



КАК

ГОТОВИТЬ

ЛЮБОВЬ



Содержание

Как готовить Любовь.....	6
Благодарности	8
О главном ингредиенте на любой кухне	11
С добрым утром! Рецепты для легкого начала дня	13
Что такое суперфуды и почему классно, когда они есть в вашем завтраке	40
Порядок на кухне — залог любви	50
Женщина у руля корабля под названием Любовь.....	54
Что-то посерьезнее: супы	61
Процесс приготовления еды — это философия	74
Сила салата	77
Проростки и микрозелень, или Почему эти малыши так популярны?	86
Приготовление еды — это энергоинформационный процесс. Простые правила приготовления пищи	91
Чтобы насытиться: основное	97
Перекусы и aperitifs	119
Без них никуда: соусы и кремы	139
Специи	151
На сладенькое	159
Напитки	183

Как готовить Любовь

Представляете ли вы свою жизнь без еды и любви?

Вряд ли кто-либо представляет свою жизнь без еды. И уж точно многие хотят впустить в свою жизнь Любовь.

Удивительно, но люди, как правило, не задумываются о том, как связаны еда и Любовь. Кроме тех, кто признается себе в том, что любит вкусно поесть!

В этой книге я расскажу, почему важно объединить эти два элемента на вашей кухне.

В процессе знакомства с этой книгой вы будете учиться «готовить» Любовь. Вам в помощь — вдохновляющие рецепты с подробным описанием процесса приготовления и фотографии блюд из растительных ингредиентов.

Зеленая кухня в магическом исполнении будет открытием для любой хозяйки. Вы узнаете, в чем состоит волшебство кулинарии!

Чуть не забыла представиться.

Я — Алёна Злобина, и это моя первая книга. К моменту ее написания я прошла интересный путь — со сменами питания, яркими путешествиями, исполнениями мечт и перевоплощениями мужа. Я — автор яркого кулинарного YouTube-блога, мои кулинарные шедевры также можно увидеть по телевизору на Первом вегетарианском канале. Кроме того, я — владелица известных веганско-сыроедческих кафе в Москве («Вкус & Цвет» и HolyVegan) и создатель одноименного проекта о саморазвитии (в проект входит йога, медитации, тренинги, хиллинг, мероприятия, эко-маркет, инфоблог www.vkusicvet.com). В моем инстаграм-блоге [@_alena_zlobina](https://www.instagram.com/_alena_zlobina) более 400 тыс. подписчиков, которые следят за тем, как я пишу о саморазвитии и путешествиях. Я номинирована на премию Liveorganic в номинации #ппблоггер, #вегблоггер, #зожмама, #лучшийблогсамооразвитии, #зожпредприниматель. Обладатель премии в номинации «Блогер года-2018» по версии глянцевого журнала FB.





Я НЕ ДОКТОР,
НУТРИЦИОЛОГ ИЛИ
НАТУРОПАТ. НО Я ЗНАЮ,
ЧТО НАШ МИР
ПОСТРОЕН НА ЭНЕРГИЯХ,
И ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ
ЭНЕРГИЯ — ЭТО
ЛЮБОВЬ. ЛЮБОВЬ — ЭТО
ТВОРЧЕСТВО, СОЗИДАНИЕ.
ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ
С ЕДОЙ И ТИПОМ
ПИТАНИЯ, И ВЫ СМОЖЕТЕ
НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ
В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

Ваша Алёнушка



ЭТОЙ КНИГИ
НЕ БЫЛО
БЫ, ЕСЛИ БЫ
НЕ ПОДДЕРЖКА
ДРУЗЕЙ
И БЛИЗКИХ.

Благодарности

Я никогда не имела ничего общего с написанием книг, но с юности была уверена, что когда-нибудь напишу книгу. Я, правда, предполагала, что она будет биографична — про жизненные перипетии, переезды, становления и приключения, но... она оказалась о Любви. Или о кулинарии? Да что там, она о том и о другом одновременно. И это все тоже в целом о жизни. В дальнейшем я еще напишу книги про свою жизнь, опыт, любовь, отношения и мечты, но это будет позже. А пока — про кулинарию.

Готовить я научилась с детства — мама активно привлекала нас к готовке (сейчас ее уже нет в живых), точнее, не просто привлекала, она вверяла нам этот процесс как домашнюю обязанность. Это был интересный опыт, за который я ее Благодарю! Так, уже в восемь лет я варила борщ и готовила отбивные.

Да-да, вы не ослышались, я не родилась и выросла на растительном питании, этот образ жизни — осознанный и выбранный в последние годы. Я так же, как и многие в России, росла в простой семье с традиционными

взглядами на питание. Хотя родители все же старались привить любовь к овощам и зелени. Да и поклонницей мяса я никогда не была.

Но со временем все изменилось.

Этому, конечно, предшествовал определенный путь. Частично о нем — в этой книге.

Но, прежде чем начать, я хочу написать слова благодарности. В своем блоге в Инстаграме @_alena_zlobina я часто говорю о том, насколько важно благодарить — и, конечно, практикую благодарность сама.

Этой книги не было бы, если бы не поддержка друзей и близких.

Я хочу выразить благодарность своим сестрам Свете и Жене, которые несмотря ни на что верят в меня и в мои способности и таланты. Это очень важно для меня. Дорогие мои, благодарю вас за веру в меня!

Благодарность за такую же бесконечную веру в меня еще одной моей подруге, Наташе К. — при такой поддержке хочется двигаться вперед и не останавливаться. Благодарю тебя,

моя дорогая, и желаю тебе самой успехов во всех твоих начинаниях!

И, конечно, благодарю своего дорогого гражданского мужа Рому. Именно с ним я узнала настоящую силу кулинарии, а точнее, ее волшебные свойства (подробнее об этом в главах книги), смогла реализовать многие свои таланты и мечты и обрести нашу дочь Саломию, через которую познала настоящую безусловную любовь. Именно он дал мне ту самую драгоценную творческую свободу, которая позволяет совершать много интересных вещей. Я благодарю его за все! И даже за ту боль, что прожила при расставании, я его безусловно благодарю, потому что именно этот момент, как никогда, вернул мне себя и развернул внутрь своей собственной глубины. Почему мы расстались, если я пишу о люб-

ви? Это философский вопрос, но, вероятно, как раз потому, что он стал фрустрианцем, и я не смогла больше готовить ему с любовью и кормить тем, что готовлю со своей энергией, связь ослабла и постепенно все сошло на нет.

Безусловная любовь и благодарность моим Родителям за жизнь и возможность проживать свой опыт, писать эти строки, книгу — делиться своим опытом с людьми. Эти строки сможет прочесть только папа, поэтому, Дорогой Папа, эта книга — твоя заслуга тоже.

А также благодарю всех, кто так или иначе сыграл свою роль в моей жизни. Я осознаю, что каждый человек на нашем пути чему-то учит, и я рада проходить свои уроки, какими бы они ни были.

ВСЕХ С ЛЮБОВЬЮ БЛАГОДАРЮ!







ПРЕДИСЛОВИЕ

О главном ингредиенте на любой кухне

Вы можете купить самые качественные продукты, найти несложный рецепт и, внимательно следуя инструкции, сделать все так, как в нем написано. Но иногда — чуда не происходит. Вроде и вкусно, не пересолено и не приторно сладко, но все равно чего-то не хватает. Было ли у вас так?

Почему у нас не всегда получается быть волшебницами на кухне? Как называется тот единственный ингредиент, который не продается в магазине органических товаров и индийских специй?

Его имя — Любовь.

Да, главное волшебство кулинарии именно в том, чтобы готовить с Любовью. И это не про штамповое слово или присказку в момент подачи. Это в полном и прямом смысле про энергию, про то, с какими вибрациями вы подходите к процессу приготовления еды.

В этой книге я поделюсь с вами рецептами, которые пришли от серд-

ца — желания подарить окружающим тепло и радость, осознания того, что еда — это больше, чем просто набор продуктов в вашей тарелке.

Я расскажу вам о том, как на вашей кухне может всегда происходить волшебство, если соблюдать одно главное условие — готовить осознанно и с Любовью к этому миру.

Кулинарный момент и алгоритм тоже присутствует — по сути, мы готовим из одного и того же набора продуктов, но какие разные блюда и вкусы получаются!

Открою секрет — разная нарезка и консистенция одних и тех же продуктов по-разному проявляет их вкус... + специи + соусы + настрой мысли и энергия созидания повара.... Все вместе это и есть магия кулинарии. Об этом я и буду подробно рассказывать дальше.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
И ПРОЧТЕНИЯ!

ПОЧЕМУ У НАС НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТСЯ БЫТЬ
ВОЛШЕБНИЦАМИ НА КУХНЕ? КАК НАЗЫВАЕТСЯ
ТОТ ЕДИНСТВЕННЫЙ ИНГРЕДИЕНТ, КОТОРЫЙ
НЕ ПРОДАЕТСЯ В МАГАЗИНЕ ОРГАНИЧЕСКИХ
ТОВАРОВ И ИНДИЙСКИХ СПЕЦИЙ?
ЕГО ИМЯ — ЛЮБОВЬ.

A stack of golden-brown pancakes sits on a dark wooden cutting board, which is placed on a rustic wooden crate. A hand pours a golden syrup from a glass pitcher onto the top pancake, which is garnished with a strawberry and a slice of cinnamon. The scene is set against a background of lush green foliage.

С добрым утром!

Рецепты для легкого
начала дня



Волшебство растительной кухни.
Как готовить любовь

Алёна Злобина



На английском языке утренний прием пищи называется BREAKFAST — что, если задуматься, можно перевести как «прерывание голода». Поэтому я предлагаю бережно относиться к этому процессу и не завтракать сразу плотно.

Подготовьте свой организм, разбудите его водой (это может быть вода с лимоном, огурцом — обязательно комнатной температуры, лучше сразу щелочная), сделайте легкую зарядку, составьте план на день, а уже после приготовьте легкий первый завтрак, который запустит работу организма и активирует вашу пищеварительную систему.

Полноценно позавтракать и набраться калорий «как следует» вы сможете и позже — ориентировочно в полдень, но здесь все зависит от того, во сколько вы пробуждаетесь.

Не грузите плотным завтраком и своих домашних — готовьте им утренний смузи и что-то с собой. Воспринимайте это как дополнительную возможность подарить им частичку любви и заботы «на вынос».

Давайте посмотрим, что я предлагаю есть с утра.

Первый легкий завтрак:

- смузи;
- фрукты;
- смузи-боулы.

Второй завтрак «посерьезнее»:

- домашняя гранола;
- блинчики без глютена VEG;
- оладушки VEG;
- яблочная каша RAW;
- овсянка с ягодами;
- амарантовая каша с ягодами в банке;
- яичница без яиц, или Скрамбл VEG;
- сырники из тофу с изюмом VEG;
- тосты с авокадо;
- тосты авокадо смеш.