



Я обнимаю  
каждого из вас  
через свою книгу.



Алёна Гера

# Еда, которая дарит ЛЮБОВЬ

Осознанное питание  
во благо здоровья  
и гармонии



**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
Москва

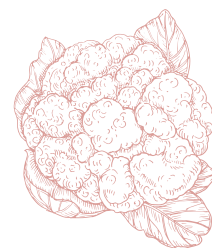


# Содержание



Эта книга для женщины от женщины .....	10
Введение .....	12
Что готовит для вас эта книга? .....	16
Что понадобится для приготовления блюд по этой книге? .....	17
Про посуду .....	23
Кухонные приборы, гаджеты .....	23
Измерительная система и опознавательные знаки .....	27
Активированные орехи .....	28
Пища физическая и духовная .....	30
Вступление для завтраков, обедов, ужинов .....	37
Доброе утро / про завтраки .....	38
Вафли из батата .....	40
Гречка с песто .....	43
Драники из репы .....	43
Пшеничные вафли с яблоком, корицей и ванилью .....	44
Английские сконы, или печенье к завтраку .....	45
Тыквенные вафли .....	46
Киноа со спаржей и яйцом .....	50
Скрэмбл с зелеными овощами .....	52
Оладьи с матчей .....	53
Овсяные оладьи с яблоком. VEGAN .....	55
Оладьи на кефире классические .....	56
Льняной хлеб или кекс для завтрака .....	60
Гранола ореховая. VEGAN .....	63
Венская вафля с тыквой .....	63
Рисовая каша. VEGAN .....	64
Обеды, бранчи .....	66
Цветная капуста .....	68
Брокколи с миндалем .....	68
Белокочанная капуста .....	69
Баклажан с фетой .....	70
Батат фри .....	73
Рецепт киноа биточков. VEGAN .....	74
Лосось с горчицей и гранатом .....	75
Булочки из псиллиума .....	77
Грибной суп. VEGAN .....	78
Картофельные лепешки .....	82
Крем-суп из спаржи .....	85
Кускус с креветками .....	86
Миндальная рикотта .....	89
Паста с грибами .....	90

Паста с песто .....	92
Паста с соусом из сладкого перца .....	93
Песто .....	94
Хрустящие гриссини .....	97
Тесто для соленых пирогов .....	98
Пирог с рыбой .....	100
Соус из печеных перцев (ромеско) .....	101
Пирог с томатами .....	102
Полента .....	103
Чечевичный суп .....	106
Ризотто из топинамбура* .....	107
Салат с артишоками .....	109
Салат с фенхелем .....	110
Тост с авокадо .....	113
Ферментация .....	114
Хумус классический .....	116
Хумус с бататом .....	118
Ужин .....	120
Халуми с грушей .....	123
Салат с авокадо .....	124
Салат со свеклой и моцареллой .....	127
Дорадо с тархуном .....	128
Салат с сардинами .....	132
Запеченные сливы .....	133
Буррата с запеченными томатами .....	135
Перец с миндальной рикоттой .....	136
Овощная лазанья .....	139
Чавыча с горошком .....	140
Спаржа с креветками .....	141
Суп из цветной капусты .....	142
Заправки и соусы .....	144
Оставили на десерт! .....	146
Тарт с яблоками .....	149
Банановое мороженое .....	150
Банановый кекс .....	151
Домашняя запеканка .....	153
Брусничное варенье .....	154
И снова яблоки .....	155
Заметки про шоколад .....	158
Йогуртовые маффины .....	159
Кекс с голубикой .....	160
Кекс с лимонным кремом .....	162
Самые вкусные шоколадные маффины .....	164
Заключительное слово .....	166
Указатель .....	168





Каждый из нас, проживая тот или иной период жизни, делает выводы, которые позволяют вывести эту жизнь на новый уровень. Сейчас многие ощущают потребность в поддержке, заботе, уважении. Дать все это мы можем себе сами. В этой книге деликатных рецептов без рафинированного сахара и глютена я расскажу и покажу на собственном примере, что заботиться и поддерживать себя – возможно. И возможно делать это на самом базовом уровне, на уровне еды. Помните Пирамиду Маслоу? У основания потребностей – пища. Закрыв их, можно отправиться покорять и более высокие позиции. Кто ты? Какая музыка твоей души? К чему стремится твое тело? Начнем с самого простого – с завтраков, обедов и ужинов.



## *Эта книга для женщины от женщины*

Посмотрите на количество марафонов и литературы на тему, как сделать женщину счастливой, как сделать из женщины женщину, как сделать женщину привлекательной. Значит, есть такая потребность. Своей книгой я не буду никого учить, но надеюсь, что она вдохновит вас на то, чтобы быть собой, не бояться совершать ошибки, пробовать, радоваться своим маленьким победам и узнавать себя через них. И все это посредством продуктов, работы с ними и заботы о своем здоровье физическом и ментальном через здоровую, вкусную и красивую еду, еду, которой каждая из нас достойна, которую каждая из нас может приготовить своими руками. Я сама учусь этому каждый день. Иначе как бы я могла рассказать об этом своим читателям?

У каждого человека есть свои маяки, на которые он ориентируется. Эту книгу я пишу как свой личный маяк, в нее я вкладываю накопленный опыт не только в гастрономии, но и в самоощущениях, маленьких и больших ритуалах, которые помогают двигаться в этой жизни и создавать ее для себя. Помогают вовремя вспомнить об отдыхе, почувствовать тело, людей, рядом с которыми я расту, вдохновиться, поймать поток и встроиться в него, создать поток целенаправленно. Мы все скульпторы, мы все творцы, мы все художники, мы все создатели, мы все шеф-повара, мы все рок-звезды, которые каждый день могут создавать что-то новое, будь это печенье на кухне, новый стартап или поделка с ребенком за детским столом.

Мы часто обесцениваем свою жизнь, благодарим других, но забываем про себя. Эта книга — как символ благодарности самой себе за то, что я делаю каждый день. Просыпаюсь, делаю глубокий вдох, готовлю завтрак, обнимаю любимых, замечаю новый букет цветов в кафе, позволяю себе быть и жить. Пусть и для вас книга станет способом благодарить себя, вдохновлять себя и дарить себе истинную любовь! Ведь она заключается в простых вещах и действиях.



*Пусть и для вас книга станет способом благодарить себя, вдохновлять себя и дарить себе истинную любовь! Ведь она заключается в простых вещах и действиях.*

## Введение

Когда я была девочкой, мама говорила мне, что готовить нужно с любовью и в плохом настроении даже не стоит прикасаться к еде. Согласна с мамой, ведь приготовление пищи, как и ее вкушение, — это достаточно сакральный опыт, входить в который нужно в правильном состоянии, атмосфере и компании. Если вы понаблюдаете за собой, то сможете выделить условия, находясь в которых чувствуете себя как рыба в воде, и именно тогда организм готов впитывать все микроэлементы, которые потребляются вместе с пищей, и преобразовывать их в чистую энергию. Вот почему я так много говорю про обстановку.



Ведь каждому из нас дана своя собственная химия тела, и бывает, даже если человек не очень-то и внимателен к себе, тело все равно ведет его в более или менее корректном для него направлении. Для кого-то важно завтракать сразу после пробуждения. Для кого-то через несколько часов в шумной компании, даже если не за одним столом. Я наблюдаю за тремя детьми за завтраком и вижу, насколько разные потребности могут быть у людей. И насколько разные условия им нужны. Если вы увлекаетесь астрологией, дизайном, социологией или еще чем-то подобным, то могли удостовериться, как глубоко впечатаны наши предпочтения в структуру личности. Поэтому наблюдайте за собой, может, даже записывайте, что вам нравится, а что не очень. Начните с продуктов, ведь это базовая потребность человека. А если разобраться с базой, то можно постигать уже и более сложные вершины. Пищевой дневник для этого хорошо подходит. Используйте пару недель на то, чтобы записывать, что вы едите и пьете, чтобы делить продукты, от которых вам хорошо, а от которых плохо, те, что вам нравятся, и наоборот. Это удобный способ анализа.

Я предлагаю смотреть на ежедневную рутину за плитой как на ритуалы и превратить их в бытовую медитацию, которая каждый день улучшает ваши навыки не только на гастрономическом поприще, но и в общении с собой.

Искренне люблю то, что делаю вот уже 10 лет, и продолжаю двигаться в сторону осознанного питания. Неспроста подобрала слово «осознанное». Я осознаю то, что ем, чувствую свои потребности, соблюдаю баланс и не отказываю себе в том, чтобы получить максимальное удовольствие и пользу из того, что есть на сегодня. Это не значит, что мне приходится себя ограничивать. Вот оно, мое утреннее авокадо, порция зелени и яйцо на тарелке на отдыхе. Но я также хочу съесть кусочек дважды поджаренного тоста с прохладным маслом и самым обычным абрикосовым вареньем. Чувствовать этот хруст и сладкий сливочный вкус. И я его съем. В удовольствие. И это будет осознанный выбор, а не побег на поводу инстинктов. Осознавать, что ты ешь, для чего ты ешь — это важный аспект питания.

Чаще всего такие слабости я позволяю себе на отдыхе. Но даже там, вне дома, мне легко справиться со своими потребностями, так как уже есть устоявшиеся за годы привычки. Например, я не съем чипсы, сладкий шоколад или газированные напитки просто потому, что мне не хочется. Мой организм отдаленно помнит их вкус и уже не тяготеет к подобного рода продуктам. Мне хорошо без этого.

Когда вы начнете следить за тем, что вы едите, когда почувствуете, какие продукты приносят пользу и удовольствие, вы также сможете собрать для себя свой список полезных привычек.

Мною было пройдено достаточно разных экспериментов в этом направлении. Я искала себя, скажем так. Ела без соли, отказывалась от сахара, уходила от молочных продуктов, месяцами сидела на детокс-питании и даже вела группы поддержки для тех, кто решал почиститься на смузи и овощах. Мне просто было интересно делиться информацией, опытом и наблюдать за чужим. Из всех моих наблюдений поняла одно, что важнее всех возможных диет — это то, как я себя чувствую в них, какие показатели моего состояния, в том числе



показатели анализов крови. Возможно, я пришла к такому периоду, когда чек-ап у врача — это как сделать гигиену полости рта. Обязательная процедура. Почему?

Многие из нас часто не владеют информацией о своем здоровье. К примеру, девушка решает попробовать интервальное голодание и не знает о своих проблемах с желчным пузырем, а также то, что при такой особенности интервальное голодание может навредить. Поэтому, выбирая для себя тот или иной протокол питания, лучше изучить себя, сдать анализы, посоветоваться со специалистами и уже потом начинать.

Что же касается этой книги рецептов, то в ней я предлагаю вам расширить свой гастрономический кругозор, глубоко взглянуть на себя изнутри и помочь себе сформировать привычки, которые станут настоящими помощниками по пути к осознанному образу жизни.

Последние несколько лет в питании придерживаюсь трех личных постулатов: вкус, комфорт, баланс. Путем проб и ошибок я узнала, какие продукты хорошо влияют на мое состояние, на работоспособность, легкость. С какими-то пришлось подружиться. С какими-то попрощаться. Сформировала для себя базовую продуктовую корзину, правильные привычки, с умом подхожу к тому, что ем, чем кормлю своих близких, что подаю в своих ресторанах, чем делюсь с читателями. **Для меня важен состав и ценность продуктов. При этом я не прочь съесть классические профитролы, пиццу, и мои дети по традиции выходного дня могут съесть обычное мороженое.** Могут себе позволить, так как их основной режим питания сформирован с пользой для них.

Отсутствие крайностей — вот еще один немаловажный аспект при поддержании своего питания. Выбор продуктов на первых порах не должен становиться навязчивой идеей, иначе это может превратиться в расстройство пищевого поведения.

Любая крайность — это нездорово. И не важно, в какую она сторону. Но наблюдать за тем, что ты ешь, сколько ты ешь, как ты ешь, в каком настроении, в какой компании — это все важно.

**Формирование привычек, определенного эстетического кода и позволение желаемого в рамках приличия.** Что значит рамки приличия? И снова такое знакомое слово, как баланс. Маленький пример. Детский праздник у друзей. Безлимитный сладкий стол со всевозможными десертами. Можно договориться, что ребенок возьмет одно угощение после основной трапезы. Другое дело — позволять таскать со стола все, что захочет и сколько захочет. То же самое с нами, взрослыми. Договаривайтесь с собой. Вот что значит устанавливать рамки приличия. А эти рамки и есть привычки, на мой взгляд. Когда много лет подряд завтракаешь в одно и то же время, организм уже сам реагирует на отсутствие пищи, если вдруг вы задержались в душе.

И в книге я поделюсь с вами не только рецептами, но и воспоминаниями, личными чувствами и мыслями, инструментами, которые нахожу и складываю в свою копилку ощущений, формирующих мое представление о, не побоюсь этого, счастливой жизни. Я долго шла к тому, чтобы начать делиться больше чем едой в печатном формате. Одно дело писать в своем блоге и получать отклики читательниц, другое — делать это посредством книгописания, претендуя на что-то большое. Я рискнула.



С детства мечтала быть писательницей, потом замаскировала это под журналистикой и с рождением первого ребенка пришла к тому, что самостоятельно выпустила «Книгу кулинарного вдохновения», а со вторым — «Гастрономический роман», посвященные рецептам без глютена и рафинированного сахара. И сейчас, когда детей у меня уже трое, я чувствую острую потребность соединить накопленный опыт, сочетающий в себе творчество, материнство, предпринимательство и женственность, в одну книгу.

Продолжаю учиться во всех своих ролях, каждый день просыпаясь и осознавая, что ничего не знаю, и к концу дня отпускаю старое, приобретая новое. Поэтому, если какие-то мысли и информация идут вразрез с вашим личным мнением, прошу с принятием отнестись к этому и взять лишь то, что вам по сердцу. Точно так же я буду рада, если вам удастся принять книгу как живой продукт, теплый и наполняющий. Да будет так.

