

**SERYÖGINA.RU**  
практика натурального питания

Лидия Серёгина  
Дарья Абросимова

**МАСТЕРСКАЯ  
СОЛНЕЧНОЙ  
КУХНИ. СБОРНИК №2**

ЭТО

ПОЛЫЗЬ



## мастерская солнечной кухни. сборник №2.



Дорогие друзья,  
представляем вашему  
вниманию сборник №2  
«мастерской солнечной  
кухни». В нем собрано **4**  
мини-лекции и **9** веганских,  
постных, сыроедческих  
рецептов для праздничного  
и повседневного пригото-  
вления. Увидеть и  
попробовать эти и другие  
рецепты вы можете на  
наших семинарах.

Желаю творческих успехов  
на кухне и в жизни,  
Лидия Серёгина



Подбор рецептов, адаптация, перевод и  
приготовление: Л.Серёгина, Д. Абросимова  
вёрстка: Л.Серёгина  
фото: П. Коваль, Д. Абросимова, Л.Серёгина

Комментарии, вопросы и предложения  
[пишите](#) на сайте

**принципы натурального питания, 4**  
**как выбирать и обрабатывать овощи,**  
**фрукты, орехи, 5**  
**пестициды и нитраты, 6**  
**Как правильно хранить растительные**  
**масла и пряности, 7**  
**салат со шпинатом, 8**  
**гнёзда/пеньки из цукини с пряной**  
**начинкой из изюма, 9**  
**заправка Цезарь, 10**  
**соус "1000 островов", 11**  
**пастуший пирог, 12-13**  
**мусс из хурмы, 14**  
**ванильно-брусничное желе\*, 15**  
**цикорное мороженое**  
**с апельсиновым соусом, 16**

\*рецепты, за исключением ванильно-  
брусничного желе, готовятся без  
нагревания из растительных ингредиентов и  
являются живыми (сыроедческими)



позитивный творческий  
кулинарный проект, приносящий  
пользу и здоровье его участникам

## Практика натурального питания

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, живые какао-бобы, мука  
грубого помола, семя льна, пшеницы,  
ржи, лецитин, сироп из топинамбура,  
финиковый сироп и другое.  
Доставка по всей России

производство кондитерских  
изделий

постные, веганские печенье, кексы из  
натуральных ингредиентов с  
пряностями, орехами и сухофруктами

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



Автор Лидия Серёгина

## Принципы натурального питания

Что такое **здоровье**? Такое состояние, при котором человек энергичен, активен, а также спокойно и позитивно реагирует на воздействия окружающего мира.

Здоровый человек тоже может болеть. Корректнее говорить об очищении, избавлении организма от накопившегося "мусора".

**Три кита здоровья:** питание, мысли, тело. Один кит всего не решает :).

**Продукты:** натуральные. нерафинированные. неконсервированные. нехимические. местные (локальные). по сезону.

**Правило 60%** в питании: минимум 60% сырых (свежих) растительных продуктов в рационе для жителей средней полосы.

**Обработка и сочетание продуктов** (в порядке возрастания полезности): фритюр, СВЧ, жарка; тушение, отваривание; запекание, варка на пару, запаривание в термосе; механическое измельчение свежих продуктов, свежие продукты,

нагрев не выше 40-45 С

**Когда и сколько есть.** Легкий завтрак и ужин, сытный обед. Ваша порция равна объему Вашей пригоршни.

Тщательно жевать пищу. Готовить и есть в спокойном эмоциональном состоянии.

**Индивидуальность** человека, его конституция и потребности организма в настоящий момент.

Полезные **продукты-заменители.** Агар-агар - заменитель желатина, кэроб вместо какао, цикорий - кофе, стевия - сахар, кленовый сироп, сироп из топинамбура, иван-чай - зеленый чай, мука грубого помола вместо муки высшего сорта и т.д.

**Сыроедение** ~ питание натуральными растительными продуктами, не нагретыми выше 40-45° С. При этой температуре сохраняются витамины и ферменты (энзимы), благодаря которым пища легко переваривается и усваивается организмом.

Помимо этого, при нагревании продукты

теряют свой вкус, цвет, который компенсируется солью, пряностями, сахаром и уксусом. Живая пища не сравнится по сочности, насыщенности и яркости вкуса с термически обработанной.

**Продукты:** овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, семечки, масла холодного отжима, грибы, зелень, проросшие злаки и бобовые, морские водоросли, ферментированные продукты (овсяный кисель, квашенная капуста, паста мисо, яблочный уксус, соевый соус, ореховый сыр и т.п.).

Какая еда считается вкусной? Та, в которой сбалансированы разные вкусы: сладкий, соленый, кислый, горький, вяжущий, острый.

**Для чего следовать "правилу 60%"?**

- здоровье, энергия; - экологично; экономично (на продуктах и медицинском обслуживании); безопасно (не отравишься, не обожжешься); просто, быстро готовить, сложно испортить.



Эта приправа может долго храниться в холодильнике. Яблочный уксус и эфирные масла, содержащиеся в горчичных зёрнах, являются природными консервантами, а изюм (наряду с черносливом) содержит вещества, препятствующие росту плесени.

### Гнезда/пеньки из цукини

2 узких цукини, очищенных от кожуры

1 стакан нарубленного укропа

Для начинки:

фарш из изюма (см. ниже)

Для украшения:

лимонная и апельсиновая цедра, кусочки сладкого перца разных цветов.

### Пряная начинка из изюма

1 ч.л. горчичных семян

1 ст.л. свежего корня имбиря

2 зубчика чеснока

1 стакан изюма, замоченного за час или более

3 ст.л. яблочного уксуса

1 ч.л. жидкого мёда или сиропа сорго (необязательно)

щепотка морской соли

**Совет:** Вместо изюма можно использовать инжир, тогда вкус будет изысканнее и станет гуще консистенция начинки.

## Гнезда/пеньки из цукини с пряной начинкой из изюма

### Гнезда/пеньки из цукини

Разрежьте цукини поперек на несколько брусков толщиной 3 см. При помощи ложки для мороженого (либо чайной ложки) выскребите углубление в центре каждого бруска достаточно глубокое, чтобы в него поместилось 2-3 ч.л. начинки.

Обваляйте цукини в укропе и поставьте на сервировочное блюдо. Наполните каждое углубление фаршем из изюма и украсьте цедрой и/или фигурками, вырезанными из сладкого перца.

**Брусочки цукини можно обвалить в сушеной морской капусте, растёртой в труху.**

### Пряная начинка из изюма

Горчичные семена разотрите в ступке или в кофемолке. Имбирь и чеснок очистите и нарежьте ломтиками. Загрузите в блендер вместе с остальными ингредиентами и пюрируйте до однородности.



Годится как заправка к овощным салатам, как соус к блюдам из бобовых, и даже как паштет

## Соус "1000 островов"

1 стакан орехов кешью, замоченных на **20-60** минут  
**60** мл сушеных помидоров, замоченных на **5-15** минут в **120** мл питьевой воды  
**3** финика без косточек, замоченных на **5-15** минут в **60** мл питьевой воды\*  
1 стакан мелко нарезанных помидоров  
1 зубчик чеснока  
2 ст.л. рубленой кинзы  
2 ст.л. рубленой петрушки  
**60** мл лимонного сока  
**120** мл свежевыжатого апельсинового сока  
2 ст.л. яблочного уксуса  
1 ст.л. оливкового масла холодного отжима  
щепотка морской соли.  
\*Финики следует замачивать только в том случае, если они сухие.

Орехи кешью выньте из воды, воду слейте, промойте.

Поместите в блендер вместе с сушеными помидорами (включая воду, в которой размокали помидоры), финиками (включая воду, в которой они размокали), нарезанными помидорами, чесноком, кинзой, петрушкой, лимонным соком, апельсиновым соком, яблочным уксусом, оливковым маслом и пюрируйте до однородности. Посолите при необходимости.

Храните в холодильнике в стеклянной емкости с закрытой крышкой.

**Идея закуски: на ломтики помидоров из кондитерского мешка выдавливается соус в виде розетки, а сверху украшается оливкой/маслиной**



Это мороженое по вкусу напоминает крем-брюле.

### Цикорное мороженое

- 1 стручок ванили (желательно)
- 2 стакана орехов кешью
- 2 стакана воды (или меньше)
- 1/2 стакана [финикового сиропа](#) (можно заменить кленовым сиропом, финиками, медом)
- 1/2 стакана меда или сиропа из топинамбура
- 2 ст. л. жидкого цикория

Ванильный стручок порежьте на кусочки, измельчите с небольшим количеством орехов в кофемолке (либо измельчите вместе с другими ингредиентами в блендере).

Все ингредиенты (предварительно охлажденные) взбейте в блендере до однородности. Перелейте в [мороженицу](#), либо разлейте в [специальные формочки](#) или небольшие контейнеры и заморозьте.

### Апельсиновый соус

- 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока
- 1 ст.л. апельсиновой цедры
- 1 ст.л. лимонной цедры
- 1/2 стакана (120 мл) фиников
- 2 ст.л. свежевыжатого лимонного сока
- 2 ст.л. [лецитина](#)

Загрузите в блендер апельсиновый сок, апельсиновую и лимонную цедры, финики, лимонный сок. Взбейте до однородности. Добавьте лецитин и снова взбейте.

**Апельсиновый соус подойдет к разным десертам, им можно полить кекс, мусс... даже кашу!**

