





СЕРГЕЙ ЛЕОНОВ

есть МОЖНО ВСЁ!

ЗОЖигательная кулинария

КНИГА **2**

хлеб*соль®

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Введение	9

Выпечка

Блинчики шоколадные	12
Блинчики пшеничные	15
Блинчики тайские	16
Миндальные булочки	19
Овощные хлебцы	20
Рождественское печенье с ягодным мармеладом	22
Томатный пирог	25
Тыквенный хлеб	26
Заварной флэт-брэд	29
Хумус-хлебцы	30

Ферментация

Правила удачной ферментации	34
Куртидо, или сальвадорская капуста	36
Ананасовая капуста	39
Капуста кимчи	40
Огурчики кимчи	43
Красная капуста с имбирем	44
Индийский салат	47
Жерадильера, или овощное ассорти	48
Десертная капуста с виноградом	51
Томатная сальса	52
Домашний кетчуп	55
Ферментированная горчица	56

Мясо и колбасы

Ветчина рубленая	62
Сливочные колбаски из курицы	65
Брискет из говядины	66
Паштет от Бланш	69
Бескостная курица	70
Вяленая говядина джерки	74





Мясная пастила (вяленые колбаски с огоньком)	77
Запеченная баранья нога	78
Паштет из говяжьей печени	81

Немолоко

Кокосовый йогурт	84
Кешью-сметана	87
Творог из зеленой гречки	88
Сырники из пшена	91
Моцарелла из кешью	92

Десерты

Тыквенный мармелад	96
Тыквенный кулич	99
Шоколадное мороженое из зеленой гречки	100
Ягодное мороженое из цветной капусты	103
Тарталетки с кунжутно-шоколадным кремом	104
Эклеры	107
Фруктовые конфеты в шоколаде	108
Конфеты «Ясная Поляна»	111
Конфеты «Ясная Поляна» (продолжение рецепта)	112
Запеченная груша с корицей	114

Напитки

Ореховое молоко	118
«Голден милк»	121
Какао на молоке из кешью	122
Тыквенный горячий шоколад	125
Тыквенный смузи	126
Комбуча	129
Водный кефир	130
Домашняя фанта	133
Клубничный лимонад с базиликом	134
«Кимчи-Мэри»	137

Заключение	139
Алфавитный указатель	140



*Посвящается моей дочке Марии Сергеевне.
Она — мое счастье, и с ней я точно знаю, что можно всё!*

ОТ АВТОРА

Кто из нас не мечтал есть и не толстеть? Нет, не так. Есть вкусно и не толстеть, а заодно забыть про жалобы на плохое самочувствие. Такое бывает не только в сказках, но и в моем идеальном и от этого не менее реальном мире anti-age.

Здесь не надо играть в прятки с совестью, а можно спокойно уплетать сэндвич с брискетом и огурчиками кимчи, запивать жизнерадостной комбучей и угощать всех конфетами из зеленой гречки. Здесь не поджидают опасности в виде рафинированного сахара, не расставляют жирные капканы деликатесы, напичканные неизвестными простому народу ингредиентами. Здесь все, что попадает на стол, готовится с заботой об организме. «Есть можно всё!» — ваш путеводитель в этот дивный мир.

Вы не найдете в книге сложносочиненных рецептов, ну, или почти не найдете, я ведь все-таки шеф-повар международного уровня и не могу не вплести что-нибудь этакое. Но основу составляют именно универсальные рецепты блюд и заготовок. С их помощью вы будете править едой, а не она вами, легко и задорно составите собственный рацион, который вызовет восторг даже у самых капризных членов семьи.



ВВЕДЕНИЕ

Давайте начистоту. Вы вряд ли побежите скупать полмагазина, чтобы приготовить «шедевр» по совету незнакомца. В век информации можно найти рецепт чего угодно, хоть торта из кабачков, хоть эликсира всевластия, но переводить продукты впустую никому не хочется. Поэтому он должен быть из проверенного источника, которому можно было бы доверять, как кулинарной книге любимой бабули, да еще и чтобы был созвучен вашей философии питания. Поэтому первым делом предлагаю познакомиться.

Опустим историю о том, как я появился на свет, варю щи всю сознательную жизнь и испытываю от этого неподдельный восторг, и сразу перейдем к моей философии питания и отношению к еде в целом.

«Манифест ЗОЖника»:

- Полезное является обязательно вкусным и красивым. Доказано.
- Здоровый образ жизни — это океан удовольствия и яркое приключение длиною в жизнь.
- Здоровая еда делает каждого человека лучше: морально, визуально, физически.
- Истина в разумном питании через стиль жизни.
- Объединяя вокруг себя людей с похожими ценностями, у нас будет достаточно сил сделать этот мир лучше.
- Наше тело — это наш храм, в каком он состоянии и как долго простоит, зависит только от нас.
- Мы любим и уважаем любой созданный природой продукт, не демонизируя его.
- Мы за мир без насилия и за свободу выбора.
- Калории — это здорово, но важнее их источник.
- Мы с уважением относимся к природе, ее законам и внимательно следим за своим поведением на этой планете, потому что очень ее любим, и она отвечает нам взаимностью.
- У нас всегда все получается, потому что нас много и мы супермегаофигительные.
- Хорошее настроение и страсть в глазах — залог успеха любого начинания.
- Здоровое питание — практическая кулинария с родным и понятным вкусом каждому.
- Три кита ЗОЖигательной жизни — питание, активный образ жизни и позитивный настрой.
- У тебя все получится!

Если манифест вам откликнулся, перелистывайте скорее страницу и давайте вместе приготовим что-нибудь вкусное.





ВЫПЕЧКА

Про мои отношения с выпечкой можно снимать сериал. Я уже даже слышу закадровый голос в трейлере: «Необузданная страсть и стремительное появление на свет лишних килограммов. Мучительный развод и долгие страдания по сосиске в тесте. Снова воссоединение и сразу обвинение в измене с пиццей. Сможет ли герой пройти все испытания с достоинством?»

К счастью, у моей мыльной оперы наметился счастливый конец.

Я нашел своих идеальных спутников в виде миндальных булочек, блинчиков из зеленой гречки и всего того, чем поделюсь с вами в этой главе.

Блинчики шоколадные

Как амбассадор зеленой гречки, не прошу себе, если первым рецептом в книге будет что-то другое. Из этой красавицы можно приготовить если не все, то многое: от хлеба и печенья до творога и мороженого. Но чтобы роман точно закрутился, предлагаю начать с шоколадных блинчиков.

Получатся они из нее родимой даже лучше, чем из обычной муки. Не бойтесь экспериментировать с начинкой — тут, как говорится, можно все, что ваша вера позволяет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зеленая гречка замоченная — 200 г

Банан — 90 г

Яйцо — 1 шт.

Какао — 15 г

Соль по вкусу

Кокосовое молоко — 150 мл

Вода — 50 мл

Сироп топинамбура — 25 мл

Топленое масло для жарки

Гарнир

Кокосовый йогурт (с. 84) — 20 мл

Банан — 30 г

Киви — 30 г

Ягодный сорбет — 40 г

Ягодный сорбет

Ягоды с/м — 200 г

Сироп топинамбура — 30 мл

Мята — 5 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречку замочить на ночь в холодной воде, затем промыть. Сам процесс замачивания лучше проводить в холодильнике под закрытой крышкой.

2. Для блинов все соединить и взбить блендером. Жарить с двух сторон до готовности. Для жарки на сковороду не наливать масло, а аккуратно размазать силиконовой кисточкой или жарить вообще без масла, если позволяет сковорода.

3. Для ягодного сорбета взбить блендером любые замороженные ягоды с сиропом топинамбура и мятой.

Важно! Подаем блинчики к столу с кокосовым йогуртом, свежими фруктами и ягодным сорбетом. Вариантов подачи масса. Можно смазать блинчик йогуртом, выложить нарезанные слайсами фрукты и свернуть рулетом. Можно сделать слоеный пирог или лазанью, используя в качестве коржей блинчики.



