

**МАРИКА  
КРАВЦОВА**

# КНИГА КРАСИВЫХ РЕЦЕПТОВ

#КУХНЯМАРИКИ  
#ПРАВИЛЬНОЕПИТАНИЕ  
#ВКУСЗДОРОВОЙЖИЗНИ

ФОТОГРАФИИ:  
КАТЕРИНА ТЮВЕЛЕВА  
ВИКТОРИЯ ВЛАСОВА

**хлеб\*соль**  
**МОСКВА**  
**2019**









# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b>	<b>6</b>
<b>ТЕКСТ ПРО КРАСОТУ</b>	<b>8</b>
<b>ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ</b>	<b>10</b>
<b>ЗАПРЕТЫ</b>	<b>12</b>
<b>АКТИВАЦИЯ</b>	<b>16</b>
<b>ВИТТРАСС</b>	<b>20</b>
<b>ВЕРШКИ И КОРЕШКИ</b>	<b>22</b>
<b>АВОКАДО</b>	<b>24</b>

## **ЗАВТРАКИ**

Гречневый завтрак с апельсином	28
Зелёные блинчики с лососем	30
Блинчики	32
Завтрак из чёрного риса с манго	34
Овсяный завтрак с грушей-пашот	36
Миндально-вишнёвое клафути	38
Парфе из чиа с зелёным муссом	40

## **НАПИТКИ**

Кунжутно-апельсиновый смузи «Кальций +++»	44
Какао с грибами	46
Кисель из гибискуса с чиа	48
Ледяной пробуждающий эликсир из ростков	50
Утренний дуэт	52
Смузи «УльтраКлин»	54

## **САЛАТЫ**

Тартар из цукини	58
Хлеб «4 ложки»	60
Свекольный хумус из пророщенного нута	62
Капуста	66
Салат из красной капусты	68
Табуле из цветной капусты	70
Салат из брокколи и бобов с миндальным кремом	72
Ферментация	74
Закваска из имбиря и куркумы	78
Имбирный эль с куркумой	80
Кисло-сладкие маринованные овощи	82
Кимчи с дайконом, китайской капустой и морковью	84
Сальса из помидоров с кинзой	86

## **СУПЫ И ГОРЯЧЕЕ**

Суп из батата с апельсином и базиликом	90
Суп из авокадо с крабом	92
Суп из запечённых перцев с помидорами	94
Мятный горошек с тахини	96
Белый суп с трюфельным маслом	98
Дип из баклажана	100
Рыба в конверте по-азиатски	102
Гребешки с пюре из корня сельдерея	104
Паста со спагетти из цукини и зелёным песто	106
Лосось запечённый (с гранатом)	108
Зелёное ризотто	110
Пад-тай из батата с креветками	112

## **ДЕСЕРТЫ**

Raw мусс из зелёного лайма	116
Мака-руны	118
Миндальное печенье	120
Лимонные тарталетки	122
Тыквенный чизкейк	124
Сладкий шоколадный брауни со свёклой	126
Миндально-сливовый пирог без глютена	128
Конфеты из домашнего шоколада с начинкой	130

<b>КАКАО</b>	<b>132</b>
--------------	------------

<b>БЬЮТИ</b>	<b>134</b>
--------------	------------

<b>«СЪЕДОБНЫЕ МАСКИ»</b>	<b>136</b>
--------------------------	------------

<b>SPECIAL THANKS</b>	<b>142</b>
-----------------------	------------

# ОТ АВТОРА

Вы думаете, перед вами кулинарная книга? Не совсем! Это скорее «любовный роман»! Роман с миром, с жизнью, книга о любви к своим близким и друзьям, о любви к себе, наконец. Ведь, что такое кулинария, если не язык выражения чувств? Вот скажите мне, станет кто-нибудь по-настоящему стараться, включать фантазию, красиво накрывать на стол, если он равнодушен к участникам трапезы? Суть каждой страницы – искренняя забота, желание порадовать домашних и наполнить жилище самыми «уютными» ароматами.

И тот факт, что сейчас выходит много замечательных гастрономических изданий с живописными иллюстрациями, меня радует хотя бы потому, что это свидетельство относительного благополучия в обществе. Я бы хотела, чтобы такие книжки печатались не только в Европе и Америке, но и в тех уголках планеты, где сейчас тревожно. В общем,

## MAKE CAKE NOT WAR!

Акцент в этой книге сделан на тех продуктах, сочетаниях продуктов и магических кулинарных ритуалах (улыбка), которые позволят нам с вами «сиять» снаружи и изнутри, распространять это «сияние» и заряжать всех вокруг своей неиссякаемой энергией. Ну разве не это мечта современной женщины, подобной многорукому Шиве, пытающемуся все успеть и реализоваться в разных ипостасях?

Здесь не будет пошаговых инструкций, выверенных пропорций и «аптечных» рецептов. Каждое блюдо – призыв к импровизации. Я не вегетарианка, как может показаться, но с удовольствием пробую те интересные ходы, которые предлагает веганская культура. Это мой способ расширить гастрономический кругозор, и постепенно особо полюбившиеся растительные продукты здорово потеснили в моём холодильнике привычные сыры и йогурты. У меня нет конфликта с обычным молоком, но ореховое мне нравится больше. Я ни за что не откажусь от первого весеннего барбекю с друзьями на природе, но выберу для него экологически чистое мясо. И, кстати, вы не встретите в моей книге мясных рецептов, потому что большинство из вас прекрасно знает, как поступить с добытым фунтом бон филе!

Итак, приглашаю вас в увлекательное путешествие за эликсиром вечной молодости в страну бьюти- и энерджи-фудов, а я постараюсь рассказать вам, что это такое и «с чем их едят»!

Ваша Маша.





# ТЕКСТ ПРО КРАСОТУ

В те годы, когда мы ещё распечатывали каждый кадр, наверняка, многим случалось прятать подальше собственные «неудачные» снимки. Было такое? И вдруг, наткнувшись на них сейчас, мы замечаем, что фотографии волшебным образом похорошели? На самом деле, похорошели не фотографии, а мы сами, научившись принимать себя и свою красоту вне зависимости от навязанных глянцевыми медийными страницами канонов.

В эпоху «боди позитива» на первые позиции заслуженно выходит индивидуальность, здоровый внешний вид и хороший жизненный тонус, оставляя в прошлом веке гранжевую измождённость и равнодушно-сниходительный взгляд на мир. Пришло время любить и холить себя, знать свои сильные стороны и сиять, сиять, сиять!

Благодаря накопленному поколениями опыту, невероятному прогрессу всех на свете наук и абсолютной доступности информации в сфере медицины, нутрициологии и косметологии, теперь мы достоверно знаем, какие продукты продлевают нашу молодость и свежесть, а какие разрушают красоту.

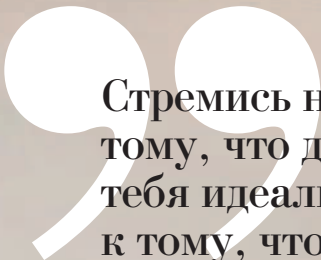
**Ни один крем не сможет увлажнить кожу, если жидкость не поступает изнутри, то же касается и питания кожи, и восстановления.**

За регенерацию, формирование новых здоровых клеток, ровный тон и сияние отвечают антиоксиданты – витамины А, С и Е, которыми щедро снабжают нас фрукты и овощи. Для эластичности кожи совершенно необходимы жиры – в ход идут авокадо, весь спектр натуральных масел, дикая рыба и даже совсем уж скромные продукты. Здоровье кожи невозможно без микроэлементов красоты – цинка, марганца, железа, серы. А ещё кальций, фосфор, магний, калий – для тонуса мышц, осанки, крепких зубов. Прекрасно, что всё это многообразие не нужно добывать или покупать в аптеке, а можно просто получать самым вкусным образом!

В этой книге специально для Вашего Сиятельства я собрала продукты, которые одновременно выступают «проявителями красоты» и мощными энерджайзерами. Из них-то мы и будем с удовольствием готовить лёгкие во всех отношениях и бескомпромиссно вкусные блюда.

Если вы откроете для себя какие-то действительно новые продукты, полюбите их и порадуетесь собственному отражению в зеркале, значит, мои старания не прошли даром!





**Стремись не к  
тому, что делает  
тебя идеальной, а  
к тому, что делает  
тебя счастливой».**



# ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Мы живём в замечательное время, когда знания стали настолько доступны, что мы можем дать рациональное объяснение почти каждому явлению. Представляете, не высоколобые учёные, а именно мы с вами! Практически на любую тему можно найти множество статей с понятными объяснениями, фильмов, где буквально на пальцах объясняют самые сложные явления планетарного масштаба.


Но тут есть и обратная сторона: из недавнего прошлого мы притащили с собой багаж легковёрности, склонность принимать за чистую монету всё опубликованное или высказанное с экрана. И, конечно, такая наша доверчивость на все сто процентов распространяется на сферу здоровья. Сказали, что «соль – белый яд» – едим пресное! «Масло – жирный жир» – навсегда вычёркиваем «демона» из списка покупок, взамен забывая всё пространство дома шпинатом и капустой кейл.

Говоря об «осознанности» я имею в виду привычку на минуту задумываться о достоверности сведений, задавать себе вопросы «так ли это в действительности», подходит ли это мне, искать подтверждения или вовсе игнорировать информационный «шум».

Будьте готовы к тому, что львиная доля актуальных на сегодняшний день сведений будет развенчана как миф уже в ближайшую пятилетку. Именно поэтому не стоит сакрализировать здоровое питание. Скорее, это игра, где призом в первую очередь является удовольствие – удовольствие и от вкуса, и от возможности чувствовать себя полным энергии привлекательным человеком, способным посмеяться над своими слабостями.

Наша жизнь – интересное путешествие, и гастрономические впечатления тоже представляют собой один из способов расширить свой эмоциональный кругозор. В случае с непривычными продуктами и суперфудами мы делаем свой рацион легче и разнообразнее, постепенно выбирая то, что нам действительно подходит.





Один из главных подарков цивилизации человеку — возможность выбора. Одна из главных проблем цивилизации — необходимость выбора».

# ЗАПРЕТЫ

Говоря об осознанном питании, сложно обойти стороной тему табуирования определённых продуктов. Этот страшный список подвергается постоянной ротации: ещё вчера насыщенные жиры были под строжайшим запретом, а сегодня мы покупаем гхи (топлёное сливочное масло) как суперфуд, а продвинутые в бьюти-индустрии корейцы предлагают сало в качестве лучшего источника коллагена.

Как бы мы ни восхваляли вегетарианский путь к вечной молодости, прочная доказательная база и здесь отсутствует. И пока можно лишь прислушиваться к своему организму, интуитивно следовать за ощущениями, стараться избегать не предусмотренного природой.

В первую очередь я говорю о продуктах с «увлекательной» историей: фабричная курица, скорее всего, прожила довольно рок-н-рольную жизнь: шумно, тесно и много «веществ». То же касается млекопитающих, а значит, наивно было бы ждать натуральных свойств от продуктов мясо-молочной промышленности.

Но и путь вегана отнюдь не панацея. Найти качественные орехи и крупы зачастую ничуть не проще, чем «честный» стейк. Многие ценные растительные продукты культивируются в Китае и странах третьего мира, где экономический фактор часто побуждает производителя проявить фантазию.

И тем не менее, самый вредный продукт на кухне – это фанатизм. Ничего страшного не произойдёт, если раз в неделю на столе окажется далеко не органическое мясо. С вами ничего не случится от порции оливье за семейным новогодним столом, а ваши дети, вероятнее всего, не сильно пострадают от шоколадного яйца из супермаркета.

Гораздо важнее не посыпать голову пеплом и не наказывать себя марафонской дистанцией за каждый «проступок». Достаточно просто знать, что именно вы едите, иметь в основе здоровый рацион, покрывающий все базовые потребности организма. Ни и, конечно, необходимо испытывать положительные эмоции не только за столом, любить жизнь и двигаться, двигаться, двигаться!

