

Клуб правильного питания

За кухонным столом



Пенни Эриксон
Барбара Перри

Магистр в области естественных наук,
сертифицированный диетолог

Клуб правильного питания

**За кухонным
СТОЛОМ**

Благодарность

Хочу поблагодарить Крессида Робсон, Шарлотту Эндрюс, Бена Спеллера и сотрудников компании Eisai. Спасибо Вам за помощь и поддержку в создании книги, которую я Вам с гордостью представляю.

Выражаю особую благодарность Мари Нови, Саймону Хокинсу и семье Марины Карратерс за то, что они поделились своими историями.

Огромное спасибо Пегги Хокинс, Луане Силве Хиггс, Дэвиду Мейрсу, Джейн Джонстон, Шону Эрике О'Рурк, Пату Эдвардсу, Лоренсу и Луизе Гейтскилл за поддержку проекта, всем членам семьи Гейтскилл, а также Крису, Полли и Бриджит Эварт за то, что они согласились стать дегустаторами, поделились своими впечатлениями и любезно предоставили нам свои сады и кухни.

Также хочу отдельно поблагодарить Гери Хендлера, Пэм Генджу, Удаю Боузу, Кристин Верини, Тима Джонса, Энн-Мари Ланкастер, Ванессу Кристу, Грэма Уильямса, Дэвида Скалли, Тони Патрикиоса и сотрудников компании Eisai за их огромную помощь и поддержку. Спасибо Дэвиду Истону и Софи Галифакс за то, что они запечатлели на фото лучшие моменты наших экспериментов.

Благодарю команду клуба химиокулинаров Барбару Перри, Алису Ласкомби, Джульетту Александер, Дэвида Блейка и Саймона Хокинса за помощь в создании этой замечательной книги. А если найдете в ней опечатки — знайте, их сделала я.

Ваша Пенни Эриксон

Книга впервые опубликована на бумажном носителе в 2013 году.

ISBN: 978-0-9565771-1-5

Все права защищены. Запрещается воспроизведение или хранение материала книги в любой форме без предварительного письменного разрешения издателя. Запрещается распространение книги каким-либо иным способом в любом другом переплете или обложке кроме той, в которой она опубликована. Запрещается распространение книги без включения условий и оговорок, представленных в настоящем издании. Мы предприняли все возможные действия для связи с правообладателями, но связаться удалось не со всеми. Будем рады, если соответствующие правообладатели выйдут с нами на связь.

Данные в Британской библиотеке: запись в каталоге для этой книги доступна в Британской библиотеке.

© Zsazseva Limited 2020

Текст Пенни Эриксон.

Дизайн и фотографии Саймона Фурилло и компании Zsazseva Limited 2020

Данная книга предназначена для пациентов с онкологическими заболеваниями. Информация, представленная в материале, не заменяет собой консультацию врача. При возникновении любых вопросов необходимо обратиться к лечащему врачу.



Клуб правильного питания

За кухонным СТОЛОМ

Пенни Эриксон

Барбара Перри

*Магистр в области естественных наук,
сертифицированный диетолог*

История Марины

Глазго, Шотландия

Во время отдыха на Аляске у Марины Карратерс заболел живот, пришлось обратиться к врачу. «При обследовании у меня обнаружили нечто ужасное. Когда доктора сказали, что у меня злокачественная опухоль, я им просто не поверила. Честно говоря, я думала, что они шутят».

У Марины диагностировали прогрессирующий рак яичников: ей сделали операцию, удалили матку, яичники и часть желудка. Ей пришлось пройти изнурительный курс химиотерапии. В начале лечения у Марины возникла сильнейшая аллергическая реакция, которая угрожала ее жизни. Лишь спустя четыре недели после смены препаратов Марину наконец-то отпустили домой.

В феврале закончился первый курс лечения, и заболевание перешло в стадию ремиссии. Но всего через восемь месяцев болезнь вернулась. Результаты исследований показали, что у Марины образовалось четыре новых неоперабельных опухоли, ей пришлось согласиться на второй курс химиотерапии, который завершился в феврале 2012 года. Организм отлично среагировал на лечение, и опухоль исчезла. Но врачи сказали Марине, что ее заболевание обусловлено генетикой, и процесс может возобновиться.

Все свои силы и безграничную энергию Марина направила на создание и открытие кафе A Wee Boost в онкологическом центре Битсона в Глазго. Теперь пациенты и их близкие могут насладиться здоровой и полезной едой, отдохнув от больничного меню.

«Когда я узнала о болезни, то сразу решила, что буду питаться правильно. Оставалось выяснить, есть ли диета, которая помогает легче переносить химиотерапию. Я выбрала для себя подходящий рацион и поняла, что смогу помочь и другим сделать правильный выбор.

Очень важно поддерживать силы, чтобы лучше переносить лечение. Земля уходит из-под ног, когда слышишь диагноз «рак». Ты больше не можешь жить привычной жизнью, но еда — это одна из немногих вещей, которая остается под нашим контролем. Мне кажется, именно в этот момент важно себя поддержать. Полезная и здоровая пища — один из способов такой поддержки. Химиотерапия по-разному действует на людей: вкусовые рецепторы могут работать иначе, пропадает аппетит, ухудшается самочувствие. В такой ситуации легко отчаяться, перестать радоваться жизни, получать удовольствие от еды. Но без еды организм не получит энергии и не сможет бороться. А бороться надо! Я буду сражаться с болезнью всеми возможными способами».

Книга посвящается памяти Марины Карратерс, которая вдохновила нас на ее создание.

Предисловие

С гордостью представляем Вам книгу о здоровом питании. Это практическое руководство, содержащее полезную информацию и простые рецепты, которые помогут онкологическим пациентам и их близким сделать шаг к выздоровлению.

Создание книги «За кухонным столом» стало для компании Eisai своеобразным путешествием. Мы впервые встретились с командой центров Maggie's несколько лет назад в рамках благотворительных проектов. Именно благодаря этим центрам мы узнали, насколько важна для пациентов дополнительная поддержка в самых простых и обычных вещах, которые не были доступны в клиниках — возможность просто поболтать, сидя за столиком, выпить чашечку чая. Именно благодаря Maggie's мы познакомились с Мариной Карратерс, пациенткой центра в Глазго. Она боролась с раком яичников. Проявляя невероятное мужество, она открыла кафе A Wee Boost в онкологическом центре Битсона в Глазго. Она вдохновила нас на создание этого проекта. Надеемся, что в этой книге нам удалось передать стремление Марины всегда помогать людям.

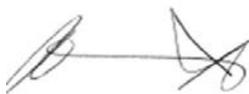
Мы благодарны Пенни Эриксон, ее мужу Саймону Хокинсу, Барбаре Перри и команде, работавшей над созданием книги «Клуб правильного питания». Спасибо Вам, что поделились своим опытом, креативными идеями и глубокими знаниями в области онкологических заболеваний и правильного питания. Работая над книгой, коллеги провели много времени с пациентами, готовили и пробовали разные блюда, выступали в качестве фотомоделей. Благодаря Пенни, Саймону и Барбаре мы получили уникальный и незабываемый опыт.

Надеемся, Вам понравится готовить по нашим рецептам.

Приятного аппетита!

Гери Хендлер

Президент и исполнительный директор компании Eisai в регионе EMEA



История Саймона

Винчестер, Англия

Меня зовут Саймон. В 2009 году у меня диагностировали рак толстой кишки и вскоре сделали операцию. Практически сразу я прошел трехмесячный курс химиотерапии. Долгие дни в палате, бесконечные анализы и обследования. Лечение дало множество побочных эффектов: у меня выпали волосы, руки и ноги потеряли чувствительность. Но, пожалуй, серьезнее всего химия отразилась на вкусовых рецепторах.

У меня пропали все вкусовые ощущения, я полностью потерял интерес к еде. Все вокруг постоянно давали советы, как правильно питаться, говорили: «Тебе нужно больше железа». А я не понимал, как железо вообще можно есть? Курс терапии продолжался, есть хотелось все меньше, и с каждым днем бороться за жизнь становилось все сложнее.

Однажды вечером в баре, где я принимал железо в виде пива Guinness, я познакомился с восхитительной блондинкой из Канады. Она пришла в ужас от моего рациона и моих познаний в диетологии. Так я стал героем ее проекта. Она изобретала рецепты, которые позволяли моему организму получать все необходимые питательные вещества. К своему удивлению, я стал не только ощущать вкус еды, но даже наслаждался им.

Аппетит вернулся, я почувствовал себя лучше, а еда снова заняла важное место в жизни. Больше всего из рецептов мне понравилась доработанная нами версия пастушьего пирога. Это гораздо вкуснее чечевицы! Мы назвали его «Пирог Саймона».

К сожалению, рак вернулся. Мне снова пришлось проходить длительные и изнуряющие курсы химиотерапии, но благодаря блюдам, которые готовила моя блондинка, у меня были силы, чтобы выдержать двенадцатичасовую операцию.

Я обязан этой женщине жизнью. И зовут ее Пенни Эриксон.

Введение

Мне очень понравилась идея Eisai создать кулинарную книгу для поддержки онкологических пациентов. Я и не представляла, что моя первая книга «Клуб Правильного Питания» получит такой резонанс. Издание «За кухонным столом» — прекрасное дополнение к тому, что мне хотелось сделать. А именно, передать кулинарную книгу в руки тем, кому она нужнее всего.



Эта книга поможет собраться и настроится на лучшее, когда кажется, что жизнь катится под откос. Вкусный обед в хорошей компании — одна из основных потребностей человека. Когда мой муж и главный дегустатор Саймон лечился от рака, мы провели четыре года в кабинетах врачей, онкоцентрах и больничных палатах. Нам повезло: сейчас Саймон дома, и у него все хорошо.

Но это произошло не «по щучьему веленью». Это была настоящая командная работа. Для начала Саймону нужно было поверить в себя, набраться сил и желания бороться — особенно когда все стало совсем плохо. Мы, его друзья и родные, старались помочь ему сохранить решимость, положительный настрой и веру в будущее. Конечно, нам помогали наши врачи — онкологи, хирурги, медсестры, сотрудники больницы — без них мы бы не справились. Невидимая и очень важная часть нашей команды, которая все изменила — это медики и ученые, занимающиеся исследованиями и разработкой противоопухолевых препаратов. Они дали нам надежду. Они заслуживают отдельной благодарности.

В СМИ и на полках книжных магазинов вы найдете множество «специальных диет». Я никогда в них не верила. Во что я действительно верю, так это здоровый образ жизни, чувство меры и необходимость предпринимать усилия для того, чтобы наслаждаться едой. Книга, которую Вы держите в руках, рассказывает о том, как этого добиться. Я обращаюсь к проверенным продуктам, делая упор на том, чтобы разбудить вкусовые рецепторы. Использую ингредиенты, которые, по данным Всемирного фонда исследований рака и Американского института исследований рака, обладают профилактическими и полезными свойствами во время лечения.

Особую благодарность я хочу выразить Барбаре Перри, известной также под именем «миссис Кресс Салат», за ее участие в качестве диетолога в исследованиях по онкологии, а также за ее глубокие специализированные знания в области питания при раке молочной железы.

Надеюсь, что Вам понравится эта книга, и Вы найдете в ней много полезного, почерпнете новые идеи, которые поддержат Вас на пути к выздоровлению. Будьте счастливы и здоровы.

Желаю Вам приятного чтения!

История Мари

Ля-Рошель, Франция

Впервые рак молочной железы у Мари Нови диагностировали в 1994 году, когда ей исполнилось 32 года. Рак молочной железы — наследственное заболевание, которое унесло жизнь ее матери, такой же диагноз был у ее сестры. Первоначальный курс лечения включал двухэтапную мастэктомию, химиотерапию, лучевую и гормональную терапию, а также хирургическую реконструкцию. В 2011 году у Мари обнаружили метастазы. Ей назначили 5 курсов лекарственной терапии. За время лечения организм ослаб, Мари уже не мечтала вновь отрастить волосы и вернуть былую красоту.

До прогрессирования заболевания Мари, сильная и целеустремленная, работала директором по связям с общественностью в Палате сельского хозяйства Департамента Приморской Шаранты во Франции. Она очень творческий человек: увлекается рисованием, керамикой, дизайном одежды и ювелирных украшений. В этом году она решила выучить итальянский язык.

Французский стиль жизни почти неотделим от гастрономических наслаждений. Для Мари это стало огромной проблемой. Металлический привкус во рту — неизменный побочный эффект во время лечения. Она стала чувствовать себя чужой в обществе, где принято приглашать друзей в гости или сидеть с ними в кафе. «Никто больше не приходил ко мне на обед», — говорит Мари с улыбкой.

Сейчас, в 51 год, Мари легко находит баланс в еде, отдавая предпочтение рыбе, свежим овощам, фруктам, птице, рису и цельным злакам. Она признается, что может позволить себе кусочек хорошего шоколада и немного сливочного масла, а иногда даже шоколадный эклер или сэндвич.

Привычка Мари к простой и здоровой пище помогла ей справиться с серьезной потерей веса и другими осложнениями, последствиями многолетнего лечения. Благодаря диете она сохранила силы и сейчас готовится вернуться на любимую работу.

Оглавление

Обращение к читателю	10
Онкология и продукты питания	13
Полезные продукты	16
Смузи и молочные коктейли	22
Легкие бранчи	32
Супы и салаты	46
Закуски	62
Основные блюда	78
Десерты	96
Коктейли	110
Сопоставление мер	122
Основы	124
Глоссарий	126
Алфавитный указатель	127

Обращение к читателю

Хоть я и приложила все усилия для того, чтобы представить в книге рецепты сытных и полезных блюд, нужно признать, что каждый организм уникален. В этой книге нет конкретных рекомендаций по питанию. Она представляет собой сборник идей для пациентов, состояние которых не позволяет привычно наслаждаться едой, а также для тех, кто ухаживает за такими пациентами. Если у Вас возникнут вопросы, подходит Вам тот или иной продукт или диета, посоветуйтесь с диетологом или с врачом.

Рецепты для книги «За кухонным столом» создавались на обыкновенной кухне с использованием обычной бытовой техники и столовых приборов. На фотографиях представлены блюда, которые мы на самом деле приготовили. Некоторые параметры, такие как время и температура приготовления, точное количество ингредиентов, могут отличаться. Температура запекания в духовом шкафу приведена в «С°», градусах Цельсия, с учетом конвекции (см. таблицу сопоставления мер на странице 122).

Особые потребности

Когда в кулинарной книге выделяют раздел для вегетарианцев, мне кажется это какой-то дискриминацией. Еда должна радовать всех, независимо от предпочтений и пищевых потребностей. В этой книге мы не стали отделять вегетарианские блюда от невегетарианских.

Для родных и друзей мне редко приходится готовить отдельные блюда. Если кто-то придерживается безглютеновой диеты, я готовлю такие блюда на всех. Соответствие особым потребностям должно быть частью кулинарного искусства, а не чем-то второстепенным.

Мне всегда хотелось иметь книгу с простыми рецептами, подходящими людям, которые лечатся от рака. Если Вам нужен особый режим питания, Вы можете менять ингредиенты и находить дополнительную информацию исходя из индивидуальных потребностей.

В духе нашей философии клуба правильного питания оставляем все решения на ваше усмотрение, дорогие читатели и кулинары. Мы основывались на информации, подкрепленной фактами и признанной сертифицированными диетологами, в том числе специалистами Государственной службы здравоохранения Великобритании, Британского общества гастроэнтерологов и Британской организации поддержки людей с аллергией.

Что это: аллергия, повышенная чувствительность или непереносимость?

Аллергия

Это реакция иммунной системы организма на воздействие обычных безвредных веществ.

Повышенная чувствительность

Это чрезмерная реакция на вещество. Например, кофеин может привести к развитию серьезных симптомов, таких как учащенный пульс или тремор.

Непереносимость

Состояние, при котором вещество приводит к развитию неприятных симптомов, таких как диарея. Это никак не связано с иммунной системой. Люди с непереносимостью отдельных пищевых продуктов обычно могут есть их в небольшом количестве без серьезных последствий.

Информация об ингредиентах

Тесто

Я использовала покупное песочное тесто, слоеное тесто и тесто фило. Рецепты придуманы так, чтобы можно было приготовить вкусное блюдо, приложив минимум усилий. Мне кажется, это правильный подход.

Соусы и маринады

В книге Вы найдете как соусы, приготовленные в домашних условиях, так и покупные. Если в рецепте указан пошаговый рецепт приготовления соуса, значит, что для этого блюда больше подойдет именно этот соус. Соусы, купленные в магазине, зачастую меняют вкус и состав блюд, так как в них содержится много соли, сахара и жиров.

«Приправьте по вкусу»

Обычно это означает, что нужно добавить соль и перец по вкусу. Я добавляю специи на протяжении всего процесса приготовления — мне кажется, это улучшает вкус блюд.

Перец

Если не указано иное, слово «перец» означает простой черный перец. Также могут упоминаться белый перец, свежемолотый перец или перец чили.

Соль

Я использовала молдонскую морскую соль. Ее можно заменить морской солью мелкого помола. Будьте осторожны: насыщенность вкуса соли зависит от места ее добычи.

Соус Шрирача

Это традиционный малазийский соус, сделанный из перца чили. В небольших количествах он придает блюдам оригинальный вкус без резкой остроты, присущей другим соусам на основе перца. Он помогает усилить вкус, что особенно ценно, если лечение вызвало потерю вкусовых ощущений. Его можно купить во многих супермаркетах и магазинах азиатских продуктов. Подробнее о пасте из перца чили и использовании перца в качестве приправы мы рассказали в разделе «Основы» на странице 124.

Пара слов о вине и других алкогольных напитках

В некоторых рецептах этой книги в качестве ингредиента указан алкоголь. Его используют для улучшения вкуса маринада или в качестве аперитива, чтобы пробудить вкусовые рецепторы. С помощью алкоголя мы хотим получить удовольствие от приема пищи и увеличить калорийность. Помните, что при нагревании спирт улетучивается, а вкус остается, поэтому не стоит вливать в блюда по полбутылки вина. При этом везде, где алкоголь указан в качестве ингредиента, можно обойтись и без него.

В целом, вопрос о приеме алкоголя после диагностирования рака решается в зависимости от того, употребляли вы его до этого или нет. Если Вы любите пропустить бокальчик-другой, рекомендую устраивать дни без алкоголя и стараться снизить его потребление до минимума. Не более 1–2 бокалов в день, так как алкоголь повышает риск возникновения ряда онкологических заболеваний.

Подробное руководство и полезная информация есть на сайтах Всемирного фонда исследований рака (www.wcrf-uk.org) и Американского института исследований рака (www.aicr.org).

Мои размышления о времени

Книга помогает сделать хорошую еду доступной, даже если у вас мало времени. Сейчас в магазинах есть масса хорошо приготовленных блюд. Если Вам понравился рецепт, но процесс приготовления пугает, сходите в магазин и купите такое же блюдо готовым. А на себя возьмите только легкую часть рецепта — например, приготовьте соус.

Рак и продукты питания

Что нам известно

Барбара Перри

Барбара Перри, магистр в области естественных наук и сертифицированный диетолог, старший научный диетолог отделения заболеваний молочной железы в Винчестере и Андовере Королевской больницы графства Хэмпшир (Винчестер, Великобритания). С 1982 года она работает диетологом, а с 1996 года является специалистом-исследователем по диетологии и раку молочной железы.



Каждые десять лет Всемирный фонд исследований рака (WCRF, Великобритания) и Американский институт исследований рака публикуют международные экспертные доклады «Диета, питание, физическая активность и рак: глобальная перспектива». Основная цель доклада — предоставить рекомендации по питанию на основе высококачественных и надежных научных исследований. Это не значит, что мы уже все знаем о взаимосвязи между рационом и раком молочной железы, но за последние пятьдесят лет нам удалось узнать очень много. Исследования позволили убедиться в том, что правильное питание и физические упражнения имеют фундаментальное значение для предотвращения рака, а также играют ключевую роль как во время терапии, так и после нее. То, насколько легко мы перенесем лечение, насколько хороши будут его результаты и наше здоровье в будущем, зависит от выбора рациона, от пищевой ценности продуктов и нашей физической активности.

Важно понимать сложность рака молочной железы. Этот диагноз ставят многим женщинам, но особенности болезни у всех разные. Нам многое известно о факторах риска и о том, как лечить различные виды рака с разной чувствительностью к гормонам. У одних его диагностируют до начала менопаузы, у других — после. У некоторых визуализируется очевидные опухоли, у других — нет. У кого-то опухоль обнаруживают в начале заболевания, у кого-то — в более поздние сроки. Кому-то помогает лечение гормональными препаратами, а кому-то необходима лучевая или химиотерапия. Нюансов много.

Мы много знаем об отдельных фрагментах этого сложного паззла и о том, как из них собирать цельную картину. Но в этой головоломке все еще есть пробелы. Учитывая все это, книга «За кухонным столом» не призвана стать единым решением, подходящим для всех, или же единственным источником рекомендаций по питанию. Она предназначена для того, чтобы помочь пациентам, их родным и близким найти надежный ориентир во мраке, казалось бы, безвыходной ситуации.

Посмотрим на последние данные.

Благодаря тому, что Всемирный фонд исследований рака и Американский институт исследований рака постоянно обновляют руководства по конкретным типам заболевания, данные о раке молочной железы пересматривают не реже, чем раз в десять лет. Опубликованы три обновляющихся доклада о выборе рациона, питании, физической активности и раке молочной железы: один — в 2010 году, второй — в 2014 году, а самый последний доклад «Глобальная перспектива» по всем видам рака был опубликован в 2018 году. Краткие тезисы:

- ☛ по данным британской статистики, около 40% случаев заболевания раком молочной железы можно предотвратить, ведя здоровый образ жизни;
- ☛ масса тела в пределах нормы и стройная комплекция (но не слишком малый вес) снижают риск развития рака молочной железы;
- ☛ подвижный образ жизни, предполагающий не менее 30 минут умеренной активности в день, безусловно, идет на пользу. Сюда можно отнести все виды деятельности, которые заставляют ваше сердце биться чаще, а вас — дышать глубже. Например быстрая ходьба, езда на велосипеде, танцы;

Рак и продукты питания

- ☛ полезно снизить потребление алкоголя. Найти причину, чтобы регулярно баловать себя, очень легко, но существуют убедительные доказательства того, что более одной порции алкоголя в день пить вредно, при этом некоторые дни должны быть полностью «безалкогольными»;
- ☛ если после рождения ребенка у вас есть возможность кормить его грудью, это принесет пользу не только малышу, но и вам. Кормление грудью может защитить вас от рака молочной железы.

Помните, что на выбор продуктов влияют многие факторы: наши пищевые привычки, заложенные в детстве, важные для нас люди, культура и традиции, наши знания о продуктах питания и приготовлении пищи. Кроме того, еда — это не просто питательные вещества, но и важный атрибут нашей жизни: вкусной едой мы отмечаем важные события, в ней находим утешение, когда нам грустно, с ее помощью проявляем гостеприимство. Только принимая во внимание все эти факторы можно адаптировать рекомендации и сделать их подходящими именно вам.

Получение удовольствия от еды имеет основополагающее значение для здорового питания. Если в результате изменения рациона вам придется есть что-то, что вам совсем не нравится, эти изменения будут кратковременными, как у человека, сидящего на диете. Постарайтесь вносить постепенные изменения, которые помогут не только снизить вес, но и не набрать его снова.

Часто во время лечения рака молочной железы пациенты набирают вес. С такой ситуацией сталкиваются три женщины из четырех. Это обусловлено множеством причин, в том числе физическими и психологическими реакциями на лечение. В результате меняются продукты, которые Вы едите, меняется частота приема пищи, интенсивность ее усвоения, уровень физической активности. Если предотвратить набор веса, реакция на лечение будет лучше, и количество потенциальных проблем со здоровьем уменьшится.

Иногда важно не то, что мы едим, а когда, где, как и с кем. Легко отвлечься и не следить за тем, сколько было съедено, если заниматься чем-то еще. В конце концов это очень приятный способ времяпрепровождения. У нас часто возникает соблазн поесть, когда наше тело на самом деле в еде не нуждается. Вы заметили, сколько в городе появилось новых кофеен, как много по телевизору кулинарных передач и рекламы еды? Это заставляет нас думать о еде, даже если на самом деле мы не голодны.

Не путайте жажду с голодом. Лечение зачастую приводит к обезвоживанию организма по ряду причин, таких как тошнота и плохое самочувствие, диарея или просто недостаток воды.

Старайтесь следить за выбором еды и напитков. Если у Вас плохой аппетит, возможно, Вам стоит во время еды отвлечься на что-то еще. Можно попробовать есть понемногу, но часто. Если же в ходе лечения Вы стараетесь ограничивать набор веса, то во время еды лучше все же сфокусировать внимание только на том, что едите. Это поможет насытиться быстрее.

Книга «За кухонным столом» поможет преодолеть шок от поставленного диагноза и начать борьбу за выздоровление: Вам останется только выбрать любимые блюда и приготовить их по простым рецептам. Возможно, не все рецепты придутся Вам по вкусу, но уверена, что каждый сможет выбрать для себя что-то подходящее.

Наш уникальный рейтинг питательности продуктов наглядно иллюстрирует информацию о блюде. Вы с легкостью сможете определить, подходит Вам то или иное блюдо или нет.

Иногда диагностирование рака молочной железы и побочные реакции в результате лечения могут приводить к потере аппетита и серьезному снижению веса. Есть просто не хочется. Поэтому, предлагая рецепты, мы учитывали разные сценарии развития событий. Даже в небольшой порции некоторых блюд содержится много питательных элементов и калорий. Некоторые блюда очень питательные, но с низкой калорийностью. Они разработаны для людей, старающихся контролировать вес. В этой книге для каждого найдется свой рецепт.

Наш уникальный рейтинг питательности

Информация о питательности, указанная для каждого блюда, приведена для общего руководства, а не в качестве совета диетолога. Однако наш рейтинг питательности составлен на основе баз данных Великобритании о составе продуктов питания с использованием программы анализа пищевой ценности Dietplan версии 6 и 7, разработанной компанией Forestfield Software Ltd.

На абсолютное содержание питательных веществ в продуктах влияет множество факторов, в том числе условия выращивания и хранения, поэтому наш анализ питательности носит общий характер. Система ранжирования блюд проставлением разного числа лайков основана на процентном соотношении среднестатистических рекомендуемых норм потребления питательного вещества (РНП). Потребности в питании у всех людей разные, поэтому важно не только подобрать источники необходимых питательных веществ, но и последовательно придерживаться этого подхода. Врач и диетолог помогут вам адаптировать наши рекомендации к вашим индивидуальным потребностям.

При первой публикации книги «Клуб правильного питания» в 2013 году в качестве «среднестатистического» человека для сравнения уровней РНП был выбран Саймон, муж Пенни. На тот момент ему было около 50 лет. Он успевал и работать, и отдыхать, не слишком напрягаясь и не слишком расслабляясь. У мужчин РНП, как правило, выше по числу питательных веществ, чем у женщин. Приведенные цифры помогут получить примерное представление о потребностях в энергии в ходе лечения. Поскольку РНП по железу у женщин до наступления менопаузы выше, чем у мужчин, а рак молочной железы чаще начинает развиваться после наступления менопаузы, когда потребности в железе у женщин снижаются, для расчета необходимого содержания железа в рецептах было взято среднее значение РНП по железу для мужчин и для женщин до менопаузы. Таким образом, мы использовали расчеты, которые, скорее всего, покрывают потребности большинства, не переоценивая вероятный вклад каждого блюда в необходимое количество потребления питательных веществ.

Мы не делали специальных расчетов для детей или беременных женщин, но можете быть уверены, что эти рецепты раскроют потенциал вкусовых рецепторов в любом возрасте. Все рецепты при необходимости можно адаптировать и использовать аналогичные продукты.

Если напротив рецепта не указано какое-то вещество в рейтинге питательности, это означает, что порция блюда обеспечивает менее 20% РНП. В большинстве рецептов содержатся не только вещества, приведенные в рейтинге. Таблица формируется следующим образом:

- >100% >👍👍👍👍
- 80-100% 👍👍👍👍
- 60-79% 👍👍👍
- 40-59% 👍👍
- 20-39% 👍
- 1-19% лайков нет, но иногда возможна оценка по другим параметрам.

РНП — это объем питательного вещества, достаточный для удовлетворения потребностей практически всего (97,5%) населения. В то же время у разных людей потребности в определенном веществе могут значительно различаться. Наши расчеты приведены с учетом потребностей всего населения, проживающего в Великобритании, а не конкретных людей. Больше информации о РНП представлено на сайте www.foodafactoflife.org.uk.

Рекомендации врача

Все наши рецепты можно изменять и адаптировать, исходя из своих потребностей. Если врач порекомендовал Вам избегать продукта, который является ингредиентом понравившегося блюда, просто замените его чем-нибудь похожим. Если Вам не нравится какой-то ингредиент— опять же, замените его на тот, который вам по вкусу. Помните, что в ходе лечения с Вашими вкусовыми рецепторами могут происходить странные вещи. Поэтому вкусы и консистенции, которые Вам раньше не нравились, со временем могут Вам понравиться.

Полезные продукты

Как было бы замечательно, если бы еда помогала предотвратить или вылечить рак! К сожалению, это невозможно... Пока невозможно.

В то же время правильная пища может снизить риск развития заболевания и помочь в лечении и восстановлении — физическом, моральном, эмоциональном. Многие продукты обладают механизмами борьбы с раком, например, содержат антиоксиданты. И мы начинаем понимать, каким образом фитохимические компоненты защищают клетку от болезни.

Рак возникает не за один день. На его развитие уходит время, у него есть несколько стадий. Мы знаем, что хорошее питание и здоровый рацион могут повысить качество жизни на всех стадиях течения болезни и после нее. Есть множество убедительных доказательств того, что определенные продукты и методы их приготовления могут способствовать развитию рака.

У рака есть несколько стадий: начало, активация, прогрессирование, фактический рак и метастазирование или распространение. Ознакомьтесь со всеми стадиями, узнайте, на какой стадии Вы находитесь сейчас, и каким образом Вам может помочь изменение рациона питания.

Не забывайте, что мы едим глазами. Иногда блюдо кажется нам привлекательным только потому что в нем есть ингредиенты определенного цвета. Такое ощущение, что природа хотела, чтобы благополучие было смелым и ярким!

По возможности используйте свежие сезонные продукты. Продукты местного производства во многих случаях попадают к нам на стол практически напрямую с грядки, минуя долгую транспортировку. Это делает их лучшим источником питательных веществ. Особенно если при приготовлении они сохранили полезные вещества.

Иногда стоит использовать пробиотические добавки, если в ходе лечения появились проблемы с желудком — диарея, метеоризм, дискомфорт в животе. Пробиотики являются источником полезных бактерий, которые помогают заменить естественные бактерии в кишечнике и улучшить пищеварение.

Помните, что в результате лечения количество лейкоцитов в крови может снизиться. Это состояние называется нейтропенией. В этом случае для снижения риска развития пищевого отравления врач может посоветовать избегать определенных продуктов и напитков, включая пробиотики, сырые продукты и даже обычную водопроводную воду. Помните, что решение всегда лучше оставить за диетологом и врачом.

В этой книге представлена лишь небольшая часть продуктов, которые могут быть полезны. Постарайтесь подружиться с ними!

Луковые — чеснок, лук-порей, лук-резанец

Лук — это удивительное растение! Лабораторные исследования показывают, что лук содержит соединения, которые могут замедлить или остановить рост опухолевых клеток. Его изучение еще продолжается, постепенно мы узнаем, как простая луковица может стать кулинарным супергероем. Она присутствует во многих рецептах книги «За кухонным столом» вместе со своими собратьями — чесноком и луком-пореем.

Авокадо

В одном авокадо содержится четверть дневной нормы калия, рекомендованной взрослому человеку. Этот удивительный плод содержит целый ряд питательных веществ, которые могут действовать как антиоксиданты и атаковать свободные радикалы в организме. Гуакамолем — низкокалорийная и простая в приготовлении закуска.

Бобы — стручковые бобы и зернобобовые

Чечевица, горох, нут, соя, фасоль и другие сорта бобовых содержат большое количество фитохимических веществ растительного происхождения. Они также являются источником клетчатки, которая помогает пищеварительной системе эффективно избавляться от отходов, в том числе элементов, которые могут причинить вред здоровью. Это одна из причин, по которой бобы и другие продукты, богатые клетчаткой, относят к продуктам, снижающим риск развития рака кишечника. Бобы — это также источник белка и железа, особенно если употреблять их с продуктами или напитками, богатыми витамином С, так как витамин С повышает усвоение железа. В частности, соевые бобы содержат «изофлавоны», которые являются природными эстрогеноподобными химическими веществами, способными блокировать рост опухоли молочной железы. Чечевица и горох — универсальные и вкусные продукты. Из нута можно приготовить вкусную закуску или превратить его в хумус.

Свекла

Свекла и другие продукты пурпурного цвета — например, красная капуста, баклажаны и красный виноград — содержат антоцианы, которые, как показали лабораторные исследования, убивают раковые клетки и борются с раком крови. Такие продукты богаты флавоноидами, которые помогают в борьбе с раковыми заболеваниями. Если Вы наелись свеклы, не пугайтесь, что у Вас порозовела моча. Добавляйте свеклу в салаты или приготовьте потрясающе красивое ризотто из свеклы.

Ягоды

Как и свекла, ягоды — это яркие фрукты, богатые клетчаткой и витамином С. Их очень много: вишня, клюква, малина, ежевика, черника, клубника, чернослив... список можно продолжать бесконечно! Их можно есть по отдельности или добавлять в блюда для украшения. А еще одним из вкуснейших и простых блюд является фруктовый салат. Всего-то надо добавить горстку ягод. Начните день с ягодного смузи или заморозьте виноград и используйте его в качестве кубиков льда.

Морковь

Морковь оранжевая благодаря присутствию в ней бета-каротина. Этот элемент — один из представителей группы природных химических антиоксидантов, называемых «каротиноидами». Сырая морковь также содержит «фалькаринол», который, по мнению исследователей, может замедлять рост раковых клеток. Морковь сама по себе хорошо подходит для перекуса и органично дополняет ассорти овощей, нарезанных соломкой, так как сохраняет свою форму и текстуру и создает идеальный контраст с зелеными овощами. Абрикосы, тыква и сладкий картофель также богаты каротиноидами. Оранжевый цвет стал одним из моих любимых!

Крестоцветные — брокколи, брюссельская капуста, бок-чой, белокочанная капуста, цветная капуста и капуста листовая

Эти красивые овощи содержат химические вещества, называемые «глюкозинолатами», которые при переваривании распадаются на изотиоцианаты и индолы. В ходе исследований эти продукты показали свою эффективность в профилактике рака.

Брокколи в сыром виде содержит больше кальция, витаминов А и С, чем молоко и апельсины. Поскольку мы обычно едим брокколи в приготовленном виде, содержание питательных веществ, таких как витамин С и кальций, ощутимо снижается. Мы все еще исследуем полезные свойства этих замечательных овощей. Попробуйте приготовить салат из сырых овощей с соусом цацки и хумусом. Это очень вкусно!

Яйца и яичный желток

В яйцах содержится белок высочайшего качества, из которого мы получаем незаменимые аминокислоты, не производимые нашим организмом. Содержание жиров в яйцах варьируется в зависимости от рациона кур, которые их откладывают. Жиры содержатся только в желтке. Яйца богаты фолиевой кислотой и рибофлавином, это витамины группы В. В них содержится антиоксидантный микроэлемент селен. Из яиц можно приготовить и сладкие, и несладкие блюда, которые хорошо усваиваются.

Грибы

Грибы богаты витаминами группы В — рибофлавином, ниацином и пантотеновой кислотой, а также содержат минералы медь и селен. Некоторые просто терпеть не могут текстуру грибов. Если это про Вас, попробуйте добавить их в блюда в виде пюре — там они совершенно не выделяются на фоне других ингредиентов, а вся их польза сохраняется.

Жирная рыба и семена льна

Эти продукты не имеют себе равных по количеству жиров омега-3. Кроме того, жирная рыба — сельдь, скумбрия, лосось — это важный источник витамина А, селена и витамина D. Жирная рыба, как и рыба в целом, является хорошим источником белка и содержит мало насыщенных жиров.

Во всем мире высказываются опасения, что из-за загрязнения рек и океанов в рыбе могут накапливаться токсины. Токсичность тяжелых металлов, например ртути, вызывает особую озабоченность. Кроме того, определенные методы вылова рыбы разрушают экологию, что также может заставить отказаться от потребления рыбы. Аккуратно выбирайте магазины, в которых покупаете рыбу и морепродукты.

В течение многих лет мы слышали о необходимости есть жирную рыбу 2–3 раза в неделю для сохранения здоровья сердца и снижения риска возникновения инсульта. Такой совет актуален и для профилактики рака. В ходе лабораторных исследований ученые выяснили, что жирные кислоты класс омега-3 уменьшают воспаление и стимулируют синтез простагландинов. Оба процесса препятствуют развитию раковых клеток.

Лосось, сардины, радужная форель, белый морской окунь, мидии и другие моллюски, выращенные на хорошо организованных рыбных фермах, с меньшей вероятностью содержат токсины, полученные из окружающей среды, но обратиться за информацией к поставщику никогда не будет лишним.

Семена льна — лучший растительный источник жиров омега-3, но обсуждение пользы льна в профилактике рака ведется до сих пор. Хотя со льном мы получаем магний, марганец, селен, тиамин (витамин В1) и пищевые волокна, он также может препятствовать усвоению некоторых лекарств. Безопасная дозировка составляет 1–4 столовых ложки в день. Будем следить за исследованиями и узнавать больше о его биологических свойствах.

Перец и халапеньо

Перец (стручковый перец) — главный источник витамина С, особенно если употреблять его в сыром виде. Перец чили, такой как халапеньо, содержит химическое вещество под названием капсаицин, полезные свойства которого все еще изучаются. В ходе лабораторных исследований ученые заметили, что он убивает клетки рака простаты и легких. Капсаицин — это ингредиент, который делает перец чили острым. Возможно, он-то и заставит ваши вкусовые рецепторы пробудиться в ходе лечения.

Семена и орехи

Семена и орехи — например, семена тыквы, подсолнечника и кунжута, миндаль, грецкие орехи — это наиболее концентрированные источники растительного белка. Они содержат и другие питательные вещества, такие как калий, магний, цинк, витамин Е, железо, витамины группы В и пищевые волокна.

Цинк помогает витамину С выполнять свою работу, поэтому достаточный уровень цинка в организме может сократить время выздоровления. Цинк также играет важную роль в работе вкусовых рецепторов. Если в организме не хватает цинка, мы теряем вкусовую чувствительность. Поэтому продукты, богатые цинком, могут помочь пробудить аппетит. Некоторые семена и орехи также могут стать немолочным источником кальция.

Орехи — это мощный источник энергии, они могут увеличить количество питательных веществ в организме, даже если Вы съели их совсем немного. Хотя с точки зрения ботаников арахис не является настоящим орехом, арахисовое масло — один из лучших традиционных продуктов, с которым в организм поступает много питательных веществ, к тому же в такой приятной форме. Намажьте его на хлеб или добавьте в банановый смузи.

Специи — куркума и перец — полезные приправы

Хотя единого мнения о целебных свойствах трав и специй до сих пор нет, практика их использования в качестве лечебных средств уходит корнями в глубокое прошлое. Даже если у специй и трав нет полезных свойств, они придают блюдам вкус, текстуру и аромат. В книге «За кухонным столом» специи применяются для активизации вкусовых рецепторов. Они используются в небольших количествах, поэтому мы решили не заострять внимание на их лечебном потенциале.

Шпинат и водяной кресс (жеруха)

Темно-зеленые листовые овощи — прекрасный источник пищевых волокон, фолиевой кислоты и каротиноидов, обладающих потенциальными противораковыми свойствами. Фолиевая кислота нужна для производства и поддержания здоровой ДНК, в которой записан код деления каждой клетки. Ошибка в коде означает ошибку в здоровом делении и воспроизведении клеток, которая может стать началом развития рака в организме.

Водяной кресс — это источник глюкозинолата и глюконастуртина (фенетилглюкозинолата), что роднит его с крестоцветными, о которых мы говорили ранее. Исследования показывают, что включение в рацион большого числа таких овощей ощутимо снижает риск заболевания раком. В ходе исследований удалось обнаружить, что экстракт водяного кресса препятствует питанию и размножения раковых клеток молочной железы.

Томаты

Помидоры богаты ликопином. Это антиоксидант, воздействующий на свободные радикалы, вызывающие рост раковых клеток. Также обнаруженный в некоторых других овощах и фруктах, ликопин лучше всего усваивается в приготовленном виде и является самым мощным каротиноидом-антиоксидантом. Исследования показали, что ликопин улучшает иммунную функцию, уменьшает воспаление и пролиферацию раковых клеток, а также снижает уровень плохого холестерина.

Свежие томаты богаты еще и витамином С. Включайте в свой рацион как можно больше томатов — как в сыром виде, так и в приготовленном.

Вода

Это, конечно, не совсем еда, но не стоит оставлять этот продукт без внимания. Обезвоживание — симптом, который часто игнорируется и который легко устранить. Пейте как можно больше воды. Понемногу и часто. Придавайте воде разные вкусы, охлаждайте и замораживайте ее. Всегда носите воду с собой.

Цельные злаки

Возможно, лучше всего начать знакомство с этим видом продуктов с описания того, что люди понимают под словами «цельные злаки». Растительные зерновые содержат три основных элемента: ростки, в которых есть витамин Е, антиоксидантные вещества и немного жиров; эндосперм, содержащий преимущественно крахмалистые углеводы, небольшое количество витаминов группы В и белок; и отруби — мощнейший источник пищевых волокон, витаминов, минералов и питательных веществ, многие из которых содержат антиоксиданты.

Цельные злаки и цельнозерновая мука — это термины, которые мы иногда используем взаимозаменяемо, но когда речь о хлебе, который мы покупаем или выпекаем, то под цельными злаками мы обычно имеем в виду грубый помол, а цельнозерновую муку воспринимаем как мягкую и воздушную. Хлеб, выпеченный из грубой муки, не каждому придется по вкусу. К тому же, можно найти отдельные сорта хлеба из цельнозерновой муки, которые обладают гораздо большим количеством питательных веществ, чем обычный белый хлеб. Учитывая вышесказанное, простой белый хлеб пойдет вам на пользу, особенно если у вас проблемы с толстым кишечником.

Доказано, что цельные злаки играют важную роль в профилактике рака нижних отделов пищеварительного тракта. Употребляйте любую зерновую пищу: разные виды хлеба, хлопья для завтрака, крахмалосодержащее зерно, рис, кукурузную крупу, макаронные изделия. Каждый раз отдавайте предпочтение видам, которые помечены как цельнозерновые или содержащие цельные злаки — так Вы повысите количество питательных веществ, поступающих в организм. Цельные злаки также являются источником железа и витаминов группы В.

Йогурты и пробиотики

Йогурт — это легкая еда, насыщенная питательными веществами. Она настолько универсальна, что ее можно использовать и в основных блюдах, и в десертах. Например, добавив натуральный йогурт, можно уменьшить остроту карри и одновременно повысить питательность блюда, так как йогурт — это источник кальция, белка и витаминов группы В. Также он может стать источником полезных бактерий.

В ходе лечения могут возникать побочные эффекты, в числе которых нарушение баланса полезных бактерий в пищеварительном тракте. Это приводит к вздутию живота, метеоризму, спазмам и диарее. Несмотря на то, что у микрофлоры каждого человека свои особенности, для здорового пищеварения и усвоения питательных веществ важно поддерживать баланс полезных бактерий и формировать «первую линию защиты» организма от болезней.

В определении Продовольственной и сельскохозяйственной организации / Всемирной организации здравоохранения говорится, что пробиотики — это «живые микроорганизмы, которые при введении в нужных количествах оказывают положительное воздействие на здоровье человека». Чтобы пищу можно было назвать «пробиотиком», она должна содержать живой, жизнеспособный штамм клеток. В исследованиях пробиотиков основной упор делался на группах заболевших людей, так как положительное влияние пробиотиков на организм здорового человека отследить довольно сложно. Ученые продолжают проводить исследования для определения механизма действия пробиотиков и предполагают некоторые потенциальные преимущества в регуляции воспалительного ответа в клетках, защите от поглощения недружественных микроорганизмов и возможной роли в повышении активности естественных клеток-киллеров. Все это может обеспечивать защиту от быстрого роста опухолевых клеток.

При низком содержании лейкоцитов в крови (нейтропения) рекомендуем избегать употребления «живых» йогуртов. Перед включением в рацион пробиотиков проконсультируйтесь с диетологом или врачом. При отсутствии противопоказаний рекомендуем начинать день с вкусных фруктовых смузи.

Вдохновленные солнцем

Соки, смузи и йогурты — идеальный способ зарядиться бодростью! Это быстрый и питательный завтрак, который к тому же способствует лучшему усвоению витамина С и других полезных веществ. Рейтинг питательности блюд и напитков можно посмотреть в конце каждого рецепта.

Йогурт в качестве ингредиента улучшает усвоение кальция, белков и витаминов группы В. Йогурты с пробиотиками обладают дополнительными полезными свойствами.

Молочные и ягодные коктейли очень просты в приготовлении. Можно придумать огромное множество комбинаций. Просто сложите все в блендер и взбейте до однородной консистенции. Замороженные фрукты есть почти в каждом магазине. Чтобы текстура коктейля получилась более нежной, добавьте побольше йогурта, а с помощью льда, замороженного йогурта или мороженого можно регулировать густоту коктейля.

Добавив банан, Вы получите более густую кремовую консистенцию без добавления жирных молочных ингредиентов. Обратите внимание, что добавление ингредиентов может изменить питательную ценность напитков.

Если Вам не нравится, что в коктейле остаются семечки и шкурки, процедите его через мелкое сито.

Все описанные здесь смеси можно замораживать небольшими порциями в лотках для кубиков льда или формочках для леденцов. Они окажут успокаивающее действие при сухости во рту и помогут избавиться от металлического привкуса, который иногда возникает как побочный эффект в ходе лечения.

Процесс приготовления йогурта с фруктовыми кубиками мы описали на странице 26.

Смузи и молочные коктейли

Виноградный лед с соком	24
Томатно-апельсиновый коктейль	25
Ананасово-мятный фреш	26
Йогурт с фруктовыми кубиками	26
Ягодный завтрак	28
Ананасово-манговый фреш	29
Банановый коктейль	30
Коктейль из бананов и арахисового масла	31

Виноградный лед с соком

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

*Хороший способ справиться с больным горлом и сухостью во рту.
Поможет пробудить аппетит, если он ухудшился во время лечения.*

Красный или зеленый виноград без косточек (24–30 виноградин)
Сок на выбор

Помойте виноград и положите в морозилку. Когда захочется пить, положите в стакан несколько виноградин и залейте охлажденным соком. Все очень просто!

В каждой порции содержится 0 грамм белка и 75 ккал.

Рейтинг питательности

Витамин С



Томатно-апельсиновый коктейль

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

Странное сочетание? Возможно. Но это очень вкусно, попробуйте!

4 помидора «Бычье сердце»
3 апельсина
Несколько кубиков льда
Веточка мяты для сервировки

Нарежьте помидоры и апельсины, выжмите сок. Подойдет любая соковыжималка. Сок процедите, добавьте мяту и лед — готово!

Если есть измельчитель для льда, можно приготовить освежающую граниту. Лед также можно измельчить, положив его в пакет и постучав им об стол.

В каждой порции содержится 3 г белка и 85 ккал.

Рейтинг питательности

Витамин С	>★★★★
Фолиевая кислота	★
Витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	★
Витамин В6	★
Тиамин	★
Клетчатка (некрахмальный полисахарид)	★



Ананасово-мятный фреш

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

Если вы сладкоежка, рекомендую добавить мед.

Небольшой пучок свежей мяты
300 мл горячей воды
Ломтик ананаса без кожуры и глазков (см. «Основы» на стр. 124)
100 мл ананасового сока
6–8 кубиков льда

Залейте мяту кипятком и дайте 5–10 минут настояться.
Можно добавить мед по вкусу.

Перелейте мятный настой в блендер и добавьте свежий ананас и сок. Взбейте до однородной консистенции. Теперь можно положить кубики льда для получения коктейля или налить смесь поверх колотого льда.

В каждой порции содержится 1 г белка и 30 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С 

Рейтинг питательности двойной порции

витамин С  

фолиевая кислота 

железо 

Йогурт с фруктовыми кубиками

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

Вкусный источник витамина С.

500 мл фруктового сока или пюре
Щепотка сахара для приготовления пюре
125 г йогурта
125 мл воды

Налейте сок в форму для льда и заморозьте.
Для приготовления пюре положите в блендер разные фрукты и немного сахара. Взбивайте до получения однородной массы. Пропустите смесь через сито, разложите в форму для льда и заморозьте.

Перед подачей наполните стакан фруктовыми кубиками.
Смешайте йогурт с водой в блендере и залейте им кубики.

В каждой порции содержится 8 г белка и 210 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С    

витамин А 

витамин В12 

фолиевая кислота 

тиамин 

кальций 

фосфор 



Ягодный завтрак

2 порции по 250 мл или 4 маленьких порции по 120 мл (сложность приготовления: очень легко)

Прекрасное начало дня! Замороженные фрукты и ягоды есть почти во всех магазинах.

100 г йогурта
225 г смешанного яблочно-клюквенного сока
1 ломтик ананаса без кожуры и глазков
(см. «Основы» на стр. 124)
225 г замороженных ягод
100 г клубники

Сложите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции. Чтобы напиток получился более густым, добавьте побольше йогурта. Добавив лед, наоборот, получим более воздушную консистенцию.

В каждой порции содержится 9 г белка и 320 ккал.

Рейтинг питательности двойной порции

витамин С	> 🍷🍷🍷🍷
витамин В6	🍷🍷🍷🍷
кальций	🍷🍷
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍷🍷
фосфор	🍷
йод	🍷
фолиевая кислота	🍷
калий	🍷
магний	🍷
железо	🍷
медь	🍷
тиамин	🍷
рибофлавин	🍷

Предоставлено клубом правильного питания на химиотерапии



Ананасово-манговый фреш

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

Вкусный способ разбудить аппетит и избавиться от сухости во рту.

½ ананаса без кожуры и глазков (см. «Основы» на стр. 124)

1 манго без кожуры и косточки

1 большой шарик лимонного или лаймового мороженого

Немного ананасового сока

Кубики льда для регулирования консистенции

Сложите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции. Чтобы фреш получился более воздушным, можно добавить лед.

В каждой порции содержится 0,5 г белка и 65 ккал.

Рейтинг питательности

витамины С

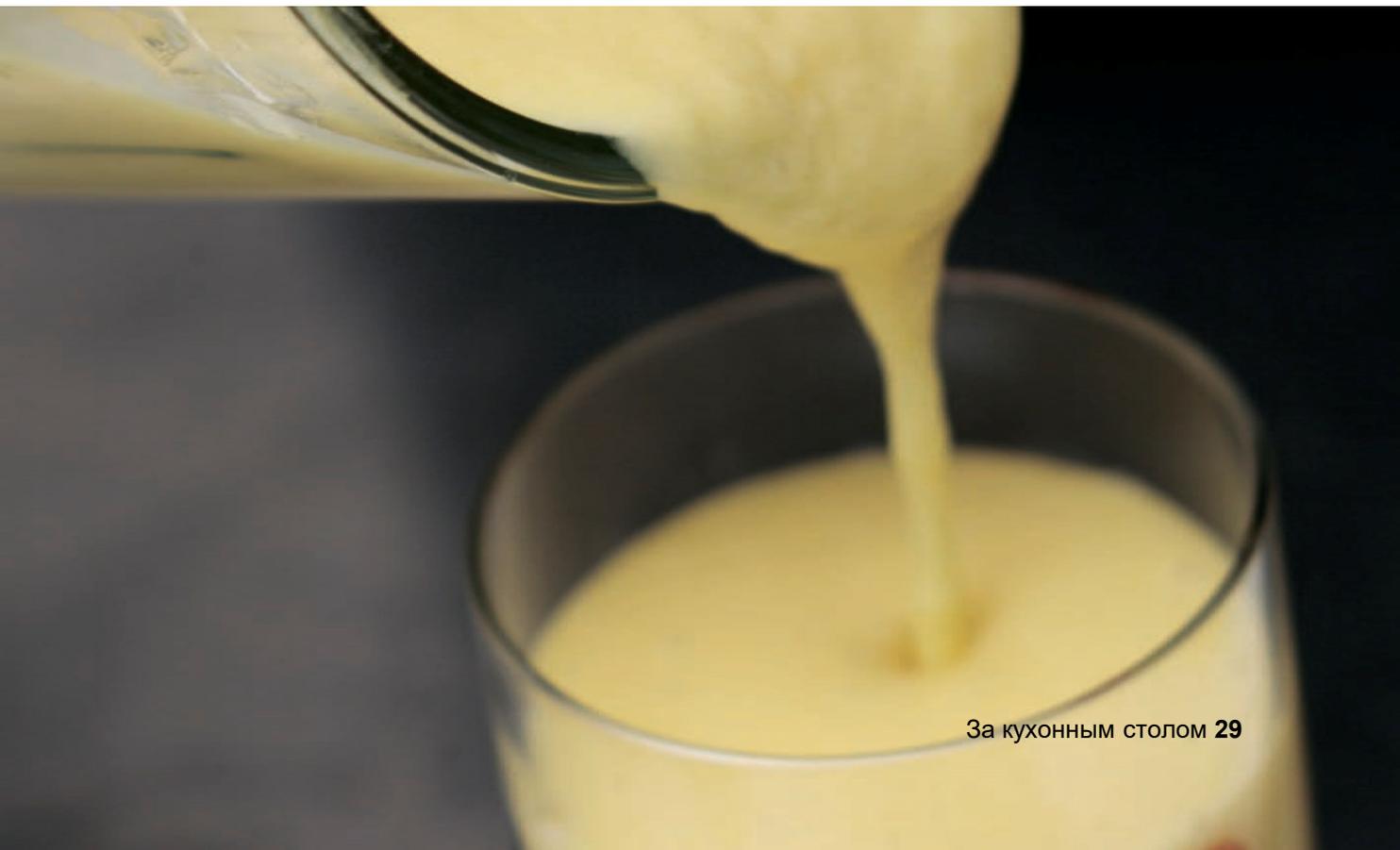


Рейтинг питательности двойной порции

витамины С



медь



Банановый коктейль

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

Этот коктейль не нуждается в представлении.

3 очищенных персика без косточек или 1 банка консервированных персиков
2 банана
Немного лаймового сока
150 мл яблочного сока
100 г йогуртового напитка с пробиотиком или йогурта
Несколько кубиков льда

Просто сложите все в блендер и взбейте до однородной консистенции. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 2 г белка и 105 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С 

Рейтинг питательности двойной порции

витамин С 

витамин В6 

магний 

калий 

фосфор 

цинк 



Коктейль из бананов и арахисовой пасты

4 порции (сложность приготовления: очень легко)

В детстве я обожала бутерброды с арахисовой пастой и бананом, они мне до сих пор нравятся. Это рецепт для ребенка, который живет в каждом из нас.

2 спелых банана
125 мл йогурта, замороженного йогурта или молока
4 ст. л. арахисового масла
1 ст. л. сахара (по желанию)

Нарежьте бананы, положите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной массы. Добавьте молоко, если хотите получить более легкую консистенцию. Густоту можно регулировать, добавляя лед или замороженный йогурт.

В каждой порции содержится 9 г белка и 290 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	🍴
витамин C	🍴
ниацин	🍴
медь	🍴
магний	🍴
фосфор	🍴

Рейтинг питательности двойной порции

витамин B6	🍴🍴
витамин C	🍴🍴
ниацин	🍴🍴
медь	🍴🍴
магний	🍴🍴
фосфор	🍴🍴
фолиевая кислота	🍴
рибофлавин	🍴
тиамин	🍴
кальций	🍴
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍴
йод	🍴
калий	🍴
белок	🍴
цинк	🍴



Второй завтрак, легкий и вкусный

Есть понемногу, но часто — рекомендация, которую каждый из нас слышал не один раз. Проходя курс химиотерапии, к ней особенно важно прислушаться. Еда — то немногое, что мы можем контролировать в ходе лечения. Когда приходит время очередного приема пищи, прислушайтесь к своему телу, его желаниям и потребностям. Главное, наберитесь терпения.

Онкологическое заболевание может по-разному повлиять на аппетит и вкусовые предпочтения, но одно остается неизменным: мы должны обеспечивать организм питанием, необходимым для борьбы и восстановления после лечения. Если у Вас пропал аппетит, выбирайте максимально питательные блюда, ведь Вам нужно больше калорий.

Концентрируйтесь на чем-то хорошем и во всем находите приятные стороны: вдохните аромат свежеспеченного хлеба, послушайте шипение бекона на сковороде, насладитесь пламенем паров горящего бренди и кремовой текстурой суфле, только что вынутого из духовки. Наслаждаясь вкусом, подключайте и другие органы чувств.

В легких перекусах между основными приемами пищи есть что-то притягательное. А еще это возможность использовать продукты, оставшиеся от приготовления основных блюд. Представляем Вам несколько вкусных и красивых, но очень простых в приготовлении блюд, которыми можно радовать себя в любое время суток.

Процесс приготовления спаржи с цуккини мы описали на странице 39.

Легкие бранчи

Кексы с беконом и яйцами	34
Яйца по-арлингтонски	35
Безупречные крендели	36
Марокканский салат с морковью и апельсинами	39
Спаржа с цукини	39
Тортилья с травами и бобами	40
Брускетта с хрустящим луком-шалотом, томатами и бобами в соусе песто	43
Хумус и тосты из питы	44

Кексы с беконом и яйцами

6 порций по 2 кекса на человека (сложность приготовления: легко)

Легкие и питательные, их можно приготовить за считанные минуты.

8 крупных яиц
4 поджаренных ломтика бекона
300 мл сметаны
300 мл молока
1 ч. л. зелени

100 г мелко натертого сыра
(Чеддер или Эмменталь)
Соль и перец
Кусочек сливочного масла

Разогрейте духовку до 160°C с конвекцией. Для этого блюда я обычно использую силиконовые формы. Разбейте яйца в миску, добавьте сметану, молоко, зелень и взбивайте до однородного состояния. Постарайтесь, чтобы масса не осела. Приправьте по вкусу.

Смажьте форму маслом, выложите небольшой слой бекона и сыра, затем влейте яичную смесь до заполнения формы на 3/4. Выпекайте до готовности в течение 15–20 минут. Кексы должны хорошо подняться и подрумяниться, но не подгореть. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 10 г белка и 270 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	👍👍👍
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👍👍
кальций	👍👍
фосфор	👍👍
натрий	👍👍
хлор	👍👍
рибофлавин	👍
медь	👍
белок	👍



Яйца по-арлингтонски

4 порции (сложность приготовления: от средней до сложной)

Главная сложность тут в приготовлении голландского соуса, без него блюдо будет неполным. Но если времени на приготовление соуса нет, можно купить его в магазине.

6 свежих яиц

50 мл молока

300 г копченого лосося

Голландский соус

(см. «Основы» на стр. 124)

Немного рыбной икры
(по желанию)

4 английских булочки

Сливочное масло

Соль и перец

Приготовьте голландский соус заранее. Перед подачей он должен быть теплым.

В миске взбейте яйца и молоко, приправьте по вкусу. Влейте смесь в сковородку, смазанную маслом, доведите до готовности.

Поджарьте английские булочки и смажьте их маслом. Булочки выложите на тарелку, сверху положите кусочки лосося в виде гнезд. Ложкой наложите в гнезда приготовленные яйца. Полейте их голландским соусом, а сверху при желании добавьте икру. Подавайте горячим.

В каждой порции содержится 41 г белка и 1240 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	>★★★★★
витамин В12	>★★★★★
натрий	>★★★★★
хлор	>★★★★★
фосфор	★★★★★
белок	★★★
витамин D	★★
ниацин	★★
рибофлавин	★★
йод	★★
селен	★★
витамин В6	★
тиамин	★
фолиевая кислота	★
кальций	★
медь	★
железо	★
магний	★
цинк	★



Безупречные крендели

8 больших крендельков (сложность приготовления: средняя)

Старый добрый десерт без начинки. Подавайте их с солью, травами, сыром, беконом или жареным луком. Еще крендельки без начинки отлично идут с горчицей.

Приготовление теста

2½ ст. муки
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
2¼ ч. л. сухих дрожжей
1 ст. теплой воды

Приготовление посыпки

1 ст. кипящей воды
2 ст. л. соды
Соль крупного помола
Перец, травы, сыр, бекон и все, что пожелаете
3 ст. л. растопленного сливочного масла

Замесите тесто вручную или в хлебопечке.

Чтобы приготовить тесто вручную, положите ингредиенты в миску и тщательно перемешайте. Вымешивайте тесто в течение 5 минут, пока оно не станет мягким и нежным. Посыпьте тесто мукой и положите в пакет. Оставьте на 30 минут.

При вымешивании теста в хлебопечке положите ингредиенты для теста в контейнер и установите программу для теста. Запустите цикл вымешивания, затем отмените программу, выньте тесто, посыпьте его мукой, положите в пакет и оставьте на 30 минут.

Соду положите в кипяток, тщательно перемешайте до полного растворения, влейте в форму диаметром 22 см и оставьте остывать до теплого состояния.

Разогрейте духовку до 200°C с конвекцией и положите на противень бумагу для выпечки. Выложите тесто на поверхность, слегка посыпанную мукой. Разрежьте на 8 частей и оставьте не накрывая на 5 минут.

Раскатайте каждый кусочек в колбаску толщиной в палец и завяжите в узелок. Кренделям можно придать и любую другую форму. Положите 4 кренделя в форму с водой и содой. С помощью шумовки разместите крендельки так, чтобы они были полностью покрыты водой. Оставьте их на 2 минуты, а затем переложите на противень. Посыпьте крупной солью или другой посыпкой на свой вкус. Оставьте на 10 минут при комнатной температуре, не накрывая.

Выпекайте крендели 8–9 минут или пока не подрумянятся. Достаньте из духовки и смажьте растопленным маслом. С маслом важно не переусердствовать, иначе его вкус затмит вкус самих кренделей.

В каждой порции содержится 4 г белка и 190 ккал.

Рейтинг питательности

натрий	👍👍
хлор	👍
фолиевая кислота	👍





Марокканский салат с морковью и апельсинами

6 порций (сложность приготовления: легко)

Яркий, как солнце Северной Африки.

450 г моркови	Щепотка сахара
2 больших апельсина	½ ч. л. молотого кумина (зиры)
1 гранат	½ ч. л. молотой корицы
1 ст. л. оливкового масла	Горсть жареных кедровых орехов
Сок и цедра 1 лимона	Соль и перец

Очистите морковь и натрите на крупной терке. Либо нарежьте на тонкие полоски овощерезкой. Очистите апельсины, удалите из них белые прожилки и косточки, а мякоть мелко нарежьте. Делайте это над миской, чтобы сохранить вытекающий сок.

Смешайте оливковое масло, апельсиновый сок, сахар, тмин и корицу. Осторожно добавьте сок и цедру лимона, приправьте по вкусу. Положите в миску морковь, кусочки апельсина, зерна граната, кедровые орехи и полейте заправкой. Подавайте охлажденным.

В каждой порции содержится 2 г белка и 100 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	> 🍏🍏🍏🍏
витамин С	🍏🍏🍏
натрий	🍏
хлор	🍏

Спаржа с цукини

4 порции по 2 кусочка на человека (сложность приготовления: легко)

Легко устраняет сухость во рту.

12 больших стеблей спаржи	1 спелая дыня
1 большой цукини	1 плоская овощечистка

Отрежьте нижнюю часть спаржи, чтобы остались только свежие зеленые стебли. Ненадолго опустите их в кипящую воду — нужно, чтобы стебли стали мягче, но при этом сохранили упругость. Положите их на разделочную доску и дайте немного обсохнуть.

С помощью овощечистки аккуратно срежьте полоски цукини по всей длине, чтобы получились тонкие длинные лепестки. Положите их на разделочную доску и слегка посолите для удаления излишков влаги. Подождите несколько минут, переверните и посолите с другой стороны.

Оберните 2–3 ростка спаржи полоской цукини, подавайте с ломтиками дыни.

В каждой порции содержится 3 г белка и 25 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С	> 🍏🍏🍏🍏
фолиевая кислота	🍏🍏🍏
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍏🍏
витамин В6	🍏
тиамин	🍏
натрий	🍏
хлор	🍏
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍏
калий	🍏

Тортилья с травами и Фава бобами

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Традиционная испанская закуска. Можно подавать в виде тарта или канпе.

20 мл оливкового масла
2 больших белых луковицы, порезанных тонкими кольцами
300 г картофеля, очищенного и порезанного кубиками
250 г Фава бобов
1 ч. л. тимьяна
45 г мелко нарезанного лука-резанца и петрушки
6 яиц
Соль и перец

В глубокой сковороде разогрейте половину масла. Добавьте лук и картошку — готовьте, помешивая, до образования светлой корочки. Убавьте огонь и тушите примерно 30 минут, пока картофель не размякнет. Периодически помешивайте, чтобы лук не пригорел.

Тем временем опустите бобы в стручках в кипящую подсоленную воду на 4–5 минут. Если бобы замороженные, рекомендуем варить их в 2 раза дольше. Слейте воду и дайте бобам остыть, потом очистите их от стручков. Добавьте бобы и мелко нарезанный тимьян к картошке, приправьте по вкусу. Готовьте 2–3 минуты до полного прогревания.

В отдельной миске взбейте яйца и зелень с небольшим количеством приправ, затем влейте смесь в картофель. Включите конфорку посильнее и готовьте несколько минут, пока смесь не подрумянится снизу. В процессе готовки аккуратно формируйте края тортильи, чтобы они обрамляли блюдо, но при этом не пригорели к сковороде. Когда яйца слегка схватятся, тортилью можно считать готовой.

Теперь переходим к самому интересному. Накройте сковороду широкой тарелкой и переверните тортилью на тарелку. Добавьте оставшееся масло в сковороду. После нагрева сковороды положите тортилью обратно в сковороду и готовьте еще 4–5 минут, пока нижняя часть не подрумянится.

Переложите тортилью на тарелку и дайте ей остыть. Нарезьте дольками или маленькими кусочками. Тортилью можно подавать как в теплом, так и в холодном виде. Если захотите сделать блюдо более питательным, добавьте в него ветчину.

В каждой порции риса содержится 25 г белка и 410 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	> 🍴🍴🍴
фосфор	🍴🍴🍴
медь	🍴🍴🍴
витамин С	🍴🍴
тиамин	🍴🍴
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍴🍴
железо	🍴🍴
белок	🍴🍴
цинк	🍴🍴
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍴
витамин В6	🍴
рибофлавин	🍴
фолиевая кислота	🍴
кальций	🍴
натрий	🍴
хлор	🍴
йод	🍴
магний	🍴
калий	🍴





Брускетта с хрустящим луком-шалотом, томатами и Фава бобами в соусе песто

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Легкий и сытный бранч, который можно превратить в полноценный обед, — для этого замените хлеб лапшой или макаронами.

Приготовление соуса песто

200 г крупных Фава бобов
15 г листьев базилика
1 крупный зубчик чеснока
15 г сыра натертого пармезан
плюс еще немного для сервировки
100 мл оливкового масла
Соль и перец

Приготовление брускетты

8 ломтиков хлеба
1 зубчик чеснока
Оливковое масло
1 лук-шалот, порезанный кольцами
2–3 итальянских томата
Немного лимонного сока
Свежий базилик или орегано
Немного лимонной цедры

Для приготовления соуса песто опустите бобы в стручках на 5 минут в кипящую подсоленную воду. Если бобы замороженные, рекомендуем варить их в 2 раза дольше. Слейте воду и промойте бобы в холодной воде, очистите их от стручков. Чеснок пропустите через пресс, добавьте к нему бобы, базилик, натертый пармезан и смешайте все в блендере в течение нескольких секунд. Нужно измельчить ингредиенты, но не превращать их в однородную массу. Продолжайте смешивать на небольшой скорости, постепенно добавляя масло до получения густого соуса. Приправьте по вкусу.

Для приготовления хрустящего лука-шалота нагрейте масло в сковороде для фритюра. Положите лук в горячее масло и обжарьте до образования золотистой корочки, периодически помешивая шумовкой. Готовый лук выложите на бумажное полотенце.

Разрежьте помидоры на 4 дольки. Ложкой очистите их от семечек и нарежьте на мелкие кусочки. Добавьте немного лимонного сока, оливкового масла, соли, перца и слегка перемешайте.

Для приготовления брускетты обжарьте хлеб на сухой сковороде, на гриле или в духовке, сбрызните его с обеих сторон оливковым маслом и приправьте по вкусу. Разрежьте дольку чеснока пополам и натрите им одну сторону гренки. На часть гренки выложите томаты, сверху добавьте несколько колец жареного лука-шалота и посыпьте травами. На другие гренки положите соус песто, а сверху добавьте лимонную цедру.

В каждой порции (два кусочка) содержится 6 г белка и 290 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	> 🍴🍴🍴🍴
фосфор	🍴🍴🍴🍴
медь	🍴🍴🍴
витамин С	🍴🍴
тиамин	🍴🍴
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍴🍴
железо	🍴🍴
белок	🍴🍴
цинк	🍴🍴
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍴
витамин В6	🍴
рибофлавин	🍴
фолиевая кислота	🍴
натрий	🍴
хлор	🍴
кальций	🍴
йод	🍴
магний	🍴
калий	🍴

Хумус и тосты из питы

6 порций, примерно 675 г (сложность приготовления: легко)

Если вы попробуете домашний хумус, то уже никогда не захотите есть магазинный. Масло приготовьте заранее и держите его в холодильнике.

Приготовление хумуса

424 г (1 банка) консервированного нута,
слить воду и прополоскать
50 г тахини (кунжутной пасты)
Сок 1 лимона
2 зубчика чеснока
1/2 ч. л. молотого кумина (зиры)
1/2 ч. л. соли
1 небольшой пучок петрушки
1 ч. л. кунжутного масла
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. паприки для украшения

Приготовление тостов

6–8 круглых пит
175 г сливочного масла
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
1 ст. л. мелко нарезанного лука-резанца
1 зубчик чеснока
1 ч. л. лимонного сока
Соль и перец

Чеснок пропустите через пресс, добавьте к нему нут, тахини, лимонный сок, соль, тмин и взбейте все в блендере до однородной консистенции. Если смесь получилась слишком густая, добавьте немного воды. Переложите смесь в миску и вмешайте петрушку, кунжутное и оливковое масло. Дайте смеси постоять в прохладном месте не менее 30 минут. Хумус готов, перед подачей на стол посыпьте его паприкой.

Для приготовления масла с травами пропустите чеснок через пресс, добавьте к нему сливочное масло, петрушку, лук-резанец, лимонный сок и взбейте все в мягкую пасту. Смесь лучше хранить в холодильнике, завернув в пищевую пленку.

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией.

Разрежьте питы пополам вдоль, а затем нарежьте на небольшие кусочки. Выложите их на противень, растопите сливочное масло, слегка смажьте кусочки питы и поставьте запекаться до светлорезной корочки.

В каждой порции содержится 14 г белка и 550 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👉👉👉
натрий	👉👉👉
хлор	👉👉👉
витамин С	👉👉
железо	👉👉
фолиевая кислота	👉
тиамин	👉
кальций	👉
медь	👉
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	👉
магний	👉
фосфор	👉
белок	👉
цинк	👉

Предоставлено клубом правильного питания на химиотерапии



Уют и польза в одной тарелке

Супы и салаты неизменно ассоциируются с уютом, красотой и здоровьем. Почти каждый ингредиент, используемый в кулинарии, может стать основой какого-нибудь салата, сладкого или соленого. И ничто так не радует из кулинарных изысков, как тарелочка супа — он согреет зимой и освежит в летний зной. В супах часто используются те же ингредиенты, что и в салатах, но супом можно насладиться даже на бегу: просто перелейте его в стакан и возьмите с собой.

Иногда во время лечения запах, а порой и вид еды кажется отталкивающим. У салатов и холодных супов нет сильного аромата. Супы легко глотать даже при больном горле и сухости во рту.

Во время лечения экспериментируйте с новыми сочетаниями вкусов, ищите способы пробудить аппетит. В суп пробуйте добавлять продукты, богатые питательными веществами — даже если они кажутся вам не самыми вкусными.

Возьмем, к примеру, крестоцветные. Не всем нравится капуста, цветная, брюссельская, белокочанная... Но капуста — это мощный источник глюкозинолатов, которые обладают противораковыми свойствами. Это научно доказано. То же самое с бобовыми. Имею в виду чечевицу, горох, нут, фасоль, зеленые бобы. Возможно, не всем они по вкусу, но, добавив их в суп, вы поможете организму повысить уровень белка, витаминов группы В и железа.

Если во время лечения Вы стараетесь контролировать вес, супы и салаты прекрасно утолят голод, не прибавив лишних калорий.

Процесс приготовления салата со свежими огурцами и укропом мы описали на странице 59.

Супы и салаты

Капучино из белых грибов	48
Кремовый гаспачо с гренками и зеленью	51
Пряный крем-суп из мускатной тыквы	52
Тосканский бобовый суп	55
Салат с птитимом, жареными помидорами и спаржей	56
Салат из шпината, водяного кресса и хрустящего лука-шалота	59
Салат со свежими огурцами и укропом	59
Греческий салат	60

Капучино из белых грибов

4 порции (сложность приготовления: от легкой до средней)

Этот вегетарианский суп хорош буквально всем: в нем полно питательных веществ, его можно замораживать небольшими порциями, а главное, у него изумительный вкус и аромат.

1 стакан грибов или 800 г каштанов	1 ст. л. мелко нарезанных листьев тимьяна
1 средняя красная луковица	Немного соуса Шрирача
2 лука-шалота	(см. «Основы» на стр. 124)
1 зубчик чеснока, пропущенного через пресс и смешанного с оливковым маслом	Соль и перец
1 литр овощного бульона	50 мл молока
250 мл сливок	Несколько сушеных белых грибов

Натрите грибы на терке, мелко порежьте красный лук и лук-шалот.

В широкую сковороду налейте немного оливкового масла, положите в нее грибы. Оставьте грибы на 30–40 минут на медленном огне, пока из них не выпарится влага. Добавьте лук, лук-шалот, чеснок, соус Шрирача и тимьян. Обжаривайте на медленном огне, пока лук полностью не прожарится.

Переложите смесь из сковороды в кастрюлю, влейте бульон и варите на среднем огне 20–30 минут. Добавьте сливки и оставьте кастрюлю на огне, пока суп не приобретет приятную текстуру — он должен быть не слишком жидким и не слишком густым.

Взбейте суп с помощью погружного блендера и пропустите через сито. Снова вылейте его в кастрюлю, подогрейте и приправьте по вкусу. Если суп слишком загустел, добавьте воды.

Чтобы сервировать суп как капучино, размельчите в кофемолке сухие белые грибы и просейте их над супом перед подачей.

Перед сервировкой приготовьте молочную пену, нагрев молоко в кастрюле. Оно должно хорошо нагреться, но не закипеть. Постоянно помешивайте, чтобы на молоке образовалась густая пена. Налейте суп в чашку, сверху выложите ложкой молочную пену. Посыпьте суп грибным порошком и сразу подавайте на стол.

В каждой порции содержится 8 г белка и 200 ккал.

Рейтинг питательности

медь	> 🍴🍴🍴🍴
натрий	🍴🍴🍴
хлор	🍴🍴
фосфор	🍴🍴
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍴🍴
витамин В6	🍴
витамин В12	🍴
ниацин	🍴
рибофлавин	🍴
фолиевая кислота	🍴
железо	🍴
калий	🍴
селен	🍴





Кремовый гаспачо с гренками и зеленью

6 порций (сложность приготовления: легко)

В этом супе мало калорий и много витамина С. Обычно его подают холодным, но в горячем виде он тоже хорош. Томаты и перцы — идеальное сочетание, вне зависимости от температур.

2 красных сладких перца
10 мл оливкового масла
1 мелко нашинкованная луковица
2 зубчика чеснока, пропущенные через пресс
Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)
675 г спелых томатов, свежих или консервированных
150 мл красного вина
600 мл овощного бульона
Соль и перец

Разрежьте перцы на четыре части, уберите белые прожилки и семечки. Кисточкой нанесите на них немного оливкового масла и положите на противень шкуркой вверх. Противень поставьте в духовку, включите режим гриль и жарьте перец, пока кожица хорошенько не запечется. Переложите перцы в закрытую миску или пластиковый пакет и дайте им остыть, после чего снимите кожицу и порежьте перцы большими кусочками.

Налейте в широкую сковороду масло, положите в нее лук, чеснок и пропассеруйте их с соусом Шрирача. Добавьте томаты и перцы, готовьте на небольшом огне в течение 10 минут. Добавьте вино и тушите еще 5 минут. Влейте бульон, приправьте по вкусу и тушите еще минут 20–30.

Погружным блендером взбейте суп до однородной консистенции. Процедите суп и дайте ему постоять 2–3 часа, приправьте солью и перцем по вкусу. Перед подачей добавьте ложку нежирной сметаны, гренки и перья лука-резанца.

В каждой порции содержится 7 г белка и 400 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С	> 🍴🍴🍴🍴
натрий	🍴🍴
хлор	🍴
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍴
витамин В6	🍴
фолиевая кислота	🍴
кальций	🍴
медь	🍴
железо	🍴
фосфор	🍴
селен	🍴

Пряный крем-суп из мускатной тыквы

8 порций в качестве закуски или 4 порции в качестве основного блюда

(сложность приготовления: от легкой до средней)

Яркий вкус в нежной кремовой текстуре. Копченый бекон можно заменить обычным, чтобы исключить канцерогены, образующиеся при копчении. А можно вообще не добавлять бекон, превратив блюдо в вегетарианское.

4 ломтика копченого бекона
50 г сливочного масла
Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)
1 средняя мелко нарезанная луковица
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
900 г мускатной тыквы
1 ст. ложка семян кориандра
2 ч. л. семян тмина
2 небольших сушеных перца чили
1 литр куриного или овощного бульона
100 мл кокосовых сливок
Соль и перец

Обжарьте бекон до образования корочки и поломайте его на кусочки. Отложите в сторону, потом мы используем его для сервировки.

В большом сотейнике растопите масло, добавьте Шрирачу и спассеруйте лук с чесноком. Очистите тыкву, удалите семечки и волокна. Порежьте кубиками размером 5 см и добавьте к луку. Готовьте, пока тыква не станет мягкой и слегка прозрачной.

В отдельной сковороде на слабом огне слегка обжарьте семена кориандра и тмина — через пару минут они начнут источать приятный аромат. Положите их в ступку, добавьте перец чили и размельчите. Добавьте специи в тыкву и готовьте еще минуту, затем долейте бульон. Тушите приблизительно 20 минут, пока тыква не станет мягкой и нежной.

Добавьте основную часть сливок, взбейте все погружным блендером до однородной консистенции, потом снова разогрейте суп и приправьте его по вкусу. Перед подачей на стол влейте оставшиеся сливки, а сверху положите кусочки бекона. Подавайте горячим.

В каждой порции содержится 11 г белка и 280 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	> 🍴🍴🍴🍴
натрий	🍴🍴🍴
хлор	🍴🍴
тиамин	🍴🍴
витамин A	🍴🍴
витамин C	🍴🍴
кальций	🍴
железо	🍴
фосфор	🍴
белок	🍴





Тосканский фасолевый суп

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Суп в итальянском стиле. Как и с любой классикой, единого прочтения не существует. Экспериментируйте и создайте свои идеальный суп!

2 ст. л. оливкового масла	1 литр овощного бульона
Немного соуса Шриача	Сок половины лимона
(см. «Основы» на стр. 124)	400 г нарезанных помидоров
2 раздавленных зубчика чеснока	1 банка белой фасоли
2 нарезанных репчатых луковицы	1 банка фасоли борлотти (пестрой)
2 нашинкованных лука-порея	300 г острых итальянских колбасок
2 натертых на терке морковки	(примерно 4 штуки)
4 щепотки тимьяна	Пучок петрушки
2–3 щепотки свежего розмарина	50 г мелко натертого сыра пармезан
2 лавровых листа	Соль и перец

Разогрейте масло в большом сотейнике и спассеруйте чеснок, репчатый лук, лук-порей и морковь, пока они не станут мягкими. Добавьте тимьян, розмарин, лавровый лист, бульон, лимонный сок и помидоры. Тушите в течение 20 минут. Добавьте фасоль и немного нарезанной петрушки. Приправьте по вкусу и тушите еще 10 минут.

В отдельной сковороде-гриль зажарьте колбаски. Сняв с огня, очистите их от шкурки, нарежьте и оставьте остывать.

Половником отлейте 1,5 стакана супа в отдельную кастрюлю и приготовьте из него пюре с помощью погружного блендера, затем влейте пюре обратно в суп — это придаст блюду нужную густоту. Приправьте по вкусу и добавьте колбаски. Перед подачей на стол посыпьте суп тертым пармезаном.

Подавайте горячим с хрустящим хлебом.

В каждой порции содержится 31 г белка и 600 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	> 🍷🍷🍷🍷
витамин В6	> 🍷🍷🍷🍷
витамин В12	🍷🍷🍷🍷
натрий	🍷🍷🍷🍷
хлор	🍷🍷🍷🍷
тиамин	🍷🍷🍷
железо	🍷🍷🍷
фосфор	🍷🍷🍷
фолиевая кислота	🍷🍷
калий	🍷🍷
белок	🍷🍷
цинк	🍷🍷
ниацин	🍷
рибофлавин	🍷
кальций	🍷
медь	🍷
магний	🍷
селен	🍷

Предоставлено клубом правильного питания не химиотерапии

Салат с птитимом, печеными томатами и спаржей

6 порций (сложность приготовления: от легкой до средней)

Птитим еще называют израильским кускусом. На самом деле, это не крупа, а макаронные изделия, которые благодаря своим полезным свойствам и простоте приготовления стали основой множества блюд — гарниров, супов, салатов.

Для приготовления этого салата можно использовать любые овощи, по желанию можно добавить сыры, фету или моцареллу.

250 г птитима
2 литра овощного бульона
8–10 томатов черри
8–10 верхушек спаржи
1 мелко нарезанный лук-шалот
Оливковое масло
Немного бальзамического уксуса
Сок и цедра 1 лимона
Небольшой пучок петрушки
Соль и перец
Несколько листиков базилика

Засыпьте птитим в кипящую подсоленную воду и варите в течение 5–6 минут до состояния *al dente*. Хорошо промойте и перемешайте, добавив немного оливкового масла. Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией.

Смажьте помидоры оливковым маслом, добавьте на каждый каплю-другую бальзамического уксуса, положите на противень и запекайте в течение 4–5 минут. Как только шкурка начнет трескаться, вынимайте их из духовки.

Порежьте спаржу и на несколько минут положите в кипящую воду — она должна размягчиться, но при этом сохранить упругость. Оставьте ее сушиться на разделочной доске.

Смешайте лимонный сок, цедру и оливковое масло, чтобы получилась заправка для салата. Добавьте соль и перец по вкусу.

Перемешайте все ингредиенты и заправку с птитимом. Дайте салату пару часов настояться. Перед подачей можно добавить сыр и украсить листьями базилика.

В каждой порции содержится 3 г белка и 100 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С	
натрий	
хлор	
железо	
фосфор	





Салат из шпината, водяного кресса и хрустящего лука-шалота

6–8 порций (сложность приготовления: легко)

Хорош и как отдельное блюдо, и как дополнение к кремовому гаспачо.

Приготовление салата

Оливковое масло
2 больших головки лука-шалота, очищенные и порезанные кольцами
100 г молодого шпината
100 г водяного кресса (жерухи) без стеблей

Приготовление заправки

3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. нежирной сметаны
Морская соль и перец
Лук-резанец

Чтобы приготовить хрустящий лук, нагрейте масло в глубокой сковороде и обжарьте лук до золотистой корочки, помешивая шумовкой. Затем переложите лук на бумажное полотенце. Кольца очень тонкие, поэтому их приготовление займет не более минуты. Пока лук остывает, разложите листья шпината и водяного кресса на тарелки, смешайте ингредиенты для заправки, приправьте по вкусу. Разложите лук на листьях салата, сверху полейте заправку и посыпьте лук-резанец.

В каждой порции содержится 4 г белка и 220 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С



витамин А (общий

ретиноловый эквивалент)



Салат со свежими огурцами и укропом

4 порции (сложность приготовления: легко)

В Северной Европе этот салат подают с рыбой, сыром и ржаным хлебом.

1 большой огурец, нарезанный тонкими кружочками
1 большая белая луковица, нарезанная тонкими кольцами

75 мл яблочного уксуса
Щепотка сахарной пудры
3 ст. л. мелко нарезанного укропа
Соль и перец

Положите нарезанный огурец и лук в миску, добавьте немного соли, перца, сахарной пудры и оставьте на 10 минут. Заправьте уксусом, сбрызните холодной водой, добавьте укроп, хорошо перемешайте и дайте несколько часов настояться.

В каждой порции содержится 1 г белка и 25 ккал.

Рейтинг питательности

Нам не удалось посчитать рейтинг питательности салата без добавления дополнительных ингредиентов. В нем мало калорий, но он очень вкусный и аппетитный. Огурец поможет успокоить раздраженное горло.

Греческий салат

4–6 порций (сложность приготовления: легко)

Яркий салат с целым списком витаминов в составе. Для усиления вкуса и аромата можно добавлять помидоры разных сортов. Салат особенно хорош в сочетании с пирогом Саймона и спанакопитой.

Приготовление заправки

1 зубчик чеснока
2 ч. л. красного винного уксуса
2 ч. л. оливкового масла
Немного соуса Шриача
(см. «Основы» на стр. 124)
Соль и перец

Приготовление салата

600 г помидоров сорта «Сливка»,
«Бычье сердце» или черри
Половинка красного лука, нарезанная
тонкими полукольцами
Половинка зеленого перца, нарезанная
тонкими полукольцами
70 г черных оливок без косточек
Сок половины лимона
200 г сыра фета
Горсть свежего орегано

Чтобы приготовить заправку, пропустите чеснок через пресс, смешайте его с уксусом, соусом Шриача и растительным маслом. Приправьте по вкусу, добавьте орегано, и заправка готова.

Помидоры нарежьте на кусочки разной величины, добавьте к ним полукольца лука и перца, нарезанную фету. Оливки чуть придавите руками перед добавлением в салат. Перед подачей на стол сбрызните салат заправкой и лимонным соком.

В каждой порции содержится 10 г белка и 200 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	> 🍷🍷🍷🍷
натрий	> 🍷🍷🍷🍷
хлор	> 🍷🍷🍷🍷
витамин C	🍷🍷🍷🍷
витамин A (общий ретиноловый эквивалент)	🍷🍷
витамин B12	🍷🍷
кальций	🍷
фолиевая кислота	🍷
фосфор	🍷



Послеполуденный чай, пикантный и сладкий

В разных странах послеполуденный прием пищи принято называть по-разному: у испанцев это тапас, у итальянцев — антипасто, а у англичан — чай. В сущности не так важно, как мы назовем еду, главное, чтобы она была аппетитной и вкусной.

Традиция собираться за обеденным столом после полудня уходит корнями в далекое прошлое. Нам она поможет соблюсти рекомендацию есть понемногу, но часто. В процессе лечения интерес к еде иногда полностью пропадает. Причина может крыться как в физических, так и в психологических аспектах.

Помните, что в этот период вкусовые предпочтения сильно меняются, и самые нелюбимые продукты могут неожиданно стать самыми любимыми. Пробуйте и ошибайтесь, не бойтесь экспериментов. Если какое-то блюдо Вам не понравилось, вернитесь к нему через некоторое время. Постоянно пробуйте новые сочетания.

Процесс приготовления кабачкового хлеба мы описали на странице 71.

Закуски

Клюквенные кексы	64
Мамин сметанник	67
Грибной дюксель на хлебе	68
Морковный хлеб	71
Кабачковый хлеб	71
Спанакопита с соусом цацки	72
Гренки с маринованным перцем и козьим сыром	75
Итальянский хлеб с начинкой	76

Клюквенные кексы

18–24 кекса (сложность приготовления: легко)

Сладкие, с небольшой кислинкой, их хочется есть без остановки! Если решите использовать свежую клюкву, порежьте ее на половинки и добавьте побольше молока, чтобы смесь получилась не слишком густой.

500 г муки (2 стакана)
125 г сахара (½ стакана)
4 ч. л. соды
½ ч. л. соли
2 яйца
50 мл подсолнечного масла
125 мл молока
250 мл клюквенного соуса или свежей клюквы
Кусочек сливочного масла

Разогрейте духовку до 170°C с конвекцией и смажьте формы для кексов маслом. Также можно использовать специальные бумажные формы для выпечки.

В миске смешайте муку, сахар, соль, соду, в центре сделайте углубление.

В другой миске взбейте яйца до появления пены, вмешайте масло, молоко, клюкву или клюквенный соус. Полученную смесь налейте в углубление в мучной смеси. Ложкой перемешивайте все ингредиенты, пока они не превратятся в однородную массу с небольшими комочками. Если смесь получается слишком сухой, добавьте молока.

Заполните формочки на ¾ и выпекайте в духовке 20–25 минут. Проверьте готовность зубочисткой: при вытаскивании из кекса она должна быть сухой. Достаньте кексы из духовки, смажьте сверху растопленным маслом и посыпьте сахарной пудрой.

В каждой порции (2 кекса) содержится 9 г белка и 450 ккал.
В тесто еще можно добавить консервированные фрукты, джем, масло, сливки. Это повысит питательность и улучшит вкус.

Рейтинг питательности

2 кекса содержат:

витамин B12 

фосфор 

калий 





Мамин сметанник

1 кекс на 9 кусочков (сложность приготовления: от легкой до средней)

Этот кекс неизменно напоминает о посиделках на маминой кухне: за столом полно друзей и родных, все пьют кофе и нахваляют мамин кулинарный шедевр.

Приготовление смеси для выпечки

1½ ст. сахарной пудры
¾ ст. подогретого сливочного масла
3 яйца
1½ ч. л. ванильного экстракта
3 ст. муки
1½ ч. л. разрыхлителя
1½ ч. л. соды
¾ ч. л. соли
1½ ст. сметаны

Приготовление начинки

½ ст. коричневого сахара
½ ст. измельченных грецких орехов
½ ч. л. молотой корицы

Приготовление глазури

¼ ст. коричневого масла (см. «Основы» на стр. 124)
2 ст. сахарной пудры
1 ч. л. ванильного экстракта
2 ст. л. молока

Разогрейте духовку до 170°C с конвекцией, форму для кекса 22×22 см смажьте маслом и посыпьте мукой.

Приготовьте сухую смесь: в отдельной миске смешайте муку, соду, разрыхлитель и соль. В другой миске взбейте масло, сахар и 1 яйцо до получения кремообразной массы. Остальные яйца взбивайте до получения однородной консистенции, постепенно добавляйте к ним сухую смесь и сметану. Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Половину смеси положите в форму.

Смешайте вместе коричневый сахар, корицу, орехи и посыпьте ими смесь в форме. Поверх выложите оставшуюся часть смеси и выпекайте 45–60 минут. Готовность проверьте зубочисткой, она должна оставаться сухой.

Подготовьте глазурь, смешав все ингредиенты в миске до получения однородной массы. Когда кекс испечется, достаньте его из формы и, пока он еще теплый, выложите на тарелку. Сверху полейте глазурью и дайте остыть.

В каждой порции содержится 10 г белка и 910 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👍👍👍
витамин В12	👍👍
фосфор	👍👍
натрий	👍👍
хлор	👍
кальций	👍
медь	👍
йод	👍
железо	👍

Грибной дюксель на хлебе

6–8 порций (сложность приготовления: средняя)

Эти бутерброды понравятся не только вегетарианцам. Голландский соус добавлять необязательно, но с ним вкуснее.

4 ломтика подсушенного хлеба
4 головки мелко нарезанного лука-шалота или одна средняя луковица
Кусочек сливочного масла
200 г мелко нарезанных грибов
1 ст. л. дижонской горчицы
Соль и перец
Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)
Голландский соус (см. «Основы» на стр. 124)

Заранее приготовьте кусочки хлеба. Уберите корочку и раскатайте мякоть скалкой. Вырежьте кружочки резакром для пиццы или просто нарежьте на квадратики размером 5 см. Положите кусочки на противень и поджарьте с обеих сторон до получения румяной корочки.

Измельчите грибы в кухонном комбайне или на терке. Пропассеруйте лук-шалот в масле, пока он не станет мягким, затем добавьте грибы. Готовьте, пока не выпарится лишняя влага и смесь не уменьшится в объеме. Добавьте горчицу, соус Шрирача и приправьте по вкусу.

В каждой порции (4 кусочка) содержится 3 г белка и 140 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👉
витамин В12	👉
натрий	👉
хлор	👉
медь	👉





Морковный хлеб

1 буханка на 8 кусочков (сложность приготовления: легко)

*Обожаю хлеб и булочки, приготовленные из овощей.
Они отлично сочетаются с чаем и кофе.*

125 мл подсолнечного масла	1 ч. л. молотой корицы
2 яйца	$\frac{3}{4}$ ч. л. мускатного ореха
1 ст. мелко натертой моркови	$\frac{1}{4}$ ч. л. гвоздики
425 г. муки	$\frac{1}{4}$ ч. л. имбиря
2 ч. л. разрыхлителя	60 г измельченных грецких орехов
$\frac{1}{2}$ ч. л. соды	(по желанию)

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией, форму для выпечки хлеба 23×12 см смажьте маслом и посыпьте мукой.

Взбейте масло, яйца и сахар до получения однородной массы. Затем добавьте морковь. В отдельной миске смешайте остальные ингредиенты и всыпьте их в смесь. Мешайте до тех пор, пока вся смесь не станет влажной. Выложите смесь в форму и выпекайте примерно в течение часа. Проверьте готовность зубочисткой. Перед тем как вынуть хлеб из формы, дайте ему минут 10 остыть.

В каждой порции содержится 9 г белка и 450 ккал.

Рейтинг питательности

фосфор	
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	
витамин В12	
медь	

Кабачковый хлеб

1 буханка на 8 кусочков (сложность приготовления: легко)

Лучше всего подавать этот хлеб теплым с кусочками масла или плавленого сыра.

2 яйца	2 ст. муки
$\frac{1}{2}$ ст. подсолнечного масла	1 ч. л. разрыхлителя
1 ст. сахара	1 ч. л. соды
1 ст. натертых на крупной терке цуккини	$\frac{1}{2}$ ч. л. соли
1 ч. л. ванильного экстракта	1 ч. л. молотой корицы

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией, форму для выпечки хлеба 23×12 см смажьте маслом и посыпьте мукой.

Взбейте яйца в миске до получения густой пены, добавьте масло и сахар. Смешайте до получения однородной консистенции. Добавьте цуккини и ваниль. В другой миске смешайте муку, соду, разрыхлитель, соль и корицу. Добавьте смесь с цуккини. Выложите смесь в форму и выпекайте примерно в течение часа. Проверьте готовность зубочисткой, она должна остаться сухой.

В каждой порции содержится 5 г белка и 370 ккал.

Рейтинг питательности

фосфор	
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	
витамин В12	
медь	

Спанакопита с соусом цацики

20 кусочков (сложность приготовления: от средней до сложной)

Это первая закуска, которую я научилась делать. Ее можно подавать и как самостоятельное блюдо, и как дополнение к ужину.

Приготовление спанакопиты

500 г шпината — помыть, очистить от жестких веточек и мелко нарезать	1 яйцо
Немного оливкового масла	1 ст. л. тертого сыра пармезан
Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)	Щепотка мускатного ореха
½ небольшой мелко нарезанной луковицы	Несколько листиков мяты
2 мелко нарезанных перышка зеленого лука	6 листов теста фило
100 г мелко нарезанного сыра фета	100 г подогретого сливочного масла
	Мелкие панировочные сухари
	Соль и перец

Сначала приготовим начинку: в широкой сковороде нагрейте оливковое масло и обжарьте лук с соусом Шрирача. Добавьте шпинат, пропассеруйте его. Откиньте смесь на дуршлаг и отожмите лишнюю влагу. Выложите смесь обратно в сковороду. Добавьте зеленый лук и потушите еще минуту. Затем смесь переложите в миску, добавьте фету, пармезан, яйца, мускатный орех и мяту. Все перемешайте и приправьте по вкусу.

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией.

Смажьте слой теста фило растопленным маслом и слегка посыпьте панировочными сухарями. Подготовьте таким же образом остальные слои теста, сложите их друг на друга. Разрежьте стопку теста на полоски шириной около 7 сантиметров, в середину полоски положите чайную ложку начинки. Согните полоску по диагонали над шпинатом, затем аккуратно согните другие уголки, чтобы получились треугольные конвертики. Смажьте их сверху и снизу маслом и положите на противень. Выпекайте 20–30 минут до образования румяной корочки. Подавайте на стол сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 16 г белка и 520 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	> 🍴🍴🍴🍴
натрий	🍴🍴🍴🍴
хлор	🍴🍴🍴
витамин В12	🍴🍴
витамин С	🍴🍴
фолиевая кислота	🍴🍴
кальций	🍴🍴
рибофлавин	🍴🍴
железо	🍴
магний	🍴
фосфор	🍴
калий	🍴
белок	🍴

Приготовление соуса цацки

3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. уксуса

2 зубчика чеснока

½ ч. л. соли

¼ ч. л. белого перца

225 г греческого йогурта

225 г сметаны

1 большой огурец

1 ч. л. мелко нарезанного укропа

Смешайте оливковое масло, уксус, чеснок, укроп, соль и перец. Отдельно смешайте йогурт со сметаной и добавьте в них масляную смесь. Огурец очистите от кожуры и семечек, нарежьте на маленькие кусочки и добавьте к остальным ингредиентам. Дайте соусу пару часов настояться в прохладном месте.

Рейтинг питательности

витамин А (общий
ретиноловый эквивалент)

магний



В каждой порции содержится 4 г белка и 190 ккал.





Гренки с маринованным перцем и козьим сыром

Получается примерно 30 кусочков (сложность приготовления: легко)

Перец словно вобрал в себя всю яркость южного солнца!

В маринованном виде он может храниться в холодильнике несколько недель.

3 красных перца
Оливковое масло
Чеснок, пропущенный через пресс
Мелко нарезанная зелень
Багет, порезанный на кусочки
Мягкий козий сыр

Смажьте перцы оливковым маслом и обжарьте их на гриле, чтобы шкурка слегка потрескалась. Переложите перцы в пластиковый пакет, дайте остыть, затем очистите от шкурки и замочите в оливковом масле с травами и чесноком.

Багет нарежьте и подсушите в духовке. Перед подачей на стол тонко порежьте перец и положите горкой на поджаренные кусочки багета, смазанные козьим сыром.

В каждой порции содержится 12 г белка и 290 ккал.

Рейтинг питательности

натрий	> 👍👍👍👍
хлор	> 👍👍👍👍
фолиевая кислота	👍👍👍👍
витамин B6	👍👍👍
витамин B12	👍👍👍
белок	👍👍👍
витамин A (общий ретиноловый эквивалент)	👍👍
кальций	👍👍
медь	👍👍
железо	👍👍
витамин C	👍
рибофлавин	👍
тиамин	👍
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	👍
магний	👍
цинк	👍

Итальянский хлеб с начинкой

1 рулет на 4 порции. Можно подавать в качестве закуски

Этот хлеб не может не понравиться: в нем есть помидоры, грибы и масса питательных веществ, а еще он очень вкусный и простой в приготовлении.

Готовое тесто для выпечки круассанов или слоеное тесто

Оливковое масло

8–10 тонких кусочков пармской ветчины

8–10 кусочков сыра моцарелла

2 больших помидора

6–8 белых грибов

Сушеные итальянские травы

Соль и перец

1 яйцо

Разогрейте духовку до 170°C с конвекцией.

У этого рецепта есть два варианта приготовления: из теста для круассанов и из слоеного теста. Мне больше нравится первый вариант, но слоеное тесто тоже вполне подойдет.

Тесто для круассанов обычно продается в виде рулона. Некоторые производители делают на нем надрезы для удобства скручивания круассанов. Надрезы нам не понадобятся: чтобы убрать их, положите тесто на стол, предварительно посыпанный мукой, и раскатайте скалкой. Тесто должно получиться толщиной около 3 миллиметров. Смажьте его тонким слоем оливкового масла, разложите сверху ветчину, сыр, помидоры, грибы и посыпьте травами. Сверните в рулет, концы подверните вниз.

Взбейте яйцо и смажьте им всю поверхность. Запекайте 20 минут до появления румяной корочки. Дайте рулету 5 минут остыть, нарежьте на кусочки и подавайте на стол.

В каждой порции содержится 35 г белка и 740 ккал.

Рейтинг питательности

натрий	> 🍷🍷🍷🍷
хлор	> 🍷🍷🍷🍷
фолиевая кислота	🍷🍷🍷🍷
витамин B6	🍷🍷🍷
витамин B12	🍷🍷🍷
белок	🍷🍷🍷
витамин A (общий ретиноловый эквивалент)	🍷🍷
кальций	🍷🍷
медь	🍷🍷
железо	🍷🍷
фосфор	🍷🍷
витамин C	🍷
рибофлавин	🍷
тиамин	🍷
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍷
магний	🍷
цинк	🍷



Ужин

В удовольствие

Когда мы проходим лечение, восприятие пищи может кардинально меняться. При этом одна из главных сложностей — это потеря аппетита. Меняются не только вкусовые предпочтения, но и размер порций. Общая рекомендация — есть понемногу, но часто — актуальна и в отношении основных блюд.

Вкусный ужин с семьей, друзьями, любимыми уже сам по себе становится лекарством. Подумайте, какие продукты можно подавать маленькими порциями. Выбирайте нежные кусочки мяса и овощей, организм их легко усваивает. Прислушайтесь к своему телу, узнайте, чего ему хочется.

Самое главное сейчас — это набраться терпения. Не все блюда можно приготовить за 15 минут. Когда мой муж Саймон проходил лечение, мы предпочитали простые блюда. Например, пирог Саймона, легкие закуски из яиц или даже просто бобы с хлебом. Я заранее продумала список блюд, которые можно приготовить быстро и с удовольствием.

Почаще балуйте себя любимыми лакомствами — вам нужно набираться сил, а это самый действенный способ сохранить аппетит.

Процесс приготовления картофельного пюре мы описали на странице 124.

Основные блюда

Свекольное ризотто	80
Курочка в облаках	83
Свиной эскалоп с можжевельником и марсалай	84
Пирог Саймона	87
Шриланкийский карри из свежей рыбы	88
Фаршированный кабачок с пастой тальятелле	91
Омлет фриттата с тунцом, цукини и перцем	92
Ригатони с индейкой	95

Свекольное ризотто

4 порции (сложность приготовления: средняя)

*Можно подавать с рыбой, морепродуктами или как самостоятельное блюдо.
Мне нравится ризотто с креветками или лангустином.*

500 г свеклы
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица, порезанная кольцами
1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс
250 г риса для ризотто
150 мл белого вина
700 мл овощного бульона
Немного тертого пармезана
Веточка свежего укропа
Нежирная сметана
Соль и перец

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией.

Порежьте свеклу на 4 части, смажьте маслом, положите на противень и поставьте в духовку. Выпекайте примерно час, пока она не станет мягкой. Затем свеклу охладите и очистите от шкурки. С помощью погружного блендера измельчите половину свеклы в пюре. Вторую половину мелко нарежьте.

Смажьте сковороду растительным маслом, растопите сливочное масло и пропассеруйте лук с чесноком. Добавьте рис и перемешайте его с остальной смесью, чтобы он нагрелся. Добавьте вино и тушите еще минуту.

Свекольное пюре добавьте в бульон, после чего постепенно, половник за половником добавляйте эту смесь в рис, чтобы он начал пропитываться бульоном. Если хотите, сейчас можно добавить приправы.

Когда рис дойдет до состояния *al dente*, добавьте к нему вторую часть свеклы и немного сыра. Приправьте по вкусу. Украсьте блюдо сметаной, тертым пармезаном и укропом. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 10 г белка и 360 ккал.

Рейтинг питательности

натрий	👍👍👍
хлор	👍👍
фолиевая кислота	👍👍
фосфор	👍👍
витамин B6	👍
тиамин	👍
кальций	👍
медь	👍
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	👍
калий	👍
белок	👍
цинк	👍👍





Куричка в облаках

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Это блюдо лучше готовить на медленном огне, чтобы сохранить сочность мяса.

4 куриных грудки без костей и кожи
2 зубчика чеснока, пропущенных
через пресс
2 головки лука-шалота, порезанных кольцами
Немного оливкового масла
Немного бренди
Соль и перец

Картофельное пюре на гарнир
(см. «Основы» на стр. 124)

Приготовление соуса

200 г шампиньонов
1 небольшой лук-порей, только белая часть
2 лука-шалота, порезанных тонкими кольцами
120 мл белого вина
175 мл куриного бульона
75 г нежирной сметаны
100–150 мл сливок
1 ч. л. дижонской горчицы
Соль и перец
Веточка тимьяна для украшения

В большой сковороде разогрейте растительное масло, добавьте чеснок и лук-шалот, пропассеруйте их. Куриные грудки нарежьте кубиками и добавьте в сковороду, обжарьте их до румяной корочки. Когда курица будет практически готова, можно добавить бренди и потушить минуту-другую на медленном огне.

Снимите сковороду с огня, дайте мясу остыть, после чего переложите его в тарелку.

Деглазируйте сковороду, налив в нее немного белого вина. Добавьте грибы, лук-шалот, лук-порей и готовьте на среднем огне, пока большая часть влаги не испарится. Теперь влейте в сковороду оставшуюся часть вина, дайте ему постоять на огне пару минут, и добавьте куриный бульон. Оставьте сковороду на медленном огне, пока хотя бы половина бульона не испарится. Затем положите сметану, горчицу, и медленно влейте сливки. Дождитесь, пока соус уварится вдвое. Приправьте по вкусу.

Добавьте курицу в соус и перемешайте, чтобы курица нагрелась. Перед подачей курицу в соусе выложите поверх картофельного пюре, а сверху украсьте веточкой тимьяна.

В каждой порции содержится 26 г белка и 410 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B12	>★★★★★
витамин B6	★★★★★
натрий	★★★★★
хлор	★★★★★
ниацин	★★★★★
фосфор	★★★★★
белок	★★★★★
витамин A (общий ретиноловый эквивалент)	★★★★★
рибофлавин	★★★★★
медь	★★★★★
калий	★★★★★
селен	★★★★★
цинк	★★★★★

Свиной эскалоп с можжевельником и марсалой

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Это блюдо пришло к нам с Сицилии. Используйте самую нежную свинину. Эскалоп я рекомендую подавать с зелеными овощами или пастой тальятелле.

25 г сушеных белых грибов
10 сушеных ягод можжевельника
4 нежирных свиных эскалопа
10 мл бальзамического уксуса
8 зубчиков чеснока
45 мл марсалы (десертное вино)
3–4 веточки свежего розмарина
Кусочек сливочного масла
Соль и перец

Белые грибы положите в миску и залейте горячей водой, чтобы она едва покрывала грибы. Дайте им полчаса постоять. То же самое проделайте с ягодами можжевельника. Слейте воду, но не выливайте ее. Ягоды размельчите плоской стороной ножа.

Если куски эскалопа толстые, лучше отбейте их: каждый эскалоп оберните в пищевую пленку и постучите по нему молотком для мяса. Оптимальной мне кажется толщина 1 см.

Смажьте эскалопы бальзамическим уксусом. В большой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло, добавьте к нему немного растительного масла. Подрумяньте эскалоп с одной стороны, переверните и поджарьте с другой стороны ровно минуту. Добавьте ягоды, чеснок, марсалу, розмарин, грибы и остатки бальзамического уксуса. Приправьте по вкусу. Тушите на медленном огне 3 минуты. Если марсалы не хватает, влейте немного воды от грибов. Подавайте на стол сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 15 г белка и 150 ккал.

Рейтинг питательности

тиамин	👍👍
витамин B6	👍
витамин B12	👍
ниацин	👍
натрий	👍
хлор	👍
белок	👍
фосфор	👍





Пирог Саймона

4–6 порций (сложность приготовления: от легкой до средней)

Это блюдо мне удалось приготовить из остатков воскресного обеда, когда Саймон проходил курс химиотерапии. Пирог Саймона оказался очень питательной версией пастушьего пирога.

Приготовление начинки

4 бараньих голяшки
2 ч. л. оливкового масла
1 бутылка красного вина
6 зубчиков чеснока
2 мелко нарезанные луковички
Пучок рубленой зелени
500 мл бараньего бульона
Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)
3 лавровых листа
Соль и перец

Приготовление пирога

1,25 кг картофеля
2–3 ч. л. белой муки
100 мл воды
200 г мелко нарезанного лука-шалота
800 г готовой чечевицы (или 2 банки консервированной чечевицы)
Мускатный орех

Баранину и остальные ингредиенты для приготовления начинки тушите на среднем огне 6–8 часов. Мясо должно отделяться от кости. Затем бульон процедите через сито, мясо отделите от костей и уберите жир.

Приготовьте картофельное пюре, посолите его, поперчите и добавьте мускатный орех.

Для приготовления соуса вскипятите бульон, оставшийся от приготовления начинки, и дайте ему покипеть на среднем огне. Воду смешайте с мукой до получения пастообразной массы, влейте в бульон и доведите до кипения. Следите, чтобы не образовывались комочки. Приправьте по вкусу.

Разогрейте духовку до 200°C с конвекцией.

Положите слой чечевицы, лука-шалота и баранины в форму для запекания. Добавьте соус, он должен полностью закрыть мясо. затем выложите слой картофельного пюре. Полностью закройте мясо, чтобы соус не вытекал во время приготовления, разровняйте поверхность вилкой. Запекайте в духовке до золотистой корочки. Достаньте из духовки, дайте пирогу 10 минут остыть, и можно подавать на стол.

В каждой порции содержится 77 г белка и 1080 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	> 🍌🍌🍌🍌
витамин B12	> 🍌🍌🍌🍌
медь	> 🍌🍌🍌🍌
железо	> 🍌🍌🍌🍌
фосфор	> 🍌🍌🍌🍌
белок	> 🍌🍌🍌🍌
селен	> 🍌🍌🍌🍌
цинк	> 🍌🍌🍌🍌
тиамин	🍌🍌🍌🍌
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍌🍌🍌🍌
витамин C	🍌🍌🍌
фолиевая кислота	🍌🍌🍌
ниацин	🍌🍌🍌
магний	🍌🍌🍌
рибофлавин	🍌🍌🍌
натрий	🍌🍌🍌
хлор	🍌🍌🍌
кальций	🍌

Шриланкийский карри из свежей рыбы

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Это традиционное блюдо острова Шри-Ланка, ароматное и яркое, как и сам остров. Его можно подавать с рисом, лепешками и манговым чатни.

2 ч. л. семян желтой горчицы	400 г консервированного кокосового молока
Немного растительного масла	4 мелко нарезанных зеленых перца чили
1 мелко нарезанная луковица	200 мл куриного бульона
4 мелко нарезанных зубчика чеснока	1 кг филе судака или другой морской белой рыбы, порезанной на кусочки
2½ см корня имбиря, порезанного соломкой	1 сладкий картофель среднего размера, порезанный кубиками размером 2,5 см
20 листьев карри (или 2–3 ст. л. молотого карри)	Горсть зеленых бобов, очищенных и бланшированных
2 ст. л. кокосовой стружки	Горсть измельченной кинзы
1 ч. л. куркумы	Рис «Жасмин» на гарнир
1 ст. л. молотого перца чили	
1 ст. л. тamarиндового соуса	

Поджарьте семена горчицы в горячем масле, пока они не начнут лопаться. Добавьте лук, чеснок, имбирь и листья карри, уменьшите огонь и тушите 5 минут. Затем добавьте кокосовую стружку, куркуму и перец чили, тушите еще 5 минут. Добавьте тamarиндовый соус, потушите еще 5 минут. Влейте кокосовое молоко, добавьте перец чили, сладкий картофель, зеленые бобы и куриный бульон. Хорошо перемешайте и тушите около получаса. Сладкий картофель должен приготовиться, но не рассыпаться. Добавьте рыбу и тушите еще 15 минут.

Украсьте кинзой, подавайте с рисом, сваренным в кокосовом молоке.

В каждой порции содержится 48 г белка и 560 ккал.

Приготовление риса

- 1 ст. риса «Жасмин»
- 1 ст. воды
- 1 ст. кокосового молока

Рис промойте в большом количестве воды, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. В кастрюле с толстым дном смешайте воду и кокосовое молоко, добавьте соль и сахар по вкусу. Засыпьте рис, перемешайте, доведите до кипения и варите на среднем огне без крышки 10–15 минут, пока почти вся жидкость не испарится. Плотно закройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь до минимума и готовьте еще 10–15 минут.

В каждой порции риса содержится 43 г белка и 310 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	> 🍌🍌🍌
фосфор	> 🍌🍌🍌
белок	🍌🍌🍌
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	🍌🍌
хлор	🍌🍌
железо	🍌🍌
магний	🍌🍌
калий	🍌🍌
натрий	🍌
витамин С	🍌
рибофлавин	🍌
тиамин	🍌
кальций	🍌
медь	🍌
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍌
цинк	🍌





Фаршированный кабачок с пастой тальятелле

6 порций (сложность приготовления: средняя)

Это мясное блюдо можно легко превратить в вегетарианское.

1 средний кабачок	Немного соуса Шрирача (см. «Основы» на стр. 124)
55 г сливочного масла	800 г резанных томатов (или 2 банки консервированных томатов)
Немного оливкового масла	1 стакан красного вина
2–3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс	Немного говяжьего или куриного бульона
1 большая мелко нарезанная морковь	3 ст. л. томатного пюре
1 мелко нарезанная головка сельдерея	Сушеные итальянские травы
1 мелко нарезанная средняя луковица	225 г сухой пасты тальятелле
55 г грудинки	150 г тертого сыра пармезан
100 г фарша из нежирной говядины	Соль и перец
100 г фарша из нежирной свинины	

Разрежьте кабачок вдоль на две части, вычистите семечки и волокнистые части. Также срежьте часть мякоти, чтобы получилась выемка глубиной 3 см. Вычищенную мякоть порежьте для добавления в рагу.

Для приготовления рагу в большой сковороде разогрейте растительное и сливочное масло. Добавьте 1 зубчик чеснока, морковь, сельдерей, лук и пропассеруйте их на медленном огне. Добавьте нарезанные помидоры, половину сушеных трав и оставшуюся мякоть кабачка, готовьте 30 минут. Приправьте по вкусу, если нужно, добавьте воды.

В слегка смазанной маслом сковороде обжарьте грудинку и фарш с оставшимися зубчиками чеснока и соусом Шрирача. Добавьте травы и специи, помешивайте деревянной лопаткой. Когда мясо подрумянится, добавьте вино. Дайте смеси покипеть нескольких минут, чтобы алкоголь выпарился. Затем добавьте томатное пюре и влейте немного бульона, чтобы смесь не загустела. Переложите томатную смесь и мясо в кастрюлю, тушите около 1,5 часов, доливая бульон по мере выкипания. Приправьте по вкусу.

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией. Когда все будет готово для фаршировки и запекания, добавьте к мясу основную часть сыра. Остаток нам пригодится, чтобы посыпать кабачок сверху.

На противень положите половинку кабачка, в углубление выложите мясную начинку. Нужно, чтобы она немного возвышалась над краями. Сверху посыпьте начинку оставшимся сыром и накройте в второй половинкой кабачка. Запекайте в духовке в течение часа. Нужно, чтобы при нажатии кабачок проминался, но при этом сохранял форму.

На гарнир приготовьте пасту тальятелле, рекомендую варить ее до состояния *al dente*.

В каждой порции содержится 27 г белка и 480 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	> 🍌🍌🍌🍌
витамин B12	> 🍌🍌🍌🍌
медь	> 🍌🍌🍌🍌
железо	> 🍌🍌🍌🍌
фосфор	> 🍌🍌🍌🍌
белок	> 🍌🍌🍌🍌
селен	> 🍌🍌🍌🍌
цинк	> 🍌🍌🍌🍌
тиамин	🍌🍌🍌🍌
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	🍌🍌🍌🍌
витамин C	🍌🍌🍌🍌
фолиевая кислота	🍌🍌🍌🍌
ниацин	🍌🍌🍌🍌
магний	🍌🍌🍌🍌
рибофлавин	🍌🍌🍌🍌
натрий	🍌🍌🍌🍌
хлор	🍌🍌🍌🍌
кальций	🍌🍌🍌🍌

Омлет фриттата с тунцом, цукини и перцем

4 порции (сложность приготовления: от легкой до средней)

Фриттата — это простое блюдо с массой питательных элементов. Я использовала свежий тунец, но консервированный тоже подойдет.

15 мл подсолнечного масла
1 луковица, нашинкованная
1 тонко нарезанный цукини
1 красный болгарский перец
4 яйца

30 мл молока
200 г тунца
2 ч. л. измельченной зелени
50 г тертого сыра эмменталь
Соль и перец

Смажьте перец подсолнечным маслом и обжарьте на гриле, пока шкурка хорошенько не запечется. Затем переложите его в пластиковый пакет и дайте остыть, после чего очистите от шкурки и семечек и порежьте на мелкие кусочки.

Разогрейте половину масла в неглубокой сковороде, добавьте лук, цукини и перец. Пропассеруйте смесь на слабом огне примерно 5 минут, периодически помешивая. Порежьте тунец на мелкие кусочки и добавьте к овощам. Приправьте по вкусу.

В миске взбейте яйца и молоко, добавьте травы. Равномерно распределите взбитую смесь по приготовленной смеси с тунцом. Время от времени приподнимайте края, чтобы яичная смесь могла попасть на дно и прожариться. Готовьте, пока нижняя часть чуть-чуть не подрумянится.

Посыпьте фриттату сыром. Продолжайте готовить, пока сыр не расплавится, а фриттата не станет золотисто-коричневой. Это блюдо лучше подавать горячим. Можно дополнить его легким салатом или винегретом.

В каждой порции содержится 23 г белка и 240 ккал.

Рейтинг питательности

витамин B6	> 🍷🍷🍷🍷
селен	🍷🍷🍷
витамин A (общий ретиноловый эквивалент)	🍷🍷
витамин C	🍷🍷
фосфор	🍷🍷
белок	🍷🍷
витамин B6	🍷
витамин D	🍷
ниацин	🍷
рибофлавин	🍷
фолиевая кислота	🍷
кальций	🍷
хлор	🍷
медь	🍷
йод	🍷
железо	🍷
цинк	🍷





Ригатони с индейкой

4 порции (сложность приготовления: от легкой до средней)

Про индейку обычно вспоминают только под Рождество. А зря. Это один из самых полезных видов мяса.

Немного оливкового масла	2 мелко нарезанные морковки
275 г фарша из индейки	50 мл томатного пюре
150 г копченой индейки или бекона	300 мл куриного бульона
2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс	Смесь зелени
120 мл белого вина	225 г сухой пасты ригатони
1 мелко нарезанная луковица	50 г тертого сыра пармезан
	Соль и перец

В большой сковороде разогрейте растительное масло, добавьте зубчик чеснока и пропассеруйте. Добавьте фарш из индейки и обжарьте его до золотистой корочки, помешивая деревянной лопаткой. Переложите обжаренный фарш в тарелку.

В сковороду положите нарезанный бекон, лук, морковь, влейте белое вино и тушите на медленном огне 5 минут, пока овощи не приготовятся. Переложите смесь в миску и с помощью погружного блендера измельчите ее в грубое пюре.

Переложите пюре в сковороду вместе с фаршем, добавьте томатное пюре, зелень и куриный бульон. Приправьте по вкусу. Тушите рагу с индейкой на медленном огне 30–45 минут, при необходимости подливайте бульон. Пробуйте, достаточно ли специй.

Разогрейте духовку до 160°C с конвекцией.

Отварите ригатони в подсоленной воде до состояния *al dente*, слейте воду и смешайте с рагу. Переложите в глубокую форму, обильно посыпьте сыром и запекайте в духовке 20–30 минут. Подавайте в горячем виде с хрустящим чесночным хлебом.

В каждой порции содержится 35 г белка и 480 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	>★★★★★
витамин В12	>★★★★★
фосфор	★★★★★
белок	★★★★★
натрий	★★★☆☆
хлор	★★☆☆*
витамин В6	★★☆☆*
ниацин	★★☆☆*
рибофлавин	★☆☆☆☆
тиамин	★☆☆☆☆
фолиевая кислота	★☆☆☆☆
кальций	★☆☆☆☆
медь	★☆☆☆☆
клетчатка (некрахмальный полисахарид)	★☆☆☆☆
железо	★☆☆☆☆
магний	★☆☆☆☆
калий	★☆☆☆☆
селен	★☆☆☆☆
цинк	★☆☆☆☆

Десерты.

Сахар, молоко и пустые калории

Сладкий десерт — идеальное завершение обеда или ужина. Подобно тому, как аперитив до начала еды помогает пробудить аппетит, со вкусом подобранный дижестив успокаивает и помогает пищеварению. Когда мы здоровы, то часто добавляем лишние калории к блюдам, в которых и так полно питательных веществ. Но когда аппетит пропадает, привычки приходится менять.

Возможно, Вы слышали такой термин «пустые калории». Обычно он используется для описания продуктов, в которых много сахара или жиров, но мало питательных веществ. Мне еще приходилось слышать фразу «калорийная еда невкусной не бывает». Такие продукты часто подпадают в категорию фастфуда. Если Вы следите за фигурой и остерегаетесь пустых калорий — это отлично. Но если у Вас пропал аппетит, такие продукты могут стать настоящей находкой.

Сахар и жир придают еде насыщенный вкус. Порой именно они влияют на то, понравится нам блюдо или нет. Так ингредиенты с пустыми калориями становятся важной частью рецепта. Если у вас плохой аппетит, Вы едва заставляете себя поесть, и организму не хватает энергии, смело добавляйте в еду сахар, масло, сливки. Их можно и нужно есть, пока аппетит не начнет возвращаться. Вот так «пустые калории» быстро превращаются в главных героев.

Надеюсь, коллеги-кулинары не обидятся на меня, прочитав этот раздел: в некоторых рецептах ингредиенты измеряются в граммах или миллилитрах, иногда я использую старые рецепты, и тогда меряю все стаканами и ложками... и все прекрасно получается. Вы же не против такого подхода?

Рецепт приготовления тарта со свежим инжиром мы описали на странице 103.



Десерты

Горка из манго с малиновым соусом	98
Лимонный поссет	99
Холодный десерт «Лимончелло»	101
Брауни тетушки Вионы	102
Тарт со свежим инжиром	103
Желе из малины с шампанским	104
Апельсиновый пирог	107
Воздушный ананасовый пудинг	108

Горка из манго с малиновым соусом

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Вкуснейший освежающий десерт. Если свежие манго найти не удалось, возьмите консервированные.

1–2 листа теста фило
40 г нагретого сливочного масла
2 спелых манго

Малиновый соус (см. «Основы» на стр. 124)
Сахарная пудра

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией.

Положите лист теста фило на чистую рабочую поверхность. С помощью ножа или резака для пиццы вырежьте 12 кругов диаметром 10 см. Положите их на бумагу для выпечки, предварительно смазав ее сливочным маслом. Выпекайте в духовке до образования светлой хрустящей корочки.

Очистите манго, уберите косточку и аккуратно нарежьте мякоть соломкой. Если используете консервированные фрукты, слейте жидкость и дайте им немного обсохнуть.

Перед подачей на стол разложите диски из теста на 4 тарелки, сверху положите кусочки манго и полейте соусом. Повторите процедуру еще пару раз, чтобы получилось три этажа теста с прослойками из манго. Сверху положите оставшиеся манго и соус.

Присыпьте сахарной пудрой и подавайте к столу.

В каждой порции содержится 2 г белка и 160 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С



витамин А (общий

ретиноловый эквивалент)



Лимонный поссет

4 порции (сложность приготовления: легко)

Сокровищницей питательных веществ этот десерт не назовешь, зато он яркий и освежающий, а его кремовая текстура отлично справляется с пластиковым привкусом во рту после химии. Поссет можно дополнить лимонным песочным печеньем.

600 мл жирных сливок
150 г сахара
2 лимона, сок и цедра
Свежая малина для украшения

Доведите сливки с сахаром до кипения и оставьте на медленном огне в течение 3 минут. Сахар должен полностью раствориться. Влейте лимонный сок с цедрой и все перемешайте. Подавайте охлажденным.

Цедру лимона нужно срезать аккуратно: следите, чтобы счищалась только желтая часть кожуры, белая может горчить.

В каждой порции содержится 3 г белка и 890 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	> 🍴🍴🍴🍴
рибофлавин	🍴
йод	🍴





Холодный десерт «Лимончелло»

4 порции (сложность приготовления: легко)

Меня часто просят приготовить именно этот десерт: у него очень притягательный аромат. Еще «Лимончелло» хорошо успокаивает раздраженное горло.

Сок и цедра 3 больших лимонов
190 г сахарной пудры
450 мл 35% сливок
3 ст. л. замороженного ликера «Лимончелло»

Поместите цедру и сок лимона в миску. Добавьте сахарную пудру, перемешайте и оставьте на 30 минут.

Взбейте сливки с Лимончелло до получения мягких пиков, добавьте лимонную смесь и взбивайте еще некоторое время. Поставьте на ночь в морозилку. Ложкой выложите смесь в половинки лимонов, из которых удалена мякоть, и подавайте к столу.

В каждой порции содержится 2 г белка и 790 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	>	👍👍👍👍
витамин В6	>	👍👍👍👍
витамин В12		👍👍
йод		👍

Брауни тетушки Виноны

4 порции (сложность приготовления: легко)

Эти самый шоколадный брауни из всех возможных!

½ ст. какао (добавьте немного горячей воды)
1 ст. кондитерского сахара или сахарной пудры
½ ст. размягченного сливочного масла
2 яйца
½ ст. муки
1 ч. л. ванильного экстракта
Щепотка соли

Приготовление глазури

2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. какао
2 ст. сахарной пудры
1 ч. л. ванильного экстракта
½ ст. измельченных грецких орехов
Щепотка соли

Разогрейте духовку до 180°C с конвекцией. Взбейте сливочное масло с сахаром и какао. Добавьте остальные ингредиенты и смешайте до получения однородной массы. Выложите смесь в квадратную форму 22×22 см, смазанную маслом и посыпанную мукой, выпекайте в течение 20–30 минут. Проверьте готовность зубочисткой.

Для приготовления глазури сложите все ингредиенты в миску и смешайте до получения однородной массы. Нанесите глазурь на брауни и посыпьте измельченными грецкими орехами.

В каждой порции содержится 10 г белка и 1230 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👍👍👍
медь	👍👍
натрий	👍👍👍
хлор	👍👍
витамин В6	👍👍
фосфор	👍👍
йод	👍
железо	👍
магний	👍
цинк	👍



Тарт со свежим инжиром

Один тарт размером 25×16 см или 4 порции (сложность приготовления: от легкой до средней)

Средиземноморская классика. Чем спелее инжир, тем лучше. Если не найдете инжир, замените его любыми ягодами и фруктами. Например, попробуйте приготовить этот тарт с черникой и сливами.

25 г сливочного масла (и еще чуть-чуть для смазывания форм)
 Немного мелких панировочных сухарей
 5 листов теста фило
 Свежий инжир, 6 шт.
 75 г муки
 75 г сахарной пудры
 4 яйца
 450 мл молока
 ½ ч. л. миндального экстракта
 1 ст. л. сахарной пудры
 Греческий йогурт для подачи

Разогрейте духовку до 170°C с конвекцией. Форму для выпечки 25×16 см смажьте маслом.

Растопите сливочное масло и слегка смажьте лист теста, сверху посыпьте панировочными сухарями. Положите лист на противень. Прodelайте то же самое с остальными четырьмя листами. Ножницами обрежьте излишки теста, оставив его немного свисать по краям.

Нарежьте инжир дольками и положите на тесто.

В миску положите муку, сахарную пудру, яйца, добавьте немного молока и смешайте до получения однородной массы. Влейте оставшееся молоко и экстракт миндального ореха. Равномерно распределите смесь поверх инжира и запекайте примерно час, пока смесь не подрумянится. Если поверхность подрумянивается слишком быстро, накройте пирог фольгой, смазанной растительным маслом.

Дайте тарту как следует остыть, потом присыпьте сахарной пудрой. Если посыпать пудру сразу, пока тарт горячий, она растает. Подавайте с греческим йогуртом.

Два кусочка, в каждом содержится 7 г белка и 330 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	👍👍👍
калий	👍👍👍
витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👍
рибофлавин	👍
кальций	👍
йод	👍
фосфор	👍

Желе из малины с шампанским

4 порции (сложность приготовления: легко)

Малина пробуждает вкусовые рецепторы. Этот десерт можно легко сделать и безалкогольным.

600 мл шампанского (подойдут Cava и Prosecco)
120 г сахара
8 листов (20 г) желатина
2 стакана свежей малины
300 мл взбитых сливок (для украшения)

Поставьте 4 стакана для желе или формы в холодильник, чтобы они остыли. Налейте шампанское в миску с малиной и вымачивайте ее 1–2 часа. Несколько ягод оставьте для украшения.

Положите листы желатина в холодную воду для размягчения.

Шампанское, в котором вымачивается малина, перелейте в сотейник через мелкое сито — ягоды через него пройти не должны. Нагрейте жидкость на среднем огне, добавьте сахар и постоянно помешивайте до полного растворения сахара. Не давайте смеси кипеть. Извлеките желатин из воды и добавьте в сотейник к шампанскому. Помешивайте до полного растворения, затем снимите смесь с огня.

Положите ягоды в охлажденные стаканы или формы и залейте смесью. Поставьте в холодильник на несколько часов до полного застывания. Подавайте холодным. Перед подачей на стол можно украсить десерт взбитыми сливками и свежими ягодами.

Если не хотите использовать алкоголь, замените шампанское соком из белого винограда.

В каждой порции содержится 6 г белка и 540 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С



витамин А (общий

ретиноловый эквивалент)







Апельсиновый пирог

1 пирог диаметром 22 см, 8 порций (сложность приготовления: средняя)

Это самый сочный пирог на планете! Приготовьте его для своих любимых.

210 г размягченного сливочного масла
 250 г сахарной пудры
 4 яйца
 Цедра 1 апельсина
 250 г самоподнимающейся муки
 85 мл свежесжатого апельсинового сока

Приготовление глазури

125 г сахарной пудры
 5 ч. л. свежесжатого апельсинового сока

Разогрейте духовку до 160°C с конвекцией, смажьте маслом круглую форму диаметром 22 см и положите в нее бумагу для запекания.

Смешайте сливочное масло с сахаром и взбивайте 3–4 минуты, пока смесь не побелеет и не станет воздушной. Постепенно добавляйте яйца, муку, цедру апельсина, затем аккуратно влейте апельсиновый сок, чтобы тесто получилось нежным.

Выпекайте 45–50 минут, проверьте готовность зубочисткой, она должна оставаться сухой. Если верх потемнеет слишком быстро, накройте форму фольгой, смазанной сливочным маслом.

Дайте пирогу остыть и аккуратно выньте его из формы. Уберите пергаментную бумагу и положите пирог на тарелку.

Для приготовления глазури сахар перемешайте с соком до полного растворения. Распределите сироп по поверхности пирога, она должна немного стекать по бокам. Дайте пирогу пару часов пропитаться.

Два кусочка, в каждом содержится 7 г белка и 330 ккал.

Рейтинг питательности

витамин А (общий ретиноловый эквивалент)	👍👍
витамин С	👍
кальций	👍
йод	👍
фосфор	👍
натрий	👍

Воздушный ананасовый пудинг

4 порции (сложность приготовления: средняя)

Пудинг — британская классика. Этот десерт получится не только вкусным, но и красивым. Он готовится в несколько этапов, кое-что лучше приготовить заранее.

1 л клюквенного сока
2 ст. л. сахара
7 пластин (18 г) желатина

300 мл взбитых сливок
2 ст. л. сахара
300 мл ананасового пюре
100 мл малинового соуса (см. «Основы»)
Несколько ягод свежей клубники

Возьмите 4 стакана для парфе, пол-литровый контейнер, чистую стеклянную миску для взбивания сливок и поставьте все это в холодильник для охлаждения.

Налейте клюквенный сок в сотейник, добавьте сахар и разогрейте на среднем огне. В это время размочите листы желатина в холодной воде. Хорошенько нагрейте сок, не доводя до кипения, и аккуратно по одному перенесите в него размягченные листы желатина. Мешайте до полного растворения. Вылейте половину жидкости в охлажденный контейнер, остальное распределите по стаканам для парфе. Поставьте стаканы в холодное место до полного остывания.

Когда желе в стаканах застынет, выложите на него вторым слоем половину объема взбитых сливок и аккуратно разровняйте ложкой. Добавьте слой малинового соуса. Ко второй половине взбитых сливок добавьте ананасовое пюре, перемешайте и выложите поверх малинового слоя. Поставьте обратно в холодильник на полчаса. Перед подачей на стол украсьте свежей клубникой. Подавайте охлажденным.

В каждой порции содержится 10 г белка и 580 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С > 

витамин А (общий
ретиноловый эквивалент) 



Прохладительные и алкогольные напитки

Алкоголь — это друг или враг? Каждый решает сам. Алкоголь часто связывают с риском развития онкологических заболеваний, считается, что чем больше мы его пьем, тем выше риск. Но при умеренном потреблении он не может быть абсолютным злом. Пропустить пару рюмок с друзьями для настроения — почему мы бы и нет! Во многих культурах принято выпивать перед приемом пищи. Аперитив для того и предназначен, чтобы пробуждать аппетит. Главное здесь — следовать рекомендациям врачей и здравому смыслу.

Не все об этом знают, но алкоголь содержит много калорий, так что если вы следите за фигурой, выбирайте безалкогольные напитки.

При использовании некоторых ягод и фруктов в коктейле могут оставаться семена, косточки. Если они вам мешают, перед подачей на стол пропустите коктейль через сито.

Все описанные здесь смеси можно заморозить в формах для льда и использовать для приготовления десертов. Вкусные льдинки помогут успокоить раздражение во рту и поднять аппетит.

Рецепт коктейля «Северный закат» мы описали на странице 113.

Коктейли

Слаш	113
Северный закат	113
Замороженные леденцы джин-тоник	114
Шоколадно-мятный коктейль с йогуртом	116
Яблоко à la мод	117
Чай латте со льдом	118
Маргарита с мороженой клубникой	119
Арбузный коктейль с имбирно-лаймовым льдом	120



Слаш

4 порции (сложность приготовления: легко)

Слаш — это десертный напиток с фруктовым или ягодным льдом. Смесь для слаша очень удобно готовить заранее и хранить в морозилке. Примерно за 30 минут до подачи на стол достаньте смесь из холодильника и дайте ей немного оттаять.

3 банана
2 яблока
250 мл апельсинового сока
250 мл ананасового сока

250 мл лимонада или сока
Лимонад, предпочтительно Sprite,
или имбирное пиво для сервировки
Кубики льда

Приготовьте пюре из бананов, яблок и соков с помощью блендера. Залейте смесь в герметичный контейнер и поставьте в морозилку. Перед подачей на стол положите в широкий стакан пару кубиков льда, влейте полстакана лимонада, имбирного пива или игристого вина и добавьте пару ложек замороженного слаша. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 2 г белка и 180 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С > 
витамин В6 

Северный закат

4 порции (сложность приготовления: легко)

Это старый семейный рецепт. Он навеивает воспоминания об отдыхе в горах и о прекрасном зимнем закате.

500 мл яблочного сидра
250 мл клюквенного сока
3–4 ч. л. быстрорастворимого кофе
1 ст. л. коричневого сахара
3 гвоздики

1 палочка корицы
Немного апельсинового сока
Полоска кожуры апельсина
1 стопка бренди или рома на порцию
(по желанию)

В большой сотейник налейте яблочный сидр и нагрейте на среднем огне. Добавьте кофе, коричневый сахар, гвоздику и палочку корицы. Оставьте на огне на несколько минут, а затем добавьте сок и цедру апельсина. Подавайте горячим.

В каждой порции содержится 1 г белка и 120 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С 

Замороженные леденцы джин-тоник

Можно сделать 6 больших или 8 маленьких леденцов (сложность приготовления: легко)

Не то чтобы в них было много питательных элементов, но они хорошо пробуждают аппетит и успокаивают раздраженное горло.

6 ст. л. джина или водки
375 мл сахарного сиропа
375 мл тоника
1 лимон или лайм

Очистите лайм и выдавите сок. Смешайте его с джином, сахарным сиропом и тоником. Налейте смесь в форму для льда, чуть не доливая до верха, и поставьте на ночь в морозилку.

Если Вам нравится вкус, но Вы не хотите использовать алкоголь, можно добавить в сахарный сироп пару ягод можжевельника и нагреть его.

Суперпитательным этот десерт не назовешь, зато это проверенное средство для улучшения настроения. Оно помогает избавиться от сухости во рту и повысить аппетит.

В одном леденце содержится 359 ккал и 0 г белка.

Рейтинг питательности

Простите, но мы не смогли оценить питательность блюда. Оно получает лайк за поднятое настроение!





Шоколадно-мятный коктейль с йогуртом

2 большие порции (сложность приготовления: легко)

Насыщенный, мягкий, шоколадный и освежающий. Пицца богов!

100 г замороженного шоколадного йогурта
25–50 мл мятного ликера или 1 ст. л. экстракта мяты
Немного молока
Шоколадная стружка
Веточка свежей мяты

Выложите в блендер замороженный йогурт. Добавьте мятный ликер и немного молока. Взбивайте до получения густой однородной массы. Если смесь получилась слишком густой, добавьте еще молока. Если слишком жидкая — добавьте льда. Посыпьте шоколадной стружкой и украсьте веточкой мяты.

В каждой порции содержится 2 г белка и 170 ккал.

Рейтинг питательности
витамины В12



Яблоко à la мод

4 порции (сложность приготовления: легко)

Освежающий напиток со вкусом маминой шарлотки.

Алкоголь — по желанию.

100 мл (примерно 4 рюмки) темного рома

200 мл (8 рюмок) яблочного сока

4 ложки ванильного мороженого

2 стакана льда

Мята для украшения

Все ингредиенты положите в блендер и взбивайте до однородной кремовой консистенции. По желанию добавьте ром, а перед подачей украсьте веточкой мяты. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 2 г белка и 190 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С



Чай латте со льдом

4 порции (сложность приготовления: легко)

Такой чай можно заказать во многих кофейнях, но наша версия не такая сладкая и более пикантная. Молоко здесь — по желанию.

1 литр воды
6 пакетиков черного чая
1/3 ст. меда
5 зеленых коробочек кардамона
¼ ч. л. молотой корицы
10 гвоздичек

2,5 см корня имбиря, очищенного
и крупно порезанного
Щепотка перца
2 ст. холодного молока (можно заменить
миндальным, козьим и любым
другим молоком)

Залейте чайные пакетики кипящей водой, накройте крышкой и дайте 5 минут настояться. Выньте пакетики, добавьте в чай мед и специи. Перемешайте до полного растворения меда. Дайте чаю остыть, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол еще раз перемешайте, чтобы осевшие специи распределились по всему объему, добавьте 2 стакана молока и перелейте в графин. Подавайте со льдом.

Для индивидуальной сервировки наполните стакан льдом, залейте в стакан чай до 2/3 объема, добавьте 1/3 объема молока. Перед подачей перемешайте.

В каждой порции содержится 5 г белка и 140 ккал.

Рейтинг питательности

витамин В12	👍👍👍
рибофлавин	👍
кальций	👍
йод	👍
фосфор	👍



Маргарита с мороженой клубникой

1 порция (сложность приготовления: легко)

Это прекрасное сочетание было изобретено в мексиканском городе Тихуана в 1940-х годах. Клубнику можно заменить на любую другую ягоду или фрукт.

50 мл клубничного пюре
40 мл золотой текилы
20 мл ликера трипл-сек или куантро
20 мл лимонного или апельсинового сока
Лед

Возьмите стакан с широким верхом, проведите по краю половинкой лимона и обмакните в сахар. Все ингредиенты с большим количеством льда положите в блендер и взбивайте, пока лед не измельчится. Разлейте по стаканам и подавайте к столу.

Для приготовления клубничного пюре смешайте в блендере 300 г очищенной клубники и немного сахара. При желании пропустите через сито, чтобы убрать семечки.

Для приготовления безалкогольной Маргариты замените текилу и ликер апельсиновым соком.

В каждой порции содержится 0 г белка и 180 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С



Арбузный коктейль с имбирно-лаймовым льдом

4 порции (сложность приготовления: легко)

*Это действительно тонизирующий напиток! Он освежает и заряжает энергией.
Для приготовления напитка для взрослых добавьте водку или игристое вино.*

1 большой спелый арбуз, очищенный от косточек
5 см корня имбиря, очищенного и мелко натертого
Сок 2 лаймов
Сахар (по желанию)
Кубики льда
1 стопка водки на порцию, по желанию
Дольки лайма для украшения

В блендер положите мякоть половины арбуза, имбирь, добавьте лаймовый сок и смешайте до получения однородной массы. Если смесь получилась слишком густой, добавьте воду. Попробуйте, при необходимости добавьте сахар. Залейте в форму для льда и заморозьте.

Перед подачей на стол положите оставшуюся часть мякоти арбуза в блендер и взбейте. Разложите фруктовые кубики по стаканам, влейте арбузный сок и украсьте дольками лайма. Подавайте сразу после приготовления.

В каждой порции содержится 1 г белка и 80 ккал.

Рейтинг питательности

витамин С





Сопоставление мер

Жидкости		Твердые вещества		Линейные величины	
15 мл	½ жидк. унц.	5 г	⅛ унц.	3 мм	⅛ дюйм.
20 мл	¾ жидк. унц.	10 г	¼ унц.	5 мм	¼ дюйм.
25 мл	1 жидк. унц.	15 г	½ унц.	1 см	½ дюйм.
35 мл	1¼ жидк. унц.	20 г	¾ унц.	2 см	¾ дюйм.
40 мл	1½ жидк. унц.	25 г	1 унц.	2,5 см	1 дюйм
50 мл	2 жидк. унц.	40 г	1½ унц.	3 см	1 ⅙ дюйм.
60 мл	2¼ жидк. унц.	50 г	2 унц.	4 см	1 ½ дюйм.
65 мл	2½ жидк. унц.	65 г	2 ½ унц.	4,5 см	1 ¾ дюйм.
85 мл	3 жидк. унц.	75 г	3 унц.	5 см	2 дюйма
100 мл	3½ жидк. унц.	90 г	3½ унц.	6 см	2 ½ дюйм.
120 мл	4 жидк. унц.	100 г	4 унц. (¼ фунта)	7,5 см	3 дюйма
150 мл	5 жидк. унц. (¼ пинты)	120 г	4½ унц.	9 см	3½ дюйм.
175 мл	6 жидк. унц.	135 г	4¾ унц.	10 см	4 дюйма
200 мл	7 жидк. унц.	150 г	5 унц.	13 см	5 дюймов
250 мл	8 жидк. унц.	165 г	5½ унц.	15 см	6 дюймов
275 мл	9 жидк. унц.	175 г	6 унц.	18 см	7 дюймов
300 мл	10 жидк. унц. (1/2 пинты)	185 г	6½ унц.	20 см	8 дюймов
325 мл	11 жидк. унц.	200 г	7 унц.	23 см	9 дюймов
350 мл	12 жидк. унц.	215 г	7½ унц.	25 см	10 дюймов
375 мл	13 жидк. унц.	225 г	8 унц. (½ фунта)	28 см	11 дюймов
400 мл	14 жидк. унц.	250 г	9 унц.	30 см	12 дюймов (1 фут)
450 мл	15 жидк. унц. (¾ пинты)	275 г	10 унц.		
475 мл	16 жидк. унц.	300 г	11 унц.		
500 мл	17 жидк. унц.	350 г	12 унц. (¾ фунта)		
550 мл	18 жидк. унц.	375 г	13 унц.		
575 мл	19 жидк. унц.	400 г	14 унц.		
600 мл	20 жидк. унц. (1 пинта)	425 г	15 унц.		
750 мл	1¼ пинты	450 г	16 унц. (1 фунт)		
900 мл	1½ пинты	550 г	1¾ фунт.		
1 л	1¾ пинты	750 г	1½ фунт.		
1,2 л	2 пинты	1 кг	2¼ фунт.		
1,25 л	2¼ пинты	1,25 кг	2½ фунт.		
1,5 л	2½ пинты	1,5 кг	3½ фунт.		
1,6 л	2¾ пинты	1,75 кг	4 фунт.		
1,75 л	3 пинты	2 кг	4½ фунт.		
2 л	3½ пинты	2,25 г	5 фунт.		

Жидкости		Твердые вещества	
2,25 л	4 пинты	2,5 кг	5½ фунт.
2,5 л	4½ пинты	2,75 кг	6 фунт.
2,75 л	5 пинт	3 кг	7 фунт.
3,4 л	6 пинт	3,5 кг	8 фунт.
3,9 л	7 пинт	4 кг	9 фунт.
4,5 л	8 пинт	4,5 кг	10 фунт.
5 л	9 пинт	5 кг	11 фунт.
		5,5 кг	12 фунт.

Температура в духовке

Газовая плита	С	С, с конвекцией	F	Температура в духовке
¼	110	90	225	очень низкая
½	120	100	250	очень низкая
1	140	120	275	низкая
2	150	130	300	низкая
3	160	140	325	тепло
4	180	160	350	умеренная
5	190	170	375	средняя
6	200	180	400	достаточно высокая
7	220	200	425	высокая
8	230	210	450	очень высокая
9	240	220	475	очень высокая

ОСНОВЫ

Здесь мы описали несколько основных кулинарных принципов.

Макароны

Для приготовления макарон налейте воду в просторную кастрюлю. На 100 г макарон рекомендуют брать 1 литр воды. Можно чуть меньше — главное, чтобы они свободно плавали в жидкости. Всыпьте соль, обычно достаточно одной столовой ложки на литр воды, хотя всегда лучше полагаться на свой вкус. По желанию можно добавить и другие специи. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и дождитесь, когда вода закипит. Убавьте огонь до среднего или умеренного и всыпьте макароны. При добавлении макарон в некипящую воду они могут слипнуться.

В среднем макароны варятся 7–10 минут, но лучше ориентироваться на время, указанное на упаковке. Если хотите довести макароны до состояния *al dente*, то есть сделать их чуть недоваренными, вычтите пару минут из указанной цифры. Перемешайте макароны в самом начале и периодически помешивайте во время приготовления. Готовые макароны откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь, затем верните их обратно в кастрюлю, добавьте растительное или сливочное масло и аккуратно перемешайте.

Стандартная порция на человека: 50–75 г в качестве гарнира и 75–100 г в качестве основного блюда.

Коричневое масло

Растапливайте масло в сковороде на среднем огне, пока оно не станет коричневым. Это придаст ему ореховый привкус. Часто такой метод применяется в выпечке или для придания соусам более насыщенного вкуса.

Топленое масло

Поместите сливочное масло в сотейник с толстым дном и растапливайте на среднем огне. Снимите пену. Аккуратно перелейте прозрачную жидкость в контейнер и удалите белые молочные частицы.

Топленое масло может храниться в холодильнике несколько недель. Оно хорошо подходит для консервации блюд, приготовления паштетов, поливки жаркого. Оно выдерживает высокие температуры и не подгорает.

Голландский соус

325 мл топленого масла	1 ст. л. лимонного сока
2 яичных желтка	1 ч. л. соли
2 ст. л. холодной воды	Немного соуса Шрирача или щепотка кайенского перца

В чистой стеклянной миске смешайте 2 яичных желтка с 2 ст. л. холодной воды до появления пены. Поместите миску на водяную баню и продолжайте помешивать желтки, слегка их взбивая. Снимите с огня и мешайте еще минуту, чтобы желтки остыли. Затем снова поместите миску на водяную баню, но уберите кастрюлю с огня. Продолжая помешивать, постепенно влейте растопленное масло в желточную смесь. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешайте, доведя их до однородной консистенции. Отрегулируйте густоту соуса.

Майонез

Насыщенность майонеза зависит от типа используемого растительного масла. Для получения легкого майонеза используйте подсолнечное масло. Для более насыщенного и пряного — оливковое. Майонез содержит сырые яйца, поэтому его важно хранить в закрытом контейнере в холодильнике не более двух дней.

1 яичный желток	200 мл растительного, подсолнечного или оливкового масла первого отжима
1 ст. л. дижонской горчицы	Сок 1 лимона, по вкусу
Соль и свежемолотый черный перец	

Смешайте яичный желток, горчицу, соль и перец до получения однородной массы. Следите, чтобы соль полностью растворилась. Понемногу добавляйте масло до получения густой массы. Добавьте лимонный сок и приправьте по вкусу.

Удаление кожуры и глазков из ананаса

Положите ананас горизонтально на разделочную доску. Большим острым ножом отрежьте верхушку и нижнюю часть фрукта. Поставьте ананас и срежьте с него кожуру. На ананасе могут остаться глазки. Обратите внимание: они образуют параллельные диагональные ряды. Сделайте вдоль них надрезы с двух сторон и вырежьте глазки. Если ананас не совсем спелый, возможно, придется вырезать и серединку.

Картофельное пюре

700 г рассыпчатого картофеля
(например, сорт «Марис Пайпер»)
100 мл молока

60 г сливочного масла
Соль и белый перец
Свежемолотый мускатный орех

Почистите картофель и нарежьте крупными кусками. Положите в кастрюлю с холодной подсоленной водой и варите до готовности. Нож или вилка должны легко протыкать кусочки. Слейте воду и приготовьте пюре, используя толкушку. Добавляйте масло и молоко для получения мягкой кремовой текстуры. Приправьте по вкусу и добавьте немного мускатного ореха.

Малиновый соус

Смешайте в блендере 115 г малины, 1 ч. л. сахара и 3 ст. л. воды. Пропустите через сито, чтобы убрать косточки. Храните в холодильнике.

Шрирача

Я уже не один десяток лет использую соус чили под названием «Шрирача». Это вариант малазийской чили-пасты «Самбал». Он придает блюдам и маринадам пикантность, но при этом не делает их нестерпимо жгучими. У соуса с перцем чили есть и другие варианты: североафриканская харисса, мексиканская пасто из перцев анчо, тайская паста Nam Prik Pao из жареного перца чили. Интересно, что свежий чили-перец не такой острый, как сушеный. Если Вы решили добавить в блюдо чилийский перец, но боитесь излишней остроты, вычистите из него все семечки.

Соус «винегрет»

Приготовление этой уксусной заправки уходит корнями в традиции французской кухни. С ней можно использовать малину, мед и все, что подходит к вашему меню.

½ л оливкового масла
1 ст. л. сухой горчицы
Немного бальзамического уксуса
1 раздавленный зубчик чеснока
Мелко нарезанный лук-шалот

¼ ст. свежей зелени
или ⅛ ст. прованских трав
1 яичный желток
Немного соуса Шрирача
Соль и перец

Глоссарий

Форма для кексов — традиционная европейская форма для приготовления кексов с отверстием посередине.

Свекла — столовая свекла.

Пассеровать — готовить в сковороде до состояния, когда продукт размягчился, но не поджарился.

Кинза — зелень кинзы.

Деглазировать — добавить в сковороду бульон или вино для разбавления пищи и приготовления соуса.

Гранита — полумороженный десерт, приготовленный из сахара, измельченного льда и вкусовых добавок.

Итальянские томаты — томаты сорта Roma или Pomodoro.

Желе — желатиновый десерт «желе» или начинка с желе.

Нарезка соломкой — тонко порезанные кусочки.

Малдонская соль — хлопья морской соли из восточной Англии. Для того чтобы посолить сырое мясо или рыбу, используйте соль крупного помола, так как мелкая соль может проникнуть слишком глубоко в продукт.

Пергаментная бумага — парафинированная бумага.

Пудинг — десерт. В Северной Америке это слово обычно ассоциируется со сладким кремовым десертом. В Британии оно имеет гораздо более широкое значение и может обозначать самые разные виды блюд, как сладких так и несладких. Например, йоркширский пудинг.

Тыква — крупноплодная или мускатная тыква.

Приправить по вкусу — посолить и поперчить.

Зеленый лук — зеленый лук резанец или лук-перо (более крупная версия).

Соус Шрирача — соус-чили родом из Таиланда. Его можно купить в большинстве магазинов.

Бульон — куриный или овощной бульон.

Томатное пюре — томатная паста.

Грибы — включают в себя лисичку настоящую, шампиньон коричневый, шампиньон обыкновенный, белый гриб, вороночник и др.

Алфавитный указатель

А		горка из манго с малиновым соусом	98	Л	
авокадо	17	гранат	39	лимонный поссет	99
алкоголь	11	кремовый гаспачо с гренками и зеленью	51	лук	16
ананас	125	греческий салат	60	лук-резанец, чеснок, лук-порей, лук	16
ананасово-манговый фреш	29	грибной дюксель на хлебе	68	лук-шалот	16
воздушный ананасовый пудинг	108	грибы	18, 48		
ананасово-мятный фреш	26			М	
апельсин		ДЖЗ		майонез	124
- марокканский салат с морковью и апельсинами	39	десерт Лимончелло	101	малиновый соус	98, 108, 125
- томатно-апельсиновый коктейль	25	желе		мамин сметанник	67
апельсиновый пирог	107	- воздушный ананасовый пудинг	108	манго	
арбузный коктейль с имбирно-лаймовым льдом	48	- желе из малины с шампанским	104	- ананасово-манговый фреш	28
		жирная рыба	18	- горка из манго	
Б		замороженные леденцы джин-тоник	114	с малиновым соусом	98
банановый коктейль	29	зернобобовые	17	маргарита с мороженой клубникой	119
бананы				маринады	10
- коктейль из бананов и арахисовой пасты	31	ИЙ		марокканский салат с морковью и апельсинами	39
- банановый коктейль	30	икра	35	марсала	84
безупречные крендели	36	итальянский хлеб с начинкой	76	морковный хлеб	71
бобовые	17	йогурт с фруктовыми кубиками	22, 26	морковь	17
бобы фава (см. «крупные бобы»)	40	йогурт	21, 26		
бобы; стручковая фасоль и бобовые	17	- шоколадно-мятный коктейль с йогуртом	116	НО	
- зеленые бобы	40			нут	44
- тосканский суп	55	К		огурец	
- чечевица	84	кабачковый хлеб	62, 71	- салат со свежими огурцами	
бок-чой	18	капуста листовая	18	и укропом	59
брауни тетушки Виноны	102	капуста	18	- соус цацки	73
брокколи	18	картофельное пюре	78, 125	омлет фриттата с тунцом,	
брускетта с хрустящим луком-шалотом, томатами и бобами в соусе песто	43	мамин сметанный кекс	67	цукини и перцем	92
брюссельская капуста	18	клюква	64	орехи	19
		кексы с беконом и яйцами	34		
В		клюквенные кексы	64	П	
виноградный лед с соком	24	козий сыр	75	перец	11, 19
вода	20	коктейли		- гренки с маринованным перцем и козьим сыром	75
водяной кресс	19	- из бананов и арахисовой пасты	31	пирог	
- салат из шпината, водяного кресса и хрустящего лука-шалота	59	- шоколадно-мятный с йогуртом	116	- апельсиновый пирог	107
выпечка	10	колбаски	10	пирог Саймона	87
		копченый лосось	35	помидоры	20
Г		коричневое масло	124	пробиотики	21
гаспачо	51	кремовый гаспачо с гренками с зеленью	51	пряности	19
голландский соус	35, 68, 124	крем-суп с калифорнийским орехом	56		
		и пряностями	52	Р	
		крестоцветные	18	ригатони с индейкой	95
		куркума	19	ризотто; свекольное	80
		курочка в облаках	83	шриланкийский карри из свежей рыбы	88
		кускус; птитим	56		

Алфавитный указатель

С		спаржа с цукини	32, 39	ХЦ	
салат		суп		хапапеньо	19
- греческий	60	- гаспачо	51	холодный десерт «Лимончелло»	101
- марокканский салат с морковью и апельсинами	39	- капустино из белых грибов	48	цельные злаки	20
- с спитимом, жареными томатами и спаржей	56	- крем-суп с калифорнийским орехом и пряностями	52	цукини	39
- со свежими огурцами и укропом	59	- тосканский суп	55	ЧШ	
- из шпината, водяного кресса и хрустящего лука-шалота	59	Т		чай латте со льдом	118
свекла	17, 81	тальятелле	84, 91	чеснок	16
свекольное ризотто	80	тахини	44	чечевица	87
свиной эскалоп с можжевельником и марсолой	84	тесто фило	10, 72, 98, 103	чили-паста	125
северный закат	110, 113	томатно-апельсиновый коктейль	25	шоколадно-мятный коктейль с йогуртом	116
семена льна	18	толленое масло	124	шпинат	19, 72
семена	19	тортилья с травами и бобами	40	шриланкийский карри из свежей рыбы	88
слаш	113	тосканский фасолевый суп	55	Я	
соль	11	тосты из пшеницы	44	яблоко à la мод	117
соус цацки	73	тунец	92	ягодный завтрак	28
соус шрирача	11, 125	тыква	52	ягоды можжевельника	84
спанакопита с соусом цацки	72	Ф		ягоды	17
		Фаршированный кабачок		яйца по-арлингтонски	35
		с пастой тапьятелле	91		

ООО «Эйсai»

117342, РФ, г. Москва, Профсоюзная, д. 65, кор. 1, эт. 21, пом.

5.02, +74955807026, www.eisai.ru, info_russia@eisai.ru

Код работы: RU-NON-26-00013,

Срок окончания использования февраль 2028

За кухонным столом 128