

УДК 641.55+613.2
ББК 36.997+51.230
М21

Мальцева, Юлия.
М21 **Сезонное питание на практике : как жить в гармонии с природой / Юлия Мальцева.** — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с.: ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Человек находится в постоянном поиске новых продуктов, инновационных методик, чудодейственных БАДов, которые помогли бы улучшить здоровье, расстаться с лишними килограммами, замедлить старение. Любопытно, что мы часто возвращаемся к тому, с чего все начиналось, к самым основам, традиционной культуре питания и образу жизни, которые складывались веками, и убеждаемся в том, что это, возможно, и есть тот утраченный компонент здоровья, которого нам так не хватает в современном мире.

Рафинированные продукты, содержащие синтетические добавки, пестициды, генномодифицированные и фактически утратившие природное происхождение, конфликтуют с нашими генами, и это является причиной многих современных болезней. Новая книга Юлии Мальцевой — это пособие по функциональному питанию, в котором вы узнаете: в чем разница между нитратами и нитритами; как правильно готовить овощи так, что бы они не утратили полезных свойств; в каких продуктах наиболее высокое содержание фитонутриентов. Эта книга для тех, кто хочет прийти к традиционному питанию и заложить фундамент для здорового образа жизни.

УДК 641.55+613.2
ББК 36.997+51.230

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Мальцева Юлия

СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ НА ПРАКТИКЕ КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Ответственный редактор *С. Ванян*. Редактор *А. Евтушенко*
Дизайн и верстка *В. Кольшева*. Корректор *Е. Никулина*
Фото рецептов *Н. Серебрякова*. Фото в оформлении книги *Д. Несмеянова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
DUSAN ZIDAR, Yellowj, George Dolgikh, Gcapture, mythja, s_derevianko, Daxiao Productions, ESstock, Krzysztof Slusarczyk, Shawn Hempel, ResolutionDigital, Nitr, marcin juha, Anna_Pustynnikova, Nikola Bilic, Diana Taliun, LeManna, MarcoFood, Julia Metkalova, Olha Afanasieva, Dmitri Ma, j_chizhe, mama_mia, VikiVector / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
Tatjana Baibakova / Shutterstock.com, VikiVector
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz




Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финляндияның мерзім шығарылымы.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ:СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

В электронном виде книги издательства вы можете
покупать на www.litres.ru

ЛитРес:
одни книги до восточных



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Подписано в печать 22.09.2020. Формат 80х100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-110908-0



9 785041 110908 0 >

16+

ISBN 978-5-04-110908-0

© Мальцева Ю. В., текст, 2021

© Серебрякова Н., фото, 2021

© Несмеянова Д., фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Оглавление

- 7 **Введение**
- 9 **Как сезоны управляют нами**
- 10 За одним столом с нашими предками
- 11 Как прогресс нам навредил?
- 12 Что не так с рационом современного человека
- 15 Что говорит наука о сезонном питании?
 - 15 Микробиом кишечника
 - 16 Пищеварение
 - 17 Эндокринная система
 - 18 Фитонутриенты
- 19 **Польза сезонных продуктов**
- 21 **Овощи и фрукты крупным планом**
- 22 Органические продукты
- 23 Пестициды
- 25 Облучение
- 26 ГМО
- 28 Тяжелые металлы
- 29 Нитраты и нитриты
- 31 Воск
- 32 **Как сохранить продукты на весь год**
- 33 Ферментация
- 36 Засушивание
- 39 Заморозка



41 Как выбирать сезонные продукты

Осень

- 41 Сезонные продукты осени
- 45 Осенние суперфуды
- 46 Медовая дыня
- 48 Клюква
- 50 Брокколи
- 52 Свекла
- 54 Осенний шопинг-лист
- 55 Избранные рецепты из сезонных продуктов
- 57 Картофельный суп с беконом
- 59 Салат с печеной репой
- 61 Груши, запеченные с творогом
- 63 Перцы, фаршированные кускусом
- 65 Яблочный сидр

Зима

- 67 Сезонные продукты зимы
- 71 Зимние суперфуды
- 72 Авокадо
- 74 Батат (сладкий картофель)
- 76 Киви
- 78 Тыква
- 80 Зимний шопинг-лист
- 81 Избранные рецепты из сезонных продуктов
- 83 Суп из моркови и авокадо
- 85 Чай с клюквой и облепихой
- 87 Десерт из сладкого картофеля
- 89 Брокколи в чесночно-кокосовом соусе
- 91 Тыква с клюквой и козьим сыром

Весна

- 93 Сезонные продукты весны



97	Весенние суперфуды
98	Сахарный зеленый горошек
100	Одуванчик
102	Спаржа
104	Клубника
106	Весенний шопинг-лист
107	Избранные рецепты из сезонных продуктов
109	Овощное рагу с листьями свеклы
111	Крем-суп из шпината с молодым горошком
113	Салат из спаржи и мяты
115	Десерт из клубники и цветной капусты
117	Освежающий напиток из огурца с мятой

Лето

119	Сезонные продукты лета
123	Летние суперфуды
124	Черника
126	Абрикосы
128	Редис
130	Баклажаны
132	Летний шопинг-лист
133	Избранные рецепты из сезонных продуктов
135	Суп из крапивы
137	Брауни из баклажана
139	Арбузный лимонад
141	Салат из запеченного редиса и картофеля
143	Радужный хумус





Введение

Человек находится в постоянном поиске новых продуктов, инновационных методик, чудодейственных БАДов, которые помогли бы улучшить здоровье, расстаться с лишними килограммами, замедлить старение. Любопытно, что мы часто возвращаемся к тому, с чего все начиналось, к самым основам, традиционной культуре питания и образу жизни, которые складывались веками, и убеждаемся в том, что это, возможно, и есть тот утраченный компонент здоровья, которого нам так не хватает в современном мире.

Не секрет, что наши предки были значительно здоровее и практически не знали о таких «болезнях цивилизации», как рак, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет и депрессия. Считается, что в развитии этих заболеваний виноваты гены. Однако наследственность лишь на 20—30 % определяет предрасположенность к тем или иным болезням, в то время как влияние образа жизни, питания и окружающей среды составляет 70—80 %. Мы можем контролировать эти факторы, а значит, генетически предопределенные заболевания могут не возникнуть вовсе.

Наши пищевые привычки определяются генами, которые сформировались на протяжении многих лет эволюции под влиянием среды обитания и доступности определенных продуктов. Гены «синхронизированы» с едой, которую употребляли наши предки в долгой череде поколений.

За последние столетия в период бурного развития промышленности и сельского хозяйства существенного апгрейда генов не произошло, а условия, образ жизни и питание изменились кардинально. Современные продукты, рафинированные, содержащие синтетические добавки, пестициды, генно-модифицированные и фактически утратившие природное происхождение, конфликтуют с нашими генами, и это является причиной многих современных болезней. Вернувшись к питанию, близкому нам на генетическом уровне, мы сможем поддержать высокий уровень здоровья и не допустить развития болезней.

Неразумно стараться в точности воссоздать стиль жизни наших предков начала позапрошлого века, не говоря уже о 2—3 тысячах лет назад. Тем не менее, совершив экскурс в историю, мы можем вынести ценные уроки относительно традиционной культуры питания и значительно оздоровить свой рацион.

Сезонное питание — это не новый тренд. Образ жизни и питание наших далеких предков изменялись вслед за сезонами. Они не придерживались однообразной диеты на протяжении года, их рацион определялся доступностью сезонных продуктов и естественными изменениями в природе.

Наблюдение за сезонами помогло человечеству получить важнейшие знания и применить их в освоении земледелия, сборе дикорастущих растений, одомашнивании диких животных, охоте и рыболовстве, а также приспособиться к суровым условиям окружающей среды.

Древние системы оздоровления, включая аюрведу, тибетскую, китайскую медицину, также рекомендуют корректировать питание в течение года, следуя за сезонными особенностями и меняющимися потребностями организма.

Сезонность сложно уловить в современных магазинах, где ассортимент не меняется круглый год. Эта книга поможет вам сделать правильный выбор в пользу свежих сезонных продуктов!

Мы отправимся на фермерские рынки в поисках сезонных суперфудов, научимся выбирать лучшее из доступного и готовить новые вкусные блюда, сохраняя максимальную пользу.





ГЛАВА 1

Как сезоны управляют нами

За одним столом с нашими предками

На протяжении большей части истории люди употребляли в пищу продукты, доступность которых определялась климатическими и сезонными особенностями. Наши предки были охотниками и собирателями и питались тем, что находили в лесах, полях, реках, иными словами, полагаясь на щедрость природы.

Давайте посмотрим, как менялось их питание в течение года.

Летом и осенью природа дарит изобилие растительных продуктов. В это урожайное время было проще жить собирательством, нежели охотой. Наши предки употребляли больше углеводов (овощи, фрукты, ягоды и корни) по сравнению с питательными жирами и белками. Это давало определенные метаболические преимущества: летом мы, как правило, более активны, а углеводы поддерживают энергетический баланс. Фрукты и овощи также чрезвычайно богаты антиоксидантами, которые помогают защитить организм от повреждающего действия свободных радикалов, возникающих при высокой физической активности и длительном нахождении на солнце.

Зимой калорийность рациона заметно возрастала за счет преобладания белков и жиров, что помогало адаптироваться к низким температурам. Охотиться на дичь и добывать рыбу зимой давалось значительно легче, чем собирать скудные остатки ягод и корней. Увеличение жиров в питании повышает количество общих липидов, триглицеридов и свободных жиров в крови, снижает теплоотдачу с поверхности тела, что помогает меньше мерзнуть, не переохлаждаться и не болеть. На помощь также приходили орехи, семена, бобовые, грибы, которые хранились долгое время, заготовленные впрок.

Весенний рацион включал молодые травы, зелень и дикоросы, которые появлялись вскоре после схода снегов. Еды часто не хватало, поэтому весной люди употребляли меньше калорий и пищи в целом. Практика вынужденного голодания позднее была закреплена и в религиозных традициях. Например, Великий пост и Рамадан выпадают на весенний период.

Наши предки не были знакомы с диетологией, им не были известны десятки диет для снижения веса, описание которых сейчас можно без труда найти в Интернете, они не задумывались о том, в каком соотношении в их рационе представлены жиры, белки и углеводы или какие пищевые добавки употреблять, чтобы оптимизировать уровень нутриентов в организме. У них не было теоретических знаний, зато они могли полагать-

ся на подсказки природы и внутреннюю интуицию. В отличие от современного человека, который тщательно планирует свой рацион, у наших предков не было такой проблемы — они ели то, что было доступно по сезону. Следуя за сезонной доступностью продуктов питания, они легко адаптировались к изменяющимся условиям окружающей среды, поддерживали высокий уровень обмена веществ и оптимальное здоровье в течение года.

Как прогресс нам навредил?

В процессе освоения земледелия и новых технологий обработки еды необходимость в поиске сезонных продуктов постепенно отпадала. Наши предки перешли к оседлому образу жизни, разводя скот и выращивая те растения, за которыми было легче ухаживать и получать стабильно высокий урожай.

Отсутствие дефицита в пище стало толчком для развития цивилизации: население быстро росло, люди овладели речью, увеличилась продолжительность жизни. Сельскохозяйственные культуры и домашний скот теперь составляли большую часть рациона, дикие животные и растения реже появлялись на столах, а набор продуктов питания стал менее разнообразным.

К концу XIX века промышленные продовольственные компании можно было пересчитать по пальцам. Еда по-прежнему была сезонной, местной и не подвергалась существенной технологической обработке. Кроме того, она была органически выращена, поскольку пестицидов еще попросту не существовало. С появлением транспортного сообщения и холодильных камер еду стали доставлять на дальние расстояния, поэтому привозные продукты потеснили местные на прилавках рынков.

Новые изобретения оказали значительное влияние на питание. Синтетические удобрения позволили фермерам собирать больший урожай с тех же посевных площадей. При этом выращивать одну-две культуры стало более выгодно, чем традиционно чередовать культуры с целью сохранения плодородности почв. Однако подобные манипуляции истощали микробное разнообразие и нарушали процесс минерализации почвы; обедненные земли стали приносить урожай с меньшей питательной ценностью, что не могло не отразиться на здоровье последующих поколений.

В XX веке бурно развивается пищевая промышленность, основная задача которой — извлечение большего количества калорий из продуктов питания и освоение способов обработки, которые позволяли бы дольше сохранять продукты свежими и не зависеть от их сезонной доступности.

Повсеместная доступность полуфабрикатов и фастфуда привела к нарушению систематичности приема пищи и выбору менее здоровых продуктов — рафинированных масел и зерновых, сахара, еды, содержащей красители, консерванты, усилители вкуса, пестициды и другие вредные соединения. Это все больше отдалило нас от натурального питания наших предков с преобладанием минимально обработанных сезонных и местных продуктов. Возможно, эта утрата связи с природным началом является одной из причин того, что каждое последующее поколение становится все менее здоровым.

Что не так с рационом современного человека

За последние 200 лет питание и образ жизни изменились до неузнаваемости! Наша еда перестала исцелять и начала нас калечить. За счет этого появляются хронические заболевания, депрессия, лишний вес, диабет и тяга к продуктам, не естественным для нас.

Подумайте вот о чем...

- Промышленные продукты отличаются большей калорийностью и низкой пищевой ценностью. Раньше еда была менее доступна, но содержала больше питательных веществ. Сейчас из-за истощения почв и обилия рафинированных и промышленно произведенных продуктов еда стала «бедной». Широкомасштабные эпидемиологические исследования Института питания РАМН позволили выявить в пищевом статусе населения России дефициты большинства питательных веществ¹.
- Основными жирами в меню наших предков были полезные мононенасыщенные, полиненасыщенные из цельных продуктов, а не трансжиры, жиры из фастфуда и полуфабрикатов, которые доминируют в рационе современного человека и способствуют развитию воспалительных процессов.
- Одна из серьезнейших угроз здоровью — резкое увеличение сахара в рационе за последние сто лет. Добавленный сахар содержится почти во всех промышленно произведенных продуктах. Однако наш организм не создан для переработки такого количества сахара. Потому сегодня почти каждый второй имеет нарушения метаболизма, преддиабет или диабет второго типа. Практически все углеводы наши предки получали из дикорастущих фруктов и овощей. Они потребляли намного меньше быстрых

сахаров и существенно больше клетчатки, чем содержится в современном рационе питания. Пожалуй, единственный сахар, который потребляли люди эпохи палеолита, — мед, добыча которого была редкой удачей.

- Столь полезные современные овощи и фрукты загрязнены пестицидами и тяжелыми металлами. Согласно многочисленным исследованиям, эти вещества самым негативным образом сказываются на нашем здоровье.
- Мы используем примитивные рецепты из серии «просто добавь воды» или «смешай в блендере» — это в лучшем случае. А в худшем — покупаем полуфабрикаты, странные смеси ингредиентов для быстрого приготовления блюд, вкусоароматические добавки, усиливающие вкус. Традиционные способы приготовления еды, повышающие биодоступность и содержание питательных веществ, такие как, например, проращивание и ферментация, к сожалению, используются редко.
- Мы утратили богатство и разнообразие кишечной микробиоты (совокупность микроорганизмов и их генов) по сравнению с нашими предками, которые имели гораздо более тесный контакт с природой и ели органическую пищу. Санация и пастеризация, используемые в пищевой промышленности, убивают большую часть микроорганизмов, что приводит к обеднению микробного сообщества. Как известно, микробы оказывают огромное влияние на здоровье человека, его биохимическое, гормональное, метаболическое и иммунное равновесие! Многочисленные исследования подтверждают, что именно кишечник и обитающие в нем микроорганизмы являются забытым звеном, где кроются причины многих заболеваний.
- Пищевые добавки используются в пищевой промышленности для предотвращения порчи продуктов, улучшения вкуса и внешнего вида. К ним относятся консерванты, красители, ароматизаторы и усилители вкуса. Они могут приводить к различным проблемам со здоровьем, таким как астма, аллергия, мигрень, гиперактивность и неспособность к обучению у детей. Кроме того, они мешают нормальной работе рецепторов, вызывают тягу к нездоровым продуктам, нарушение пищевого поведения.
- Большинство из нас каждый день покупают одни и те же продукты из ближайшего супермаркета: хлеб, молоко, картофель, сыр, огурцы и помидоры... Вряд ли такой набор может обеспечить всеми необходимыми питательными веществами. Рацион наших предков был очень разнообразным. Фактически они ели «что бог пошлет» — то, что могли найти по сезону в лесах, полях, на охоте, рыбалке... Сезонное разнообразие и чередование продуктов позволяли получать из еды необходимые нутриенты и не сталкиваться с пищевой чувствительностью, которая зачастую возникает при употреблении одних и тех же продуктов изо дня в день, что свойственно для современного человека. И наконец, разнообразие пищи критически необходимо для формирования оптимального состава кишечного микробиома человека.

- Сейчас на прилавках очень сложно найти негибридные продукты, которые имеют более высокое содержание питательных веществ, чем агрокультуры. Сельскохозяйственным комплексам невыгодно выращивать небольшие площади с редкими продуктами, намного проще возделывать монокультуры на гигантских плантациях. За счет этого набор продуктов на прилавках очень ограничен по сравнению с тем, что было доступно нашим предкам. По некоторым данным, в год они употребляли около 200 разных продуктов, ассортимент которых менялся в зависимости от сезона.
- Питательная ценность промышленно обработанных продуктов ниже, чем у цельных. Как следствие, питаясь такой едой, вы не получаете достаточное количество полезных веществ, что может привести к проблемам со здоровьем. Чтобы восполнить недостаток витаминов и минералов, необходимо большее количество еды, что может приводить к нежелательному набору веса. Пищевые добавки могут компенсировать недостатки, но зачастую они стоят дорого и не всегда хорошо усваиваются.
- В нашем питании почти отсутствуют дикорастущие растения, хотя по содержанию витаминов, минералов и биоактивных соединений они значительно превосходят окультуренные растения.

Как вернуть здоровье?

Натуральные цельные продукты способны исцелять! Они способны улучшить проявление тысяч генов, сбалансировать и оптимизировать десятки гормонов. Они могут излечить многие хронические заболевания, работая при этом быстрее и эффективнее лекарств.

А для этого необходимо:

- выбирать органические сезонные и предпочтительно местные продукты;
- сохранять сезонный урожай в замороженном, засушенном виде или в домашних заготовках, чтобы наслаждаться их вкусом и пользой круглый год;
- сделать рацион максимально разнообразным;
- отдавать предпочтение цельным продуктам с минимальной обработкой;
- готовить еду «с нуля» своими руками;
- позволить сезонам определять ваш рацион. Это сэкономит деньги и время на поиски несезонных ингредиентов;
- по возможности выращивать пряные травы, зелень или другие продукты в саду или на подоконнике.

Что говорит наука о сезонном питании?

Организм человека чутко реагирует на изменение продолжительности светового дня, температуры, влажности воздуха и других параметров окружающей среды при смене времен года. Сезонная перестройка наиболее выражена в тех странах мира, где наблюдаются существенные различия между холодным и теплым временами года.

Несмотря на создание множества средств защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды, человек по-прежнему испытывает на себе биохимическую, физиологическую и психологическую перестройку. Сезонные биоритмы затрагивают практически все системы организма и отражаются на самочувствии, настроении и работоспособности. Раздел науки «медицинская экология» говорит о том, что здоровье человека в течение года определяется динамическим равновесием с окружающей средой, которое зависит от адаптивных механизмов, возникших эволюционно.

Нобелевская премия в области физиологии, присужденная в 2017 году за открытие новых механизмов работы биологических часов живых организмов, дала толчок для развития нового направления — хрономедицины.

Микробиом кишечника

Чуть раньше в этой книге упоминалось, насколько важен микробиом кишечника для поддержания оптимального здоровья.

В первые минуты жизни организм ребенка почти на 100 % состоит из человеческих клеток, но уже после первого контакта с окружающей средой количество наших собственных клеток составляет лишь 10 %, а остальные 90 % приходятся на «переселившиеся» микроорганизмы. Эти микробы обитают в окружающей среде, включая растительные продукты, которые мы едим. Взаимоотношения микробов и растений являются взаимовыгодными: микроорганизмы защищают растение от вредителей, а растения являются для них источником пищи.

Известно, что композиция микробов окружающей среды изменяется сезонно. Таким образом, мы получаем из окружающей среды (воздух, почва, вода, растения) разный набор микроорганизмов в течение года.