





СЕРГЕЙ ЛЕОНОВ

ЗОЖ
ИГРАТЕЛЬНАЯ
КУЛИНАРИЯ



хлеб*соль®
Москва 2020





От автора

Поздравляю! Больше не надо мучить бедное зеркало вопросом: «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» За него все скажет ваше самочувствие — клянусь авокадо, ваша жизнь станет в 10 раз сочнее и вкуснее с появлением в ней разумного питания.

Разрешите представиться, Сергей Леонов, можно просто Сережа. Вот уже 30 лет я ищу кулинарные приключения на свою голову, а за поварским фартуком прячется не только мужчина в самом расцвете сил, но и 15-летний профессиональный опыт, призовые места на международных конкурсах и орден почетного члена Клуба поваров Испании.

Моя миссия в этом мире — помочь вам поверить в свои силы. Скоро вы сможете не просто приготовить ужин уровня «шеф-повар», открывая новые сочетания вкусов, но и сохранить молодость и бодрость духа, развеяв один из самых популярных мифов: правильное питание — это скучно, пресно и обязательно с сахзамом.

Золотым ключиком к бодрости и свежести для меня стало разумное питание, с помощью которого я похудел на 30 килограммов, не ущемляя себя в страсти к еде. Эта книга — моя энциклопедия антивозрастной кухни, в которую вошли блюда простые по составу, но с огоньком. Каждый рецепт прошел строгий контроль диетолога Анжелики Дюваль, которая когда-то и стала моим проводником в мир вкусной и полезной еды. Она же дала и профессиональные комментарии о пользе каждого блюда.

Теперь настал ваш черед. Надеюсь, блюда придутся ко двору и вскоре вы, как ученики моего anti-age-/антивозрастного курса, скажете: «Вот это эффектище! Худеем и молодеем».

Основы антивозрастного питания

А вы знали, что эликсир молодости существует?

Вернее, не эликсир, а продукты, которые помогают нам сохранять молодость как можно дольше. Более того, за ними не надо ехать за тридевять земель и тратить миллионы. Все они нам давно знакомы и ждут в любом супермаркете.

Именно от того, как мы питаемся, зависят наша внешность и состояние организма в целом. Из-за плохой экологии, неправильного образа жизни, плохого питания, УФ-лучей и стресса в организме появляются свободные радикалы. Они окисляют наш организм, что неблагоприятным образом отражается на отражении в зеркале, а потом приводит и к заболеваниям.

Многие думают, что если не едят по ночам жареную курицу и торты, то ведут вполне достойный образ жизни. Но литры кофе, отсутствие полноценного обеда и обилие в рационе углеводов добром не кончатся. Чтобы разорвать порочный круг и помочь **организму восстановить правильную и слаженную работу, нужно:**

- **правильно и осознанно питаться;**
- **спать минимум 7–8 часов;**
- **заниматься физкультурой;**
- **любить себя.**

Страшно и невыполнимо? А если я скажу, что разумное питание, или, как я люблю его называть, anti-age, — это не гречка без соли, кефир и куриная грудка 7 раз в неделю? Это огромный, богатый на вкусы и ароматы мир. Мир, где так много сочетаний, специй и новых продуктов, что мы действительно можем вкусно есть и при этом оставаться молодыми и здоровыми долгие годы.

Достаточно соблюдать следующие принципы:

Свежесть. Щедро добавляйте в рацион свежие овощи, фрукты, ягоды, салатные листья и зелень.



Натуральность. Нет магазинным полуфабрикатам в любом виде! Они, как правило, сомнительного качества и всегда содержат сахар. Рыбу, мясо солим сами, соусы, фарши, паштеты делаем сами.

Польза. Уберите из своего рациона всего три вещи: белую пшеничную муку, лактозу и рафинированный сахар. Дайте организму сказать вам спасибо. Поверьте, он оценит и отблагодарит вас потрясающими переменами во внешности буквально через 5 дней.

Простота. Не мудрите. Блюда легко и просто приготовить дома, не устраивая забеги по всем магазинам города в поисках неведомых ингредиентов. Заранее сделав заготовки и соусы, вы потратите минимальное количество времени.

Вкус. Наполняйте блюда ароматом таких специй, как кумин, куркума, мускатный орех и корица, а также ярким вкусом благодаря свежей зелени (мята, орегано, базилик, розмарин). Зачастую получаются совершенно новые впечатления и сочетания, которые не оставят вас равнодушными.

Смех. Хорошее настроение и смех по поводу и без — обязательное условие anti-age-кухни.

И помните, что любое питание должно приносить удовольствие, радость и легкость. Без этого ничего не работает.

Ну что, готовы к путешествию в ароматный мир молодости и здоровья? Тогда перелистывайте страницу — и давайте начнем.



ЗАВТРАКИ и СМУЗИ

Признайтесь, вы нет-нет да вздыхаете: ну почему в сутках 24 часа?! Вроде только составили трехъярусную пирамиду из дел на день, а уже спать пора. Опять придется переносить на завтра. И на послезавтра. И так до бесконечности.

Хотите раскрою свой фирменный секрет? Он так же прост, как мой рецепт смузи из зеленой гречки. Все. Успеть. Нельзя. Но нашего внутреннего моторчика вполне хватит на то, что по-настоящему ценно.

Всегда есть вещи, которые на практике оказываются не такими уж важными и совсем не срочными, зато концентрация на них отнимает уйму времени. Так что учитесь расставлять приоритеты. Даже если мне предстоит сварить целую тонну борща, я найду время позвонить любимой маме, не забуду про жену и друзей — вот что точно важно в этой жизни.

А еще у меня всегда найдутся силы на то, чтобы приготовить что-то вкусное и полезное. Потому как уже сто раз доказал и себе, и другим: мы то, что мы едим.

Закусили на завтрак конфетами, эндорфины заскакали, как шарики для пинг-понга, не успели до работы доехать, уже опять хочется есть. Заехали, взяли бургер с картошкой фри — вкуснота. Вечером дозаправились жареной курицей да салатиком с майонезом. Потом на себя в зеркало смотрите, а эндорфины-то с вами разговаривать отказываются. Разве что опять заманите их тортиком или маргариновым печеньем. Так к чему этот пищевой разврат, если он нас только тормозит: то спать охота от переедания, то плакать хочется от нависших боков.

Другое дело — разумное питание, которое бодрит покруче энергетиков из банок да еще и помогает организму устоять перед очередной эпидемией. Ну а яркие иллюстрации книги говорят сами за себя: я выбираю блюда, которые порадуют не только докторов, но и желудок и глаза. А если не верите, вы сначала приготовьте, скажем, яйцо пашот с лососем на завтрак, а потом говорите, что разумная еда — это пресно и невкусно.



СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Один из самых питательных и сбалансированных завтраков! Легкие белки пойдут на восстановление клеток организма и на поддержку работы всех органов. Большое количество полезных жиров поможет работе мозга и усилит чувство сытости.

ЯЙЦО ПАШОТ с лососем

В Средние века яйцом пашот любила лакомиться французская элита: нежное облако белка, из которого вытекает яркий желток, словно создано для поджаренных тостов и неторопливых завтраков. Но тогда не задумывались о том, какую пользу таит в себе подобный завтрак. Зато в эру инстаграма благодаря врачу Кате Янг яйцо в мешочке стало настоящим Гераклом по узнаваемости.

Секрет популярности (кроме красивых кадров) прост: кушать после него захочется только к обеду, а значит, риск сорваться на конфетки и печеньки на работе от врагов-коллег сводится к нулю.

- Яйцо куриное — 1 шт.
- Салатные листья — 40 г
- Хлеб из зеленой гречки — 40 г (стр. 120)
- Авокадо — ½ шт.
- Лайм — ½ шт.
- Оливковое масло — 5 г
- Соленая красная рыба — 40 г
- Соль, перец по вкусу

В сковороду налить воду, посолить и довести до кипения. Убавить огонь. Положить в центр сковородки шумовку и в нее быстро разбить яйцо. Дать повариться 30 секунд, затем скинуть яйцо с шумовки. Варить на слабом огне 2 минуты.

Салатные листья заправить оливковым маслом и соком лайма. Хлеб слегка подсушить. Авокадо размять вилкой с соком лайма, солью, перцем и намазать на хлеб. Сверху положить яйцо пашот, сбоку — листья салата и слайсы красной рыбки (можно заменить на селедку, скумбрию или красную икру).

ОЛАДЬИ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ с авокадо и красной икрой

Помните, с чего начиналось воскресное утро в детстве? Блинчики, оладушки, пончики... Забудьте! Если продолжать пировать в таком темпе, скоро сами будете напоминать пухлые пончики, тяжело дыша и похлопывая себя по бокам. Какой тут заряд бодрости, когда хочется отложить все великие дела.

А можно вспомнить о пользе зеленой гречки и с чистой совестью уплетать оладушки из нее. Я жарю их, когда остается тесто от хлеба и хочется себя побаловать, но все же не слишком часто — жареная пища даже под знаменем зеленой королевы не вписывается в хит-парад полезностей.

И помним, что жарим только на трех маслах: топленом, кокосовом и авокадо. У них самая высокая точка дымления, никаких канцерогенов к нам в организм не попадет.



СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

В нашей жизни стало слишком много жареной пищи. Убрав из рациона только привычку жарить, вы уже значительно улучшите состояние здоровья и нормализуете давление. Данный рецепт – прекрасный способ постепенно перейти на сторону сознательного питания, позаботившись о составе теста и выбрав для жарки масла, которые под действием высоких температур не выделяют канцерогенных веществ.

- Тесто из зеленой гречки — **150 г**
- Масло кокосовое — **10 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Авокадо — **½ шт.**
- Красная икра — **20 г**
- Соль по вкусу
- Лимонный сок по вкусу

Для теста:

- Зеленая гречка — **500 г**
- Сироп топинамбура — **30 г**
- Соль — **12 г**
- Чистая вода — **250 мл + около 1 л** для набухания гречки

Гречку промыть, залить чистой водой и оставить на 4 часа под крышкой. Затем откинуть гречку на дуршлаг и дать стечь всей жидкости. Добавить 250 мл воды, соль и сироп. Взбить блендером до однородности. Перелить в банку, плотно закрыть крышкой и оставить ферментироваться 12–18 часов в темном месте. Как только увидите первые пузырьки и небольшое увеличение теста, значит, тесто, готово.

Оладьи жарить на кокосовом масле. Отдельно поджарить яйцо. При подаче украсить все авокадо, красной икрой и сбрызнуть лимоном.

СОВЕТЫ:

- ✓ **Вместо икры может быть использована любая соленая рыба или форшмак.**
- ✓ **Вместо авокадо подойдут свежие огурцы и листья салата.**
- ✓ **Перед жаркой в тесто можно добавлять семечки и активированные орехи (для активации достаточно замочить их на ночь в чистой воде).**

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Блины уже давно стали для нас неким обычным десертом, не имеющим ничего общего с пользой, а зря! Ведь они были для наших предков и символом памяти, и символом радости!

Все дело в негативном влиянии на работу кишечника белой муки и сахара, который способствует развитию бактерий в организме. Удивительно, но сочетание продуктов в обновленном рецепте сохраняет привычный вкус блинов и обогащает ваш организм необходимыми ингредиентами для его полноценной работы.

