





# HOW TO GREEN

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ОТ САШИ НОВИКОВОЙ

ХЛЕБ•СОЛЬ

МОСКВА  
2020

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Принципы здорового образа жизни, наша философия	8
Полезное питание и универсальные продукты на моей кухне	10
Баланс в рационе	12
Гликемический индекс (ГИ)	17
Есть или не есть?	19
ЗОЖ-лайфхаки	22
<b>ЗАВТРАКИ</b>	
Кокосовый йогурт	27
Ягодный смузи-боул	29
Овсяная каша с соленой карамелью	31
Кремовая каша с карамелизированным бананом и грецким орехом	33
Мюсли с яблоком	35
Домашняя гранола с сухофруктами	37
Классические американские блины	39
Блинчики с карамелизированными сезонными фруктами	40
<b>САЛАТЫ, ЗАКУСКИ И СУПЫ</b>	
Салат с булгуром и нежным тофу	44
Салат с медовой чечевицей и бататом	46
Салат с авокадо и красной фасолью	49
Салат «Нисуаз» с печенью трески	50
Брускетта с фалафелем и маринованным луком	53
Тыквенный суп с апельсиновой цедрой	55
Пряный суп с нутом на кокосовом молоке	57
Зеленый крем-суп	58
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА</b>	
Рулет с козьим сыром и сальсой из помидоров и авокадо	62
Сэндвич с красным перцем и соусом из тофу	65
Бургер с лососем	66
Поке боул с лососем	68
Жареный сибас с помидорами и авокадо	70
Судак с перловкой и соусом из шпината	72
Кальмары с фенхелем и соусом песто	75
Веганское ризотто с белыми грибами	76
Черный рис с баклажанами и грибами	78

# СОДЕРЖАНИЕ

Паста с бок-чой и цукини	80
Пенне с кремовым соусом из кешью	82
Цветная капуста с луковым соусом и пюре	85

## ГАРНИРЫ, ДИПЫ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Батат фри	89
Хумус с бататом	92
Кунжутные крекеры	93
Бабагануш	94
Гуакамоле	96
Томатная сальса	98
Лепешки пита	101

## ДЕСЕРТЫ

Персиковый джем на меду	104
Шоколадные пряники на меду	107
Печенье с шоколадной крошкой	109
Пряный торт с кокосовым кремом	110
Баноффи пай	112
Сливовый крамбл	115
Энергетические шарики Apple Pie	116
Карамельные конфеты	118
Шоколадный мусс	120
«Сникерс»	123
Мороженое Nice Cream	125

## НАПИТКИ

Смузи Chocolate Greens	128
Смузи «Зеленый детокс»	131
Смузи Strawberry Boom	133
Золотое молоко	134
Миндальное молоко	137
Кофе с маслом, или Bulletproof Coffee	138
Смузи-конструктор	141

Хочу выразить благодарность фантастически талантливому Алексею Беликову, шеф-повару ресторана «Ваниль», который помог мне разработать рецепты, и Олегу Ирышкину, кандидату медицинских наук, врачу спортивной медицины и диетологу, за неоценимую помощь в создании книги.



Приветствую, дорогой читатель!

Меня зовут Саша, я основательница интернет-проекта о правильном питании и здоровом образе жизни How to Green. Сейчас ты держишь в руках мою новую книгу здоровых рецептов.

Мое увлечение здоровым образом жизни началось во время учебы в Америке, где этот тренд невероятно силен. Когда я вернулась в Москву, то осознала, что наша аудитория имеет гораздо меньше возможностей узнавать об интереснейших фактах из области здорового питания, а также о последних исследованиях современных диетологов, докторов и ученых. Мне казалось, что это страшно несправедливо, ведь, не обладая правильной информацией, люди просто упускают свое счастье! И именно так родилась идея моего интернет-проекта How to Green, который со временем из небольшого кулинарного блога превратился в сообщество близких по духу людей с собственной философией здорового образа жизни и правильного мышления.

О чем моя книга, спросите вы? В первую очередь о том, как стать счастливым! Счастье складывается из множества мелочей, но самое важное – это то, как мы чувствуем себя каждый день, что в значительной степени зависит от того, как мы питаемся. Когда я работала над книгой, мне было важно подчеркнуть, что каждый человек индивидуален и каждому следует отбирать те продукты, которые подходят лично ему. Именно поэтому мне хотелось, чтобы в моей книге было всего по чуть-чуть, но так, чтобы каждый из вас нашел в ней что-то свое. Будет и паста, и ризотто, и мой любимый рыбный бургер, и блюда с морепродуктами. А как насчет полезных домашних десертов? Да-да, есть и такие, и я расскажу, как их приготовить! Я включила в книгу и абсолютно веганские рецепты, и те, перед которыми не устоят любители мяса. Моя книга поможет вам составить вкусное, оригинальное, а самое главное – полезное меню для завтрака, обеда и ужина.

Правильная еда не может быть вкусной? Ерунда! Она не просто может, но и должна быть вкусной! И обязательно красивой, ведь визуальная составляющая блюда также очень важна. Через мои рецепты я постаралась передать вам свое мироощущение и собственную философию здорового питания, которая, я надеюсь, улучшит качество вашей жизни и поможет почувствовать себя гораздо лучше, как в свое время она помогла и мне.

Если ты здоров и полон энергии, то счастье всецело зависит от тебя. Прислушайтесь к себе, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие, любите свою жизнь и наслаждайтесь каждым мгновением. Не бойтесь экспериментировать, не бойтесь пробовать новое! Я искренне верю в то, что каждый из вас уникален, и если вы почувствуете, что хотите заменить какой-то ингредиент в моих рецептах, действуйте смело и не ограничивайте свою фантазию!

Следуйте своим желаниям, не бойтесь ставить перед собой большие цели. Относитесь бережно к своему организму, и он с благодарностью воспримет вашу заботу. И, конечно же, будьте добры друг к другу и к братьям нашим меньшим, ведь все мы – часть природы и нашей хрупкой и удивительной планеты.

Искренне ваша,

Александра  
Новикова

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, НАША ФИЛОСОФИЯ

Каждый человек индивидуален – точно так же, как и его организм. У каждого свои вкусы и предпочтения, свои нужды и потребности. То же самое относится и к здоровью: кому-то требуются те или иные элементы в большем количестве, чем остальным, кому-то не хватает определенных витаминов, запас которых необходимо восполнять. Поэтому для полной и здоровой жизни очень важно проявлять заботу о своем организме, следить за своим самочувствием и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту.

Каждый из нас хочет быть здоровым. И каким бы ни был человек, его физическое состояние напрямую связано с состоянием эмоциональным. Все строится на балансе и рациональном подходе, уважении к себе и своему телу, а строгие ограничения и запреты могут привести к обратному – дисгармонии и стрессу, которые окажут еще более пагубное воздействие на организм. Я считаю, что главное – это не ставить запреты, а осознавать последствия от употребления тех или иных продуктов. Например, я не против качественного органического мяса, но не думаю, что стоит им злоупотреблять, – равно как и перебарщивать, например, с углеводами (даже полезными). Исследования и жизнь показывают, что качественные цельные продукты приносят больше пользы организму, чем упакованные аналоги, а увеличение количества овощей в рационе и снижение объема сладкого помогают чувствовать себя лучше.

Также важно помнить про жизненно необходимые для здоровья элементы – жирные кислоты омега-3 и витамин B12. Нужное количество этих веществ можно получить либо с животной пищей, либо в виде витаминов и биологически активных добавок (БАД). А отличным ресурсом белка, также незаменимого для нормальной работы организма, станут орехи, а также чечевица и нут и другие бобовые. Сколько бы ни говорили, здоровый образ жизни – это не только питание, и мы – это далеко не только то, что мы едим. Но еда – это неотъемлемая часть того, что влияет на наше здоровье и самочувствие. И если мы будем уважать и любить свой организм, то он точно ответит нам взаимностью.



# ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НА МОЕЙ КУХНЕ

Для меня кулинария – это искусство. Сама я обожаю готовить: придумывать интересные блюда, играть палитрой вкусов и подбирать новые вкусовые сочетания, пробовать разные ингредиенты. Но при этом я понимаю, что любая пища, которую мы едим, оказывает прямое воздействие на наше самочувствие и организм в целом. Поэтому я уделяю особое внимание тому, какие продукты я использую в процессе готовки, а также их качеству. Вот примерный список того, что всегда можно найти у меня на кухне. Это универсальные продукты: их можно использовать как базу для всевозможных блюд и комбинировать, получая различные вкусовые вариации. Кроме того, они долго хранятся, сохраняя при этом вкус и пользу на протяжении всего срока годности.

В магазине я внимательно читаю состав продукта и проверяю, чтобы среди ингредиентов не было искусственных добавок, красителей, консервантов и сахара.

## **Крупы**

Гречневая крупа, киноа, булгур. Они отлично утоляют голод, быстро готовятся и могут выступать как в качестве гарнира, так и в качестве основного блюда. Универсальной является овсяная крупа: она может стать и базой для каши, и ингредиентом для смузи, а также из нее можно делать мюсли, печь пироги или печенье.

## **Бобовые**

Отличным вариантом являются консервированные бобы (в составе продукта должны быть только вода и бобы): они полезны, высокопитательны и просты в использовании.

## **Авокадо**

Мой любимый продукт. Вкусный, незаменимый для здоровья, полный витаминов и ценных минералов, так нужных для здоровья кожи, волос, а также всего организма в целом. Авокадо можно употреблять как самостоятельное блюдо и использовать как ингредиент для салатов или основу для десертов.

## **Масла**

Для готовки я использую масло гхи, масло виноградной косточки и оливковое: они обладают высокой степенью горения, что крайне важно для сохранения полезных свойств продукта. Для заправки уже готовых блюд и салатов подходят нерафинированные растительные масла холодного отжима, например оливковое или льняное.

## **Цельнозерновая мука**

В оболочке зерна содержится максимум витаминов и полезных микроэлементов. На мой взгляд, это самая универсальная мука, из нее получается самая вкусная выпечка.

### **Растительное молоко**

Домашнее миндальное молоко собственно-го приготовления – мой любимый вариант. В разделе «Напитки» вы найдете его рецепт (на стр. 137). Растительное молоко можно также приобрести в различных супермаркетах, однако выбирайте напиток из цельных продуктов: если в составе имеется белый сахар, стабилизаторы, эмульгаторы или химические добавки, то покупать его не стоит.

### **Ореховая паста**

Ее можно использовать как соус для готовых блюд (салатов, овощей, рыбы) или добавлять в смузи и смузи-боулы. Ореховые пасты отлично заменяют яйца, когда нужно связать вместе ингредиенты блюда.

### **Бананы**

Это и отличный перекус, и подсластитель в десертах, и альтернатива яйцам как связке, и база для мороженого и десертов.

### **Натуральные подсластители**

Самым доступным, безвредным и вкусным вариантом является сироп топинамбура, поэтому он чаще всего встречается на моей кухне.

### **Соль и специи**

Для разнообразия вкуса блюд я использую розовую и сванскую соль, куркуму, паприку, тмин, кориандр, перец и другие натуральные компоненты.

### **Замороженные фрукты и ягоды**

Заморозка не только в разы увеличивает срок хранения продуктов, но и сохраняет все содержащиеся в них полезные вещества.

Такие фрукты и ягоды легко доступны и экономичны и являются идеальной основой для смузи, создавая приятную кремовую консистенцию и придавая напитку более яркий вкус.

### **Орехи и семена**

Они богаты протеином и полезными мононенасыщенными жирами, а также витаминами группы В и другими незаменимыми для организма нутриентами. Плюс это и сытный перекус, и полезный топинг к различным блюдам.

### **Горький (черный) шоколад**

У этого продукта сразу несколько важных свойств. Во-первых, благодаря антиоксидантам он улучшает работу сердца и препятствует преждевременному старению. Во-вторых, повышает тонус организма и работоспособность, а также способствует похудению. И в-третьих, кусочек черного шоколада отлично утоляет тягу к сладкому. Я часто использую этот суперфуд в расплавленном виде для приготовления блюд.

### **Кофе и чай**

Чтобы взбодриться, я люблю заваривать кофе, чай маття и обычный зеленый. А для успокоения отлично подходят травяные чаи и цикорий – прекрасная альтернатива кофе.

# БАЛАНС В РАЦИОНЕ

Если здоровая и полезная пища – это энергия, жизненно необходимая для нашего организма, то умение слушать и слышать свой организм – это тот канал, который связывает наше физическое состояние с ментальным и психологическим. Строгие ограничения себя и запреты могут вызвать стресс и волнения, которые выражаются в срывах, – в том числе в срывах и на еде. Именно поэтому я считаю лучшим способом избежать таких ситуаций соблюдение баланса в рационе. Так, большую часть моего рациона (85 %) составляют здоровые и полезные блюда, а 15 % я оставляю для всего остального: например, для изделий, содержащих белую муку и сахар. Это помогает избежать стресса и срывов, так как я не запрещаю себе иногда съесть то, чего очень хочется, но что не очень полезно.

Также важно помнить, что у любого «вредного» продукта есть здоровая альтернатива. Вот некоторые продукты, употребление которых я избегаю по максимуму.

## **Белый сахар, белая мука, белая соль и белые рис**

Белый цвет продукта означает, что он подвергался механической обработке (чистке или шлифовке), при которой теряются все полезные свойства продуктов, так как исчезают витамины и микроэлементы, содержащиеся в оболочке (поэтому белый рис менее богат полезными нутриентами, чем его необработанные аналоги).

В рафинированном сахаре отсутствуют какие бы то ни было полезные витамины, минералы и микроэлементы. Это пустые калории, которые в чрезмерном количестве провоцируют развитие серьезных заболеваний.

При производстве же белой муки теряется до 90 % ценных веществ, содержащихся в оболочке зерна, поэтому продукт также представляет собой пустые калории, не несущие пользы нашему организму. Аналогич-

ный процесс потери ценных качеств происходит при получении белой (поваренной) соли.

## **Молочные продукты**

По утверждению американского доктора и диетолога Марка Хаймана, к мнению которого я прислушиваюсь и доверяю, у 75 % людей наблюдается непереносимость лактозы – вещества, содержащегося в коровьем молоке. В связи с этим употребление молочной продукции из него может вызвать у человека аллергическую реакцию. Плюс гормоны роста, содержащиеся в коровьем молоке в большем количестве, чем в молоке человека, и предназначенные для роста телят, могут оказывать негативное влияние на здоровье взрослого человека, заставляя его «расти» не в том направлении и провоцируя возникновение проблем с кожей и внутренних неблагоприятных процессов. Если же проблем с усвоением лактозы у вас нет, то важно проверять качество продукции: лучшим вариантом будут продукты не фабричного, а фермерского производства, где условия обитания животных и их корм соответствуют экологическим нормам (однако вышеописанные гормоны роста будут по-прежнему в продукции присутствовать).

Заменить все эти продукты можно на полезные альтернативы. Главное в них – полностью натуральный состав и минимальная обработка.

ПРОДУКТ	АЛЬТЕРНАТИВА	ПРИМЕЧАНИЯ
<p><b>сахар</b></p> <p>(сахар резко повышает инсулин в крови, а в больших количествах приводит к развитию сахарного диабета, проблемам с сердечно-сосудистой системой и другим серьезным последствиям, поэтому важно следить за количеством любого употребляемого в пищу сахара и сахаросодержащих продуктов)</p>	<p><b>мусковадо, или коричневый сахар</b></p> <p>(обращайте внимание на подделки – подкрашенный белый сахар в обычных магазинах; проверить продукт можно, положив сахар в воду: если вода окрасилась в коричневый цвет, значит, вы имеете дело с подделкой)</p>	<p>содержит 50 % глюкозы, что является самым высоким показателем среди натуральных подсластителей; количество фруктозы также составляет 50 %</p> <p>ГИ = 65</p>
	<p><b>кокосовый сахар</b></p>	<p>ГИ = 35, количество фруктозы = от 38 до 48,5 %</p> <p>такой сахар необходимо просеять, перед тем как добавлять его в тесто для выпечки</p>
	<p><b>стевия</b></p>	<p>стевия в 300 раз слаще обычного сахара и является самой полезной альтернативой ему: уровень глюкозы и фруктозы в ней составляет 0 %; приобретая товар в магазине, проверяйте состав: в нем не должно быть ничего, кроме стевии; при готовке не используйте слишком много продукта, так как в большом количестве стевия будет горчить</p>

ПРОДУКТ	АЛЬТЕРНАТИВА	ПРИМЕЧАНИЯ
	<b>кленовый сироп</b>	<p>ГИ кленового сиропа = 65 (показатели могут варьироваться), количество фруктозы = 40 %</p> <p>перед покупкой также необходимо внимательно читать состав: среди ингредиентов может быть сахар и другие добавки</p>
	<b>сироп агавы</b>	<p>содержит большое количество фруктозы (может встречаться более 90 %), но у продукта низкий ГИ (15–17)</p>
	<b>сироп топинамбура</b>	<p>ГИ сиропа составляет 13–15, и это второй самый низкий показатель среди натуральных подсластителей (после стевии); наиболее доступный по цене продукт</p>
	<b>мед</b>	<p>мед содержит огромное количество питательных веществ, укрепляет иммунитет, способствует профилактике заболеваний сосудов и суставов;</p> <p>ГИ меда достаточно высок и может варьироваться от 60 до 90, количество фруктозы = 40 %</p>
<p><b>мука</b></p> <p>(как отдельный продукт и как ингредиент для различных, например макаронных, изделий)</p>	<b>цельнозерновая пшеничная</b>	<p>используется как белая мука; ее необходимо просеять для получения более воздушного и пышного теста</p> <p>ГИ = 45</p>