



хлеб*соль®

Москва
2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

НЕПРИЛИЧНО



[>>>](http://kniga.biz.ua)

ЗДОРОВАЯ ЕДА
ДОЛЖНА БЫТЬ
ВКУСНОЙ



ПОЛЕЗНАЯ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ЧЭД САРНО, ДЕРЕК САРНО И ДЭВИД ИОАХИМ

Предисловие Вуди Харрельсона

Фотографии Эвы Космас Флорес

Перевод с английского Эльвиры Веселковой



GRAND CENTRAL
Life & Style
NEW YORK • BOSTON

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

ОБ АВТОРАХ

Wicked Healthy – растущее сообщество пропагандистов растительного питания, основанное Дереком и Чэдом Сарно. За короткий срок оно превратилось в центр кулинарного вдохновения и обмена рецептами. *Wicked Healthy* способствовало появлению и развитию целого ряда веганских брендов. Сегодня оно продолжает оказывать консультационные услуги международным розничным торговым сетям, ресторанам и производителям продуктов питания по вопросам активного внедрения здорового питания.



в *Whole Foods Market*, где обеспечивал кейтеринг всех крупнейших мероприятий для лидеров компании и курировал разработку рецептуры. После окончания кулинарной школы Дерек владел несколькими кейтеринговыми компаниями и ресторанами, получившими высокую оценку критиков. Несколько лет он занимался фермерством, а также провел какое-то время в буддистском монастыре, обучаясь искусству медитации и познавая новые грани кулинарного искусства. А еще Дереку всегда нравилось дрессировать белок, превращая их в ниндзя. ↙

ПРАВДА!



Чэд Сарно – вице-президент *Good Catch Foods* и сооснователь линии *Wicked Kitchen* в *Tesco*. Кроме того, Чэд является представителем *Rouxbe*, крупнейшей кулинарной интернет-школы в мире, где ведет свой собственный курс по подготовке сертифицированных специалистов в области веганско-

го питания (*Professional Plant-Based Certification*). В течение нескольких лет он работал в *Whole Foods Market*, где возглавлял направление кулинарного обучения и являлся спикером Глобальной Программы Здорового Питания (*Global Healthy Eating program*). Ранее Чэд запустил линию бутик-ресторанов в Стамбуле, Мюнхене и Лондоне. Он соавтор более дюжины кулинарных книг, и если вы не видите его на кухне, то всегда сможете найти в саду.



Дэвид Иоахим – автор и соавтор свыше сорока кулинарных книг. Некоторые из них стали бестселлерами и обладателями престижных наград, как, например, *The Food Substitutions Bible*

и *A Man, a Can, a Plan*, серия книг о здоровом питании, разошедшаяся миллионным тиражом. С 2001 года Дэвид разрабатывает рецепты для издания *Whole Foods Market* и ведет колонку, посвященную науке о питании в журнале *Fine Cooking*. Кроме того, Дэвид – сооснователь бренда, производящего приправы *Chef Salt*, а его любимый кухонный инструмент... воздуходувка.



МАМА ВСЕГДА ПРИЗЫВАЛА НАС ЕСТЬ ОВОЩИ.
И ПОСМОТРИТЕ НА НАС ТЕПЕРЬ.
ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ, МАМА.

[>>>](http://kniga.biz.ua)



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

Список рецептов – 8

Предисловие Вуди Харрельсона – 11

Вступление: Диета? Нет! – 12

ВРЕМЯ СТАНОВИТЬСЯ НЕПРИЛИЧНО ЗДОРОВЫМИ 14

ЧТО ДЕРЖАТЬ ПОД РУКОЙ 24

ОБРАЗ МЫСЛЕЙ СОЗНАТЕЛЬНОГО ПОВАРА 34

ЗДОРОВАЯ ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ 42

ЗАКУСКИ 64

ЕДИМ РУКАМИ 106

БОУЛЫ 152

ПРАВИЛЬНЫЕ ОВОЩИ 184

ПРИВЫЧНАЯ ЕДА 214

СЛАДОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 240

НЕПРИЛИЧНО ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ И КОКТЕЙЛИ 260

СОУСЫ И ОСНОВЫ 272

Приложение: неприлично полезные детокс-рецепты и специальные диеты – 301

Выражение признательности – 311

Алфавитный указатель – 312

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

ЗАКУСКИ

Снеки

- Орешки «Ниндзя», 66
- Панис из черного чеснока и шнитт-лука с цитрусовым айоли, 67
- Снеки из нори с семенами подсолнечника, 69

Тосты

- Тосты с капустой кале, бататом гриль и карамельной сирачай, 70
- Тосты с авокадо, редисом и лимоном Мейера, 72
- Тосты с цукини гриль, мятной рикоттой и подпеченным лимоном, 74
- Кростини с молодыми артишоками гриль, сметаной из кешью и хреном, 75

Дипы и спреды

- Острый спред из черной фасоли, 76
- Мятная рикотта, 78
- Дип из печеной моркови с чечевицей, 79
- Сметана из репчатого лука, 79
- Неприлично полезная капоната, 80
- Томатный конфитюр, 81

Для большой компании

- Мамины запеченные спринг-роллы, 82
- Королевское сате с пряным имбирно-арахисовым соусом, 84
- Путин с копченой паприкой, 86
- Сырный торт с песто из базилика и петрушки, 88
- Нутовые блинчики со сметаной из кешью, яблоками и укропом, 90
- Гребешки из королевских вешенок со спаржей и пастой из фасоли, 93
- Ржаные криспы с винным желе, миндальным сыром и кресс-салатом, 95
- Дамплинги с копченым тофу, шпинатом, финиками и черным соусом винегрет, 98
- Дамплинги с кукурузой в кокосово-кукурузном бульоне, 101
- Стейк из ежовика, 104

ЕДИМ РУКАМИ

Пицца

- Закваска для теста, 108
- Тесто для пиццы на закваске, 110
- «Маргарита», 113
- Пицца к завтраку с перуанским картофелем, трюфельным кремом и розмарином, 114
- «Зеленый лес», 115

Такос

- Кукурузные тортильи, 118
- Такос с шоколадной чечевицей и спаржей гриль, 122
- Уличные такос с ежовиком, 124
- Тако-бар: всё самое вкусное, 127
- Такос с маринованным джекфрутом, 128

Бургеры и сэндвичи

- Бургеры «Самурай» с васаби, кунжутом, огурцом и кимчи-майонезом, 130
- Слайдер-бургеры с джекфрутом, салатом из капусты, сирача-майонезом и маринованными огурчиками, 132
- Роллы с лобстером в стиле Новой Англии, 134
- Пряные сэндвичи со стейками из мейтаке, 137
- Бан Ми с запеченным тофу и имбирным айоли, 138
- PBLT – веганские BLT с джемом из помидоров и хабанеро и айоли с зеленью, 140
- Веганский бекон, 142
- Превосходный сэндвич «Рубен» с ржаным хлебом, 147
- Сэндвичи гриль с миндальной пастой, шоколадом и малиной, 150

Боулы

Боулы

- Будда-боул, 154
- Цветок банана с кокосом и чили, 156
- Пибимпап с бамбуковым рисом, 160
- Фасоль «корона» с розмарином и чесноком, 164
- Стир-фрай «Фарро Фосетт», 166

Супы и тушеные блюда

- Лесной мисо-суп, 169
- Неприлично вкусный суп «Том-Кха», 170
- Картофельный биск с цветной капустой, 171
- Пряное рагу с кокосом и кукурузой, 172
- Зеленый гороховый суп с мангольдом, 175
- Грибная похлебка, 176
- Фаджоли с запеченной цветной капустой, 178
- Чили в слоукукере из четырех видов фасоли и батата, 180

Боулы из овсяных хлопьев

- Овсяный бар, 181
- Топпинги для овсяной каши, 182

ПРАВИЛЬНЫЕ ОВОЩИ

Правильные овощи

- «Ребрышки» из цветной капусты, 186
- Картофель с дижонской горчицей, 189
- Капуста кале с сырным соусом, 190
- Брокколи с черной фасолью, 191
- Краснокочанная капуста гриль с мятым и арахисовым соусом, 192
- Запеченные цукини с бабушкиным красным соусом, 194
- Бэби бок-чой с соусом винегрет с запеченной колъраби, 195
- Начос с брюссельской капустой, 196
- Брюссельская капуста с тофу в соусе кунг пао, 197
- Гратен из батата с хрустящим луком и розмарином, 199
- Цветная капуста, запеченная с сырным соусом, 200
- Баклажаны гриль со свекольным соусом и орешками «Ниндзя», 202

Салаты

- Карпаччо из летних овощей, 205
- Салат из запеченной свеклы с цитрусовыми и сметаной из кешью, 207
- Азиатский салат с цветной капустой, 209
- Салат «Нисуаз» с веганскими яйцами и оливковой крошкой, 210
- Салат из капусты кале с авокадо, диким рисом, виноградом и обжаренными семенами, 213

ПРИВЫЧНАЯ ЕДА

Паста и ризotto

- Спагетти с красным соусом бабушки Сарно, 216
- Качо э пепе с лимонно-луковым маслом и розовым перцем, 218
- Орекьетте с тыквой гриль, лимоном и зеленью, 219
- Строццапрети с соусом морне из цветной капусты, грибами и капустой кале, 220
- Тесто для пасты, 222
- Равиоли с белыми грибами, чесночным маслом и щавелем, 225
- Весенние аньюлотти с бобами «фава», мяты и соусом с хересом, 228
- Ризotto с тыквой, каштанами и хреном, 230

Бары и блюда для компании

- Мак-н-чиз-бар, 232
- Бар с запеченным картофелем, 234
- Бар с фаршированным авокадо, 235
- Барбекю-стейки из мейтаке, 237

СЛАДОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Фруктовые десерты

- Персики гриль с ванильным джелато и карамелью из манго и сирачи, 242
- Пьяные ягоды с джелато-амаретто, 244
- Ананасы в глазури с панко, ягодами и меренгами, 245

Печенье и батончики

- Веганский «белковый» крем, 248
- Миндальные меренги, 250
- Брауни с морской солью и клубникой для шокоголиков, 252

Пирожные, тарты и пудинги

- Лимонный чизкейк с персиками гриль и лавандовым сиропом, 253
- Тарт из кабочи с соленой миндальной крошкой и сиропом эспрессо, 256
- Веганские взбитые сливки, 258

НЕПРИЛИЧНО ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ И КОКТЕЙЛИ

Соки и кулеры

- Огуречный сок с сельдереем, яблоком и капустой кале, 262
- Пикантный ананасовый сок со шпинатом, капустой кале и лаймом, 262
- Сок «Железный человек», 264
- Имбирно-мятный лимонад, 264
- Клубничный кулер с базиликом, 264
- Арбузно-огуречный кулер с лаймом и мяты, 264

Коктейли

- Цитрусовые и специи, 266
- Сазерак от Сарно, 267
- «Летний глоток», 269
- «Любовная записка», 269
- Клубнично-ревеневый кобблер, 270
- «Упрямый осел», 271

СОУСЫ И ОСНОВЫ

Соусы, заправки, пасты и глазури

- Неприлично полезный сырный соус, 274
- Соус морне из цветной капусты, 276
- Грибная подливка, 277
- Веганский майонез, 278
- Красный соус бабушки Сарно, 279
- Соус барбекю с дымком, 280
- Тамари-глазурь «Ниндзя», 281
- Веганское масло с добавками, 282
- Карамель из манго и сирачи, 284
- Соус винегрет из горчицы, 285
- Заправка от Меме, 285
- Морковно-кокосовая заправка, 286

Сальсы и острые соусы

- Сальса-крем с халапеньо, 287
- Томатная сальса, 288
- Кукурузная сальса, 289
- Превосходная домашняя сирача, 290
- Острый соус из моркови, хabanero и цитрусовых, 292

Маринованные овощи и консервы

- Маринованные овощи быстрого приготовления, 293
- Консервированные лимоны Мейера, 294
- Джем из помидоров и хабанеро, 296

Бульоны

- Кукурузно-кокосовый бульон, 297
- Овощной бульон, 298

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже более 30 лет я веган. Для меня питаться тем, что выращено на земле, кажется естественным и правильным – и для здоровья тела, и для здоровья планеты. Во время работы я употребляю только суперчистую пищу, становлюсь практически сыроедом. Это обостряет мое мышление, помогает сосредоточиться и не вызывает обычной после-обеденной сонливости.

Именно такой едой Чэд Сарно потчевал меня всякий раз, когда я готовился к новой роли. Он был моим личным поваром во время съемок множества фильмов. Я пробовал его блюда изо дня в день, в разное время года, дома, на съемочных площадках, в разных точках планеты. Много лет я знаком и с его братом Дереком, и могу с уверенностью сказать: на кухне эти двое – настоящая Команда Мечты!

Чэд и Дерек делают невероятное. Они находятся на переднем крае веганского движения, которое формировалось десятилетиями и сейчас прорвалось словно цунами.

Даже если вы ничего не знаете о кулинарии, эти ребята научат вас готовить изумительно вкусные блюда. Не зря название одной из глав этой книги – «Здоровая еда должна быть вкусной». А еще они покажут, как весело проводить время на кухне. Но лучше всего то, что эти рецепты предназначены не только для убежденных веганов. Эта еда для всех. Отличные блюда, которые полюбит каждый.

Эта книга по сути своей о том, как правильно относиться к самому себе, как получать удовольствие от того, что ты ешь, и оказывать позитивное влияние на окружающий мир. И больше никаких оправданий! Идите вперед и балуйте себя самой вкусной и жизнеутверждающей едой на планете.

ВУДИ ХАРРЕЛЬСОН, актер, обладатель многочисленных наград в области кинематографа, фуд-активист

ВСТУПЛЕНИЕ

Диета? Нет!

Итак, дело вот в чем: мы шеф-повара и братья (по секрету – ниндзя) и, несмотря на то что имеем за плечами различный профессиональный бэкграунд, нашли точки соприкосновения в искусстве Неприлично Полезной кулинарии. Мы родом из Новой Англии, и для нас «Неприлично Полезная» означает «очень полезная еда, которая настолько хороша на вкус, что может показаться вредной». Суть в том, что мы хотим видеть вас здоровыми, ведь здоровые люди полны жизни, оптимистичны, уверены в себе и энергичны. Мы хотим, чтобы вы употребляли в пищу больше овощей, в особенности зеленых. Было бы здорово, если бы они были выращены органическим способом, а еще лучше – в местных хозяйствах. Но самое главное, нам хотелось бы, чтобы они были восхитительно вкусными. Осторожнее с сахаром, насыщенными жирами и солью. Ешьте больше фруктов. Прилагайте усилия, двигайтесь каждый день. И включайте мозг. Оставайтесь на Неприлично Здоровой Тропе и, прежде чем сделать заказ где-то, задумайтесь на секунду.

Как профессиональные шеф-повара мы не раз открывали рестораны по всему земному шару, а также работали в *Whole Foods Market** и в настоящее время обучаем студентов во всем мире приготовлению полезной пищи. На протяжении многих лет мы сотрудничали с медиками и диетологами, и все они говорят одно и то же: ешьте больше овощей, фруктов, орехов, бобовых и цельнозерновых продуктов. Вы все это слышали не раз, ведь так? Так что же нового мы можем вам рассказать, чем удивить? Мы можем показать вам новые невероятные способы по-настоящему наслаждаться такой едой. Из собственного опыта мы знаем, что здоровое питание – это не о том, чтобы голодать или давиться дрянной на вкус едой. Оно о том,

чтобы славить прекрасную пищу растительного происхождения. Бар с фаршированным авокадо (с. 235), чтобы угостить друзей? Несите сюда!

Брауни с морской солью и клубникой для шокоголиков (с. 252)? Именно об этом мы говорим! Авокадо и шоколад – отличные продукты. Ешьте их! Наша цель – научить вас радоваться тому, что следует есть, а не предостерегать от того, чего не следует. Мы славим растительную пищу, а не предаем анафеме мясо.

Но посмотрим правде в глаза. Мы все потакаем своим слабостям время от времени, какому бы стилю питания не следовали. И это нормально. Наша философия питания проста: выбирайте 80% здоровой и 20% другой еды, и вы получите 100% замечательный результат. На практике это значит следовать принципам здорового питания на протяжении рабочей недели и дать себе некоторое послабление в выходные. Или же придерживаться правил

* Американская сеть супермаркетов, специализирующаяся на продаже органических продуктов питания без искусственных консервантов, красителей, усилителей вкуса, подсластителей и трансжиров. – Прим. перев.

в течение дня и время от времени давать себе волю за ужином. Вам самим нужно определить, каким именно должно быть соотношение 80/20, которое подходит вам. Неприлично Здоровая Тропа – это направление, а не единственная узкая дорожка.

Во всяком случае, это точно не из разряда диет, при которых вы неделями голодаете, чувствуя себя несчастными, а затем возвращаетесь к привычному стилю питания. Быть Неприлично Здоровым означает направлять себя, получать удовольствие на кухне и ежедневно наполнять свои тарелки настоящей едой. Забудьте о низкокалорийной

переработанной пище и замороженных «диетических» блюдах. Положите на тарелки вкуснятину вроде барбекю-стейков из майтаке (с. 237), тостов с цукини гриль, мятной рикоттой и подпеченным лимоном (с. 74), качо э пепе с лимонно-луковым маслом и розовым перцем (с. 218). Расценивайте 20% как шанс слегка расслабиться и съесть несколько печений, а еще лучше – кусочек лимонного чизкейка с персиками гриль и лавандовым сиропом (с. 253). В остальное время сосредоточьтесь на употреблении в пищу большего количества овощей. Да вы это и так знаете.



ВРЕМЯ СТАНОВИТЬСЯ НЕПРИЛИЧНО ЗДОРОВЫМИ



[<>>](http://kniga.biz.ua)

“

Идея в том, чтобы
питаться правильно
и не умереть от этого.

”

—ДЖИМ ХАРРИСОН,
автор книги *The Raw and the Cooked*



[<>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua <>>](http://kniga.biz.ua)