



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 7 • Как я готовлю 10 • Что нужно знать об авокадо 12

ЗАВТРАК

Зеленый смузи	33
Латте с авокадо и имбирем	34
Зеленая болтуня	35
Черничные маффины с авокадо	37
Вафли с авокадо	38
Йогурт с авокадо	41
Зеленая овсянка для бодрого утра	42
Овсянка с тропическими фруктами	44
Кукурузная каша с зеленью и авокадо	47
Тосты с авокадо	48

СОУСЫ, ПАШТЕТЫ И ЗАПРАВКИ

Традиционный густой гуакамоле	56
Жидкий соус гуакамоле	56
Сливочный гуакамоле	57
Острый гуакамоле	57
Гуакамоле с кусочками овощей и авокадо	63
Майонез из авокадо	65
Маринованные ломтики авокадо	66
Чатни из авокадо	69

Кимчи из авокадо	70
Заправка «Зеленая богиня» с авокадо	72
Соус ранч с авокадо	74
Заправка с авокадо и маковыми семенами	75
Масло с добавлением авокадо	76
Соль с добавлением листьев авокадо	77

ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ

Вегетарианское карпаччо	80
Севиче Никкей	83
Рулетики из свежих салатных листьев	84
Рулеты из теста фило со шпинатом и авокадо	86
Фаршированные авокадо яйца	89
Гороховая каша с авокадо	90
Мини-волованы с авокадо и лососем	93
Устрицы на гриле	94
Пан кон авокадо	97
Авокадно-луковый калифорнийский соус	98
Лодочки из авокадо с лабне	101

САЛАТЫ, СУПЫ И СЭНДВИЧИ

Салат с морковью, яблоком и авокадо	106
Салат с авокадо и артишоками	108
Салат с авокадо, анчоусами, золотой свеклой и хрустящей крупой фарро	109
Салат с манго и чили	111
Ахи поке	113
Салат с курицей и авокадо	115
Салат с тунцом и авокадо	117
Авокадовые лодочки с цитрусовыми, текилой и имбирем	118
Крем-суп из авокадо	119
Томленая в мультиварке курица	121
Вафельная кесадилья с авокадо	122
Зеленое гаспачо	125
Кубинский сэндвич	128

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Паста с авокадо	133
Лапша в соусе карри с авокадо	135
Питательный обед с киноа и эдамамэ	138
Авокадо-гриль на шпажках	141
Фетучини с креветками и авокадо	142

Рыба во фритюре с чипсами из авокадо	144
Черная треска с пюре из авокадо и цветной капусты	147
Бараньи отбивные с чатни из авокадо	148
Рибай гриль с перцем и маслом с добавлением авокадо	151
Авокадо по-тайски	152
«Дважды запеченное» авокадо	154

ДЕСЕРТЫ

Пирог с авокадо и мексиканским лаймом	159
Трюфели с авокадо	160
Авокадо-брюле	163
Шоколадный торт с авокадо	164
Авокадно-сливочное мороженое а-ля Paleta's	166
Печенье с шоколадной крошкой	168

НАПИТКИ

Бразильский лимон-кадо	173
Авокадо-моголь	174
Пенистый чай с авокадо	177
Кадорита	178
Коктейль «Кузнечик» с авокадо	180
Горячий шоколад	182



Предисловие

Скажу честно, с авокадо мы сошлись не так давно. Более того, в детстве, его зеленая кашеобразная внутренность в списке моей самой нелюбимой еды стояла на втором месте после фасоли (которую я все еще терпеть не могу). Помню, как старший брат запихивал в меня эти несчастные коричневатые бобы, просто пытка какая-то, хотя, возможно, это был всего лишь очередной ночной кошмар. В те времена они вселяли в меня настоящий ужас. Но в какой-то момент моей жизни что-то изменилось, такое случается, когда вы становитесь чуть взрослее и чуть мудрее. И тогда я поняла, возможно, есть что-то в этих авокадо. Быть может, не все они похожи на тухлое зеленое сало. Быть может, мне просто ни разу не попадалось хорошее авокадо. И, может быть, идеально спелый плод, приправленный небольшим количеством соли и сбрызнутый оливковым маслом – это именно то, что я хочу ложками поглощать на обед едва ли не каждый день. Или на завтрак по утрам вместе с омлетом. Или на ужин в салате. Или даже на десерт. Пожалуй, вы увидите легкую улыбку на моем лице, когда мне на глаза попадается ценник в 200–350 рублей в овощном отделе. Скорее всего, я все-таки проявлю снисхождение и несколько штук, несмотря ни на что, попадут в мою корзину. Наверное, теперь я понимаю, что авокадо в моем списке десяти самых-самых, один из немногих продуктов, от которого я не могу отказаться. Как оказывается, я не просто изменила свои убеждения относительно этого фрукта... Теперь я самый настоящий проповедник культа авокадо!

И это неплохо, потому что авокадо действительно относится к так называемым суперфудам¹. Его плоды содержат большое количество питательных веществ (около двадцати видов витаминов и минералов), а также богаты ненасыщенными полезными жирами, которые помогут вам зарядиться энергией на весь день. Кроме того, авокадо способствует усилению действия полезных элементов других продуктов, поэтому если добавить его в салат, оно способствует усвоению организмом большего числа питательных веществ. Более того, добавление авокадо в ваш ежедневный рацион снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует уровень ЛПНП холестерина² и помогает бороться с окислительным стрессом³, вызываемым потреблением других продуктов. Одно из исследований, проводимых в рамках Национальной программы проверки здоровья и питания США с 2001 по 2008 год, показало: у участников, которые имели удовольствие вкушать авокадо в течение последних суток, в организме наблюдалась большая концентрация клетчатки, калия, витамина К и Е, нежели у тех, кто в пищу его не употреблял. В авокадо содержится больше калия⁴, чем в бананах. Средних размеров авокадо содержит 4 грамма белка и 18 видов важнейших аминокислот, необходимых для синтеза белка в организме. Витамин С, витамин Е и каротиноиды, также содержащиеся в авокадо, улучшают цвет лица.

Нельзя не упомянуть и о том, что некоторые исследования доказывают, что авокадо – один из лучших продуктов, позволяющих регулировать объем вашей талии. Будучи источником полезных жиров, белков и клетчатки, авокадо поможет восполнить недостаток и сохранить необходимое количество вышеуказанных веществ в организме. Одни труды демонстрируют пользу рациона питания, богатого мононенасыщенными жирами, который действительно способен предотвращать образование жировых отложений в области живота путем регулирования так называемого «гена жира», тогда как другие утверждают, что жиры, содержащиеся в авокадо, способствуют ускорению метаболизма, позволяя вам извлечь больше пользы из тренировок.

Добавить авокадо в свое ежедневное меню легко. С этим фруктом вы сможете приготовить не только гуакамоле, но и многие другие блюда!

¹ Суперфуды или суперпродукты – продукты чаще растительного происхождения, богатые питательными веществами (с высокой концентрацией витаминов, минералов и других полезных для здоровья элементов).

² ЛПНП или ЛНП – класс сложных белков, содержащихся в крови человека.

³ Окислительный (оксидативный) стресс – процесс нарушения обмена веществ в организме, следствием которого является повреждение клеток и развитие различных заболеваний.

⁴ Калий участвует во многих процессах, обеспечивающих нормальное функционирование организма (обеспечение нормального водно-солевого, кислотно-щелочного баланса и т.д.).

Его мягкий маслянистый вкус достаточно утонченный, чтобы сочетаться с солеными и сладкими ингредиентами в любом приеме пищи в любое время дня. Авокадо придает вегетарианским блюдам бархатистый вкус, а палеодиету⁵ делает более привлекательной. Я предлагаю вам более 70 рецептов, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из авокадо, будь вы давний фанат этого фрукта или только начинаете им увлекаться. Надеюсь, вам понравится!

⁵ Палеодиета (или палеолитическая диета) – рацион, основанный на предположительном питании людей, живших в эпоху палеолита.

Как я ГОТОВЛЮ

«А что, если» – одна из моих любимых фраз, и на моей кухне всегда случаются какие-то эксперименты. Да, я тот самый человек, который сделал собственное ореховое молоко. Я даже свою версию чипсов Cheetos изобрела. Мои знакомые говорят, я умею засушивать различные, самые неожиданные на первый взгляд продукты.

И авокадо превращает меня в настоящего авокадомана. Несмотря на то что я в общем-то существо всеядное, я в восторге от растительных цельных продуктов, которые делают вкус готовых блюд просто восхитительным, и авокадо с легкостью справляется с этой задачей.

Авокадо может играть так много ролей, выступая в качестве масла в выпечке, кремовой основы в заправках, смузи или даже заменить яйца в домашнем майонезе. Авокадо может быть основным ингредиентом в сэндвичах или стать вспомогательной добавкой, обогащающей гарнир или салат.

На страницах этой книги вы найдете вегетарианские рецепты (или те, что легко можно было бы превратить в вегетарианские) наряду с блюдами для убежденных мясоедов. Я позволю вкусу этих блюд рассудить меня. Если я не уверена, что есть хорошая растительная замена привычному сочетанию, я ее не предложу. А если мне покажется, что замена даже лучше оригинала (как, например, Латте с авокадо и имбирем, со стр. 34), я представлю свой отличающийся от традиционного рецепт.

Несмотря на то что мои блюда экспериментальные, еда, которую я готовлю, довольно проста, и я стремлюсь к тому (хоть и не всегда получается), чтобы соединять несоединимое, но при этом сохранять оптимальный набор продуктов. Вы обнаружите, что многие из представленных мною рецептов содержат схожий набор приправ, поэтому если вы приобретете какой-либо ингредиент для одного из блюд, вы сможете использовать его снова уже в другом. Это особенно важно для тех немногих компонентов, которые бывает трудно найти. Если вам приходилось заказывать банку сгущенного кокосового молока на Amazon.com (кстати, да, вы можете это сделать уже сейчас), вам наверняка хотелось бы быть уверенным, что вы используете его полностью. Настолько, насколько это возможно, я постаралась предложить хорошие альтернативные способы пустить в дело остатки, чтобы свести к минимуму любые потери. Например, многие рецепты подразумевают использование лишь части плода авокадо – остальное можно положить в морозилку и использовать на следующий день в смузи.



Что нужно знать об авокадо

КАСАТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЕНИЯ ОДНОГО АВОКАДО В ДЕНЬ

Эта книга не относится к разряду тех чудесных кулинарных книг, в которых я обещаю вам, что употребление в пищу авокадо каждый день поможет вам волшебным образом сбросить пять кило, заставит вашу кожу сиять, избавит от ломкости волос или решит ваши проблемы со здоровьем. Все это не то. Причина, по которой я люблю авокадо, намного проще: это потрясающий универсальный фрукт, который делает блюда вкусными.

Безусловно, имеются сведения о том, даже незначительное потребление мононенасыщенной жирной олеиновой кислоты, содержащейся в авокадо, продлевает чувство сытости (что означает, что вы благополучно едите меньше), вместе с тем ускоряет процесс обмена веществ и помогает организму сжигать больше калорий. Я знаю, что если начну свое утро с аппетитного авокадо, я практически не замечаю, как проходит время и наступает обеденный перерыв, и мне проще мотивировать себя подняться с дивана и начать двигаться. Однако половина или даже килограмм, которые может помочь мне сбросить моя Зеленая овсянка для бодрого утра (стр. 42), я благополучно

верну себе обратно, причмокивая расслабляющей Кадоритой⁶ (стр. 178) суб-ботним вечером.

Плоды авокадо богаты витаминами, минералами и фитонутриентами⁷, а также обладают природными антибактериальными и противогрибковыми свойствами, которые могут оказать положительное воздействие на вашу кожу и волосы независимо от того, наносите ли вы их непосредственно в виде масок или добавляете в свою пищу. После всех моих экспериментов с авокадо, испытанных на себе, моя кожа уже должна была начать сиять зеленоватым светом.

Ко всему прочему, блюда, приготовленные с использованием авокадо, как показывает практика, приносят пользу для здоровья, снижая уровень холестерина и помогая предотвратить возникновение онкологических заболеваний. Все это замечательно. Но так как я не ученый, не диетолог и не врач, я с некоторым скептицизмом отношусь к научным исследованиям и народным средствам, которые попадают мне на глаза. Поэтому я предпочитаю придерживаться одного неоспоримого факта: авокадо – это вкусно. И я создаю фантастические блюда с ними!

Это не означает, что вы должны съесть десятки килограммов авокадо. Чувство меры, безусловно, важно. Если вы придерживаетесь системы питания, предусматривающей ограничение в потреблении жиров, вам следует знать, что в авокадо их содержится около 22 граммов. Министерство сельского хозяйства США рекомендует потреблять от 44 до 70 граммов жиров в день, таким образом, целый авокадо – это уже существенная часть их дневной нормы в рационе человека. Если вы едите авокадо каждый день, лучше всего заменять им другие жиры, вместо того чтобы добавлять его в и без того насыщенную жирами систему питания. Во многих представленных в данной книге рецептах авокадо используется в качестве более питательной замены оливкового и сливочного масел.

И еще одно. У вас нет аллергии на млечный сок? Если да, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем включать авокадо в свой рацион. У людей с серьезными аллергиями подобного рода часто проявляются симптомы после его употребления.

⁶ Прим. переводчика – в оригинале Cado-Rita игра слов на алкогольный коктейль «Маргарита».

⁷ Фитонутриенты – натуральные химические соединения, содержащиеся в тканях растений, защищающие их от вредных воздействий, разные их виды содержатся в растительных продуктах различных цветов.

КАК ВЫБРАТЬ АВОКАДО

Авокадо растут на деревьях, не беспокойтесь, если при покупке плоды будут немного твердыми. На самом деле, даже лучше брать их несколько недозрелыми, конечно, если вы не собираете готовить из них что-то в тот же день.

Чтобы проверить, достиг ли авокадо той идеальной спелости, чтобы можно было его съесть, достаточно проверить плодоножку. Слегка сожмите ее указательным и большим пальцами. Если плодоножка твердая, авокадо не дозрело. Если же она легко сминается, плод перезрел. Хвостик должен быть упругим и лишь немного сжиматься под давлением ваших пальцев.

Еще один вариант – чуть потянуть за плодоножку. Если она не отделяется без особых усилий, авокадо не совсем спелое. Если же она легко отделяется и место под хвостиком светло-зеленого цвета, плод как раз подоспел. А если коричневого (или плодоножка вовсе отсутствует или потемнела и выглядит сухой), вероятно, фрукт перезрел.

Есть смысл также осторожно взять авокадо в ладонь и очень аккуратно сжать его, чтобы убедиться, что под кожурой нет пустот.

Если не указано иное, мы будем говорить о среднестатистическом авокадо сорта Хасс, поскольку, с высокой долей вероятности, именно этот сорт авокадо вы найдете в ближайшем магазине. Плод весит примерно 200-300 граммов. Маленький плод обычно весит от 140 до 170 граммов, а вес большого может достигать 450 граммов и более.

В зависимости от сорта, расход может отличаться, но, как правило, из одного авокадо средних размеров можно получить один стакан мякоти.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АВОКАДО – ВСЕСЕЗОННЫЙ ФРУКТ?

И да, и нет.

Как только вы отправитесь в магазин, вам может показаться, что каждый авокадо – это авокадо сорта хасс и что сезон авокадо длится круглый год. Связано это, вероятно, с тем, что более 90% авокадо, представленных на полках магазинов, относятся именно к данному сорту, поставки которого осуществляются повсеместно, а плоды имеют дивный вкус и аромат.

Впервые авокадо хасс были выведены в начале 1920-х А.Р. Райдаутом, проживавшим в Калифорнии, в городе Ла Хабра Хайтс. Он продал саженец целовеку по имени Рудольф Хасс, в честь которого в дальнейшем и был назван

данный сорт. Именно Хасс запатентовал вышеуказанный фрукт в 1935 году. Первое дерево авокадо плодоносило в течение восьмидесяти лет и дало жизнь миллионам других деревьев.

АВОКАДО ХАСС выращиваются практически круглый год в Мексике и имеют очень продолжительный период сезонности в Калифорнии. Именно их образ с шершавой с фиолетовым отливом кожурой возникает в голове большинства из нас, когда мы представляем спелое авокадо. Но несмотря на возможность в любое время года найти этих вечнозеленых красавцев на полках магазинов, авокадо сорта хасс имеют тот самый сезонный период, когда их вкус наиболее хорош. Сезон хасс авокадо в Калифорнии длится с апреля по сентябрь. В связи с большим разнообразием климатических поясов, представленных на территории главного региона выращивания авокадо в Мексике – Мичоакан, мексиканский фрукт выращивается практически круглый год, но самые лучшие плоды выращены с августа по апрель. Поэтому чтобы извлечь максимум удовольствия, при покупке авокадо хасс не забудьте проверить страну происхождения и обратить внимание на время года.

Однако мир авокадо не ограничивается одним сортом хасс. Удивитесь ли вы, узнав, что существует более девяти сотен разновидностей авокадо, около двадцати из которых выращиваются и продаются в США? И эти сорта вполне заслуживают вашего внимания, если вы сможете их найти.

АВОКАДО ФУЭРТЕ – второй по популярности сорт после хасс, встречающийся в большинстве продуктовых магазинов. Имеют слегка вытянутую грушевидную форму, а кожура, даже у созревших плодов, остается тонкой и зеленой. Если бы вам пришлось покупать авокадо в 1950-х, скорее всего, это были бы авокадо сорта фуэрте. Несмотря на тонкую кожуру, их достаточно легко чистить, а мякоть нежная, но не водянистая. Я закупая с цитрусовой фермы Чаранда⁸, заказываю онлайн, на сайте LocalHarvest.org.

АВОКАДО БЭКОН – близкий к фуэрте (и зутано) сорт, и нет, этот вид авокадо не напоминает по вкусу бекон. На самом деле зрелые плоды данного сорта имеют сладковатый привкус. Как и в других культурах родом из Гватемалы, в этих авокадо меньше содержание жиров и несколько выше содержание воды, что делает их идеальными для смузи или тех рецептов, в которых авокадо используется не в качестве заменителя масла, а имеет иное назначение. Прекрасные аппетитные бэкон авокадо я заказываю у прекрасных людей на FriendsRanches.com, закупая, как правило, в самом конце непродолжительного

⁸ Прим. переводчика – англ. Charanda Citrus Ranch.