

**SERYÖGINA.RU**  
практика натурального питания

ЭТА



МАСТЕРСКАЯ  
СОЛНЕЧНОЙ  
КУХНИ. СБОРНИК №4

с сиропом **ТОРІНАМВА**

ПОЛЫЗЫ



Дорогие друзья,  
представляем вашему  
вниманию демо-сборник  
№4 «мастерской солнечной  
кухни». В нем собраны  
7 веганских, постных,  
сыроедческих рецептов  
для праздничного и повсе-  
дневного приготовления.  
Увидеть и попробовать эти  
и другие рецепты вы можете  
на наших семинарах.

Желаю творческих успехов  
на кухне и в жизни,  
Лидия Серегина

## мастерская солнечной кухни. демо-сборник №4 с сиропом topinamba



Комментарии, вопросы и предложения  
пишите на сайте [http://www.seryogina.ru/  
shop/kupit-knigi/sbornik4/](http://www.seryogina.ru/shop/kupit-knigi/sbornik4/)

**сироп topinamba, 3**  
**практика натурального питания, 4**  
**мокко-мохито, 5**  
**пряный морковный суп с гранатом, 6**  
**тилапия в мандариновом соусе, 7**  
**сальса\*, 8**  
**лимонные дольки\*, 9**  
**нутовые галеты, 10**  
**миндальное мороженое с грецкими  
орехами\*, 11**  
**используемые материалы, 12**

\* рецепты, помеченные звездочкой,  
готовятся без нагревания из растительных  
ингредиентов и являются живыми  
(сыроедческими)



Состав: клубни топинамба, вода,  
натуральный сок лимона.

## ТОПИНАМБА

натуральный сироп без сахара

### В чем польза?

- топинамбур, из которого варят сироп, растет без использования минеральных и органических удобрений;
- сироп топинамба становится сладким благодаря превращению инулина во фруктозу, т.е. без добавления сахара;
- инулин, как пребиотик, улучшает обмен веществ, нормализует микрофлору кишечника, снижает уровень холестерина;
- GI (гликемический индекс) = 13–15;
- пектин и клетчатка выводят из организма токсины и шлаки;
- витамины С, В1, В2 и РР и микроэлементы, кремний, железо, магний, калий укрепляют суставы, кости, сердце и иммунитет в целом.

Добавляйте сироп топинамба вместо сахара и сахарозаменителей к чаю, кофе, напиткам; в выпечку, десерты, каши, кисломолочные продукты, блины и др.

### Отзывы:

**Елена, Москва:** Сироп прекрасный! Мне, а я большая любительница меда, напоминает очень молодой, жиденький цветочный мед с легким лимонным послевкусием. При добавлении его в еду или напитки он не чувствуется сам, не меняет вкус блюда, а добавляет только сладость.

**Виктория, Москва:** Топинамбур мне давно известен как полезный овощ, и на огороде его полно. Но то, что это прекрасная замена сахару, мне было неизвестно. Ребенок оценил. Сталкивалась все время с заявлением «Лучше сахара может быть только сахар». Не синтетика, и не дает новых неизвестных оттенков вкуса.

Продукт отличный! я не почувствовала специфичных вкусовых оттенков (как например у стевии), очень похож на сахарный сироп. В выпечке тоже ведет себя отлично. Использую везде, где раньше был сахар.

**В группе детского сада №1673**, куда ходит мой сын, заменили тростниковый сахар на сироп топинамба и теперь добавляют его в чай, каши и десерты. Детям нравится.

**НЕ содержит ГМИ. Без сахара. Без лимонной кислоты химического происхождения. Готовится при температуре 55°C.**

**В 100 г сиропа: углеводов – 69,5 г, жиров – 0 г, белков – 0 г, 267,0 ккал, натуральных сахаров в сиропе – 70%, из них: фруктоза – 80%, глюкоза – 17%, манноза – 3%.**



позитивный творческий  
кулинарный проект, приносящий  
пользу и здоровье его участникам

мастерская солнечной кухни  
готовим оригинальные вкусные блюда  
(постные, веганские, сыроедческие)

интернет-магазин продуктов,  
делающих вкусную еду полезнее  
агар-агар, стевия, стручки ванили,  
льняная мука, мука из тыквенных  
семечек, толокно, нутовая мука, лецитин,  
сироп torinamba, финиковый сироп,  
цикорий, семена льна, пшеницы, ржи и  
другое. Доставка по всей России

клуб здоровых и успешных  
открытые встречи единомышленников  
в Москве

Бесплатная подписка на электронные  
газеты или на блог

меню здоровых и успешных  
кулинарные рецепты: салаты, супы,  
десерты, торты, каши и многое другое  
– во всех рецептах соблюдается правило  
минимальной и щадящей термообработки;  
– используются натуральные ингредиенты;  
– постные, вегетарианские, веганские  
рецепты;  
– сыроедческие рецепты (это способ  
приготовления, при котором продукты не  
нагревается выше 40-45°C);  
– в десертах нет сахара и его искусственных  
заменителей, яиц и молочных продуктов,  
поэтому рецепты подойдут как для  
здоровых людей, так и для людей с  
диабетом и аллергиями;

мята и базилик  
информация о полезных продуктах питания,  
приготовлении и кухонной  
технике. превращаем обязанности  
в удовольствия — готовим с  
лёгкостью и пользой для здоровья.



Изысканное начало дня —  
горячий напиток с ароматом  
шоколада и мяты

## Мокко-мохито

**3** ст.л. кэроба или молотых сырых  
какао-бобов;

**5** ст.л. сиропа [topinamba](#);

**300** мл миндального молока;

**100** мл крепко заваренного  
цикория или кофейного напитка  
(ячменного, ржаного и т.п.);

**50** мл крепко заваренного  
мятного (травяного) чая.



В блендере смешайте миндальное молоко,  
сироп и кэроб/какао.  
Затем влейте в горячем виде цикорий и чай,  
быстро смешайте в блендере и разлейте по  
бокалам.

**Щепотка кардамона придаст напитку  
арабский привкус.**



Как вариант, зёрна граната можно заменить кукурузными зёрнами.

- 1 луковица, крупно нарезать;
- 4 зубчика чеснока, нарезать;
- 1 стебель сельдерея, крупно нарезать;



## Пряный морковный суп с гранатом

- 6 морковок, очистить и крупно нарезать;
- 3 ст.л. оливкового масла;
- 1 ч.л. сушёного тимьяна;
- 1 ч.л. молотого душистого перца;
- 1 ч.л. молотой гвоздики;
- 1/4 стакана [сиропа topinamba](#);
- 4 стакана [овощного бульона](#) или воды;
- 1 лавровый лист;
- соль, перец – по вкусу;
- молотая корица, зёрна граната, немного сиропа topinamba – для украшения.

Потушите первые 4 ингредиента в масле с небольшим количеством воды на медленном огне. Добавьте пряности и спустя три минуты влейте сироп topinamba. Тщательно перемешайте, продолжая тушить, и залейте овощным бульоном (или водой). Добавьте лавровый лист и варите, не доводя до кипения, 20 минут. Затем удалите лавровый лист, добавьте соль, перец и пюрируйте суп при помощи блендера. Разлейте суп по мисочкам, посыпьте корицей, бросьте несколько зёрен граната в каждую мисочку. Можно также добавить по несколько капель сиропа topinamba, чтобы сделать подачу ещё элегантнее.

Вместо тилапии можно взять  
филе любой белой рыбы.

## Тилапия в мандариновом соусе

- 3** стакана свежевыжатого мандаринового сока;
- 1/2** стакана свежевыжатого лаймового или лимонного сока;
- 1/2** стакана [сиропа topinamba](#);
- 2** ст.л. сладкого красного перца;
- 3** ст.л. оливкового масла;
- морская соль – по вкусу;
- 4** тушки тилапии.

В большом сотейнике смешайте первые четыре ингредиента и поставьте на средний огонь. Уваривайте до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину, а затем влейте масло и посолите. Аккуратно добавьте тилапию и тушите до готовности. Подавайте с солью.



В сальсу можно добавить мелко нарезанные помидоры.

## Сальса

- 1 сладкий красный перец, очень мелко нарезать;
  - 1 перо зелёного лука, мелко нарубить;
  - 1 маленькая красная луковица, очень мелко нарезать;
  - 1 горсть кинзы, мелко нарубить;
  - 50 мл свежевыжатого мандаринового сока;
  - 2 ст.л. [сиропа топинамба](#);
  - 1 ст.л. свежевыжатого лимонного сока;
  - 1 ст.л. оливкового масла или любимого нерафинированного масла;
- соль – по вкусу.



В глубокой миске смешайте первые четыре ингредиента. В отдельной мисочке взболтайте остальные ингредиенты и заправьте ими сальсу.







Рецепт заиграет новыми красками, если его дополнить пряностями — анисом, мускатным орехом или измельчёнными почками гвоздики.

4 стакана [льняной муки](#) (или [семена льна](#), размолотого на кофемолке);  
1/2 стакана лимонного сока;  
цедра 1 лимона;  
1/2 стакана [сиропа топинамба](#);  
1/2 стакана кокосовой стружки;  
1/2 стакана изюма;  
1/2 стакана миндаля, крупно нарезать.

**Совет:**

Мы рекомендуем хранить лимонные дольки в холодильнике в плотно закрытой коробке или банке.

## Лимонные дольки

В блендере взбейте все ингредиенты, кроме миндаля. Когда смесь станет однородной, выключите блендер и подмешайте миндаль. Распределите ровным слоем по силиконовым листам и [сушите](#) 12 часов при температуре 40 градусов. Затем снимите с листов, нарежьте треугольничками и сушите (уже без силиконовых листов) ещё 4 часа или до желаемой твёрдости.

**Лимонные дольки можно сделать «мраморными» — для этого возьмите по 2 стакана золотистого и обычного коричневого льна и замесите два теста отдельно. Затем распределите тесто «зеброй» по силиконовому листу, чередуя светлое и тёмное тесто. Далее следуйте рецепту.**

**Знаете ли Вы, что главное преимущество низкотемпературной сушки — в том, что она позволяет сохранить ферменты, содержащиеся в продуктах? Ферменты борются с пищевыми аллергиями, улучшают иммунитет и помогают нам переваривать пищу, в которой ферментов нет — всё отварное, тушёное, запечённое и жареное.**

Все ферменты являются белками и поэтому разрушаются при температурах выше 40°C. (Именно поэтому деления на градусниках доходят только до 40 градусов — ферменты человеческого тела тоже не выносят таких температур.) Таким образом, низкотемпературная сушка позволяет нам сохранить живительную силу живых продуктов.



Сок лайма можно заменить  
лимонным соком.

## Нутовые галеты

2 стакана [ржаной муки](#);  
1/4 стакана [нутовой муки](#) (можно заменить обычной мукой);  
3 ст.л. молотого [льняного семени](#);  
1 ст.л. чёрного перца;  
1 ст.л. соды;  
1 ч.л. соли;  
1/2 ч.л. сушёного тимьяна;  
по 1 щепотке тмина, корицы и душистого перца;  
1 стакан тёплой воды;  
1/4 стакана [сиропа топинамба](#);  
1/4 стакана растительного масла;  
сок 1 крупного лайма;  
1 ст.л. цедры лайма;  
1 маленькая луковица, измельчить;  
немного петрушки и кинзы, нарубить;  
горсть кукурузной крупы.



ёмкости смешайте все жидкие ингредиенты (воду, сироп топинамба, сок и цедру лайма, масло) и влейте их в сухую смесь (но не полностью — оставьте 2–3 ст.л. для смазки галет). Подмешайте в тесто лук, петрушку и кинзу. Обомните комок теста руками, придайте ему форму шара. Посыпьте стол кукурузной крупой. Положите ком теста по центру и слегка обсыпьте его кукурузной крупой с боков и сверху. Надавливая ладонью, сплющите тесто в лепёшку толщиной около 2 см. Вырежьте кружки стаканом или формочкой для печенья, разложите их на противне. Смажьте галеты масляно-лаймово-топинамбуровой смесью. Можно украсить каждую галету листочком кинзы. Выпекайте 20 минут или до золотистого цвета.

Разогрейте духовку до 175 градусов. Застелите противень пергаментом. Смешайте все сухие ингредиенты (муку, льняное семя, соду, соль, пряности) и тщательно перемешайте их. В отдельной

**продукты нашего магазина:**  
ржаная мука, нутовая мука, семя коричневого и белого льна, сироп топинамба



Если вы готовите мороженое для детей, украсьте каждый шарик «бабочкой»: четыре листика мяты сложите в форме крыльев, а посерединке поместите миндальный или бразильский орех.

- 1 стакан миндаля;
- 3 спелых банана;
- 1 стакан [сиропа топинамба](#);
- 1 ст.л. корицы;
- 1 стакан грецких орехов, крупно порезать.

**Совет:** Если ваш блендер нагревается от долгой работы, обязательно делайте паузы, взбивая миндаль. Иначе тепло от блендера испортит жирные кислоты, содержащиеся в миндале. Можно поступить ещё хитрее: заранее охладить детали блендера в морозилке, и лишь затем молоть миндаль.

## Миндальное мороженое с грецкими орехами

Загрузите миндаль в блендер и взбивайте до тех пор, пока он не превратится в однородную массу, похожую на мягкое масло. (Будьте готовы к тому, что на это может уйти до 15 минут!) Добавьте все остальные ингредиенты, кроме грецких орехов, и взбейте до однородности. Выгрузите массу из блендера, подмешайте грецкие орехи и поставьте в морозилку как минимум на 6 часов.





**Над демо-сборником работали:**

Подбор рецептов, адаптация, перевод  
и приготовление:

Л. Серёгина, Д. Абросимова

Вёрстка:

В. Морозова

Фото:

Д. Абросимова, Л. Серёгина, Мередит  
Франц (Meredith Frantz).

Координация проекта:

Л. Серёгина, Е. Мельникова

**Ссылки на оригиналы рецептов:**

<http://jenncuisine.com/2009/04/vermont-not-baked-beans/>

Печёная фасоль по-вермонтски

Рецепт Шоколадно-апельсинового чизкейка  
взят из книги "Sweet Gratitude" Мэтью  
Роджерса и Тицианы Алипу Тамборра.

Напишите [отзыв](#) о сиропе torinamba и мы  
вышлем вам полную версию сборника №4  
мастерской солнечной кухни.

При цитировании обязательна ссылка  
на сайт [www.seryogina.ru](http://www.seryogina.ru)

