллы розовой соли содержат 84 необходимых человеку питательных вещества, что делает ее прекрасной альтернативой поваренной соли. Ключевые микроэлементы в составе кристаллической розовой соли: кальций, магний,



калий, медь и железо, фосфор, бор и хром, фтор и йод, марганец и молибден, селен и цинк. Врачи рекомендуют розовую соль в качестве профилактики простуды и гриппа, для гигиены ротовой полости, для борьбы с акне и даже для похудения.

ТАХИНИ, ТАХИНА ИЛИ ТХИНА, также известна как сезамовая или **КУНЖУТНАЯ ПАСТА** – это распространенная на Среднем Востоке густая жирная паста из молотых семян белого кунжута, ее добавляют как необходимый компонент ко многим блюдам, например к фалафелю и хумусу, кроме того, она служит основой для многих соусов. Тахина очень полезна благодаря своему богатому витаминно-минеральному составу и рекордному количеству кальция. Для приверженцев правильного и здорового питания это необходимый продукт на кухне. Плюс у тахины специфический вкус, который может оценить только настоящий гурман. За это я и люблю кунжутную пасту.

СЕМЕНА ЛЬНА, которые так богаты полиненасыщенными жирными кислотами групп омега-3, -6, и -9, а также селеном, калием и лецитином, на мой взгляд, незаменимы в рационе людей, отдающих предпочтение растительному типу питания, вдобавок заменяют куриные яйца и выступают в роли палочки-выручалочки как скрепляющий ингредиент в рецептах. К тому же семена льна – лучшее растительное слабительное средство, которое только можно найти, благодаря клетчатке, содержащейся в оболочке льняного семени. Я добавляю семена льна в домашний хлеб, хлебцы и крекеры, заменяю ими яйца, готовлю потрясающие йогурты без использования молока и т. д.

СЕМЕНА ЧИА благодаря своей фантастической пользе стали очень популярными. По содержанию магния, фосфора, кальция, калия, селена, омега-3, белков и клетчатки семена чиа во много раз опережают большинство продуктов. Они являются источником цинка, меди, марганца, витаминов группы В, А и С, а по концентрации антиоксидантов опережают свежую чернику. К тому же семенами чиа тоже можно заменить куриные яйца в выпечке и других блюдах. Из чиа получают потрясающие десерты, пудинги, я добавляю ее в смузи, гранолу, тесто и т. д. Семена чиа бывают двух видов – белые и черные.

КИНОА – крупа андских индейцев. На самом деле киноа не зерновая, а псевдозерновая культура, проще говоря – лебеда. Для русского человека лебеда в рационе не в новинку, но все же киноа немного отличается от своей северной сестры – лебеды. Киноа внешне очень напоминает зернышки гречки, только гораздо мельче и разного цвета. Цвет семян киноа зависит от сорта: зернышки могут быть и беловатыми, и красными, и коричневатыми, и черными. Сверху зернышко киноа покрыто горькой оболочкой, поэтому перед приготовлением обязательно нужно избавиться от сапонинов – горьких веществ. Для этого