

Содержание

Выражение благодарности	4
Введение	6
ЗАВТРАК ДЛЯ ХУДОЙ СТЕРВЫ	
Болтунья по-французски	14
Парфе с домашней гранолой	15
Сэндвич	17
Картофельная болтунья	18
Французский тост с пеканом	19
Простые блинчики	20
Фруктово-ореховые кексы	22
Фруктовый смузи	24
Буррито	25
Денверский омлет	27
ВКУСНОСТИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ПМС	
Кесадилья	32
Слойки с ветчиной и сыром	34
Луковые колечки	35

Картофель фри с чесноком, запеченный
в духовке36

Пицца из тортильи37

ВЗРОСЛЫЕ ЗАКУСКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

«Крабовые» котлетки с соусом ремулад42

Кростини с чесночно-фасолевым пастой44

Лодочки с «яичным» салатом46

«Печеночный» соус47

Орехи со специями48

Фаршированные шампиньоны49

Пряные роллы с авокадо и огурцом51

Коричневый рис для суши54

НЕСКУЧНЫЕ СУПЫ И РАГУ

Суп-пюре из брокколи с сыром58

«Куриный» суп с макаронами59

Овощной суп с чечевицей60

Гороховый суп62

Рагу из «говядины» в красном вине63

Суперпростое рагу с курицей64

ЛЕГКИЕ САЛАТЫ ДЛЯ ХУДОЙ ПОПЫ

Салат «Цезарь» с домашними гренками68

Греческий салат69

Шеф-салат	70
Табуле	71
Картофельный салат со свежим укропом	72
Фасолевый салат с соей	73
Капустный салат	74
Средиземноморский салат с макаронами	75
СЫТНЫЕ СЭНДВИЧИ ДЛЯ УПРУГОЙ ПОПЫ	
«Клубный сэндвич»	78
Деревенский сэндвич	79
Сэндвич с салатом из «тунца»	81
Сэндвич с «куриным» салатом	82
Сырный сэндвич	83
Вегетарианский гамбургер	85
Панини с «курицей»	88
СТЕРВА-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТКА	
Фалафель	94
Японская лапша с овощами и тофу	96
Пряное картофельно-кабачковое рагу с коричневым рисом	98
Пад-тай	100
Энчилада с овощами	102

СТЕРВА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Лазанья	108
Фаршированные «ракушки» с белым или красным соусом	110
«Перья» с зимней тыквой, песто и миндалем ...	112
Феттучини под соусом «Альфредо»	113
Лингвини с песто, кедровыми орешками и вялеными помидорами	115
Баклажан с пармезаном	116

СТЕРВА ПО-ДОМАШНЕМУ

Макароны с четырьмя сортами сыра	120
Запеченная «курица» с кукурузным пирогом ...	122
Кукурузный пирог	123
Фасолевый чили	124
Картофельная запеканка	126
Деревенский пирог	128
Сырная запеканка	130
«Мясной» хлебец с картофельным пюре и подливкой	132
Бутерброды с «говядиной»	134
Фаршированный картофель в мундире	136

ОСНОВА МЕНЮ ХУДОЙ СТЕРВЫ

Отваренные на пару овощи и тофу с коричневым рисом	140
---	-----

Двойное фондю	142
Жареные колбаски, перец, лук и чеснок с полентой	144
Буррито с овощами	146
Копченый тофу с жареными овощами	148
Макароны с летними овощами	150
Вальдорфский салат с пшеницей	152
Салат с французской чечевицей	154
Овощи, жаренные в тамари, с просом	156
Портобелло с жареными на гриле овощами и кускусом	157
Кабачок «спагетти» с пряной зеленью, изюмом и кедровыми орешками	159
Конвертик с хумусом, темпе и огурцом	161
Макароны с зелеными овощами	162
«Курица» с фасолью, киноа и спаржей	164
 БОЖЕСТВЕННЫЕ СОУСЫ И ЗАПРАВКИ	
Белый сливочный соус	168
Коричневая подливка	169
Сырный соус	170
Соус ранч	171
	221

Соус «Тысяча островов»	172
Соус из мисо с имбирем	172
Горчичный соус с агавой	173
Горчичная паста с агавой	174
Соус «Цезарь»	175
Песто с базиликом	176
Песто с шалфеем	177
Красный соус	178
Суперпростой томатный соус	179
«Рикотта» из тофу	180
«Фета» из маринованного тофу	181

Сладкий хэппи-энд

Печенье с шоколадной крошкой	184
Печенье с арахисовой пастой и картофельными чипсами	186
Масляное песочное печенье	188
Фантастические шоколадные пирожные	190
Шоколадные пирожные с горячей помадкой	191
Чизкейк	192
Ванильный торт с глазурью	195
Морковный торт с глазурью из сливочного сыра	198

Содержание

Шоколадный торт	200
Ореховые батончики	202
Рисовый пудинг	204
Пирог из свежих фруктов	205
Пицца для разума	209
Словарь терминов	211

*Посвящается правдоискателям, проложившим
нам дорогу; основателям движения здорового
питания, указавшим нам путь; всем любителям
вкусно поесть и новоиспеченным худым стервам.*

Намасте

Выражение благодарности

Дорогая Джилл Хью, мы даже не представляем, как выглядела бы эта книга, если бы не твой энтузиазм, самоотдача и кулинарный талант. Огромное спасибо! Талиа Коэн, Дженнифер Кэсиус, Аманда Ричмонд, Сет Бедросян Зинк, Крейг Герман и Виктория Гилдер, искренне благодарим вас за поддержку и неиссякаемый энтузиазм. Спасибо Маргарет Гокель за создание образа безупречной худой стервы. Огромная благодарность Хло Джо Берман, Талии Берман, Карен Койн, Мэри Фридман, Брюсу Фридриху, Джессике Джонас, Дэйву и Линде Мидлворт, Джеку Норрису, Стиву Перрону, Гретхен Райан, Лорен и Трейси Сильверман, а также всем сотрудникам пиар-агентства VTM за бесценную преданность делу и великодушие. Мы чрезвычайно признательны всем сотрудникам литературного агентства «Laura Dail», издательств «Perseus Books» и «Running Press». Спасибо, что стали частью нашей команды и сделали идею о создании

Выражение благодарности

этой книги реальностью. Мы высоко ценим вклад каждого из вас.

Спасибо всем нашим друзьям и родным, которые каждый день наполняют радостью нашу жизнь.

Введение

Что может быть лучше еды? (Если вы скажете «секс», то вы либо лгунья, либо извращенка.) Ответ — ничто! Да, нет ничего лучше еды! Мы, как самые настоящие свиньи, больше всего на свете любим есть. Это доводит нас до безумия. Мы одержимы едой. Но вместе с тем нас заботит и собственное здоровье.

Именно эти две причины — всепоглощающая любовь к еде и забота о здоровье — побудили нас написать книгу «Я красивая. Я худая. И я стерва». Если вы ее еще не читали, срочно тащите свой толстый зад в магазин и покупайте. Эта книга изменит вашу жизнь. Пусть вас не смущает ее название: она не из разряда идиотских бессодержательных книжонок о том, как похудеть. Это серьезное и полноценное руководство о том, как правильно питаться и получать удовольствие от еды. Кроме того, она разоблачает все темные стороны бизнеса, связанного с производством наших традиционных продуктов питания.

Многое из того, что мы узнали в процессе сбора материала для этой книги, повергло нас в глубокий шок. И мы решили, что наша миссия — поделиться этой информацией со всеми. Мы хоте-

ли полностью перепечатать здесь книгу «Я красивая. Я худая. И я стерва», но издатель нам не позволил. Поэтому ограничимся краткими выдержками...

Мясо

Хм... мертвая, гниющая, разлагающаяся плоть убитых животных. Звучит не очень аппетитно, а? Не говоря уже о пестицидах, гормонах, стероидах и антибиотиках. Ах, да! Чуть не забыли о «коровьем бешенстве», птичьей гриппе, сальмонеллезе, кишечной палочке, трихинеллезе и ртути. Неудивительно, что многие мясоеды страдают ожирением, нарушением функции печени, почек, легких, репродуктивной системы. Отсюда же патологии внутриутробного развития, выкидыши, нервные расстройства.

Стейк, тунец, бекон, цыпленок — как ни обзови, как ни обработай и как ни нарежь, все равно это кусок гниющей, разлагающейся плоти. Вы любите этот вкус, но существует масса других продуктов, имитирующих вкус и текстуру мяса, но не дающих тех же отвратительных побочных эффектов. Пора поумнеть, дамочки.

Молочные продукты

У вас остеопороз? Ученые из Гарварда, Йельского и Пенсильванского университетов, из Нацио-

нальных институтов здравоохранения США изучили воздействие употребления в пищу молочных продуктов на состояние костей. Ни одно исследование не показало, что эти продукты защищают от развития остеопороза. Более того, исследование, проведенное самим Национальным советом молочной промышленности США, выявило, что высокое содержание молочных продуктов в рационе, наоборот, ускоряет выведение кальция из организма. Другие исследования обвиняют молоко помимо остеопороза в развитии акне, анемии, тревожности, расстройства внимания, аллергий, астмы, ожирения, ишемической болезни сердца, диабета, аутизма и различных онкологических заболеваний.

Женское грудное молоко предназначено для человеческих младенцев, а коровье молоко — для новорожденных телят. Из всех биологических видов на планете только представители нашего пьют молоко, полученное от представителей другого биологического вида. Кроме того, мы единственные, кто пьет молоко во взрослом возрасте. Это отвратительно. Нас без зазрения совести дурчат представители молочной промышленности и их многомиллионные рекламные кампании. В итоге у нас выработалась устойчивая зависимость от их болезнетворной продукции.

Нам совершенно не нужны молочные продукты. На дворе третье тысячелетие. Существует множество более здоровых и не менее вкусных

альтернатив. Присоединяйтесь к вегетарианцам, дамочки.

Углеводы

По поводу углеводов столько всего написано и сказано, что пора разобраться в этом шквале противоречивой информации. Углеводы делятся на две группы: простые и сложные. Сложные не только полезны, но и жизненно необходимы организму. Ими богаты такие продукты, как фрукты, овощи, цельнозерновые крупы, бобовые культуры. Их нужно ежедневно включать в каждый прием пищи. Простые углеводы — полная дрянь, от которой лучше держаться подальше. Это белый хлеб, отбеленная пшеничная мука, макароны из этой муки, белый рис и рафинированный сахар. Большинство печенья, пирожных, тортов, снеков и обработанных продуктов состоит в основном из простых углеводов.

Что же нам, сладкоежкам, делать? С чистой совестью лопать пирожные — только готовить их из правильных продуктов. Так-то!

В интервью по поводу нашей первой книги постоянно задают один и тот же вопрос: «Что вы делаете, когда хочется сладкого? Или с худыми стервами такого не случается?» Да, мы худые стервы, но мы же не инопланетяне! Конечно, нам хочется сладкого. И мы его едим!

К сожалению, большинство людей даже не подозревают о том, что можно наслаждаться едой без лишнего веса, болезней и чувства вины. Поэтому мы с удовольствием просветим и накормим массы. Надеемся, наши рецепты вам понравятся. Если нет, пойдите займитесь сексом, извращениями.

От авторов

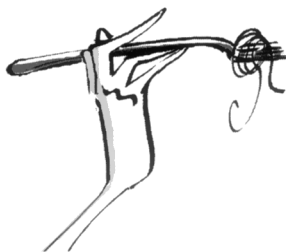
Ничто так не выводит из себя, как рецепты с кучей загадочных ингредиентов, поэтому свои мы постарались сделать максимально «нормальными». Однако мы все же настаиваем на использовании некоторых продуктов. Вряд ли вы храните дома запасы пшеничной муки грубого помола, но ситуацию пора менять. Мука высшего сорта вредна для организма, и использовать ее можно только в случае крайней необходимости. Мы сами стараемся использовать только самые полезные и натуральные продукты, поэтому хотели бы, чтобы вы избавились от старых запасов опасного для здоровья пищевого мусора и начали питаться правильно.

Несколько слов об оливковом масле. Мы ничего против него не имеем и даже любим его. Но известно ли вам, что при нагревании до высокой температуры у большинства растительных масел меняется молекулярная структура и выде-

ляются свободные радикалы, которые вызывают ишемическую болезнь сердца и раковые заболевания? Так вот, мы об этом знаем, поэтому во многих своих рецептах предлагаем использовать кокосовое масло. Да, за ним, возможно, придется идти в магазин здорового питания, но это лучше, чем визит в отделение скорой помощи.

Итак, если какие-то из предложенных ингредиентов вам не понравятся, не злитесь на нас. Лучше скажите «спасибо». Мы вас любим и хотим, чтобы вы наслаждались едой без вреда для здоровья. Так что прекращайте брюзжать, обновляйте содержимое кухонных шкафчиков и становитесь к плите.

(Не беспокойтесь: парочка сомнительных ингредиентов здесь тоже найдется.)





ЗАВТРАК ДЛЯ ХУДОЙ СТЕРВЫ

Кофе – это яд для организма и не самый лучший способ встретить новый день. Настоящий завтрак чемпиона – свежие фрукты. Для поздних завтраков по выходным и для тех будней, когда одних фруктов покажется мало, мы предлагаем более сытные блюда.

Болтунья по-французски
Парфе с домашней гранолой
Сэндвич
Картофельная болтунья
Французский тост с пеканом
Простые блинчики
Фруктово-ореховый кекс
Фруктовый смузи
Буррито
Денверский омлет

БОЛТУНЯ ПО-ФРАНЦУЗКИ

.....

Количество: 3–4 порции

- 400–450 г твердого тофу
- 120 г вегетарианского сыра (чеддер, монтерей-джек или американский)
- 3 пучка лука-шалота
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. пищевых дрожжей в хлопьях
- 1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
- ½ ч. л. куркумы
- ½ ч. л. мелкой морской соли
- ½ ч. л. перца
- ½ ст. л. рафинированного кокосового масла
- 1 стакан порезанных ломтиками шампиньонов
- 2 стакана свежих листьев шпината

Покрошите тофу, потрите на терке сыр. Смешайте их с порезанным колечками луком, измельченным чесноком, дрожжами, соусом, куркумой, солью и перцем в небольшой миске.

Растопите кокосовое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Выложите в него шампиньоны и, помешивая, обжаривайте 1–2 минуты. Постепенно по одной горсти добавьте шпинат и готовьте до размягчения. Выложите в сковороду смесь из тофу и других ингредиентов и, помешивая, жарьте 3–4 минуты, пока не испарится вся жидкость. Подавать горячим.

ПАРФЕ С ДОМАШНЕЙ ГРАНОЛОЙ

.....

Количество: 1 порция

- 1 стакан ягод
- 150 г ванильного или фруктового соевого йогурта
- $\frac{2}{3}$ стакана домашней гранолы

Домашняя гранола

Количество: 6 стаканов

- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана (120 г) миндальной стружки
- $\frac{3}{4}$ стакана несладкой кокосовой стружки
- $\frac{1}{4}$ ч. л. мелкой морской соли
- $\frac{1}{4}$ стакана кленового сиропа
- 2 ст. л. рисового сиропа
- 2 ст. л. сафлорового масла
- 1 стакан сухофруктов

Нагрейте духовку до 150 °С.

Выложите овсяные хлопья на большой противень и, помешивая, в течение 15 минут поджаривайте в духовке.

Пока готовятся хлопья, смешайте в большой миске миндаль, кокосовую стружку и соль, а в небольшой емкости — кленовый сироп, рисовый сироп и сафлоровое масло.

Добавьте к миндально-кокосовой смеси поджаренные овсяные хлопья, влейте жидкую смесь и тщательно перемешайте.

Смажьте противень растительным маслом, равномерно разложите на нем получившуюся массу

Я красивая. Я худая. Я стерва. И я умею готовить!

и поставьте в духовку на 20–25 минут. Время от времени гранолу нужно перемешивать. Она должна запечься до золотисто-коричневого цвета, но не должна быть очень сухой. Затем добавьте к ней сухофрукты и полностью остудите прямо на противне. (Гранола будет остывать мучительно долго, но наберитесь терпения, иначе обожжетесь.) Храните готовый продукт в плотно закрытой емкости.

Для приготовления парфе возьмите креманку или широкий бокал и выложите слоями гранолу, йогурт и ягоды. Сверху украсьте ложкой йогурта и ягодами.