

ЛИСАННА УОЛЛАНС

# ВЕДЬМА

НА КУХНЕ



ВОЛШЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И КРАСОТЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

# Содержание

... 4 ...

---

ВОЛШЕБСТВО ВОКРУГ НАС

---

... 14 ...

---

ЧАСТЬ I. СТИХИЯ ЗЕМЛИ  
овощи и фрукты

---

... 50 ...

---

ЧАСТЬ II. СТИХИЯ ВОЗДУХА  
мясо птицы

---

... 74 ...

---

ЧАСТЬ III. СТИХИЯ ВОДЫ  
рыба и морепродукты

---

... 100 ...

---

ЧАСТЬ IV. СТИХИЯ ОГНЯ  
мясо

---

❦ 120 ❦

---

ЧАСТЬ V. СЛАДКАЯ МАГИЯ

---

❦ 144 ❦

---

ЧАСТЬ VI. ВОЛШЕБНЫЕ СНАДОБЬЯ  
ЖИДКАЯ МАГИЯ

---

❦ 174 ❦

---

ЧАСТЬ VII. РЕЦЕПТЫ  
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

---

❦ 196 ❦

---

МОИ ВОЛШЕБНЫЕ  
СЕКРЕТЫ

---

❦ 200 ❦

---

МОИ КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ

---



Вокруг нас

ВОКРУГ НАС



**Приготовление еды — это своего рода магия, одно из видов превращения. Я покажу, как можно пользоваться этим знанием для своего благополучия.**

**Перед вами книга, не похожая на древний гримуар:** здесь собраны волшебные секреты для современной ведьмы. За каждым из них кроются удовольствие и польза.

Давайте поговорим о магии природы. Секреты здоровья, прекрасного настроения и вечной молодости таятся во многих волшебных растениях и продуктах. Содержащиеся в них питательные вещества выполняют в организме несколько функций. **Витамины А и С** стимулируют синтез белков, способствуя восстановлению кожи; **витамины группы В** важны для здоровья репродуктивной системы; без **витамина D** начинается сбоить иммунная система; **минеральные вещества**, например железо и магний, восполняют запас энергии.

Но это ничто по сравнению с их эффектом при сочетании определенных продуктов, растений и трав: это усилит их благотворное воздействие и запустит восстановление организма. Если вы устали, заболели, загрустили или просто захотели укрепить иммунитет, повысить либидо или улучшить настроение, рецепты из этой книги к вашим услугам! Именно природа лежит в основе современной медицины. Аспирин получен из ивовой коры, валиум — из корневищ валерианы, а антибиотики — из плесневых грибов. Вы будете правы, если скажете, что наука сродни магии, ведь ученые опираются на природные явления. Но природа не врач или ученый — она, скорее, похожа на мать и волшебницу. Главное — с какой стороны посмотреть. А от угла зрения зависит очень многое. Все, что касается питания и здоровья, порой кажется таким сложным, поэтому нам нужно немного магии, чтобы это приносило удовольствие. Стремление побаловать себя и близких чем-то вкусным по своей сути означает заботу о себе. Только пред-

ставьте это чувство свободы! Вдруг магия природы поможет вам облегчить недуги у себя и близких? Если вы научитесь готовить снадобья, укрепляющие иммунитет и повышающие либидо? Или делать волшебные настои, возвращающие хорошее настроение, спокойствие и крепкий сон? Рецепты удивительных блюд, снижающих холестерин, блюд-афродизиаков на основе овощей, полезных и вкусных десертов существуют! Возможно все!

**Вам понадобятся магические знания, которые заключают в себе энергию земли, воды, огня и воздуха.**

В травах, фруктах и овощах содержатся взятые из земли витамины и минералы; через мясо птицы нам передается энергия и сила ветра; рыба и морепродукты наполнены полезными жирами и минералами водной стихии; животные, получившие энергию солнца, вбирают силу огня: в красном мясе содержатся важнейшие питательные вещества; десерты, снадобья и секреты вечной молодости поддерживают баланс в теле благодаря гармоничному сочетанию всех элементов. Все взаимосвязано. Нужно только знать, как использовать волшебную силу природы в зависимости от своих потребностей.

На протяжении тысяч лет магия передается от одной культуры к другой. Повитухи, целительницы и все, кто ощущает связь со стихиями и ритмами земли, чувствуют магию природы. Это настоящие волшебницы. Я покажу вам рецепты, которые не приготовит никто другой, рецепты, навеянные разными эпохами и разными культурами (во многом из США, откуда я сама родом), рецепты экзотические, странные и невероятно вкусные, а главное — волшебные. Возможно, и в вас проснется волшебница.

**Магия дремлет в каждом из нас.**



# Современная ВОЛШЕБНИЦА



Образ женщины, которая готовит зелья и лечит людей травами, существует испокон веков. Она удивительно тонко чувствует природу, стихии, энергию и ритмы времен года. Волшебница способна испытывать сильные эмоции, а мощнейшая интуиция помогает чутко настраиваться на энергетику других людей. Она, как никто, умеет прислушиваться к телу. Хотя ее порой и считают «безумной» и «истеричной», ведьма умело использует свой дар

в обычной жизни, следя за своим здоровьем и помогая другим. Она интересуется фитотерапией, натуропатией, основами правильного питания, альтернативной медициной. Ей известно, как с помощью вкусной еды укрепить организм, справиться с эмоциями и исполнить желания. Умение готовить — часть магического искусства.

**Даже в современном мире нам нужны волшебницы!**







# Мир современной ВОЛШЕБНИЦЫ



**Никто лучше волшебницы не умеет так искусно совмещать приятное с полезным.** Она объединяет науку и жизнь природной магией, заботится о здоровье и правильном питании.

Мы все больше осознаем, насколько серьезно негативное воздействие на окружающую среду угрожает нашему здоровью. И чем очевиднее это становится, тем страшнее: в продуктах и косметике зачастую содержатся токсичные вещества, гормоны и пестициды. Однако благодаря магии можно с легкостью заботиться о себе и вкусно питаться. В культуре питания, где стоит выбор между наслаждениями и ограничениями, где интерес к полезной еде и здоровью превращается в невроз, именно волшебница способна держать баланс между этими крайностями.

**В этой книге я стремилась объединить свойственную французам любовь к вкусной еде и характерное для американцев внимание к здоровью.** Итогом такого сочетания стали необычные и смелые рецепты из вкусных и полезных ингредиентов.

Вдобавок важно не забывать о нашей планете, ведь мы — ее часть. Волшебницы прекрасно это понимают и поэтому стараются отдавать предпочтение натуральным продуктам. **Речь идет не просто об увлечении или хобби, а скорее об образе жизни.** Волшебница не просто заботится о людях и природе, она также олицетворяет женственность. Чтобы заботиться о себе, себя нужно любить, прислушиваться к своему телу и беречь его. Ведьмы — это представительницы женского освободительного движения, идущего бок о бок с доступом к знаниям, а также к силам и творениям природы. Сейчас с новой силой растет интерес к магии. Мы видим проявления феминизма как политическое и культурное явление, стремление к самостоятельному принятию решений. Ведьмы стали не только символом протеста, но и свободы. Они существовали с незапамятных времен — они же и дальше будут помогать окружающим.



# История ВОЛШЕБНИЦ



Говоря об истории магии, невозможно не упомянуть о традиции представления женщин в культуре. В Европе охота на ведьм закончилась в XVIII веке. Женщин приносили в жертву в угоду антифеминистскому движению.

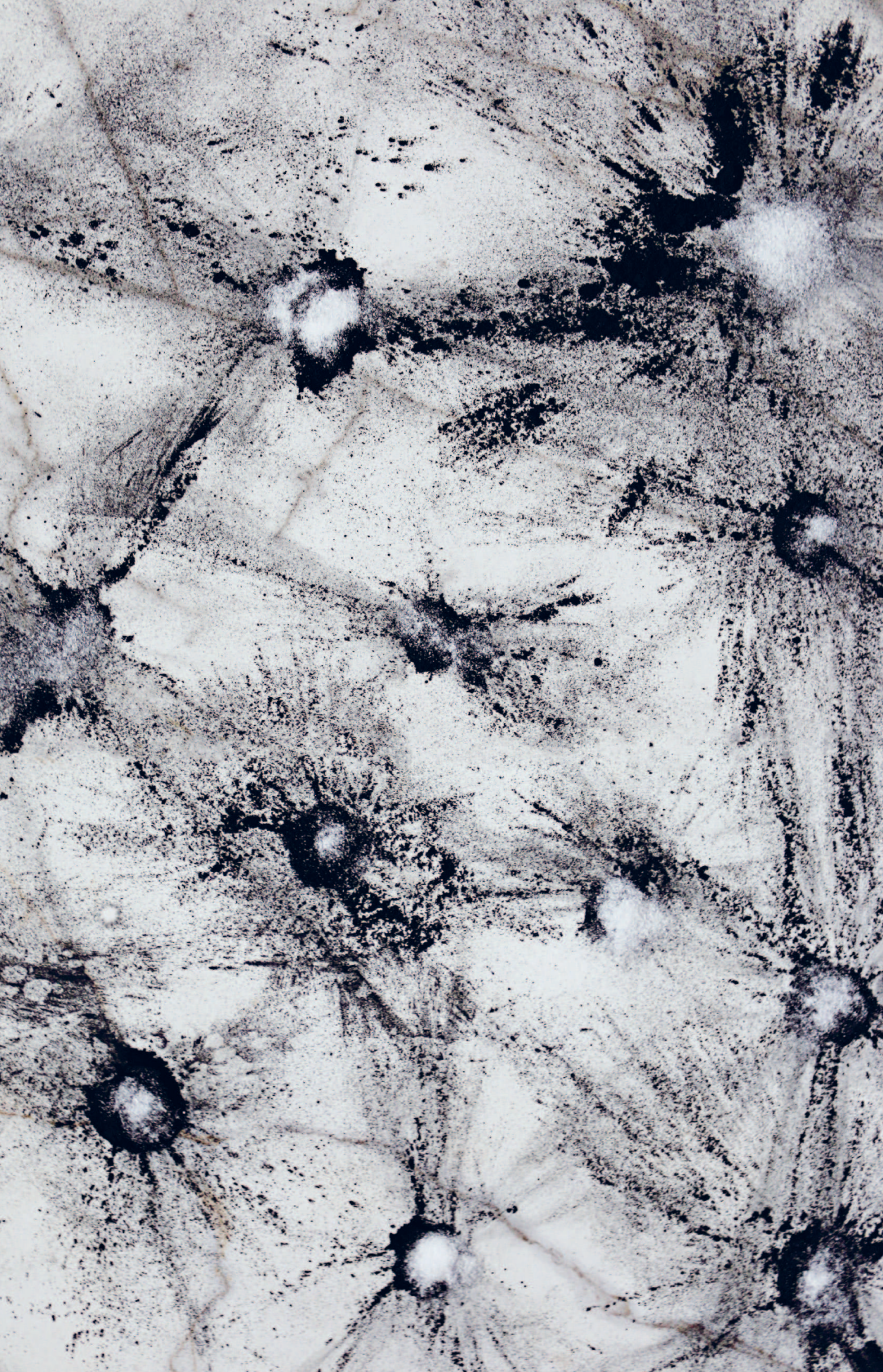
Их преследовали, покушаясь на свободу, на право заниматься медициной (и реализовывать свои таланты!), которое тогда было исключительно мужской прерогативой. Если женщина стремилась к познанию науки, то кем же еще она могла быть, как не ведьмой? Целью антиведьминского движения было подавление сексуальной свободы и свободы мысли. По-видимому, тогда боялись, как бы знания и власть не оказались в женских руках. И хотя женщин больше не сжигают на костре, процесс над салемами ведьмами и жестокие казни в Европе несомненно оставили след в истории. вспомните, как зловеще изображены ведьмы у Шекспира в «Макбете», у Клайва Стейплза Льюиса в «Хрониках Нарнии», вспомните об ослепленных ревностью героинях «Сурового испытания» Артура Миллера.

В 1893 году американская суфражистка Матильда Джослин Гейдж впервые вывела их как положительных героинь в труде «Женщина, церковь и государство» и выступила против охоты на ведьм, считая ее попыткой церкви и государства управлять женской сексуальностью. Эта работа, где представлен светлый портрет ведьмы, во-

зимела определенный эффект. Зять Матильды Гейдж, Лаймен Фрэнк Баум, автор «Волшебника страны Оз», также создал положительный образ волшебницы, впервые заменив им привычный архетип старухи в остроконечной шляпе.

Реабилитация образа ведьмы совпала с эмансипацией женщин в 1960-х годах, но нам по-прежнему есть над чем работать. Именно тогда начали появляться положительные героини с магическими способностями: вспомните хотя бы Анджелу Лэнсбери в фильме «Набалдашник и метла» или Элизабет Монтгомери в сериале «Моя жена меня приворожила» — очаровательную голубоглазую блондинку, которая в то время была эталоном женской красоты. Противовесом им служили отрицательные персонажи в мультфильмах Уолта Диснея: там женщины теряли голову от ревности и были одержимы властью.

На самом деле, волшебницами движет стремление к здоровью и ощущение связи с природой, тяга к знаниям и более гармоничному мироустройству; это, прежде всего, гуманисты, а в их число входят как женщины, так и мужчины.





# Моя ИСТОРИЯ



Кулинария — это разновидность магии, а рецепты — волшебные заклинания. **Я поняла, что могу сделать людей счастливыми, найти способы скорректировать их проблемы со здоровьем и уберечь себя от большого количества недугов.**

Волшебницей можно стать, но чаще всего ими рождаются. Я занялась кулинарией и здоровьем вынужденно, а не из праздного интереса. При рождении мне выпал дурной жребий: у меня синдром Элерса-Данлоса. При этом заболевании коллаген очень хрупкий и нестабильный, что способствует развитию многочисленных хронических заболеваний. Коллаген — это белок, который присутствует во всем организме. Это своего рода клей: нет ни одного органа и ни одной системы, где бы его не было. После университета у меня обострились симптомы заболевания, и моя жизнь поменялась. Помимо прочего, у меня появились сильные боли, проблемы с пищеварением, нарушения дыхания и кровообращения, расстройство вегетативной нервной системы. Особенность этой болезни в том, что ее симптомы усиливают другие хронические заболевания. Я обращалась ко многим врачам в США (откуда я родом) и во Франции (куда я переехала к любимому человеку), но все как один говорили, что не знают, чем мне помочь, и советовали обратиться к кому-нибудь еще.

**Я решила заняться своим здоровьем по принципу «никто не поможет тебе лучше себя самого».** Я объединила страсть к кулинарии с интересом к травничеству

и миру природы и извлекла из них лучшее для своего здоровья. Когда традиционные методы лечения достигают предела, самое удачное решение — лечиться самостоятельно с помощью вкусной пищи. Я годами экспериментировала с режимом питания и пробовала всевозможные натуральные средства. На мой взгляд, только сам пациент, а не врач, способен лучше всего понять свое тело и свою боль. Благодаря травмам и питанию мне удалось справиться с симптомами заболевания и стать хозяйкой собственной жизни. С тех пор я не перестаю верить в магию. Полностью здоровой я никогда не буду, но теперь я знаю, что делать с моим заболеванием и как справляться с болью. Воображение и магия позволяют найти золотую середину между заботой о здоровье и удовольствием от пищи. А главное, они позволяют жить радостно, несмотря ни на что. В конце концов, суть волшебства и заключается в преобразовании одного в другое!

**Надеюсь, мои знания пригодятся и вам. Моя книга с волшебными рецептами — это послание, желание облегчить вам жизнь, утешить и сделать вас счастливыми. Здесь я делюсь своими заклинаниями, чтобы вы нашли подходящие именно для себя.**





САЛАТ ВОЗРОЖДАЮЩИЙ (СМ. РЕЦЕПТ НА СТР. 27)

# Часть I

## СТИХИЯ ЗЕМЛИ



### ❁❁❁ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ❁❁❁

Из всего, что дают нам земля, вода, огонь и воздух, основой сбалансированного питания являются именно дары земли. Человеческое тело во многом состоит из воды, и без нее нам не прожить, но основой жизненной силы мы обязаны земле. В ней есть почти все питательные вещества, витамины, минералы и ферменты, необходимые нам для жизни. К тому же, чтобы вырастить овощи и фрукты, земля использует другие стихии: водную — дождь, воздушную — кислород и огонь — солнце. Хотя мы способны прожить без мяса и рыбы, нашему организму требуются все питательные вещества. Ничто не заменит полезные жиры, содержащиеся в рыбе, аминокислоты из

мяса птицы, железо и энергию из красного мяса. Что будет, если исключить из рациона плоды земли? Это может привести к многочисленным проблемам со здоровьем. Магия земли нам нужнее любой другой стихии. У нее уникальные терапевтические свойства: укрепление иммунной, гормональной и пищеварительной систем, участие в клеточном обновлении и защита от загрязнений и токсичных химических веществ. Растения составляют основу современной медицины. Открывая для себя их пользу, изучая способы их применения и усиливая их полезные свойства, можно создать волшебные блюда, которые одновременно будут лечить и радовать вкусом.

