

ЛЕГЕНДАРНЫЙ **МИРОВОЙ** БЕСТСЕЛЛЕР

**ВИЛКИ
ПРОТИВ
НОЖЕЙ**



СВЫШЕ 300 РЕЦЕПТОВ
РАСТИТЕЛЬНЫХ БЛЮД
НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ
И ДОЛГОЛЕТИЮ

КАК КНИГА И ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ «ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ» МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ

«Я ПОСМОТРЕЛА ФИЛЬМ «ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ» в ноябре 2011 года, после чего посоветовалась с моим доктором по поводу отмены назначенного им препарата, снижающего уровень холестерина. Он был удивлен и не уверен в том, что это хороший выбор. В декабре я все-таки решила и перешла на полностью растительное питание. Вчера я прошла очередную проверку, как делаю это каждые полгода: после отказа от всех лекарств кровяное давление и холестерин у меня в норме, кроме того, я похудела. Чувствую себя прекрасно, и мой доктор начал читать эту книгу».

— МЭРИ ЙЕПЛ, АЛЯСКА

«Я ПОЛУЧИЛА ФИЛЬМ И КНИГУ В ПОДАРОК, и они дали моей семье больше, чем я могла мечтать. Я люблю готовить и удивлять моих гостей, поэтому сначала думала, что это будет сложно. Но после знакомства с рецептами и готовки по ним в течение недели у нас появилось много энергии, мы все стали чувствовать себя лучше... И это всего лишь через неделю! Я опасалась, что будут проблемы с питанием у детей, но они так любят фрукты и овощи! Это не просто иная диета — это новый способ жизни, открытый для здоровья. Так много людей зависит от лекарств, и часто препараты даже не помогают... А в книге говорится, что именно людям нужно, чтобы наладить их жизнь. Есть другие решения, кроме лекарств, — и наука это доказывает!»

— КАТИША КОННЕР, ВАШИНГТОН

«Я НАЧАЛ ПИТАТЬСЯ СОГЛАСНО РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ с того момента, когда впервые увидел этот удивительный фильм 23 недели назад. С тех пор я сбросил больше 10 кг. Уровень триглицеридов снизился на 125 пунктов. Талия уменьшилась на 7 см. И, что самое главное, я теперь чувствую себя счастливым и здоровым каждый день. Я хорошо сплю и просыпаюсь отдохнувшим. Кажется, мой мозг стал лучше сосредотачиваться на тех или иных задачах, и расписание дел я составляю без заминки. Я знаю, что стиль жизни, основанный на растительном питании, работает. Я бы не назвал это диетой. Диеты закончились. Теперь это то, как я живу».

— КРИСТОФЕР Х., МИННЕСОТА

«С ДИАГНОЗОМ РАКА ПОЧКИ, ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЯ, с вживленным кардиостимулятором и диабетом мой муж, наконец, решил серьезно прислушаться к рекомендациям нашей дочери прочитать эту книгу. Я купила и саму книгу, и видео. В течение всего двух недель нового питания давление у мужа стало ниже, он сбросил 2 кг веса, уровень сахара в крови значительно снизился, и он смог уменьшить количество принимаемого инсулина! Ждем с нетерпением момента, когда познакомим с этой книгой его кардиолога».

— ДЖОАНН КЛАРК, ТЕХАС

«МЫ С ЖЕНОЙ ПРОЧИТАЛИ КНИГУ ДОКТОРА КОЛИНА КЭМПБЕЛЛА «КИТАЙСКОЕ УЧЕНИЕ», после чего перешли на веганство и диету на растительной основе. Книга доктора Кэмпбелла и ваш фильм навсегда изменили нашу жизнь. Мы с женой придерживаемся веганского питания на растительной основе уже шесть месяцев и никогда не чувствовали себя лучше».

— ЯКОБ СОНГ, КАЛИФОРНИЯ

«ХОЧУ ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОБЛАГОДАРИТЬ АВТОРОВ КНИГИ «ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ»! Мне 74 года, я происхожу из семьи фермеров, производивших молоко, из Висконсина и фермеров, производивших мясо и птицу, со Среднего Запада, поэтому я выросла на мясной и молочной «стандартной американской диете». На полностью растительное питание я перешла около восьми месяцев назад. Ого! Я скинула 10 кг веса без каких-либо усилий, полностью исчезли болезненные симптомы артрита, которые меня мучили долгое время, и впервые я могу свободно дышать, без намека на аллергию!»

— ФИЛЛИС КАУФМАН, ВАШИНГТОН

«СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ К ХУДШЕМУ ДВА ГОДА НАЗАД. Потом мы с мужем познакомились с исследованиями докторов Кэмпбелла и Эссельштена и книгой *«Вилки против ножей»*. Через шесть месяцев с начала питания согласно растительной диете я потеряла 18 кг веса без каких-либо негативных последствий и смогла отказаться от лекарств. Теперь я сама провожу лекции, посвященные непревзойденным возможностям для здоровья, которые дает такое питание, и никогда не упускаю случая показать фильм, меняющий жизни людей: *«Вилки против ножей»*.

— ДОРОТИ ГРИТ, ДЕЛАВЭР

«В СЕНТЯБРЕ 2008 ГОДА У МЕНЯ БЫЛ ДИАГНОСТИРОВАН РАК ГРУДИ IV СТАДИИ. Я решила взять ответственность в свои руки, вместо того чтобы дать раку одержать верх надо мной. Я моментально скорректировала свое питание, исключив белую муку, рафинированный сахар и молочные продукты. Сейчас я питаюсь по веганской системе. Я смотрела фильм *«Вилки против ножей»* и считаю, что это отличная работа. Мне очень понравилась книга с тем же названием; моим детям особенно нравятся маффины, приготовленные по рецептам из нее. Самая лучшая для меня новость — это то, что у меня нет рака уже два года! Спасибо за то, что распространяете это знание по всему миру!»

— РОБИН ПЕЙДЖ, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ, ИЛЛИНОЙС

«МЫ С ЖЕНОЙ НАЧАЛИ ПИТАТЬСЯ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕЙ С ЯНВАРЯ 2012 ГОДА, со дня моего 44-летия. К июню 2012 года я сбросил около 18 кг веса, она — около 16. Я ничего специально не делал — вес просто ушел сам. Сейчас я вешу столько же, сколько по окончании колледжа. Я стал снова заниматься плаванием на каяке, и у меня намного больше энергии, чем было раньше. Я люблю свой новый стиль жизни — спасибо фильму и приведенной в нем информации».

— ДЖОН ВИТТ, ВИРГИНИЯ

«Я БЫЛ ДИАБЕТИКОМ ПЕРВОГО ТИПА ПОЧТИ 40 ЛЕТ, и переход на полностью растительное питание стал настоящим переворотом для моего здоровья. Большинство моих знакомых не верят, что две трети своей жизни я провел как диабетик. Книга *«Вилки против ножей»* вдохновила меня добиться еще более впечатляющих результатов в веганском стиле жизни. Моя энергия во время занятий физическими упражнениями и бегом не ослабевает, и я наслаждаюсь новыми вкусами и запахами еды. Содержание сахара в крови всегда нормальное, и я больше никогда не ощущаю чувства тяжести в желудке, которое возникает от употребления калорийной и жирной пищи. Я жду продолжения этой замечательной книги».

— ДЕЙВ БИШТОН, КОЛОРАДО

«ИНФОРМАЦИЯ БЫЛА НАСТОЛЬКО ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЙ, что мы купили книгу и начали питаться по ее рецептам. Мы с мужем уже снизили свой вес и чувствуем себя моложе и энергичнее. Трое наших детей теперь просят не сладости, а фрукты и овощи! Наша шестилетняя дочь больше не ест школьные обеды, по ее словам, у них «странный вкус». У меня такое чувство, что я пробую еду впервые в жизни. Это поразительно, и мы надеемся, что другие люди тоже изменят свою жизнь к лучшему».

— ДЕНИЗ ДЕЛАЛЛО, НЬЮ-ЙОРК

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	15
----------	----

Основы

Овощной бульон	35
Песто из базилика	36
Пряный песто из кинзы	36
Томатный соус	37
Соус из печеного красного перца	37
Свежая томатная сальса	38
Сальса верде (зеленая сальса)	38
Не слишком жирный гуакамоле	39
«Сметана» из тофу	39
Чатни из манго	40
Соус без сыра	40
Соус бешамель с цветной капустой	41
Майонез	41
Нитер кибе	42
Чатни из кинзы	42
Чатни из ананаса	43
Ананасовый кисло-сладкий соус	43
Простой соус мисо	44
Соус понзу	44
Бульон из водорослей комбу	45
Китайский коричневый соус	45
Соус барбекю	45

Завтраки

ФРУКТЫ И СМУЗИ

Фруктовый салат	47
Простой зеленый смузи	47
Пряный тропический зеленый смузи	48
Ягодный смузи	48
Бананово-клюквенный смузи	48
Клубнично-персиковый смузи	49
Смузи «Чанки-Манки»	49
Смузи «Тыквенный пирог»	50
Смузи «Имбирный хлеб»	50

ГРАНОЛА И МЮСЛИ

Гранола на плите	51
Мюсли с яблоком и корицей	51
Запеченная гранола (основной рецепт)	52

Мюсли с бананами, финиками и кокосом	52
Бананово-миндальная гранола	53
Банановая гранола парфе	54
Батончики гранолы с вишней и орехами пекан	55

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ КРУП

Классическая овсянка	56
Овес медленного приготовления	56
Пирог из сладкого картофеля с овсянкой	57
Рисовая каша с финиками и специями	57
Киноа для завтрака с яблочным компотом	58
Поленга с грушами и клюквой	58
Пудинг для завтрака из коричневого риса	59
Поленга с компотом из сушеных фруктов	59
Перловая каша с фруктами	60
Горячий завтрак из полбы	60

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ

Завтрак скрамбл	61
Завтрак ранчерио	62
Грибы портобелло по-флорентийски	63
Бобовый завтрак по-египетски	63

Салаты

САЛАТЫ НА ОСНОВЕ КРУП

Рисовый салат с карри	65
Теплый салат с рисом и фасолью	66
Табуле с киноа	66
Рисовый салат с фенхелем, апельсином и нутом	67
Салат из рукколы с киноа	67
Израильский салат с киноа	68
Салат из киноа, кукурузы и черной фасоли	68
Пряный азиатский салат с киноа	69
Салат из молодой лимской фасоли с киноа	69
Салат из пшена с фруктами	70
Салат из булгура с огурцами и помидорами	70
Осенний салат из пшеницы с ягодами	71

САЛАТЫ ИЗ БОБОВЫХ

Фаршированные помидоры по-итальянски	72
Салат с помидорами и белой фасолью	72
Салат с помидорами, кукурузой и фасолью	73
Салат с манго и черной фасолью	73
Салат из овощей-гриль и черной фасоли	74
Салат с бобами фава	74
Салат с апельсинами, свеклой и фасолью	75
Салат «суккоташ»	75
Салат из чечевицы с лимоном и свежими травами	76
Зимний салат из белой фасоли	76
Салат с проростками бобов мунг и шпинатом	77

Салат с апельсинами, фенхелем и белой фасолью	78
Салат из нута с авокадо	78
Салат с тако и заправкой из кинзы и лайма	79

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Салат из белой фасоли, картофеля и спаржи	80
Осенний салат из зеленых овощей и трав	80
Теплый салат из черной фасоли и картофеля с песто из рукколы	81
Азиатский овощной салат	81
Салат из фиолетового картофеля с листовой капустой и заправкой из кинзы и тахини	82
Салат из листовой капусты с заправкой из кленового сиропа и горчицы	83

Супы

Суп холостяка	85
Летний овощной суп	85
Гаспачо из белой фасоли	86
Суп из картофеля, кукурузы и фасоли	87
Кальдо верде с белой фасолью	87
Суп из белой фасоли с лимоном и розмарином	88
Томатный суп с красным перцем	88
Минестроне	89
Крем-суп со спаржей	90
Вишисуаз из шпината	90
Биск из цукини	91
Крем-суп из брокколи	91
Биск из цветной капусты с карри	92
«Сырный» картофельный суп	93
Картофельный суп с кукурузой и красным перцем с карри	94
Кукурузная похлебка	95
Сытная овощная похлебка	96
Овощная похлебка «Осенний урожай»	97
Биск из сладкого картофеля	98
Кислый тыквенный суп	99
Суп из тыквы и яблок с карри	100
Суп мисо	100
Суп из каштанов	101
Грибной суп с перловкой	102
Суп с перцем чипотле и черной фасолью	103
Суп из дробленого гороха	104
Чечевичный суп с цветной капустой, картофелем и шпинатом	105
Египетский суп из бобов фава	106
Тайский суп-лапша	107
Тайский овощной суп	108
Том ям кунг (тайский остро-кислый суп)	109

Основные блюда

Рагу и чили

Простое овощное рагу по-тайски	111
Пряное тайское рагу из сладкого картофеля	112
Рагу из красной фасоли адзуки с мисо	113

Чилийское рагу из фасоли	114
Индийское рагу с помидорами и бобами фава	114
Испанское рагу из нута	115
Рагу из фасоли пинто с кукурузной крупой и пряным песто из кинзы	116
Рагу из белой фасоли с шафраном и базиликом	117
Рагу из белой фасоли с грибами	118
Рагу из лимской фасоли	119
Тосканское бобовое рагу	120
Рагу из красно-белой фасоли и тыквы	120
Цимес	121
Кремовое рагу из сладкого картофеля и овощей	122
Рагу из пшена	124
Эфиопская чечевичная похлебка	125
Берберская смесь специй	125
Осеннее овощное рагу с североафриканскими специями	126
Рагу из коричневой чечевицы с сальсой из авокадо	127
Чили из чечевицы	128
Чили из фасоли и грибов	129
Чили из белой фасоли с перцем халапеньо и лаймом	130

Рулетки и спреды

РУЛЕТКИ В ЛИСТЬЯХ САЛАТА

Рулетки из салата с хумусом и табуле	131
Обжаренные рулетки из салата с хумусом и свежими травами	131
Рулетки с грибами портобелло	132
Рулетки «Самоса»	132
Рулетки с черной фасолью и рисом	133
Рулетки с бобами фава	133
Салат из помидоров, огурцов и мяты	133
Рулетки «Баба гануш» с маринованными томатами	134
Тайские рулетки с грибами портобелло	135

РУЛЕТКИ В ТОРТИЛЬЯХ

Простые рулетки с фасолью и рисом	136
Тако с грибами портобелло	136
Веганские фахиты	137

СПРЕДЫ

Спред из запеченного красного перца	138
Хумус	138
Спред из бобов фава	139

Паста и лапша

САЛАТЫ С ПАСТОЙ И ЛАПШОЙ

Весенний салат из пасты	140
Салат из пасты с базиликом	141
Салат из макарон	141

Салат из лапши с соусом понзу	142
Индонезийский салат из лапши	143
Салат из пасты с манго	143
Салат из пасты с овощами-гриль и чатни из ананаса	144
Салат «Кимчи» из лапши	144
Холодная лапша соба с апельсиновым мисо-дрессингом	145

ТЕПЛЫЕ БЛЮДА ИЗ ПАСТЫ

Спагетти со свежим томатным соусом	146
Пенне с нут и шпинатом	146
Пенне с брокколи рааб (рапини)	147
Паста с песто и белой фасолью	147
Закуска с пастой ригатони	148
Пенне с соусом из запеченного красного перца	148
Пенне с пряным баклажаном	149
Пенне с томатным соусом «Альфредо»	149
Пенне со шпинатным соусом бешамель	150
Бефстроганов из грибов	151
Паста с кремом из цветной капусты	152
Ригатони с горошком и соусом карри	153
Пенне с мангольдом, оливками и коринкой	154
Лингвини с цветной капустой по-сицилийски	155
Спагетти с тыквенным соусом	156
Спагетти с рагу из чечевицы	157
Спагетти с «фрикадельками»	158
Пенне с соусом из белого вина и грибов	159

ТЕПЛЫЕ БЛЮДА ИЗ ЛАПШИ

Обжаренная лапша с весенними овощами	160
Лапша соба в бульоне комбу	161
«Ло мейн» по-вегетариански	161
Арахисовая лапша с брокколи	162
Индонезийская «жареная» лапша	163
Обжаренная лапша удон	163
Лапша по-сингапурски	164
Лапша «5 специй»	164
Лапша с чечевичным соусом карри	165
Пад Тай	166

Жареные овощи

Основное овощное жаркое	167
Овощи, обжаренные с мисо и sake	168
Тыква со шпинатом глазури из мисо	168
Овощные шашлыки на гриле	169
Грибы портобелло на гриле	170
«Стейки» из цветной капусты на гриле с пряным чечевичным соусом	171
«Стейки» из баклажанов на гриле	172
Пряные кисло-сладкие баклажаны	172
Рататуй	173
Жареные баклажаны «Дэнгаку»	174
Баклажаны со специями по-индийски	175

Карри из картофеля и цветной капусты	176
Ямс и зеленый горошек с пряностями	177
Тушеная красная капуста с фасолью	178
Овощной хаш с белой фасолью	179
Ассорти из зимних овощей с пряным маковым соусом	180

Фаршированные и запеченные овощи

Запеченная тыква-спагетти с мангольдом	181
Запеченная тыква-спагетти с пряным чечевичным соусом	182
Помидоры, фаршированные булгуром	183
Помидоры, фаршированные киноа, с пряным песто из кинзы	184
«Лодочки» из желтого сладкого перца	185
Зеленый перец чили с фасолевым соусом	186
Печеный картофель с брокколи в «сырном» соусе	187
Дважды запеченный картофель по юго-западному	188
Грибы портобелло, фаршированные пшеном	189
Фаршированные грибы по-азиатски	190
Фаршированные баклажаны	191
Роллатини из баклажанов	192
«Лодочки» из медовой тыквы	193
Голубцы с диким рисом	194
Голубцы из мангольда с пшеном	195
Картофельная самоса с мангольдом	196

Бесподобные бобовые

Соте из бобов, кукурузы и тыквы	197
Рататуй с бобами фава	197
Черная фасоль с рисом	198
Черная фасоль по-ямайски	199
Черная фасоль с рисом и кинзой в кубинском стиле	200
Питательные начос	201
«Жареная» фасоль и томатный рис	202
Рулетики тако с цитрусовой черной фасолью	203
Техасская икра	204
Рагу из фасоли «черноглазка»	204
Кошари (чечевица с рисом и макаронами)	205
Маджадара (чечевица с рисом и карамелизованным луком)	206
Дал из красной чечевицы	207
Чана сааг	208
Нут с рисом и карри	209
Нут с овощами по-североафрикански	210
Капоната из нута	211
Пряный нут с фенхелем	211
Белая фасоль с салатом эскарпиоль и пастернаком	212

Великолепные блюда из круп

БЛЮДА ИЗ РИСА

«Жареный» рис с ананасом	213
«Жареный» рис с красным карри	213
Обжаренный рис со спаржей и красным перцем	214

Обжаренная капуста пак чой и рис в чесночном соусе	214
Обжаренные кисло-сладкие «фрикадельки»	215
Плов с баклажаном и нутом	216
Плов со сладким картофелем и цветной капустой	217
Рис с зеленым перцем чили и черной фасолью	218
Овощной бирьяни	219
Плов из дикого риса с капустой и нутом	220
Эфиопский плов из дикого риса	221

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ, ПОЛЕНТЫ И ПШЕНА

Маффины с зернами кукурузы	222
Основной рецепт поленты	223
Мягкая полента с грибами	223
Треугольники поленты с соусом из вяленых томатов	224
Треугольники поленты с оливково-грибным соусом	225
«Пицца» из поленты с песто, карамелизованным луком и картофелем	226
Тостада с пшеном	227
Пшениный «хлеб»	228
Плов из пшена и капусты	229
«Пицца» из поленты с помидорами и базиликом	230
Кексы из пшена с карри с соусом из красного перца и кинзы	231
Соус из красного перца и кинзы	231

БЛЮДА ИЗ КИНОА И ДРУГИХ КРУП

Плов из киноа с курагой, фисташками и мятой	232
Киноа с апельсинами и черной фасолью	233
Плов из булгура с нутом и тыквой	233
Плов из киноа со шпинатом и грибами	234
Плов из булгура с нутом	235
Плов из перловки и белой фасоли	236
Плов из перловки и сладкого картофеля	236
Плов из булгура с грецкими орехами и сухофруктами	237
Ризотто из перловки с грибами	238
Каша варнишкес (гречка с пастой фарфалле)	239

Запеченные в форме блюда

Запеканка из летних овощей с песто	240
Кассероль из риса с брокколи	241
Макароны с «сыром»	241
Запеченная паста зити	242
Кассероль с полентой и баклажанами	243
Кассероль из фасоли и риса в мексиканском стиле	244
Соус энчилада	244
Запеканка из цветной капусты и белой фасоли	245
Овощные энчилады с фасолевым соусом	246
Юго-западные макароны с «сыром»	247
Пастуший пирог	248
Пастуший пирог в тосканском стиле	250
Чечевичный пастуший пирог с корочкой из пастернака	251
Мусака	252
Картофельные лепестки	253
Пастуший пирог в марокканском стиле	254
Лазанья со шпинатом и сладким картофелем	255

Десерты

РЕЦЕПТЫ ИЗЫ ЧАНДРЫ МОСКОВИЦ

Печенье с шоколадной крошкой	257
Печенье «Нилла»	258
Орехово-малиновое печенье	259
Овсяное печенье с изюмом	260
Мамины имбирные хлебцы	261
Апельсиново-клюквенные бискотти	262
Миндально-анисовые бискотти	263
Чайные сконы	264
Крекеры «Грэм»	265
Батончики-гранола с яблоком и корицей	266
Батончики-гранола с арахисовым маслом	267
Квадратики с начинкой из инжира и кураги	268
Малиново-трюфельные брауни	269
Брауни с грецкими орехами	270
Морковный пирог	271
Капкейки «Двойной шоколад»	272
Мягкая шоколадная глазурь	273
Имбирно-персиковые маффины	274
Овсяно-ягодные маффины с йогуртом	275
Цельнозерновые маффины с ягодами	276
Маффины с бананами и киноа	277
Банановый хлеб «Лучше, чем у мамы»	278
Сладкий хлеб с цукини	279
Шоколадно-тыквенный хлеб	280
Пряный тыквенный хлеб	281
Коблер с ягодами	282
Тыквенный хлебный пудинг	283
Имбирно-персиковое парфе	284
Взбитый ванильный крем	284
Клубничный десерт с печеньем	285
Яблочный крисп	286
Таблица мер и весов	287
Источники	288
Благодарности	289
Указатель	290
Об авторах	291

**ЭТО ОЧЕНЬ
ПРОСТО -
ПОЙТИ НА КУХНЮ
И НАЧАТЬ
ГОТОВИТЬ
ПО-НОВОМУ**



ВВЕДЕНИЕ

Идеи и принципы питания на растительной основе в последнее время становятся популярными и завоевывают все большее число сторонников. Основная причина такой популярности заключается в стремлении людей сделать свое питание максимально полезным, чтобы стать здоровее, энергичнее и уберечь себя от распространенных на сегодняшний день хронических заболеваний. Сбалансированная диета, состоящая только из растительной пищи, приемлема в любом возрасте, положительно влияет на организм и, по некоторым данным, даже продлевает жизнь. Совершить переход на новый рацион непросто. Существуют как психологические, так и практические барьеры, в том числе — отсутствие достоверной информации о преимуществах такого образа жизни, а также нехватка интересных рецептов. Этот пробел отчасти восполняет фильм *«Вилки против ножей»* и книга *«Вилки против ножей. Путь к здоровью с помощью питания на растительной основе»*, на страницах которой читатели могли найти простые рецепты приготовления блюд из растительных продуктов и практические рекомендации всем тем, кто ищет способ перейти на здоровое питание.

Однако те, кто осознал пользу этой диеты и принял решение питаться натуральной растительной пищей всю жизнь, нуждаются в большом количестве разнообразных рецептов блюд для повседневного и праздничного меню, полностью соответствующего принципам растительной диеты. Такая еда, приготовленная из фруктов и овощей, цельных круп, корнеплодов и листовых овощей, должна радовать приверженцев здорового питания и их близких во время каждой трапезы, каждый день года, каждый год жизни.

В этой книге представлена коллекция рецептов аппетитных блюд, собранных в разных уголках мира. Они отличаются по сложности: от очень простых до тех, с которыми придется повозиться, и располагаются по рубрикам (да, здесь есть даже «Десерты»!). Неважно, новичок ли вы в кулинарии или хорошо готовите, но такое питание для вас пока непривычно, или вы — настоящий профессионал, вы обязательно найдете в этой книге много полезного и подходящего именно для вас.

Позвольте представиться: я — шеф-повар Дел. Я горжусь, что семь моих рецептов вошли в книгу *«Вилки против ножей: Путь к здоровью с помощью питания на растительной основе»*, и мне невероятно приятно представить вам еще одну книгу, посвященную такой важной теме. В течение шести лет я был шеф-поваром и совладельцем компании *«Wellness Forum Foods»*, которая осуществляла доставку и кейтеринг блюд из растительных продуктов — здоровой, прошедшей минимальную кулинарную обработку пищи, а также проводившей тематические кулинарные курсы. Всего в веганской и вегетарианской кулинарии я работаю более 22 лет.

Я также рад, что в работе над этой книгой принимали участие другие знатоки в области питания на растительной основе: Иза Чандра Московиц (которая составила раздел бесподобных десертов из растительных продуктов), Джулианна Эвер, Джуди Майклрайт и Даршана Тэкер. (См. стр. 291, «Об авторах», чтобы узнать больше о каждой из них.) Все вместе мы знаем, какими должны быть действительно хорошие блюда из натуральных растительных продуктов, и в нашей книге — *«Вилки против ножей»* — расскажем вам об этом.

Мы составили эту книгу по такой схеме, чтобы вам было удобно искать интересующие вас рецепты. Начали мы с **ОСНОВ**. В этом разделе представлено более двух десятков рецептов, на которых базируются многие блюда. Вы также можете использовать их в качестве «кирпичиков» для создания собственных интересных кушаний. В этом разделе вы найдете множе-

ство рецептов соусов — одни совсем простые, другие посложнее, и экзотические, и привычные на вкус, от майонеза без растительного масла (стр. 41) до ананасового кисло-сладкого соуса (стр. 43).

Последующие разделы книги включают:

- ▶ **ЗАВТРАКИ**, включающие быстрые и простые рецепты типа смузи и мюсли, а также питательные блюда, например завтрак ранчерос (стр. 62);
- ▶ **САЛАТЫ**, которые готовятся из свежих овощей и фруктов с добавлением круп и бобовых;
- ▶ **СУПЫ**, числом более тридцати, от крем-супа из брокколи (стр. 91) до сытной овощной похлебки «Осенний урожай» от Джулианны Эвер (стр. 97);
- ▶ Более двадцати питательных и сытных **РАГУ И ЧИЛИ**, включая неповторимое индийское рагу с помидорами и бобами фава от Даршаны Тэкер (стр. 114);
- ▶ **РУЛЕТКИ** в листьях салата или в тортильях с различными начинками — от простых фасоли и риса до запеченного сладкого перца;
- ▶ Большой выбор блюд из **ПАСТЫ И ЛАПШИ** — для любого сезона и случая, будь то легкий ужин в будний день или торжественный обед на 12 персон;
- ▶ Особые рецепты **ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ**, включая «стейки» из цветной капусты (стр. 171) и овощной хаш с белой фасолью (стр. 178);
- ▶ **ФАРШИРОВАННЫЕ И ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ**, от помидоров и грибов до капусты и картофеля, с вкусными овощными или крупяными начинками;
- ▶ **БОБОВЫЕ**, демонстрирующие свою универсальность в таких блюдах, как черная фасоль с рисом и кинзой в кубинском стиле от Джуди Майклрайт (стр. 200);
- ▶ **КРУПЫ** в соблазнительных блюдах из риса, кукурузы, поленты, пшеница, киноа, булгур, перловки и так далее;
- ▶ **ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОРМЕ БЛЮДА**, от макарон с «сыром» (стр. 242) до пастушьего пирога в марокканском стиле (стр. 253);
- ▶ И последний, далеко не самый маленький, раздел Изы Чандры Москович — **ДЕСЕРТЫ**, в котором собраны рецепты, натуральных и полностью растительных сладких блюд, содержащие минимум жиров, которые необыкновенно вкусны, несмотря на отсутствие в них яиц, сливочного масла или белой муки.

Здесь вы можете засомневаться — а где же витамины, калий или кальций? Как насчет подсчета калорий, углеводов, жиров и белков? Если вы видели фильм или читали первую книгу, то должны вспомнить, что крепкого здоровья можно достичь, всего лишь изменив свой рацион, включив в него натуральные растительные продукты с низким содержанием жиров. Не волнуйтесь о том, что вам придется есть какие-то особенные продукты, чтобы полностью обеспечить себя необходимыми веществами. Лучше представьте себе, что вы будете есть (и наслаждаться при этом!) необыкновенно разнообразные и вкусные блюда из фруктов и овощей, бобовых и зелени, круп и других ингредиентов, которые используются в предлагаемых нами рецептах, — и делайте это каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждый год. Разнообразная еда богата такими натуральными веществами, которые принесут вам здоровье и помогут его поддерживать.

В эту книгу мы включили раздел десертов, которые вы непременно высоко оцените, ведь они просто великолепны на вкус! Но помните, что большинство из них все-таки содержат сахар (хотя, конечно, гораздо меньше, чем обычные десерты). Сахар обладает высокой кало-

рийностью, но в нем отсутствует клетчатка, которая помогает регулировать уровень сахара в крови и быстрее добиться чувства насыщения. Поэтому необходимо помнить, что десерты — это, по сути, угощение для праздника, которое подают к столу не каждый день, а лишь по особым случаям.

Мы не стали приводить данные о содержании питательных веществ в блюдах, так как хотим помочь вам забыть об их количестве, подсчитывать калории и т. п. Не думайте о цифрах! Лучше обратите внимание на сигналы о голоде, которые посылает вам ваше тело, и вовремя утоляйте его натуральными растительными маложирыными блюдами по приведенным на страницах этой книги рецептам, и у вас появится множество преимуществ, которыми вы сможете воспользоваться.

Что же это за преимущества? — спросите вы. Если вы уже питаетесь натуральной растительной пищей, то, должно быть, поняли, как это выгодно, причем не только для вашего собственного здоровья, но и для животных и окружающей среды. Социальные и экономические возможности, которые дает питание по этой системе, описываются далее.



Ваше здоровье и цена заботы о здоровье

К сожалению, во многих странах цены на медицинские услуги постоянно растут, а уровень здоровья населения падает. Если вы столкнулись с данной проблемой, надо над ней работать, и начать надо с себя и своей семьи, с накрытого для завтрака стола.

Мы можем существенно сократить расходы на лечение — наше собственное и общества в целом, если обратим внимание на пищу, которую едим. Любые заболевания — сердечно-сосудистые, диабет, ожирение и другие — можно не только предотвратить, но во многих случаях и излечить правильной диетой, основанной на употреблении натуральной растительной пищи. Питаясь по этой несложной системе, вы сможете забыть об астрономических суммах в счетах за медицинские услуги или о дорогостоящих страховках. А в качестве бонуса вы сократите и свои расходы на продукты, потому что самая здоровая пища — крупы, бобовые, сырые фрукты и овощи — дешевле, чем прошедшая полную обработку еда, которая к тому же делает нас больными. Натуральные продукты доступны практически в любом месте, где бы вы ни жили, и их стоимость ниже, чем стоимость мяса, птицы, молочных и различных консервированных или иначе обработанных продуктов, потому что покупатель вынужден платить не только за производство, но и за исследования и рекламу, упаковку и доставку.

Болезни не только опустошают ваш кошелек из-за высокой стоимости лечения, важнее то, что они негативно воздействуют на все аспекты в вашей жизни, — сокращается время, проведенное с семьей и друзьями; затрудняется или становится невозможным достижение личных целей, для которых требуется ментальное и физическое здоровье; утрачиваются социальные связи. Цена болезни высока не только для вас — она высока и для тех, кто вас окружает.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОКУПКИ, ПОДГОТОВКИ И ГОТОВКИ

Делай больше, экономь больше

Готовить пищу своими руками намного дешевле, чем покупать замороженные полуфабрикаты и консервы; и тем, кто привык это делать, обычно доставляет удовольствие видеть, как сырые ингредиенты превращаются в питательную еду для них самих, их семьи или друзей. Сравните, например, стоимость консервированной фасоли хорошего качества и сухой фасо-

ли, которую вы используете для готовки, — первая дороже в 3—4 раза. Важно и то, что вы не только экономите деньги, но также можете быть уверены, что в собственноручно приготовленной вами еде нет никаких опасных консервантов, соли и других веществ, которые добавляются в продукты питания при их производстве.

С другой стороны, покупка уже очищенных и нарезанных овощей, например тыквы, может существенно сэкономить ваше время при готовке. Покупка нарезанной тыквы обойдется дороже, чем если бы вы купили целую тыкву, очистили ее, удалили семена, промыли, обсушили и нарезали сами, но даже в этом случае лучше использовать более дорогой продукт, чем заменять его консервированным и не полезным для вашего здоровья. Главный вывод таков: чем больше вы делаете (обрабатываете, готовите), тем дешевле вам обходится ваша еда. Конечно, иногда, в случае необходимости экономии времени, приходится пользоваться консервированными или уже готовыми продуктами, но чем больше вы делаете сами, тем больше денег вы экономите — помните об этом. (Также ознакомьтесь с советами по экономии времени на стр. 22.)

Покупайте большие упаковки

Покупка сухой фасоли вместо консервированной обойдется дешевле, а приобретение большой упаковки сухой фасоли еще выгоднее. Как правило, не только супермаркеты, но и рынки предлагают хорошие скидки на покупку больших упаковок или партий продуктов.

Покупайте сезонные продукты

Купленная в середине зимы свежая клубника не так вкусна и душиста, как летом, к тому же ее стоимость возрастает за счет доставки на дальнейшее расстояние, а это очень накладно для кошелька. Приобретайте только лучшие сезонные продукты, какие можете найти. Сейчас много фермерских рынков, больших и маленьких, и их популярность все время растет. Покупая фермерскую продукцию, вы не только приносите домой свежие сезонные продукты, но также помогаете малому сельскохозяйственному бизнесу. Кроме того, покупка продуктов у фермеров дает вам возможность разнообразить свое меню всевозможными видами и сортами овощей, фруктов, зелени, ведь крупные хозяйства обычно производят одну-две культуры, причем только те сорта, которые пользуются коммерческим спросом.

Компост

Чем больше растительной пищи вы готовите дома, тем меньше с вашей кухни выходит такого мусора, как пластиковые пакеты или металлическая упаковка. Если вы живете в собственном доме и выращиваете овощи или зелень, вы можете наполнять компостную яму органическими отходами. Большая часть отходов при готовке по рецептам, приведенным в книге, — это материалы, которые годятся для приготовления компоста: кожура свежих фруктов и корнеплодов, вареные овощи от овощного бульона (стр. 35), внешние увядшие листья салата или капусты и тому подобное.

Готовим бобовые

Время варки бобовых зависит от их вида и сорта, а также от такого фактора, как срок хранения (его иногда сложно определить), к бобовым быстрого приготовления относится чечевица (красная чечевица варится не больше 25 минут), а бобовые длительного приготовления (например, фасоль пинто и нут) могут вариться до 2 часов.

Перед готовкой переберите и удалите сморщенные семена бобовых, а также камешки, которые иногда в них встречаются. Затем хорошо промойте под прохладной водой, поместив в дуршлаг.

Чтобы сократить время варки, большинство бобовых можно замачивать на ночь в холодной воде; а так как они могут впитать столько воды, сколько вы себе и представить не можете, убедитесь, что семена покрыты ею минимум на 8—10 см. Утром слейте воду от замачивания и переложите бобовые в кастрюлю. Залейте свежей водой, чтобы она покрывала их не менее чем на 7 см, доведите до кипения, убавьте огонь и варите при очень слабом кипении до мягкости.

Если вы обнаружили, что замочили фасоль на ночь, а утром у вас нет времени на ее приготовление, не выбрасывайте ее. Просто смените воду и оставьте ее замоченной в холодильнике сроком до 2 дней, меняя воду примерно раз в 12 часов.

Если вы, наоборот, забыли замочить фасоль на ночь, можете использовать метод быстрого замачивания. Поместите фасоль в кастрюлю, залейте водой, чтобы она покрывала ее, доведите до кипения и выключите огонь. Оставьте на час (даже меньше, если вы ограничены во времени, — но дайте фасоли постоять под крышкой хотя бы 15 минут). Слейте воду, добавьте достаточно свежей воды, чтобы она покрывала фасоль не менее чем на 7 см, снова доведите до кипения. Готовьте до мягкости.

Еще раз повторим: время варки бобовых может зависеть от многих факторов, например от размера самих бобов, но тем не менее мы приводим общие сведения о времени варки и объеме в сваренном виде для различных видов бобовых — тех, что используются в рецептах нашей книги:

ВИД БОБОВЫХ (1 СТАКАН СУХИХ)	ВРЕМЯ ВАРКИ	ОБЪЕМ НА ВЫХОДЕ
Адзуки — красная мелкая фасоль	50—60 мин	3 стакана
Анасази — красно-белая фасоль	55—60 мин	2—2,5 стакана
Бобы мунг (маш) — мелкие зеленые бобы овальной формы	50—60 мин	2 стакана
Бобы фава (боб обыкновенный, конский, русский)	50—60 мин	1,5 стакана
Горох дробленный зеленый	45 мин	2 стакана
Каннелини — белая фасоль	50—60 мин	2,5 стакана
Кидни — красная пестрая фасоль	55—65 мин	2—2,2 стакана
Крупная белая (северная) фасоль — белая фасоль овальной формы	1,5—1,7 ч	2,5 стакана
Лимская фасоль (лима) — крупная фасоль белого или зеленоватого цвета	50—60 мин	2 стакана
Нави (нэви) — мелкая белая фасоль	55—65 мин	2,5 стакана
Нут (турецкий горох)	1,5—2 ч	2 стакана
Пинто — фасоль красно-коричневого цвета	1,5 ч	2,5 стакана
Фасоль белая	55—60 мин	2 стакана
Черноглазка — фасоль светло-бежевого цвета с черным пятнышком у основания	50—60 мин	2 стакана
Чечевица зеленая	40—50 мин	2 стакана
Чечевица коричневая	40—50 мин	2—2,5 стакана
Чечевица красная	20—25 мин	2 стакана



ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (СТР. 48), **СМУЗИ «ЧАНКИ-МАНКИ»** (СТР. 49),
ПРОСТОЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ (СТР. 47)