



A hand with a tattoo on the forearm points its index finger at the top of a tall stack of five burgers. The burgers are stacked vertically, with various fillings like meat, cheese, and vegetables visible. The background is dark and textured.

# НЕПРИЛИЧНО

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](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

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



GRAND CENTRAL  
**Life & Style**  
NEW YORK • BOSTON



# ОБ АВТОРАХ

**Wicked Healthy** – растущее сообщество пропагандистов растительного питания, основанное Дерекем 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.



**Дерек Сарно** – исполнительный директор, ответственный за веганские инновации в *Tesco*, третьем по величине продуктовом ритейлере в мире. Дерек является сооснователем линии *Wicked Kitchen* в *Tesco* и сооснователем *Good Catch Foods*. Ранее он занимал пост исполнительного директора

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 специали-

стов в области веганского 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 *AMan, aCan, aPlan*, 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.

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://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
- Панисс 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 сирачей, 70
- Тосты с авокадо, редисом и лимоном Мейера, 72
- Тосты с цуккини 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
- RBLT – 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
- Фаджолы 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 мятой и арахисовым соусом, 192
- Запеченные цукини с бабушкиным красным соусом, 194
- Бэби бок-чой с соусом винегрет с запеченной кольраби, 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 ризотто**

- 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 аньолотти с бобами «фава», мятой и соусом с хересом, 228
- Ризотто 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 мятой, 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, хабанеро 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 послеобеденной 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 Дерекком, 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 мейтаке (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.



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



# ВРЕМЯ СТАНОВИТЬСЯ НЕПРИЛИЧНО ЗДОРОВЫМИ



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