

Аврора Коваль

ЗОДИАКАЛЬНАЯ КУХНЯ

Рецепты для каждого
знака зодиака

Издательство АСТ
Москва



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОВЕН

Домашний лимонад с грейпфрутом и базиликом	10
Свежий салат из редиса, огурца и зеленого лука	12
Пирог со смородиной	14
Японский омлет с луком	16
Баранина с красным сладким перцем и фасолью	18
Курица в кисло-сладком соусе с ананасами.....	20

ТЕЛЕЦ

Травяной чай	
с шалфеем и специями (гвоздика, кардамон, корица)	24
Салат с нутом и шпинатом.....	26
Фаршированная мясом тыква	28
Свинина, запеченная с картофелем.....	30
Скрэмбл с тмином	32
Клубничный десерт с мятой.....	34

БЛИЗНЕЦЫ

Овсяная каша с яблоками.....	38
Салат из моркови и нута	40
Курица с тимьяном и лимоном.....	42
Ореховый пирог	44
Чай с мятой и мелиссой	46



РАК

Тыквенный суп с креветками	50
Сливочная курица с грибами	52
Домашний лимонад с дыней	54
Финский черничный пирог	56
Гратен из батата	58
Салат из репы с морковью и яблоком	60

ЛЕВ

Капоната с оливками.....	64
Стейк в апельсиновом маринаде с запеченной кукурузой	66
Апельсиново-грейпфрутовый сквош	68
Кокосовое печенье.....	70
Летний овощной салат с кукурузой	72

ДЕВА

Злаковые батончики.....	76
Цукини с пармезаном и травами.....	78
Рыба с шафраном и сливочным соусом	80
Цветаевский пирог с персиками	82
Яблочно-морковный смузи.....	84



ВЕСЫ

Мусака	88
Зеленый салат с артишоками и печеным бататом	90
Безалкогольный клубничный мохито	92
Картофель, запеченный с яблоками и сыром.....	94
Слоеный салат с курицей и гранатом	96

СКОРПИОН

Кофе с перцем	100
Фаршированные шампиньоны.....	102
Форшмак с фиолетовым луком.....	104
Коктейль с вишней и кофе.....	106

СТРЕЛЕЦ

Лосось с тимьяном и лимоном	110
Ягодный шербет	112
Говядина с петрушкой и чесноком	114
Лимонад с киви	116
Салат с ветчиной.....	118
Фетучини с курицей и сливочным соусом.....	120

КОЗЕРОГ

Чай с куркумой и имбирем	124
Паэлья с курицей.....	126
Лимонный тарт	128
Дынный смузи с йогуртом и медом	130
Суп карри	132
Запеченная рыба с лимоном.....	134

ВОДОЛЕЙ

Салат из запеченной свеклы с сыром и черносливом.....	138
Треска, запеченная с горчицей и паприкой	140
Мусс из дыни.....	142
Фасолевый суп.....	144
Яблочный лимонад с базиликом	146

РЫБЫ

Жареные креветки по-каджунски	150
Перловка с овощами в духовке.....	152
Салат с грецкими орехами, яблоками, виноградом и сельдереем.....	154
Кекс с курагой, изюмом и орехами	156
Мятно-виноградный лимонад	158

ВВЕДЕНИЕ

Мы все уникальны — нет в мире человека, в точности похожего на другого. Но во все времена люди старались находить между собой сходства, становиться ближе к пониманию своей сути, обретать близких по духу людей и пытаться найти логику в мироздании. Так появились гороскопы, объединяющие людей, которые родились в определенный период. Сейчас для кого-то гороскопы — ежедневный ритуал, помогающий обрести уверенность, для кого-то — предмет для шуток и мемов, для кого-то — интересное хобби. Но, так или иначе, каждый знает свой знак зодиака. Вопрос лишь в том, каждый ли может извлечь из этой информации пользу: как говорится, если вы не любите гороскопы, возможно, вы просто не умеете их готовить!

Но мы непременно научим. И не просто готовить, а готовить так, чтобы еда приносила не только удовольствие, но и пользу!

Давайте на мгновение отвлечемся от стереотипов, что все Близнецы — двуличные, а Козероги — зануды и сосредоточимся не на личностных качествах каждого знака, а на мысли о том, что положение планет в момент рождения человека может влиять и на его привычки, в том числе пищевые. Гармония, к которой мы все так или иначе стремимся, в первую очередь означает найти ключ к пониманию своего тела, своих истинных потребностей, а ведь на еду человек тратит примерно 4,5 года своей жизни! Поэтому правильно сбалансированная диета, выработанные полезные привычки — это действенный способ прийти к равновесию со своим организмом, наполнить его нужной энергией.

Каждый астрологический знак относится к определенной стихии: Земли, Воды, Воздуха и Огня. Это основные группы, объединяющие знаки, но внутри каждой группы тоже есть свои особенности и различия, поэтому в контексте одной стихии можно говорить лишь об общем направлении подбора диеты. Набор особенно полезных продуктов для каждого знака будет отличаться: например, огненному Овну рекомендуется употреблять красный перец, а такому же огненному Льву — кукурузу. При этом, конечно же, важно





помнить, что даже в пределах одного знака мы остаемся разными людьми, со своими вкусовыми предпочтениями и особенностями, так что, если у вас аллергия на киви, а по гороскопу вашему знаку советуют употреблять побольше этих фруктов, это вовсе не значит, что стоит превозмогать себя и вредить своему организму в попытке стать здоровее. Здравый, рациональный подход никто не отменял! Приведенные списки продуктов, подходящих каждому знаку зодиака, — лишь рекомендация и предложение попробовать что-то новое, что, в теории, может понравиться и оказаться полезным. Но давиться тем, что пришлось не по вкусу, точно не стоит.





ОВЕН

21 марта — 20 апреля

Стихия Овна — Огонь.

Его часто называют первооткрывателем и наставником. Это сильный, уверенный и смелый лидер, который ничего не боится и идет к новым целям. Овен живет новыми впечатлениями и приключениями, при этом довольно нетерпелив и вспыльчив, и из-за этого он часто попадает в неприятности и наживает врагов.

Овну лучше избегать слишком острых и жирных блюд, есть много овощей и фруктов. Лекарственные травы и специи, которые идеально вписываются в диету Овна, — пряные, интенсивные (с ярко выраженным вкусом), колючие и даже горькие. А еще те, которые очищают кровь и улучшают кровообращение.



ГОРОСКОП ПРОДУКТОВ

баранина	лук-порей
курица	грейпфрут
чёрный перец	смородина
базилик	ананас
крапива	плоды шиповника
зверобой	красный перец
лук/чеснок	зелёный лук
кайенский перец	редис

ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД С ГРЕЙПФРУТОМ И БАЗИЛИКОМ

В жаркие дни нет ничего лучше домашнего лимонада в запотевшем графине, а обилие свежих фруктов, ягод и зелени становится полем для самых смелых кулинарных фантазий. Грейпфрут придает кислинку и пикантную горечь напитку вместо привычного лимона, а базилик — новую нотку вкуса. Эту полезную травку совсем не обязательно добавлять только ко вторым блюдам!



Кстати, базилик — древняя целебная трава, которая веками использовалась в аюрведической медицине для лечения всего: от укусов змей до воспалений.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грейпфрутовый сок — 200 мл
Грейпфрут крупный — 1/2 шт.
Грейпфрутовый сироп — 40 мл
Газированная вода — 1 стакан
Базилик — 15 г
Сахар тростниковый — 10 г
Лед — по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ✦ Смешать сироп из грейпфрута, тростниковый сахар и листья базилика, растереть ступкой или крупной ложкой в мерном стакане или глубокой емкости.
- ✦ Влить в емкость грейпфрутовый сок, газированную воду, добавить лед. Всё тщательно перемешать.
- ✦ В стакан для подачи лимонада выложить дольки грейпфрута и целые листья базилика. Перелить лимонад и подавать!





СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ РЕДИСА, ОГУРЦА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Простой овощной салат, в котором нет ничего лишнего: только свежие, хрустящие овощи и нежный зеленый лук. В простоте есть своя прелесть.

Кроме сметаны или майонеза, салат можно также заправить нежирным йогуртом или оливковым маслом. Можно доба-

вить пару зубчиков раздавленного чеснока для пикантности. А на гарнир хорошо подойдет отваренный молодой картофель, который тоже можно присыпать луком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Редис — 250 г

Огурец — 2–3 шт.

Лук зелёный — 20 г

Соль — по вкусу

Сметана или майонез — 1–2 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ★ Огурцы хорошо помыть. Если у них твёрдая кожица, лучше её почистить. Затем огурцы нарезать средними кубиками и выложить в глубокую миску.
- ★ Редис также промыть в холодной воде, обсушить и срезать с него усики и основания стебля, после чего редис нарезать таким же способом, как и огурцы. Добавить в салат мелко нарезанный зелёный лук.
- ★ Заправить салат майонезом или сметаной и посолить по вкусу. Можно использовать и оливковое масло с парой капель лимонного сока.
- ★ Перемешать, разложить по тарелкам и подавать к столу.





ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ

Ароматные сладкие ягоды, которые сразу же наполняют кухню воспоминаниями о лете и домике за городом, в сочетании с нежной сметанной заливкой и хрустящим тестом. Кстати, черная смородина — чемпион по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С)! Она опережает даже лимон. А еще ее можно замораживать без потери полезных качеств.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

для теста:

Мука — 160 г
Сливочное масло — 80 г
Сахар — 50 г
Соль — 1 щепотка
Разрыхлитель — ½ ч. л.
Сметана — 1 ч. л.
Яйцо — 1 шт.

для заливки:

Сметана — 200 г
Сахар — 100 г
Смородина — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Ванилин — 1 г
Крахмал — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ✦ Смешать в миске муку, разрыхлитель, сахар, соль и сливочное масло.
- ✦ Растереть всё в крошку, затем добавить яйцо и чайную ложку сметаны.
- ✦ Быстро собрать тесто в единый комок. Тесто выложить в форму, распределить по дну и сделать бортики 3–4 см. Убрать форму в морозилку, пока готовится заливка.
- ✦ Для заливки влить в миску сметану, добавить яйцо, сахар, ванилин и крахмал. Размешать массу венчиком до однородности.
- ✦ Форму с тестом достать из морозилки (ориентировочно форма должна простоять там около 20 минут). Влить заливку в форму и сверху высыпать смородину, стараясь распределить её равномерно.
- ✦ Духовку разогреть до 180 °С и выпекать пирог со смородиной и сметанной заливкой 40 минут. Заливка сначала поднимется, но потом при остывании осядет — это нормально.
- ✦ Когда пирог остынет, разрезать его на порции и подавать.

