

Рецепты радости в чудесной книге о красивой еде от Марики.

Вы влюбитесь в тыквенные оладьи и матча латте!
Или нуто-чупсы и малиновый хлеб с цукини?
Выбирайте на здоровье!



Самохина, Аля Игоревна.

C17 45 оттенков зеленого : здоровые рецепты и красивые блюда : для вегетарианцев и не только / Аля Самохина.— Москва : Эксмо, 2018. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Быть вегетарианцем — значит быть в тренде. Миллионы людей во всем мире выбирают кокосовое молоко вместо коровьего, бургер из киноа предпочитают стейку и начинают бодрое утро с бокала смузи из киви и авокадо. Хочешь быть красивым, здоровым и энергичным — присоединяйся! Мастер-шеф веганских кафе и ресторанов, автор бестселлера «Переходи на зеленый» Аля Самохина рассказывает о том, в каких продуктах вегетарианцу найти протеин, коллаген, железо и витамины, и предлагает рецепты вкусных и очень привлекательных блюд. Приготовьте их и выложите фото в Инстаграм — тысячи лайков гарантированы.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-092514-8

© Аля Самохина, текст, фото, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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
КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Самохина Аля Игоревна 45 ОТТЕНКОВ ЗЕЛЕННОГО Здоровые рецепты и красивые блюда Для вегетарианцев и не только

Куратор проекта *Н. Щербаненко*. Редактор *А. Селихова*
Художественный редактор *Е. Мишина*. Фото *А. Самохина, Д. Нагорная, К. Жуковская*
Дизайн-макет *М. Федорова*. Корректор *Е. Хохлова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Victor Metelskiy, Lotus Images, Jukov studio, Nataliya Arzamasova, Prostock-studio, Dark Light Photography, Edalin Photography, ThaiThu, Julia Tsokur / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дукен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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 сайты: 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
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 12.04.2018. Формат 80x100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-092514-8



9 785040 925148 >

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

ЛитРес:
одна книга до книги



ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ & КРАСИВЫЕ БЛЮДА

45 ОТТЕНКОВ ЗЕЛЕННОГО

Аля Самохина

ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И НЕ ТОЛЬКО

Фото на обложке
Диана Нагорная

ХЛЕБ*СОЛЬ

МОСКВА
2018





БАЗИЛ
160 руб/100г

БАЗИЛ
160 руб/100г

БАЗИЛ
160 руб/100г

ЛЯТА
180 руб/100г

БАЗИЛ
ЗЕЛЕНЫЙ
190 руб/100г

БАЗИЛ
ФИОЛЕТОВЫЙ
(бес.)
250 руб/100г



Привет! Меня зовут Аля Самохина, мне 26 лет, тринадцать из которых я придерживаюсь вегетарианского питания. Моя первая книга «Переходи на зеленый» подарила тысячам людей возможность вкусно и полезно готовить, заменить милкшейк на смузи с кокосовым молоком и отказаться от стейка в пользу бургера из нута. Я счастлива узнавать, что переход на «зеленый» рацион делает красивыми и приводит к улучшению здоровья моих читателей. Еще я разрабатываю для ресторанов вегетарианские меню, блюда из которых становятся хитами. Как насчет бананового кекса без сахара, веганского омлета без яиц и чизкейка без творога?

Знаете, сколько раз я слышала от мясоедов (и особенно часто от родной бабушки) ехидные вопросы «А где вам, вегетарианцам, брать белок? Как там у вас с уровнем гемоглобина? Витамин В₁₂ наверняка в дефиците и страдают кожа и волосы?». Новая книга «45 оттенков зеленого» раз и навсегда ответит на эти, кстати, справедливые вопросы. Советы и рекомендации по выбору растительных продуктов от профессионального диетолога помогут разобраться, что, как и когда правильно есть, чтобы излучать энергию и чувствовать себя здоровыми.

В книге вы найдете более 40 несложных рецептов — я придумала их специально для вас и сама сделала фото блюд. У вас точно получится приготовить все это дома и каждый день наслаждаться вкусом и пользой. Да, не забудьте, прежде чем съесть, выложить фото в Instagram — сотни лайков гарантирую!

Благодарю за возможность делиться вдохновляющими рецептами издательство «ХлебСоль» и лично редактора Наталью Щербаненко, которая разделяет наши «зеленые» убеждения.

Спасибо основателю сайта Organicwoman.ru Юле Кривопустовой — доброму проводнику в мир натурального и здорового питания.

Спасибо Карине Жуковской за атмосферные фотографии.

И еще моей подружке Раде Мамедовой, которая помогала на кухне, пока мы все это взбивали, запекали, резали и покрывали слоем веганского «шоколада» из фиников.



**Больше рецептов ищите
в Instagram Али: @alya_samokhina**

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПЕРЕЙТИ НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ДИЕТУ

1. Возможно, поначалу вы будете вещать на волне «растительного радио». Будете недоумевать, как другие до сих пор едят мясо, молочные продукты или белый сахар. Вы будете несдержанны в своих высказываниях и смените приоритеты. Хорошая новость: это все что-то наподобие веганского пубертатного периода, который обязательно пройдет. Вы станете спокойнее, вновь сблизитесь с теми, кто не разделяет вашу концепцию питания, но согласен с вами в более глубоких жизненных вопросах.
2. Будьте готовы шутить и отшучиваться. Припасите пару смешных ответов на вопрос: «Почему ты решила отказаться от всего животного?». Это поможет вам оставаться интересным собеседником и избегать конфликтов с семьей. Иногда люди задают этот вопрос без расчета на долгую беседу про скотобойни и другие малоприятные моменты. Если человек захочет узнать вашу реальную историю, вы это почувствуете.
3. Не будьте ресторанным снобом там, где этого от вас не ждут. Если вас пригласили в заведение с мясным или рыбным меню, не стоит ожидать от него отдельного меню для веганов. Просто загляните в раздел гарниров и попросите приготовить блюдо без сливок и сливочного масла.
4. Вам будут предлагать «в качестве исключения» снова отведать шашлычка, курочки или еще чего-нибудь. Поверьте, все это без злого умысла. Так ваши родные проявляют любовь и заботу. Пожалуйста, поймите их и говорите с ними на языке любви и не конфликтуйте.
5. Вы будете чувствовать себя легче после приемов пищи. Пройдет ощущение того, что вы «наедаетесь до отвала». Растительная пища быстро переваривается, и уже через пару часов вы почувствуете голод. Со временем это проходит, вы будете четче слышать себя и свой организм.
6. Надо подготовиться к тому, что веганство — это не всегда про здоровье.

- Отказавшись от мяса в пользу макарон и хлеба, вы не сделаете рацион более полезным. Поэтому очень важно хорошо продумывать список покупок на неделю и составлять разнообразный план питания.
7. Зимой вам будет гораздо холоднее, чем мясоедам. Постарайтесь подружиться со специями, полюбите имбирь и перец чили.
 8. Вам нужно будет сдать анализы на микроэлементы. Прежде всего на общий белок, железо, витамин В₁₂. Лучше всего сделать общий анализ крови и обсудить результаты с врачом. Не бойтесь пить витамины, особенно если вы живете в мегаполисе, много нервничаете, проводите долгие часы в офисе и ваш план питания не столь идеален, как хотелось бы.
 9. Почувствуйте вдохновение на кухне! Друзья захотят попробовать какое-нибудь веганское блюдо в вашем исполнении, а вы сами в какой-то момент устанете варить лишь гречку и чечевицу. Экспериментируйте, рецептов невероятное множество.
 10. Вы будете давать себе слабину — на отдыхе, с друзьями или на Новый год в кругу семьи. Прощайте себя и никогда не вините. Если вы съели что-то невеганское, примите этот факт и отпустите. Такое может случиться на этапе перехода на растительное питание.
 11. Вам нужно будет научиться готовить ваши любимые блюда без яиц, сливочного масла, желатина и так далее. Могу вас уверить, шарлотка, оливье и борщ ничуть не хуже, если сделать их полностью веганскими.
 12. Заказывайте специальное питание на борту самолета или берите с собой. У лоукостеров часто не включена услуга питания, а если полет длится 3 часа, то вы на 100% будете голодными. Возьмите с собой батончики мюсли, фруктовую пастилу, орехи и пейте воду во время полета.
 13. Вам нужно будет заниматься спортом. Кожа веганов становится гораздо более пластичной и мягкой. Поначалу это очень радует, до того момента, пока она не начинает обвисать и терять коллаген. Чтобы этого не произошло, полюбите спорт, йогу и растительный протеин в порошке. Без физических нагрузок не обойтись.
 14. Иногда вам все-таки нужно будет отстаивать свою позицию. Допустим, вы веган, но курите и употребляете алкоголь, ходите на вечеринки. Люди начнут осуждать вас с удвоенной силой. Потребуется терпение, чтобы объяснить эти вещи. Веганство не делает вас божьим одуванчиком.
 15. Вам придется много читать, в основном этикетки. :) Изучать состав, прежде чем что-то купить в супермаркете.



В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ВЕГАНСКИМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ ВИДОМ ПИТАНИЯ

На первый взгляд строгое вегетарианство и растительное питание похожи, но это сходство обманчиво. Что из себя представляет растительное питание? В его основе лежит интуитивно выбранный или рекомендованный диетологом рацион, согласно которому исключаются все продукты животного происхождения. В первую очередь «на вылет» отправляются все молочные, кисломолочные продукты и красное мясо. Такой рацион прописывают для снижения уровня «плохого» холестерина, а также для очищения организма, когда человек определенное время питается только соками, травяными отварами или смузи. В данном случае мы говорим об изменениях в питании только по соображениям здоровья.

Строгое вегетарианство нельзя назвать просто питанием, это осознанный этический выбор, который исключает не только животные продукты, но и диктует жизненные принципы:

- веганы не носят кожу, мех, шелк, вещи с кожаными и меховыми элементами;
- не покупают кожаную мебель и не выбирают кожаный салон для автомобиля;
- веганы не употребляют мед, так как это продукт животного происхождения (даже если он был произведен ответственным пасечником);
- не используют косметику, тестирующуюся на животных или имеющую в своем составе что-то из мира фауны;
- веганы не употребляют витамины с рыбьим жиром, желатином, вытяжкой из костей животных;
- веганы своим поведением и примером в той или иной форме несут протест против жестокости и насилия над животными.

Приверженцы строгого вегетарианца верят, что нет никакой гуманной и логичной причины убивать животных ради еды, ведь в реальном мире сейчас это не является необходимостью, а для производства мяса, молока и яиц требуется гораздо больше воды, земли, энергии и денег в сравнении с выращиванием растений, овощей и фруктов.



