

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

171 РЕЦЕПТ для повышения иммунитета



- Против микробов и вирусов!
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, сытно



А. А. Синельникова
171 рецепт для повышения иммунитета
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697525
171 рецепт для повышения иммунитета/Синельникова А. А.: Вектор; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9684-2241-5

Аннотация

Иммунитет стоит на страже здоровья, уничтожает чужеродные клетки и помогает вывести токсины и опасные вещества разного происхождения. Чтобы усилить защитную реакцию организма, нужно первым делом избавиться от вредных привычек, научиться противодействовать стрессу, искать позитив в самых разных событиях, не переутомляться, соблюдать режим дня, проводить достаточно времени на свежем воздухе и, наконец, правильно питаться.

Существует целый ряд продуктов питания, которые способствуют повышению уровня иммунитета, делают организм невосприимчивым к бактериям, микробам, вирусам. В этой книге мы предлагаем разнообразные рецепты, включение в ежедневное меню которых будет способствовать улучшению вашего самочувствия.

Адресована широкой читательской аудитории.

Содержание

У вас низкий иммунитет...	5
Питание для повышения иммунитета	7
Полезные продукты и диета	8
Свойства отдельных продуктов и их воздействие на иммунитет	9
Рецепты	14
Салаты	14
Супы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

А. А. Синельникова

171 рецепт для повышения иммунитета

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото

© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

У вас низкий иммунитет...



«У вас низкий иммунитет...», «Что поделать, зима, иммунитет падает...», «Вам нужно укрепить иммунную систему...» – кто не слышал эти слова в свой адрес на приеме у врача, когда мучили бесконечные простуды, инфекционные или вирусные заболевания...

С самого своего рождения мы все находимся под воздействием бактерий и вирусов. Но чтобы проникнуть в организм человека, микробы должны преодолеть преграды: кожный покров, слизистые поверхности полости рта и желудочно-кишечного тракта. Против микробов и вирусов, преодолевших внешние барьеры, выступает иммунная система, бойцами которой являются лейкоциты; они делятся на несколько групп, и у каждой из них есть своя функция. Совместное действие лейкоцитов разных групп приводит к выработке иммуноглобулинов – защитных белков, сопротивляющихся чужеродным воздействиям, а также противостоит мутации клеток организма. Иммунитет бывает врожденным, данным человеку от рождения. Другой вид иммунитета приобретенный, он развивается в течение жизни, вырабатываясь при противодействии различным патогенным микробам и вирусам. В процессе борьбы с заболеванием появляются антитела, которые сидят «в засаде». При новом попадании в организм вредоносных веществ антитела сразу же их изгоняют, обеспечивая надежную защиту.

Иммунитет стоит на страже здоровья, уничтожает чужеродные клетки и помогает вывести токсины и опасные вещества разного происхождения. На ослабление иммунитета действуют разные факторы: неблагоприятная окружающая среда (выхлопные газы, промышленные выбросы в воздух, в воду, радиация), а также неправильное питание, антибиотика, стрессы, возрастной фактор, курение, наркотики, алкоголь. Угнетают иммунную систему лучевая терапия, химиотерапия и гормональное лечение.

Реклама различных пищевых добавок и медикаментозных средств, телевизионные передачи, популярные статьи рассказывают нам так много о проблемах с иммунитетом, что нередко начинает казаться, будто у всех его недостает. Это заблуждение приводит к тому, что мы начинаем принимать различные пищевые добавки, лекарства и витамины, а бесконтрольный прием ведет к дополнительным проблемам. Различные фармацевтические компании предлагают средства, которые должны помочь справиться с проблемами иммунитета. Однако иммунные препараты оказывают и побочные действия. Они могут вызвать привыкание, что усложняет задачу борьбы с болезнями, иногда вызывают аллергические реакции, могут привести к сбою работы различных органов.

Для того чтобы не заблуждаться относительно состояния своего здоровья, стоит помнить: признаками иммунной недостаточности являются частые инфекции дыхательных путей, когда дети младшего возраста болеют более девяти раз в год, школьники – более шести раз, а взрослые – больше чем четыре раза за год простужаются или подхватывают

вирус. Если за год случаются более двух воспалений легких, носовых пауз или тяжелых инфекционных болезней или когда человек страдает от частых нагноений, хронического расстройства работы желудочнокишечного тракта, отсутствия эффекта от антибиотиков, то это, возможно, будет являться признаком низкого иммунитета, который нужно корректировать с помощью лекарств. В остальных случаях достаточно постоянно поддерживать свою защитную систему и повышать уровень иммунитета благодаря образу жизни.

Чтобы усилить защитную реакцию организма, нужно первым делом избавиться от вредных привычек, научиться противодействовать стрессу, искать позитив в самых разных событиях, не переутомляться, соблюдать режим дня, проводить достаточно времени на свежем воздухе и, наконец, правильно питаться. Поособому следует подходить к повышению иммунитета при беременности, поскольку в этом состоянии иммунитет снижается, чтобы не произошло отторжение плода (повышение иммунитета у беременных может вызвать выкидыш). Мероприятия для укрепления здоровья беременной – регулярные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, полноценное питание.

Существует целый ряд продуктов питания, которые способствуют повышению уровня иммунитета, делают организм невосприимчивым к бактериям, микробам, вирусам. В этой книге мы предлагаем разнообразные рецепты, включение в ежедневное меню которых будет способствовать улучшению вашего самочувствия.

Питание для повышения иммунитета



Ваше здоровье зависит от того, какие продукты вы включите в ежедневное питание. Ведущий принцип диеты для поднятия иммунитета – не голодать, а правильно подойти к рациону своего питания, сделать его сбалансированным и разнообразным.

Белки. Диета для поддержки иммунитета обязательно должна включать основную составляющую – полноценные белки, так как в них есть аминокислоты, синтезирующие иммуноглобулин. Если организм получает недостаточное количество белков, иммунная защита разрушается, и тогда доступ для инфекции открыт. Присутствие всего 100 г белков животного или растительного происхождения в ежедневном рационе застрахует от частых заболеваний.

Таблицу содержания белков в продуктах см. в Приложении.

Жиры. Одну из главных ролей в укреплении иммунитета играют липиды (жиры). Липиды являются основой клеток иммунной системы, именно из них состоят стенки лимфоцитов и макрофагов. Для поддержания содержания нужного количества липидов подходят животные жиры (например, свиное сало, сливочные жиры) и жиры растительного происхождения (оливковое, подсолнечное, соевое масло, орехи, кунжут). Если использовать в рационе норму, не более 25–30 г жира в сутки, то на весе это не отразится. Особенно важны для организма ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе и морепродуктах. Они усиливают сопротивляемость нашего организма и предотвращают некоторые виды сердечных заболеваний, псориаза и ревматического артрита. В основном организм жирные кислоты не вырабатывает, поэтому их нужно употреблять в пищу. Для того чтобы понять действие жиров на организм, объясним их деление на виды.

«Плохие» жиры – нижние насыщенные жиры; основной внешний признак – они остаются твердыми при комнатной температуре. Норма потребления нижних насыщенных жирных кислот (НЖК) в день – они не должны превышать 7% от дневной калорийности (например, 250 г творога 0,5%ной жирности, 2 яиц и 2 ч. ложки оливкового масла).

«Хорошие» жиры:

- мононасыщенные жирные кислоты (МНЖК) оказывают противовоспалительное воздействие (если не были переработаны). МНЖК могут синтезироваться в организме, поэтому не являются незаменимым фактором питания, но они хорошо влияют на липидный обмен в организме;
- полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Дефицит ПНЖК увеличивает опасность тромбообразования.

Таблицу содержания различных жирных кислот в пищевых продуктах см. в Приложении.

Полезные продукты и диета

Для того чтобы поднять свой иммунитет, необходимо составить диету, которая будет включать полезные для организма продукты, и исключить или ограничить всевозможные вредные добавки, нередко присутствующие в пище.

Рассмотрим, какие продукты наиболее полезны, если стоит задача повысить иммунитет: печень, мясо птицы, рыба, икра, гранат, фрукты, крупы (особенно гречневая), морковь, имбирь, брокколи, молочные продукты, кисломолочные продукты с пробиотиками, кедровые орехи, тыква, оливковое масло, кабачки и патиссоны, цитрусовые, зелень; мед, грибы, перец чили, морепродукты, корица, бататы; продукты, предотвращающие внедрение болезнетворного агента в организм на уровне слизистой оболочки носоглотки: лук, чеснок, хрен, горчица, черная редька, репа. Благодаря своим эфирным маслам и фитонцидам последние оказывают губительное действие на микробы, вирусы и болезнетворные грибы. Для повышения иммунитета стоит использовать эти продукты ежедневно, особенно в осенне-зимний период.

Диета для повышения иммунитета предполагает исключение из рациона так называемой тяжелой пищи, к которой относятся: копчености, жирная еда, колбасы, сосиски, консервы, мясные полуфабрикаты, острые продукты, пряности, конфеты, пирожные, торты, шоколад, алкоголь, кофе, сладкие газированные напитки.

Многие считают, что сладкое лечит от депрессии. Однако существуют и другие продукты, содержащие серотонин: апельсины, мандарины, болгарский перец, морковь, которые оказывают не менее благоприятное воздействие на психику человека.

Особое питание для повышения иммунитета рекомендуется между курсами химиотерапии и после окончания лечения. Рацион должен быть богат витаминами и минералами. Народные рецепты повышения иммунитета после химиотерапии дают и такой совет: вечером заливают гречку кислым молоком в соотношении 1:3, утром съедают натощак. Это средство отлично повышает уровень лейкоцитов в организме.

Свойства отдельных продуктов и их воздействие на иммунитет

Выше мы перечисляли продукты, которые желательно включить в свой рацион. Рассмотрим свойства некоторых из них и степень воздействия на иммунную систему.

Чеснок обладает сильным антивирусным воздействием и является природным антибиотиком (обладает даже более широким антибиотическим спектром, чем пенициллин). В его состав входит около 400 полезных и важных для организма компонентов. Он подавляет многие вирусы и способствует предупреждению рака, богат микроэлементом селеном, который необходим для выработки необходимых ферментов, стимулирует иммунную систему за счет увеличения числа лимфоцитов (белых кровяных телец). Кроме того, полагают, что два соединения: инулин и аллицин (выделяется при нарезании чеснока) – защищают от различных видов бактерий (стафилококков, стрептококков и сальмонелл), подавляют активность возбудителей туберкулеза, дифтерии, тифа и кишечных паразитов. Действие чеснока наиболее эффективно, если его употреблять в чистом виде. Рекомендуется ежедневно съедать по крайней мере одну дольку чеснока.

Фрукты и ягоды – богатый источник витаминов (С, А, РР и группы В), минеральных солей (калия, железа, фосфора, кальция), микроэлементов, органических кислот (яблочной, винной, лимонной), эфирных масел, белков и углеводов (фруктозы, глюкозы и сахарозы), дубильных веществ, пектинов, клетчатки. Пигменты, которые придают ягодам насыщенный красный, синий, черный или пурпурный цвет, являются сильными антиоксидантами, повышающими иммунитет, предупреждающими развитие сердечных и онкологических заболеваний. Более всего богаты антиоксидантами ягоды. Существует индекс *ORAC* – показатель содержания антиоксидантов. Один стакан черники обладает индексом 5486, ежевики – 4654, земляники – 3520, малины – 2789. При этом малина содержит антиоксидантов в три раза больше, чем киви, в десять раз больше, чем томаты. По данным исследований, для поддержания здорового иммунитета ежедневная доза антиоксидантов должна быть на уровне индекса от 2000 до 5000.

Овощи содержат очень важные для иммунной системы вещества.

Биофлавоноиды являются сильными антиоксидантами, которые могут предотвращать образование некоторых видов злокачественных опухолей; укрепляют стенки артерий (рутин); оказывают антивирусное действие (кверцетин); смягчают симптомы аллергических реакций.

Сульфорафен. Содержится в брюссельской капусте, брокколи и цветной капусте и обладает антираковыми свойствами.

Полиацетилены — антиоксиданты, предотвращающие образование опухолевых клеток. Содержатся в моркови и сельдерее.

Монотерпены и феноловые кислоты – нейтрализуют действие нитратов и других химикатов, содержащихся в пище. Их источником являются чеснок и соя.

Сульфиды помогают снизить артериальное давление, предотвращают образование тромбов. Содержатся в капусте и редисе.

Стерины влияют на снижение уровня холестерина в крови. Содержатся в огурцах.

Пищевые волокна (клетчатка и пектины) улучшают работу желудочно-кишечного тракта, выводят избыток холестерина, связывают и выводят соли тяжелых металлов, в том числе и радиоактивные элементы, а также другие токсичные для организма вещества, что улучшает состояние иммунной системы.

Хлорофилл повышает уровень кислорода в крови, ускоряет азотистый обмен, укрепляет клеточные мембраны, помогает в заживлении эрозий, язв, ран, усиливает иммунную

реакцию организма, способен предотвращать мутацию клеток. Содержится в свежих овощах зеленого цвета.

Морская рыба (лосось, горбуша, семга, тунец и др.). Жир этих рыб содержит вещества, необходимые для выработки в организме защитных белых кровяных клеток. Они также предотвращают появление холестериновых бляшек, снижая риск сердечных заболеваний.

Мясо, яйца, бобовые – источники белка, помогающие организму синтезировать иммунные тела. Бобовые (фасоль, горох или чечевицу) рекомендуется принимать в пищу несколько раз в неделю. Повысить иммунитет могут перепелиные яйца, их принимают сырыми каждый день.

Орехи и семечки – источники аминокислот, необходимых для функционирования иммунной системы. Для вегетарианцев орехи могут стать заменителями мяса. Они являются носителями витаминов-антиоксидантов. К примеру, витамин Е – мощный антиоксидант, который помогает предотвратить насморк и инфекции верхних дыхательных путей. Витамин Е функционирует в сочетании с другими питательными веществами – селеном и магнием, присутствующими в орехах.

Мед обладает бактерицидным и бактериостатическим воздействием на организм. Содержит витамин С и марганец, а также витамины, которые отлично сочетаются с минеральными солями и быстро всасываются.

Продукты пчеловодства тоже могут стать сильной поддержкой иммунитета.

Пчелиная пыльца – источник жирных кислот, участвует в выработке ферментов и укрепляющих иммунную систему элементов. *Прополис* способен подавлять активность и уничтожать патогенные микроорганизмы, включая туберкулезную палочку, вирусы, трихомонады, грибки; воздействует на кандиды, вирусы гриппа и гепатита. При этом прополис уничтожает чужеродные клетки, но сохраняет собственную микрофлору организма.

Морские водоросли снижают уровень холестерина в крови, нейтрализуют радиационные токсины и улучшают общий иммунитет.

Зеленый чай богат антиоксидантами, сокращает риск развития многих видов онкологических заболеваний, защищает от кишечных бактерий (сальмонеллы, кишечной палочки), но полезные бактерии при этом не страдают. С учетом, что на 70% иммунная система зависит от состояния пищеварительного тракта, прием четырех стаканов зеленого чая в день укрепит ваш иммунитет.

Грибы богаты антиоксидантом, который защищает клетки от мутаций, излишнего роста, сокращая риск развития рака. Советуют употреблять хотя бы раз в неделю грибы. Особенно полезны грибы шиитаки в сочетании с киноа (киноа, рисовая лебеда) или коричневым рисом.

Гранат содержит вещество – полифенол, благодаря которому гранатовый сок минимизирует риск развития различных видов онкологических заболеваний (например, рака простаты). Рекомендуется выпивать по стакану сока ежедневно.

Чилийский перец активизирует метаболические процессы, способствует свертываемости крови, высвобождает эндорфины – гормоны радости. Содержит бетакаротин, превращающийся в крови в витамин А и помогающий бороться с инфекциями. Богат элементами, подавляющими рост веществ, провоцирующих воспалительные процессы, имеет антираковые свойства. Достаточно принимать в пищу ежедневно половину красного перца или чайную ложку сухого порошка.

Помидоры – помощники в борьбе с герпесом, дегенеративными заболеваниями. Более эффективны томатная паста и помидоры после обработки. Стоит ежедневно употреблять стакан томатного сока или свежий помидор.

Имбирь. В имбире содержится вещество, интенсивно борющееся с новообразованиями (например, предотвращает рак ободочной кишки). Чем больше имбиря попадает в пищу, тем лучше для иммунитета.

Черника помогает предотвратить разные заболевания, в том числе онкологические и сердечно-сосудистые.

Корица содержит много антиоксидантов, предотвращающих слишком быструю свертываемость крови (профилактика тромбозов) и размножение бактерий, нормализует содержание сахара в крови, уменьшая риск развития диабета второго типа, снижает уровень плохого холестерина. Корицу можно по половине чайной ложки добавлять в блюда каждый день.

Батат обеспечивает защиту от болезни Паркинсона, Альцгеймера, ВИЧ, заболеваний печени, муковисцидоза, инсульта, рака и сердечных болезней, борется с негативным воздействием пассивного курения, является профилактикой диабета. В батате содержится глутатион – антиоксидант, который повышает иммунитет. В день достаточно одного клубня батата, приготовленного на пару.

Инжир содержит много марганца, калия и антиоксидантов, способствует поддержанию уровня кислотности в организме, затрудняет проникновение болезнетворных бактерий, снижает содержание сахара в крови и инсулина. Предпочтение отдают инжиру темного цвета, так как этот вид содержит больше питательных элементов. Его употребляют отдельно от других продуктов. Рекомендуется съедать не меньше четырех штук в неделю.

Листовой салат, капуста обладают большим количеством растительной клетчатки, содержат много аскорбиновой кислоты – витамина С, благодаря чему являются хорошими иммуностимуляторами.

Гречневая крупа обладает растительным белком, витаминами группы В, участвующими в формировании иммунитета. При приготовлении крупу предварительно заливают водой на несколько часов, затем воду сливают, снова вливают кипяток и дают постоять под закрытой крышкой в течение 2 часов. Или же готовят кашу на пару.

Морковь содержит полезное для иммунитета вещество – каротин, который хорошо усваивается в присутствии растительных жиров. Одной моркови в день достаточно для того, чтобы укрепить организм.

На иммунитет влияет количество витаминов в пище. Среди витаминов особенно стоит обратить внимание на аскорбиновую кислоту (витамин С) и токоферол (витамин Е), которые особенно сильны вместе.

Витамин С — очень сильный антиоксидант, увеличивает активность клеток иммунной системы.

Таблицу содержания витамина С в продуктах см. в Приложении.

Витамин Е является антиоксидантом, необходимым для предотвращения повреждения клеточных мембран. Эффективность этого витамина особо сильна при взаимодействии с витамином С.

Таблицу содержания витамина Е в продуктах см. в Приложении.

Есть мнение, что диета для поднятия иммунитета не должна предписывать исключение каких-либо продуктов из рациона. Можно есть все, но в правильном сочетании с учетом совместимости продуктов. К примеру, мясо, яйца, сыр можно сочетать с зелеными овощами, но нельзя с молочными и крахмалсодержащими продуктами, кислыми фруктами, сметаной, сливочным и растительным маслами. Рыба сочетается только с зелеными овощами. Молоко не стоит принимать в пищу с другой едой. Жиры полезно употреблять только с зерновыми и зелеными овощами. Зеленые овощи подходят для сочетания с

белковыми и крахмалсодержащими продуктами. Некислые фрукты лучше есть отдельно, нежелательно их сочетать с зерновыми, хлебом, белками.

Таблица суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Возраст, годы	Е, мг	С, мг
Грудные дети	0–0,5	3	30
	0,5–1	4	35
Дети 1–10 лет	1–3	6	40
	4–6	7	45
	7–10	7	45
Подростки и взрослые мужского пола	11–14	10	50
	15–18	10	60
	19–24	10	60
	25–50	10	60
	>50	10	60
Подростки и взрослые женского пола	11–14	8	50
	15–18	8	60
	19–24	8	60
	25–50	8	60
	>50	8	60

Ниже приведен пример такой диеты.

Утром натощак: 1 ч. ложка оливкового масла.

Через 15 мин: стакан йогурта или свежего кефира.

Первый завтрак: салат из овощей; по желанию овсяная, гороховая, кукурузная или гречневая каша; творог, вареное яйцо всмятку (через день), несладкий чай (лучше зеленый).

Второй завтрак: 200–300 г несладких фруктов.

Обед: салат овощной, винегрет, овощной суп или борщ, отварное или паровое мясо (отварная или запеченная рыба); черный хлеб – один ломтик, печеное яблоко.

Полдник: 300 г несладких фруктов.

Ужин: 1 стакан кефира или йогурта, фруктовая смесь (особенно полезно для людей с проблемами в работе кишечника. Рецепт фруктовой смеси: перемалывают равные количества сухих фиников, урюка, инжира, чернослива и грецких орехов).

При желании можно 1 стакан зеленого чая.



Рецепты

Салаты

Салат с креветками, ананасами и имбирем. 1 ст. ложка тертого имбиря, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 свежий или банка консервированных ананасов (200 г), 500 г очищенных креветок, сваренных в подсоленной воде, листья салата или пекинской капусты, зеленый лук, семена кунжута.

Смешивают сок лимона, уксус и горчицу. Добавляют масло и взбивают в блендере до консистенции густых сливок. Перемешивают имбирь, ананас и креветки. Заправляют салат и раскладывают его на листьях салата, украсив зеленью и кунжутом.

Салат из манго и креветок с имбирем. 400 г крупных очищенных креветок, 2 манго, луковица, 50 г рукколы, 30 г свежего имбиря, 3 ст. ложки сока лайма, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Варят креветки. Очищают и мелко нарезают лук. Моют рукколу и сушат. Приступают к манго – после того, как почистили, лучше всего нарезать его поперек длинными ломтиками.

Берут миску и вливают в нее растительное масло и лимонный сок, а также добавляют соль с перцем по вкусу. После этого чистят имбирь и натирают на терке, добавляют лук с креветками и смешивают. Раскладывают по тарелкам, украшают рукколой.

Салат из свежей цветной капусты. 400 г свежей цветной капусты, 1 зубчик чеснока, Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки оливкового масла. Для украшения: зеленый лук, грецкий орех.

Цветную капусту разбирают на соцветия, натирают на крупной терке, остальные части оставляют на другое блюдо, например на суп. Пропускают чеснок через пресс, смешивают с цветной капустой. Кладут салат на блюдо. Украшают измельченными грецким орехом и зеленым луком. Заправляют смесью оливкового масла, соевого соуса и лимонного сока.

Гречневые хлопья с тыквой, грибами. 100 г гречневых хлопьев, 200 мл воды, щепотка соли, 130 г шампиньонов, 100 г брюссельской капусты, 100 г тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, базилик, перец чили, сладкий перец, 2 ст. ложки сливочного масла.

Сухие гречневые хлопья можно заменить ячневыми, ржаными или смесью 4–5 зерновых хлопьев. Заливают их кипятком, солят, доводят до кипения и выключают. Настаивают под крышкой 5–10 мин.

Готовят овощи. Разогревают сливочное масло. Лук, чеснок измельчают. Обжаривают в масле. Грибы нарезают на 4–6 частей. Добавляют к луку. Тыкву нарезают кубиками. Перемешивают с грибами и луком. Брюссельскую замороженную капусту (можно не размораживать заранее) кладут в сковороду. Посыпают сухим базиликом, солят и добавляют немного перца чили. Тушат 5 мин под крышкой, не доводя до мягкости капусты и тыквы. Перемешивают кашу. Готовую кашу кладут трамбуют в пиалу небольшого размера, которую затем переворачивают на раздаточную тарелку. Сверху раскладывают овощи.

Пикантный азиатский салат со шпинатом и имбирем. 2 больших яйца (слегка взбитые), 4 стакана маленьких листьев шпината, 1 стакан бобовых проростков, 1 стакан

тертой моркови, $\frac{1}{2}$ стакана обжаренных несоленых тыквенных семечек, 2 зеленые луковицы (мелко порубить), $\frac{1}{4}$ стакана свежих мятных листьев (нарезают полосками). Для заправки: 1 ст. ложка сока лайма, 1 ст. ложка рапсового масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соуса чили, $\frac{1}{4}$ ч. ложки тертого корня имбиря.

Смазывают небольшую сковороду маслом и нагревают ее на среднем огне. Готовят омлет из яиц, остужают и режут его широкими полосками. Измельчают листья шпината. Готовят заправку: смешивают все ингредиенты в небольшой миске, солят и перчат по вкусу. Смешивают кусочки омлета, шпинат, морковь, проростки, тыквенные семечки, зеленый лук и листья мяты. Заправляют салат и подают к столу.

Вьетнамский салат с имбирем. 1 кочан салата, 3 моркови, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 ч. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки рисового уксуса, 250 мл воды, 100 г рисовых макарон. Для заправки: 4 ст. ложки рыбного соуса, 2 ч. ложки натертого корня имбиря, 1 ч. ложка мелко нарезанного перца чили, 1 зубчик чеснока, сок $\frac{1}{2}$ лайма, морская соль, свежемолотый черный перец.

Нарезают морковь и огурцы тонкой соломкой. Зеленый лук рубят. В воде разводят коричневый сахар, рисовый уксус и кладут в этот маринад морковь на 10–15 мин. Рисовые макароны заливают кипятком; затем промывают их холодной водой. Делят салат на отдельные листья. Кладут на каждый лист горсть макарон, немного огурцов, лука и отжатой от маринада моркови. Заливают ложкой заправки. Скатывают лист, закрыв начинку. Готовят заправку. Натирают чеснок, поливают соком лайма. Все ингредиенты перемешивают.

Ананасовый салат с имбирем. 2 луковицы, 2 сладких красных перца, 1 желтый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка коричневого сахара, 1 ст. ложка сока лимона, 750 г свежего ананаса; по $\frac{1}{4}$ ч. ложки корицы, гвоздики, мускатного ореха, черного молотого перца, кориандра и имбиря.

Лук режут кольцами, слегка обжаривают в масле и добавляют красный и желтый перцы, очищенные от семян и нарезанные соломкой. Тушат в течение 5–6 мин, затем добавляют специи, хорошо перемешивают и выкладывают в красивую салатницу. К овощам добавляют мелко нарезанный ананас, заправляют соком лимона с сахаром и еще раз перемешивают.

Рисовый салат с креветками и имбирем. 250 г риса, 75 г шпината, 300 г креветок, 10 г имбиря, 150 г сметаны, 1 луковица, 2 красных жгучих перца, 2 моркови, 1 ч. ложка сливочного масла, 1–2 ч. ложки карри, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, красный молотый перец и соль.

В соленой воде варят рис до готовности, пересыпают в дуршлаг, промывают холодной водой и дают ей стечь. Лук и перец чистят и моют. Из перца убирают семена и режут соломкой, а лук режут тонкими кольцами. Морковь чистят, нарезают соломкой и тушат на сливочном масле, добавив чуть-чуть воды, до полуготовности. Шпинат очищают, моют и рвут руками на небольшие кусочки. Креветки отваривают и чистят. Смешивают карри и растительное масло и добавляют эту смесь к рису. Затем кладут тушеную морковь, перец, нарезанный соломкой и луковые кольца. Солят, перчат, заправляют винным уксусом. К рису добавляют креветки и аккуратно все перемешивают. Сметану смешивают с имбирем, добавляют лимонный сок с солью.

Салат из капусты по-французски. 300 г белокочанной капусты, 2 яблока, 50 г сыра, 50 г грецких орехов, соль по вкусу. Для соуса: майонез, французская горчица в зернах, молотая корица и имбирь на кончике ножа.

Капусту шинкуют, солят и мнут руками. Орехи подсушивают на сковороде и измельчают. Яблоки очищают от кожуры, нарезают соломкой и сбрызгивают лимонным соком. Сыр натирают на терке. Все ингредиенты соединяют и заправляют соусом.

Салат из тунца и пекинской капусты. 1 вилок пекинской капусты, 2 баночки тунца в собственном соку, 1 банка маслин без косточек, 3 яйца, зеленый лук. Для заправки: 2 части оливкового масла, 1 часть соевого соуса, 1 часть сока лимона.

У капусты вырезают уплотнения, режут полосками около 2 см. Лук мелко нарезают. Тунец разминают вилкой. Маслины режут вдоль пополам. Отваривают яйца и режут на мелкие кусочки. Смешивают все ингредиенты. Перед подачей делают заправку.

Салат из брокколи. 2 вилка брокколи, 1 шт. красного лука, 70 г бекона, 50 г ядрышек семян подсолнечника, 150 г сметаны или греческого йогурта, 100 г майонеза, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка сахара.

Брокколи моют и разбирают на соцветия. Брокколи можно использовать либо в сыром виде, либо погрузить в кипящую воду на 30–60 сек. Вы выбираете тот вариант, который вы любите. Если ядра семян подсолнечника не обжарены, то их слегка обжаривают на сковороде без масла. Добавляют в миску с брокколи. Бекон мелко нарезают и отправляют на сковороду без масла. Жарить на среднем огне, пока жир не выплавится и бекон не станет хрустящим. Кладут бекон на салфетку на пару минут. Затем отправляют бекон в миску с брокколи. Красный лук мелко нарезают и добавляют в миску с брокколи.

Делают соус: смешивают вместе сметану, майонез, сок лимона, сахар. Отправляют в миску с брокколи, хорошо перемешивают.

Салат с бататом. 3 батата, 10–12 помидоров черри, 125 г рукколы, 40 г кедровых орешков, 2 авокадо, зелень мяты и базилика, соль, перец, оливковое масло, 1 ч. ложка меда, лимонный сок, 1 ст. ложка кунжутного масла.

Духовку нагревают на 200°C, очищенный и вымытый батат нарезают брусочками в длину. Черри нарезают пополам. Батат и помидоры кладут на противень, солят, перчат, сбрызгивают оливковым маслом. По желанию посыпают сухими травками и запекают в духовке около 15 мин. Добавляют кедровые орешки и оставляют еще на 5 мин. Для заправки смешивают лимонный сок, мед, соль, свежемолотый черный перец, кунжутное и оливковое масло, мелко нарезанный лук шалот и дают настояться. Рукколу, мяту и базилик кладут на тарелку. Авокадо очищают, нарезают вдоль, кладут на подушку из рукколы. Добавляют батат и помидоры.

Салат из зеленых помидоров с капустой. 1 кг зеленых помидоров, 1 кг белокочанной капусты, 2 крупные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 100 г сахара, 30 г соли, 250 мл 6 %ного яблочного уксуса, по 5–7 горошин черного и душистого перца.

Помидоры хорошо моют, нарезают небольшими ломтиками. Капусту мелко шинкуют ножом или шинковкой. Лук очищают, измельчают, у перцев удаляют семена, нарезают полосками 1–2 см. Подготовленные овощи смешивают в глубокой эмалированной кастрюле (миске), добавляют всю соль, еще раз хорошо мешают. Сверху на овощную смесь кладут тарелку по размеру, на нее ставят груз, оставляют на 8–12 ч при комнатной температуре. За это время овощи дадут сок, через 8–12 ч его сливают. К овощной смеси добавляют сахар, яблочный уксус, горошины черного и душистого перца. Ставят кастрюлю на огонь, доводят

до кипения и варят 10 мин на слабом огне. Стекланные банки хорошо моют, стерилизуют в горячей духовке или на пару 10–12 мин, кладут в них готовую горячую смесь, хорошо уплотняя. Если предполагается хранение вне холодильника, необходимо стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки – 10–12 мин (литровые банки кипят 15–20 мин), затем закатывают под крышки.

Салат из пекинской капусты, апельсинов и орехов кешью. 3–4 листа пекинской капусты, 1 апельсин, горсть орешков кешью, 30 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса, соль, 1 ч. ложки меда.

Зеленую часть листьев пекинской капусты рвут руками. Апельсин разбирают на небольшие кусочки, убрав при этом перегородки. Орешки кешью обжаривают и толкут скалкой. Делают заправку. Смешивают оливковое масло, винный уксус, мед, оставшийся апельсиновый сок, соль. Кладут на тарелку листья капусты и апельсин, поливают заправкой. Затем посыпают орешками и натирают сыр.

Цветная капуста в кляре. 1 маленький вилок цветной капусты, 200 мл растительного масла. Для кляра: 3 яйца, 150 г муки, соль, черный молотый перец.

Разбирают капусту на соцветия. Отваривают до полуготовности (5 мин), опускают в кляр и жарят в большом количестве масла.

Гратен из цветной капусты и брокколи. 400 г брокколи, 400 г цветной капусты, 5 помидоров, 1 патиссон, 200 г бекона (или грудинки), 300 мл молока, 4 яйца, 100 г пармезана, соль, перец, мускатный орех, базилик.

Капусту разбирают на соцветия, бланшируют в кипящей воде 3–4 мин, грудинку нарезают на кусочки, слегка обжаривают, кладут капусту и грудинку в форму. Нарезают патиссон пластинками, помидоры дольками, слегка взбивают яйца с молоком и специями, заливают овощи, посыпают тертым пармезаном. Ставят запекаться на 30–40 мин.

Теплый салат с нектаринами и мятной заправкой. 2 филе куриных грудок, 4 нектарина, 1 сладкий перец, 200 г соцветий брокколи, 1 небольшая красная луковица, микс из салатных листьев, растительное масло, молотый кориандр, соль, перец. Для заправки: 1 стакан листьев мяты, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки винного или яблочного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла, соль.

Нектарины нарезают пополам, удаляют косточки и смазывают их растительным маслом. Кладут перец и нектарины срезом на решетку. Под решеткой устанавливают поднос для стекающего сока и запекают при 200°C. Нектарины готовят 15–20 мин, перец – около 30 мин. Перец снимают с решетки, кладут в целлофановый пакет и откладывают на 7–10 мин. В это время отваривают брокколи в подсоленной воде до полуготовности. Затем снимают с перца кожуру, удаляют семена. Нарезают перец длинными полосками, нектарины делят на 4 дольки.

Пока перец и нектарины запекают в духовке, можно приготовить куриные грудки. Для этого их солят, перчат и присыпают кориандром. Обжаривают до готовности на растительном масле. Разрезают грудки поперек на длинные кусочки. Для заправки измельчают и взбивают все ингредиенты блендером. Лук нарезают полукольцами. Перец, нектарины, брокколи, лук и курицу смешивают с заправкой. На салатные листья кладут заправленную смесь. Салат можно присыпать подсушенными орехами.

Супы

Суп с сыром. 1 шт. белого лука, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ цукини, 2 кружочка очищенного корня сельдерея, 1 целый брокколи, $\frac{1}{2}$ стебля лука-порея, немного тертого пармезана, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 1 л говяжьего бульона (можно и овощной, но на говяжьем вкуснее), соль, черный перец, куркума, оливковое масло.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.