

Самохина, Аля.
С17 Зеленый образ жизни / Аля Самохина. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Зеленый образ жизни — это совсем не сложно! Это доказывает Аля Самохина, автор бестселлеров «Переходи на зеленый» и «45 оттенков зеленого». В своей новой книге Аля представляет 48 быстрых и легких рецептов на каждый день, которые пробудят вкусовые рецепторы. На вашей кухне заиграют азиатские и индийские кулинарные мотивы, перемешаются со сладковатыми ароматами полезной выпечки, а затем растворятся в свежей зелени. Если вы давно хотели перейти на растительное питание — сейчас самое время. С таким незаменимым помощником, как Аля, можно перестать ломать голову над вечным вопросом «Что поесть?» и быстро научиться питаться легче, полезнее и сбалансированнее.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-101350-9

© Самохина А., текст, фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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
ЗЕЛЕНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Шеф-редактор *Наталья Щербаненко*
Младший редактор *Юлия Чернова*
Дизайнер *Мария Федорова*
Фото *Аля Самохина*
Корректор *Екатерина Хохлова*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
dobrograph / 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

Өндiрiшi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, 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) 251-59-90/31/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

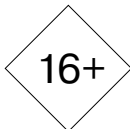
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.03.2019. Формат 80x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-101350-9



9 785041 013509 >

EKSMO.RU
новинки издательства



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



ЛитРес:
один клик до книги

Аля Самохина

Зелёный образ жизни

Очень вкусные
вегетарианские блюда
за **30 минут**

хлеб*соль

МОСКВА
2019







Содержание:

Завтрак



25

Тайский завтрак



26

Сэндвич с салатом



29

Универсальный соус



33

Каша из амаранта



34

Брускетта



37

Бейглы



38

Запеканка



41

Фриттата



42

Авокадо-тост

Закуски



49

Брусочки поленты



50

Квашеная капуста



53

Кимчи



54

Картофельные лепешки



57

Салат с фунчозой



58

Битые огурцы



61

Салат с манго и гранатом



62

Домашняя спаржа

Супы



Веганский борщ

67



Суп со вкусом лазаньи

68



Кукурузный крем-суп

71



Крем-суп из фиолетовой капусты

72



Тендзян Тиге

75



Тыквенный суп

76

Горячее



Палак-панир

81



Черная паста

82



Гречотто с грибами

85



Домашняя пицца

86



Соус для пиццы

89



Бургеры из киноа

90



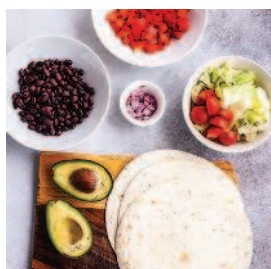
Шашлычки из тофу

93



Спринг-роллы

94



Буррито

97



Самосы

98



Карри

101



Табуле

102

Выпечка



Шоколадная косичка

109



Арахисовое печенье

110



Яблочный штрудель

113



Булочки с корицей

114



Рождественское печенье

117

Десерты



Тыквенный пирог

123



Кокосовый пудинг

124



Запеченные яблоки

127



Финики

128



Маковая слоенка

131



Банановый кекс

132



Конфеты «Роше»

135



Веганская шарлотка

136

Рецепты: [#wholesomewayrecipes](#)
Ты же еси буня: [#alya_samokhina_travel](#)
Мой сайт: alyasamokhina.com





Дорогие и любимые, это уже третья печатная книга моего авторства, которую вы держите в руках. Вы можете в это поверить? Уже третья! До нее случились «Переходи на зеленый» и «45 оттенков зеленого», и на этом мы решили не останавливаться. В новой книге я решила собрать простые и быстрые рецепты на каждый день, потому что чувствую, что сейчас это самый актуальный запрос от читателей, которые хотят питаться легче и правильнее, хотят добавить в рацион больше растительных продуктов, но не знают, что готовить. Я собрала свои самые любимые рецепты: тут вы найдете много азиатских и индийских мотивов, выпечку, аппетитные закуски и незабываемые завтраки.

Я хочу, чтобы эта книга стояла у вас на кухне, пестрила закладками и заметками, чтобы на ней были капли сока, отпечатки детских пальчиков – чтобы в книге была жизнь! Нет никакого прока от кулинарной книги, стоящей в гостиной! По ней просто необходимо готовить, листать ее пальцами, перепачканными в муке и специях, чтобы потом вспоминать свои кулинарные достижения.

Большое спасибо за доверие и поддержку моей маме Татьяне Самохиной, моим друзьям и моему редактору Наталье Щербаненко за бесконечное терпение и свободу, которую они дарят мне в моем творчестве.

Аля Самохина
@alya_samokhina



Где я нахожусь вдохновение для создания рецептов?

Как ни странно, но вдохновение ко мне приходит в наибольшей мере тогда, когда я вижу продукт на полках магазина или на прилавке рынка. Рынки – удивительно вдохновляющее место, все эти галдеж, кутерьма и рыночный колорит меня не отталкивают, а наоборот, будто тянут присоединиться к этому танцу вкусов и ароматов. Идеи начинают мельтешить в тот момент, как я переступаю порог. Отдельная тема – это открытые рынки выходного дня или европейские рынки, когда за прилавком можно найти фермера, который сам выращивал эти овощи, или его ближайшего родственника. Я вижу в таких людях преданность своему делу, мне нравится разговаривать с ними и делиться идеями рецептов. Как правило, фермеры торгуют чем-то одним, а вот обычные продавцы стоят за прилавком с разнообразным ассортиментом.

Меня невероятно вдохновляют гармоничные и страстные, преданные своему делу люди. Обожаю истории про то, как человек долгое время готовил что-то, делился и угощал друзей, а потом – раз! – и создал какой-то невероятный продукт, открыл кафе или студию йоги. Мне сразу хочется обнять этого человека, сказать, какой он смелый, поддержать и сделать что-то классное вместе. Из таких людей невозможно не отметить Мари Невельсон, автора книги «Аюрведа. Вкусный путь к здоровью», Алёну Андреасян, автора проекта «Без рецепта», Асю Мицкевич – идеолога экологичного движения и прекрасного иллюстратора, Олю Киб – совладелицу кафе «Ланчерия» и множество других моих близких друзей, каждый из которых меня по-своему вдохновляет.

В путешествия я тоже отправляюсь в надежде уловить вдохновение и вернуться в Москву с новыми идеями. Это срабатывает абсолютно во всех случаях. Очень интересно наблюдать, как в разных странах устроены кафе и рестораны, как оформлен интерьер, как отдаются блюда. Из множества таких подмеченных деталей строится мой визуальный вкус.



A woman with long, wavy blonde hair is shown in profile, looking downwards. She is wearing a teal-colored dress with small white polka dots. On her right upper arm, there is a tattoo that reads "Fatalism". The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a studio or a bright, airy space. The overall mood is contemplative and artistic.

Находить вдохновение
в простых вещах.
Каждый день. Всегда.



Самые часто задаваемые вопросы, ответы на которые будет интересно послушать

Как ты питаешься?

Я – вегетарианка. Я почти не ем молочные продукты. Почему почти? На 99%, оставшийся процент я приберегаю для семейных мероприятий, путешествий и моментов, когда очень хочется что-то попробовать.

Я начала задумываться о своем питании на первом курсе университета, когда осознала, что абсолютно не могу контролировать размеры своих порций и в стрессе часто переедаю. Кроме того, воспитание не давало мне оставить блюдо недоеденным. Со временем я упорядочила питание так: больше белка в рационе; размер порций такой, чтобы только своевременно утолять голод. Это изменило мое отношение к себе, улучшило качество тела и сделало мой характер более уравновешенным. В общем, наверное, еда должна служить хоть и обязательно вкусным, но топливом, а не баловством. Я хочу, чтобы мою новую книгу, блог и Instagram заметили все, кто хочет иметь с едой здоровые отношения, просто наслаждаться полезным и вкусным и не впадать в крайности. Например, для каждого блюда в книге подсчитаны калории и количество белков, жиров и углеводов, но мне хочется, чтобы люди концентрировались не на этом, а на положительных эмоциях и здоровом отношении к жизни.



Кем ты работаешь?

Я работаю фуд-фотографом, SMM-менеджером и сет-дизайнером для различных проектов, связанных с едой. Но также я люблю делать предметные съемки, а для себя обожаю снимать архитектуру и природу.

Как ты умудряешься так много путешествовать?

Я делаю это лоукостерами, с ручной кладью и по couchsurfing. Некоторые думают, что для того, чтобы путешествовать, нужно быть миллионером. Это неверно. Оставаясь в Москве, я трачу даже больше денег, чем в поездке. Москва – дорогой город, а я люблю недорогие европейские города, например Будапешт. Это мой второй дом, тут мне хорошо, и я знаю практически каждый уголок и с удовольствием делюсь с вами полезными местечками Будапешта. Я даже в шутку называю себя PR-менеджером этого города, потому что благодаря моим рекомендациям туда отправились уже пара десятков человек, и еще больше планируют свои поездки и просят взять их с собой в следующий раз.

Твои родители и друзья тоже веганы?

Отнюдь нет, большинство моих друзей питается традиционно. Я выбираю друзей по душе, а не исходя из их гастрономических предпочтений.

Что делает тебя по-настоящему счастливой?

Я по-настоящему счастлива, когда делаю что-то, что заставляет меня поверить в себя. Будь то завоевание новой асаны, поездка туда, куда я всегда мечтала попасть, или просто принятие решения, которое заставляет меня уважать себя больше. Иногда меня делает счастливой ответ «нет».