

Kathryne Taylor
LOVE REAL FOOD:

More Than 100 Feel-Good Vegetarian Favorites to Delight the Senses and Nourish the Body

© 2017 by Kathryne Taylor

This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Тейлор, Кэтрин.

Т30 Настоящая еда : более 100 ярких и вкусных идей для вегетарианцев и не только / Кэтрин Тейлор ; [перевод с английского Е. Вартановой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.: ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Что обычно нам мешает прийти к правильному питанию? Пожалуй, нехватка времени, вдохновения и сложность рецептов. Тратить деньги на дорогие ингредиенты, выискивать не слишком сложносочиненные блюда, вникать в рецепт и молиться, чтобы в итоге не вышло ерунды, — какой человек выдержит это больше трех раз?!

Однако ЗОЖ с человеческим лицом существует, он перед вами, и он для всех: для вегетарианцев и мясоедов, веганов и людей с пищевыми аллергиями. Кэтрин Тейлор, давняя вегетарианка и хозяйка блога Cookie and Kate, собрала в своей книге потрясающие блюда: они не только полностью натуральные, вкусные и яркие, но еще и простые и экономичные. Никаких сложных ингредиентов и многочасового стояния за плитой.

Как пройти мимо хрустящего парфе на завтрак, яркого тайского салата с манго или плотного минестроне с чечевицей? Ответим сразу: никак. Да и зачем? Открывайте книгу и просто готовьте.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-099396-3

© Вартанова Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Тейлор Кэтрин

НАСТОЯЩАЯ ЕДА

БОЛЕЕ 100 ЯРКИХ И ВКУСНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И НЕ ТОЛЬКО

Перевод *Евгении Вартановой*

Ответственный редактор *М. Панфилова*

Дизайн, верстка, препресс *А. Бельтиков*

Корректор *Л. Воробьева*

Технический редактор *Т. Анохина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification




Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

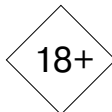
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   breadsalt.publisher



ISBN 978-5-04-099396-3



9 785040 993963 >

В электронном виде книги издательства вои можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Подписано в печать 29.07.2020. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,44.

Тираж экз. Заказ



ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ БЛОГА COOKIE AND KATE —

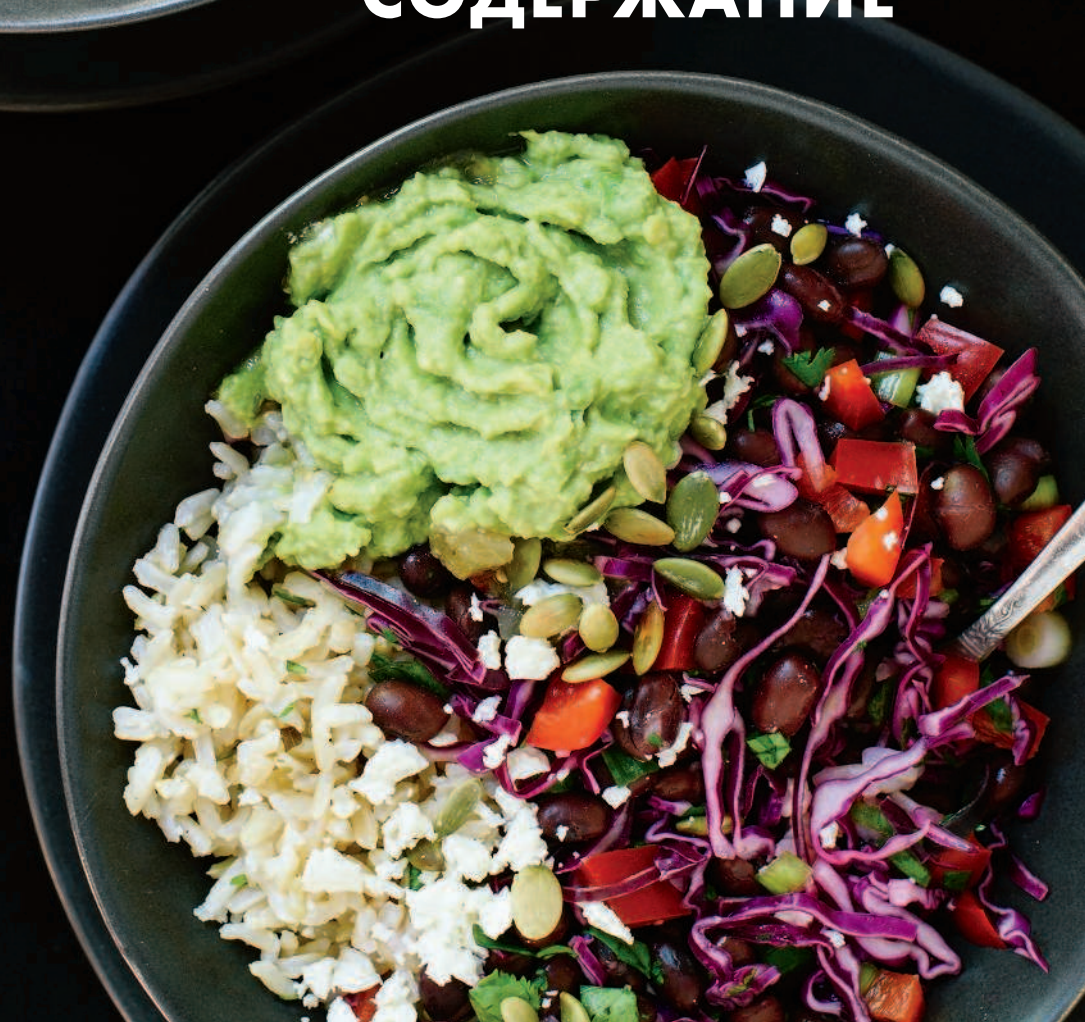
эта книга для вас

МОЕЙ СОБАКЕ КУКИ —

я очень счастлива, что ты у меня есть



СОДЕРЖАНИЕ



*Разноцветный
буррито-боул
(стр. 170)*

Введение
**КУКИ И КЕЙТ ЛЮБЯТ
НАСТОЯЩУЮ ЕДУ** 9

1 *Доброе утро*
29

2 *Салаты*
75

3 *Супы*
107

4 *Счастливый час*
125

5 *Пообедаем*
169

6 *Сладости*
221

7 *Соусы*
243

ПОДСКАЗКИ ОТ КУКИ И КЕЙТ 252

**ГОТОВЫЕ МЕНЮ И УДОБНЫЕ
СПИСКИ РЕЦЕПТОВ** 257

БЛАГОДАРНОСТИ 260

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 262



Куки и Кейт ЛЮБЯТ НАСТОЯЩУЮ ЕДУ

Моя собака Куки – самый эффективный будильник в мире. Выключить ее и подремать еще пять минут невозможно: уж если Куки решила, что пора завтракать, то превращается в маленький вихрь, извивается и тащит подушку прямо у меня из-под головы. Повезло ей, что она такая миленькая!

Каждое утро Куки сопровождает меня на кухню. Первым делом я кормлю ее (и никак иначе!), а потом готовлю завтрак себе. Я всегда завтракаю, иначе буду чувствовать себя неважно в течение дня. Но дело не только в этом: просто я обожаю завтраки. Мы с Куки вообще любим покушать.

Частенько я начинаю день с гранолы и порции йогурта. Я точно знаю состав этой гранолы, потому что сделала ее сама: обычные овсяные хлопья с кленовым сиропом, чуть хрустящие из-за кокосового масла, плюс специи, орехи и сухофрукты. Домашняя гранола стала для меня откровением. Делается в два счета, а на вкус просто несравнима с магазинными аналогами.

Позже, на ланч, я могу съесть большую порцию вчерашнего бобового салата, добавив свежие салатные листья и кусочки козьего сыра. На обед быстро обжариваю острые овощи. Что бы я туда ни добавила, это будет сбалансированная пища, которая порадует вкусовые рецепторы и подарит энергию на несколько часов.

Но я не всегда питалась правильно и чувствовала себя на все 100%. Я была капризным ребенком и на завтрак ела панкейки с кленовым сиропом. Родители мне разрешали это делать, а вот тело отреагировало весьма ультимативно: я стала неуравновешенным, жалким, вечно потеющим ребенком. Врач сказал, что у меня острая реакция на нарушение углеводного обмена. Поверьте мне, если блины на завтрак превращают вас в бормочущего зомби, вы больше к ним не притронетесь, будь они трижды вкусные.

И вот что интересно: любое тело откликается похожим образом на несбалансированное питание и продукты, которые вызывают ожирение и сопутствующие хронические болезни. Просто моя реакция оказалась слишком яркой.

Со стороны можно подумать, что правильное питание далось мне легко. Отнюдь. Например, в колледже я считала полезными ароматизированные снеки в 100 ккал, а вот жирное – это табу. Я считала каждую калорию, а за излишки раскаивалась

на эллиптическом тренажере. В моменты грусти и подавленности я утешала себя едой, в основном вредной, конечно. У меня развилась булимия, так что мне знакомы отчаяние и ненависть к себе, которые появляются вместе с этим расстройством. Я жила словно на американских горках: после углеводистой еды сахар подскакивал, я чувствовала короткий миг внутреннего подъема, а потом летела в самый низ с упадком сил и чувством вины. И это тянулось годами. Знаю, моя история не уникальна, и именно поэтому я готова на все, чтобы избавить людей от похожих страданий. Нам ведь всем нужно есть, и это не должно быть такой проблемой.

К счастью, моя совесть больше не спорит с желудком. Долгое время я посвятила самоанализу и с его помощью поняла, как справляться с тревогой и стрессом, чтобы нормально жить: общаться с друзьями, заниматься йогой, гулять с Куки. И, пожалуй, самое ценное – я научилась слушать свой организм и есть только тогда,

когда разыгрывается аппетит. Теперь содержимое холодильника – мой друг, и тело мне за это благодарно.

Изменить пищевые привычки и прорваться сквозь маркетинговый шум мне помогли знания по диетологии, которые я почерпнула из специальной литературы. Сначала я с огромным удивлением узнала, что знаменитая пищевая пирамида – это не вершина диетологии, а белок содержится не только в мясе, но и в других продуктах. Чем больше я читала, тем больше склонялась к философии цельной еды, которую продвигают несколько авторов и исследователей, например Майкл Поллан и Марион Нестле. Их рекомендации оказались мне наиболее близки. Конечно, я должна есть еду, которую знает моя бабушка, а не ту, которую набивают сахаром, промышленно обрабатывают, а потом приклеивают наклейку «полезно». Правда всегда кроется в составе.

КАК ЧИТАТЬ МАРКИРОВКУ НА ПРОДУКТАХ

1. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИНГРЕДИЕНТЫ.** Прикиньте примерно, сколько в составе ингредиентов: от 5 до 10 – хороший знак. Подумайте, вам знакомы эти ингредиенты, вы готовите из них? Составляющие продукта расположены по весу, первых больше всего. Если видите огромный список, больше похожий на химический состав, чем на еду, поищите другой вариант. На этом этапе вы, скорее всего, исключите большинство переработанных продуктов, но также избегайте следующих ингредиентов: кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, пищевые красители, гидрогенизированное масло и консерванты типа нитрата натрия.
2. **СМОТРИТЕ НА СОДЕРЖАНИЕ САХАРА.** Для примера, 4 г сахара – это 1 чайная ложка. Пол-литра кофе латте с сиропом содержит 30–50 г сахара – это очень много! Сахар в натуральных продуктах, например фруктах, не вызывает беспокойства, но в промышленно переработанной пище избыток добавленного сахара вреден.
3. **ТАКЖЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ДОЛЮ НАТРИЯ.** Если продукт содержит большой процент соли от дневной нормы – скажем, 40%, – лучше не берите его. Скорее всего, производитель с помощью соли пытается скрыть недостатки вкуса или свежести. А еще избыток натрия может вызывать проблемы со здоровьем.

Когда вы едите натуральную, цельную еду в соответствии со своим аппетитом, вам больше ни о чем не нужно беспокоиться.

Марокканский салат
с запеченной морковью,
рукколой и диким
рисом (стр. 90)





ЧТО ВООБЩЕ ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЕДА?

Настоящая, цельная еда попадает на стол прямиком из природы, проходит минимальную или даже нулевую переработку и сохраняет полезные свойства. К такой еде относятся свежие овощи, спелые фрукты, зеленые салатные листья, цельные злаки, бобовые, орехи, семечки. Сюда же можно отнести нерафинированное масло, например качественное оливковое и кокосовое. Еще – вино и темный шоколад (но я в любом случае не смогла бы от них отказаться!). И в конце списка минимально переработанные молочные продукты и мясо здоровых животных – в умеренных количествах.

ЦЕЛЬНАЯ ПИЩА – ЕСТЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Мой герой Майкл Поллан прекрасно сформулировал: «Ешьте еду. Не слишком много. В основном растения». Или, как сказал доктор Дэвид Кац, основатель Yale University's Prevention Research Center*: «Если вы сосредоточитесь на настоящей еде, питательные вещества сами о себе позаботятся». Казалось бы, куда уж лучше, но такое питание позитивно влияет не только на организм, но и на всю окружающую среду. Прочитирую отчет Консультативного комитета по диетическим рекомендациям (Dietary Guidelines Advisory Committee) за 2015 год: «Многочисленные доказательства говорят о том, что режим питания, основанный на растительной пище, такой как овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые, орехи и семечки, и с меньшим содержанием пищи животного происхождения, более полезен, особенно в сочетании с меньшим влиянием на окружающую среду (парниковый эффект, использование энергоресурсов, земли и воды), по сравнению с текущим режимом питания в США».

* Исследовательский центр профилактики Йельского университета.

Мы живем в безумном, прекрасном современном мире, изобилующем калориями. Знаете ли вы, что в среднем американском продуктовом магазине более 40000 наименований продукции? Наши пищевые предпочтения не играют нам на руку. Согласно Рекомендациям по правильному питанию для американцев на 2015–2020 гг., «более половины всех взрослых американцев – 117 млн человек – имеют минимум одно предотвратимое хроническое заболевание, многие из которых вызваны неполноценным рационом питания и отсутствием физической активности. Уровень таких заболеваний продолжает расти, и это не только увеличивает риски для здоровья, но и предполагает большие траты».

Похоже, у нас проблемы, а добавок нас бомбардируют противоречивыми советами о здоровом образе жизни и похудении. Сначала нам твердили: «Масло – это вред! Лучше ешьте маргарин!», а потом – «Уберите маргарин! Он вас убьет!». Мы привыкли делить пищу на «хорошую» и «плохую», и это печально. Такое ультимативное разделение просто бесполезно – именно поэтому наши лучшие намерения ломаются после одной палочки картошки фри. Испокон веков мы ели для поддержания энергии, и только когда Уилбур Олин Атуотер изобрел калориметр 125 лет назад, мы принялись считать калории. Если это и впрямь верное решение, разве мы не должны были стать худыми? Зачем мы так усложняем вещи, когда это совсем не нужно?

Знаю, я говорила, что люблю еду, но нужно уточнить этот момент: я люблю натуральную еду. Продукты с промышленной переработкой – это ненатурально. Я знаю, о чем говорю, потому что после такой еды чувствую себя не очень. Вскоре голод снова подступает, и это нервирует. Когда там уже обед?! Настоящая же еда, правильно приготовленная, одновременно радует и душу, и тело. Всегда можно приготовить что-то одновременно вкусное, питательное, простое и доступное, и я стараюсь донести эту мысль через каждый свой рецепт. Вот почему девиз моего блога – «Да здравствует цельная еда!».

Основные принципы настоящей еды

Натуральная, цельная еда существовала всегда, а диетология – это новая сложная наука. С каждым днем мы все больше узнаем о пользе цельной еды, а исследования говорят о том, что пища вполне может быть профилактическим средством. И знаете, в чем прелесть цельного питания? Можно не следить за исследованиями, которые подтвердят, что вы питаетесь правильно: вы и так это знаете. А вот мои основные принципы цельнопищевого режима, которые основываются на научных исследованиях и моем собственном опыте:

- ▶ Одни цельные продукты могут быть питательнее других, и может возникнуть желание покупать их почаще. Однако попробуйте **ориентироваться на сезон и свой аппетит**. Сезонные продукты помогут разнообразить рацион и легко удовлетворят питательные потребности.
- ▶ Старайтесь **выбирать органические продукты**, чтобы избежать химикатов, которые не нужны вашему организму: удобрения, пестициды, антибиотики, гормоны, воски и другие плохие ребята.

- ▶ По возможности **покупайте местные продукты**. Чем свежее продукт, тем больше в нем витаминов и минералов. Возьмите местный продукт – так вы поддержите локального производителя и уменьшите воздействие на окружающую среду.
- ▶ В современном мире даже такие базовые продукты, как хлеб, состоят из множества непонятных, трудно узнаваемых ингредиентов. Покупая еду, **обращайте внимание на ее состав**. Например, нормальный хлеб должен иметь в составе максимум 5 ингредиентов, а не 25.
- ▶ Не хочу показаться банальной, но **умеренность – залог успеха**. Ешьте то, что хотите! В разумных пределах. Если очень соскучились по мороженому, то вперед – съешьте порцию. Если же вас мучает желание слопать целое ведро, то, может быть, стоит поискать причину вашего стресса. Поверьте, я была на вашем месте, и мне никогда не удавалось найти ответ на дне этого ведра.
- ▶ И наконец, прислушивайтесь к организму: **как вы себя чувствуете после еды?** Хорошая еда должна влиять на вас исключительно позитивно. А если чувствуете, что вас будто автобус переехал, возможно, в следующий раз рука уже не потянется к неоднозначному блюду. Вообще, в отношении пищи есть две стратегии поведения: можно есть все, но в меру, а можно что-то исключить из своего рациона. Выбор за вами, я в любом случае вас полностью поддерживаю.

Постепенно вы начнете знакомиться с более питательными продуктами и научитесь понимать, чего не хватает организму, если вы хотите съесть, например, картошку. Такой опыт был у меня, и я хочу поделиться им с помощью рецептов – каждый из них порадует организм вкусом и пользой. В этой книге вы найдете более сотни таких блюд!





СОБАКИ И ЕДА

Куки обожает кожуру от морковки и батата, бананы, яблоки и практически все остальное. Я частенько угощаю ее кусочками миндаля или пекана.

Но не вся еда, которую едят люди, безопасна для собак, поэтому следите за тем, что даете своему питомцу. Как и для людей, для собак важна умеренность, иначе может развиваться пищевая аллергия. Так что будьте осторожны и не перекармливайте собаку чем-то одним. Так, молочные продукты, орехи, масло и соль могут вызвать проблемы при чрезмерном употреблении. И, конечно, ни в коем случае не давайте питомцу испорченные продукты! Если подозреваете отравление, срочно позвоните ветеринару.

ПРОДУКТЫ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Алкоголь

Луковые: репчатый лук, чеснок, зеленый лук, лук-порей, а также луковый и чесночный порошок

Шоколад

Кофе и чай

Виноград, изюм, смородина

Орех макадамия

Косточки абрикосов, вишни, персиков и сливы

Сырой картофель

Ревень

Косточки яблок и груш

Карамбола

Ксилит, заменитель сахара, используемый в жвачках, конфетах, выпечке и пр.

Дрожжевое тесто, которое может разбухнуть в желудке

Не давайте собакам целиком фрукты или овощи, которыми они могут подавиться, например авокадо, кукурузу в початках или хурму.

