

Эта книга
с любовью
посвящается всем,
кто научился жить
на нашей прекрасной
земле с чувством,
благодарностью
и мудростью

Оглавление

Предисловие 7

ВЕСНА

Сотворение и обновление 17

ЛЕТО

Изобилие и страсть 65

ОСЕНЬ

Урожай и праздники 113

ЗИМА

Покой и размышления 159

Приложение А

Руководство по базовым ингредиентам 209

Приложение В

Инструменты и прочие полезности 219

Приложение С

Основные принципы приготовления
травяных средств 223

Алфавитный указатель рецептов 231

Рекомендованное чтение 237



Предисловие

Алхимия в древности считалась искусством превращения основных металлов в чистое золото. Однако я считаю, что нам, где бы мы ни находились и кем бы ни были, доступен более простой и понятный вид алхимии — зеленая алхимия. Она использует природу и ее силу, чтобы обратить наши «основные металлы» — страх, болезни, гнев, чувство утраты и стресс — в чистое «золото»: в себя истинных.

Очаровавшись волшебством трав, мы приоткрываем дверь в золотистую безмятежность. С его помощью мы научимся не только развивать окружающий мир во всех его проявлениях, но и заботиться о себе. Это жизненно важно для каждого. Без искренней любви к себе мы не сможем полноценно раскрыться перед другими и перед жизнью как таковой — будь это жизнь человека, растения или животного. Естественность — ключ к здоровью и целостности. А познав свое естество, мы сможем без страха и сомнений предложить его всему, что нас окружает, — как истинный дар.

Для каждого травничество может иметь разное значение — в зависимости от происхождения, духовных воззрений, верований

и многого другого. Лечебное травничество — и это многие знают — помогает исцелять тело и дух с помощью натуральных лечебных средств и энергии растений. Однако меня часто спрашивают, что я подразумеваю под *волшебным* травничеством, или зеленой магией.

Если просто, то я верю, что можно использовать силу растений, трав, цветов и деревьев, чтобы помочь себе не только на физическом, но и на *всех возможных* уровнях бытия. Волшебные свойства трав безграничны; они станут полезными буквально в каждом мгновении жизни — на кухне, в ванной, в саду или во время прогулки по лесу. Если открыться окружающей зеленой магии и научиться с ней работать, мы сможем стать безграничными творцами: создавать просто и от души, выращивать, пожинать, лелеять. Я буду рада всем, кто отправится со мной в прекрасное путешествие по временам года. Все, что от вас потребуется, — оставаться собой. А земля с ее дарами, теплом и безусловной любовью и принятием уже ждет вас.

Я выросла в 1960-х и была «дитя цветов» уже с рождения. Часами пропадала в чудесном мамином розарии и любила бродить часами под ночным и лазурным африканским небом, вдыхая пьянящий аромат жасмина, что цветет только после заката. Возможно, уже тогда я предощущала путь, на который однажды встану. Ныне меня порой называют зеленой ведуньей, и я горжусь этим прозвищем, хотя не люблю ярлыки — считаю их ограничивающими и даже предосудительными. В целом я предпочитаю термин «ведьма домашнего очага» (впервые услышала его несколько лет назад, когда жила в Англии). Так можно называть всех, кто ощущает тесную связь с землей и ее дарами, использует их для приготовления вкуснейших блюд, лечебных снадобий и в других видах традиционной зеленой магии. Я считаю, что становление на путь зеленой ведуньи — это, возможно, самое лучшее и самое сакральное решение из возможных. Потому что жить, ощущая волшебство на каждом уровне бытия, — прекрасно.

Мою взрослую жизнь — как и жизнь многих — определяли работа и семейные обязанности. На протяжении многих лет я переезжала из одной страны в другую, и однажды жизнь довольно громко воззвала к моему пробуждению. В тот период — он и без этого был сложным и травматичным — я потеряла несколько очень близких людей. Однако дорога всегда ведет туда, где мы должны оказаться. Оглядываясь на те события, я понимаю, что меня словно *пересадили*, дав шанс прорасти в новой почве, более питательной и богатой для сердца, души и тела.


Моим новым путешествием стало изучение комплексного лечения травами и знакомство с цветочной терапией (к тому же я давно проявляла интерес к этим темам). Я переехала в городок на побережье океана и поселилась в деревянном домике посреди леса, в окружении небольших озер, деревьев и бесконечных птичьих трелей. Теперь я живу, рисую и творю, посвятив себя простой естественной жизни и цветочно-травяной магии. Каждый новый день напоминает мне о том, *что* я узнала еще в раннем детстве, когда искала божьих коровок в мамином розарии: жизнь прекрасна и хрупка. Она — величайший и ценнейший дар, и ее следует принять полностью. Такой, какая она есть.

На мой взгляд, дары матери-земли могут принимать любые, самые удивительные и потрясающие формы. Но истинное волшебство начинается тогда, когда мы учимся эти дары замечать и пользоваться ими.

Благодать. Здоровье. Развитие. Творчество. Умение отпустить. В глубине души мы храним древнее знание о возможностях этой магии, хотя наш жизненный путь, петляющий и порой превратный, часто вынуждает отстраниться от зеленых тайн. Но зато *они* никогда не забывают о нас и терпеливо ждут, когда мы вернемся в сад своего сердца, чтобы снова обнаружить в нем те радость, невинность и свет, что вообще-то всегда там росли.



Кухня травника

 Слова о том, что кухня — сердце дома, стали клише, но, как и многие подобные поговорки, все-таки содержат абсолютную истину и мудрость. Независимо от размера и стиля вашего дома, наверняка именно на кухне творится настоящее волшебство, ежедневная подпитка души и тела. А если нет и вы не любите кулинарить или считаете готовку тяжелым, но необходимым трудом, я надеюсь, что некоторые из приведенных здесь простых и вкусных рецептов помогут изменить ваше мнение.

Зеленая магия наиболее доступна нам именно на кухне. Всем, что мы используем для приготовления пищи, одарила нас мать-земля: фруктами, овощами, молочными продуктами, яйцами, курами, травами, специями, рыбой (океаны покрывают большую часть поверхности того места, что мы считаем своим домом). Творческое применение трав и других растений в пище, что мы готовим, — лучший способ воспользоваться их благами для здоровья и вкуса.

Весной на кухне внимание переключается с более тяжелой и калорийной зимней пищи — вроде густых супов и запеканок — на меню, чтящее наступление озарения дней и наших

душ. В этот период нужно есть более свежие и легкие продукты, что поддержат нас, готовых к новому годовому путешествию, питательными веществами. Посетите местный фермерский рынок — там вы наверняка вдохновитесь щедрыми дарами природы.

Зеленый соус, или Salsa Verde (с некоторыми отличиями!)

Знаменитый итальянский «зеленый соус» обычно готовят с базиликом, петрушкой, каперсами и анчоусами, но я делаю его с кинзой и мятой, чтобы он звучал яркими восточными ароматами. Он прекрасно подходит к запеченной на гриле рыбе или курице, также можно налить его поверх риса или овощей, приготовленных на пару. Добавьте ложку зеленого соуса в заправку для салата или перемешайте с острыми или быстро жареными блюдами. Листья и стебли свежей кинзы охладят, заземлят, детоксицируют и помогут пищеварению. Конечно, можно добавить в рецепт любые и свои любимые травы, а еще 2 столовые ложки традиционных каперсов, если они вам нравятся.

На стакан соуса:

- 1,5 стакана свежих листьев и стеблей кинзы*
- полстакана свежих листьев мяты*
- 2 столовые ложки свежего лимонного сока*
- 2 столовые ложки оливкового масла*
- 2 зубчика чеснока, очищенных и измельченных*
- пол чайной ложки соли*

Дополнительно (по желанию):
нарезанный зеленый перец чили
4 соленых анчоуса

Поместите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и смешайте до получения мелко нарезанной, но неоднородной пасты; у соуса должна сохраниться текстура. Если смесь суховата, добавьте немного масла или лимонного сока. Ложкой переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике до 7–10 дней.

Блинчики со шнитт-луком

Нежный зеленый шнитт-лук с тонким ароматом похож на весну на тарелке. Предлагаю добавить его в маленькие дрожжевые блинчики, похожие на русские, только без гречневой муки. Они великолепно сочетаются с подкопченным лососем и небольшим количеством тонко нарезанного красного лука. Можно подавать их с творожным сыром, приправленным чесноком и черным перцем, с пармской ветчиной и песто или с яичницей-болтуньей и хрустящими полосками бекона. Я люблю готовить их для особого завтрака или чаепития. Делайте их маленькими — так они лучше.

На 16 блинчиков:

стакан теплого молока

стакан и столовая ложка обычной муки

четверть стакана мелко нарезанного шнитт-лука

2 столовые ложки растопленного сливочного масла

яйцо

чайная ложка сахара

чайная ложка активных сухих дрожжей

пол чайной ложки соли

сливочное масло или масло для жарки

Смешайте в миске сахар и дрожжи, добавьте молоко. Сверху посыпьте одной столовой ложкой муки, накройте миску крыш-

кой и оставьте на 20 минут, пока смесь не начнет пузыриться. Смешайте стакан муки и соль с дрожжевым тестом, яйцом и растопленным сливочным маслом. Взбейте до однородной и густой массы. Добавьте нарезанный шнитт-лук. Накройте миску крышкой и оставьте на 45 минут, затем снова взбейте.

Разогрейте немного сливочного или растительного масла в тяжелой сковороде и ложкой выкладывайте на нее жидкое тесто. Готовьте не больше 3–4 штук за раз, потому что они расплываются в стороны и пухнут. Жарьте 2 минуты и, как только на поверхности появятся пузырьки, переверните; в течение 3 минут обжарьте с другой стороны до золотистого цвета. Готовые блины накройте: их лучше всего подавать теплыми и свежими.



Фриттата с перцем, картофелем, базиликом и фетой

Простое и универсальное блюдо — идеальная кухонная магия! Его можно подавать горячим, теплым или холодным на завтрак, бранч или на пикнике вытряхивать прямо со сковороды. Основа его состава — яйца, известный могущественный символ весны, возрождения земли и природы. Поэтому фриттата так идеально подходит для весеннего сезона. Базилик — чудесная ароматная травка, сгодится не только на кухне, но и как сильное целительное и омолаживающее средство для тела и души. Вместо красного перца можно взять слегка пропаренные стебли свежей спаржи или молодые листья шпината.

На 4 порции:

6 яиц

2 стакана молодого картофеля

55–60 г измельченного сыра фета

2 столовые ложки оливкового масла

мелко нарезанная маленькая луковица

очищенный от семян и нарезанный красный перец

горсть свежих листьев базилика

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

соль и перец по вкусу

Очистите и отварите картофель до готовности, слейте воду. Остудите, поместив в миску с холодной водой на 10 минут, затем тонко нарежьте.

В тяжелой глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте перец, лук и чеснок до мягкости и аромата. Подготовленный картофель разложите в сковороде ровным слоем. Взбейте яйца до однородности и густоты, добавьте соль и перец по вкусу. Залейте овощи яйцами и продолжайте готовить, пока они не схватятся, став золотисто-коричневыми. (Если сковорода жаропрочная, можете поставить ее в духовку с верхним обогревом.)

Снимите с плиты, охладите несколько минут, затем посыпьте раскрошенной фетой и рваными листьями базилика. Фриттату лучше всего подавать комнатной температуры, прямо на сковороде, положив рядом на тарелке свежий зеленый салат и ломтик вкусного свежего хлеба.



Паста с лимоном, анчоусами и укропом

Это моя версия традиционного итальянского блюда, наполненного яркими и сильными ароматами. Я украшаю его нежными веточками свежего укропа и хрустящими панировочными сухарями. Укроп веками использовался как пищеварительная и спазмолитическая травка. Его вкус не всем нравится, но дайте ему шанс: возможно, он вас впечатлит.

Анчоусы в этом рецепте необязательны. Их можно заменить черными маслинами без косточек, разрезанными пополам, но тогда и вместо укропа возьмите измельченный базилик или душицу.

На 3–4 порции:

230 г лингвини или спагетти

2 раскрошенных ломтика белого хлеба

55 г сливочного масла

2 столовые ложки оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

горсть свежих листьев укропа

сок и цедра небольшого лимона

свежемолотый черный перец

По желанию:

пармезан

8 филе анчоусов без масла

Сначала приготовьте хрустящие панировочные сухари: разогрейте оливковое масло на сковороде и обжарьте раскрошенный хлеб до золотистого цвета и хрустящей корочки. Дайте маслу стечь и отложите сухари в миску.

В небольшой кастрюльке растопите сливочное масло вместе с анчоусами, добавьте чеснок, лимон и черный перец по вкусу. Анчоусы разомните ложкой и варите до образования соуса.

В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду и сварите в ней пасту до готовности по своему вкусу. Хорошенько слейте воду. Перемешайте макароны с соусом из анчоусов и подавайте в разогретых мисках, посыпав сверху панировочными сухарями, веточками свежего укропа и пармезаном.

Салат из моркови, лимона и мяты

Мне нравится бодрящая простота этого полезного салата, который напоминает весну и видом, и вкусом. Это красочное дополнение к обеденному столу и идеальный гарнир для карри и острой пищи. Мята — очень свежая и очищающая трава, способствующая здоровому пищеварению. Подойдут также листья лимонной мяты или тимьяна лимоннопахнущего.

На 4–6 порций:

4–6 средних морковей

мелко нарезанная красная луковица

полстакана оливкового масла

сок 2 лимонов

измельченный зубчик чеснока

пол чайной ложки молотого тмина

пол чайной ложки молотого кориандра

горсточка свежей мяты

Морковь очистите и натрите на средней терке. Положите в стеклянную миску и добавьте лук и чеснок. Чтобы приготовить заправку, смешайте лимонный сок, оливковое масло, измельченную мяту, молотый тмин и кориандр. Соедините морковную смесь с заправкой. Охладите перед подачей, посыпьте оставшимися листьями мяты.

Шоколад с мятой

В языческой традиции весной отдавали дань чувственности и чтили эмоции. Поэтому я и говорю о праздновании весной Дня святого Валентина — это торжество страсти и романтики, которому почему-то отвели место в конце зимы.

Рецепт этот достался от мамы, но мяту в него добавила я, так как сочетание шоколада и мяты — это неустаревающая и невероятно вкусная классика. Предполагается 6 отдельных порций десерта, однако его можно приготовить и в одной большой емкости.

На 6 порций:

стакан молока

стакан одинарных сливок

140 г измельченного темного шоколада хорошего качества

2 яйца, желтки отделить от белков

2 столовые ложки очень мелкого сахара

столовая ложка мелко нарезанных листьев мяты

чайная ложка ванильного экстракта

сахарная пудра

Поставьте духовку разогреваться до 200 °С. Нагрейте в кастрюле на медленном огне молоко и шоколад до полного растворения шоколада, добавьте ваниль и снимите с огня. Взбейте яичные желтки и сахар до густоты и посветления, затем добавьте к молоку с шоколадом. Добавьте сливки. Взбейте яичные белки до пышности и осторожно влейте в остальную смесь. Теперь добавьте листья мяты.

Разлейте смесь в 6 формочек для выпечки или одну большую емкость. Поставьте в большую форму для запекания и осторожно налейте в нее кипящую воду, чтобы она дошла до середины высоты бортика. Выпекайте 25–30 минут, пока смесь немного

не поднимется и поверхность не станет хрустящей. Снимите с водяной бани и дайте остыть, потом поставьте в холодильник. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой и листьями мяты.

Весенние запасы

Когда весной земля оживает, хочется как можно дольше наслаждаться ее дарами. В моем понимании это значит в том числе в избытке приготовить песто, травяных спредов и намазок, способствующих употреблению большого количества свежей зелени во вкусной и питательной форме.

Традиционно песто готовят с орехами (обычно кедровыми или грецкими) или сыром, но я орехи не добавляю, поскольку у многих на них аллергия. Песто прекрасен тем, что можно добавить в него свою любимую травку как монокомпонент или в хитром сочетании с другими. Представленный здесь рецепт — это лишь ориентир. Если хотите сделать песто для веганов, из рецепта можно убрать сыр.

Песто из душицы с петрушкой

В этом рецепте я предпочитаю плосколистную петрушку, так как, кажется, у нее больше вкуса, но можете добавить и петрушку кудрявую. Намазывайте на хлеб, добавляйте немного песто в соусы или маринады, приправляйте им овощи, жареные бутерброды с сыром или омлеты.

*стакан нарезанных свежих листьев петрушки
полстакана нарезанных свежих листьев орегано
четверть стакана тертого пармезана
2 столовые ложки оливкового масла (ориентировочно)*

*столовая ложка свежего лимонного сока
нарезанный небольшой зеленый перец чили
2 измельченных зубчика свежего чеснока
соль и перец по вкусу*

Лучше всего готовить с помощью ступки и пестика, но можно и в кухонном комбайне. Смешайте петрушку и орегано и измельчите вместе до состояния пасты. Добавьте чеснок, сыр, чили и лимонный сок, а затем постепенно вводите оливковое масло — в таком количестве, чтобы получилась густая однородная смесь (масла может понадобиться больше или меньше). Добавьте соль и перец по вкусу. Готовый песто можно до двух недель хранить в герметичной банке в холодильнике.

