

СТИВЕН ГАНДРИ

доктор медицины, выдающийся кардиохирург

# ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ

Кулинарная  
книга



100

вкусных  
рецептов,  
которые помогут  
похудеть, вылечить  
кишечник и начать  
жизнь без лектинов

7000 восторженных отзывов на [Amazon.com](https://www.amazon.com)

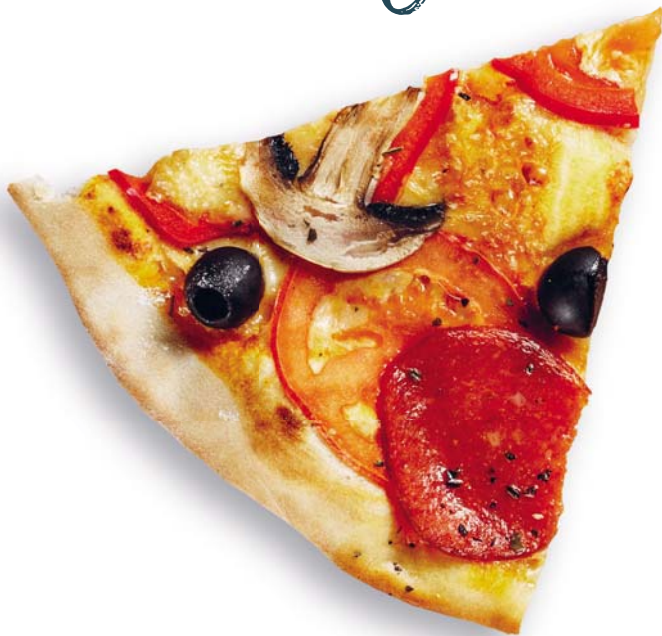


**СТИВЕН ГАНДРИ**

доктор медицины, выдающийся кардиохирург

# ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ

*Кулинарная  
книга*



**100**

вкусных  
рецептов,  
которые помогут  
похудеть, вылечить  
кишечник и начать  
жизнь без лектинов

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 613.2:641.55  
ББК 51.230+36.997  
Г19

The Plant Paradox Cookbook

100 Simple and Delicious Recipes to Help You Lose Weight,  
Heal Your Gut, and Live Lectin-Free

by Steven R. Gundry, MD

The plant paradox cookbook © 2018 Steven R. Gundry

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

**Гандри, Стивен.**

Г19 Парадокс растений : кулинарная книга / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. : ил. — (Открытия века: доктор Гандри).

ISBN 978-5-04-112174-7

«Парадокс растений» доктора и мирового эксперта Стивена Гандри помог огромному количеству людей избавиться от воспалений в организме, снизить симптомы аутоиммунных заболеваний и сбросить лишний вес. Автор разобрался в проблеме многих «полезных» продуктов (их изъян — лектины) и составил пошаговые рекомендации, как выстроить свое питание, чтобы обезопасить организм.

В новой книге автора собрана актуальная и краткая информация о программе, а также представлены 100 рецептов интересных и вкусных блюд, которые будут полезны организму. А еще вы узнаете, как с помощью правильной обработки овощей и фруктов получить максимальную пользу без вреда для кишечника.

УДК 613.2:641.55  
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-112174-7

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2020  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022



В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не заменять рекомендации вашего врача. Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы подозреваете, что у вас не все в порядке, рекомендуем вам сначала обратиться к врачу, а потом использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## ВВЕДЕНИЕ 9

### Часть первая. Что такое «Парадокс растений»? 15

#### Глава первая. ЛЕКТИНЫ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 17

Человеческая эволюция не успевает 22

Семь смертоносных разрушителей 25

Лектины и аутоиммунные заболевания 30

Как лектины вызывают лишний вес 33

Возвращение к хорошему здоровью 35

#### Глава вторая. «И ЧТО ЖЕ МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?» 37

«Да, пожалуйста»: продукты, в которых мало лектинов 39

Мясо на 100-процентном травяном откорме 48

«Нет, ни в коем случае»: продукты, в которых много лектинов 53

Скажите «Да, пожалуйста» этим полезным продуктам 57

Список «Нет, ни в коем случае»:  
продукты, содержащие лектины 59

«Ну, может быть»: продукты,  
содержание лектинов в которых можно уменьшить при готовке 60

Здоровая пища, которая на самом деле не здоровая 64

Правда о животном белке 65

Периодическое голодание 66

Примеры завтраков, обедов и ужинов 67

Глава третья. ПРОГРАММА «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ» 71

Четыре правила 72

Примечание для вегетарианцев и веганов 87

Программа «Парадокс растений» на всю жизнь:  
новая пищевая пирамида 90

Глава четвертая. КУХНЯ «ПАРАДОКСА РАСТЕНИЙ» 97

Припасы для программы «Парадокс растений» 99

Кухонные приборы 112

## Часть вторая. Рецепты 119

Глава пятая. ЗАКУСКИ 121

Глава шестая. ЗАВТРАКИ 145

Глава седьмая. СУПЫ И ПОХЛЕБКИ 173

Глава восьмая. ЛАПША И БОУЛЫ 195

Глава девятая. ГЛАВНЫЕ БЛЮДА 215

Глава десятая. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ 247

Глава одиннадцатая. СЛАДОСТИ 273

Глава двенадцатая. НАПИТКИ 301

Глава тринадцатая. СОУСЫ И ЗАПРАВКИ 313

РЕСУРСЫ 327

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В СЕТИ 328

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ 328

БЛАГОДАРНОСТИ 333

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 337

ОБ АВТОРЕ 340

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ 341

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 345

Спасибо charity: water

*за ваши неустанные усилия, которые  
дарят чистую воду миллионам людей,  
которым она необходима.*

*Потому что без еды можно прожить  
не один месяц, а вот без воды — всего  
несколько дней!*

[www.charitywater.org](http://www.charitywater.org)

# Введение

Эту поваренную книгу я готовил довольно давно. Раньше я выдавал пациентам свои знаменитые списки «Да, пожалуйста» и «Нет, ни в коем случае» и отправлял их восвояси, вооружив примерно десятком рецептов. Со временем я понял, что им нужно больше информации, чтобы поддерживать новый режим питания. Поэтому я несколько лет собирал рецепты у друзей и пациентов. Понадобилось немало проб и ошибок, проверок, дегустаций и грязных тарелок, но я все-таки смог собрать коллекцию вкусных, полезных и разнообразных блюд, которых заслуживают и мои пациенты, и вы, мои читатели.

Но давайте не будем спешить. Если вы купили эту книгу, не прочитав «Парадокс растений», вы, должно быть, думаете: что это за списки такие и для чего они нужны? В последние 17 лет я лечу пациентов, сочетая пищевую терапию

и обычную медицину. Люди обычно обращаются ко мне, когда страдают от хронического заболевания и им не помогает никакое лечение. Они приходят в одну из моих клиник в Палм-Спрингс или Санта-Барбаре, чтобы наполнить свою жизнь и жизнь своих близких крепким здоровьем и энергией. Я видел и продолжаю видеть невероятные случаи исцеления, которые я когда-то считал неизлечимыми; изменения, которые мои пациенты ощущают и которые зафиксированы с помощью сложных анализов крови. Часто они непосредственно связаны с переменами в диете. Так что я написал книгу «Парадокс растений», чтобы объяснить философию, лежащую в основе списков: белки, которые называются лектинами, встречаются во многих популярных «полезных продуктах», в том числе во фруктах, овощах, злаках и бобовых, и они могут повредить кишечник,

вызвать воспаление и усугубить болезни. Отказ от основных источников лектина вкупе с минимизацией контактов с токсинами из окружающей среды — вот два метода, лежащие в основе программы «Парадокс растений».

Поваренная книга «Парадокс растений» написана, в первую очередь, для тех, кто, воспользовавшись моими «правилами», сумел восстановить здоровье, но все равно задает себе вечный вопрос: «Что мне вообще можно есть?» Я знаю, что вы живете в реальном мире, где в семьях оба супруга работают, причем на работу приходится ездить, а еще есть дети, которых после школы надо куда-нибудь возить, да и на общение с друзьями нужно время; очень немногие из вас живут, как я, в Южной Калифорнии, где круглый год можно купить прекрасные свежие продукты. Еще я понимаю, что сама мысль о полном отказе от лектинов кажется невозможной или, по крайней мере, непрактичной — у вас и без этого уже много дел. И именно поэтому я написал поваренную книгу с простыми рецептами, которые сможет освоить любой, и доступными ингредиентами (а также заменами

для труднодоступных), которые легко купить. Кроме того, я прислушался к вашим отзывам и пожеланиям по поводу блюд, которые вы хотели видеть на своем столе больше всего. Ни один диетический план, основанный на лишениях или жертвах, не работает, и причина этого вполне очевидна: есть — это большое удовольствие! Уж кто-кто, а я это понимаю и ценю: я обожаю вкусно поесть и не всегда в силах сопротивляться искушению съесть что-нибудь из прежних любимых блюд. Вот почему на этих страницах вы найдете версии едва ли не всех своих любимых рецептов, одобренных философией «Парадокс растений»: от бейглов\* и блинчиков до пиццы и пад тай\*\*, от спагетти и фрикаделек до брауни и мороженого. Да, в это трудно поверить, но вы можете пожинать все плоды программы, в то же время наслаждаясь всеми запретными с виду блюдами.

Вот мы и дошли до второй причины, по которой я написал поваренную книгу «Парадокса

\* Выпечка в форме тора из предварительно обваренного дрожжевого теста. — Прим. науч. ред.

\*\* Блюдо тайской кухни из обжаренной рисовой вермишели с овощами и ароматным соусом. — Прим. науч. ред.

растений»: программа «Парадокс растений» работает! Да, вот так все просто. Я задокументировал это в историях болезни тысяч пациентов, приходивших в мои клиники, и общался о своих результатах на крупных медицинских конференциях, но по-настоящему я радуюсь, когда получаю электронное или бумажное письмо (или читаю отзыв в интернете), где говорится, что эта программа изменила чью-то жизнь к лучшему. Кому-то удалось наконец избавиться от лишнего веса после многочисленных неудачных попыток; кому-то — снизить артериальное давление и холестерин-овые маркеры; решить проблемы с сердцем; снизить дозировку или вовсе отказаться от иммунодепрессантов или лекарств для щитовидной железы; избавиться от рассеянного склероза или волчанки (и связанных с ними болезненных симптомов); замедлить или даже обратить вспять развитие рака или деменции! Вы рассказали мне столько невероятных историй успеха, что это по-настоящему шокирует. Именно ваши истории — причина, по которой я каждый день встаю с утра и иду на работу, и пишу книги,

подобные этой: я хочу, чтобы целительные силы программы «Парадокс растений» стали доступны всем.

И, наконец, я написал эту книгу для вас, «неуверенные», которые, возможно, слышали об этой безумной штуке под названием «Парадокс растений», но не хотят отказываться от любимых злаков и других блюд. Эта поваренная книга, пожалуй, в первую очередь, предназначена именно для вас, чтобы вам легче было понять, к чему вообще вся эта шумиха, и опробовать этот образ жизни самым простым возможным способом: приготовив вкуснейшие обеды.

Итак, даже если вы не читали «Парадокс растений», вы можете начать прямо с этой книги и присоединиться к клубу без лектинов (ну, или, по крайней мере, клубу «Мало лектинов»). В следующих нескольких главах я дам короткий обзор программы «Парадокс растений», чтобы все мы — и ветераны, и новички — понимали, к чему это все, прежде чем бежать на кухню!

Если вас не убедили даже красивейшие фотографии, которые вы увидели, перелистывая эти страницы, я уверяю вас:

вы найдете здесь невероятные блюда от шеф-поваров — лауреатов премии Джеймса Бирда, победителей моего конкурса рецептов на сайте GundryMD.com, а также несколько потрясающих, неземных рецептов от пациентов и читателей, которые

вам обязательно понравятся. И они все сделаны с мыслями о вас, вашей напряженной жизни и ваших вкусовых рецепторах. Я жду не дождусь, когда вы их попробуете. Добро пожаловать в поваренную книгу «Парадокса растений»!





Часть первая

---

**Что такое  
«Парадокс  
растений»?**



Глава первая

---

# Лектины и ваше здоровье

---

**Как клиницист, исследователь и бывший профессор, я очень люблю брать сложные научные данные и раскладывать их на простые и удобоваримые (простите за каламбур) составляющие.**

Один из самых простых принципов здорового питания звучит так: растения — краеугольный камень здоровой диеты. Очень хорошо здесь выразился Майкл Поллан: «Ешьте еду. В основном растения. Не очень много».

Мне, конечно, нравятся простые и прямолинейные правила, но есть и другая элементарная истина, которую нужно принимать во внимание. Не все растения для нас полезны.

Более того, некоторые растения могут быть вредны для здоровья, особенно те, которые содержат особые белки — лектины, специально созданные для того, чтобы приносить вред любому живому существу, которое их съест. В этом-то и парадокс: растения — и друзья, и враги. С одной стороны, источник здоровья, а с другой — триггеры для болезней.

Одни растения опаснее, чем другие, в том числе и многие из тех, которые давно считали едва ли не самыми полезными для человека. Фрукты, например. Овощи с семенами, которые формально тоже являются фруктами (огурцы, помидоры, тыква, кабачки, баклажаны). Пшеница. Кукуруза. Фасоль и другие бобовые.

Да, я знаю, что вы, должно быть, думаете: как такое может быть, что свежие, разноцветные овощи и фрукты, так красиво лежащие на прилавках, вредны для здоровья? Или что фасоль, цельнозерновой пшеничный хлеб и бурый рис, которые мы десятилетиями прославляли в качестве здоровой пищи, на самом деле тоже нам вредят? Так вот, чтобы по-настоящему понять, в чем дело, придется совершить небольшое путешествие во времени. (Готов поспорить, вы не ожидали прочитать такую фразу в сборнике рецептов!).

Представьте, что мы вернулись на 450 млн лет назад. Единственные живые существа на Земле — растения. На них никто не охотится, и они правят всей сушей, используя свою удивительную способность перерабатывать солнечный свет в материю, чтобы размножаться. А потом, примерно через 90 млн лет, появились насекомые. Растениям внезапно пришлось вырабатывать защитные механизмы, чтобы защищать себя и свое потомство (семена) от поедания, потому что растения хотят, чтобы их самих и их детей убили и съели, не больше, чем вы. Как и все живые существа, они запрограммированы расти и размножаться, а если тебя съедают, следовать этому биологическому императиву довольно сложно.

С тех пор как появились насекомые, растения начали разрабатывать и развивать сложные способы помешать другим живым существам — в том числе людям, которые появились всего 2–4 млн лет назад, — себя съесть. Растения опережают нас на 340 млн лет эволюции; у них было 340 млн лет, чтобы довести до совершенства механизмы защиты.

Вы, возможно, думаете, что растения практически беспомощны, но они на самом деле владеют широким арсеналом средств защиты от хищников. Например, они, конечно, не могут бегать, но они могут прятаться, адаптируя свой цвет так, чтобы сливаться с окружающей средой. И хотя большинство растений не нападают первыми, они могут защищаться, вызывая травмы у существ, которые пытаются их есть. Краткосрочная стратегия обороны включает в себя отравление, паралич или захват «хищников» в ловушку. А долгосрочная стратегия состоит в том, что они делают этих «хищников» очень, очень больными.

Лектины — это долгосрочная защитная стратегия. (Возможно, вас это удивит, но глютен — это лектин. Впрочем, он не единственный и даже не самый опасный из них. Это, скорее, любимец прессы, эдакая Ким Кардашьян от лектин). Как я уже говорил,

лектины — это белки. Большинство лектинов — большие, липкие белки, которые притягиваются к молекулам сахара. Когда вы едите растение, в котором много лектинов, одно из негативных последствий состоит в том, что эти белки начинают разгуливать по вашему пищеварительному тракту в поисках молекул сахара, к которым можно прицепиться. Толщина стенок кишечника составляет всего одну клетку. Они, конечно, тонкие, но при этом очень элегантно сконструированы и удерживают некоторые частицы пищи в кишечнике (чтобы их можно было потом вывести из организма), а вот витамины, минералы и другие питательные вещества проходят через стенки кишечника и попадают в кровь. Этого удастся добиться с помощью плотных контактов, которые служат своеобразными «стражниками» между клетками стенки кишечника.

Плотные контакты работают, если немного упрощать, по принципу игры в «Цепи кованые»: когда шеренга маленьких детишек берется за руки, она не пропускает других маленьких детишек. Но лектины прикрепляются к поверхности кишечных клеток и задействуют специальный переключатель, который ослабляет плотные контакты. Они играют роль забияк на детской площадке, которые силой проталкиваются через плотные контакты, попадают в кровеносную систему и оставляют отверстия в слизистой оболочке, через которые могут пролезть и другие крупные молекулы, например, бактерии; такое состояние называется синдромом повышенной проницаемости кишечника.

Попав в кровеносные сосуды, беглецы из кишечника запускают иммунную реакцию — организм не узнает их и считает вредителями. Начинается воспаление; именно этим можно объяснить, почему у стольких моих пациентов в крови высокий уровень воспалительных цитокинов — веществ, которые сообщают иммунной системе об опасности.

## Парадокс лектинов: они и полезны, и вредны

Очень удобно, когда мы сразу можем разделить вещи на определенные категории: злодеи — злые, герои — добрые. Но когда речь заходит о лектинах, они на самом деле могут играть обе роли. Некоторые лектины изначально полезны. Вы слышали, что у чеснока есть целебные свойства? (Да, это правда). Его противовирусные свойства обусловлены лектинами, которые в нем содержатся. Другие лектины играют положительную роль в организме, хотя формально являются токсичными: в небольших количествах они обучают вашу иммунную систему, как бы объясняя, какие вещества безопасны, а какие — нет.

Чтобы по-настоящему осознать парадоксальную идею, что растения и лектины, которые они содержат, могут быть и полезны, и вредны для нас, нужно понять концепцию гормезиса. Этот принцип говорит нам, что некоторые вещества, вредные в больших количествах, могут быть полезны в малых дозах. В этом случае вредно или не вредно не само по себе вещество, а то, с каким его количеством мы контактируем за определенное время. Или,

как выразился Парацельс, «всё есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд незаметным».

Гормезис\* явно указывает на одну стратегию, которая может быть полезной: разнообразное питание, когда вы не едите постоянно одно и то же. С этой точки зрения легче будет ответить на вопрос: почему, перейдя на небольшое число злаков (в основном — пшеницу, кукурузу и сою) в качестве основного источника калорий, человечество стало уязвимее к лектинам, чем наши предки? Надеюсь, что рецепты из поваренной книги и принципы, которыми я поделюсь с вами в этой главе, помогут вам расширить репертуар и попробовать такую еду, о которой вы раньше и не задумывались, будь то, например, безлектиновые злаки вроде пшена или сорго, листовая зелень или крестоцветные овощи. С помощью гормезиса природа вознаграждает тех, кто не боится пробовать новую пищу!

\* Стимуляция какой-либо системы организма внешними воздействиями, имеющими силу, недостаточную для проявления вредных факторов. — Прим. науч. ред.

## Человеческая эволюция не успевает

Сейчас вы, наверное, думаете: если лектины существуют уже миллионы лет, как людям вообще удалось выжить? Почему растения вдруг стали причинять нам проблемы именно сейчас?

Ну, во-первых, укрощение огня и последовавшее за ним изобретение термообработки пищи около 100 тыс. лет назад дало нам преимущество над другими животными, потому что при готовке многие лектины разрушаются. Кроме того, благодаря готовке мы смогли есть корнеплоды вроде ямса и батата, которые в сыром виде переварить невозможно, а вот в приготовленном, как вы наверняка знаете, они очень вкусны. Крахмал из этих корнеплодов помог накормить наших друзей — кишечные бактерии, известные как микробиом, а также бактерии, которые живут на коже и даже парят вокруг нас, примерно как облако, которое всюду следует за Пиг-Пеном, персонажем комикса «Мелочь пузатая» (их называют «холобиом»).

Обитатели вашего микробиома играют много важных ролей в вашем теле, но вот две самые главные из них — выделение питательных веществ из еды, которую вы употребляете, и общение с иммунной системой; они предупреждают ее об опасности, а иногда и сами вступают в бой или обезвреживают опасные вещества. Поскольку они так нам помогают, я называю их нашими кишечными друзьями.

Наш вид эволюционировал, эволюционировали и кишечные друзья, чтобы справляться с лектинами в растениях и листьях, которые мы ели. И человечество процветало. Когда наш рацион в основном состоял из собранных растений, корнеплодов и (изредка) котлет из убитого мамонта, мы были настоящим воплощением здоровья: средний рост мужчин составлял почти 180 см (а женщин — 157 см)<sup>1</sup>.

Затем, примерно 10 тыс. лет назад, закончился последний ледниковый период, и многие растения и животные,

которыми питались люди, вымерли. Пришлось искать новую пищу. Тогда-то и было изобретено земледелие. Мы стали выращивать злаки и бобовые — и эта растительная пища стала по-настоящему революционной, потому что ее можно было собирать, а потом хранить, чтобы съесть позже. С одной стороны, это настоящий памятник изобретательности человечества, но с другой... Благодаря земледелию в наш рацион попало множество новых лектинов, к перевариванию которых оказались не готовы ни мы, ни наша бактериальная популяция.

10 тыс. лет — вроде бы с виду достаточно долгий срок, чтобы у нас развилась микробная популяция, способная справиться с лектинами, но на самом деле — нет. Не забывайте: матушка Природа мыслит совсем не такими временными промежутками, как мы с вами. Мы умеем создавать новые технологии (огонь, земледелие, Wi-Fi) и делаем это все быстрее и быстрее, но вот природе требуются тысячелетия, чтобы к ним приспособиться. С эволюционной точки зрения, 10 тыс. лет — это просто мгновение; мы словно пошли с лектинами на ускоренное свидание. Наши организмы были не готовы переваривать их, когда мы только начали выращивать собственную еду, и не готовы их переваривать до сих пор. Стоит ли удивляться, что после всего 2 тыс. лет новой диеты средний рост мужчин уменьшился до 163 см, а женщин — до 145?

Теперь перенесемся в начало XVI века, на 500 лет назад, когда открыли Новый Свет — Америку, и наши предки из Африки, Европы и Азии познакомились с новой, богатой лектинами пищей, которой никогда раньше не знали: помидорами, тыквой, кукурузой, семенами чиа, киноа и другими злаками. У индейцев, которые питались этими культурами 15–20 тыс. лет, возможно, и было время развить у себя специализированные кишечные бактерии, которые помогают их переваривать. Но вот у жителей Старого Света такой возможности не было.

Прежде чем высадиться на побережье Америки, наши предки научились готовить и сохранять пищу такими способами, которые, по счастливому совпадению, еще и делают ее более легко перевариваемой. Один из таких способов — ферментация. В традиционных культурах с помощью ферментации продлевали срок хранения овощей и молочных продуктов: вспомните хотя бы кефир на Ближнем Востоке, квашеную капусту в Восточной Европе, йогурт в Индии, кимчи в Корее или мисо в Японии (и это лишь несколько примеров). Многие методы готовки в Старом Свете предусматривают удаление кожуры, сердцевины и семян из растений, а именно в них обычно содержится больше всего лектинов. Например, в Азии, где главным злаком является рис, с него обычно счищают шелуху, чтобы получился белый рис. В Европе, где неотъемлемой частью рациона являются хлеб и макароны, с пшеницы тоже счищали защитную (и богатую лектинами) шелуху, а все приготовленное съедали свежим: вчерашняя выпечка считалась несъедобной, потому что при перемалывании зерна содержащиеся в нем жиры очень быстро портятся.

Когда наши предки встречались с новой пищей, традиционные методы готовки защищали их от употребления в пищу вредных доз лектинов. Более 500 лет мы продолжали использовать эти методы, чтобы делать еду более удобоваримой. Но в последние примерно 100 лет изменения в нашей культуре, пищевой цепочке и технологиях сделали нас более уязвимыми к лектинам. Вот некоторые из этих изменений.

- Круглогодичный доступ к фруктам и другим продуктам, которые раньше были доступны только в течение довольно короткого сезона; мы едим больше пищи, которую раньше ели только раз в год, чтобы накопить жирка к зиме.
- Отход от традиционных способов готовки (которые снижают содержание лектинов) и избыточное употребление

переработанной пищи, которая состоит в основном из злаков и растительных масел, содержащих много лектинов.

- Рост объемов пшеницы, кукурузы и сои, которые мы употребляем в пищу — в форме хлеба, кормов для животных (потому что мы, в конечном итоге, все равно съедаем и то, что ели животные), растительных масел и переработанной пищи.
- Воздействие десятилетий рекламы, на которую потрачены миллионы долларов, — рекламы, которая заявляет о пользе цельных злаков и растительных масел (представляющих, по сути своей, лектиновые бомбы) и из-за которой мы совершенно перестали понимать, какая же пища на самом деле здоровая. Американцы поколениями наедались цельнозерновыми хлебом, макаронами и мультизлаковыми бейглами, искренне считая, что делают себя здоровее, а случаев ожирения, диабета и болезней сердца тем временем становилось все больше.

Итак, в наших организмах не только еще не развились кишечные микробы, способные справиться с новыми лектинами; мы еще и едим больше, чем когда-либо раньше, содержащие лектины продукты и готовим богатые лектинами блюда. И это только начало.

## Семь смертоносных разрушителей

Новые лекарства, которые мы принимаем, и изменения в окружающей среде тоже вредят нашему здоровью. Эти технологические «достижения» на самом деле во многом отбрасывают нас назад и пагубно влияют на количество и разнообразие наших кишечных микробов.

Я называю эти современные «достижения» «Семь смертоносных разрушителей». В «Парадоксе растений» я описываю их очень подробно (кто-то даже может сказать — дотошно), но в этой книге постараюсь быть кратким.

### **1. АНТИБИОТИКИ ШИРОКОГО СПЕКТРА**

Антибиотики могут спасти вашу жизнь, но вместе с тем они могут и угрожать вашему долгосрочному здоровью, уничтожив полезную популяцию бактерий. Мы принимаем антибиотики слишком часто (при простуде или гриппе антибиотики вам не нужны!), а еще, сами того не желая, мы еще и едим антибиотики каждый раз, когда употребляем в пищу мясо, выращенное промышленным способом, потому что мясным породам скота скармливают антибиотики, чтобы они прожили дольше и накопили больше жира перед забоем. Подумайте хорошенько: антибиотики дают коровам, чтобы они стали жирнее. То же самое происходит и с вами!

### **2. НЕСТЕРОИДНЫЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА (НПВС)**

Ибупрофен («Адвил» и «Мотрин»), напроксен («Алеви»), «Селебрекс» и другие — это популярные обезболивающие из категории НПВС. НПВС повреждают слизистую оболочку тонкой и толстой кишки, которую атакуют лектины и которая играет важнейшую роль в поддержании работы иммунной системы. Это жестокий замкнутый круг: если вы регулярно принимаете НПВС, то повреждение кишечной стенки вызывает новые воспаления, воспаление вызывает боль, а боль заставляет вас снова принимать таблетки.

### **3. АНТИСЕКРЕТОРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Когда животное съедает растение, богатое лектинами, например, незрелый фрукт, у него болит живот, и оно быстро понимает, что этого растения лучше в дальнейшем

избегать. А вот когда человек съедает что-то, что вызывает несварение желудка, он покупает антисекреторные таблетки — «Зантак», «Прилосек», «Нексиум» или «Протоникс». Эти лекарства, большинство из которых относится к ингибиторам протонной помпы (ИПП), снижают производство желудочного сока; вы, возможно, даже подумаете, что это хорошо, пока не узнаете, что желудочный сок — один из ключевых методов нейтрализации вредных бактерий в организме. А чем больше у вас вредных бактерий, тем меньше места и ресурсов остается для полезных. Поскольку ваши дружелюбные бактерии играют важную роль для иммунитета, вовсе не совпадением является то, что люди, которые принимают антисекреторные средства (и у которых меньше полезных кишечных бактерий), в три раза сильнее рискуют заболеть пневмонией, чем те, кто их не принимает. ИПП еще и затрудняют переваривание белков, а, как вы уже помните, лектины — это растительные белки. Так что чем больше ИПП, тем больше беглых лектинов.

4. **ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ** Никто, наверное, так не злится, слыша, что искусственные подсластители жутко вредны для здоровья, как я много лет обожал диетическую «Кока-колу». Я пил ее по восемь банок в день! И, что неудивительно, у меня было 30 лишних килограммов. Ложная сладость не помогает вам сбросить вес, сэкономив калории. Напротив, подсластители уничтожают вашу полезную микробную популяцию<sup>3</sup> и заставляют ваш мозг искать больше сладостей и запасать жир на зиму (то же самое организм делает, когда вы употребляете фрукты летом). А когда у вас слишком мало полезных микробов, поедающих лектины, эти лектины могут устроить в организме настоящий хаос.
5. **ЭНДОКРИННЫЕ ДИЗРАПТОРЫ** Эндокринные дизрапторы — это химикаты, которые нарушают

нормальное функционирование ваших гормонов. Они обычно встречаются в пластиках — в том числе в продуктах для ухода за собой, средствах для уборки, упаковках для пищи, полиэтиленовой пленке, пищевых контейнерах и множестве других потребительских продуктов. Эндокринные дизрапторы, впрочем, встречаются и в пище, которая прячется под пластиком. Помните, я говорил вам, что жиры в цельных зернах быстро портятся после того, как их перемололи? Так вот, ученые-пищевики тоже об этом знают и добавляют в готовую выпечку химические стабилизаторы, например бутилгидрокситолуол (БГТ). БГТ — эндокринный дизраптор. Неважно, откуда они берутся: эндокринные дизрапторы играют роль в развитии ожирения, многих видов рака, проблем со щитовидной железой и репродуктивной системой. Кроме того, они перегружают печень — главный центр переработки отходов в организме, мешая ей выводить избыточные гормоны и переводить витамин D в активную форму. Низкий уровень витамина D ассоциируется с многочисленными болезнями, в том числе аутоиммунными заболеваниями, деменцией, болезнью Альцгеймера, заболеваниями сердца, остеопорозом, раком груди и простаты. Кроме того, витамин D помогает сохранить целостность слизистой оболочки кишечника в битве с лектинами. Меньше витамина D — больше лектинов и «протечек» в кишечнике.

## 6. **ГЕНОМОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ГЕРБИЦИД ROUNDUP**

Большинство генномодифицированных продуктов специально выводят, чтобы они выдерживали обработку веществом под названием глифосат, главным ингредиентом Roundup\*, пестицида, разработанного Monsanto, и Enlist, выпускаемого Dow Chemical. Поскольку ГМО-растения не умирают при обработке глифосатом, фермеры могут

---

\* Средство для борьбы с сорняками, особенно многолетними. — Прим. науч. ред.

без разбора поливать поля этим веществом, и основная культура — обычно пшеница, кукуруза или соя — не погибнет. Но вот чего вы наверняка не знали, так это того, что Roundup сейчас уже используется и на негенномодифицированных сортах этих растений в качестве осушителя, потому что высохшее, умершее растение легче собирать. Особенно часто такую практику применяют для овса, злаков, чечевицы и фасоли, так что обязательно ищите органические версии этих продуктов (если, конечно, вообще собираетесь их есть; соблюдая правила «Парадокса растений», вы сможете избежать употребления большинства этих продуктов, но все равно не забывайте этот совет, если будете и дальше есть фасоль, особенно приготовленную в скороварке, чтобы уничтожить ее лектины, о чем подробнее будет рассказано во второй главе). Эти химикаты передаются и тем, кто ест обработанные ими растения, будь то вы, ваши дети или животные, мясо которых оказывается на вашем обеденном столе. Это означает, что вы получите дозу Roundup, даже если всячески избегаете ГМО-продуктов, но при этом едите либо неорганические злаки, либо мясо животных, которых откармливали неорганическими злаками. Roundup классифицирован ВОЗ как возможный человеческий канцероген<sup>4</sup> (хотя среди отделов этой организации есть разногласия по этому вопросу<sup>5</sup>, а исследование, опубликованное в ноябре 2017 года, не обнаружило повышенной заболеваемости раком у сельскохозяйственных рабочих, работавших с глифосатом<sup>6</sup>), в небольших дозах влияет на развитие стеатоза\* печени у крыс<sup>7</sup> и к тому же уничтожает полезные кишечные бактерии.

## 7. СИНИЙ СВЕТ Ваше тело тщательно спроектировано таким образом, чтобы получать сигналы для запасания

---

\* Заболевание, при котором в печени наблюдается избыточное накопление жиров. — Прим. науч. ред.

или сжигания жира из дневного света. Когда дни длинные, а ночи короткие (летом), мы запасаем жир, готовясь к будущей зиме, а зимой до предыдущего столетия еды обычно бывало мало. А когда дни короткие, а ночи длинные, организм получает сигнал сжигать запасы жира, потому что калорий из пищи ему обычно достается мало. Сейчас же мы целыми днями смотрим на электронные устройства, излучающие синий свет, — ту часть видимого спектра, из которой состоит дневной свет, — так что наши внутренние часы постоянно думают, что сейчас лето. В результате мы непрерывно получаем сигнал «запасать жир и искать больше калорий».

## Лектины и аутоиммунные заболевания

Ваш пищеварительный тракт — это трубка, которая начинается во рту, проходит через горло, а потом вьется кольцами в животе, прежде чем выйти через анальное отверстие. Частишки пищи, входящие в эту трубку, формально не являются частью вашего тела — они остаются внутри этой трубки. Это словно туннель, который проходит под рекой: вы едете по этому туннелю, вас окружает вода, но вы не намочаете, потому что на самом деле вы не находитесь в реке.

Еда, которую вы проглатываете, проходит по горлу, потом через пищевод попадает в желудок, а оттуда — в кишечник, где расщепляется на маленькие молекулы питательных веществ, которые организм может либо использовать, либо вывести со стулом. Если бы вы растянули и развернули кишечник, то он занял бы площадь, равную теннисному корту. Однако толщина стенки кишечника, а она единственное, что стоит между пищей, которую вы съели, и кровеносными сосудами, составляет всего одну клетку; но эти клетки обычно соединены

с непроницаемой плотностью. Стенка кишечника сконструирована таким образом, чтобы пропускать в кровеносную систему одиночные молекулы переваренной пищи, отдельные аминокислоты, жирные кислоты и сахара — и все. Чтобы укрепить стенку кишечника, ваш организм образует внутри кишечника слизистую оболочку; эта слизь состоит из полисахаридов, являющихся одной из форм сахара.

Как вы помните, когда вы едите лектины, они ищут молекулы сахара, чтобы к ним прикрепиться. Что же они делают? Они цепляются к молекулам сахара в слизистой оболочке кишечника. Добравшись туда, они запускают производство зонулина — белка, который служит ключом для открытия плотных контактов между клетками кишечной стенки. Когда ваши клетки вырабатывают зонулин, они перестают «держаться за руки», и лектины, которые еще не прикрепилась к слизистой оболочке, выскальзывают из туннеля и попадают в кровеносную систему, а за собой тащат кусочки бактерий под названием «липополисахариды», сокращенно ЛПС. Я обычно не ругаюсь, но просто не могу сдержаться и не назвать их «маленькими кусочками дерьма» (little pieces of shit), потому что это буквально они и есть. Это явление называется синдромом повышенной кишечной проницаемости, и именно тогда лектины начинают действовать по-настоящему разрушительно.

По другую сторону стенки кишечника располагается иммунная система. Попробуйте представить, что иммунная система — это пограничный патруль. Контактная с любым чужеродным веществом, она включает сигнал тревоги: «Брешь в стене! На нас напали! Готовьтесь к войне! Запасайтесь всем необходимым и собирайте армию!» Запасы в этой войне — жировые клетки, армия состоит из лейкоцитов, а оружие, которым пользуется армия, — воспаление. Вот почему организм всякий раз, когда в нем начинается война, запасает жир. А когда война идет в вашем

кишечнике, результатом становится жир на животе, который доктор Уильям Дэвис очень метко назвал «пшеничным пузом». Впрочем, это еще не самое страшное: когда иммунная система постоянно живет на военном положении, здоровая реакция может со временем перерасти в полноценную аутоиммунную болезнь — иммунная система начнет атаковать здоровые клетки, которые не являются ни опасными, ни чужеродными. Среди известных аутоиммунных заболеваний — ревматоидный артрит, болезнь Крона\*, волчанка, тиреоидит Хашимото\*\*, рассеянный склероз, базедова болезнь\*\*\*, целиакия\*\*\*\*, витилиго\*\*\*\*\*, псориаз, синдром раздраженного кишечника и диабет 1-го типа. В моей практике я наблюдал случаи, когда у пациентов прекращались аутоиммунные заболевания после того, как они просто отказывались от лектинов в пище. Все потому, что, избегая или нейтрализуя лектины в рационе, вы избавляетесь от корневой причины аутоиммунной реакции и даете кишечнику и микробиому возможность восстановиться.

В интересной статье, опубликованной в 2017 году в *Journal of Diabetes Research*<sup>8</sup>, ученые из Гарвардской школы медицины и Медицинской школы университета Лома-Линда проверили аутоиммунную реакцию островков Лангерганса\*\*\*\*\* в поджелудочной железе на различные пищевые продукты; все они имели низкий

---

\* Хроническое неспецифическое гранулематозное воспаление желудочно-кишечного тракта, локализующееся почти во всех его отделах (от полости рта до прямой кишки). Проявляется в основном хронической диареей, болью в животе или снижением массы тела. Также характерны утомляемость, отсутствие аппетита или лихорадка. — Прим. науч. ред.

\*\* Хроническое аутоиммунное воспаление щитовидной железы. — Прим. науч. ред.

\*\*\* Аутоиммунное заболевание, обусловленное избыточной секрецией тиреоидных гормонов диффузной тканью щитовидной железы, которое приводит к отравлению этими гормонами. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\* Мультифакториальное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определенные белки: глютен и близкие к нему белки злаков. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\*\* Нарушение пигментации, выражающееся в исчезновении пигмента меланина на отдельных участках кожи. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\*\* Скопления гормон-продуцирующих (эндокринных) клеток, преимущественно в хвостовой части поджелудочной железы. — Прим. науч. ред.

гликемический индекс и были рекомендованы для пациентов с диабетом. Подавляющее большинство продуктов, которые вызывали аутоиммунную реакцию, богаты лектинами: коровье молоко, безглютеновые злаки вроде гречки и овса, чечевица, горох и нут. Что интересно, водоросли, орехи пекан и козье молоко тоже вызвали значительную реакцию, а вот показатели пшеницы, которая содержит глютен, оказались ниже, чем у многих безглютеновых злаков. В статье, конечно, не сказано напрямую о причинно-следственной связи между употреблением этих продуктов и диабетом 1-го типа (аутоиммунной формы болезни), но есть информация, что многие продукты, богатые лектинами, ассоциируются с аутоиммунной реакцией в клетках поджелудочной железы и их повреждение приводит к развитию диабета 1-го типа. Это говорит о том, что нам нужно менять диетические рекомендации для диабетиков. Но зачем ждать, пока у вас или вашего ребенка разовьется диабет 1-го типа, прежде чем отказаться от известного триггера аутоиммунного заболевания?

## Как лектины вызывают лишний вес

Как мы только что обсудили, употребление в пищу богатых лектинами продуктов вроде пшеницы заставляет организм запасать жир, потому что лектины устраивают с вашим кишечником войну, а войскам нужна еда (тот самый запасенный жир), чтобы вести боевые действия. И, как мы знаем из обсуждения микробиома, лектины еще и снижают количество полезных кишечных микробов, которые поддерживают наше здоровье несколькими важными способами — в том числе и помогая поддерживать здоровый вес.

Но есть и третья причина, по которой употребление пищи, богатой лектинами, вызывает лишний вес:

многие злаки содержат не только глютен, но и агглютинин зародыша пшеницы (АЗП), один из самых злонамеренных лектинов, который играет определенную роль в развитии целиакии и болезней сердца. Впрочем, у него (как и у некоторых других лектинов) есть и еще одно коварное свойство: он умеет подражать инсулину.

Инсулин — гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, когда вы употребляете в пищу сахар и белки. Инсулин помогает регулировать уровень сахара в крови, прикрепляясь к жировым клеткам, нервным клеткам (нейронам) или мышечным клеткам и приказывая им «открыться» и впустить в себя глюкозу. После того как глюкоза попадает в клетку, инсулин от нее отсоединяется, и клетки могут получать сообщения от других гормонов и сигнальных молекул.

А вот АЗП прикрепляется к тем же рецепторам, что и инсулин, после чего вообще никуда не уходит. Так что в следующий раз, когда из кишечника в вашу кровеносную систему попадет глюкоза, инсулину некуда будет прикрепиться. Представьте, что инсулин — это ваша машина, а клеточная стенка — парковка возле продуктового магазина. Если все парковочные места заняты другими машинами и ни одна из них уезжать не собирается, вы не сможете припарковаться, пойти в магазин и купить еды.

Прикрепившись к жировым клеткам, АЗП тоже остается там на неопределенное время, постоянно говоря им вырабатывать еще больше жира из проходящего мимо сахара. Паркуясь на стенке мышечной клетки, он не дает молекулам сахара попасть в них. В результате мышечная клетка лишается топлива, необходимого ей для поддержки и роста, и это приводит к истощению мышц. А когда лектины обосновываются на инсулиновых рецепторах нервных клеток, ваши нейроны не получают энергию, в которой нуждаются, так что постоянно отправляют сообщение, что вы голодны, в надежде получить больше топлива. Проще говоря, ваша нервная

система постоянно посылает сигналы голода, даже если вы уже съели калорийный обед. В общем, из-за того, что АЗП подражает инсулину, ваши жировые клетки растут, употребление калорий возрастает, клетки мозга получают недостаточно энергии (что приводит к «туману» в голове), а мышцы начинают хиреть. Знакомо звучит?

## Возвращение к хорошему здоровью

Но есть и хорошая новость. Когда вы поймете, что такое лектины и откуда они берутся, у вас появится возможность перейти к новому диетическому питанию, которое поможет избавиться от неприятных симптомов вроде вздутия живота и рассеянности сознания и даже от явных болезней, например, кардиологических или аутоиммунных. Более того, как я покажу вам в следующих главах, эта пища не только очень полезна для иммунной системы и дружественных кишечных бактерий, она еще и очень вкусна. Неважно, будете ли вы следовать программе «Парадокс растений» полностью (я изложу ее во второй главе); вы найдете здесь рецепты, которые порадуют и ваших кишечных друзей, и вкусовые рецепторы.

## Глава вторая

---

«И что же мне  
можно есть?»»

---

## Одна из самых распространенных читательских реакций на «Парадокс растений» звучит так: «И что мне теперь вообще можно есть?»

Обещаю вам, я не собираюсь лишать вас еды, которую вы любите, — именно для этого я и написал поваренную книгу.

От некоторых продуктов, конечно, я порекомендую вам полностью отказаться, и да, это будет серьезное изменение, но я готов рискнуть и предположить, что некоторые из них, например, цельнозерновой хлеб или бурый рис, вам и изначально-то не особенно нравились.

Вот отличная новость: многие из ваших любимых продуктов, содержащих много лектинов, можно приготовить такими способами, чтобы лектинов в них стало меньше. Так что нет, вам не придется отказаться от фасоли или помидоров на всю жизнь, но вы сможете облегчить жизнь кишечнику и иммунной системе, приготовив их иначе.

Я хочу сразу прояснить одну вещь. Убрать из рациона абсолютно все лектины невозможно, да я и не буду вам советовать так делать. На самом деле не все лектины вредны: растения создавали эти химические соединения в течение миллионов лет, и некоторые из них даже полезны для здоровья человека, особенно те, что содержатся в растениях, которые мы ели тысячелетиями. Некоторым моим «канарейкам» — пациентам из моей практики, чья чувствительность к лектинам выше среднего — даже небольшой дозы лектинов достаточно, чтобы вызвать сильную реакцию. Но другие мои пациенты годами ели продукты, содержащие много лектинов, и не замечали никакого эффекта.

Помните: наш организм не адаптируется к новым условиям или новой еде за один день. У микробиома и иммунной системы было много времени, чтобы приспособиться к лектинам и другим содержащимся в растениях

веществам, которые мы ели в течение тысячелетий (например, к тем, что входят в список «Да, пожалуйста» на следующих страницах). Больше всего проблем для нашей физиологии доставляют «новые» продукты — те, которые мы едим лишь около 10 тыс. лет: злаки, бобовые и растения из Нового Света вроде кукурузы или помидоров. Так что всех лектинов, конечно, избежать невозможно, но вы можете радикально улучшить здоровье, если будете следить, какие лектины и в каком количестве употреблять в пищу. Я хочу объяснить вам, где же прячется яд. Ну, знаете, как в фильме 1956 года «Придворный шут»: «Таблетка с ядом — в графине с драконом, а вот в сосуде с пестиком — доброе зелье».

Давайте начнем с «доброе зелья».

## «Да, пожалуйста»: продукты, в которых мало лектинов

### ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Я обычно рекомендую получать от 60 до 80 % всех дневных калорий из источников полезных жиров. Да, знаю — это звучит просто как жуткое количество жира! Особенно в свете, мягко скажем, не очень верных диетологических советов, которые нам скармливали (снова игра слов) много лет, утверждая, что жиры для нас вредны. Да, некоторые жиры вредны, но не все они одинаковы. Я действительно не рекомендую употреблять в пищу некоторые масла, например, те, которые сделаны из семян, содержащих много лектинов, но вот высококачественные жиры необходимы для здоровья.

Хотите — верьте, хотите — нет, но употребление в пищу жиров может помочь вам сбросить вес. Полезные жиры не содержат глюкозы (которая запасается в виде жира, если ее съесть слишком много) и не вызывают

выделения инсулина (который говорит организму запа- сать избыток глюкозы в виде жира), в отличие от углево- дов. Некоторые типы жиров даже защищают и питают клетки слизистой оболочки кишечника<sup>9</sup>. Кроме всего прочего, ваш мозг на 60 % состоит из жира, так что, употребляя в пищу полезные жиры, вы еще и кормите мозг. **Лучшие источники полезных жиров: оливковое масло extra virgin, оливки, авокадо, масло авокадо, кокосовое молоко, СЦТ-масло (масло со среднепечечными триглицеридами, также известное как «жидкое кокосовое масло»), кокосовое масло, перилловое масло, масло грецкого ореха, макадамовое масло, мас- ло водорослей, яичные желтки от кур, выращенных на пастбище, и, самое важное, рыбий жир или до- козагексаеновая кислота, получаемая из водорослей.** Все эти продукты, а также листовая зелень и кресто- цветные овощи должны лечь в основу вашего ежеднев- ного рациона.

## ЗЕЛЕНЬ

Зеленые листовые овощи настолько полезны для вас, что съесть их больше необходимого почти не- возможно; зелени не хватает в рационе практически у всех. Эти растения богаты химическими вещества- ми под названием полифенолы, которые поддерживают здоровье всего организма. Лектины защищают «свои» растения, причиняя вред любым живым существам, ко- торые их едят, а полифенолы укрепляют сами растения. Так что, съедая полифенолы, мы получаем часть их це- лебной силы. Даже если не говорить о полифенолах, то зелень просто очень сытная, особенно в сочетании с полезными жирами, например, щедрой дозой олив- кового масла или масла авокадо. Это значит, что, если вы будете есть больше зелени, вам будет меньше хотеть- ся нездоровой пищи. Собственно, у вас может даже на- чаться «ломка» по зелени!

**Хорошие варианты: салат (романо, бибб, красный и зеленый салат-латук), зелень одуванчика, месклан\*, шпинат, эндивий, петрушка, сарептская горчица, фенхель и морские водоросли.**

## КРЕСТОЦВЕТНЫЕ И ДРУГИЕ ОВОЩИ БЕЗ ЛЕКТИНОВ

Овощи — отличный источник пребиотической клетчатки, витаминов и полифенолов, из них должна состоять бóльшая часть вашего рациона. Крестоцветные овощи особенно питательны и во многих отношениях полезны для здоровья. Они активируют специализированные лейкоциты в стенке кишечника, а эти клетки умеют успокаивать слишком активную иммунную систему. Поскольку из-за употребления большого количества лектинов стенка вашего кишечника, скорее всего, раздражена, а иммунная система находится в возбужденном состоянии, крестоцветные овощи — идеальный вариант для восстановления здоровья кишечника. **Хорошие варианты — брокколи, кочанная капуста, цветная капуста, кудрявая капуста, брюссельская капуста, кочанный салат, мангольд\*\*, бок-чой\*\*\*, кресс-салат, кольраби и руккола.** Не забывайте и о других овощах без лектинов: **артишоках, спарже, чесноке, сельдерее, луке-порее, редисе, свекле, бамии, луке и грибах.** Они сытные и содержат вкуснейший коктейль из питательных веществ!

## ОРЕХИ

Орехи — отличный источник полезных жиров, полифенолов и клетчатки, и их можно есть каждый день,

\* Смесь для салатов, в состав которой входит молодая свежая зелень. — Прим. науч. ред.

\*\* Подвид свеклы обыкновенной. — Прим. науч. ред.

\*\*\* Сорт китайской капусты. — Прим. науч. ред.

но в ограниченном количестве (потому что в них довольно много калорий и белков). Это замечательный перекус: орехи легко носить с собой и хранить в ящике стола или бардачке машины, и при этом они очень сытные. Впрочем, важно отметить, что не все орехи совместимы с программой «Парадокс растений». Тех «орехов», которые на самом деле относятся к бобовым — арахис и кешью — нужно избегать. **Я рекомендую макадамиию, грецкие орехи, фисташки, пекан, кокосы, фундук и каштаны.** Некоторые орехи можно также использовать в качестве альтернативного сырья для муки — лучше всего вам подойдут кокосовая или миндальная мука. О миндале мне задают немало вопросов. В кожуре миндаля содержится лектин, вызывающий реакцию у многих моих пациентов с аутоиммунными заболеваниями; отбеленный миндаль и миндаль сорта Маркона чистят, так что он безопасен. Именно поэтому мука из отбеленного миндаля в списке есть, а вот самого миндаля нет.

## АВОКАДО

Да, об авокадо мы уже говорили в разделе «Полезные жиры» буквально несколькими абзацами ранее, но авокадо — настоящая суперзвезда здорового питания, да еще и легкодоступно, так что о нем стоит поговорить и отдельно. Авокадо богато полезными жирами и растворимой клетчаткой; и то, и другое помогает вам избавиться от лишнего веса и усваивать полифенолы (многие растительные витамины жирорастворимые, то есть вам нужно есть их вместе с жиром, чтобы получить максимальную пользу). Авокадо содержат полезный для сердца мононенасыщенный жир, как и оливковое масло. Собственно, употребление одного авокадо в день снижает ЛПНП-холестерин — опасный вид холестерина — на 13,5 мг/дл<sup>10</sup>. Довольно-таки значительное улучшение, учитывая, что для него

необходимо лишь одно простейшее изменение в рационе! Авокадо — фрукт, но его можно есть спелым, потому что оно, по сути, не содержит сахара. Вы наверняка знаете поговорку «одно яблоко в день, и к врачу ходить не надо». Замените в ней яблоко на авокадо, и это будет отличным шагом на пути к здоровому сердцу и здоровому весу.

## **ЗЛАКИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ЛЕКТИНОВ**

Да, я знаю, даже мысль о полном отказе от всех злаков очень тяжела — не только потому, что они невероятно удобны, потому что достать их можно где угодно, но и потому, что, скорее всего, они составляют бóльшую часть вашего рациона. Бутерброды, зерновые батончики, лепешки, зерновые хлопья... Злаки — один из самых простых и доступных продуктов, причем часто нам их рекламируют еще и как здоровую пищу. Нет ничего более далекого от истины!

**Но все же есть пара злаков, которые не содержат лектинов, — сорго и пшено.** Сорго — это отличная безлектиновая и безглютеновая альтернатива муке, до отказа заполненная клетчаткой. Кроме того, оно содержит химические соединения, полезные для наших дружественных кишечных бактерий и сдерживающие развитие ожирения, диабета и воспаления у животных и на лабораторных тестах *in vitro*<sup>11</sup>. Пшено богато важными минералами — магнием, калием, фосфором и цинком. И не только ими: полифенолы в пшене приносят больше пользы для здоровья, чем в большинстве других злаков<sup>12</sup>. Если вы не знаете, как готовить и подавать эти злаки, посмотрите рецепты «Боул из сорго» (стр. 204), «Курица с марокканскими специями и пшеничным табуле» (стр. 230) и «Начинка из пшена на День благодарения» (стр. 256).

## РЕЗИСТЕНТНЫЕ КРАХМАЛЫ

Резистентные крахмалы — это углеводы, которые можно есть практически «на халяву»: несмотря на калорийность, они мало влияют на уровень сахара в крови. Когда вы едите типичный источник углеводов, например, кусок хлеба или тарелку риса, организм быстро перерабатывает эти углеводы в глюкозу, которая затем или сжигается для выработки энергии, или запасается в виде жира. А вот резистентный крахмал расщепляется и перерабатывается в глюкозу медленно — и по большей части проходит через тонкий кишечник целым и невредимым. Все потому, что эти крахмалы неуязвимы для ферментов, которые разрушают «обычные» крахмалы; собственно, именно поэтому их и называют резистентными. Вы не можете переварить резистентный крахмал, а вот ваши полезные кишечные бактерии могут. Они процветают на диете из резистентных крахмалов и вытесняют вредные бактерии, которые тоже живут в пищеварительном тракте. Кроме того, ваши кишечные друзья перерабатывают резистентные крахмалы в короткоцепочечные жирные кислоты, многие из которых являются предпочитаемой формой топлива для толстой кишки и нейронов — даже нейронов, которые находятся очень далеко, в мозге.

**Батат, ямс, юкка, зеленые плантаны, кассава, тапиока, зеленые бананы, хикама и корень таро — отличные источники резистентных крахмалов, витаминов и минералов.** Все потому, что корни этих корнеплодов обладают сильной впитывающей способностью, вытягивая из почвы воду и минералы для питания. Кроме того, в них много клетчатки — источника питания для ваших кишечных бактерий. Резистентные крахмалы можно есть каждый день, старайтесь только употреблять их умеренно и ограничивать количество с одним приемом пищи. За годы работы я отслеживал пищевые привычки и анализы буквально тысяч пациентов

и заметил, что у тех, кто слишком активно налегает на резистентные крахмалы, появляется лишний вес. Нет, ну, а кто не наберет вес, если есть по три больших блина с плантанами\* три раза в день, да еще и заедать их бататом?

## МОРЕПРОДУКТЫ, ВЫЛОВЛЕННЫЕ В ДИКОМ ВИДЕ

Рыба и моллюски — одни из самых полезных и вкусных пищевых продуктов. Морепродукты — отличный источник белков, витамина D и жирных кислот омега-3, которые приносят самую разную пользу, в том числе облегчают воспаление<sup>14</sup>, защищают от болезней сердца<sup>15</sup> и укрепляют здоровье мозга.

**Штука здесь вот в чем: нужно обязательно убедиться, что морепродукты, которые попадают на ваш стол, выловлены в диком виде, а не выращены на ферме, даже если на упаковке написано, что они органические.** Аквакультурную рыбу\*\* держат в стесненных условиях, из-за чего ее приходится лечить антибиотиками; мало того, рыбу нередко даже обрабатывают пестицидами и кормят кукурузой и соей (и в том, и в другом полно лектинов), а вот у рыбы, выловленной в диком виде, рацион был натуральным. Пожалуйста, не дайте себя обмануть надписью «органическая» на упаковке лосося или другой рыбы. «Органическую» рыбу просто кормят органическим зерном и соей. Или вы всерьез думаете, что производитель плавал за вашим лососем по всему океану и следил, питается ли тот только «органической» едой? Мы с женой на неделе обычно едим вегетарианскую или веганскую пищу, но вот с пятницы по воскресенье

\* Крупные овощные бананы. — Прим. науч. ред.

\*\* Разведение и выращивание водных организмов в естественных и искусственных водоемах, а также на специально созданных водных плантациях. — Прим. науч. ред.

каждый день съедаем по порции диких морепродуктов — для разнообразия и вкуса. Я называю наш подход к питанию «вегакварианством».

## ПТИЦА, ВЫРАЩЕННАЯ НА ПАСТБИЩЕ, И ЯЙЦА С ОМЕГА-3

Птица, выращенная на пастбище, может быть отличным источником белков, а если вы едите желтки и куриную кожу, еще и жиров. Но «выращенная на пастбище» — это не то же самое, что «на свободном выгуле» или «органическая». Часто куры на так называемом свободном выгуле вообще ни разу за всю жизнь не видят дневного света. А кормят их кукурузой и соей. **Так что я рекомендую есть только птицу, выращенную на пастбище.** Этим курам дают гулять и самим искать себе еду; естественный корм насекомоядных птиц — личинки и насекомые. Ищите на упаковке слова «выращено на пастбище» или общайтесь с продавцами на местных фермерских рынках и спрашивайте, чем кормили кур. (Я задал этот вопрос продавщице на рынке в Санта-Барбаре, и она ответила: «Я своих кур ничем не кормлю, они на меня работают!» Это означает, что они сами себя кормят вкусными насекомыми).

**Если говорить о яйцах, то я рекомендую покупать либо «пастбищные» яйца (то есть яйца кур, которые гуляют под открытым небом и сами добывают себе еду), либо яйца омега-3 (они продаются в большинстве продуктовых магазинов; где-то на упаковке должно быть написано «омега-3»).** Как мы только что говорили, кислоты омега-3 важны для вашего здоровья, и исследования показывают, что яйца омега-3 помогают снизить уровень холестерина<sup>16</sup>. И, может быть, вы не поверите, но я хочу, чтобы вы ели желтки и ограничили употребление белков! Да, полная противоположность старому совету «желтки для вас вредны». Попробуйте приготовить

омлет из четырех желтков и одного белка, а остальные белки скормите собаке или кошке.

### Расшифровываем надписи на упаковках с мясом, птицей и яйцами

Поскольку вы, по сути, едите все то, что ели животные, чье мясо лежит у вас на тарелке, вам стоит внимательнее выбирать курицу, яйца и мясо, которые вы покупаете в магазине. К сожалению, надписи на упаковках сложно понять, а иногда они откровенно обманывают. Эта таблица поможет вам определить, что означает каждый из терминов и выбрать животный продукт, наиболее хорошо отвечающий вашим пищевым потребностям.

КОГДА НА УПАКОВКЕ НАПИСАНО...	ЭТО ОЗНАЧАЕТ...
<b>ПОЛНОСТЬЮ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОТКОРМ</b>	Чаще всего такая формулировка встречается на мясе птицы. Это означает, что кур не кормили животными продуктами. А это, в свою очередь, с большой степенью вероятности означает, что им давали корм с содержанием злаков, псевдозлаков и/или сои, в которых по большей части полно лектинов и ГМО. Кроме того, куры — насекомоядные птицы, так что вегетарианская диета для них на самом деле не так и полезна!
<b>СВОБОДНЫЙ ВЫГУЛ</b>	Этот термин, как гласит федеральный закон США от 2007 года, означает, что животных выпускают на открытый воздух по крайней мере пять минут в день. Куры на «свободном выгуле» обычно все равно живут в тесных амбарах, в которых есть какое-нибудь окошко или дверца, — неважно, насколько малых размеров, ведущее на улицу. «Улица» может представлять собой маленький, грязный, огороженный дворик, а в амбаре бывает так тесно, что большинству кур вообще не удается из него выходить.
<b>БЕЗ КЛЕТОК</b>	Видя эту надпись, вы наверняка представляете себе кур, которые свободно бегают по травяному пастбищу, но на самом деле «без клеток» означает, что кур не держат в клетках. Это не мешает по-прежнему держать их в тесных амбарах, не выпуская на улицу.

КОГДА НА УПАКОВКЕ НАПИСАНО...	ЭТО ОЗНАЧАЕТ...
<b>ВЫРАЩЕНО НА ПАСТБИЩЕ</b>	Для того чтобы куры в США считались «выращенными на пастбище», на площади 2,5 акра (1 га) должно жить не более 1000 кур. Это 10 кв. м на курицу — примерно на 9,8 м <sup>2</sup> больше, чем минимальные требования для «свободного выгула». Кроме того, куры должны иметь постоянный доступ к травяному выгулу, а не ходить изо дня в день по одному и тому же полю, давно уже вытопанному. Кроме того, кур нужно круглый год держать под открытым небом и построить им жилище, где они смогут прятаться от хищников или плохой погоды. «Выращено на пастбище» — это самый высокий стандарт для продуктов из птицы.
<b>ОМЕГА-3</b>	Этот термин вы наверняка видели на упаковках яиц: он означает, что яйца были снесены курами, которые сидели на естественной диете, обогащенной льняными семенами и/или водорослями. После переваривания льна или водорослей полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 попадают в желток. Недавнее исследование показало, что яйца омега-3 содержат примерно в пять раз больше жирных кислот омега-3, чем обычные яйца <sup>17</sup> . Этим курам, скорее всего, не дают самостоятельно искать себе еду — траву, насекомых и все прочее, что можно склевать с земли, но яйца омега-3 станут лучшей возможной заменой, если вы нигде не можете найти яйца кур, выращенных на пастбище.
<b>БЕЗ ГОРМОНОВ</b>	Этот термин встречается на упаковках как яиц, так и мяса. Он просто означает, что животным не вводили никаких гормонов. Он не означает, что их не кормили богатым лектинами или ГМО-кормом или даже животными продуктами и не давали антибиотиков.
<b>БЕЗ АНТИБИОТИКОВ</b>	Означает примерно то же, что и «без гормонов»: животным не делали инъекций антибиотиков и не добавляли антибиотиков в корм, и на этом все. Это не значит, что животных кормили натуральными кормами и не давали им гормоны.
<b>ТРАВЯНОЙ ОТКОРМ</b>	Обычно этот термин относится к говядине (и мясу других животных, похожему на говядину). Он всего лишь означает, что в какой-то момент своей жизни животное имело возможность есть траву. Животным, которых выращивают на мясо, часто сначала дают сено и доступ к траве, но вскоре начинают откармливать на убой зерном, антибиотиками и гормонами роста. Поэтому обязательно ищите на упаковках надписи вроде «травяной откорм и докорм» или «100 % травяной откорм»: это значит, что животные всю жизнь питались натуральной пищей.

## Мясо животных на 100-процентном травяном откорме

Давайте ненадолго остановимся и порадуемся: вам можно есть мясо! Но это должно быть особое мясо — мясо

животных на травяном откорме и выращенных на пастбище. Почему эти обозначения важны? Не забывайте: вы — то, чем питалось то, что вы съели. Если вы едите мясо животных, которых кормили кукурузой и соей, вы, по сути, едите богатые лектинами кукурузу и сою, скорее всего, генетически модифицированные. И они содержат еще больше лектинов, чем обычные сорта этих растений. Более того, большинство злаков и сои сейчас опрыскивают Roundup, так что он попадает в мясо животных, которых кормят этими злаками и соей, а потом и в вас.

**Если вы едите мясо, обязательно убедитесь, что животные были на травяном откорме и докорме.** Мясо таких животных содержит больше жиров омега-3 и меньше — омега-6, которые легко окисляются и вызывают большее воспаление, чем мясо животных не с промышленных ферм. **Подходящие варианты — мясо бизона, дичи (в том числе кабана), а также оленина, лосятина, свинина (выращенная гуманно), баранина, говядина и пармская ветчина.** Но, как и в случае с молочными продуктами, главное здесь — умеренность, потому что все это мясо содержит специфическую молекулу сахара Neu5Gc, вызывающую рак и болезни сердца. В идеале вам стоит есть не более 120 граммов мяса в день, и уж точно — не больше 250 граммов (и даже не думайте о 700-граммовых портерхаус-стейках!). Мы поговорим и о других причинах ограничить употребление животных белков чуть позже в этой главе.

## СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ

Фрукты — хороший источник клетчатки, витаминов и полифенолов, но вы должны очень внимательно относиться к тому, сколько вы их едите и когда. Во-первых, поскольку фрукты содержат очень много сахара, они ближе к конфетам, чем к здоровой пище,

так что ешьте их умеренно. Во-вторых, фрукты должны быть — повторяю, должны быть — сезонными. Поедание сезонных фруктов было очень полезно для наших предков: оно помогало им накопить жир перед зимними месяцами. Но теперь мы можем покупать фрукты круглый год и, соответственно, отправляем организму сигнал, что и жир надо запастись круглый год. (Если вам интересно, в «Парадоксе растений» я очень подробно описываю, почему сезонные фрукты нужно считать лакомством).

**Очень немногие фрукты можно есть целый год. Правда, тоже с оговоркой: их надо есть, когда они еще зеленые. В этот список входят бананы, манго и папайя.**

Эти фрукты можно есть круглый год, потому что в незрелом виде они еще не успевают накопить сахар. А полезные бактерии в кишечнике просто обожают их идеальную пребиотическую клетчатку.

Хотите получить пользу от фруктов и при этом избежать сахара? Достаньте из кладовки соковыжималку, выжмите сок из фруктов и ягод, вылейте сок (или отдайте его другу для «соковой чистки») и ешьте пюре! Смешайте его с йогуртом из кокосового или козьего молока или добавьте в смузи с зеленью и белками.

## НЕКОТОРЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Почти все продукты из коровьего молока, доступные в США и Канаде, получают от пород коров (в том числе голштинской, самой популярной породы коров в мире), вырабатывающих лектиноподобный белок — казеин А-1. **Но есть и хорошая новость: молоко коз, овец и водяных буйволов (а также коров гернзейской, бурой швицкой и бельгийской голубой пород, хотя они в Северной Америке редкость) не содержит этого белка, так что его можно пить в рамках программы «Парадокс растений».**

Оказывается, казеин А-1 перерабатывается организмом в белок бета-казоморфин, который может спровоцировать аутоиммунную атаку на поджелудочную железу<sup>18</sup>. А это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе к диабету 1-го типа.

Так что пейте молоко южноевропейских пород коров, козье, овечье и буйволиное и ешьте сыры, сделанные из этого молока. Обычно их можно найти в магазинах здоровой пищи (в разделе рецептов я рекомендую конкретные бренды). Кроме того, даже это молоко лучше употреблять в умеренных количествах, потому что оно содержит Neu5Gc\*.

## ШОКОЛАД И РАЗРЕШЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ

Какао, главный ингредиент шоколада, — несомненно, очень полезная пища: оно содержит полифенолы\*\*, флавоноиды\*\*\* и клетчатку, а все это имеет противовоспалительные свойства. Кроме того, шоколад полезен для сердца: British Medical Journal опубликовал исследование, в котором говорится, что употребление шоколада может снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний на треть<sup>19</sup>! Что не менее важно, шоколад очень вкусен и может помочь, когда невыносимо хочется сладенького. Проблема тут одна: сахар и молочные продукты, которые часто добавляют к какао для производства коммерческого шоколада, не очень-то для вас полезны и к тому же очень калорийны, что приводит к лишнему весу. Чтобы получить пользу от шоколада без лишних побочных эффектов, **ешьте темный шоколад с содержанием какао 72 % или больше, причем не более 30 граммов в день.**

\* Нейраминовая кислота, которая найдена у большинства млекопитающих. — Прим. науч. ред.

\*\* Класс химических соединений, характеризующихся присутствием более чем одной фенольной группы на молекулу. — Прим. науч. ред.

\*\*\* Крупнейший класс растительных полифенолов. — Прим. науч. ред.

Умеренное употребление красного вина может быть даже полезно для вашего здоровья — исследования показали, что полифенолы в красном вине могут быть связаны со сниженным риском сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем с сердцем<sup>20</sup>. **Ограничьте употребление вина одним бокалом (120–180 мл) в день, только во время еды.** Если вы пьете красное вино, то выбирайте пино-нуар из холодного климата, например, из Орегона, или вина из винограда, собранного на большой высоте, например, аргентинский мальбек или чилийское каберне. Почему? Холодная погода и большая высота — отличные условия для накопления большой концентрации ресвератрола\*, мощного полифенола. Если вы покупаете аргентинские или чилийские вина, обязательно проследите, чтобы они были органическими и/или биодинамическими. (Вина из этих стран обычно содержат много пестицидов из-за отсутствия государственного регулирования). Избегайте белого вина, потому что в нем обычно больше сахара и отсутствуют полезные полифенолы ресвератрол и кверцетин\*\*, содержащиеся в красном вине.

Если вы собираетесь пить крепкий алкоголь, то выбирайте темные напитки, например, виски, выдержанный в деревянных бочках. Почему? Дерево в бочках содержит полифенолы, которые попадают в напиток. Избегайте прозрачных напитков вроде водки.

А если уж вы в самом деле хотите повеселиться, выпейте бокал шампанского. Виноград, из которого делают шампанское, содержит важные полифенолы, которые могут улучшить память<sup>21</sup>. Опять-таки все эти алкогольные напитки нужно употреблять в очень умеренных количествах.

---

\* Природный фитохалкоген (низкомолекулярные вещества). — Прим. науч. ред.

\*\* Природное биохимическое вещество. Входит в состав ряда биологически активных добавок и пищевых добавок. — Прим. науч. ред.

## «Нет, ни в коем случае»: продукты, в которых много лектинов

Программа «Парадокс растений» основывается на фундаментальной истине: то, что вы не едите, намного важнее для вашего здоровья, чем то, что вы едите.

Подробнее мы рассмотрим эту идею в третьей главе, но главная предпосылка программы «Парадокс растений» состоит вот в чем: когда вы уберете из рациона воспалительные вещества (лектины), организм наконец-то сможет не тратить все свои ресурсы и энергию на постоянное восстановление от повреждений и запустит режим восстановления — избавления от лишнего веса и лечения от болезней.

Для этого я привожу базовые категории продуктов, исключенных из программы «Парадокс растений». Эти продукты люди начали есть лишь 10 тыс. лет назад, и мы до сих пор толком не умеем их переваривать.

Я составил более подробный и удобный список «Да, пожалуйста» и «Нет, ни в коем случае»: вы найдете его на стр. 57–60. Вы увидите, что список «Да, пожалуйста» более чем вдвое длиннее, чем «Нет, ни в коем случае». Но если вы будете точно знать причину, почему той или иной еды нужно избегать, вам будет легче от нее отказаться; давайте же вкратце обсудим, какие продукты попали во второй список и почему.

### АРАХИС И КЕШЬЮ

Вы, скорее всего, считаете две эти популярные закуски орехами, но на самом деле это не так. Они относятся к семейству бобовых и, соответственно, наполнены опасными лектинами. Собственно, шелуха орехов кешью настолько едкая, что рабочим приходится носить защитные перчатки! В моей медицинской практике я своими глазами видел, как употребление кешью усугубляет воспаление, особенно у пациентов с ревматоидным артритом. Кешью относится к тому же семейству растений,

что и ядовитый плющ, и как-то я сомневаюсь, что последний вам захочется пожевать. В списке «Да, пожалуйста» и так достаточно вкусных орехов — ешьте их, и ваш организм вас поблагодарит. А если вы не можете жить без арахисового масла, то у меня для вас хорошая новость: в программу «Парадокс растений» входит его более вкусный «кузен» — миндальное масло.

## **КУКУРУЗА**

Как и почти все остальные злаки, кукуруза (это не овощ, а злак) содержит много лектинов. И поскольку кукуруза — одна из самых распространенных злаковых культур и самая популярная пищевая добавка (вспомните: кукурузный крахмал, кукурузный сироп, кукурузные хлопья и прочие готовые завтраки, кукурузные чипсы), средний американец за день съедает по несколько порций кукурузы.

## **КИНОА**

Этот псевдозлак из Нового Света прославляют как «безглютеновую замену пшенице», но в нем столько лектинов, что его вряд ли можно назвать другом для вашего пищеварительного тракта, иммунной системы и талии. Древние инки, которые ели киноа, сначала отмачивали зерно, затем ферментировали и только потом готовили, чтобы снизить его потенциальную токсичность — вы вряд ли найдете такие инструкции на вашей упаковке киноа.

## **МЯСО С ПРОМЫШЛЕННЫХ ФЕРМ**

Нетрудно понять, почему кукуруза — один из худших злаков, которые богаты лектинами. Просто посмотрите на американскую мясную промышленность. Фермеры используют кукурузу только с одной целью — чтобы откармливать скот. И угадайте, что это значит?

На нас кукуруза действует точно так же. Более того, она вызывает жировые отложения в мышцах. Так что избегайте мяса и птицы со «свободного выгула». «Свободный выгул» означает, что коров и кур кормят кукурузой и, соответственно, ею же кормят и вас. Ищите мясо и птицу, выращенных на пастбищах.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Вы наверняка слышали, что растительные масла полезнее, чем все прочие, но большинство из них делают из злаков или бобовых, содержащих множество лектинов: кукурузное, соевое и подсолнечное масла — крупные источники лектинов. Хуже того, большая часть кукурузы и соевых бобов, идущих на производство этого масла, генномодифицированы: их специально выводили так, чтобы они вырабатывали особенно сильные лектины, защищающие их от насекомых. И это еще не все: в растительных маслах содержатся в основном жиры омега-6, так что вы получаете двойную дозу воспаления, употребляя их в пищу. Наконец — еще раз повторюсь — все эти масла делают из зерен и семян, которые опрыскивали Roundup, так что и пестицид тоже попадет в вас!

## ЧЕЧЕВИЦА И БОБОВЫЕ

Фасоль, горох, соевые бобы, чечевица и другие бобовые содержат больше лектинов, чем любая другая пищевая группа. Стоит ли удивляться, что они известны еще и тем, что вызывают метеоризм, вздутие живота и несварение? Знаю, знаю, бобовые уже много десятилетий называют полезной пищей, особенно для веганов или вегетарианцев. Поймите меня правильно: я не против злаков и бобовых! Я просто против того, чтобы вы их ели, не укротив сначала их воспалительных эффектов. Вы можете значительно снизить содержание лектинов в фасоли и чечевице, приготовив их в скороварке.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты, сделанные из молока североамериканских коров — даже тех, которых выращивают на пастбище и кормят травой, — содержат лектиноподобный белок казеин А-1. Единственные одобренные для этого плана молочные продукты перечислены на стр. 58: они изготовлены из молока коз, овец, водяных буйволов, а также некоторых южноевропейских пород коров. Хорошая новость: кокосовое молоко, как баночное, так и в картонных коробках, стилизованных под «обычное» молоко, может послужить отличной заменой тому самому вязкому кремовому вкусу в супах, мороженом и других блюдах.

## ПАСЛЕНОВЫЕ

В это популярное семейство входят картофель, перцы (и болгарский, и острые вроде чили и халапеньо), баклажаны, ягоды годжи и помидоры; все они содержат большие порции лектинов, а также гликоалкалоидный яд соланин, известный нейротоксин<sup>22</sup>. Особенно много лектинов содержится в их семенах и кожуре; они и в целом не очень-то полезны для вашего здоровья.

## ТЫКВЕННЫЕ

За исключением огурцов, которые появились в Азии, а потом добрались до Африки и Европы по торговому пути, семейство тыквенных — фрукты с кожурой и семенами, которые растут на лозах: тыквы, кабачки, патиссоны — росло и развивалось в Америке. Соответственно, оно содержит лектины, с которыми бóльшая часть человечества познакомилась только в последние 500 лет. Кроме лектинов, все разновидности тыквы содержат сахара, которые дают вашему телу сигнал запасаться жиром, готовясь к зиме. Еще один повод не есть ни сами эти «овощи», ни их семена!

# Скажите «Да, пожалуйста» этим полезным продуктам

## МАСЛА

Масло водорослей (бренд Thrive)

Оливковое масло

Кокосовое масло

Макадамовое масло

Масло СЦТ

Масло авокадо

Перилловое масло

Масло грецкого ореха

Красное пальмовое масло

Масло рисовых отрубей

Кунжутное масло

Ароматизированное масло печени трески

## ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Стевия (мне особенно нравится SweetLeaf)

Just Like Sugar (сделан из корня цикория)

Инулин\*

Якон\*\* (Super Yacon Syrup можно купить в Walmart, а Sunfood Sweet Yacon Syrup заказать на Amazon)

Архат\*\*\* (бренд Nutresse)

\* Полифруктозан, который может быть получен в виде аморфного порошка и в виде кристаллов, легкорастворимый в горячей воде и трудно — в холодной. Имеет сладкий вкус. — Прим. науч. ред.

\*\* Многолетнее травянистое растение. Его структура и аромат — нечто среднее между яблоком и арбузом. — Прим. науч. ред.

\*\*\* Многолетняя травянистая лиана семейства тыквенных. — Прим. науч. ред.

Эритрит\*\*\*\* (мой любимый бренд — Swerve, он также содержит олигосахариды) Ксилит\*\*\*\*\*

## ОРЕХИ И СЕМЕНА

(½ стакана в день)

Макадамия

Грецкие орехи

Фисташки

Пекан

Кокосы (без кокосовой воды)

Кокосовое молоко (неподслащенный заменитель молочных продуктов)

Кокосовые сливки (неподслащенные, полной жирности, консервированные)

Фундук

Каштаны

Бразильские орехи (в ограниченном количестве)

Кедровые орешки (в ограниченном количестве)

Льняное семя

Конопляное семя

Конопляный протеиновый порошок

Псиллиум\*\*\*\*\*

## ОЛИВКИ

Любые

## ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

72 % или выше (30 г в день)

## УКСУСЫ

Любые (без добавления сахара)

\*\*\*\* Натуральный заменитель сахара. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\*\* Многоатомный спирт. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\*\* Порошок из шелухи подорожника. — Прим. науч. ред.

## ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ

Любые, кроме хлопьев чили Мисо

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ

Quest: только Lemon Cream Pie, Banana Nut, Strawberry Cheesecake, Cinnamon Roll, Double Chocolate Chunk B-Up (иногда называются Yup): только Chocolate Mint, Chocolate Chip, Cookie Dough, Sugar Cookie Human Food Adapt: кокосовый и шоколадный вкусы (adaptyourlife.com)

## МУКА

Кокосовая  
Миндальная  
Фундуковая  
Кунжутная (и семена кунжута)  
Каштановая  
Маниоковая  
Банановая (из зеленых бананов)  
Бататовая  
Из чуфы\*\*\*\*\*  
Виноградная (из косточек)  
Арроурт\*\*\*\*\*

## МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

(Да, кое-что можно)  
Феттучини и другая паста от Cappello's Pasta Slim

\*\*\*\*\* Земляной миндаль. — Прим. науч. ред.

\*\*\*\*\* Мелкий кустарник. — Прим. науч. ред.

<p>Ширатаки* Лапша из ламинарии Miracle Noodles и Kanten Past Miracle Rice Корейская лапша из батата</p> <p><b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b> (30 г сыра или 120 г йогурта в день) Пармиджано-реджано Французское/итальянское сливочное масло Масло из буйволиного молока (можно найти в Trader Joe's) Гхи (топленое масло) Йогурт из козьего молока (без добавок) Козье молоко (для добавления в напитки) Козий сыр Сливочное масло Кефир из козьего и овечьего молока (без добавок) Кокосовый йогурт Французский/итальянский сыр Швейцарский сыр Моцарелла из буйволиного молока (Италия) Сывороточный протеиновый порошок Молоко с казеином А-2 (только для добавления в напитки) Органические жирные сливки Органическая сметана Органический сливочный сыр</p> <p><b>МОРОЖЕНОЕ</b> Замороженные десерты из кокосового молока (So Delicious с синей этикеткой содержит всего 1 грамм сахара)</p> <p>* Длинная и тонкая полупрозрачная белая лапша. — Прим. науч. ред.</p>	<p><b>АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ</b> Красное вино (180 мл в день) Темный крепкий алкоголь (30 мл в день)</p> <p><b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b> (выловленные в диком виде, 120 г в день) Белая рыба Пресноводный окунь Аляскинский палтус Гавайская рыба Креветки Крабы Омары Двустворчатые моллюски Кальмары/осьминоги Устрицы Мидии Сардины Анчоусы</p> <p><b>ФРУКТЫ (ограничивайте все, кроме авокадо, одной небольшой порцией за прием пищи и только в сезон)</b> Авокадо Черника Малина Ежевика Клубника Вишня Хрустящие груши (анжу, боск, комис) Гранаты Киви Яблоки Цитрусовые (не соки) Нектарины Маракуйя Персики Сливы Абрикосы Инжир Финики</p> <p><b>ОВОЩИ КРЕСТОЦВЕТНЫЕ</b> Брокколи Брюссельская капуста Цветная капуста Бок-чой Капуста напа Мангольд Руккола</p>	<p>Кресс-салат Листовая капуста Кольраби Кудрявая капуста Белокочанная и краснокочанная капуста Радиккьо** Сырая квашеная капуста Кимчи</p> <p><b>ДРУГИЕ ОВОЩИ</b> Кактус нопаль Сельдерей Репчатый лук Лук-порей Лук-резанец Зеленый лук Цикорий Морковь (сырая) Ботва моркови Артишок Свекла (сырая) Редис Дайкон Топинамбур Сердцевина пальмы Кинза Окра*** (бамия) Спаржа Чеснок Грибы</p> <p><b>ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ</b> Салат романо Красный и зеленый листовый салат Месклан (из молодой зелени) Шпинат Эндивий Листья одуванчика Латук Фенхель Эскарпиоль****</p> <p>** Разновидность цинория обыкновенного. — Прим. науч. ред. *** Травянистое растение. — Прим. науч. ред. **** Мощная розетка довольно длинных, изрезанных, волнисто-кудрявых прикорневых листьев. — Прим. науч. ред.</p>
--	---	---

<p>Сарептская горчица Мизуна* Петрушка Базилик Мята Портулак Перилла Водоросли Морские водоросли Морские растения</p> <p><b>РЕЗИСТЕНТНЫЕ КРАХМАЛЫ (можно есть каждый день в ограниченном количестве, но при диабете и диабете лучше есть не чаще одного-двух раз в неделю)</b></p> <p>Тортильи (бренд Siete – только те, которые делаются из маниоковой, кокосовой или миндальной муки) Чипсы бренда Siete (будьте осторожны: некоторые из моих «канареек» реагировали даже на небольшое количество семян чиа в чипсах) Хлеб и бейглы от Barely</p> <hr/> <p>* Один из сортов японской капусты. — Прим. науч. ред.</p>	<p>Bread Julian Bakery Paleo Wraps (из кокосовой муки) и Paleo Coconut Flakes Cereal</p> <p><b>УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО</b></p> <p>Зеленые плантаны Зеленые бананы Плоды баобаба Кассава (тапиока) Батат или ямс Брюква Пастернак Юкка Корень сельдерея Глюкоманнан (конжак) Хурма Хикама Корень таро Репа Чуфа Зеленое манго Пшено Сорго Зеленая папайя</p> <p><b>ПТИЦА, ВЫРАЩЕННАЯ НА ПАСТБИЩЕ (120 г в день)</b></p> <p>Курица Индейка Страус Яйца, пастбищные</p>	<p>или омега-3 (до 4 в день). Совет: приготовьте омлет из 4 желтков и 1 белка</p> <p>Утка Гусь Фазан Тетерев Голубь Перепелка</p> <p><b>МЯСО (100 % травяной откорм животных, 120 г в день)</b></p> <p>Бизон Дичь Оленина Кабан Лосятина Свинина (выращенная гуманно) Баранина Говядина Пармская ветчина</p> <p><b>РАСТИТЕЛЬНОЕ «МЯСО»</b> Quorn: Chik'n Tenders, Ground, Chik'n Cutlets, Turk'y Roast, Bacon-Style Slices Конопляное тофу Hilary's Root Veggie Burger (hilaryseatwell.com) темпе (только без злаков)</p>
--	---	---

## Список «Нет, ни в коем случае»: продукты, содержащие лектины

<p><b>РАФИНИРОВАННЫЕ, КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ</b></p> <p>Макароны Рис Картофель Картофельные чипсы Хлеб Тортилья</p>	<p>Выпечка Мука Крекеры Печенье Зерновые хлопья</p> <p><b>САХАР</b></p> <p>Агава Sweet One of Sunett</p>	<p>(ацесульфам-К) Splenda (сукралоза) NutraSweet (аспартам) Sweet'n Low (сахарин) диетические напитки мальтодекстрин</p> <p><b>ОВОЩИ</b></p> <p>Горох</p>
--	--	---

<p>Сахарный горошек Бобовые* Зеленая фасоль Нут* (в том числе в составе хумуса) Соя Тофу Эдамамэ Соевый белок Текстурированный овощной белок (ТОБ) Гороховый протеин Любая фасоль*, в том числе проростки Любая чечевица*</p> <p><b>ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ</b> Тыквенные Подсолнечные Чиа Арахис Кешью</p> <p><b>ФРУКТЫ (некоторые из них называют овощами)</b> Огурцы Кабачки Тыква (все виды) Арбузы Дыни Баклажаны Помидоры</p>	<p>Болгарские перцы Перцы чили Ягоды годжи</p> <p><b>МОЛОКО НЕ ЮЖНОЕВРОПЕЙСКИХ ПОРОД КОРОВ (содержит казеин А-1)</b> Молоко Йогурт (в том числе греческий) Кефир Мороженое Замороженный йогурт Сыр Рикотта Творог Сливочное масло (можно только из молока коров с казеином А-2, овец или коз)</p> <p><b>ЗЛАКИ, ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА, ПСЕВДОЗЛАКИ И ТРАВЫ</b> Пшеница (даже готовка в скороварке не убирает лектины из пшеницы) Пшеница-однозернянка Камут (дурум) Овес (скороварка не помогает) Киноа</p>	<p>Рожь (скороварка не помогает) Булгур Белый рис Бурый рис Дикий рис Ячмень (скороварка не помогает) Гречка Любые каши Спельта Кукуруза Кукурузные продукты Кукурузный крахмал Кукурузный сироп Полкорм Ростки пшеницы (уитграсс) Ростки ячменя</p> <p><b>МАСЛА</b> Соевое Масло виноградной косточки Кукурузное Арахисовое Хлопковое Сафлоровое Подсолнечное «Частично гидрогенизированное» растительное Рапсовое (канола)</p>
---	--	--

\* Разрешено для веганов и вегетарианцев в Фазе 2, но только при правильной готовке в скороварке

## «Ну, может быть»: продукты, содержание лектинов в которых можно уменьшить при готовке

В списке «нет» есть некоторые продукты, которые можно довести до сравнительно приемлемого уровня с точки зрения лектинов, если, конечно, их правильно приготовить. Я не советую есть какие-либо из этих продуктов регулярно, но иногда можете включать их в свой рацион, если они не вызывают серьезных проблем (расстройства желудка, болей, рассеянности внимания, сыпи и т. д.).

## ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦА

Да, мои друзья-вегетарианцы и веганы, я знаю, насколько важны для вас бобовые как легкий в приготовлении источник белковой пищи. К сожалению, они богаты лектинами. Собственно, в бобовых вообще чуть ли не больше лектинов, чем где бы то ни было. Хорошая новость: если готовить в скороварке, то лектины в фасоли и других бобовых (а также многих цельных злаках, но об этом чуть позже) практически уничтожаются. После избавления от этих гадких лектинов фасоль действительно превращается в здоровую пищу, которой ее часто называют: ваши кишечные друзья очень любят ее клетчатку. Если вы хотите есть фасоль часто, советую вам вложиться в кастрюлю-скороварку (современные образцы этого кухонного прибора намного превосходят первые модели, у которых была прискорбная привычка периодически взрываться). Еще одно достоинство готовки в скороварке — вы получите идеально готовую фасоль гораздо быстрее, чем если бы варили ее в обычной кастрюле.

Если вы предпочитаете консервированную фасоль, рекомендую вам бренд Eden Foods. Они готовят фасоль в скороварке уже прямо в банках (которые, кстати, не содержат бисфенола-А).

Ферментация — еще один способ приготовления, который значительно снижает содержание лектинов. Если вы хотите поэкспериментировать с этой древней методикой, знайте: ферментация бобовых снижает содержание лектинов на 98 %<sup>23</sup>.

## ПШЕНИЦА И РИС

Агглютинин зародыша пшеницы (АЗП) содержится в пшеничных отрубях, а это значит, что в цельнозерновом пшеничном хлебе он есть, а вот в белом — нет. АЗП, как вы помните, — очень подлый лектин: он намного

меньше по размеру, чем другие белки-лектины, и может пробраться через кишечную стенку, даже если ваш кишечный барьер сравнительно здоров. Выбравшись из кишечника в кровеносную систему, АЗП может устроить ту еще бучу: запустить процесс запасания жира, вызвать неврологические проблемы и усугубить атеросклероз. Впрочем, об АЗП все-таки можно сказать кое-что хорошее: вкуснейший мягкий белый хлеб, приготовленный на дрожжах или закваске, на самом деле полезнее для вас, чем цельнозерновой, который обычно считается здоровой пищей! Точно так же и рисовая шелуха, которая делает рис бурый, содержит лектины, а это значит, что белый рис даже лучше, чем бурый, который вам продвигали как более удачный выбор. Я, конечно, вообще рекомендую не есть ни пшеницу, ни рис, но если уж вы собираетесь их есть, то выбирайте «белый» вариант, чтобы меньше контактировать с лектинами. Итак, да здравствуют белый хлеб и белый рис! Если вы едите белый хлеб, то, чтобы сделать его полезнее для стенок кишечника (и получать меньше лектинов), выбирайте хлеб на закваске, потому что ферментация тоже помогает снизить содержание лектинов. Но одно вы должны знать совершенно четко: если у вас или у ваших родственников диагностировано аутоиммунное заболевание или вы подозреваете его у себя, то «безопасного» белого хлеба для вас не существует! А белый рис, пожалуйста, готовьте в скороварке.

Смысла в попытках готовить пшеницу в скороварке, чтобы сделать ее более удобоваримой, нет: глютен — один из лектинов, которые даже скороварка победить не в силах. По той же причине никакой дополнительной пользы не принесет и готовка в скороварке ржи, ячменя, овса (и других цельных злаков, содержащих глютен; даже безглютеновая овсянка все равно содержит глютенподобный лектин).

## ПОМИДОРЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ, ОГУРЦЫ, КАБАЧКИ

Да, все это растения из семейства пасленовых, которые входят в мой список «Нет, ни в коем случае». Но. Я знаю, как всем нравятся эти овощи. Свежие помидоры просто восхитительны, и я понимаю, что живущие в прохладном климате весь год ждут сезона помидоров. Чтобы помидоры лучше усваивались, постарайтесь найти местные сорта, которые существуют в вашем регионе дольше, чем большинство современных: они более привычны для вашей микрофлоры и пищеварительного тракта. И прежде, чем их есть, удаляйте кожуру и семена. Лучший способ очистить помидор — слегка надрезать его крест-накрест снизу, потом на несколько секунд бросить в кипящую воду, чтобы кожура сама отошла. Достаньте помидор из воды, охладите, и кожура сойдет сама. Потом разрежьте его на четыре части и достаньте ложкой семена. Бланширование\* никак не сказывается на вкусе.

То же самое можно сказать и о любых перцах: если удалить кожуру и семена, они станут намного более удобоваримыми. Удалить семена довольно просто; чтобы снять кожуру, я обычно поджариваю перцы на гриле или прямо над газовой конфоркой, пока кожура не начнет пузыриться; после этого я на несколько минут откладываю перцы в бумажный пакет, чтобы они остыли, и снимаю кожуру.

Теперь об огурцах, кабачках и баклажанах: если вы собираетесь их есть, то по возможности тоже удаляйте кожуру и семена. С бэби-версиями этих овощей обычно легче, потому что в них меньше семян. Выбирая баклажаны, берите те, у которых низ круглый, а не овальный — считается, что в них меньше семян<sup>24</sup>.

Забавный факт: американцы и европейцы активно избегали томатов вплоть до середины XIX века, когда полковник Роберт Джонсон публично съел целую корзину помидоров на ступеньках здания суда в городе Сейлем,

\* Кратковременная обработка продукта кипятком или паром. — Прим. науч. ред.

штат Нью-Джерси, чтобы показать, что он от этого не умрет и не сойдет с ума (так и вышло). Вот насколько боялись тогда пасленовых овощей!

## Здоровая пища, которая на самом деле нездоровая

Я знаю, насколько раздражают постоянно меняющиеся рекомендации по здоровой и нездоровой пище. Впрочем, я подозреваю, что вы все-таки испытаете облегчение, узнав, что многие продукты, которые вам рекомендовали есть, потому что они якобы полезны, на самом деле никакой пользы вашему здоровью не приносят.

Ниже — список так называемой здоровой пищи, которая на самом деле не очень-то и здоровая, а также более полезных (и зачастую, по моему мнению, еще и более вкусных) альтернатив.

«ПОЛЕЗНЫЙ» ПРОДУКТ	ЛУЧШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА	«ПОЛЕЗНЫЙ» ПРОДУКТ	ЛУЧШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
<b>ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ</b>	Белый хлеб или, еще лучше, белый хлеб на закваске	<b>БУРЫЙ РИС</b>	Белый рис
<b>ТОФУ</b>	Темпе	<b>ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦА</b>	Фасоль и чечевица, приготовленные в скороварке
<b>АРАХИСОВОЕ МАСЛО</b>	Миндальное масло	<b>РАПСОВОЕ, ПОДСОЛНЕЧНОЕ ИЛИ САФЛОРОВОЕ МАСЛО</b>	Оливковое, кокосовое масло или масло авокадо
<b>АРАХИС И КЕШЬЮ</b>	Грецкие орехи, фисташки, макадамия	<b>КОРОВЬЕ МОЛОКО И СЫР</b>	Козье молоко, козий сыр, сыры из овечьего молока
<b>ПТИЦА И ЯЙЦА СО СВОБОДНОГО ВЫГУЛА</b>	Птица и яйца от птицы, выращенной на пастбище	<b>СЫРОЙ ПЕРЕЦ</b>	Поджаренный перец с удаленной кожурой и семенами
<b>ЙОГУРТ</b>	Йогурт из кокосового или козьего молока (не подслащенный)	<b>КИНОА</b>	Пшено

## Правда о животном белке

Как вы, наверное, знаете, белок — это важный макро-нутриент; вашему организму белки необходимы, чтобы вырабатывать энергию и поддерживать мышечную массу. Аминокислоты в белках — строительные материалы для клеток и тканей человеческого тела; мы в буквальном смысле состоим из них. Но с белками вот такая штука: вам их нужно намного меньше, чем вы, скорее всего, считаете. А если вы сейчас питаетесь, как типичный американец, или сидите на палеодиете, Whole30\* или низкоуглеводной диете, то, вполне возможно, вы едите белков слишком много.

Да, я знаю, что вы думаете: если белки так необходимы, как их можно вообще съесть слишком много? Так вот, любой белок, который не нужен организму, немедленно перерабатывается в печени в глюкозу. Глюкоза запасается в виде жира. Кроме того, она повышает уровень сахара и инсулина в крови, что может привести к целой куче хронических заболеваний. Наконец, некоторые аминокислоты в мясе, похоже, служат стимуляторами роста для рака и ускоряют старение<sup>25</sup>.

Чтобы удовлетворять потребности организма, вам нужно всего 0,37 грамма белка на килограмм веса<sup>26</sup>. Соответственно, если вы весите 50 кг, вам нужно 18,5 г белка в день. Если вы весите 70 кг, — 26 г. Чтобы найти необходимую дневную дозу белка, просто умножьте свою массу в килограммах на 0,37 и получите нужный результат в граммах.

А теперь давайте примерно представим, что такое 20 граммов белка на тарелке. Это примерно 60 граммов мяса (кусочек размером примерно с колоду карт), один батончик Quest или два с половиной яйца. Когда речь

\* 30-дневная диета, в которой особое внимание уделяется цельным продуктам и исключению сахара, алкоголя, зерновых, бобовых, сои и молочных продуктов. — Прим. науч. ред.

заходит о животном белке, я хочу, чтобы вы запомнили эту фразу: «Один раз — и хватит». Вам не нужно есть белок с каждым приемом пищи. Съедайте одну целую порцию с одним приемом пищи или распределяйте ее по всему дню, — например, одно яйцо на завтрак, ложка козьего сыра в салат на обед и несколько креветок на ужин.

Растения содержат меньше белка, чем животные, но если вы сидите в основном на растительной диете, то даже в этом случае белок накапливается довольно быстро. Половина чашки цветной капусты на пару содержит 1 грамм белка, средних размеров запеченный батат — около 2 граммов, а артишок — 4 грамма.

## Периодическое голодание

Я обожаю говорить о том, что нужно и что не нужно есть, чтобы укрепить здоровье. Но есть и еще одна важная диетическая стратегия: не есть вообще. Или, иными словами, голодать. Давайте вернемся к нашему разговору об эволюции: нашим предкам приходилось голодать регулярно. Не потому, что это модно, а просто потому, что еда не всегда была доступна. Ваш организм сконструирован таким образом, чтобы не просто выдерживать периоды без еды, но и процветать благодаря им. В течение тысяч лет наши тела научились перерабатывать и запасать энергию в условиях нестабильного доступа к пище. Сейчас еда доступна нам постоянно и в огромных количествах, и это связано с эпидемией ожирения и распространением хронических болезней.

Временный отказ от еды дает вашему организму возможность все переработать и переварить. Кроме того, он естественным образом способствует снижению потребления калорий. Временно отказываться от еды можно разными способами.

## НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ

- Выберите два дня в неделю, когда будете есть всего 500–600 калорий. Многие мои пациенты обнаружили, что им удобнее всего так делать в понедельник и четверг. В понедельник, в конце концов, вы как раз готовы себя ограничить после того, как расслабились в выходные, а перед четвергом вы два дня едите нормально, ну, а после него вас ждут выходные. Мои пациенты, которые следуют такой стратегии, теряют примерно по полкило в неделю.
- Попробуйте выдержать 16 часов между последним приемом пищи вчера и первым — сегодня. Например, если вы поужинали вчера в 18:00, сегодня не завтракайте раньше 10:00. А если вы ужинали в 20:00, не ешьте до полудня.
- Составьте сезонное расписание периодических голода-ний. Например, с января по май каждый год я ем только между 18 и 20 часами. Вплоть до ужина я пью много зеленого и мятного чая, а каждое утро выпиваю чашку кофе. Я так делаю уже десять лет и точно знаю, что этот график не просто возможен, его еще и можно выдержать.

## Примеры завтраков, обедов и ужинов

Я выдал вам немало информации о питании в этой главе, и хотя списки «Да, пожалуйста» и «Нет, ни в коем случае» неплохо проясняют ситуацию, иногда все же полезно будет представить, каким может быть ваш типичный дневной рацион. Так что давайте ненадолго остановимся и представим обычный день в рамках плана «Парадокс растений».

Предположим, что сегодня напряженный будний день: у вас работа, а потом еще мероприятие. На завтрак

вы можете поджарить яичницу-болтуню на оливковом масле. Если хотите чего-нибудь еще более быстрого, то возьмите йогурт из кокосового, козьего или овечьего молока и бросьте в него горстку нарезанных грецких орехов или пекана. Или, может быть, вы вообще соблюдаете режим периодического голодания и не едите с утра. Чтобы перекусить, пожуйте чипсы из плантана или съешьте половинку авокадо, посыпанного морской солью (можете есть ложкой прямо из шкурки). На обед положите с собой в термос оставшийся со вчера «Фасолевый чили от доктора Г.» (стр. 179) или «Суп из черной фасоли с сальсой из авокадо в скороварке» (стр. 188). А чтобы на скорую руку сделать ужин, возьмите замороженный «рис» из цветной капусты, чтобы сделать «Жареный «рис» из цветной капусты с имбирем» (стр. 240), и заешьте его парочкой «“Трюфелей” из сушеного инжира» (стр. 287). Неплохо для минимума готовки, а?

В выходной, когда у вас побольше времени, можете приготовить «Омлет почти по-испански» (стр. 165) или вообще выложиться на полную и сделать «Вафли с кокосами и макадамией» (стр. 152). На обед приготовьте, например, «Боул бан ми» (стр. 196), а на ужин — сытную «Лазанью с корнеплодами» (стр. 237) или «Лазанью со шпинатом и артишоками» (стр. 235).

Найдутся в поваренной книге и быстрые рецепты на каждый день: «Растительный кофе от доктора Г» (стр. 306), с которого мы с женой начинаем каждый день, или «Ореховая смесь от доктора Гандри 2.0» (стр. 125) — закуска, которую легко носить с собой, сытная и вкусная; многие мои пациенты и читатели ее просто обожают.

Я, конечно, понимаю, что вы сейчас, возможно, заглянули в список «Нет, ни в коем случае» и решили, что никогда не найдете ему подходящей замены, которая станет такой же вкусной и сытной, но я обещаю вам: если поставить себе несколько границ, вы на самом деле

себя освободите. Сузив выбор, легче решить, что поесть. А после того, как вы ощутите всю пользу от сниженного потребления лектинов — меньше несварения желудка и вздутия живота, снижение веса, больше энергии, меньше боли, — вы даже думать забудете, что чем-то там пожертвовали.

Глава третья

---

Программа  
«Парадокс  
растений»

---

**Думаю, дочитав до этой страницы, вы уже устали видеть повсюду слово «лектин». Да, вы уже поняли. Вы даже прочитали списки, что нужно есть, а чего лучше избегать.**

Единственный недостающий элемент — структурированный пищевой план, который поможет вам без лишних усилий сбросить вес и вылечить кишечник.

А в этом вам поможет программа «Парадокс растений». Трехэтапный пищевой план даст ответы на все ваши вопросы: что, как и когда есть либо в течение нескольких следующих недель, либо, если вы, как и многие мои пациенты, «подсядете» на этот образ жизни, — еще очень, очень долго. Этот план даст вашему организму отдых от продуктов, которые наносят ему вред, и даст возможность вашим великолепным целебным механизмам заработать на полную мощь.

Но я хочу сразу сказать, что вы не обязаны следовать этой программе в точности. Если у вас нет проблем со здоровьем, можете просто пропустить эту главу и перейти прямо к рецептам. Я повторяю программу здесь только для того, чтобы если вы, например, отдали свою книгу «Парадокс растений» другу (а тот ее так и не вернул!), у вас было все необходимое, чтобы воспользоваться информацией, подробно изложенной в той книге. Моя цель — дать вам информацию и выбор. Поэтому я привожу здесь основные руководящие принципы программы «Парадокс растений».

## Четыре правила

**ПРАВИЛО №1. То, что вы перестанете есть, намного сильнее влияет на ваше здоровье, чем то, что вы начнете есть.**

В большинстве диетических советов, на которые вы наткнетесь, допустим, на страницах журналов или в блогах,

звучит много громких слов, описывающих чудесную пользу какого-нибудь конкретного продукта или питательного вещества, содержащегося во многих продуктах. «Жуйте орехи макадамия!» «Главное — это антиоксиданты!» «Ешьте больше омега-3!» Эти продукты или питательные вещества могут быть в самом деле полезными, только вот если вы добавите чуть-чуть этих продуктов к ужасной в целом диете, чуда не произойдет. Польза любой здоровой пищи довольно ограничена, если большая часть вашего рациона подрывает здоровье.

Я специально поставил это правило первым, потому что, если даже вы просто откажетесь от продуктов с высоким содержанием лектинов из списка «Нет, ни в коем случае» и не сделаете больше ничего, я практически гарантирую, что ваше здоровье заметно улучшится. Здоровье вашего кишечника так важно для благополучия всего организма, что не стоит удивляться, что Гиппократ когда-то изрек: «Все болезни начинаются в кишечнике». Откажитесь от продуктов, которые повреждают стенку кишечника и уничтожают ваших кишечных друзей, и ваше здоровье будет процветать.

## **ПРАВИЛО №2. Ухаживайте за своими кишечными друзьями, и они будут ухаживать за вами.**

Типичный американец с самого детства ведет тотальную войну со своим микробиомом. Антибиотики, антациды, ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные средства, еда с пестицидами и диета с большим содержанием сахара и низким — клетчатки — все это уничтожает ваших полезных микробов. Когда вы перестанете есть то, что уничтожает ваших кишечных друзей, они будут процветать и размножаться. Это позволит им вытеснить вредные бактерии и других «бандитов», которые заправляли в вашем кишечнике и заставляли вас болеть. Зайдем даже дальше: когда

вы начнете питаться так, чтобы давать пищу вашим кишечным друзьям (то есть почти весь список «Да, пожалуйста» из второй главы), вы превратитесь в настоящую супергеройскую версию себя: станете лучше соображать и сопротивляться болезням. Перефразируя Бетт Мидлер, ваши кишечные друзья станут ветром под вашими крыльями.

Когда вы дадите бактериям питательные вещества, необходимые для процветания, они, в свою очередь, отправят иммунной системе сигнал, что все хорошо и иммунная реакция не нужна. А иммунная система — не единственная, с которой общаются ваши кишечные друзья: эти бактерии поддерживают коммуникацию с мозгом и всеми вашими митохондриями, вырабатывающими энергию органеллами, которые есть во всех клетках вашего организма. Помните: ваше тело — в буквальном смысле кондоминиум\* для триллионов микробов, и чем лучше вы ухаживаете за своими «квартиросъемщиками», тем лучше они будут ухаживать за своим жилищем.

### **ПРАВИЛО №3. Фрукты — это все равно, что конфеты.**

Я понимаю, с этой идеей довольно трудно смириться; она противоречит всему, что вы когда-либо слышали о фруктах. Но я прошу вас: задумайтесь еще раз, настолько ли здоровой пищей являются фрукты? Содержат ли фрукты питательные вещества? Да. Они содержат клетчатку, которая кормит ваших кишечных друзей и стимулирует пищеварение и выделительные процессы, и полифенолы, природные вещества с антиоксидантными свойствами. Можно ли найти эти питательные вещества в других источниках? По большей части — да. Некоторые полифенолы, например ресвератрол,

---

\* Совместное владение комплексом недвижимости несколькими собственниками. — Прим. науч. ред.

содержатся только в конкретных фруктах (ресвератрола больше всего в кожуре красного винограда), но в зелени и крестоцветных овощах полифенолов тоже в достатке.

А теперь давайте подумаем, что еще содержится во фруктах: лектины и сахар. Кожура и семена многих фруктов обычно богаты лектинами, особенно если их собрали еще до того, как они полностью созрели. Не забывайте, фрукты — это не только то, что вы обычно считаете фруктами: яблоки, апельсины, ягоды, бананы и т. д. Фрукт — это любой плод, у которого внутри семени, в том числе помидоры, огурцы и баклажаны (они вообще одновременно и пасленовые, и фрукты). А сахара во фруктах, скажем так, много. Мало того, что фрукты подают вам сигнал запасать жир на зиму; главный сахар во фруктах — фруктоза, а фруктоза — любимый источник топлива для раковых клеток<sup>27</sup>. Любой сахар, в том числе и во фруктах, вызывает немедленный скачок сахара в крови и инсулина, а это запускает воспалительную реакцию в иммунной системе. Как по мне, съесть тарелку фруктов на завтрак — все равно, что съесть тарелку Skittles. Да, вот настолько переоцененной я считаю полезность фруктов.

Если вы любите фрукты, то не спешите огорчаться. Несколько фруктов можно есть: бананы, папайя и манго входят в план, если их есть неспелыми (зелеными). Неспелые фрукты — отличный источник резистентных крахмалов, а резистентные крахмалы — настоящий пир для ваших кишечных друзей. Вы, может быть, скривитесь, представив, как едите зеленый банан, но мука из зеленых бананов — отличная замена злакам для готовки блинчиков и другой выпечки. А нарезанное зеленое манго и папайя — отличная добавка к салатам. (Возможно, вы пробовали салат с зеленой папайей в тайских и вьетнамских ресторанах — он такой пикантный и освежающий!). Кроме того, в списке «Да, пожалуйста» есть несколько фруктов, которые можно есть в небольших количествах, когда у них сезон. Наконец, полезнее всего

мякоть и кожура свежих фруктов: возьмите соковыжималку, выжмите сок из ваших любимых фруктов, вылейте сок (да-да, вылейте!) и съешьте мякоть и кожуру, оставшиеся в стаканчике для отходов! Или заморозьте эту мякоть в кубиках льда и добавьте пару кубиков в ваш следующий смузи.

А один фрукт вы можете есть спелым и сколько угодно: нашего дорогого друга авокадо. В нем ни следа сахара, зато много полезных жиров и растворимой клетчатки. Лучший фрукт, что вы можете есть!

## **ПРАВИЛО №4. Вы — то, чем питалось то, что вы съели.**

Это важное соображение, которое упускают из виду очень многие люди, вполне серьезно следящие за своим здоровьем. Да, вы можете тщательно выбирать овощи и фрукты, отказаться от злаков, но если при этом вы все равно едите мясо, выращенное не на пастбище, ваше питание на самом деле совсем не такое здоровое, как вы считаете. Коровы, свиньи и куры, которых откармливают кукурузой, соей или пшеницей, съедают с этим кормом немало лектинов, а вы съедаете эти лектины (вместе с прочей «вкуснятиной» вроде антибиотиков) вместе с их мясом. Если вы откажетесь от еды с высоким содержанием лектинов, но все равно продолжите есть мясо с промышленных ферм или аквакультурные морепродукты, то саботируете все свои усилия. Сказать по правде, даже я сам в это до конца не верил, но для многих моих пациентов последним препятствием, стоявшим на пути к отличному здоровью, оказалось именно это простое правило.

---

Выше я изложил суть программы «Парадокс растений», и если вы хотите не просто вычеркнуть из рациона

продукты из списка «Нет, ни в коем случае», а заняться собой серьезно, эти принципы помогут вам почувствовать себя здоровыми, какими вы, возможно, чувствовали себя не один год назад. Трехэтапный план нужно выполнять от начала до конца: вы начинаете с Фазы 1, потом циклически проходите Фазу 2 и завершаете все Фазой 3, а может быть, даже останетесь на Фазе 3 навсегда. Впрочем, если у вас нормальное здоровье, и вам не нужно сбросить лишний вес, можете, если хотите, пропустить Фазу 1.

## **ФАЗА №1. Трехдневная стартовая чистка**

Представьте, если хотите, что ваш кишечник — это пустой земельный участок, заросший сорняками и кустами, все деревья обвиты лианами — в общем, совершенно запущенный. Он окружен забором, в котором полно дырок, и через эти дырки на участок пролезли всевозможные мелкие вредители и поселились там. Представили?

Чтобы превратить этот ужас в энергичную, прекрасную, процветающую экосистему, первое, что нужно сделать, — избавиться от сорняков. Я работал с десятками тысяч пациентов и снова и снова убеждался, что если ваш кишечник стал площадкой для размножения вредных бактерий, дрожжей, грибков и прочих «бандитов», неважно, насколько здоровую пищу вы едите: ваш организм просто не сможет ее нормально переработать. Вы же не считаете, что достаточно просто посадить несколько органических семечек в заросшее сорняками поле, чтобы они проросли, дали всходы и урожай? Нужно создать пространство, в которое можно посадить семена здоровья, разогнав непрошенных гостей и, конечно же, заделать дырки в заборе вашего кишечного «сада». И, по данным нескольких хорошо организованных исследований<sup>28, 29, 30</sup>, ваш микробиом быстро реагирует на изменение рациона питания, а это значит,

что даже краткосрочная перетряска диеты (например, как в Фазе 1) может стать эффективным способом изменить состав населения вашего кишечника.

Отсюда, поскольку вы вряд ли хотите, чтобы гадкие злодеи снова вернулись с прежней силой, вы перейдете сразу к Фазе 2. Проще говоря, если вы считаете, что можете провести трехдневную чистку, а потом вернуться к прежним пищевым привычкам и все равно улучшить здоровье, вы неправы. (Да, мне тоже обидно). Я называю Фазу 1 «разгоном с толкача», потому что она закладывает фундамент для пищевых стратегий, которыми вы воспользуетесь в Фазе 2, и помогает им быстрее принести пользу. Но Фаза 1 не обязательна. Если вы решите сразу перейти к Фазе 2, просто будьте терпеливы, потому что вам, скорее всего, понадобится немного больше времени, чтобы заметить результаты.

### **Фаза 1 делится на три части:**

**ЧАСТЬ 1.** Не ешьте никаких молочных продуктов, злаков (в том числе псевдозлаков вроде киноа), фруктов, сахара, семян, яиц, сои, пасленовых, кореньев и корнеплодов. Никакого кукурузного, соевого или рапсового масла, никакой говядины или любого другого мяса, выращенного промышленным способом. Отказ от этих продуктов поможет успокоить воспаление и уморит голодом враждебных микробов. Короче говоря, не ешьте ничего, кроме органических овощей из списка «Да, пожалуйста», а также авокадо, небольших количеств дикой рыбы, выращенной на пастбище курицы, темпе, моллюсков, конопляного тофу или некоторых продуктов Quorn (приведены в списке «Да, пожалуйста»), полезных жиров и «разрешенных» орехов.

Во время Фазы 1 и первых двух недель Фазы 2 также старайтесь избегать оливкового масла *extra virgin* и кокосового масла, потому что они позволяют липополисахаридам (ЛПС), компонентам клеточных стенок

бактерий, которые по химической структуре очень напоминают лектины, добраться до стенки кишечника, где они вызывают иммунную реакцию, а вам сейчас совсем не надо перегружать организм. Вместо этого используйте макадамовое масло, масло грецкого ореха, масло авокадо, топленое масло, масло СЦТ или перилловое масло (популярное в Азии кулинарное масло, которое можно найти на азиатских рынках, в Whole Foods или заказать через интернет). Можете пить сколько угодно воды и черного или зеленого чая (подслащивать только стевией). Рецепты, подходящие для этой части: «Грибы, фаршированные чесноком и грецкими орехами» (стр. 140), «Яичница на завтрак от Ральфа» (стр. 149, веганская версия), «Суп с лимоном, кудрявой капустой и курицей» (стр. 183) и «Пикантная зелень с кокосами» (стр. 268).

**ЧАСТЬ 2.** Это не обязательно, но вы можете помочь организму избавиться от любых «сорняков» в кишечнике, приняв несильное слабительное. Я рекомендую травяной сбор Swiss Kriss, активным ингредиентом которого служит сенна\*. Его можно купить во многих аптеках или в Сети. Примите две таблетки перед сном, запив стаканом воды, в ночь перед началом Фазы 1 (вам это понадобится только в первый день, во второй и третий повторять не обязательно). О, кстати, на следующее утро лучше быть дома, потому что слабительное работает быстро.

**ЧАСТЬ 3.** Если вы страдаете от расстройств пищеварения вроде СРК, повышенной проницаемости кишечника или любых аутоиммунных заболеваний, подумайте о приеме пищевых добавок, которые помогают уничтожить недружелюбные кишечные бактерии. В их числе берберин (содержится, в частности, в магонии

---

\* Род растений семейства бобовых. — Прим. науч. ред.

падуболистной\*), экстракты семечек грейпфрута и экстракты грибов. Я дам конкретную информацию по дозировке в разделе «Ресурсы» в конце книги (стр. 327). Есть и приправы, помогающие с лечением желудочно-кишечного тракта: черный перец, гвоздика, корица и полынь, так что пользуйтесь ими при готовке или принимайте как пищевую добавку.

Возможно, в эти 72 часа вам будут докучать голод, раздражение или усталость. Ко мне вы уж точно будете относиться не то, чтобы хорошо! Но под конец этих трех дней вы сбросите килограмм-другой, а воспаление у вас ослабнет настолько, что прекратится ломота, к которой вы уже привыкли. Баланс кишечных бактерий тоже склонится в сторону «хороших ребят», которые начнут вытеснять «плохих».

Помните: хотя вам станет лучше, сразу возвращаться к старым пищевым привычкам не стоит, вы всего лишь склоните чашу весов обратно в пользу вредных бактерий и грибков, так что утром четвертого дня сразу приступайте к Фазе 2.

## **ФАЗА №2. Ремонт и восстановление в течение шести недель**

В этой фазе программы вы, по сути, будете менять свои пищевые привычки, чтобы создать здоровую пищеварительную среду, которая поддерживает кишечных друзей и не дает злодеям вернуться и снова захватить территорию. Если Фаза 1 — это пропалывание сорняков в заросшем «саду» пищеварительного тракта, то Фаза 2 — это удобрение почвы и восстановление забора, который не пускает в сад вредителей. По моему опыту, людям требуется шесть недель, чтобы выработать новые пищевые привычки; именно по этой причине вторая фаза программы «Парадокс растений» длится шесть недель.

---

\* Вечнозеленые кустарники семейства барбарисовых. — Прим. науч. ред.

Я отлично знаю, насколько же сложно разрушить старые модели поведения и вредные привычки. Скорее всего, в этой фазе произойдет примерно следующее: через пару недель вы почувствуете себя превосходно. Одежда перестанет так жать, уровень энергии взлетит, и появится соблазнительная мысль: «Я уже так здоров, что могу снова есть, что захочу». Пожалуйста, умоляю вас, держитесь этой части программы все шесть недель. Хотя улучшение, которое вы почувствуете, вполне реально, потребуется время, чтобы запечатать все бреши в стенке кишечника, а злодеи ищут любой возможности снова оказаться на коне. Не проявляйте к ним никакого милосердия и уморите их голодом — это лучший способ добиться выздоровления, которое вам необходимо и которого вы заслуживаете.

В этой фазе вы по-прежнему будете избегать всего, что указано в списке «Нет, ни в коем случае» (стр. 59), держаться подальше от любых фруктов, кроме тех, что разрешены в Фазе 1, избегать насколько возможно продуктов из коровьего молока (кокосовое молоко и йогурт можно, равно как и овечье и козье молоко, а также сделанные из них сыры и йогурты, но все же не увлекайтесь, потому что они содержат Neu5Gc). Откажитесь от бобов, тофу и других неферментированных соевых продуктов (это относится ко всем, но особенно — к вегетарианцам или веганам; я дам специализированные рекомендации моим друзьям, которые не едят мясо, в конце главы). Как и в Фазе 1, в первые две недели Фазы 2 ограничьте употребление кокосового и оливкового масел. Поскольку на ранней стадии программы мы стараемся как можно сильнее ослабить воспаление, отказ от этих масел поможет вам достичь своей цели, по крайней мере, в краткосрочной перспективе. По истечении двух недель в Фазе 2 можете добавить эти масла в нормальную ротацию.

Вы можете есть до 240 г животного белка в день (только пастбищное мясо, яйца омега-3 или выловленные

в диком виде морепродукты, предпочтительно — двумя порциями по 120 г в день, это размером примерно с вашу ладонь), но я бы предпочел, чтобы вы их ели меньше. Кроме того, ешьте больше резистентных крахмалов, чтобы хорошенько накормить растущее население кишечных друзей — плантаны, батат или ямс, корень таро, лапшу ширатаки (вкусная альтернатива макаронам, которую можно найти в отделе замороженных продуктов), пастернак, репу, хикаму, корень сельдерея, топинамбур, а также зеленые манго, папайю и бананы. Другие продукты, которые тоже помогают прокормить дружелюбные бактерии: радиккьо, бельгийский эндивий, окра (бамия), артишоки, репчатый лук, чеснок и грибы. Они содержат неперевариваемый (для людей) сахар под названием инулин, который просто обожают полезные бактерии.

Еще вашим кишечным друзьям нравится листовая зелень и крестоцветные овощи, так что ешьте их и дальше (как в Фазе 1). Как я уже упоминал в Правиле 4, есть еще один неожиданный способ доставить вашим кишечным друзьям полифенолы, которые они обожают, не сопровождая их немалой дозой сахара, который любят вредные бактерии. Достаньте соковыжималку, только используйте ее «наоборот»: вылейте сок и съешьте мякоть. Можете добавить эту мякоть в смузи, смешать с кокосовым, козьим или овечьим йогуртом, посыпать ею сверху салат. Орехи — отличный перекус для этой фазы, особенно богатые полифенолами фисташки, грецкие орехи, макадамия и пеканы; их можно есть до половины стакана в день. Свежий или сушеный инжир (формально это вообще цветы, а не фрукты) и финики — отличный источник пищевых волокон, которые нравятся только вашим кишечным друзьям, так что добавляйте их в ограниченном количестве в салаты и смузи, если хочется чего-нибудь сладенького.

Вот некоторые рецепты, которые подойдут для Фазы 2: «Сырные маффины из цветной капусты» (стр. 151), «Мини-блинчики с шоколадной крошкой»

(стр. 155), «Рагу из говядины и грибов» (стр. 190), «Поке с креветками» (стр. 200) и «Сочные спагетти с креветками и кудрявой капустой» (стр. 207).

Кроме того, в рамках Фазы 2 вы начнете принимать капсулы с рыбьим жиром; чем больше миллиграммов докозагексаеновой кислоты в них содержится, тем лучше. В идеале стоит принимать 1000 мг ДГК в день — либо перед каждой едой, либо смешав ваше любимое масло печени трески с любым полезным маслом из списка «Да, пожалуйста». Если вы веган или вегетарианец, вместо этого принимайте капсулу с ДГК из водорослей. Еще одна важная пищевая добавка, которую нужно добавить в ежедневный режим, — витамин D<sub>3</sub>. Принимайте 5000–10 000 МЕ в день, если только вы не наблюдаетесь у врача, который рекомендует вам еще увеличить дозировку. За 15 лет работы в восстановительной медицине я регулярно прописывал невероятные 40 000 МЕ в день, чтобы довести уровень витамина D по крайней мере до 70 нг/мл, который я считаю нижней границей здорового показателя (у себя и пациентов с аутоиммунными болезнями и раком я поддерживаю уровень больше 100 нг/мл).

И последнее: на этом этапе перестаньте принимать — если возможно, и, конечно, только после консультаций с врачом — любые рецептурные лекарства, которые разрушают микробиом, в том числе антибиотики, антисекреторные средства (замените их на «Ролейдс», «Тамс», деглицирризированную солодку или корень алтея) и НПВС (вроде ибупрофена или напроксена; замените их на «Тайленол» или экстракт босвеллии).

### ФАЗА №3. Пожинаем плоды трудов

Когда мои пациенты приходят ко мне после шести недель следования программе «Парадокс растений» (кто-то из них начинает с фазы чистки, кто-то — сразу со второй),

я слышу просто потрясающие рассказы. Они сбросили лишний вес или набрали несколько килограммов, если вес был недостаточным. Если они страдали от артрита или аутоиммунных заболеваний, то изумляются тому, насколько слабее стала хроническая боль. Их пищеварение улучшается, а любые запоры или диареи проходят сами. Еще они понимают, что они не просто «отсидели» на диете, а изменили свои организмы к лучшему и хотят хорошо себя чувствовать и дальше.

В финальной фазе программы «Парадокс растений» вы можете вернуть в рацион некоторые продукты, содержащие лектины, но только при условии правильной подготовки. Вы не только сделаете свой рацион разнообразнее, но и сможете понять, насколько на самом деле выздоровел ваш кишечник и насколько ваши друзья-бактерии вернули его и иммунную систему под свой контроль. Вам не обязательно переходить к этой фазе ровно через шесть недель: если вы чувствуете себя хорошо и не хотите ничего менять, — пожалуйста, продолжайте вторую фазу до тех пор, пока вам не захочется чего-нибудь новенького.

Я советую вам продолжать вторую фазу до тех пор, пока не будут выполнены все нижеперечисленные условия.

- Дефекации стали регулярными
- Суставы перестали болеть
- «Туман в голове» рассеялся
- Кожа стала чистой
- Уровень энергии значительно повысился
- Сон улучшился
- Вес пришел в норму

Некоторые люди просто более чувствительны к лектинам, чем другие. Если у вас гипотиреоз, артрит, заболевания сердца, диагностированное аутоиммунное заболевание, хронические проблемы с носовой полостью или вам удаляли железы или аппендикс, советую вам и дальше придерживаться Фазы 2; вы же не хотите нейтрализовать все полезные изменения, которых вы добивались шесть недель, всего одной порцией фасоли, правильно?

Впрочем, большинство читателей этой книги — не «канарейки». Так что когда почувствуете себя готовыми вернуть в рацион некоторые продукты, можете считать, что перешли в Фазу 3 программы «Парадокс растений». И если честно, эта фаза может продлиться всю жизнь, потому что это скорее образ жизни, чем диета.

Продолжайте есть все то же, что ели в Фазе 2, и пользуйтесь теми же стратегиями; на этом этапе вы можете употреблять больше кокосового масла, вернуть в рацион бэби-версии продуктов, содержащих лектины, вроде огурцов, кабачков и японских баклажанов (в них нет семян, а если и есть, то очень мало), а также «семейные» сорта помидоров и перцев с удаленной кожурой и семенами. Затем — небольшие порции приготовленных в скороварке фасоли и чечевицы. Если вы нормально их перенесете, попробуйте небольшие порции белого риса басмати (желательно индийского) или псевдозлаков вроде киноа — их тоже готовьте в скороварке. Вводите не больше одного нового продукта в неделю, чтобы оценить воздействие каждого из них на вас и ваш микробиом. Если вы сможете определить один или два проблемных продукта, наблюдая за работой кишечника, суставами, кожей и настроением, то избегайте их и ешьте больше других «новых» продуктов, которые не вызывают негативной реакции.

В общем и целом, вам по-прежнему стоит ограничивать употребление говядины, свинины или баранины (даже выращенной на пастбище) из-за содержания в них сахара Neu5Gc; рекомендую есть не больше 60 граммов в день. Потом начните снижать употребление и других,

более безопасных животных белков — рыбы и курицы. Помните: в орехах, листовой зелени и грибах достаточно белка для удовлетворения всех потребностей организма. Если вы сомневаетесь, можно ли из листьев получить достаточно белка, просто посмотрите на мышцы гориллы или лошади!

Фрукты стоит есть очень умеренно, желательно незрелые или те, у которых сейчас сезон; если вы все-таки едите фрукты, удаляйте кожуру и семена. Кроме того, рекомендую ограничить употребление даже «хорошего» молока — козьего, овечьего и южноевропейских пород коров (см. список «Да, пожалуйста»), потому что они тоже содержат Neu5Gc. И, как бы ни любили ваши кишечные друзья резистентные крахмалы из корнеплодов, не злоупотребляйте ими — это приведет к лишнему весу; главную роль на вашей тарелке должны играть овощи, а резистентные крахмалы оставьте на «подпевках». Кроме того, вам стоит развить у себя привычку делать достаточно большие перерывы между приемами пищи или даже устраивать периодические голодания (подробнее об этом на стр. 66). Придерживайтесь той же программы приема пищевых добавок, что я описал для Фазы 2, а чтобы стать по-настоящему здоровыми, почаще бывайте на солнце; ваша цель — около часа в день. Старайтесь спать не меньше восьми часов каждый день и регулярно получайте физические нагрузки. Блокируйте синий свет (от телефонов, компьютеров, телевизоров и т. д.) по ночам и избегайте эндокринных дизрапторов, которые мы обсуждали на стр. 27–28.

## Продукты для каждой фазы программы «Парадокс растений»

Чтобы вам было легче ориентироваться в том, что и когда есть, я составил список приемлемых продуктов для каждого этапа программы «Парадокс растений».

## ФАЗА 1

Листовая зелень — эндивий, салат, шпинат, мангольд, кресс-салат

Крестоцветные овощи — бок-чой, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, кудрявая капуста, сарептская горчица

Артишок

Спаржа

Сельдерей

Фенхель

Редис

Свежие травы: мята, петрушка, базилик, кинза

Чеснок, репчатый лук, лук-порей, лук-резанец

Ламинария, морские водоросли, нори

Морепродукты (выловленные в диком виде) или птица (выращенная на пастбище), не более 250 г в день

Продукция Quorn (перечислена в списке «Да, пожалуйста»)

Темпе (без злаков)

Конопляное тофу

Авокадо (до 1 штуки в день)

Оливки

Масло авокадо, макадамовое масло, масло грецкого ореха, конопляное масло, льняное масло, масло СЦТ, перилловое масло, топленое масло (гхи)

Орехи (см. список «Да, пожалуйста»)

Лимонный сок

Уксус

Горчица

Зеленый, черный или травяной чай

Кофе

Стевия или Just Like Sugar

## ФАЗА 2

Все продукты для Фазы 1 плюс

Умеренное количество сезонных фруктов и/или зеленые бананы, манго и папайя

Яйца (пастбищные или омега-3)

Плантаны

Ширатаки (лапша, продается под брендом Miracle Noodles)

Пастернак

Репа

Хикама

Корень сельдерея

Топинамбур

Батат

Миндальная мука

Маниоковая мука (кассава)

Кокосовая мука

Сорго

Пшено

Инулин и яконовый сироп

Окра (бамия)

Радиккьо

Грибы (сырые или вареные)

Йогурт из козьего, овечьего или кокосового молока без добавок

Инжир

Финики

Оливковое масло extra virgin и кокосовое масло после двух недель Фазы 2

## ФАЗА 3

Все продукты для Фазы 1 и Фазы 2 плюс

Огурцы, кабачки и японские баклажаны (бэби-версии) с удаленными семенами и кожурой. Добавляйте их в рацион по одному и убедитесь, что от них нет никаких побочных эффектов, прежде чем добавлять следующий

Помидоры и перцы «семейных» сортов с удаленными семечками и кожурой. Тоже приобретите по одному и смотрите, как они на вас действуют.

Фасоль и чечевица, приготовленные в скороварке

Индийский белый рис басмати, приготовленный в скороварке

Молочные продукты с казеином А-2: из молока коз, овец, водяных буйволов и коров южноевропейских пород

Белый хлеб на закваске (не ешьте, если у вас есть или были аутоиммунные болезни, диабет, предиабет или рак): используйте только в качестве «губки», чтобы донести до рта оливковое масло

## Примечание для вегетарианцев и веганов

Я хочу сразу заявить: я на стороне вегетарианцев и веганов, и программа «Парадокс растений» — тоже. В конце концов, я 16 лет был профессором в Медицинской школе

университета Лома-Линда, вегетарианского учреждения, основанного адвентистами седьмого дня. Кроме того, я изучал исследования «голубых зон» — регионов нашей планеты, где люди живут дольше всего; их описал журналист Дэн Бюттнер в книге «Голубые зоны». В рационе жителей всех этих «голубых зон» намного меньше животного белка, чем в стандартной американской диете. Но тем не менее, я рекомендую отказаться от многих популярных блюд вегетарианской диеты, в том числе риса, фасоли, тофу и макарон. Почему?

Если посмотреть на сходства между рационами обитателей «голубых зон», то вы увидите, что они едят намного меньше цельных злаков и бобовых, чем многие думают. Жители Окинавы, например, 70 % своих калорий получают из фиолетового батата, 6 % их рациона составляет белый рис, еще 6 % — соя (в форме тофу и мисо), а все остальное — свинина и овощи. В общине адвентистов седьмого дня в Лома-Линде источником 50 % калорий являются жиры — и у вегетарианцев, и у веганов. Их главный источник белка — ТОБ (текстурированный овощной белок), обезжиренный соевый протеин, который готовится в скороварке и экструдруется\* под большим давлением и при высокой температуре. Запомним: адвентисты питаются «бобами», приготовленными в скороварке. В итальянском Аччароли, новой, недавно открытой «голубой зоне», жители получают большинство калорий из оливкового масла, анчоусов и розмарина; они едят самый минимум мяса и злаков, и при этом плотность населения людей возрастом свыше 100 лет там больше, чем где-либо в мире. Кстати, они еще каждый день пьют красное вино и дымят, как паровозы.

Я считаю, что главная причина, по которой люди в «голубых зонах» живут дольше, состоит в том, что они едят мало животного белка, а не в том, что они едят много злаков и бобовых, как утверждают сторонники этих

---

\* Это особый способ обработки сырья, при котором зерно поддается механическому воздействию, измельчению. — Прим. науч. ред.

продуктов. Вам нужно уменьшить потребление мяса и других животных продуктов (в том числе яиц и сыра) вне зависимости от того, насколько гуманно выращивали животных, потому что любой животный белок ускоряет старение. Как уже говорилось выше, животные белки содержат молекулу сахара Neu5Gc, которая заставляет нашу иммунную систему атаковать стенки кровеносных сосудов, что способствует развитию болезней сердца и рака. Кроме того, что прозвучит совсем уж невероятно, раковые клетки используют Neu5Gc, чтобы скрываться от иммунной системы. Это маскировочное устройство: изучая химический состав опухолей, мы видим, что в них полно Neu5Gc. Наконец, некоторые аминокислоты, стимулирующие рецептор старения mTOR, содержатся в животных белках, в том числе в курице и рыбе, в намного большей концентрации, чем в растительных. Так что, вегетарианцы и веганы, я хочу, чтобы вы знали: я считаю, что вы значительно опередили всех в деле «быть моложе своего возраста». Но, к сожалению, некоторые ваши источники белка, если их неправильно готовить, портят, а не укрепляют ваше здоровье.

Я не хочу отбирать ни у кого любимые рис и фасоль. Пока вы осознаёте, что эти растения не хотят, чтобы их (и их «детей») ели, и готовите их правильно (с помощью скороварки, что уничтожает лектины), с вами все будет в порядке. Меня очень впечатляли рассказы моих пациентов: их бабушки из Бразилии и Перу всегда готовили фасоль, рис или киноа в скороварке, а потом, когда пациенты отказывались от этой «старомодной» практики, их начинали преследовать болезни. Оказывается, наши бабушки тоже кое в чем разбирались. После удаления лектинов фасоль превращается в настоящий пир для ваших кишечных друзей — растворимая клетчатка плюс резистентные крахмалы. Если вы кое-что знаете и умеете выбирать, то можете начать есть фасоль и чечевицу в умеренных количествах

уже во время Фазы 2. Рис, пожалуй, лучше все-таки начать есть в Фазе 3, но совсем его избегать тоже не обязательно. Единственное, от чего вам стоит отказаться всерьез и надолго, — пшеница, рожь, ячмень и овес, потому что даже готовка в скороварке не уничтожает содержащиеся в них лектины.

## Программа «Парадокс растений» на всю жизнь: новая пищевая пирамида

Теперь, когда вы готовы перейти к «Парадоксу растений» как к долгосрочному образу жизни, давайте поговорим не о списках, а больше о том, каким должен быть ваш общий рацион питания. Для этого я создал простой в обращении справочный материал: пищевую пирамиду «Парадокса растений».

На первый взгляд, она выглядит очень похоже на стандартную пищевую пирамиду, разработанную Центром пищевой политики и распространения Министерства сельского хозяйства США; я привел ее на следующей странице, чтобы освежить вашу память.

Она имеет ту же треугольную форму и показывает, каких продуктов надо есть больше всего, а какие — в умеренных количествах. Но на этом сходство и заканчивается. Пирамида от Минсельхоза США отправит вас напрямик к болезням пищеварительной системы, химическим загрязнениям и куче болезней, а вот пищевая пирамида «Парадокса растений» поможет вам найти и удержать идеальный вес и значительно снизить воспаление, которое лежит в основе многих хронических заболеваний. Если вы хотите распечатать себе эту пирамиду и повесить на холодильник (чтобы не вырывать страницу из прекрасной книги), скачайте ее по адресу [gundrymd.com/wp-content/pdf/Gundry\\_Food\\_Pyramid.pdf](http://gundrymd.com/wp-content/pdf/Gundry_Food_Pyramid.pdf).

## ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА «ПАРАДОКСА РАСТЕНИЙ»

- Ешьте в очень ограниченных количествах, один-два раза в неделю
- Ешьте в умеренных количествах
- Можно есть с каждым приемом пищи, но в ограниченных количествах
- Ешьте сколько угодно!



## ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА США



Источник фото: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

Что же не так со стандартной пищевой пирамидой? Ну, во-первых, давайте посмотрим на фундамент: она рекомендует есть в основном злаки в форме хлеба, макарон, зерновых хлопьев и еще хлеба. Поскольку продукты из этой пищевой группы подвергаются глубокой переработке, они едва ли не с наибольшей вероятностью содержат хитрые пищевые добавки и смертельно опасные дизрапторы\*.

Например, хлебные продукты часто содержат консерванты и ингредиенты вроде пищевых красителей, кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы или даже опасный химикат азодикарбонамид — он же «химикат из ковриков для йоги». Этот материал используют для производства сандалий и ковриков для йоги, чтобы они стали мягче; его много лет добавляли в хлеб в качестве отбеливателя муки или для того, чтобы хлеб был пышнее.

Кроме того, старая пищевая пирамида говорит нам, что есть 11 кусков хлеба в день — не просто нормально, но и полезно для здоровья. Кстати, на Сардинии (еще одна «голубая зона») действительно едят до 11 кусков хлеба в день, но у них самая высокая распространенность аутоиммунных заболеваний в Европе! А еще, поскольку пшеничная мука содержит лектины — глютен и агглютинин зародыша пшеницы (АЗП), — она атакует стенки кишечника и заставляет организм откладывать жир на животе.

Пожалуй, самая большая разница между моей пищевой пирамидой и стандартной моделью Минсельхоза США — именно первый, фундаментальный уровень. Как вы видите, у меня злаки очень далеки от основания пирамиды. Я советую сделать основными компонентами рациона полезные жиры, листовую зелень и крестоцветные овощи. Они настолько полезны для здоровья, что их

---

\* Это вещества, которые попадая в организм, нарушают работу эндокринной системы. — Прим. науч. ред.

можно употреблять в неограниченном количестве. В их число входят:

- оливковое масло extra virgin, масло авокадо, масло грецкого ореха, кунжутное масло, кокосовое масло
- авокадо
- салат романо, красный и зеленый салат-латук, кольраби, месклан (из молодой зелени), шпинат, эндивий, петрушка, фенхель, водоросли/морские растения
- брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, бок-чой, кочанная капуста, спаржа и редис

Второй уровень пищевой пирамиды, пожалуй, самый поразительный из всех: там вообще нет никакой еды! Вместо этого я рекомендую вам найти способ ввести периодическое голодание в ваш график питания, например, есть каждый день, но в ограниченный период времени (скажем, с 10 до 18 часов) или ограничивать прием пищи 500 калориями два раза в неделю, или выбрать любую другую стратегию, которая вам подходит. Поскольку наш вид эволюционировал, адаптируясь к перемежающимся периодам голодания и пиршеств, для нас на самом деле даже полезно иногда отказываться от пищи. Периодическое голодание — один из ключей к здоровью, и именно поэтому оно располагается на втором уровне пирамиды.

Третий уровень пищевой пирамиды «Парадокса растений» состоит из орехов, альтернатив муке и злаков, не содержащих лектина. Вот здесь вы можете утолить свой голод по хлебу и злакам. И да, вы можете есть все это ежедневно, но ограничьте употребление небольшими порциями. С помощью кассавы, тапиоки, миндальной или кокосовой муки вы сможете приготовить большую часть вашей любимой выпечки. А из сорго и проса, двух злаков, не содержащих лектинов, можно

сделать альтернативы любимым блюдам вроде начинки для фаршировки или табуле\*. Рядом с ними — резистентные крахмалы, потому что ими питаются полезные бактерии. Их можно есть каждый день, но в ограниченных дозах.

Вы уже заметили, что животные белки располагаются в пирамиде довольно высоко (хотя яичные желтки — хороший источник полезных жиров: вы можете есть их до четырех в день, но в идеале не больше одного белка; можете скормить лишние белки кошке или собаке, если они у вас есть). Четвертый уровень пирамиды включает морепродукты, выловленные в диком виде, птицу, выращенную на пастбище, и яйца. Кроме того, на нем расположены фрукты — их нужно считать сладостью и есть в умеренном количестве. Вы можете есть небольшую порцию фруктов каждый день, но только если сейчас сезон. Задумайтесь: если вы живете в холодном климате, то несколько месяцев в году никакие фрукты не растут вообще! Будьте очень умеренны в употреблении фруктов, и ваша талия скажет вам спасибо. Единственные фрукты, которые можно есть круглый год, — зеленые бананы, манго, папайя и наш добрый друг авокадо.

Еще выше, почти у вершины пирамиды, — молоко: козье, овечье, буйволиное и коров некоторых южноевропейских пород. Эти молочные продукты разрешены, потому что они содержат казеин А-2, а не А-1. Считайте молочные продукты лакомством и ешьте их в ограниченных количествах.

Там же, наверху, — мясо животных на травяном откорме (или выращенных на пастбище): говядина, свинина, оленина, баранина, мясо бизона и дичь. Мяса старайтесь есть очень мало, потому что оно содержит Neu5Gc.

На самой шаткой вершине пирамиды — некоторые алкогольные напитки и темный шоколад. Вы можете

---

\* Восточный салат, закуска. Основными ингредиентами являются булгур и мелко порубленная зелень петрушки. — Прим. науч. ред.

есть до 30 граммов темного шоколада (с содержанием какао не менее 72 %) в день. А умеренное употребление красного вина может быть даже полезно для здоровья. «Умеренное» в данном случае означает 120–180 миллилитров в день и только за едой. И, как я писал во второй главе, шампанское и темные крепкие напитки (бурбон, ржаной виски) тоже могут принести здоровью определенную пользу.

Позвольте этой пирамиде — простому графическому обозначению новой парадигмы — стать вашим гидом к здоровой жизни.

Глава четвертая

---

Кухня  
«Парадокса  
растений»

---

## **Успех любого пищевого плана начинается с хорошо укомплектованной кухни и буфета, чтобы готовка была легкой, быстрой и приятной.**

Я постарался составить список кухонных припасов таким образом, чтобы 90 % ингредиентов, которыми я пользуюсь, можно было найти в Costco, Walmart или большом продуктовом магазине. Собственно, работая над этим списком, я часто заглядывал в ассортимент Walmart в каком-нибудь городке Среднего Запада, чтобы убедиться, что тот или иной ингредиент можно там купить. Я нашел в Walmart даже тапиоковую муку и лапшу ширатаки — вы удивитесь, сколько всего там можно отыскать, если, конечно, уделить этому время. Я, конечно, рекомендую при любой возможности покупать не-ГМО, органические версии любых продуктов, но понимаю, что они стоят дороже, и это может затруднить выполнение программы «Парадокс растений», так что старайтесь просто покупать лучшее из доступного.

Если вы не можете найти ингредиент по разумной цене в своем городе, рекомендую вам зайти в интернет и посмотреть на Amazon или Thrive Market; этот сайт представляет собой нечто среднее между Costco и Whole Foods. Он предлагает высококачественную еду по сниженным ценам при покупке годового абонемента.

Вам может показаться, что теперь придется приучать вкусовые рецепторы сразу к куче совсем новых ингредиентов, но вот мой вам совет: если хотите начать с небольшого количества новых ингредиентов, пусть это будут миндальная мука, тапиоковая мука (кассава) и кокосовая мука. С помощью этих базовых ингредиентов вы сможете сделать целую тонну новых блюд, а потом даже заменить их другой альтернативной мукой.

Кроме того, я хочу познакомить вас с некоторыми «стандартными» ингредиентами, к которым обращаюсь снова и снова, когда готовлю для себя (и к которым

обращался, составляя поваренную книгу). Я их очень люблю, а когда вы станете их есть регулярно, думаю, вы их тоже очень полюбите.

## Припасы для программы «Парадокс растений»

**Авокадо.** Эти насыщенные жирные красавцы настолько полезны для здоровья, что я рекомендую есть по целому авокадо в день. Единственная оговорка — они должны быть спелыми. Чтобы помочь авокадо дозреть быстрее, положите его рядом с зелеными бананами, а если вам совсем не терпится, то запекайте авокадо 10 минут в духовке при температуре 180 градусов, чтобы размягчить его: вкус будет не идеальным, но вот текстура подходящая. Спелые авокадо можно держать в холодильнике (там они хранятся один-два дня); другой вариант — счистите кожуру, сделайте пюре и заморозьте его в пакетике. Я предпочитаю авокадо сорта «Хаас», с темно-зеленой или черной зернистой кожурой, но и сорт «Флорида» тоже пойдет.

**Инулин.** Продается под названием Just Like Sugar, делается из корня цикория или агавы (растения, из которого готовят текилу, а не подсластителя) и подходит в качестве замены сахару для выпечки или обычной готовки. Он дает вашим кишечным друзьям полисахарид, который им очень нравится, а вот вы переварить его не можете. Еще вы можете купить его в Whole Foods под названием Viv Agave Organic Blue Agave Inulin или в интернете.

**Йогурт.** Большинство коммерческих йогуртов стоит избегать по двум важным причинам: во-первых, их готовят из молока, содержащего казеин А-1, во-вторых, любые ароматизированные йогурты содержат кучу

сахара, а зачастую — еще и искусственные стабилизаторы и вкусовые добавки. Покупайте йогурты из козьего, овечьего, конопляного или кокосового молока: их можно найти в Whole Foods, Trader Joe's и в магазинах натуральной еды.

**Кайенский перец.** Если вы любите остренькое, то откажитесь от хлопьев чили — они содержат шкурки и семена жгучих перцев — и отдайте предпочтение кайенскому перцу, который делают из молотого перца после того, как его очистят и удалят семена. То же верно и для паприки.

**Какао-порошок.** Не путайте его с горячим шоколадом («какао»), подслащенной смесью, в которую входит немного какао и много сахара. Какао-порошок — это просто молотые какао-бобы. Поскольку сам по себе какао-порошок может быть довольно горьким (что даже хорошо, потому что вкус ему придают полезные полифенолы), многие какао-порошки содержат бромат калия или карбонат калия, которые нейтрализуют вкус — и пользу для здоровья — полифенолов. В общем, откажитесь от какао «голландского процесса» и ищите на упаковке слово «неалкализированный». Мои любимые порошки какао производят Dagoba и Scharffen Berger.

**Козье молоко, сыр и йогурт.** Козье молоко, в отличие от коровьего, не содержит казеина А-1, так что это более дружественная кишечнику альтернатива традиционному молоку. Можете также попробовать козий сыр (его иногда называют «шевр») и йогурт или кефир из козьего молока (без подсластителей или ароматизаторов).

**Кокосовая мука.** Еще одна хорошая альтернатива обычной муке; из кокосовой муки можно приготовить самую разную выпечку. Она чуть плотнее, чем другие виды

муки, а это значит, что она впитывает больше жидкости, чем вы можете ожидать, так что в первое время обязательно следуйте рецептам, а экспериментировать начинайте, когда разберетесь, как эта мука взаимодействует с другими ингредиентами. Некоторые мои любимые бренды: Bob's Red Mill, Nutiva, Let's Do.

**Кокосовое масло.** Отличное масло для готовки благодаря высокой точке дымления. Еще кокосовое масло хорошо добавлять в выпечку. Ищите кокосовое масло extra virgin от брендов Kirkland, Viva Labs, Carrington Farms и Nature's Way.

**Кокосовое молоко.** Эта альтернатива молоку продается либо в отделе охлажденных молочных продуктов в картонной коробке, либо в отделе напитков в «Тетрапаке» — в этом случае кокосовое молоко можно хранить при комнатной температуре. У него более насыщенная консистенция, чем у других видов альтернативного молока, так что, если вы любите густое молоко, это ваш выбор. Ищите версии без сахара и ароматизаторов.

**Кокосовые аминокислоты.** Вкуснейшая замена сое и тамари — кокосовые аминокислоты, они состоят всего из двух ингредиентов: органической смолы кокосовой пальмы и органической морской соли. Вот и все. Видите ли, соя — это боб. Соответственно, соевый соус — бобовый соус. А бобы, как вы знаете, богаты лектинами. И это, уж не говоря о том, что соевый соус содержит пшеницу, а пшеница содержит глютен, довольно-таки неприятный лектин. В общем, откажитесь от соевого соуса и используйте вместо него кокосовые аминокислоты.

**Кокосовые сливки.** Это насыщенная, густая часть кокосового молока. Получить их можно двумя способами: можете купить непосредственно банку кокосовых сливок (мне нравится бренд Trader Joe's), разве

что избегайте банок с бисфенолом-А\* и сливок с добавлением сахара. Если не сможете найти сливки, купите кокосовое молоко и поставьте его на ночь в холодильник. Сливки поднимутся наверх и загустеют, и на следующий день вы сможете спокойно достать их ложкой.

**Конопляное молоко.** Да, та самая конопля, которая родственница марихуаны (хотя, если вы ее съедите или выпьете, кайфа не будет). Еще одна альтернатива коровьему молоку, которая отлично подходит для смузи и других рецептов. Опять-таки ищите варианты без подсластителей и ароматизаторов.

**Конопляное тофу.** Еще один способ воспользоваться питательными свойствами конопли — альтернатива традиционному тофу с более плотной текстурой. Вы можете найти тофу марки Living Harvest Tempt (без ГМО) в Whole Foods.

**Конопляный протеиновый порошок.** Отличная альтернатива сывороточному протеиновому порошку для веганов или тех, кто хочет есть меньше животных белков. Конопляный протеиновый порошок содержит все незаменимые аминокислоты и много жирных кислот омега-3.

**Льняная каша.** Семена льна — отличный источник короткоцепочечных кислот омега-3, а вот лектинов в них нет. Единственная оговорка — их нужно измельчить, чтобы ваш организм смог усвоить эти кислоты, а в измельченном виде они очень уязвимы для окисления. Так что лучший способ — купить целые семена льна, а потом молоть их в кофемолке или мельнице для специй. Если вы предпочитаете готовую льняную кашу, то ищите кашу холодного помола, потому что от нагревания жиры могут окислиться, а потом храните ее в морозилке.

---

\* Химическое вещество, представленное обычно в виде гранул белого цвета. — Прим. науч. ред.

**Майонез из авокадо.** Большинство майонезов готовят из низкокачественного, содержащего много лектинов и генномодифицированного соевого масла или других растительных масел, которые тоже содержат много лектинов, вроде сафлорового или рапсового. Майонез из масла авокадо — лучший вариант для здорового питания. Primal Kitchen делает отличный майонез из авокадо, который можно купить в Thrive Market; Chosen Foods Avocado Mayo можно найти в Costco.

**Маниоковая мука (кассава).** Маниоковую муку делают из корня, известного как маниока, тапиока или юкка; она богата резистентными крахмалами. А еще это ключ к пышной безглютеновой выпечке. Если вы не сможете найти ее в местном супермаркете, на Amazon можно купить бренды Moon Rabbit и Otto's Naturals.

**Масло авокадо.** Высокая точка дымления и мягкий вкус — отличное универсальное масло для готовки. Его можно купить в Costco и большинстве супермаркетов.

**Мед.** Хотя мед — это натуральный сахар, это все равно сахар, и его нужно есть в очень малых дозах — не больше одной чайной ложки в день и только в рамках Фазы 3 программы «Парадокс растений». Но если вам нужен подсластитель, а стевия или эритрит (он же Swerve) по какой-то причине вас не устраивают, сырой местный мед или мед мануки (который получают у пчел, опыляющих цветы мануки, дерева, растущего в Австралии и Новой Зеландии) — единственный нормальный выбор. Ферменты в меде приносят пользу для здоровья, с которой не может сравниться никакой другой натуральный сахар.

**Миндальная мука.** Эта альтернатива муке — просто мелко истолченный миндаль, желательно без кожуры

или «бланшированный», потому что в миндальной кожуре содержатся лектины. Ищите муку, в которой не используется ГМО-миндаль; дополнительный бонус — если она будет еще и органической. Держите эту универсальную муку в морозилке, чтобы она дольше сохраняла свежесть.

**Миндальное масло.** Я знаю, как много людей обожают арахисовое масло, но поскольку арахис — один из самых богатых лектинами продуктов, для него определенно нет места в буфете «Парадокса растений». Собственно, я считаю, что арахиса должны избегать все, даже если им вообще плевать на лектины. («Масло», которое делают из кешью и подсолнечных семечек, тоже не лучше, потому что и в том, и в другом много лектинов). Но не паникуйте: миндальное масло не менее вкусно, чем арахисовое, а лектинов в нем мало. Лучше всего, конечно, найти органическую версию, приготовленную из сырых орехов, но если это непозволительно дорого для вашего бюджета, старайтесь просто избегать миндального масла, содержащего частично гидрогенизированные масла (они же трансжиры) и какие-либо подсластители.

**Миндальное молоко.** Эта альтернатива молока вкусна и сама по себе — избегайте подслащенных и ароматизированных версий. Как и в случае с миндальным маслом и мукой, не-ГМО — лучше, органическое — самое лучшее.

**Морская соль йодированная.** Морская соль содержит намного больше следовых минералов, чем обычная столовая соль, и, соответственно, значительно полезнее для здоровья. Но обязательно ищите морскую соль, обогащенную йодом. Йод необходим для работы щитовидной железы, а больше всего йода мы получаем именно через йодированную соль. После того как стало

можно быть гурманом, и многие перешли на морскую соль, которую обычно не йодируют, йододефицит получил более заметное распространение. Так что лучший для вас вариант — купить йодированную морскую соль. Ее довольно просто найти в большинстве супермаркетов; даже в Morton's сейчас продается йодированная соль.

**Моцарелла.** Настоящую моцареллу — ту, которую продают шариками разных размеров, — делают из молока водяного буйвола, а это значит, что она не содержит казеина А-1. Внимательно читайте этикетку: вам нужна именно «буйволиная» моцарелла. Если моцарелла мелко нарезана, то она с большой вероятностью сделана из коровьего молока. Можно еще найти моцареллу из козьего молока, но, возможно, для этого вам придется отправиться в Whole Foods или на Amazon.

**Мука из арроурута.** Арроурут — это растение, которое называют также «марантой тростниковидной»; мука (которую иногда называют «арроурутовым крахмалом») делается из его корня. Арроурут — отличный загуститель, так что можете добавлять его в соусы, для которых обычно использовали кукурузный крахмал. Кроме того, мне нравится добавлять его в тесто для вафель и блинчиков, потому что он помогает тесту не расплзаться.

**Нори.** Если вам не хватает рулетов из тортильи, попробуйте эти пластины из водорослей. Они не толще бумаги, с их помощью обычно готовят суши. Нори отлично подходит для яичницы-болтуни, салата с тунцом или лососем или прочих начинок для сэндвичей. По возможности ищите органическую нори.

**Оливковое масло.** Я предпочитаю европейские оливковые масла, особенно итальянское, но есть и хорошее американское оливковое масло — его продают

под маркой «О». California Olive Ranch тоже делает надежное и недорогое масло. Обязательно покупайте масло extra virgin; я покупаю свое в Costco, его привозят из Тосканы, региона Италии. Если вы сможете найти (и купить) органическое масло, это лучший выбор. Хорошее оливковое масло должно иметь заметный зеленоватый оттенок, свежий, травянистый запах и продаваться в непрозрачной стеклянной бутылке, потому что чувствительно к свету. Кстати, если вы впервые попробовали его и закашлялись, покупайте! Это значит, что в нем много полифенолов.

**Паприка.** Еще одна приправа, сделанная из перца. Как и в кайенском перце, в паприке нет кожуры и семян, так что лектинов в ней мало. Она придает богатый вкус множеству блюд, особенно копченых.

**Пармиджано-реджано.** Настоящий пармезан, который делают из молока итальянских коров (не содержащего казеина А-1), собранного весной и осенью, когда растет много травы (соответственно, эти молочные коровы — травяного откорма). Он может стоить до 20 долларов за фунт, но даже маленький кусочек этого крепкого, солоноватого сыра имеет очень сильный вкус. Корку тоже не выбрасывайте: добавляйте ее в бульоны, похлебки и супы, чтобы сделать вкус еще богаче.

**Пекарский порошок без алюминия.** Большинство пекарских порошков содержат фосфат натрия-алюминия или сульфат натрия-алюминия, но алюминий — не друг вашему здоровью! Бренды Bob's Red Mill и Rumford не содержат алюминия.

**Пекорино-романо.** Этот тосканский тертый сыр делают из овечьего молока, так что он хорошо подходит для программы «Парадокс растений».

**Перилловое масло.** Это масло делают из семян периллы; оно содержит мало лектинов, и именно на нем готовят в большинстве азиатских стран. Это отличный источник одной из кислот омега-3, альфа-линоленовой кислоты, которой в нем больше, чем в любом другом растительном масле; кроме того, перилловое масло содержит полезную для мозга розмариновую кислоту. Поскольку перилловое масло найти довольно сложно, ищите на азиатских рынках, в магазинах натуральной еды и Costco, — я не включил его в рецепты в этой книге, но им можно заменять оливковое или кокосовое масла.

**Пищевые дрожжи.** Это не те дрожжи, от которых поднимается хлеб, а богатый витамином В порошок, который придает сытный, сырный вкус любому блюду, которое вы им посыплете. Их можно купить в магазинах натуральной еды или в интернете.

**Продукция Quorn.** Это заменитель мяса, который делают из грибных «корней», хотя, конечно, вкус у него не такой «мясной», как у обычных грибов; по вкусу и текстуре он больше похож на курицу. Не все продукты Quorn подходят для программы «Парадокс растений»; ищите филе, котлеты и фарш. Стоит также отметить, что эти продукты не веганские — они содержат немного протеина яичных белков. Веганские продукты Quorn содержат картофель и глютен, так что для программы «Парадокс растений» они не подходят. Держитесь подальше от любых продуктов в панировочных сухарях. Продукты Quorn можно найти в отделе вегетарианских замороженных продуктов в большинстве супермаркетов.

**Пшено.** Вам, скорее всего, пшено известно как компонент корма для птиц. Но его едят не только птицы! Этот злак, у которого нет оболочки (и, соответственно, лектинов), — отличное дополнение к вашему рациону.

**Рис басмати.** После перехода к Фазе 3 можно начать есть рис в очень умеренных количествах; я рекомендую ограничиться белым рисом басмати, потому что в нем меньше всего лектинов и больше всего резистентных крахмалов из всех сортов риса. Ищите рис из Индии, а не из Техаса; помните: мы хотим есть то, что люди едят уже давно, а тexasский рис басмати появился совсем недавно. Это совершенно другой злак, в котором меньше резистентных крахмалов.

**«Рис» из цветной капусты.** Этот сытный гарнир, важная составная часть многих рецептов в книге, на самом деле даже не является рисом — это мелко нарезанная цветная капуста. Вы можете легко приготовить его сами, положив соцветия цветной капусты в кухонный комбайн, но покупать готовый «рис» очень удобно и выгодно. Ищите его в отделе заморозки в Whole Foods, Costco и Trader Joe’s или в овощных отделах многих продуктовых магазинов.

**Рис Miracle Rice.** Если вы действительно скушаете по рису, и небольших порций белого риса басмати вам недостаточно, а «рис» из цветной капусты уходит слишком быстро, найдите в отделе заморозки Miracle Rice, он где-то возле тофу. Его делают из конжакового корня, который не содержит лектинов.

**Сорго.** Как и пшено, сорго — один из редчайших злаков, у которого нет оболочки и, соответственно, лектинов. Его можно есть на завтрак в составе каши, подавать в качестве гарнира или даже готовить из него подобие попкорна. Сорго продается в Bob’s Red Mill, а «попкорн» из сорго, Mini Pops, можно найти в интернете.

**Стевия.** Этот натуральный подсластитель, вырабатываемый из растения стевия, не содержит калорий и не вызывает скачков сахара в крови. Стевию можно

найти в порошкообразном или жидком виде. Поскольку она в 300 раз слаще сахара, даже небольшого количества стевии будет достаточно. Я предпочитаю бренд SweetLeaf, потому что в нем нет дополнительных ингредиентов вроде мальтодекстрина\*, как у многих других производителей, а главной составной частью является инулин, который любят ваши кишечные друзья.

**Темпе.** Темпе — это ферментированная соя, которую продают в отделе охлажденных товаров рядом с тофу. Ищите органическую версию без ГМО (большая часть магазинной сои — ГМО), приготовленную без злаков (в США темпе чаще всего продают в смеси со злаками). Как и тофу, темпе не очень вкусно само по себе, но хорошо впитывает вкус других ингредиентов, а еще это хороший источник белка для веганов и вегетарианцев.

**Топленое масло.** Также этот продукт известен как гхи. Из топленого масла удаляют все сухие составляющие молока (белки, в том числе и проблемный казеин А-1), так что оно долго хранится и легко усваивается организмом. Ищите топленое масло из молока коров на травяном откорме — в нем больше кислот омега-3, чем в коровьем молоке с промышленных ферм, где животных кормят кукурузой и соей. Pure и Pure Indian Foods — два хороших бренда.

**Шоколад.** Покупая шоколад, ищите плитки, как минимум, с 72 % содержания какао; вариантов немало — и в обычных продуктовых магазинах, и в Costco. По возможности покупайте шоколад с сертификацией «organic» и «fair trade» и ограничивайте употребление 30 граммами в сутки. Для готовки ищите неподслащенный шоколад с большим содержанием какао — опять-таки не менее 72 %. Некоторые производители выпускают шоколад с 99 % какао; World Market

---

\* Продукт неполного или ферментативного гидролиза крахмала. — Прим. науч. ред.

продает 99-процентный кулинарный шоколад, на удивление сладкий на вкус. Dagoba и Lily's делают отличные шоколадные чипсы.

**Экстракт ванили.** Будьте внимательны и покупайте только экстракт ванили, на упаковке которого написано «чистый», иначе вам, скорее всего, подсунут смесь химикатов, которые имитируют вкус ванили, а не сами бобы. Если вы скушаете по сладким, ароматизированным йогуртам, добавьте чуть-чуть чистого ванильного экстракта и несколько капель стевии в ваш козий, овечий, конопляный или кокосовый йогурт — его обожают даже дети.

**Эритрит.** Этот натуральный подсластитель — сахарный спирт. Ваш организм перерабатывает его иначе, чем традиционные сахара: он не вызывает скачка сахара в крови. Кроме того, он с меньшей вероятностью вызывает расстройство желудка, чем альтернативы сахару. И что лучше всего, он ведет себя в точности, как сахар, когда вы на нем готовите, то есть легко растворяется в тесте и очень вкусен. Его часто продают под брендом Swerve; еще эритрит можно купить у Wholesome.

**Яйца.** Я обожаю яйца — собственно, я рекомендую есть желтки больше, чем белки, потому что они отличный источник полезных жиров и питательных веществ! Мой любимый омлет делается из четырех желтков и одного белка (остальные белки можете скормить домашним питомцам). Просто удостоверьтесь, что яйца, которые вы берете, получены от кур, выращенных на пастбище, или обогащены омега-3.

**«Яйца» VeganEgg.** Этот продукт, сделанный из водорослевой муки, пищевых дрожжей и других растительных компонентов, имеет почти такие же вкусовые и связывающие свойства, как и настоящие яйца. В нем нет

глутена, лектинов, молочных продуктов и ГМО. Это довольно новый продукт от производителей Veganaise, так что в магазинах его найти пока затруднительно, но в интернете эти «яйца» можно купить на Thrive Market или Amazon.

## Как снизить содержание лектинов в ваших любимых продуктах

Дойдя до третьей фазы программы «Парадокс растений», вы можете снова есть некоторые продукты, содержащие лектины, если они не вызовут неприятных побочных эффектов вроде болей, рассеянности сознания или проблем с пищеварением. Если знать, как правильно готовить еду, вы сможете значительно снизить содержание в ней лектинов. Вот вам простое и удобное руководство, как это сделать.

ПРОДУКТ	ПОДГОТОВКА	ГОТОВКА
<b>ПОМИДОРЫ</b>	Удалите кожуру и семена — вам поможет зазубренная овощечистка, или, как вариант, удалите сердцевину, потом сделайте Х-образный надрез в нижней части и бросьте помидоры в кипящую воду на 30 секунд, чтобы кожура отошла.	Если приготовить томатный суп или соус в скороварке, это еще сильнее снизит содержание лектинов.
<b>ПЕРЕЦ</b>	Удалив кожуру и семена с ваших любимых перцев (больших болгарских или маленьких чили), вы удалите вместе с ними и большинство лектинов. Опять-таки поможет овощечистка.	Обжарив перцы — либо на гриле, либо прямо над газовой конфоркой, либо в духовке, вы сможете легче снять кожуру. Ферментирование тоже снижает содержание лектинов; большинство острых соусов — ферментированные.
<b>КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ</b>	Формально это фрукты, потому что у них внутри семена. Если есть бэби-версии кабачков и баклажанов, в которых семян мало, вы получите меньше лектинов. А очистив их, вы снизите содержание лектинов еще сильнее.	Готовка в скороварке уничтожает лектины, содержащиеся в этих пасленовых овощах, и делает мякоть мягкой и влажной — это хорошо подходит для блюд с макаронами.

ПРОДУКТ	ПОДГОТОВКА	ГОТОВКА
<b>ФАСОЛЬ И ДРУГИЕ БОБОВЫЕ</b>	Вымачивайте фасоль в большом количестве воды, несколько раз ее меняя, в течение 24–48 часов, чтобы снизить содержание лектинов перед готовкой.	Готовка в скороварке уничтожает оставшиеся лектины. Если у вас нет скороварки, купите фасоль Eden Brand: ее готовят в скороварке прямо в банках.
<b>РИС</b>	Поскольку лектины содержатся в основном в коричневой шкурке, покрывающей зерна риса, в белом рисе лектинов меньше, чем в буром. Промывание риса перед готовкой тоже полезно. Поскольку в индийском рисе басмати содержится больше резистентных крахмалов, чем в других сортах, я рекомендую вам есть небольшие порции этого риса, если вы вообще его собираетесь есть. Чтобы еще повысить содержание резистентных крахмалов в рисе, положите его в холодильник после приготовления, а потом разогрейте перед едой.	Готовка в скороварке еще сильнее уменьшает содержание лектинов.
<b>ОГУРЦЫ, ТЫКВА, АРБУЗЫ, ДЫНИ, ПЕРСИКИ И ДРУГИЕ ФРУКТЫ</b>	Удалите кожуру и косточки.	
<b>СОЯ</b>	Ферментация уничтожает большинство лектинов в соевых бобах, так что ферментированные блюда из сои, в том числе мисо, темпе (без злаков) и натто, более предпочтительны, чем тофу и эдамамэ.	

## Кухонные приборы

На самом деле, чтобы готовить блюда для программы «Парадокс растений», вполне хватит пары ножей, нескольких кастрюль и сковородок и плиты с духовкой. Но если у вас есть и другие инструменты, это делает

процесс намного приятнее, а результат — еще вкуснее, так что вероятность того, что вы приготовите блюдо снова, возрастет. Вот приборы и инструменты, которыми я пользуюсь чаще всего; рекомендую вам задуматься об их приобретении, если, конечно, у вас их еще нет.

**Блендер.** Я пользуюсь блендером почти каждый день. Высокоскоростные блендеры вроде Blendtec, Vitamix или Ninja отлично справляются со смузи, умеют готовить и разогревать супы-пюре (так что не обязательно даже пачкать кастрюлю) и даже проводить определенную подготовительную работу, нарезаая и соединяя ингредиенты. Если у вас нет полноразмерного блендера и вы не хотите его покупать, неплохими компактными вариантами будут Magic Bullet или чуть более крупный NutriBullet.

**Глубокие миски.** Хорошая миска может сделать приготовление пищи намного более простым и приятным. Купите набор мисок (большая, средняя и маленькая) с высокими бортиками, чтобы их содержимое не выплеснулось на стол или пол. Вместо глубоких мисок можете использовать стационарный миксер — он в самом деле может пригодиться для некоторых рецептов из этой книги, впрочем, я смешивал все ингредиенты для этой книги ручным миксером. (Мне не хотелось вытаскивать стационарный миксер с нижней полки, а еще я хотел убедиться, что все блюда в этой книге можно приготовить вручную, даже если у вас нет стационарного миксера).

**Кухонный комбайн.** Кухонный комбайн — это как три дополнительные пары рук. Он нарезаает, измельчает и шинкует всего за несколько циклов работы. И вам больше никогда не придется отмывать стенки блендера после приготовления песто!

**Микроволновая печь.** Скорее всего, микроволновка у вас уже есть, а если нет, то вам не обязательно ее покупать, чтобы готовить по моим рецептам. Но если микроволновая печь у вас есть, то некоторые блюда вы сможете сделать буквально за несколько минут.

**Мини-блендер Magic Bullet.** Этот маленький приборчик — гибрид блендера и кухонного комбайна. Он недорогой, так что с него неплохо будет начинать. Единственный недостаток — малый размер. Если вы готовите на всю семью или регулярно принимаете гостей, то лучше сразу купите большой высокоскоростной блендер.

**Ножи.** Хороший нож для мяса и резак для фруктов сильно облегчают работу. Держите их хорошо наточенными, потому что вероятность порезаться тупым ножом выше, чем острым. Хорошие ножи — лучшие друзья повара.

**Овощечистка.** Помните: лектины содержатся, в первую очередь, в кожуре и семенах растений, так что овощечистка поможет вам облегчить лектиновую нагрузку. Рекомендую купить две овощечистки: одну — с прямым лезвием, другую — с зазубренным. Зазубренное лезвие поможет вам очистить овощи и фрукты с тонкой кожурой вроде помидоров, и вы сэкономите время на бланширование.

**Сковородки.** На хорошей сковороде еда вкуснее, да и чистить ее проще. Пожалуйста, не поддавайтесь соблазну и не покупайте сковороду с антипригарным покрытием: эти покрытия делаются из эндокринных дизрапторов, которые попадают в вашу еду. Лучше выберите сковороду с керамическим покрытием или из высококачественной нержавеющей стали. И пожалуйста, выбросьте чугунную сковородку без керамического

покрытия в мусор. Вы даже не представляете, у скольких пациентов я видел опасно повышенный уровень железа в крови из-за того, что они раз в неделю готовили на чугунной сковороде!

**Скороварка.** Если вы хотите есть фасоль или томатный соус, скороварка будет для вас бесценной. Мне нравится Instant Pot, электрическая скороварка, которая сама регулирует давление, так что вам не придется беспокоиться, что кастрюля взорвется; возможно, вы помните, как бабушки рассказывали вам об этой опасности. Instant Pot можно также использовать как медленноварку или сотейник (у нее есть высокотемпературная настройка, так что можете обжаривать в ней мясо или лук, даже не включая плиты). Я считаю, что скороварка более чем окупает расходы на нее: они, конечно, стоят около 100 долларов, но каждую «Черную пятницу» их можно купить на распродаже, а в Costco или Target временами их можно найти всего по 69 долларов. Главное — не перегружайте скороварку, хоть с цифровым управлением, хоть без него. Надпись «Не заполнять выше этой линии» — не просто рекомендация, она для вашей же безопасности.

**Спиралерезка.** Этот удобный инструмент может сделать лапшу практически из любых овощей, например, из хикамы, батата или дайкона, так что вы можете приготовить себе «макаронны», которые не нарушают работу кишечника. Вам даже не нужен крутой электронный прибор. Ручная спиралерезка работает вполне хорошо, а стоит от силы долларов 15.

**Сушка для салатов.** Да, знаю, вы уже наверняка подумали: «Господи, еще один прибор!» Но зелень — важнейшая часть любой здоровой диеты, а если ее правильно высушить, то она дольше пролежит в холодильнике, а заправки идеально ее покроют. Я сначала не поверил, насколько

же изменилась «кухонная жизнь» моей жены Пенни и моя, когда мы купили сушку! Органическую зелень и салаты можно просто покупать целыми пучками и кочанами и очень просто готовить: нарезал, бросил в сушку, промыл, а потом прокрутил в сушке, чтобы вода ушла! Никаких больше пластиковых пакетов, в которые накачивают сомнительные химикаты, чтобы нарезанный салат оставался «свежим» целую неделю.

Я не говорю, что вы обязаны сразу же бежать за новым кухонным оборудованием, но даже если все-таки решите купить пару приборов, вам стоит знать вот о чем: подавляющее большинство моих пациентов говорят мне, что благодаря программе «Парадокс растений» экономят деньги. Никакой больше еды на вынос или дорогих заранее приготовленных продуктов — только простая, цельная пища. И это я уже не говорю о том, сколько они экономят, отказавшись от лекарств (естественно, под надзором врача).

А теперь давайте начнем готовить!



Часть вторая

---

# Рецепты





## Глава пятая

---

# Закуски

---

БРАЗИЛЬСКИЙ СЫРНЫЙ ХЛЕБ

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С АВОКАДО

ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ ОТ ДОКТОРА ГАНДРИ 2.0

КОТЛЕТКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

НАГГЕТСЫ ИЗ БРОККОЛИ

СОУС ИЗ КАРАМЕЛИЗИРОВАННОГО ЛУКА

ТОРТИЛЬИ (И ЧИПСЫ) ИЗ КАССАВЫ

ЧИПСЫ: ТРИ СПОСОБА

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «БАФФАЛО»

ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЧЕСНОКОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

КРЕКЕРЫ БЕЗ ЗЛАКОВ

# Бразильский сырный хлеб

В одном из районов Лос-Анджелеса есть маленькая пиццерия, где готовят потрясающий пан-де-кейжу — супервкусный бразильский сырный хлеб, идеально вписывающийся в программу «Парадокс растений». Если вы когда-нибудь готовили сливочные пышки, то техника двойного запекания теста вам, скорее всего, знакома. Для нее требуются дополнительные временные затраты, но результаты того стоят!

## НА 24 5-САНТИМЕТРОВЫХ РУЛЕТКА

1 стакан молока (козьего, с казеином А-2 или неподслащенного кокосового)

½ стакана масла авокадо

1 чайная ложка йодированной морской соли

300 г (около двух стаканов) муки кассавы

2 больших яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

1–1½ стакана тертого сыра пармиджано-реджано или 1 стакан пищевых дрожжей

---

\* Если у вас нет стационарного миксера вроде KitchenAid, не страшно. Тесто можно взбить и вручную, но будьте готовы к хорошей разминке — вас ждет не меньше 10–15 минут энергичной работы.

1. Поставьте в духовке две решетки на равном расстоянии друг от друга и разогрейте духовку до 230 градусов.
2. Положите на два противня пергаментную бумагу или силиконовые коврики для запекания.
3. Поместите молоко, масло и соль в среднюю кастрюлю. Доведите до кипения на среднем огне, иногда помешивая. Снимите с огня, когда появятся большие пузыри.
4. Добавьте муку и размешивайте деревянной ложкой до образования однородной массы. Начнет формироваться желеобразное тесто.
5. Перелейте тесто в чашу стационарного миксера, установите насадку-лопаточку. Взбивайте тесто несколько минут на средней скорости, пока оно не станет гладким и достаточно холодным, чтобы до него можно было спокойно дотронуться\*.
6. На той же средней скорости вбейте яйца в остывшую смесь по одному. Дождитесь, пока одно яйцо растворится

в смеси, прежде чем добавлять другое. Регулярно соскребайте тесто, налипшее на стенки чаши, чтобы масса получилась однородной.

7. Если используете сыр, вбейте его в смесь на средней скорости. У вас получится тянущееся, липкое тесто, которое мягче, чем для печенья, но жестче, чем для пирогов.
8. Маленькой ложкой для мороженого выкладывайте шарики теста на противни на равном расстоянии (на один противень получится примерно 12 штук). Выложив шарик, окунайте ложку в миску с водой, чтобы тесто не прилипло.
9. Поставьте противни в духовку и уменьшите температуру до 180 градусов. Запекайте 15 минут, потом поменяйте противни местами.
10. Запекайте еще 10–15 минут, пока хлебцы не станут золотистыми. Достаньте противни из духовки и дайте охладиться несколько минут, прежде чем подавать на стол.



# Фаршированные яйца с авокадо

Фаршированные яйца — это классическое блюдо для званых ужинов, которое может послужить быстрой и легкой закуской, отличным перекусом или даже завтраком, если вы очень торопитесь. Эти яйца по вкусу такие же, к каким вы привыкли с детства, только зеленые! Все потому, что я убрал из рецепта майонез и заменил его жирным авокадо. Эта полезная, простая закуска, богатая белками и полезными жирами, требует для приготовления лишь нескольких минут.

## НА 12 ШТУК

6 яиц (омега-3 или пастбищных), сваренных вкрутую и очищенных

1 спелое авокадо (удалите кожуру и косточку)

1 столовая ложка дижонской горчицы

1 чайная ложка тертого хрена

1 чайная ложка йодированной морской соли

Сок 1 лимона

Паприка для украшения

1. Разрежьте яйца напололам вдоль, достаньте желтки и положите их в чашу кухонного комбайна\*.
2. Добавьте авокадо, горчицу, хрен, морскую соль и сок лимона, взбейте.
3. Сложите начинку обратно в белки и посыпьте паприкой.

---

\* Если у вас нет кухонного комбайна, поместите ингредиенты в глубокую миску и давите вилкой или давилкой для картофеля до образования однородной массы.

# Ореховая смесь от доктора Гандри 2.0

Когда вышла книга «Парадокс растений», люди просто с ума сошли от этой ореховой смеси. Я подумал: почему бы не вывести ее на следующий уровень, чтобы о ней действительно начали говорить? Добавив едва ли не самые полезные ингредиенты в мире — оливковое масло, чеснок и много розмарина, мы поднимаем простую закуску на совершенно новые высоты.

## НА 12–15 ПОРЦИЙ

1 стакан сырых грецких орехов

1 стакан сырых фисташек

½ стакана сырого пекана

½ стакана сырой макадамии

2 столовых ложки оливкового масла *extra virgin*

2 зубчика чеснока (измельчить)

2 столовых ложки свежего розмарина (измельчить)

1 чайная ложка паприки

1 чайная ложка йодированной морской соли

1. Соедините орехи в большой миске и отставьте в сторону.
2. Разогрейте оливковое масло в маленьком сотейнике на среднем огне. Добавьте чеснок и розмарин и тушите до сильного аромата (около 2–3 минут).
3. Снимите сотейник с огня и тут же вылейте масло с приправами сверху на орехи, потом посыпьте паприкой и морской солью.
4. Перемешайте и подавайте на стол.

# Котлетки из цветной капусты

Эти вкусные котлетки были вдохновлены рецептом Сильвии Ширази, опубликованным в ее кулинарном блоге *Gourmande in the Kitchen*. Сильвия готовит из брокколи, а я — из цветной капусты. Это будет отличным знакомством с цветной капустой для тех, кто считает ее отвратительной, и замечательным способом получить новую дозу для тех, кто ее уже любит.

## НА 4 ПОРЦИИ

### ДЛЯ КОТЛЕТОК

200 г соцветий цветной капусты (готовьте на пару, пока они не станут мягкими)

2 больших яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

2 столовых ложки кокосового йогурта

2 пучка зеленого лука (мелко нарезать)

1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки

1 столовая ложка мелко нарезанной мяты

1 зубчик чеснока (мелко натереть)

2 столовых ложки тертого сыра пармезан или пищевых дрожжей

5–6 столовых ложек муки кассавы

2 столовых ложки кокосовой муки

¼ столовой ложки соды

1 чайная ложка йодированной морской соли

1. В чаше кухонного комбайна с S-образным лезвием-насадкой соедините цветную капусту, яйца, йогурт, зеленый лук, петрушку, мяту и чеснок и взбивайте, пока они не смешаются в однородную массу.
2. Переложите в глубокую миску, затем добавьте сыр или дрожжи, 2 столовых ложки муки кассавы, кокосовую муку, соду, соль и перец и снова взбейте. Должно получиться вязкое тесто. Если оно слишком текучее, добавляйте еще муку кассавы по чайной ложке за раз.
3. Дайте тесту отстояться 5 минут — как раз успеете приготовить йогуртовый соус.
4. Смешайте йогурт, оливковое масло, тахини, лимонный сок, паприку и морскую соль. Отставьте в сторону до подачи на стол.
5. Разогрейте кокосовое масло в средней сковороде на среднем огне.
6. Выложите в сковороду столовую ложку теста. Разровняйте ложкой



1/8 чайной ложки молотого  
черного перца

3–4 столовых ложки коко-  
сового масла для жарки

#### ДЛЯ ЙОГУРТОВОГО СОУСА

180 г кокосового йогурта

2 столовых ложки оливко-  
вого масла extra virgin

1 столовая ложка тахини

Сок 1/2 лимона

1 чайная ложка паприки

Щепотка йодированной  
морской соли

или лопаточкой, придав тесту форму котлеты. Обжаривайте 2 минуты на каждой стороне, аккуратно переворачивая. Готовьте за раз не больше 3–4 котлеток, чтобы в сковороде не стало слишком тесно.

7. Готовьте, пока не израсходуете все тесто. Подавайте котлетки прямо из сковородки с йогуртовым соусом.

# Наггетсы из брокколи

Если вы обожаете наггетсы или в целом «еду для пальцев», наггетсы из брокколи станут отличным вариантом. Кроме того, это отличный способ израсходовать приготовленную на пару брокколи, оставшуюся от других рецептов. Попробуйте обмакивать их в острый соус или гуакамоле или кладите как клецки в ваш любимый суп.

## ПРИМЕРНО НА 20 ШТУК

175 г соцветий брокколи  
(готовьте на пару, пока они не станут мягкими)

1 яйцо или VeganEgg

½ желтой луковицы (мелко нарезать)

1 зубчик чеснока (мелко нарезать)

½ стакана муки кассавы

¼ стакана отбеленной миндальной крупы

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки сиропа якона или местного меда

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки

¼ стакана тертого сыра пармиджано-реджано или пищевых дрожжей

Острый соус или гуакамоле «Парадокс растений» (стр. 319) для обмакивания (необязательно)

1. Разогрейте духовку до 200 градусов. Смажьте противень тонким слоем масла и отставьте в сторону.
2. В чаше кухонного комбайна с S-образным лезвием-насадкой\* соедините брокколи, яйцо, лук, чеснок, муку, миндальную крупу, перец, сироп или мед, соль, петрушку и сыр или дрожжи. Взбейте.
3. Достаньте примерно полторы столовых ложки смеси и аккуратно сформируйте в руках наггетс. Мойте руки после каждого нескольких наггетсов, чтобы тесто не налипало. Разложите наггетсы по противню на равном расстоянии.
4. Запекайте примерно 18–20 минут или до тех пор, пока наггетсы не станут золотистыми. По желанию подавайте с острым соусом или гуакамоле.

---

\* Можно воспользоваться и высокоскоростным блендером. В этом случае работайте порциями и постарайтесь не переполнить чашу: часть смеси может застрять внизу и превратиться в кашу.





# Соус из карамелизированного лука

Здоровый вариант классической «комфортной еды»; этот соус такой же сладкий и сытный, как и обычный луковый соус, но при этом еще и полезен для вас. Можете есть с этим соусом любые чипсы из этой главы, но я лично больше всего люблю подавать его со свежими, хрустящими палочками хикамы.

## НА 68 ПОРЦИЙ

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

2 больших желтых луковицы (тонко нарезать)

1 зубчик чеснока (мелко нарезать)

1 столовая ложка свежих листьев тимьяна

1 чайная ложка свежего розмарина (мелко нарезать)

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 чайная ложка молотого черного перца

Цедра 1 лимона

Сок 1 лимона

2 стакана кокосового йогурта без добавок

Нарезанный зеленый лук для посыпки

1 хикама (очистить, нарезать на палочки)

1. Разогрейте оливковое масло в большой сковороде на средне-слабом огне. Добавьте лук и тушите, регулярно помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным (около 8 минут).
2. Добавьте чеснок, тимьян, розмарин, морскую соль, перец и цедру лимона и продолжайте тушить, регулярно помешивая, пока лук не станет золотистым (еще примерно 10–15 минут). Если чеснок начнет подрумяниваться, уменьшите огонь до слабого.
3. Добавьте лимонный сок, потом снимите сковороду с огня и дайте смеси остыть до комнатной температуры.
4. Поместите кокосовый йогурт в миску и смешайте с охлажденной луковой смесью. Перелейте соус в глубокую тарелку для подачи и украсьте зеленым луком. Подавайте с палочками хикамы, другими свежими овощами, чипсами или крекерами.

# Тортильи (и чипсы) из кассавы

Никто не хочет отказываться от чипсов с гуакамоле... а в рамках плана «Парадокс растений» этого и не нужно. Эти тортильи больше подойдут в качестве лепешек или приготовления тако, чем для обертывания рулетов, но лучше всего из них выходят чипсы — отличное сопровождение для гуакамоле.

## НА 10 БОЛЬШИХ ИЛИ 18 МАЛЕНЬКИХ ТОРТИЛИЙ

2 стакана муки кассавы

1 стакан неподслащенного кокосового или козьего молока

½ стакана масла авокадо

½ стакана воды

2 столовых ложки йодированной морской соли

Оливковое масло, масло авокадо или топленое масло для готовки

**ПРИМЕЧАНИЕ:** с этими тортильями не так просто справиться, как с обычными мучными — они довольно хрупкие. Так что будьте очень осторожны, когда переключаете их на сковороду и переворачиваете: они имеют склонность трескаться. Я лично начинал с приготовления маленьких тортилий, пока не привык работать с этим нежным тестом.

## ГОТОВИМ ТОРТИЛЬИ

1. В средней миске соедините муку, молоко, масло авокадо, соль и воду. Перемешайте деревянной ложкой до образования однородной массы. У теста должна быть гладкая, цельная консистенция.
2. Разделите тесто на 10 больших или 18 маленьких равных частей и скатайте из них шарики. На пергаментной бумаге раскатайте скалкой каждый шарик, чтобы получилась сравнительно толстая тортилья. (Если у вас есть пресс для тортилий, можете воспользоваться им). Если тесто прилипает к скалке, посыпьте его мукой.
3. Разогрейте сковороду на средне-слабом огне. Смажьте сковороду выбранным маслом, потом обжаривайте тортильи по 3–4 минуты с каждой стороны (зависит от того, насколько хрустящую или мягкую лепешку вы хотите получить).
4. Подавайте на стол немедленно, если не хотите приготовить чипсы.

## ГОТОВИМ ЧИПСЫ

1. Разогрейте духовку до 220 градусов. Смажьте противень маслом и оставьте в сторону.
2. Смажьте обе стороны тортильи маслом авокадо и разрежьте ее на треугольнички размером с чипсы.
3. Разложите чипсы одним слоем по противню и запекайте 10–15 минут, пока они не станут хрустящими.
4. Подавайте на стол с гуакамоле «Парадокс растений» (стр. 319).



# Чипсы: три способа

Когда люди приступают к выполнению программы «Парадокс растений», они часто жалуются, что им не хватает легких перекусов вроде чипсов. Но я хочу, чтобы люди чувствовали себя сильными, а не лишенными чего-то. Так что вместе с моей подругой Ириной Скерис из Catalyst Cuisine я разработал не один, а целых три разных рецепта чипсов, чтобы утолить жажду «мусорной еды» с пользой для здоровья!

## Чипсы из батата

1 японский батат (очистить)

2–3 стакана масла авокадо или оливкового масла extra virgin

2 столовых ложки йодированной морской соли

1. С помощью овощечистки разрежьте батат на маленькие дольки.
2. Налейте в большую сковороду масла до высоты 3–5 см.
3. Разогрейте масло на среднем огне, пока оно не закипит.
4. Обжаривайте дольки батата, пока они не станут золотисто-коричневыми с одной стороны. Переверните и повторите то же для другой стороны.
5. Положите подрумянившиеся чипсы на бумажное полотенце и посыпьте солью.
6. Повторяйте процесс, пока не обжарите все дольки.

## Чипсы из плантана

2 зеленых плантана (очистить, мелко нарезать)

1½ столовых ложки оливкового масла

¾ чайной ложки соли

Свежемолотый перец по вкусу

1. Разогрейте духовку до 200 градусов. Положите пергаментную бумагу на плоский противень, отложите его в сторону.
2. В миске соедините дольки плантана, оливковое масло и приправы и осторожно перемешайте руками.
3. Разложите дольки на противне одним слоем.
4. Запекайте 15–20 минут, примерно через 8 минут после начала переверните дольки.
5. Достаньте противень из духовки, когда чипсы станут подрумяниваться с краев.

## Чипсы из прошутто

10 тонких ломтиков прошутто (из мяса животных пастбищного откорма)

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Положите пергаментную бумагу на плоский противень.
2. Разложите ломтики прошутто по противню одним слоем.
3. Запекайте, пока они не станут хрустящими (примерно 5–7 минут). Оставьте охлаждаться (холодные они становятся еще более хрустящими).
4. Разломайте на маленькие кусочки. Можете добавлять их к любому главному блюду в качестве посыпки, к салатам как приправу или просто есть отдельно. Будьте осторожны — на них очень легко подсесть!



# Цветная капуста «Баффало»

Нет ничего лучше, чем поглощать из тарелки пряные, пикантные крылышки, смотря футбол. Но давайте по-честному: соус обычно вкуснее, чем курица! В моей версии, одобренной для «Парадокса растений», вы все равно сможете наслаждаться замечательным вкусом и хрустом своего любимого «футбольного» лакомства, а в перерыве у вас даже не будет болеть живот!

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

### ДЛЯ СОУСА «БАФФАЛО»

½ стакана Frank's Red Hot Sauce

2½ чайных ложки масла авокадо или топленого масла

1 столовая ложка кокосовых аминокислот

1 чайная ложка яблочного уксуса

1 средняя головка цветной капусты (мелко нарезать)

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin плюс еще для противня

2 столовых ложки муки кассавы

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 чайная ложка молотого черного перца

2 чайных ложки чесночного порошка

½ стакана соуса «Баффало» (рецепт выше)

Кокосовый йогурт без добавок для обмакивания

1. Разогрейте духовку до 230 градусов.
2. Сначала приготовьте соус «Баффало»: соедините острый соус, масло, кокосовые аминокислоты и яблочный уксус в стеклянной банке с крышкой и хорошо взболтайте. Уберите в холодильник до подачи на стол.
3. Щедро сбрызните противень оливковым маслом или проложите пергаментом. Отставьте в сторону.
4. Соедините цветную капусту, оливковое масло, муку и специи в большой миске и смешивайте, пока цветная капуста не будет равномерно покрыта.
5. Переложите на противень и запекайте 30 минут, переворачивая каждые 10 минут, чтобы капуста зарумянилась со всех сторон.
6. Смажьте капусту соусом «Баффало» и запекайте еще 10 минут.
7. Подавайте с йогуртом и соусом «Баффало» для обмакивания.

# Грибы, фаршированные чесноком и грецкими орехами

Фаршированные грибы всегда были любимым блюдом на званых ужинах у меня дома, но начинка из колбасы и риса для программы «Парадокс растений» не подходит. Сейчас я готовлю фаршированные грибы с грецкими орехами, чесноком и луком — и так мне нравится намного больше! Если вам нравится поострее, добавьте немного острого соуса вместе с кокосовыми сливками.

## НА 12 ПОРЦИЙ

12 небольших коричневых грибов, например кремини (вытереть бумажным полотенцем)

¼ стакана плюс 2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

½ коричневой луковицы (мелко нарезать)

4 зубчика чеснока

1 чайная ложка свежего тимьяна

1 стакан мелко нарезанных грецких орехов

½ чайной ложки соли

½ чайной ложки приправы для птицы

½ чайной ложки паприки

¼ стакана кокосовых сливок

¼ стакана мелко нарезанной петрушки для подачи (необязательно)

1. Подготовьте грибы, удалив ножки. Измельчите ножки и отставьте их в сторону.
2. Разогрейте 2 столовых ложки оливкового масла в большой сковороде с крышкой. Когда масло закипит, потушите в нем лук, чеснок, тимьян и ножки грибов на средне-сильном огне, пока они не станут мягкими.
3. Добавьте грецкие орехи, соль, приправу для птицы и паприку и тушите, пока они не дадут сильный аромат.
4. Снимите с огня и добавьте кокосовые сливки.
5. Ложкой сложите смесь в шляпки грибов, чтобы она лежала плотно.
6. Разогрейте оставшееся оливковое масло в сковороде с крышкой на среднем огне.
7. Тушите фаршированные грибы (шляпками вниз) на среднем огне 2–3 минуты.
8. Уменьшите огонь до слабого, накройте и тушите еще 10–15 минут, пока они не станут мягкими. Подавайте, украсив петрушкой (по желанию).

# Крекеры без злаков

Эти вкуснейшие (и весьма универсальные) крекеры очень быстро займут заслуженное место в вашем буфете. Техника их приготовления поначалу покажется довольно хитрой, но, попрактиковавшись, вы очень быстро станете настоящим профи. Мне очень нравится сочетать их вместе с моим «Восхитительным джемом из карамелизованного лука с бурбоном» (стр. 314) — получается простая и элегантная закуска.

## ПРИМЕРНО НА 16 КРЕКЕРОВ

1 стакан отбеленной миндальной муки

$\frac{3}{4}$  стакана плюс 1 столовая ложка тапиокового крахмала

$2\frac{1}{2}$  столовых ложки порошка арроурута

1 чайная ложка лукового порошка

1 чайная ложка йодированной морской соли

$\frac{1}{2}$  чайной ложки белого перца

$\frac{1}{8}$  чайной ложки ксантановой камеди\*

1 стакан воды (примерно)

$\frac{1}{4}$  стакана посыпки по вашему вкусу

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите на противень силиконовые антипригарные коврики (Silpats).
2. Сначала приготовьте крекеры: в средней миске соедините миндальную муку, крахмал, арроурут, луковый порошок, соль, белый перец и ксантановую камедь. Взбейте венчиком.
3. Медленно влейте в смесь воду. Тесто должно быть примерно таким же, как для блинов. Если нужно больше воды, добавьте на этом этапе.
4. С помощью мерной чашки аккуратно поместите 3 ряда из 4 кружков теста на противень. Кружки должны быть диаметром примерно 7–7,5 см. (Они потом еще будут немного расползаться).
5. Посыпьте каждый крекер выбранной посыпкой.
6. Запекайте 10 минут при 180 градусах, затем повысьте температуру до 200 градусов. (Если начать с более низкой температуры, крекеры не поднимутся в центре и останутся плоскими).

\* Это полученный искусственным путем натуральный полисахарид. — Прим. науч. ред.

### ИДЕИ ДЛЯ ПОСЫПОК:

Буквально что угодно:  
соль, мак, луковые хлопья,  
черные семена кунжута,  
приправа Everything But the  
Bagel от Trader Joe's

Семена тмина с солью

Семена фенхеля с солью

Розмарин с солью

Сыр пармиджано-реджано

7. Запекайте еще 20 минут или до тех пор, как крекеры не подрумянятся. Поставьте их охлаждаться, а потом, когда они полностью охладятся, держите в вакуумном контейнере до 5 дней. (Через два дня они перестанут быть хрустящими, но останутся вкусными).



## Глава шестая

---

# Завтраки

---

МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ  
КИШ С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ И ГРЮЙЕРОМ  
ЯИЧНИЦА НА ЗАВТРАК ОТ РАЛЬФА  
СЫРНЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
ВАФЛИ С КОКОСАМИ И МАКАДАМИЕЙ  
МИНИ-БЛИНЧИКИ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ  
КИШ С БРОККОЛИ И ЧЕДДЕРОМ  
ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПЕСТО  
БЛИНЧИКИ ИЗ БАТАТА С «ТЫКВЕННОЙ» ПРИПРАВой  
МИНИ-БЕЙГЛЫ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»  
ОМЛЕТ ПОЧТИ ПО-ИСПАНСКИ  
САЛАТ НА ЗАВТРАК С «БЕКОНОМ» И ЯЙЦОМ  
ОМЛЕТ: КЛАССИЧЕСКИЙ И ВАРИАЦИИ  
ХЛЕБ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

# Морковные маффины

Есть ли что-нибудь более мучительно привлекательное, чем сладкий, пряный вкус морковного пирога? В большинстве рецептов этого блюда много сахара, сливочного или рапсового масла, но этот вариант полностью соответствует программе «Парадокс растений»: в нем нет сахара, зато много полезных жиров. Мне нравится делать сразу большой запас этих маффинов и половину замораживать, — таким образом, у меня всегда под рукой идеальный завтрак или перекус. Просто разморозьте в микроволновке в течение 30 секунд и наслаждайтесь!

## НА 12 МАФФИНОВ

1¼ стакана отбеленной миндальной муки  
2 столовых ложки кокосовой муки  
½ чайной ложки соды  
⅛ чайной ложки соли  
1½ чайных ложки молотой корицы  
½ чайной ложки молотого имбиря  
¼ чайной ложки молотого мускатного ореха  
2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs  
⅓ стакана масла СЦТ или масла авокадо  
⅔ стакана неподслащенного кокосового молока  
⅓ стакана Swerve (эритрита)  
2 чайных ложки ванили  
2 больших моркови (потереть на терке)  
¼ стакана измельченных грецких орехов

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Подготовьте форму для 12 маффинов с бумагой для капкейков и отставьте в сторону.
2. В большой миске соедините миндальную муку, кокосовую муку, соду, соль, корицу, имбирь и мускатный орех.
3. В маленькой миске соедините яйца, масло, кокосовое молоко, эритрит и ваниль.
4. Смешайте влажные ингредиенты с сухими, затем добавьте тертую морковь и грецкие орехи.
5. Хорошо перемешайте смесь.
6. Разложите смесь в форму для маффинов, разделив поровну на 12 частей.
7. Запекайте 12–18 минут или до тех пор, пока зубочистка, вставленная в центр маффина, не выйдет обратной чистой. Дайте маффинам чуть охладиться и подавайте на стол. В вакуумном контейнере маффины сохранят свежесть пять дней в холодильнике или три месяца в морозилке.



# Киш с карамелизированным луком и грюйером

Сыр грюйер известен восхитительной текстурой в расплавленном виде; он является ключевым ингредиентом сырного фондю. И что лучше всего, его готовят из молока южноевропейских коров, так что он не содержит лектиноподобного белка — казеина А-1. В этом рецепте грюйер идеально сочетается с яйцами, грибами и карамелизированным луком и превращает блюдо в невероятно комфортный, но при этом полезный для здоровья завтрак.

## НА 6 ПОРЦИЙ

1 корж «Парадокс растений» (стр. 298)

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

1 средняя желтая луковица (мелко нарезать)

250 г нарезанной смеси грибов, например, кремини, шампиньонов, шиитаке\*

2 больших яйца (пастбищных или омега-3) или VeganEggs

2 желтка больших яиц или еще 2 VeganEggs

$\frac{2}{3}$  стакана тертого сыра грюйер

$\frac{1}{4}$  стакана козьего или кокосового молока

$\frac{1}{4}$  чайной ложки йодированной морской соли

$\frac{1}{4}$  чайной ложки белого перца

Щепотка свежемолотого мускатного ореха (необязательно)

1. Разогрейте духовку до 190 градусов.
2. В средней сковороде разогрейте масло и потушите лук на слабом огне, часто помешивая, пока он не подрумянится. Примерно в середине тушения добавьте нарезанные грибы.
3. В большой миске смешайте яйца и желтки. Добавьте сыр, молоко, соль, белый перец и мускатный орех.
4. На готовый корж выложите грибы, лук и сыр. Разложите смесь равномерно, затем полейте сверху яичной смесью. Посыпьте мускатным орехом, если используете.
5. Запекайте примерно 30–35 минут, пока верх не зарумянится.

\* Японский лесной гриб. — Прим. науч. ред.

# Яичница на завтрак от Ральфа

Ральф впервые пришел ко мне в кабинет, сопровождая своего мужа Стива, который мучился различными проблемами со здоровьем; после перехода на программу «Парадокс растений» проблемы разрешились. И Ральф, и Стив — отличные повара, они снабжают меня все новыми рецептами, подходящими для «Парадокса растений», и я с удовольствием делюсь некоторыми из них с вами. Ральф придумал этот рецепт, потому что им со Стивом не нравится начинать день со сладкого — это отличный, сытный способ прервать ночное голодание.

## НА 1–2 ПОРЦИИ

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

½ средней луковицы (нарезать кубиками)

½ чайной ложки йодированной морской соли

½ чайной ложки паприки

3 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

¼ чайной ложки перца

½ чайной ложки сушеного базилика

½ чайной ложки Mt. Hood Toasted Onion All Purpose Rub или ½ чайной ложки лукового порошка

¼ чайной ложки кайенского перца

½ спелого авокадо (нарезать кубиками)

1. Разогрейте оливковое масло в средней или большой сковороде на слабом огне.
2. Добавьте лук, соль и паприку и тушите около 20 минут или до небольшой карамелизации.
3. Пока тушится лук, в маленькой миске соедините яйца, щепотку соли, перец, базилик, Mt. Hood Toasted Onion Rub или луковый порошок и кайенский перец. Хорошо перемешайте.
4. Нарежьте авокадо маленькими кубиками, затем добавьте его в яичную смесь и размешайте.
5. Вылейте яичную смесь в сковороду, где тушили лук, и тушите на среднем огне. Размешайте яичную смесь и снимите ее с огня, когда она достигнет нужного вам вкуса и консистенции.



# Сырные маффины из цветной капусты

Эти маффины — отличный вариант «схватил и съел», если с утра надо бежать. Они сытные, с сыром и яйцом, — в общем, идеальный вариант для быстрого завтрака. Если хотите чего-нибудь пикантного, добавьте немного острого соуса!

## НА 12 МАФФИНОВ

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

3 стакана «риса» из цветной капусты

½ чайной ложки йодированной морской соли

¼ чайной ложки чесночного порошка

¼ чайной ложки паприки

½ чайной ложки сушеного базилика

3 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

½ стакана тертого сыра пармиджано-реджано или пищевых дрожжей

¼ стакана муки кассавы

½ чайной ложки пекарского порошка без алюминия

Немного острого соуса (необязательно)

1. Разогрейте духовку до 190 градусов. Подготовьте форму для маффинов с бумагой для капкейков и отставьте в сторону.
2. Разогрейте оливковое масло в сотейнике на средне-сильном огне. Добавьте «рис» из цветной капусты и морскую соль и тушите, часто помешивая, пока цветная капуста не размягчится (3–5 минут).
3. Добавьте чесночный порошок, паприку и базилик и тушите еще 2 минуты. Охладите до комнатной температуры.
4. В большой миске соедините смесь с цветной капустой, яйца и сыр или дрожжи.
5. В маленькой миске соедините муку и пекарский порошок.
6. Насыпьте сухие ингредиенты в смесь с цветной капустой, добавьте острый соус, потом разложите порциями по форме для маффинов.
7. Запекайте 20–25 минут, пока они не станут сухими на ощупь. Охлаждайте не менее 5 минут перед подачей на стол.

# Вафли с кокосами и макадамией

Эти вафли — замечательный завтрак, который любит и стар и млад. Они достаточно сладкие, чтобы есть их отдельно, но если уж хотите побаловать себя на завтрак, полейте их кокосовыми сливками. Если у вас нет вафельницы, из теста, сделанного по этому же рецепту, можно испечь блины.

## НА 3–4 ПОРЦИИ

4 столовых ложки масла СЦТ или жидкого кокосового масла плюс немного для вафельницы

4 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

$\frac{2}{3}$  стакана неподслащенного кокосового молока

5 или 6 капель стевии

$\frac{1}{2}$  чайной ложки ванильного экстракта

$\frac{1}{2}$  чайной ложки йодированной морской соли

$\frac{1}{2}$  чайной ложки пекарского порошка без алюминия

$\frac{1}{4}$  стакана кокосовой муки

$\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы

$\frac{1}{4}$  стакана орехов макадамии (измельчить)

$\frac{1}{2}$  чашки кокосовых сливок для подачи

1. Разогрейте вафельницу согласно инструкции от производителя.
2. В большой миске соедините масло, яйца, кокосовое молоко, стевию и ванильный экстракт.
3. Добавьте сухие ингредиенты к влажным и перемешивайте до образования однородной массы.
4. Добавьте орехи макадамия.
5. Смажьте маслом СЦТ или кокосовым маслом вафельницу, потом готовьте согласно инструкции; из трети стакана теста получится вафля площадью около 25 кв. см.
6. Подавайте с кокосовыми сливками.





# Мини-блинчики с шоколадной крошкой

Если вас спросить, что вы считаете полезным завтраком, скорее всего, слова «шоколад» и «блинчики» придут вам в голову в последнюю очередь. Но эти безглютеновые блинчики содержат мало сахара, зато богаты белком. Добавив к этим блинчикам шоколад с большим содержанием какао, вы не только обогатите их антиоксидантами, магнием и железом, но и сделаете их подозрительно похожими по вкусу на десерт!

## НА 3–4 ПОРЦИИ (12–14 МИНИ-БЛИНЧИКОВ)

6 яиц (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

1½ стакана воды

2 столовых ложки экстракта миндаля

1 стакан кокосовой муки

½ стакана крахмала из тапиоки

½ стакана крахмала из арроурута

2 столовых ложки подсластителя из архата или 1 пакетик стевии

1 чайная ложка пекарского порошка

1 чайная ложка соды

¼ чайной ложки йодированной морской соли

1 стакан измельченного шоколада (85–90 % какао)

1 столовая ложка топленого или кокосового масла

1. Разогрейте духовку до 90 градусов (чтобы готовые блинчики оставались теплыми).
2. В большой миске смешайте яйца, воду и миндальный экстракт.
3. Добавьте кокосовую муку, крахмалы из тапиоки и арроурута, подсластитель (архат или стевию), пекарский порошок, соду и соль.
4. Смешивайте, пока не получится однородное тесто. Добавьте измельченный шоколад и смешайте.
5. Разогрейте сковороду или керамическую антипригарную кастрюлю на среднем огне и влейте топленое или кокосовое масло.
6. Из четверти стакана теста должен получиться блинчик диаметром примерно 7,5 см.
7. Когда появятся пузыри, переверните блинчики и готовьте еще 2–3 минуты или до тех пор, пока они не подрумянятся.
8. Подавайте прямо со сковороды или переложите в духовку, чтобы поддерживать температуру. Если вы хотите подать их позже или заморозить, разогреть их можно в печи-тоастере. (Подержите замороженные блинчики около часа при комнатной температуре, прежде чем разогревать).

# Киш с брокколи и чеддером

Этот киш очень просто готовится и может послужить отличным «завтраком про запас», если у вас остаются на ночь гости. Я часто готовлю ингредиенты (и даже пеку корж) заблаговременно, так что мне остается только поставить киш в духовку, пока гости просыпаются, — и вуаля: горячий, приятный завтрак, с виду без всяких усилий!

## НА 8 ПОРЦИЙ

**КОРЖ (СМ. ТАКЖЕ КОРЖ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ», СТР. 298)**

1¼ стакана кокосовой муки

½ стакана обжаренных и измельченных орехов макадамия

1 стакан кокосового масла

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

### НАЧИНКА

175 г соцветий брокколи (мелко нарезать)

5 яиц (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

⅔ стакана неподслащенных кокосовых сливок

¼ чайной ложки мускатного ореха

1 стакан тертого козьего сыра чеддер или ½ стакана пищевых дрожжей

1. Разогрейте духовку до 200 градусов. Полейте 20-сантиметровую форму для пирогов оливковым маслом.
2. Сначала приготовьте корж: взбивайте кокосовую муку, орехи макадамия, кокосовое масло и яйцо в кухонном комбайне, пока не образуется однородная масса. Если тесто получится слишком сухим, добавляйте по 1 чайной ложке воды до тех пор, пока оно не станет связным. Смесь должна слегка крошиться, как тесто для крекеров.
3. Достаньте тесто из чаши кухонного комбайна, упакуйте в пищевую пленку и положите на час в холодильник.
4. Положите тесто в форму, разомните его пальцами и запекайте 10 минут. Отставьте в сторону и дайте охладиться. Уменьшите температуру духовки до 180 градусов.
5. Готовьте брокколи на пару 2–3 минуты, затем слейте воду и отставьте в сторону.
6. Соедините яйца, кокосовые сливки, мускатный орех и соль и хорошо перемешайте.
7. Поставьте форму на плоский противень на случай, если тесто слишком сильно поднимется в духовке.
8. Посыпьте корж вокруг сыром чеддер или пищевыми дрожжами, потом добавьте брокколи.
9. Вылейте сверху яичную смесь и запекайте 35–40 минут при 180 градусах. Перед подачей дайте охладиться несколько минут.





# Яйца, запеченные с песто

Это одно из моих любимых блюд для позднего завтрака — отличный способ начать день с зелени (и оливкового масла)! Не тревожьтесь, если песто слегка подрумянится, он не утратит замечательного вкуса.

## НА 4 ПОРЦИИ

5 чайных ложек оливкового масла *extra virgin*

70 г мелко нарезанной кудрявой капусты или мангольда

2 зубчика чеснока (измельчить)

½ чайной ложки йодированной морской соли

4 яйца (омега-3 или пастбищных) или *VeganEggs*

4 столовых ложки «Классического песто с базиликом» (стр. 318)

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Вылейте по 1 чайной ложке оливкового масла в каждый из четырех горшочков на 180 или 240 мл.
2. В большом сотейнике разогрейте оставшуюся ложку масла. Добавьте кудрявую капусту или мангольд, чеснок и морскую соль и тушите, пока зелень не съжится, а чеснок не станет мягким (около 3 минут).
3. Разделите смесь по горшочкам, затем разбейте в каждый горшочек по яйцу.
4. Положите сверху песто и запекайте 10–15 минут или до тех пор, пока яйца не схватятся.



# Блинчики из батата с «тыквенной» приправой

Если вы обожаете приправу для тыквенных пирогов, но не хотите есть богатую лектинами тыкву, блинчики из батата станут идеальным вариантом. Это отличное праздничное угощение, но их можно готовить на завтрак или на десерт, если добавить немного кокосовых сливок, круглый год!

## НА 1–2 ПОРЦИИ

1 небольшой батат (запечь, очистить и растолочь в пюре, должно получиться примерно ½ стакана)

4–5 капель стевии

2 чайных ложки неподслащенного кокосового молока

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

½ чайной ложки пекарского порошка без алюминия

3 столовых ложки отбеленной миндальной муки

¼ чайной ложки корицы

¼ чайной ложки молотого мускатного ореха

⅛ чайной ложки молотой гвоздики

¼ чайной ложки молотого имбиря

Цедра 1 апельсина

Французское или итальянское сливочное масло (от животных, выращенных на пастбище, например, Trader Joe's Cultured French Butter, President или Beurre D'Insigny), топленое масло или масло авокадо для готовки и подачи

1. Взбивайте батат, стевию, кокосовое молоко и яйца до образования однородной массы.
2. Добавьте пекарский порошок, миндальную муку, специи и цедру апельсина.
3. Разогрейте сковороду на средне-сильном огне и поместите в нее масло. Когда масло растает, вылейте в сковороду треть стакана теста и обжаривайте 3–4 минуты. Переверните лопаточкой и обжаривайте еще 3–4 минуты или до тех пор, пока блин не станет золотисто-коричневым.
4. Приготовьте блинчики из оставшейся части теста и подавайте на стол.



# Мини-бейглы «Парадокс растений»

Эти безлептиновые бейглы, может быть, на вкус и не такие, как большие, рыхлые, клейкие бейглы, к которым вы привычны, но мне лично вкус и текстура этих более нежных мини-бейглов понравились больше. Чтобы получить полноценное блюдо, ешьте их с копченым лососем, небольшим количеством органического, необезжиренного сливочного сыра, сливочного масла от животных на травяном откорме или яичницей из пастбищного яйца, и несколькими дольками авокадо.

## НА 11–12 НЕБОЛЬШИХ БЕЙГЛОВ

2 чайных ложки плюс еще ¼ чайной ложки йодированной морской соли

3 стакана отбеленной миндальной муки

1 стакан крахмала из тапиоки (плюс еще немного для кипятка)

2 чайных ложки пекарского порошка

2 столовых ложки подсластителя из архата (сделайте из него порошок с помощью мельницы для специй) или 1 пакетик стевии

2 столовых ложки уксуса из шампанского или белого вина

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

Посыпка по вашему выбору

1. Разогрейте духовку до 200 градусов. Положите на противень пергаментную бумагу и отставьте в сторону.
2. Налейте в 25-сантиметровую кастрюлю воды на высоту около 13 см, добавьте четверть чайной ложки соли. Медленно доведите воду до кипения.
3. В средней миске соедините миндальную муку, крахмал из тапиоки, оставшуюся соль, пекарский порошок и порошок архата или стевии.
4. Прежде чем вода закипит, наберите из кастрюли полстакана и отставьте в сторону.
5. Добавьте полстакана теплой воды и уксус к сухой смеси. Если тесто слишком липкое, насыпьте еще немного крахмала. Если слишком сухое, долейте немного воды.
6. Разделите тесто на маленькие шарики на противне. У вас должно получиться 11–12 мини-бейглов.

7. Придавите каждый шарик рукой и придайте им форму бейглов. С помощью пальца или кухонного прибора проделайте отверстие в середине каждого из них. Бейглы должны получиться около 7 см в диаметре.
8. Аккуратно кладите бейглы в кипящую воду группами по 3 или 4.
9. Выньте бейглы из воды с помощью ситечка, когда они всплывут (или через минуту). Сложите их обратно на противень.
10. Запекайте бейглы 10 минут. Пока они запекаются, взбейте в маленькой миске яйцо.
11. Выньте бейглы из духовки и смажьте их яйцом, потом положите сверху посыпку по вашему выбору и переходите к следующему бейглу. (Это не даст яйцу засохнуть раньше, чем закрепится посыпка).
12. Верните бейглы в духовку и запекайте еще 10 минут. Увеличьте температуру до 220 градусов и запекайте еще 5–10 минут или до тех пор, пока бейглы не подрумянятся снизу.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОСЫПКИ:** *Trader Joe's Everything But The Bagel* (обжаренные луковые хлопья, мак, обжаренные черные семена кунжута), семена тмина, прованские травы, розмарин и морская соль.

# Омлет почти по-испански

Когда я впервые побывал в Испании, меня поразило качество еды. Особенно мне понравилась испанская тортилья — классический испанский омлет из тонко нарезанного картофеля, лука и свежих яиц. Моя безлектиновая версия с бататом такая же вкусная. Ешьте его на завтрак или добавьте простой зеленый салат, и получится вкусный обед.

## НА 9 ПОРЦИЙ

6 яиц (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

¼ стакана измельченной петрушки

½ чайной ложки йодированной морской соли

½ чайной ложки паприки

½ чайной ложки молотого черного перца

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

200 г мелко нарезанного батата

1 сладкая луковица (сорт видалия или мауи), мелко нарезанная

60 г бэби-шпината

1. Разогрейте духовку до 220 градусов. Взбейте яйца, петрушку, морскую соль, паприку и перец в большой миске, затем отставьте в сторону.
2. Разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла в средней сковороде, которую можно использовать в духовке, на среднем огне, положите в нее батат и лук.
3. Тушите, изредка помешивая, пока батат не станет мягким, а лук — прозрачным (8–10 минут).
4. Добавьте шпинат в картофельную смесь и тушите, пока он не сморщится (около 2 минут)
5. Слейте жидкость из картофельной смеси, затем снова поставьте на огонь, добавив оставшееся оливковое масло.
6. Полейте яйцами картофельную смесь и тушите, изредка помешивая, пока яйца не начнут схватываться (3–5 минут).
7. Переставьте сковороду в духовку и запекайте еще 5–7 минут, пока омлет не схватится.
8. Нарезьте на кусочки и подавайте на стол.

# Салат на завтрак с «бекон» и яйцом

Салат на завтрак? Да запросто! Выбор может показаться не очевидным, но если взять традиционные ингредиенты для завтрака, добавить зелени и полить все это сверху пикантной заправкой, получится салат, который наверняка станет одним из ваших любимых блюд. Как калифорниец, я нахожу это сытное, освежающее блюдо особенно приятным летом, когда за окном 27 градусов еще до семи утра.

## НА 2 ПОРЦИИ

Сок 1 лимона

¼ стакана уксуса из красного вина

½ стакана оливкового масла extra virgin

½ чайной ложки дижонской горчицы

60 г бэби-шпината

70 г измельченной кудрявой капусты (удалить стебли)

2 сваренных вкрутую яйца (измельчить)

90 г мелко нарезанного прошутто или веганского бекона

½ стакана шинкованной брокколи (продается в пакетах в овощном отделе)

½ авокадо, нарезанного кубиками

¼ стакана сухой клюквы без сахара

1. В большой миске соедините лимонный сок, уксус, оливковое масло и горчицу.
2. Добавьте шпинат и кудрявую капусту и смешайте.
3. Положите сверху яйца, прошутто или веганский бекон, брокколи, авокадо и сухую клюкву. Ешьте немедленно.

# Омлет: классический и вариации

Красота классического омлета — в его универсальности: он не просто хорош на завтрак, его можно есть практически в любое время. На самом деле большинство знакомых мне поваров считают омлет отличным ужином после долгой, утомительной вечерней смены.

После того как вы научитесь готовить классический простой омлет, возможности открываются просто безграничные. Ниже я привожу рецепты нескольких моих любимых вариантов, а также быстрое руководство по приготовлению идеального омлета.

Моим друзьям-веганам предлагаю попробовать VeganEgg — растительную альтернативу яйцам, которые готовятся точно так же, как и обычные яйца.

## НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

Щепотка йодированной морской соли

1 столовая ложка французского или итальянского сливочного масла (от животных, выращенных на пастбище, например, Trader Joe's Cultured French Butter, President или Beurre D'Insigny) или оливкового масла extra virgin

1. Разбейте яйца в маленькую миску, добавьте соль. Хорошо размешайте вилкой.
2. Разогрейте 20-сантиметровую сковороду на среднем огне, смажьте сливочным или оливковым маслом.
3. Когда сливочное масло (если вы его используете) растает, медленно вылейте в сковороду яичную смесь и равномерно распределите ее по дну, наклоняя сковороду. Готовьте 4–5 минут, периодически сдвигая краешки, чтобы больше сырой яичной смеси контактировало с поверхностью сковороды, пока смесь не схватится. (Она будет все еще сырой в середине — центр продолжит готовиться после того, как вы сложите омлет.)
4. Наклоните сковороду в одну сторону и с помощью ложечки сложите треть омлета к середине (как складываете листок бумаги, чтобы он поместился в конверте).

5. Держа сковороду над тарелкой, наклоните ее так, чтобы омлет скатился с нее, и оставшаяся треть сложилась внутрь.
6. Подавайте как есть или с салатом.

### **Зелень**

Чтобы сделать омлет с зеленью, добавьте 1–2 столовых ложки свежей зелени к яичной смеси перед тем, как обжаривать. Рекомендую нарезанную петрушку, тимьян и укроп. Если хотите, добавьте к смеси еще и столовую ложку тертого сыра пармезан.

### **Грибы**

Потушите половину стакана нарезанных кубиками грибов с 1 столовой ложкой оливкового или сливочного масла и половиной чайной ложки свежих листьев тимьяна. Отставьте начинку в сторону. Складывая омлет (шаг 4), положите в середину грибы и сверните омлет вокруг них.

### **Зеленые яйца и ветчина**

Добавьте 1 столовую ложку «Классического песто с базиликом» (стр. 318) к яйцам перед тем, как обжаривать, затем готовьте так же, как классический омлет. Складывая омлет, добавьте 1 кусочек прошутто.

### **Шпинат**

Потушите 30 граммов бэби-шпината с 1 столовой ложкой оливкового масла extra virgin на средне-сильном огне. Когда шпинат сморщится, добавьте щепотку йодированной морской соли, маленькую щепотку мускатного ореха и столовую ложку тертого пармезана. Отставьте начинку в сторону, затем добавьте ее во время складывания (шаг 4).



# Хлеб из грецких орехов

Этот хлеб — полезная для кишечника вариация на тему ржаного хлеба: чуть сладковатый, чуть кисловатый, довольно плотный, отлично подходит для сэндвичей, бутербродов с маслом или органическим необезжиренным сливочным сыром. Если вы предпочитаете не такой жесткий хлеб, не добавляйте фундуковую муку и используйте 2 стакана миндальной.

## НА 1 БУХАНКУ

4 столовых ложки масла авокадо или жидкого кокосового масла плюс немного для смазывания противня

1½ стакана отбеленной миндальной муки

½ стакана фундуковой муки (можно купить в Trader Joe's или сделать самостоятельно)

6 столовых ложек крахмала из арроурута

4 столовых ложки молотых семян льна

1 стакан измельченных грецких орехов

2 столовых ложки крахмала из тапиоки

½ чайной ложки йодированной морской соли

¾ чайной ложки соды

4 больших яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

½ стакана кокосового молока (необезжиренного)

2 столовых ложки сиропа якона

1½ чайных ложки уксуса из красного вина

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Щедро смажьте металлическую или стеклянную форму для хлеба размером 22×11 см маслом авокадо или кокосовым маслом (или постелите пергаментную бумагу).
2. Смешайте миндальную муку, фундуковую муку, крахмал из арроурута, семена льна, грецкие орехи, крахмал из тапиоки, соль и соду в большой миске.
3. В маленькой миске соедините масло (авокадо или кокосовое), яйца, кокосовое молоко, сироп якона и уксус.
4. Добавьте влажные ингредиенты к сухим и размешивайте до образования однородной массы, но не перестарайтесь (если тесто замешивать слишком долго, хлеб выйдет жестким).
5. Сразу же вылейте тесто в подготовленную форму и запекайте до тех пор, пока зубочистка, вставленная в центр, не выйдет обратной чистой (около 40–45 минут).
6. Охладите до комнатной температуры, затем нарежьте и подавайте на стол. Оставшийся хлеб можно до пяти дней хранить в холодильнике в завернутом виде.





## Глава седьмая

---

# Супы и похлебки

---

СУП ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ И РИСОМ (MIRACLE RICE)

КРЕМ-СУП ИЗ БАТАТА

ФАСОЛЕВЫЙ ЧИЛИ ОТ ДОКТОРА Г.

СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

СУП С ЛИМОНОМ, КУДРЯВОЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

КАРРИ С ГРИБАМИ И КОКОСОМ

НЕ СОВСЕМ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

СУП ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ С САЛЬСОЙ ИЗ АВОКАДО  
В СКОРОВАРКЕ

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ГРИБОВ

КАРРИ С БАТАТОМ И ШПИНАТОМ

СУП С ЛАЙМОМ И ТОРТИЛЬЕЙ

# Суп из курицы с овощами и рисом (Miracle Rice)

Куриный суп с рисом — это классическое сочетание, идеальное, когда вы чувствуете себя не очень хорошо или вам просто нужно немного взбодриться. Моя версия не менее целебна, да еще и не содержит лектинов! Если вы готовите сразу много супа, чтобы заморозить, добавляйте Miracle Rice не сразу, а после того, как разморозите и разогреете суп, чтобы рис не превратился в кашу.

## НА 4 ПОРЦИИ

¼ стакана оливкового масла extra virgin  
1 луковица (нарезать кубиками)  
3 стебля сельдерея (нарезать кубиками)  
2 зубчика чеснока (измельчить)  
2 стакана грибов, нарезанных кубиками  
1 чайная ложка сушеного шалфея  
1 чайная ложка свежего тимьяна  
½ чайной ложки свежего розмарина  
½ чайной ложки черного перца  
Цедра 1 лимона  
Сок 1 лимона  
1 чайная ложка йодированной морской соли  
125 г вареной пастбищной курицы, нарезанной кубиками, или 1 стакан фарша Quorn  
4 стакана «Бульона на косточке» (стр. 317) или органического куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия  
2 упаковки Miracle Rice

1. В большой суповой кастрюле разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне. Добавьте лук и сельдерей и тушите, пока они не станут мягкими и прозрачными (5–6 минут).
2. Добавьте чеснок и грибы вместе с шалфеем, тимьяном, розмарином, перцем, лимонной цедрой, лимонным соком и солью и тушите, регулярно помешивая, пока они не станут мягкими (примерно 3–5 минут).
3. Добавьте курицу (или Quorn) и бульон, уменьшите огонь до слабого и варите 15–20 минут. Добавьте Miracle Rice и варите, пока он не прогреется (1–2 минуты), затем подавайте на стол.



# Крем-суп из батата

Я когда-то заказывал тыквенный суп всякий раз, когда видел его в ресторанных меню, — я просто обожаю вкус тыквы, но довольно долго я даже не подозревал, что тыква меня вовсе даже не обожает. Если вам нравятся эти вкусы так же, как и мне, то этот сладкий, сытный, бархатный суп точно войдет в ваш арсенал рецептов.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

1 маленькая луковица (нарезать кубиками)

3 стебля сельдерея (нарезать кубиками)

3–4 батата (около 450 г), очистить и нарезать кубиками размером около 2,5 см

2 зубчика чеснока (измельчить)

1–2 чайных ложки йодированной морской соли

1 чайная ложка свежемолотого черного перца

1 чайная ложка паприки

1 чайная ложка свежего тимьяна

½ чайной ложки корицы

4 чашки куриного бульона или «Овощного бульона» (стр. 325)

Сыр пармезан для посыпки (необязательно)

Свежемолотый черный перец по вкусу

1. Разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне в большой суповой кастрюле. Добавьте лук и сельдерей и тушите, пока они не станут мягкими и прозрачными.
2. Добавьте батат, чеснок, морскую соль, перец, паприку, тимьян и корицу и тушите, пока тимьян не даст сильный аромат, а батат не станет мягким по краям.
3. Влейте бульон и уменьшите огонь до слабого. Накройте и варите 30 минут, пока батат не развалится.
4. Перелейте суп в мощный блендер (или воспользуйтесь погружным блендером) и взбивайте до образования однородной массы.
5. Подавайте, посыпав сыром (если используете) и черным перцем.





# Фасолевый чили от доктора Г.

Да, вы все правильно прочитали: это суп-чили с фасолью. Приготовив его в скороварке, вы снизите содержание лектинов, так что он вполне подходит для третьей фазы программы «Парадокс растений». А еще, поскольку он готовится в скороварке, вам даже не придется слишком утруждаться. Больше никаких многочасовых бдений у плиты!

## НА 4 ПОРЦИИ

¼ стакана оливкового масла  
1 большая луковица (мелко нарезать)  
5 зубчиков чеснока (измельчить)  
1 красный болгарский перец (удалить кожуру и семена, нарезать)  
1 перец поблано (удалить кожуру и семена, нарезать)  
1 перец халапеньо (удалить кожуру и семена, нарезать кубиками)  
1 стакан сушеной красной фасоли (перебрать, промыть и вымочить 24–48 часов, дважды меняя воду)  
1 стакан сушеной черной фасоли (перебрать, промыть и вымочить 24–48 часов, дважды меняя воду)  
1 стакан сушеной чечевицы (перебрать и вымочить 24–48 часов, дважды меняя воду)  
7 помидоров (удалить кожуру и семена, нарезать)  
3 стакана воды или овощного бульона  
2 столовых ложки порошка чили  
1 столовая ложка пюре чипотле (необязательно, но рекомендуется)  
1 столовая ложка молотого кумина  
1 чайная ложка йодированной морской соли плюс еще по вкусу  
½ стакана тертого козьего сыра чеддер для подачи (необязательно)  
50 г нарезанной кинзы для подачи (необязательно)

1. В большой кастрюле (или скороварке на программе «тушение») разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне.
2. Тушите лук, чеснок и перец, пока они не дадут сильный аромат (около 5–7 минут), затем перенесите в скороварку.
3. Добавьте фасоль, чечевицу, помидоры, бульон или воду, специи (в том числе пюре чипотле), посолите и хорошо перемешайте.
4. Варите при высоком давлении около 10 минут согласно инструкции к вашей скороварке.
5. Дождитесь, пока в скороварке не уменьшится давление, снимите с огня, перемешайте и подавайте на стол. По желанию украсьте сыром чеддер или кинзой.

# Суп с луком-пореем и цветной капустой

Суп с луком-пореем и картофелем — одно из тех необычных блюд, что хороши и горячими, и при комнатной температуре, и охлажденными. Эта простая вариация на тему не менее универсальна. Я до сих пор удивляюсь, какой же отличной заменой картофелю служит цветная капуста для большинства блюд.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

3 столовых ложки оливкового масла extra virgin

450 г лука-порея (очистить и нарезать)

2 стебля сельдерея (нарезать кубиками)

3 зубчика чеснока (измельчить)

1 большая головка цветной капусты (разрезать на соцветия размером около 5 см)

½ чайной ложки свежего мускатного ореха

1 чайная ложка мелкозернистой йодированной морской соли плюс еще по вкусу

2 чайные ложки черного перца грубого помола

2 литра несоленого куриного бульона или «Овощного бульона» (стр. 325)

¼ стакана тертого сыра пармезан (необязательно, но очень вкусно)

1 лавровый лист

Мелко нарезанный зеленый лук или тимьян для украшения

1. Разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне в большой суповой кастрюле. Положите в нее лук-порей, сельдерей, чеснок и цветную капусту вместе с мускатным орехом, солью и перцем и тушите на среднем огне, регулярно помешивая, пока лук не начнет сморщиваться.
2. Добавьте бульон, сыр (если используете) и лавровый лист и варите под крышкой 35–45 минут, пока цветная капуста не станет очень мягкой.
3. Удалите лавровый лист и размешайте суп погружным блендером (или перелейте в чашу обычного блендера) до образования однородной массы. Не переполняйте блендер.
4. Верните суп-пюре на огонь и готовьте еще 10–15 минут.
5. Подавайте на стол, украсив нарезанной зеленью и по желанию пармезаном.





# Суп с лимоном, кудрявой капустой и курицей

Я придумал этот рецепт, чтобы поделиться им с читателями моего блога, и он быстро понравился публике, да я и сам стараюсь есть его хотя бы раз в неделю. Я делаю сразу большую порцию и замораживаю в полулитровых банках — отличный вариант, когда нужно быстро пообедать.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

3 столовых ложки оливкового масла extra virgin

1 средняя луковица (нарезать мелкими кубиками)

4 зубчика чеснока (измельчить)

2 стебля сельдерея (измельчить)

Свежемолотый черный перец по вкусу

Йодированная морская соль по вкусу

125 г вареной пастбищной курицы (белого или темного мяса — отличный способ израсходовать курицу, оставшуюся от другого блюда), нарезанной кубиками или натертой на терке, или 1 стакан фарша Quogn  
½ чайной ложки дижонской горчицы

2 пучка кудрявой капусты (разрезать на кусочки размером 2,5 см)

Цедра 1 лимона

5 стаканов куриного «Бульона на косточке» (стр. 317) или «Овощного бульона» (стр. 325)

1 чайная ложка бальзамического уксуса

2 столовых ложки свежего лимонного сока

Свежий тертый сыр пармиджано-реджано для подачи (необязательно)

1. Разогрейте оливковое масло на среднем огне в большой суповой кастрюле. Добавьте лук, чеснок и сельдерей, а также черный перец и маленькую щепотку морской соли. Тушите, пока лук и сельдерей не станут совсем мягкими.
2. Добавьте курицу или Quogn, горчицу, кудрявую капусту и лимонную цедру и тушите еще 5 минут.
3. Добавьте бульон, бальзамический уксус и лимонный сок и уменьшите огонь. Накройте и варите 35 минут.
4. Разлейте по тарелкам и посыпьте свежим черным перцем и сыром, если хотите.

# Грибной крем-суп

Моя семья обожает на праздники готовить грибной крем-суп, а эта простая вариация на классическую тему — тоже настоящий деликатес! Кремовую консистенцию суп получает из неожиданного источника — цветной капусты; под конец мы еще добавляем немного кокосовых сливок.

## НА 8 ПОРЦИЙ

3 столовых ложки оливкового масла extra virgin

450 г грибов, нарезанных мелкими кубиками

1 чайная ложка свежего тимьяна

Цедра 1 лимона

1 луковица, нарезанная кубиками

2 зубчика чеснока (измельчить)

2 стебля сельдерея (нарезать кубиками)

1 большая головка цветной капусты (удалить внешние листья, грубо нарезать)

1½ чайной ложки йодированной морской соли

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки лукового порошка

1 чайная ложка дижонской горчицы

4 стакана «Бульона на косточке» (стр. 317) или органического куриного, или овощного бульона с низким содержанием натрия

1 стакан неподслащенных кокосовых сливок

1. В большой суповой кастрюле разогрейте 2 столовых ложки оливкового масла на среднем огне. Добавьте грибы и тушите, пока они не станут мягкими и золотистыми, затем добавьте тимьян и лимон и тушите еще 2 минуты, пока они не дадут сильный аромат.
2. Отложите половину грибов, другую половину оставьте в кастрюле. Добавьте оставшееся оливковое масло, лук, чеснок и сельдерей и тушите, пока лук и сельдерей не станут мягкими.
3. Добавьте цветную капусту, соль, перец, луковый порошок и горчицу.
4. Тушите до сильного аромата, затем влейте бульон. Варите, пока цветная капуста не размягчится (5–7 минут), затем перелейте в блендер и сделайте пюре.
5. Когда суп станет однородным, добавьте оставшиеся грибы и кокосовые сливки. Перемешайте и подавайте на стол.

# Карри с грибами и кокосом

Я обожаю традиционные тайские карри из-за насыщенного, глубокого вкуса. Этот густой, ароматный овощной карри очень вкусен с «рисом» из цветной капусты или сам по себе. И, как бы ни странно это прозвучало, он замечательно сочетается с бокалом бодрящего, сухого игристого вина.

## НА 8 ПОРЦИЙ

1 столовая ложка кокосового масла

1 небольшая белая луковица (нарезать кубиками)

2 зубчика чеснока (раздавить или измельчить)

1 столовая ложка измельченного свежего имбиря

2 стакана шинкованной брокколи (продается в пакетах в овощном отделе)

2 стакана нарезанных коричневых грибов

2 столовых ложки тайской красной пасты карри

1 банка (420 мл) неподслащенного кокосового молока

½ стакана воды или бульона

50 г мелко нарезанной кудрявой капусты

5–6 капель стевии

1 столовая ложка рыбного соуса или кокосовых аминокислот

Сок 1 лайма

1 небольшая горсть базилика или кинзы (мелко нарезать)

1. Разогрейте масло на средне-сильном огне в большой суповой кастрюле. Добавьте лук и тушите, пока он не станет прозрачным, потом добавьте чеснок и имбирь.
2. Когда чеснок и имбирь дадут сильный аромат, добавьте брокколи и грибы и тушите на средне-сильном огне, пока они не размягчатся (около 4–6 минут).
3. Добавьте пасту карри и хорошо размешайте. Тушите 1–2 минуты, пока не почувствуете сильный аромат.
4. Добавьте кокосовое молоко и воду или бульон, а также кудрявую капусту, стевию и рыбный соус и уменьшите огонь до слабого. Варите 20 минут, затем снимите с огня. Добавьте сок лайма и базилик/кинзу, затем подавайте на стол.



# Не совсем французский луковый суп

Нет ничего лучше дымящейся, горячей тарелки с французским луковым супом... но крутоны, говяжий бульон, куски сыра и сахар (да, я серьезно) не слишком-то полезны для кишечника. Этот вегетарианский французский луковый суп вкусен, как оригинал, но без лектинов. Чтобы сделать его по-настоящему особенным, попробуйте сварить его на домашнем бульоне на косточке вместо овощного.

## НА 6–8 ПОРЦИЙ

¼ стакана оливкового масла extra virgin

5 больших сладких луковиц (например, сорта мауи или видалия), мелко нарезанных

2 столовых ложки уксуса из красного вина

6 зубчиков чеснока (мелко нарезать)

2 лавровых листа

1 чайная ложка нарезанного свежего тимьяна

½ чайной ложки молотого черного перца

6 стаканов «Бульона на косточке» (стр. 317), «Овощного бульона» (стр. 325), воды или какого-либо сочетания этих трех ингредиентов

Йодированная морская соль по вкусу

Тертый сыр грийер или пармезан по вкусу для подачи

1. Разогрейте оливковое масло на слабом огне. Добавьте лук и тушите, часто помешивая, пока лук не станет темно-коричневым и карамелизируется (около 15 минут).
2. Добавьте уксус и чеснок, уменьшите огонь до слабого. Тушите, часто помешивая, пока чеснок не даст сильный аромат (около 2 минут).
3. Добавьте лавровый лист, тимьян, перец и бульон и варите под крышкой 10–15 минут. Снимите крышку и варите еще 10–15 минут, затем снимите с огня. Уберите лавровый лист и приправьте солью по вкусу.
4. Разлейте суп по горшочкам или глубоким тарелкам и посыпьте тертым сыром. Если суп недостаточно горячий, чтобы сыр растаял, разлейте его по тарелкам, которые разрешается ставить в духовку, поместите на противень и разогрейте в духовке в течение 30–60 секунд.

# Суп из черной фасоли с сальсой из авокадо в скороварке

Этот суп вкусен и сам по себе, но становится просто потрясающим, если его заправить кокосовым йогуртом или сальсой из авокадо. Мне нравится есть его с «Чипсами из кассавы» — получается блюдо даже вкуснее, чем в вашем любимом мексиканском ресторане.

## НА 6–8 ПОРЦИЙ

### ДЛЯ СУПА

¼ стакана оливкового масла extra virgin

1 большая желтая луковица (нарезать кубиками)

1 столовая ложка неострого порошка чили

1½ чайных ложки цельных семян кумина

1½ чайных ложки сушеного орегано

½ чайной ложки паприки

1 чайная ложка порошка какао (не голландского процесса)

7 стаканов грибного бульона или «Бульона на косточке» (стр. 325)

450 г (2½ стакана) сушеной черной фасоли (перебрать, промыть, дважды меняя воду)

6 зубчиков чеснока (измельчить)

2 лавровых листа

Йодированная морская соль по вкусу

Ваш любимый острый соус по вкусу

1. В скороварке объемом 6 литров или больше разогрейте масло на средне-сильном огне на плите (или воспользуйтесь программой «Тушение» в автоматической скороварке).
2. Когда масло разогреется, добавьте лук, порошок чили, кумин, орегано, паприку и порошок какао. Тушите, часто помешивая, пока лук не станет мягким (2–3 минуты).
3. Добавьте бульон, фасоль, чеснок и лавровый лист.
4. Закройте скороварку.

Для кастрюли-скороварки: начните готовить на максимальном огне, доведите до максимального давления. Уменьшите огонь и варите 30 минут. По истечении этого времени выключите газ и дайте давлению естественным образом сойти на убыль (около 15 минут). Снимите крышку и отклоните ее от себя, чтобы не обжечься паром.

Для автоматической скороварки: готовьте под сильным давлением 30 минут, затем уменьшите давление согласно инструкциям производителя.

## ДЛЯ САЛЬСЫ ИЗ АВОКАДО

2 больших спелых авокадо  
(нарезать кубиками)

1/3 стакана нарезанного  
красного лука

1/4 стакана нарезанной  
кинзы

1/2 стакана гранатовых  
зернышек (если сей-  
час сезон — с сентября  
по январь)

1 перец халапеньо (удалить  
кожуру и семена, нарезать  
кубиками; необязательно)

2–3 столовых ложки свеже-  
выжатого сока лайма

1 стакан кокосового йогурта  
«Чипсы из кассавы»  
(стр. 133) для подачи на стол

5. Хорошо перемешайте. Уберите лавровый лист, добавьте соль и острый соус по вкусу.

6. Перед подачей приготовьте сальсу из авокадо: соедините авокадо, лук, кинзу, гранатовые зернышки, халапеньо, сок лайма и йогурт в миске. Разлейте суп по тарелкам и заправьте каждую порцию щедрой порцией сальсы. По желанию подавайте на стол с чипсами.



# Рагу из говядины и грибов

Это рагу очень сытное, и особенно приятно его есть в холодные месяцы. Мне нравится подавать его с пюре из цветной капусты или батата — получается сытный, но не очень тяжелый обед.

## НА 6–8 ПОРЦИЙ

450 г говяжьей вырезки (от животных, выращенных на пастбище), нарезанной кубиками, или темпе, нарезанного кубиками

2 столовых ложки муки кассавы

¼ стакана оливкового масла extra virgin

1 большая луковица (нарезать кубиками)

3 стебля сельдерея (измельчить)

3 зубчика чеснока (измельчить)

450 г грибов (мелко нарезать)

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 столовая ложка свежих листьев тимьяна

1 стакан красного вина

2 стакана «Бульона на косточке» (стр. 317) или овощного бульона

1 столовая ложка уксуса из красного вина

1. В миске обваляйте вырезку (или темпе) в муке, пока она не покроется ровным слоем.
2. Разогрейте оливковое масло в большой суповой кастрюле на среднем огне.
3. Добавьте вырезку или темпе и обжарьте со всех сторон, пока не подрумянится.
4. Добавьте лук, сельдерей, чеснок и грибы и тушите, регулярно помешивая, пока овощи не станут мягкими, а чеснок не даст сильный аромат (4–6 минут).
5. Добавьте морскую соль и тимьян и тушите еще минуту, пока тимьян не даст аромат.
6. Деглазируйте\* кастрюлю вином, бульоном и уксусом. Обязательно соскребите со дна кастрюли все коричневые прижарившиеся корочки.
7. Уменьшите огонь до слабого и варите 45–60 минут, по необходимости добавляя воду, пока говядина не станет совсем мягкой.
8. Подавайте с пюре из цветной капусты или батата.

\* Кулинарная техника, в которой потемневшие остатки пищи со сковороды растворяются жидкостью для получения базового соуса, который используют для придания вкуса соусам, супам и подливкам. — Прим. науч. ред.

# Карри с бататом и шпинатом

Этим прекрасным рецептом поделился с нами третий призер конкурса на сайте GundryMD.com, Притхи Гуликеремат. Мы пришли в восторг, едва ощутив насыщенный, но идеально сбалансированный вкус, и мы точно знаем, что вам это блюдо тоже понравится, особенно если вы любите индийскую кухню. Если у вас нет всех специй, рекомендованных Притхи, попробуйте вместо них использовать две столовых ложки порошка карри; вкус будет не таким сложным, но не менее приятным.

## НА 2–4 ПОРЦИИ

3–4 чайных ложки масла авокадо

1  $\frac{1}{3}$  чайной ложки семян горчицы

$\frac{1}{3}$  чайной ложки семян кумина

1 зеленый стручок кардамона

3 целые гвоздики

3 зубчика чеснока (измельчить)

1 красная луковица (измельчить)

1 средний батат (очистить, порезать кубиками)

$\frac{1}{2}$  чайной ложки куркумы

$\frac{1}{3}$  чайной ложки коричневого порошка

1 чайная ложка давленого черного перца

2 стакана кокосового молока или воды

60 г бэби-шпината

Йодированная морская соль по вкусу

1. Поместите 1 ложку масла авокадо в большую стальную кастрюлю и разогрейте на слабом огне, затем положите семена горчицы и кумина и обжаривайте около 20 секунд.
2. Добавьте кардамон и гвоздику и обжаривайте 1 минуту, часто помешивая.
3. Снимите с огня и смелите их в мельнице для специй.
4. Добавьте в кастрюлю оставшееся масло, чеснок и лук.
5. Тушите на среднем огне, пока чеснок и лук не подрумянятся (около 2–4 минут).
6. Добавьте батат и тушите еще 3–4 минуты, потом добавьте куркуму, корицу, черный перец и специи, из которых вы сделали порошок во время шагов 1 и 2.
7. Добавьте кокосовое молоко или воду и шпинат и варите 15–20 минут, пока батат не станет очень мягким.
8. Приправьте солью по вкусу и подавайте на стол.



# Суп с лаймом и тортильей

Когда я не очень хорошо себя чувствую, я пью терпкий бульон, на котором варится этот суп, через трубочку — да, он настолько хорош. В рецепт входит курица, но вы можете сделать и вегетарианскую версию, она не менее вкусна.

## НА 6 ПОРЦИЙ

¼ стакана оливкового масла extra virgin

1 большая желтая луковица (нарезать кубиками)

3 стебля сельдерея (измельчить)

2 зубчика чеснока (измельчить)

1 чайная ложка молотого кумина

¾ чайной ложки порошка чили

1½ чайных ложки соли плюс еще по вкусу

6 стаканов овощного бульона

4 небольших помидора (удалить кожуру и семена, мелко нарезать)

70 г нарезанной кудрявой капусты с удаленными стеблями

Необязательно — 250 г вареной пастбищной курицы (мелко нарезать, удалить шкурку)

Сок 4 лаймов

4 столовых ложки нарезанной свежей кинзы

1½ спелых авокадо (мелко нарезать)

Несколько «Тортилий из кассавы» (стр. 133)

1. Разогрейте оливковое масло в большой суповой кастрюле на средне-сильном огне. Добавьте лук и сельдерей и тушите, пока они не станут мягкими и прозрачными (3–5 минут).
2. Добавьте чеснок, кумин, порошок чили и соль и тушите, часто помешивая, пока чеснок не даст сильный аромат (около 2 минут).
3. Добавьте овощной бульон и помидоры и варите под крышкой 15–20 минут.
4. Снимите крышку и добавьте кудрявую капусту, курицу (если используете) и лимонный сок. Варите, пока кудрявая капуста не сморщится (3–5 минут), затем добавьте кинзу, авокадо и чипсы из тортильи.
5. Снимите с огня, приправьте по вкусу и сразу подавайте на стол.



## Глава восьмая

---

# Лапша и боулы

---

БОУЛ БАН МИ

БУРРИТО-БОУЛ

ПОКЕ С КРЕВЕТКАМИ

БОУЛ ИЗ ЯИЧНОГО РУЛЕТА

БОУЛ ИЗ СОРГО

ЛАПША ИЗ БЭБИ-КАБАЧКОВ С ГУСТЫМ СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

СОЧНЫЕ СПАГЕТТИ С КРЕВЕТКАМИ И КУДРЯВОЙ КАПУСТОЙ

НЕПЛОХОЙ ПАД ТАЙ

МАКАРОНЫ С СЫРОМ И ГРИБАМИ ПОД ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

# Боул бан ми

Если вы когда-нибудь ели бан ми — классический вьетнамский сандвич, то знаете, что от него просто не оторваться. А еще вы знаете, что хлеб и мясо с промышленных ферм, скорее всего, есть не стоит. Но вы можете насладиться пикантно-сладким вкусом настоящего бан ми без хлеба. Хотите немного сытнее? Подавайте с Miracle Rice или «рисом» из цветной капусты вместо зелени!

## НА 1 ПОРЦИЮ

### ЗАПРАВКА

¼ авокадо

15 г кинзы

Сок 1 лайма

1 чайная ложка чесночного соуса чили или шрирача

1 чайная ложка кунжутного масла

1 чайная ложка рисового уксуса

### БОУЛ

1 столовая ложка темного кунжутного масла

60 г курицы (пастбищной), нарезанной кубиками, или ½ стакана фарша Quorn

½ чайной ложки сиропа якона

½ чайной ложки рыбного соуса или кокосовых аминокислот

½ чайной ложки рисового уксуса

150 г смешанной салатной зелени

30 г маринованного дайкона\*

30 г маринованного красного лука\*

30 г маринованной моркови\*

1 яйцо (омега-3 или пастбищное), сваренное всмятку и очищенное\*\*

1. Приготовьте заправку: взбивайте все ингредиенты в блендере до образования однородной массы. Отставьте в сторону.
2. В сотейнике разогрейте кунжутное масло на среднем огне, пока оно не станет теплым и ароматным. Добавьте Quorn или курицу и тушите 3–4 минуты, иногда помешивая.
3. Добавьте сироп якона, рыбный соус или кокосовые аминокислоты и рисовый уксус и уменьшите огонь до слабого. Продолжайте тушить до готовности мяса и карамелизации смеси.
4. Смешайте салатную зелень с заправкой и положите ее в глубокую тарелку.
5. Разложите по зелени мясо, дайкон, красный лук, морковь и яйцо. Подайте на стол и наслаждайтесь!

\* Можно купить на некоторых азиатских рынках. Как вариант, приготовьте дома сами по рецепту «Быстрая засолка овощей» (стр. 264).

\*\* Чтобы сварить яйцо в смятку, вскипятите воду. Положите яйцо, и, когда вода снова вскипит, варите 6–7 минут. Переложите яйцо в миску с ледяной водой и тут же очистите его.



# Буррито-боул

Этот рецепт вдохновлен буррито из всеми любимой сети фаст-фудов (я не буду называть здесь имя, но вы и сами поймете, что я имею в виду: обычно этот буррито весит три фунта). В этом буррито-боуле вы найдете все, что так любите, — и «рис», и овощи, и даже мясо!

## НА 2–3 ПОРЦИИ

### ДЛЯ «РИСА» ИЗ КИНЗЫ И ЛАЙМА

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

1 белая луковица (нарезать кубиками)

15 г кинзы

Сок 2 лаймов

½ чайной ложки йодированной морской соли

### ДЛЯ ФАХИТЫ

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

1 красная луковица (мелко нарезать)

1 красный болгарский перец (удалить кожуру и семена); необязательно, только для Фазы 3

1 стакан нарезанных коричневых грибов (например, шампиньонов кремини)

75 г мангольда (мелко нарезать)

1 чайная ложка кумина

¼ чайной ложки йодированной морской соли

### «РИС» ИЗ КИНЗЫ И ЛАЙМА

1. Разогрейте оливковое масло на среднем огне в большом сотейнике. Добавьте лук и тушите, изредка помешивая, пока лук не размягчится.
2. Добавьте «рис» из цветной капусты и тушите, пока он не станет мягким.
3. Снимите с огня, добавьте кинзу, сок лайма и морскую соль. Отставьте в сторону до подачи на стол.

### ФАХИТА

1. Разогрейте оливковое масло на среднем огне в большом сотейнике. Добавьте лук и тушите, изредка помешивая, пока лук не размягчится.
2. Добавьте перец и грибы и тушите еще 3–5 минут.
3. Добавьте мангольд, кумин и морскую соль и тушите, пока мангольд не сморщится.

### «МЯСО»

Разогрейте оливковое масло на среднем огне в большой сковороде. Добавьте фарш Quorn и приправы и тушите,

### ДЛЯ «МЯСА»

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

1 пакет фарша Quorn

½ чайной ложки кумина

½ чайной ложки паприки

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки йодированной морской соли

иногда помешивая, до готовности. Если смесь слишком быстро подрумянивается, уменьшите огонь до слабого.

### СОБИРАЕМ БОУЛ

Сложите «рис» из цветной капусты на дно каждой тарелки. Затем положите овощи и мясо и полейте гуакамоле. Если хотите, добавьте сыр чеддер и йогурт. Подавайте на стол немедленно.

### ДЛЯ СБОРКИ БОУЛА

½ стакана «риса» из кинзы и лайма

½ стакана фахиты

½ стакана «мяса»

2 столовых ложки гуакамоле «Парадокс растений» (стр. 319)

1 столовая ложка козьего сыра чеддер (Trader Joe's или Redwood Hill Farms), измельченного (необязательно)

1 столовая ложка йогурта из козьего молока (необязательно)

# Поке с креветками

Магазины поке сейчас появляются повсюду в Южной Калифорнии, и я понимаю, почему: это гавайское классическое блюдо невероятно универсальное, освежающее, и его легко приспособить под себя. Я готовлю этот боул с вареными дикими креветками, которые легко достать, но, если хотите, можете заменить их рыбой для суши.

## НА 1 ПОРЦИЮ

1 столовая ложка рисового уксуса

1 столовая ложка кокосовых аминокислот

2 столовых ложки майонеза из авокадо

1 чайная ложка семян кунжута

1–2 капли стевии

1 столовая ложка раскрошенных сушеных водорослей (нори)

1 столовая ложка кунжутного масла

1 чайная ложка свежего молотого имбиря

1 зубчик чеснока (измельчить)

90 г диких креветок с удаленными венами или панцирями (хотя панцири можете оставить, если вам нравятся их противолектиновые свойства!), мелко нарезанных, или сердцевин пальмы

1 стакан «риса» из цветной капусты, приготовленного на пару

¼ авокадо

¼ стакана салата из водорослей (необязательно; можно купить на японских рынках или в суши-барах)

Шрирача или другой острый соус (необязательно)

1. Соедините рисовый уксус, кокосовые аминокислоты, майонез, семена кунжута, стевию и водоросли. Отставьте в сторону.
2. Разогрейте кунжутное масло на среднем огне в сковороде. Добавьте имбирь, чеснок и креветки. Тушите, иногда помешивая, 2–3 минуты или до готовности креветок.
3. Соедините креветки с соусом.
4. Подавайте на «рисе» из цветной капусты с авокадо и салатом из водорослей (если используете). Если хотите, приправьте соусом шрирача.

# Боул из яичного рулета

Я читаю немало кулинарных блогов; один из моих любимых называется Peace, Love and Low Carb, его автор — Киндра Холли. Это блюдо вдохновлено «Крэк-слоу» Киндры и слегка изменено, чтобы соответствовать программе «Парадокс растений».

## НА 2–4 ПОРЦИИ

2 столовых ложки кунжутного масла

3 зубчика чеснока (измельчить)

1 желтая луковица (нарезать кубиками)

4 пучка зеленого лука (мелко нарезать)

1 столовая ложка свежего имбиря (измельчить)

1 стакан фарша Quorn или 130 г креветок, выловленных в диком виде

Йодированная морская соль и черный перец по вкусу

1 столовая ложка чесночного соуса чили или шрирача (можно больше или меньше, по вкусу)

3 стакана нарезанной капусты

2 стакана шинкованной брокколи (продается в пакетах в овощном отделе)

3 столовых ложки кокосовых аминокислот

1 столовая ложка рисового уксуса

2 столовых ложки обжаренных семян кунжута

1. Разогрейте кунжутное масло в большом сотейнике или воке на средне-сильном огне.
2. Добавьте чеснок, лук, зеленый лук и имбирь и тушите, пока овощи не станут мягкими и ароматными.
3. Добавьте фарш Quorn или креветки, соль, перец и острый соус (если используете) и тушите, помешивая, до тех пор, пока фарш Quorn не прогреется, а креветки не станут светло-розовыми.
4. Добавьте капусту, брокколи, кокосовые аминокислоты, рисовый уксус и кунжутные семена, хорошо перемешайте все и готовьте, пока капуста не станет мягкой.
5. Подавайте на стол немедленно.





# Боул из сорго

Сорго — один из тех злаков, что я просто обожаю, потому что он очень вкусный, и в нем нет лектинов. На самом деле я иногда просто делаю из сорго «попкорн» на сковороде и ем, пока смотрю кино. Но для этого рецепта мы сбалансируем вкус сорго сочным авокадо и терпкими соленьями.

## НА 1 ПОРЦИЮ

1 столовая ложка оливкового масла

½ небольшой желтой луковицы (измельчить)

1 зубчик чеснока (измельчить)

½ стакана фарша Quorn

1 стакан вареного сорго

30 г маринованной моркови\*

30 г маринованной свеклы\*

30 г маринованного лука \*

30 г маринованного редиса\*

½ авокадо (нарезать кубиками)

1. Разогрейте оливковое масло в средней сковороде на средне-сильном огне.
2. Добавьте лук и тушите 2–3 минуты, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок и тушите еще минуту, пока он не даст аромат.
3. Добавьте фарш Quorn и сорго и варите, регулярно помешивая, пока вкусы не сольются.
4. Переложите в тарелку, сверху выложите соленые овощи и авокадо. Подавайте на стол немедленно.

---

\* Вы можете купить соленые овощи или приготовить их сами по рецепту «Быстрая засолка овощей» (стр. 264).



# Лапша из бэби-кабачков с густым соусом из авокадо

Этот рецепт комфортной еды стал пригодным для «Парадокса растений» благодаря бэби-кабачкам, в которых меньше лектинов, чем в обычных кабачках. Это блюдо идеально для тех, кто любит феттучини альфредо, оно такое же густое и кремовое, а полезные для кишечника овощи приятно похрустывают. Спасибо за рецепт Ирине Скерис из Catalyst Cuisine!

## НА 2–3 ПОРЦИИ

1 столовая ложка масла авокадо  
120 г куриной грудки (пастбищной, без хребта и кожи), нарезанной ломтиками (необязательно)  
¼ чайной ложки йодированной морской соли  
¼ чайной ложки свежесжатого черного перца  
1 большой эндивий (мелко нарезать)  
12 свежих стеблей спаржи (разрезать на кусочки длиной 5–7 см)  
8 бэби-кабачков, нарезанных спиралями\*  
¼ стакана мелко нарезанного отбеленного миндаля (подойдут и ломтики)

### ДЛЯ СОУСА ИЗ АВОКАДО

1 большое спелое авокадо  
½ стакана жирного кокосового молока  
½ стакана воды  
Сок 1 лимона  
½ чайной ложки соли  
¼ чайной ложки свежесжатого черного перца  
1 чайная ложка свежего тимьяна

1. Разогрейте масло авокадо на средне-сильном огне и добавьте курицу (если вы готовите без курицы, перейдите сразу ко второму этапу). Посыпьте солью и перцем и тушите до готовности (около 5–6 минут).
2. Добавьте эндивий и спаржу и тушите, пока овощи не размякнут (около 3–4 минут).
3. Пока готовятся курица и овощи, сложите все ингредиенты для соуса из авокадо в кухонный комбайн с S-образным лезвием-насадкой и взбивайте до образования однородной массы.
4. Положите нарезанные кабачки к курице (если используете) и овощам и хорошо перемешайте. Уже этого тепла должно быть достаточно, чтобы кабачки размякли.
5. Добавьте соус из авокадо и орехи и подавайте на стол.

---

\* Вы можете купить соленые овощи или приготовить их сами по рецепту «Быстрая засолка овощей» (стр. 264).

# Сочные спагетти с креветками и кудрявой капустой

Иногда нам всем просто ну, очень хочется макарон на ужин. А что может быть лучше, чем сочные спагетти, за которые вам еще и не стыдно? Можете готовить это блюдо без креветок, если хотите оставить его вегетарианским, — оно сытное даже без дополнительного источника белка.

## НА 2 ПОРЦИИ

¼ стакана оливкового масла extra virgin

1 коричневая луковица (мелко нарезать)

3 зубчика чеснока (мелко нарезать)

180 г креветок, выловленных в диком виде, с удаленными венами (необязательно)

70 г мелко нарезанной кудрявой капусты

1 стакан неподслащенных кокосовых сливок

Сок 1 лимона

¼ стакана тертого сыра пармиджано-реджано или 2 столовых ложки пищевых дрожжей

**ДЛЯ MIRACLE NOODLES, ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПО МЕТОДУ ГАНДРИ**

1 упаковка спагетти Miracle Noodles

Йодированная морская соль по вкусу

1. Разогрейте оливковое масло на большой сковороде на среднем огне.
2. Добавьте лук и тушите 3–4 минуты, пока он не станет мягким и прозрачным.
3. Добавьте чеснок и креветки (если используете) и тушите еще 2 минуты, пока креветки не порозовеют, а чеснок не даст аромат.
4. Уменьшите огонь до слабого и добавьте кудрявую капусту, кокосовые сливки и лимон. Готовьте, пока кудрявая капуста не сморщится, затем добавьте сыр или дрожжи.
5. Тушите 3–4 минуты, затем добавьте готовые Miracle Noodles. Готовьте еще 2 минуты и подавайте на стол.

**MIRACLE NOODLES, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПО МЕТОДУ ГАНДРИ**

1. Вскипятите кастрюлю соленой воды.
2. Достаньте спагетти из упаковки и промывайте под холодной проточной водой 2–3 минуты.

3. Положите спагетти в кипящую воду и варите 2–3 минуты.
4. Переложите в сухую сковороду и тушите на средне-слабом огне, перемешивая, чтобы высушить макароны.



# Неплохой пад тай

Я выложил на своем YouTube-канале рецепт пад тай, который оказался настолько популярен, что я не смог не опубликовать его в этой книге. Думаю, это блюдо даже лучше, чем оригинал! Оно очень легко готовится, и из него получается сытный, вкусный ужин.

## НА 2 ПОРЦИИ

2 столовых ложки оливкового масла

1 столовая ложка кунжутного масла

2 зубчика чеснока

180 г креветок, выловленных в диком виде, без панцирей (необязательно)

½ стакана шинкованной брокколи (необязательно)

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

25 г листьев базилика (измельченных)

1 упаковка феттучини Miracle Noodles

Сок 2 лаймов

4 столовых ложки измельченных обжаренных орехов макадамия

1–2 столовых ложки рыбного соуса или кокосовых аминокислот

1 столовая ложка рисового уксуса без приправ и подсластителей

Щепотка стевии

1 чайная ложка паприки

1. Смешайте масла и разогрейте их в большой сковороде на сильном огне, но не настолько, чтобы они начали дымиться.
2. Добавьте чеснок и перемешайте, затем добавьте креветки и брокколи (если используете) и мешайте еще минуту.
3. Добавьте яйцо и мешайте еще минуту до готовности.
4. Добавьте базилик, лапшу, сок лайма, орехи макадамия, рыбный соус или кокосовые аминокислоты, рисовый уксус, стевию и паприку и обжаривайте, перемешивая, еще 3 минуты, пока креветки не станут матовыми. Снимите с огня и сразу подавайте на стол.





# Макароны с сыром и грибами под трюфельным маслом

Этот рецепт предоставила нам Дженни Шульц, завоевавшая второе место в конкурсе рецептов «Парадокса растений». Это вкуснейшие, полностью веганские макароны с сыром, которые так же вкусны, как и версия с молочными продуктами, только намного полезнее для кишечника! Дженни использует в своем проверенном рецепте Miracle Noodles, но я пробовал готовить это блюдо с макаронами из батата и лапшой Capello Almond, и получилось не менее вкусно.

## НА 1 ПОРЦИЮ

### СЫРНЫЙ СОУС\*

1 стакан сырых орехов макадамия (вымоченных в течение восьми часов)

¾ стакана воды

Сок ½ лимона

¼ стакана пищевых дрожжей

1 чайная ложка йодированной морской соли

½ чайной ложки копченой паприки

⅛ чайной ложки горчичного порошка

½ зубчика чеснока

Щепотка черного перца

### МАКАРОНЫ С СЫРОМ

1 упаковка зити или феттучини Miracle Noodles (разрезать на небольшие части)

2 чайных ложки топленого буйволиного масла (гхи) или масла авокадо

1. Сначала приготовьте сырный соус. Сложите все ингредиенты в высоко-скоростной блендер (вроде Vitamix или Blendtec) или рабочую чашу кухонного комбайна с S-образной насадкой-лезвием.
2. Взбивайте на большой скорости до образования однородной массы. Возможно, вам понадобится добавить больше воды (по 1 столовой ложке за раз), если смесь выйдет слишком густой.
3. Приготовьте Miracle Noodles по методу Гандри (см. стр. 207). Отставьте в сторону.
4. В средней кастрюле на среднем огне разогрейте гхи или масло авокадо и потушите шампиньоны.
5. Когда грибы размягчатся, добавьте макароны, сырный соус и шпинат и разогревайте на средне-слабом огне, пока шпинат не сморщится.

2 больших шампиньона (на-  
резать крупными кусками)

¼ стакана сырного соуса

1 горсть свежего шпината

Йодированная морская  
соль и черный перец  
по вкусу

Пищевые дрожжи  
для посыпки

½ чайная ложка трюфель-  
ного масла

6. Добавьте соль, перец, пищевые дрожжи  
и трюфельное масло и перемешайте.

---

\* Сырного соуса хватит примерно на 4 порции макарон с сыром. Можете хранить его в стеклянном контейнере в холодильнике в течение 5 дней, в морозилке — до 2 месяцев. Если вы замораживали его, дайте сначала оттаять в холодильнике, чтобы сохранить консистенцию.



## Глава девятая

---

# Главные блюда

---

САЛАТ ИЗ СУПЕРФУДОВ

САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ ОТ ДЖОНАТАНА УЭКSMANA

КРАБОВЫЙ ПИРОГ

ПИЦЦА С ОСНОВОЙ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ПАЛТУС С ГРИБНЫМ РАГУ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ТАЙСКИЕ «МЯСНЫЕ» ФРИКАДЕЛЬКИ С ЛЕМОНГРАССОМ

КУРИЦА С МАРОККАНСКИМИ СПЕЦИЯМИ И ПШЕННЫМ ТАБУЛЕ

РИЗОТТО С «РИСОМ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ЛАЗАНЬЯ СО ШПИНАТОМ И АРТИШОКАМИ

ЛАЗАНЬЯ С КОРНЕПЛОДАМИ

ЖАРЕННЫЙ «РИС» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ИМБИРЕМ

СПАГЕТТИ ИЗ БАТАТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ЗЕЛЕНЬ С ЯЙЦАМИ И ВЕТЧИНОЙ

# Салат из суперфудов

Иногда вам просто необходима здоровая порция чего-нибудь зелененького, и этот салат отлично подойдет. Он вкусный и сытный и хорошо стоит в холодильнике. Если хотите взять его с собой, то вылейте заправку на дно стеклянной банки, на нее положите сытные ингредиенты, а сверху — зелень. Для подачи просто переверните банку вверх дном над тарелкой — и вуаля, мгновенно заправленный салат!

## НА 1 ПОРЦИЮ

70 г бэби-кудрявой капусты и рукколы

¼ стакана сердцевин артишока (заморозить и разморозить, измельчить); консервированные тоже подойдут, просто убедитесь, что в консервах нет сахара, и хорошо промойте перед готовкой

½ стакана шинкованной брокколи

¼ стакана сырой свеклы (натереть на терке)

¼ стакана мелко нарезанного редиса

2 столовые ложки «Классического бальзамического винегрета» (стр. 320)

¼ стакана гранатовых зернышек (если сейчас сезон — с сентября по январь)

½ авокадо (нарезать кубиками)

1 яйцо (омега-3 или пастбищное), сваренное вкрутую и раскрошенное (необязательно)

1. В большую салатную миску поместите зелень, артишоки, брокколи, свеклу, редис и винегрет. Хорошо перемешайте с помощью салатных щипцов или в ручную.
2. Переложите на тарелку и украсьте гранатовыми зернышками, авокадо и яйцом (если используете).



# Салат из кудрявой капусты от Джонатана Уэксмана

Этот рецепт салата мы получили от шеф-повара Джонатана Уэксмана из ресторана «Барбуто» в Нью-Йорке, и это практически лучший салат из кудрявой капусты на всей планете. Если вы беспокоитесь из-за анчоусов — не нужно! Они придают заправке не рыбный, а соленый вкус.

## НА 4 ПОРЦИИ

450 г свежей кудрявой капусты (по возможности — бэби-версию, если нет, то как можно более молодую)

4 листа базилика

2 зубчика чеснока (раздавить)

2 соленых анчоуса (промыть и выпотрошить) \*

1 яичный желток\*

1 столовая ложка дижонской горчицы

1 столовая ложка лимонного сока (примерно ¼ большого лимона)

¼ стакана оливкового масла extra virgin

Йодированная морская соль и перец по вкусу

30 г тертого сыра пекорино-романо\*

1 столовая ложка мелко нарезанного обжаренного фундука

1. Хорошо промойте кудрявую капусту и прокрутите ее в сушилке. На деревянной доске разрежьте капусту на маленькие полоски. Положите капусту в салатную миску.
2. На доске мелко нарежьте базилик, чеснок и анчоусы.
3. В другой миске соедините базиликово-чесночную смесь, яйцо, горчицу и лимонный сок. Взбейте с помощью венчика. Влейте оливковое масло и энергично взбейте.
4. Полейте заправкой кудрявую капусту, чтобы она хорошо покрыла листья.
5. Прилагая как можно больше усилий, раздавите кудрявую капусту деревянной ложкой. (В «Барбуто» капусту давят вручную, естественно, предварительно надев перчатки!). Добавьте щепотку морской соли и черного перца.
6. Посыпьте сыром и орехами.
7. Хорошо перемешайте, попробуйте на соль и подавайте на стол.

---

\* Чтобы сделать салат веганским, уберите анчоусы, яйца и сыр и добавьте в заправку 2 столовых ложки пищевых дрожжей.





# Крабовый пирог

Я люблю крабовые пироги, но признаюсь вам: я часто готовлю вегетарианскую версию, даже когда у меня есть доступ к высококачественному крабовому мясу. Это простое, доступное, вкусное блюдо, и оно настолько напоминает по вкусу настоящих крабов, что мне даже удавалось одурачить гостей!

## НА 2 ПОРЦИИ

### СОУС ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ

½ стакана майонеза из авокадо, например, Primal Kitchen

1 столовая ложка каперсов

1 чайная ложка мелко нарезанного лука

1 столовая ложка зеленых оливок, нарезанных кубиками

Цедра 1 лимона

### КРАБОВЫЕ ПИРОГИ

420 г крабового мяса или сердцевин пальмы (замороженных, из стеклянных банок или из консервов, но в рассоле, а не в сахаре); слить воду, мелко нарезать

2 стебля сельдерея (нарезать кубиками)

½ желтой луковицы (нарезать кубиками)

2 зубчика чеснока (раздавить)

1 чайная ложка приправы Old Bay

2 столовых ложки муки кассавы

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

¼ стакана отбеленной миндальной муки (отличную миндальную муку делает Bob's Red Mill, ее можно найти во многих продуктовых магазинах)

3 столовых ложки масла авокадо

1. Сначала приготовьте соус: соедините все ингредиенты в небольшой миске, накройте и уберите в холодильник.
2. В большой миске соедините крабовое мясо (или сердцевину пальмы), сельдерей, лук, чеснок, Old Bay, муку кассавы\* и яйцо. Из этой смеси должны легко лепиться пирожки. Если смесь разваливается, добавьте больше кассавы (по 1 чайной ложке за раз), пока она не станет достаточно крепкой.
3. Сделайте из крабовой смеси четыре пирожка одинакового размера. Аккуратно обваляйте их в миндальной муке, потом поставьте в холодильник на 15–20 минут, пока они не схватятся.
4. Разогрейте масло авокадо на средне-сильном огне в большой сковороде. Обжаривайте пирожки, пока они не подрумянятся (3–4 минуты). Осторожно переверните и обжаривайте еще 3–4 минуты.
5. Уменьшите огонь до слабого и жарьте, пока острый нож, вставленный в центр пирожка, не будет горячим на ощупь, когда вы его вынете (еще 1–2 минуты).
6. Подавайте с соусом.

\* Пищевое клубнеплодное тропическое растение. — Прим. науч. ред.



# Пицца с основой из цветной капусты

Пицца в программе «Парадокс растений»? Да, у вас не галлюцинации. Этот рецепт создала наша подруга Тара Лазар, шеф-повар из Палм-Спрингс. Я считаю ее коржи из цветной капусты лучшими из всех, что я пробовал. Если вы уже дошли до Фазы 3, попробуйте приготовить томатный соус из очищенных от кожуры и семян помидоров, чтобы полноценно насладиться пиццей!

## НА ДВА 20-САНТИМЕТРОВЫХ КОРЖА

Сливочное или кокосовое масло для смазывания противня

2¼ стакана муки из цветной капусты (стр. 224)

¼ стакана миндальной муки

2 столовых ложки муки из тапиоки

1 стакан измельченного сыра моцарелла из буйволиного молока

1½ яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEgg\*

### ИДЕИ ДЛЯ ТОПИНГОВ

«Классический песто с базиликом» (стр. 318), прошутто и моцарелла из буйволиного молока

«Классический песто с базиликом» и карамелизированный лук

Рикотта из овечьего молока, лимонная цедра и нарезанный инжир

«Восхитительный джем из карамелизованного лука с бурбоном» (стр. 314), инжир и бальзамическая глазурь

«Томатный соус для Фазы 3» (стр. 225), моцарелла из буйволиного молока, базилик

1. Разогрейте духовку до 150 градусов. Смажьте лист пергаментной бумаги сливочным или кокосовым маслом.
2. Сложите все ингредиенты в большую миску. Хорошо перемешайте руками.
3. Разделите тесто на две части и скатайте два шарика.
4. Положите оба шарика на лист смазанной сливочным (или кокосовым) маслом пергаментной бумаги, смажьте руки жиром и разгладьте их, чтобы получились 20-сантиметровые круги. Следите, чтобы в коржах не было отверстий.
5. Запекайте 15 минут. На половине готовки переверните, чтобы они пропеклись равномерно.
6. Извлеките коржи из духовки и повысьте температуру до 180 градусов.
7. Сложите на коржи желаемые топинги, затем верните в духовку и продолжайте запекать, пока края коржей не станут хрустящими.

\* Чтобы получить половину яйца, взбейте целое яйцо, а потом возьмите половину по весу.

## Мука из цветной капусты

3 средних кочана цветной капусты (удалить листья)

¾ стакана тертого сыра пармиджано-реджано

1½ чайных ложки чесночного порошка

1½ чайных ложки лукового порошка

Соль и перец по вкусу

Метод с соковыжималкой: разрежьте цветную капусту на куски среднего размера и пропустите ее через соковыжималку, чтобы из мякоти вышла бóльшая часть жидкости.

Вылейте сок, оставьте мякоть. Переходите к шагу 1 (ниже).

Метод с кухонным комбайном: порежьте цветную капусту, положите ее в кухонный комбайн и взбивайте, пока она не распадется на части меньше зернышек риса.

Переложите цветную капусту на чистое кухонное полотенце и постарайтесь выдавить из нее как можно больше воды.

Переложите мякоть в тарелку, пригодную для микроволновой печи. Разогревайте по 15–20 секунд (ваша цель — высушить цветную капусту).

Процедите и еще раз выдавите жидкость через полотенце, затем перейдите к шагу 1 (ниже).

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Выложите мякоть на противень, проложенный пергаментной бумагой, и поставьте в духовку. Запекайте 10–15 минут, внимательно следя за цветной капустой. Мякоть должна примерно в половину уменьшиться в объеме, но ни в коем случае не допускайте, чтобы она подгорела. Если она слишком быстро подрумянивается, уменьшите температуру до 150 градусов.
3. После этого добавьте пармиджано, чеснок, луковый порошок, соль и перец.
4. Достаньте из духовки и охладите до комнатной температуры.

## Томатный соус для Фазы 3

¼ стакана оливкового масла extra virgin

1 большая луковица (нарезать кубиками)

3 зубчика чеснока (измельчить)

8 больших спелых помидоров (очистить овощечисткой с зазубренным лезвием и удалить семена); можно использовать консервированные, например, Roti

1 столовая ложка уксуса из красного вина

Соль и перец по вкусу

1. Разогрейте масло в большой кастрюле на средне-сильном огне. Добавьте лук и потушите, регулярно помешивая, пока он не станет прозрачным. Добавьте чеснок и тушите еще 1–2 минуты.
2. Добавьте помидоры, уксус и немного соли и перца и уменьшите огонь до слабого.
3. Варите под крышкой 15–20 минут, пока помидоры не начнут размягчаться.
4. Перелейте соус в блендер (или используйте погружной блендер), взбейте, а затем продолжайте варить (без крышки) еще 15–20 минут.
5. Готовьте, пока соус не загустеет, иногда помешивая.

# Палтус с грибным рагу и чечевицей

Этот рецепт предоставил мой друг, шеф-повар Джимми Шмидт, лауреат премии Джеймса Бирда. На первый взгляд, он кажется довольно сложным, но этот рецепт — из тех, который проще, чем выглядит. Я рекомендую готовить двойную или тройную порцию чечевицы и держать оставшееся в холодильнике или морозилке — это отличный гарнир или даже полноценное блюдо.

## НА 4 ПОРЦИИ

### ЧЕЧЕВИЦА

2 столовых ложки масла авокадо

50 г лука шалот (очистить, нарезать мелкими кубиками)

2 зубчика чеснока (очистить, очень тонко нарезать)

1 стакан чечевицы

2½ стакана грибного бульона или «Овощного бульона» (стр. 325)

2 столовых ложки сушеного грибного порошка (можете приготовить его самостоятельно, перемолов сушеные белые грибы в мельнице для специй) \*

2 столовых ложки агавового сиропа

Йодированная морская соль по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

1. Разогрейте духовку до 220 градусов.
2. Приготовьте чечевицу: в большой сковороде на среднем огне разогрейте масло авокадо и лук шалот. Тушите, иногда помешивая, пока лук не станет прозрачным.
3. Добавьте чеснок, чечевицу, бульон, грибной порошок и агавовый сироп и ненадолго доведите до кипения. Щедро приправьте морской солью и перцем. Перенесите смесь в скороварку и закройте крышку. Готовьте в скороварке под высоким давлением 15 минут. Снимите с огня и дайте давлению снизиться до нормального (около 10 минут).
4. Приготовьте рагу: поместите 2 столовых ложки масла авокадо в большую сковороду на сильном огне. Обжаривайте большие куски лисичек и белую часть зеленого лука, пока они не подрумянятся (около 5 минут). Добавьте белое вино и немного бальзамического уксуса и тушите, пока



## РАГУ

2 столовых ложки масла  
авокадо

225 г лисичек (обрезать  
ножки, крупно порезать  
шляпки); 2 столовых ложки  
самых твердых грибов раз-  
режьте на тонкие полоски  
и оставьте для салата\*\*

Небольшой пучок зеленого  
лука (зеленые верхуш-  
ки нарежьте под углом  
для украшения, белые  
корешки мелко нарежьте  
для сое)

½ стакана сухого белого  
вина

Немного бальзамического  
уксуса

2 столовых ложки пармид-  
жано-реджано, тертого  
на мелкой терке

## РЫБА

2 столовых ложки молотых  
семян кориандра

Йодированная морская  
соль по вкусу

Свежемолотый черный  
перец по вкусу

4 филе палтуса (потолще),  
каждое по 120–150 г

25 г кинзы

не выпарится (около 2 минут). Добавьте готовую чечевицу и зеленый лук и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте сыр пармиджано.

5. Приготовьте рыбу: обваляйте палтуса в кориандре, соли и перце. В средней сковороде разогрейте несколько капель масла авокадо на сильном огне. Обжаривайте палтуса примерно 2 минуты, затем переверните. Поставьте на нижнюю полку духовки и запекайте около 6 минут, в зависимости от толщины филе и желаемой степени готовности.
6. Для подачи: положите рагу с чечевицей и грибами в центр тарелки, рыбу — сверху. В маленькой миске соедините кинзу и мелко нарезанные лисички, приправив морской солью и перцем. Положите сверху на рыбу. Подайте на стол и наслаждайтесь.

---

\* Если вы не можете найти белые грибы, вместо них используйте самые ароматные грибы из тех, что сможете найти.

\*\* Мне часто удается найти лисички в Whole Foods или на местных фермерских рынках. Если лисички достать не удастся, попробуйте белые грибы, вешенки или шиитакэ.

# Тайские «мясные» фрикадельки с лемонграссом

Фрикадельки без мяса? Да, это вполне возможно: в рецепте вместо мяса используется фарш из мяса скота Quorn, хотя, если хотите, можете вместо него взять говяжий фарш травяного откорма. Если готовите с Quorn, то не прокручивайте фарш слишком мелко, иначе потеряете текстуру, и фрикаделька получится вязкой. Хотите веганский вариант? Откажитесь от фарша Quorn и возьмите втрое больше батата.

## НА 4 ПОРЦИИ

1 столовая ложка кунжутного масла

1 столовая ложка свежего имбиря (измельчить)

1 зубчик чеснока (измельчить)

1 стебель лемонграсса (убрать сухие слои, мелко нарезать)

1 чайная ложка тайской красной пасты карри

1 пакет фарша Quorn (разморозить) или 360 г фарша из говядины (на травяном откорме)

1 небольшой батат (запечь, снять кожуру и растолочь в пюре; должно выйти примерно полстакана)

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

2 столовых ложки муки кассавы

2 столовых ложки масла авокадо

1 банка кокосового молока

1 столовая ложка кокосовых аминокислот

«Рис» из цветной капусты на пару для подачи

1. Разогрейте маленькую сковороду на средне-сильном огне. Добавьте кунжутное масло, имбирь, чеснок и лемонграсс и тушите, часто помешивая, пока они не дадут сильный аромат (около 2 минут).
2. Добавьте пасту карри и тушите еще минуту.
3. Переложите смесь в рабочую чашу кухонного комбайна, добавьте Quorn и батат и взбивайте до образования однородной массы (смесь должна быть слегка комковатой).
4. Переложите в миску, добавьте яйцо и муку кассавы. Из смеси должны лепиться шарики. Если она слишком жидкая, добавляйте больше муки (по чайной ложке за раз), пока она не станет достаточно плотной.
5. Слепите из смеси шарики размером примерно со столовую ложку (вручную или с помощью ложки

для мороженого). Поставьте в холодильник на 20 минут.

6. Разогрейте масло авокадо в большой сковороде на средне-сильном огне. Когда фрикадельки охладятся, переложите их в сковороду и готовьте, изредка помешивая, пока они не подрумянятся со всех сторон (5–7 минут).
7. Добавьте кокосовое молоко и кокосовые аминокислоты и продолжайте тушить еще 5 минут, пока соус слегка не загустеет.
8. Подавайте с «рисом» из цветной капусты, приготовленным на пару.

# Курица с марокканскими специями и пшеничным табуле

Я здесь немного перемешал метафоры — отчасти блюдо вдохновлено марокканской кухней, отчасти — ближневосточной. Но главное, что вкусы сочетаются просто превосходно. Этот вариант классического табуле отлично сочетается с морепродуктами на гриле, мясом или темпе, да и сам по себе тоже очень вкусен!

## НА 4 ПОРЦИИ

### КУРИЦА

2 стакана кокосового йогурта без добавок

Сок 1 лимона

Цедра 1 лимона

Цедра 1 апельсина

½ чайной ложки корицы

½ чайной ложки кумина

½ чайной ложки паприки

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки куркумы

½ чайной ложки йодированной морской соли

4 куриных окорочка (от птиц, выращенных на пастбище) \*

1. Замаринуйте курицу: в большом пакете с застежкой соедините йогурт, лимонный сок, лимонную цедру, апельсиновую цедру и специи. Положите туда курицу и маринуйте не менее часа. (Для темпе используйте тот же маринад, но держите его там полчаса).
2. Разогрейте духовку до 190 градусов. Подготовьте противень для гриля, смазав его маслом. Отставьте в сторону.
3. Приготовьте табуле: соедините все ингредиенты в большой миске и хорошо размешайте. Дайте отстояться не менее 20 минут (как раз за это время вы успеете приготовить курицу).
4. Выньте курицу (или темпе) из маринада, обсушите бумажными полотенцами и положите на подготовленный противень. Если куриные окорочка с кожей, положите их кожей вниз.
5. Запекайте курицу 20–25 минут, затем переверните и запекайте еще 10–15 минут,

---

\* Для вегетарианской версии рецепта возьмите примерно 450 г темпе и нарежьте толстыми полосками.

## ТАБУЛЕ

2 стакана вареного пшена

15 г нарезанной петрушки

15 г нарезанной мяты

10 г нарезанного укропа

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 столовая ложка оливкового масла *extra virgin*

Сок 1 лимона

¼ стакана уксуса из красного вина

пока температура мяса не достигнет 70 градусов, а кожа не станет хрустящей. Выньте из духовки и дайте отстояться 5 минут перед подачей.

Если вы готовите темпе: запекайте 12–15 минут, изредка переворачивая, до образования корочки. Выньте из духовки и сразу подавайте на стол.



# Ризотто с «рисом» из цветной капусты

Больше всего мне в «рисе» из цветной капусты нравится то, как он впитывает вкус любых ингредиентов, вместе с которыми вы его готовите. Этот рецепт — не исключение: цветная капуста впитывает вкус грибов и кокосовых сливок, и получается очень насыщенное, вкусное блюдо.

## НА 8 ПОРЦИЙ

¼ стакана масла авокадо

450 г ассорти грибов

2 стебля лука-порея (промыть, мелко нарезать)

¼ стакана измельченного лука-шалота

1 упаковка (500 г) «риса» из цветной капусты

3 столовых ложки крахмала из арроурта

500 мл грибного бульона или «Бульона на косточке» (стр. 317)

1 банка кокосовых сливок

Сок 1 лимона

Цедра 1 лимона

¼ стакана пищевых дрожжей или тертого сыра пармиджано-реджано

Соль и перец по вкусу

1. Разогрейте пустую сковороду на сильном огне. В разогретую сковороду влейте масло.
2. Тушите грибы, пока они не станут золотисто-коричневыми (10 минут, помешивайте нечасто — пусть они подрумянятся!).
3. Добавьте лук-порей, шалот и небольшую щепотку соли и тушите, пока они не станут прозрачными (4–5 минут).
4. Добавьте «рис» из цветной капусты и тушите около 5 минут, затем добавьте арроурт и перемешивайте около 1 минуты.
5. Добавьте грибной или мясной бульон и доведите до кипения — он должен довольно быстро загустеть (2–3 минуты).
6. Когда бульон закипит и загустеет, добавьте кокосовые сливки и уменьшите огонь, чтобы поддерживать слабое кипение.
7. Добавьте лимонный сок, лимонную цедру и пищевые дрожжи или тертый сыр пармиджано-реджано и приправьте по вкусу. Подавайте теплым.

# Лазанья со шпинатом и артишоками

Я люблю лазанью, но ее ингредиенты слишком напоминают список «Нет, ни в коем случае»: паста, томатный соус, сыр рикотта. К счастью, для того чтобы приготовить вкуснейшую лазанью, вам на самом деле не нужно ни то, ни другое, ни третье. Я обнаружил, что тонко нарезанный батат служит отличной заменой макаронным изделиям. Ну, а возможности по придумыванию собственных вкусов просто безграничны!

## НА 8 ПОРЦИЙ

Спрей оливкового масла плюс немного для смазывания противня

¼ стакана оливкового масла extra virgin

2 стакана сердцевин артишока (лучше всего — замороженные и оттаявшие; консервированные тоже подойдут, если в банках есть рассол), мелко нарезанных

120 г бэби-шпината (промыть)

1 стакан мелко нарезанных шампиньонов кремини

1 чайная ложка йодированной морской соли

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки свежего тимьяна

Цедра 1 лимона

1 столовая ложка свежего розмарина (измельчить)

1 банка неподслащенных кокосовых сливок

1. Разогрейте духовку до 190 градусов. Смажьте противень 23×30 см оливковым маслом и отставьте в сторону.
2. В большом сотейнике разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне.
3. Добавьте артишоки, шпинат и грибы и тушите, часто помешивая, пока они не станут мягкими.
4. Добавьте соль, перец, тимьян, лимонную цедру и розмарин и тушите еще 3 минуты.
5. Добавьте кокосовые сливки, уменьшите огонь до слабого и тушите 10 минут. За это время приготовьте сырную смесь.
6. В большой миске соедините рикотту или йогурт, яйца, песто, чесночный порошок, паприку и сыр. Отставьте в сторону.
7. Выложите половину стакана смеси с артишоками на противень, затем — первый слой «пасты» из батата.

2 стакана рикотты из овечьего или козьего молока или 3 стакана кокосового йогурта

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

1 стакан «Классического песто с базиликом» (стр. 318)

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка паприки

¼ стакана тертого пармезана плюс немного для того, чтобы посыпать сверху

1 большой батат (тонко нарезать, как листы лазаньи; в этом вам поможет терка-мандолина)

8. Положите сверху 1 стакан смеси с рикоттой, еще полстакана смеси с артишоками и слой «пасты». Продолжайте выкладывать до тех пор, пока не закончатся ингредиенты.
9. Посыпьте лазанью сверху сыром пармиджано-реджано и накройте противень фольгой.
10. Запекайте 35–40 минут, затем снимите фольгу и готовьте еще 15 минут, пока сыр не подрумянится.
11. Снимите с огня и дайте отстояться 10 минут, прежде чем подавать на стол.

# Лазанья с корнеплодами

Соус для пасты без томатов? Да пожалуйста: вот вам насыщенный, богатый приправами соус из корнеплодов. Когда я готовлю это блюдо для себя, я использую примерно в 5 раз больше чеснока, но я просто настоящий чеснокоман. Если вы, как и я, обожаете чеснок, попробуйте взять целую головку вместо пары зубчиков.

## НА 8 ПОРЦИЙ

¼ стакана оливкового масла плюс еще для противня

1 желтая луковица (нарезать кубиками)

130 г пастернака (нарезать кубиками)

200 г корня сельдерея (нарезать кубиками)

140 г брюквы или репы (нарезать кубиками)

1 стебель розмарина (измельчить листья)

2 зубчика чеснока (очистить, измельчить)

1 чайная ложка йодированной морской соли

½ чайной ложки черного перца

½ стакана воды

½ стакана кокосового молока

2 стакана рикотты из козьего или овечьего молока или 3 стакана кокосового йогурта

½ чайной ложки сушеного орегано

Цедра 1 лимона

1. Разогрейте духовку до 190 градусов. Смажьте противень 23×30 см оливковым маслом и отставьте в сторону.
2. Сначала приготовьте соус: разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на средне-сильном огне.
3. Добавьте лук и тушите 2–3 минуты, пока он не станет прозрачным.
4. Добавьте пастернак, корень сельдерея и брюкву или репу, а также розмарин и чеснок, и тушите 15–20 минут, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими.
5. Добавьте соль и перец и взбейте погружным блендером (или переложите в чашу обычного блендера и взбейте) до образования однородной смеси. Консистенция должна быть примерно такой же, как у густого томатного соуса. Если соус вышел слишком густым, добавляйте воду небольшими порциями. Добавьте кокосовое молоко, перемешайте и отставьте в сторону.
6. В большой миске соедините рикотту или кокосовый йогурт, орегано,

Сок 1 лимона

25 г базилика, нарезанного тонкой соломкой

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

1 большой батат (тонко нарезать, как листья лазаньи; в этом вам поможет терка-мандолина)

½ стакана тертого сыра пармиджано-реджано

лимонную цедру и сок, базилик и яйца. Отставьте в сторону.

7. Выложите половину стакана соуса из корнеплодов на противень, затем — первый слой «пасты» из батата.
8. Положите сверху полстакана смеси с рикоттой. Повторяйте шаги 7 и 8, пока не закончатся ингредиенты (обычно хватает на 3–4 слоя).
9. Посыпьте лазанью сверху сыром пармиджано-реджано и накройте противень фольгой.
10. Запекайте 35–40 минут, затем снимите фольгу и запекайте еще 15 минут, пока сыр не зарумянится.
11. Снимите с огня и дайте отстояться 10 минут, прежде чем подавать на стол.





# Жареный «рис» из цветной капусты с имбирем

Я когда-то обожал заказывать жареный рис на вынос и очень скучал по этому блюду после того, как отказался от лектинов. Это ароматное блюдо с имбирем, чесноком и луком даст такой же вкус, как и ваш любимый заказ на вынос, но намного полезнее для вас и помогает сделать кишечник счастливее. А еще оно не теряет вкус при разогреве, так что, если хотите поесть его и на следующий день, приготовьте все в двойном размере.

## НА 6–8 ПОРЦИЙ

2½ столовых ложки кунжутного масла

1 средняя желтая луковица (нарезать кубиками)

1 корень имбиря размером около 2,5 см (очистить и измельчить)

2 зубчика чеснока (измельчить)

8–12 сушеных грибов шиитаке (вымочить в холодной воде, разрезать на тонкие полоски)

120 г китайских водяных орехов (крупно нарезать)

4 стебля сельдерея (тонко нарезать)

1 кг «риса» из цветной капусты

1 столовая ложка кокосовых аминокислот

¼ чайной ложки горчичного порошка

¼ чайной ложки кайенского перца (необязательно)

1. Разогрейте кунжутное масло в большой сковороде или воке на средне-сильном огне.
2. Добавьте лук и имбирь и тушите 3–4 минуты, пока лук не станет прозрачным. Добавьте чеснок и грибы и тушите еще 2–3 минуты, пока чеснок не даст сильный аромат.
3. Добавьте водяные орехи и сельдерей и готовьте, пока овощи не станут мягкими (3–4 минуты).
4. Увеличьте огонь до сильного и добавьте «рис» из цветной капусты. Обжаривайте еще 3–4 минуты, часто помешивая, чтобы не пригорело.
5. Добавьте 1 столовую ложку кокосовых аминокислот, потом горчичный порошок и кайенский перец, если используете.
6. Продолжайте готовить на сильном огне, часто помешивая, пока цветная капуста не станет мягкой, но еще не похожей на кашу.

2 взбитых яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs (необязательно)

7. Если используете яйца, сделайте углубление в рисе и влейте взбитые яйца. Когда они начнут схватываться, перемешайте их с рисом. После того как яйца затвердеют, снимите блюдо с огня и подавайте на стол.

# Спагетти из батата с фрикадельками

Спагетти с фрикадельками не зря считаются классическим ужином в рабочий день, и вам даже не обязательно отказываться от них в рамках программы «Парадокс растений»! Нежные фрикадельки из индейки подаются под соусом песто со спагетти из батата — это одно из моих любимых овощных макаронных изделий. Они чуть сладковатые и сытные.

## НА 4 ПОРЦИИ

1 столовая ложка соли

450 г кошерного фарша из индейки

½ коричневой луковицы (измельчить)

1 зубчик чеснока (раздавить)

1 яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

1 столовая ложка вустерского соуса или кокосовых аминокислот

⅓ стакана муки кассавы

1 большой батат (около 450 г), очищенный и нарезанный в спиралерезке\*

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

120 г бэби-шпината

1. Доведите большую кастрюлю воды до кипения, добавив столовую ложку соли.
2. В это время соедините индейку, лук, чеснок, яйцо или VeganEgg, вустерский соус или кокосовые аминокислоты и муку кассавы. Смесь должна быть достаточно густой, чтобы из нее можно было слепить шарики. Если смесь слишком жидкая, добавляйте еще муку кассавы, по половине чайной ложки за раз.
3. Слепите из мясной смеси небольшие шарики (на каждый — примерно 2 столовые ложки смеси). Поставьте в холодильник на 15 минут.
4. Когда вода закипит, положите в нее макароны из батата. Варите 5 минут, пока они не размягчатся, затем достаньте макароны из воды и отложите в сторону.
5. Разогрейте большую сковороду на среднем огне. Добавьте оливковое масло и обжаривайте фрикадельки, иногда переворачивая, пока они не подрумянятся со всех сторон.

---

\* Если у вас нет спиралерезки, нарежьте батат тонкими полосками с помощью очень острого ножа, терки-мандолины или овощечистки.

1 стакан овощного бульона

1 стакан «Классического песто с базиликом» (стр. 318)

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ  
АЛЬТЕРНАТИВА:**

*Потушите одну упаковку фарша Quorn в оливковом масле, затем смешайте с песто, шпинатом и макаронами.*

6. Добавьте шпинат и овощной бульон, уменьшите огонь до слабого и накройте сковороду. Тушите еще 10 минут до готовности фрикаделек; шпинат должен сморщиться.
7. Добавьте «макароны» и перемешайте. Снимите блюдо с огня и аккуратно заправьте песто перед подачей на стол.





# Зелень с яйцами и ветчиной

Вы любите зелень, яйца и ветчину? Я тоже... особенно с пикантной заправкой! В этой интересной версии салата соблюден идеальный баланс сытного и легкого — она отлично подойдет для напряженных дней.

## НА 1 ПОРЦИЮ

¼ стакана «Классического бальзамического винегрета» (стр. 320)

100 г смеси бэби-зелени

50 г мелко нарезанного фенхеля

1 стакан шинкованной брокколи

1 стакан сердец артишока, нарезанных кубиками (замороженных и размороженных)

½ авокадо (нарезать кубиками)

1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или другая половина авокадо

60 г прошутто, нарезанного кубиками (необязательно)

1. В большой миске соедините заправку-винегрет с зеленью, фенхелем, брокколи и артишоками. Хорошо перемешайте.
2. Добавьте кубики авокадо и осторожно перемешайте. Отставьте в сторону.
3. Разогрейте оливковое масло в маленькой сковородке на среднем огне. Обжарьте яйца с одной стороны (желток должен остаться жидковатым), затем отставьте в сторону.
4. Переложите зелень в тарелку для подачи, сверху положите прошутто (если используете) и яйца.



## Глава десятая

---

# Овощи и гарниры

---

ХРУСТЯЩАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ  
УКСУСОМ И ФИНИКАМИ

САЛАТ КАПРЕЗЕ БЕЗ ЛЕКТИНОВ ОТ ДОКТОРА Г.

ЗАПЕЧЕННЫЙ РЕДИС С ТРАВАМИ

ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

НАЧИНКА ИЗ ПШЕНА НА ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ

САЛАТ ИЗ ДИКОГО РИСА

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И БРОККОЛИ СО СПЕЦИЯМИ

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ПРОШУТТО

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТ РАЛЬФА

ПРЯНЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ БАТАТА

БЫСТРАЯ ЗАСОЛКА ОВОЩЕЙ

КИСЛО-СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ КОЧАННОЙ И КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ

САЛАТ С СОРГО И ФАСОЛЬЮ

ПИКАНТНАЯ ЗЕЛЕНЬ С КОКОСАМИ

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ С СОУСОМ ИЗ ГОЛУБОГО СЫРА

# Хрустящая брюссельская капуста с бальзамическим уксусом и финиками

Этот рецепт — от Ирины Скерис, основательницы Catalyst Cuisine и нашей дорогой подруги. Если вы сейчас на фазе 1 или 2, можете не добавлять финики — эта нежная, но хрустящая брюссельская капуста хороша даже без них.

## НА 4 ПОРЦИИ

450 г брюссельской капусты (удалить стебли, порезать пополам)

½ стакана масла авокадо или оливкового масла

2 чайных ложки йодированной морской соли

1 столовая ложка бальзамического сиропа\*

90 г фиников (удалить косточки и мелко нарезать)

Сок ½ лимона

½ стакана ломтиков обжаренного миндаля

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Обваляйте половинки брюссельской капусты в масле и разложите одним слоем по противню. Посыпьте солью.
3. Запекайте 20–30 минут, пока капуста не подрумянится; снаружи она должна быть немного хрустящей, внутри — мягкой.
4. Дайте капусте остыть. Пока она еще теплая, добавьте бальзамический сироп, соль, финики, лимонный сок и обжаренный миндаль.
5. Хорошо перемешайте, подавайте теплым.

---

\* Чтобы приготовить бальзамический сироп, просто вылейте полстакана бальзамического уксуса в маленькую кастрюлю, варите на среднем огне, пока он не приобретет консистенцию сиропа, а потом держите в холодильнике, пока не понадобится.





# Салат капрезе без лектинов от доктора Г.

Салат капрезе — одно из блюд, которого очень не хватает моим пациентам в рамках программы «Парадокс растений», особенно в летние месяцы, когда свежие помидоры повсюду. Хорошая новость! Если вы уже дошли до третьей фазы программы «Парадокс растений» и хотите поесть салат капрезе с помидорами — пожалуйста. Просто снимите кожуру и удалите семена из помидоров и наслаждайтесь!

## НА 4 ПОРЦИИ

3 больших помидора

100 г салатной зелени  
(для подачи)

¼ стакана оливкового  
масла *extra virgin*

2 столовые ложки  
«Классического песто  
с базиликом» (стр. 318)

20 г листьев базилика

240 г моцареллы  
из буйволиного молока

¼ стакана бальзамического  
уксуса

½ чайной ложки  
йодированной морской  
соли

1. Сначала приготовьте помидоры: очистите их зазубренной овощечисткой, потом разрежьте напополам. Аккуратно удалите семена и жидкость из помидоров ложкой, потом мелко порежьте.
2. Положите зелень в большую салатную миску и смешайте с оливковым маслом и песто.
3. Разложите поверх зелени помидоры, листья базилика и моцареллу.
4. Сбрызните бальзамическим уксусом, посыпьте солью и подавайте на стол.



# Запеченный редис с травами

Запеченный картофель — это классический гарнир, но, как мы знаем, картофель принадлежит к семейству пасленовых, и его лучше избегать. К счастью, запеченный редис просто превосходен и в сочетании со свежей зеленью и маслом служит идеальной заменой картошке.

## НА 4 ПОРЦИИ

700 г редиса (отрезать корни и стебли, нарезать четвертинками)

4 столовых ложки растопленного французского или итальянского сливочного масла (от животных, выращенных на пастбище, например, Trader Joe's Cultured French Butter, President или Beurre D'Insigny) или масла авокадо

1 чайная ложка йодированной морской соли

10 г петрушки (измельчить)

10 г мяты (измельчить)

1. Разогрейте духовку до 220 градусов.
2. Обваляйте редис в половине масла.
3. Разложите одним слоем на противне и посыпьте солью.
4. Запекайте 20–25 минут, пока редис не станет мягким.
5. Пока запекается редис, разогрейте оставшееся масло на средне-сильном огне в маленькой сковородке. Когда нагреется, положите туда зелень и снимите с огня.
6. Достаньте редис из духовки и перемешайте с травами прямо на противне. Подавайте горячим или при комнатной температуре.

# Идеальные запеченные овощи

Запекание превращает любой овощ в сытный, вкусный гарнир. Если вы еще не освоили этого обманчиво простого навыка, давайте я поделюсь с вами своим методом, с которым справится любой. Единственное, что меняется, — время приготовления: одним овощам требуется больше, чем другим. Загляните в удобную таблицу и точно не ошибетесь.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 кг ваших любимых овощей, разрезанных на мелкие части

3 зубчика чеснока (тонко нарезать)

2 столовых ложки свежего розмарина (измельчить)

Цедра 1 апельсина

1 чайная ложка йодированной морской соли

½ стакана оливкового масла extra virgin

1. Разогрейте духовку до 220 градусов.
2. Смешайте овощи с чесноком, розмарином, цедрой, солью и оливковым маслом.
3. Запекайте, пока овощи не станут мягкими внутри и не подрумянятся снаружи (конкретное время приготовления смотрите в таблице ниже).
4. Чтобы сделать овощи еще вкуснее, сбрызните их бальзамическим уксусом или сиропом.

ОВОЩ	ВРЕМЯ ГОТОВКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
<b>БАМИЯ (ОКРА)</b>	15–20 минут	Разрежьте напополам вдоль и запекайте разрезом вверх, чтобы она была не такой влажной.
<b>БАТАТ</b>	30–35 минут	Разрежьте на маленькие кусочки (четвертинка или восьмая часть клубня, в зависимости от того, насколько они большие).
<b>БРОККОЛИ</b>	20–25 минут	Разрежьте соцветия на небольшие кусочки, а стебли нарежьте совсем мелко. И, конечно, попробуйте бальзамический уксус!
<b>ГРИБЫ</b>	20–25 минут	Порежьте маленькие грибы половинками или четвертинками, а большие, вроде шампиньонов, — тонкими полосками. Вместо розмарина возьмите тимьян.

ОВОЩ	ВРЕМЯ ГОТОВКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
<b>ЗЕЛЕНЬ</b>	10–15 минут	Удаляйте твердые стебли у всей зелени, кроме мангольда (стебли мангольда очень вкусные). Внимательно следите во время готовки: зелень может очень быстро и внезапно подгореть.
<b>ЛУК</b>	25–35 минут	Средние и большие луковицы запекайте, разрезав на четыре части, а маленькие (или лук-шалот) — целиком.
<b>СПАРЖА</b>	10–15 минут	Запекайте целой (обрезав кончики). Попробуйте с ломтиками миндаля или с лимонной цедрой вместо апельсиновой.
<b>ФЕНХЕЛЬ</b>	20–25 минут	Порежьте на дольки размером около 0,5 см перед запеканием. Отлично идет с рыбой!
<b>ЦВЕТНАЯ КАПУСТА</b>	30–35 минут	Разрежьте соцветия на небольшие кусочки перед запеканием. Попробуйте посыпать тертым сыром пармиджано-реджано перед подачей.



# Начинка из пшена на День благодарения

Мы придумали этот рецепт для эпизода моего видеоблога, посвященного Дню благодарения, но в результате я стал готовить по нему круглый год. В конце концов, когда речь заходит о «начинке», имеется в виду скорее прекрасный вкус — особенно лук и шалфей, чем хлеб как таковой, так что, отказавшись от крахмала, вы сможете наслаждаться любимым гарниром, не мучаясь совестью.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

60 г плюс 1 столовая ложка французского или итальянского сливочного масла (от животных, выращенных на пастбище, например, Trader Joe's Cultured French Butter, President или Beurre D'Insigny) или спрея оливкового масла для противня

3 стакана вареного пшена (приготовьте по инструкции на упаковке)

2 желтых луковицы (нарезать мелкими кубиками)

3 моркови (нарезать мелкими кубиками)

3 стебля сельдерея (нарезать мелкими кубиками)

5 зубчиков чеснока (измельчить)

1½ столовых ложки свежего шалфея (измельчить)

1 столовая ложка свежей петрушки (измельчить)

2 столовых ложки сухой приправы для птицы (без соли)

450 г грибов (нарезать мелкими кубиками)

1 чайная ложка свежего тимьяна (нарезать)

½ чайной ложки морской соли

½ чайной ложки молотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте любимый противень 23×30 см 1 столовой ложкой масла или опрыскайте 1 столовой ложкой оливкового масла и отставьте в сторону.
2. Положите вареное пшено в большую миску и отставьте в сторону.
3. В большой сковороде или воке разогрейте половину масла на средне-сильном огне. Добавьте морковь, сельдерей и лук и тушите, пока они не станут мягкими, регулярно помешивая.
4. Добавьте чеснок, шалфей, петрушку и приправу для птицы и тушите еще 2–3 минуты, пока смесь не даст сильный аромат. Сложите ее в миску с пшеном.
5. Разогрейте остальное масло в той же сковороде, положите грибы и тимьян.
6. Тушите, пока грибы не станут мягкими и золотисто-коричневыми, затем положите их к пшену.
7. Хорошо перемешайте начинку. Приправьте солью и перцем.
8. Положите начинку на противень и запекайте 25–35 минут, пока она полностью не прогреется и не зарумянится сверху.

# Салат из дикого риса

Этот сытный салат из дикого риса — замечательный, сбалансированный гарнир, который идеально подойдет для третьей фазы программы «Парадокс растений». И, поскольку дикий рис готовится в скороварке, вам не нужно беспокоиться насчет лектинов или долгой готовки, как с традиционными рисовыми блюдами.

## НА 4 ПОРЦИИ

¼ стакана плюс 1 столовая ложка оливкового масла extra virgin

1 луковица (нарезать кубиками)

2 стакана дикого риса

3 стакана «Овощного бульона» (стр. 325)

½ стакана обжаренных кедровых орешков

6 пучков зеленого лука (мелко нарезать)

240 г сыра фета из козьего молока (необязательно)

Йодированная морская соль и перец по вкусу

1. Вылейте 1 столовую ложку оливкового масла в скороварку и разогрейте на плите на средне-сильном огне (или включите режим «Тушение» на электронной скороварке).
2. Добавьте лук и тушите, пока он не станет мягким, затем добавьте рис и тушите еще 2–3 минуты.
3. Влейте бульон и включите на скороварке настройку «Рис». Варите 30 минут.
4. После этого не снимайте крышку со скороварки еще 1–2 часа, чтобы рис прогрелся в собственном тепле.
5. Добавьте оставшуюся четверть стакана оливкового масла к рису, затем — кедровые орешки, зеленый лук и сыр фета, если используете. Перемешайте.
6. Приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте теплым или при комнатной температуре.

# Салат из моркови и брокколи со специями

Я всегда любил салат коул-слоу: это идеальный баланс между сладостью, терпкостью и хрустящими овощами. Этот вариант классического салата вдохновлен марокканской кухней; в нем вы найдете специи, которые обычно не ассоциируются с коул-слоу.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

2 стакана шинкованной брокколи

1 стакан мелко нарезанной краснокочанной капусты

2 стакана мелко нарезанной моркови

100 г маринованного красного лука  
(см. «Быстрая засолка овощей», стр. 264)

¼ стакана оливкового масла extra virgin

2 зубчика чеснока  
(измельчить)

1 столовая ложка молотого имбиря

½ чайной ложки корицы

1 чайная ложка паприки

½ чайной ложки кумина

1 чайная ложка куркумы

1 чайная ложка йодированной морской соли

2 стакана йогурта из козьего или кокосового молока

1. В большой миске соедините брокколи, краснокочанную капусту, морковь и маринованный лук.
2. В небольшом сотейнике на среднем огне разогрейте оливковое масло, чеснок и имбирь, пока они не дадут сильный аромат. Добавьте корицу, паприку, кумин, куркуму и морскую соль и обжаривайте еще 30–60 секунд.
3. Снимите с огня и смешайте с йогуртом. Добавьте йогуртовую смесь к салату и подавайте при комнатной температуре или охлажденным.





# Тушеная капуста с прошутто

Капуста и свинина — классическое сочетание, но большую часть свинины, доступной в магазинах, получают от животных, откормленных кукурузой и зернами. Поэтому я в своих блюдах люблю использовать пармскую ветчину — этот вид прошутто готовится лишь в некоторых регионах Италии из мяса старинных пород свиней, выращенных по высочайшим стандартам. Прошутто в этом блюде разваливается на невероятно нежные, тающие во рту кусочки с потрясающим вкусом. Если вы решите готовить это блюдо без мяса, возможно, вам придется добавить больше соли (подробнее — в рецепте внизу).

## НА 4 ПОРЦИИ

2 столовых ложки  
оливкового масла extra  
virgin

700-граммовый кочан  
капусты (разрезать  
на 6 частей через центр)

½ стакана мелко  
нарезанного прошутто,  
желательно пармской  
ветчины (необязательно)

1 средняя луковица (тонко  
нарезать)

½ стакана яблочного уксуса

1 стакан «Овощного  
бульона» (стр. 325)

1 чайная ложка  
йодированной морской  
соли

¼ стакана гранатовой  
патоки

1. В большой глубокой сковороде разогрейте оливковое масло до кипения.
2. Положите капусту разрезами вниз и тушите на среднем огне, пока не подрумянится (6–8 минут), иногда переворачивая, чтобы не пригорела. Выложите из сковороды.
3. Положите прошутто и лук в сковороду и обжаривайте на среднем огне, изредка помешивая, пока лук не станет мягким, а прошутто не начнет подрумяниваться.
4. Добавьте уксус и тушите на средне-сильном огне, пока он не уменьшится в объеме вдвое (около 3 минут). Добавьте бульон и соль и доведите до кипения.
5. Верните капусту в сковороду, накройте и тушите на средне-слабом огне, пока капуста не станет мягкой (около 20 минут). Переверните на половине готовки.
6. Шумовкой или лопаточкой переложите капусту на тарелку и накройте фольгой до подачи.
7. Подавайте, сбрызнув гранатовой патокой.

# Запеченная цветная капуста от Ральфа

Однажды вечером, когда мои пациенты, а теперь еще и друзья Ральф и Стив пригласили нас на ужин, они подали на стол эту интересную вариацию на тему классической запеченной цветной капусты. Она замечательно выглядит, потому что подают ее сразу целиком, а не разрезанную на соцветия. Собственно, если вы когда-нибудь соберетесь готовить вегетарианский праздничный стол, это должно стать вашим главным блюдом.

## НА 4–5 ПОРЦИЙ

¼ стакана плюс 3 столовых ложки оливкового масла extra virgin

1 головка цветной капусты (удалите зеленые листья)

1 чайная ложка йодированной морской соли

1 столовая ложка свежего лимонного сока или по вкусу

1 столовая ложка небольших каперсов (слейте жидкость)

1 чайная ложка подсластителя из архата или 1 пакетик стевии

¼ чайной ложки черного перца

¼ стакана свежей мелко нарезанной петрушки (необязательно)

1. Поставьте полку в духовке в среднее положение и разогрейте духовку до 230 градусов. Смажьте маслом 23-сантиметровый квадратный противень.
2. Удалите сердцевину из цветной капусты, оставив головку целой, затем положите цветную капусту на противень сердцевинной вниз.
3. Сбрызните цветную капусту 3 столовыми ложками оливкового масла и посыпьте половиной чайной ложки соли, затем поставьте противень в духовку.
4. Запекайте, пока цветная капуста не станет мягкой (от 1 часа до 1 часа 15 минут; зависит от духовки и размера кочана, так что периодически проверяйте). Цветная капуста должна слегка почернеть. Готовую капусту переложите на тарелку для подачи.
5. Соедините лимонный сок, каперсы, архат или стевию, перец и оставшиеся пол-ложки соли в маленькой миске, затем добавьте четверть стакана масла.
6. Посыпьте цветную капусту петрушкой (если используете), затем полейте заправкой.

# Пряные котлетки из батата

Эти сладкие и острые котлетки обладают богатым вкусом и замечательно хрустят. Из них выйдет отличный гарнир, закуска или даже главное блюдо. Попробуйте подать их с «Соусом из голубого сыра» (стр. 271) или «Соусом из карамелизированного лука» (стр. 132).

## НА 8–10 ПОРЦИЙ

650 г батата (почистить, нарезать спиралерезкой\*)

¼ стакана тапиоковой муки

¼ стакана миндальной муки

½ стакана мелко нарезанного зеленого лука

½ стакана измельченного лука шалот

½ чайной ложки кайенского перца

1–2 щепотки кумина

2 яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

1–2 стакана кокосового масла (для готовки)

1 чайная ложка йодированной морской соли

1. Положите батат в большую миску и разрежьте на кусочки длиной 3–5 см кухонными ножницами.
2. Добавьте тапиоковую муку, миндальную муку, зеленый лук, шалот, кайенский перец, кумин и яйца.
3. Перемешивайте, пока батат не покроется мукой, и смесь не станет крепко держаться вместе.
4. Слепите небольшие котлеты диаметром около 10 см.
5. В большой сковороде разогрейте 2–3 столовых ложки кокосового масла на среднем огне.
6. Когда масло разогреется, положите котлеты в сковороду. Обжаривайте котлеты, пока они не зарумянятся (около 4–6 минут), затем переверните и обжаривайте с другой стороны еще 2 минуты. (Возможно, вам придется добавлять больше кокосового масла для жарки новой порции котлет).
7. Котлеты лучше всего есть прямо после снятия со сковороды, приправив морской солью.

---

\* Если у вас нет спиралерезки, нарежьте картофель тонкими ломтиками с помощью овощерезки.

# Быстрая засолка овощей

Один из лучших (и самых полезных) способов придать блюду дополнительный вкус — добавить немного нарезанных соленых или маринованных овощей. Но большинство магазинных солений не подходят для программы «Парадокс растений»: либо в рассоле содержится сахар, либо это огурцы с семенами и шкурками. Этот метод быстрой засолки очень прост и не требует суеты. Приготовив первые домашние соленья, вы уже не сможете остановиться!

## КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНЫМ

2 стакана мелко нарезанных овощей, подходящих для программы «Парадокс растений» (см. таблицу ниже)

5–6 зубчиков чеснока (мелко нарезать)

¼–½ стакана мелко нарезанной свежей зелени (см. таблицу ниже)

1 стакан уксуса из красного вина (см. таблицу ниже) плюс еще, если понадобится

2 столовых ложки йодированной морской соли

1 пакетик стевии

1. Сложите овощи, чеснок и зелень в чистую литровую стеклянную банку, оставив примерно полтора сантиметра пространства (эти соленья мы держим в холодильнике, так что полностью стерилизовать банку не обязательно).
2. В кастрюле доведите до кипения уксус, соль и стевию.
3. Осторожно выливайте уксус в банку, пока он не покроет овощи (при необходимости добавьте еще).
4. Охладите до комнатной температуры, потом держите в холодильнике до готовности (см. таблицу ниже).
5. В холодильнике соленья стоят до трех недель.

ОВОЩ	ЗЕЛЕНЬ	УКСУС	ВРЕМЯ ГОТОВНОСТИ
СВЕКЛА	Цедра апельсина, петрушка	Красный винный	3 часа
СТЕБЛИ БРОККОЛИ	Цедра лимона, петрушка	Красный винный	3 часа
ДАЙКОН	Чеснок, мята	Рисовый	2 часа

ОВОЩ	ЗЕЛЕНЬ	УКСУС	ВРЕМЯ ГОТОВНОСТИ
<b>МОРКОВЬ</b>	Петрушка, мята	Белый бальзамический	2 часа
<b>ФЕНХЕЛЬ</b>	Укроп, цедра лимона	Белый бальзамический	1 час
<b>ИМБИРЬ</b>	Чеснок	Рисовый	30 минут
<b>ОКРА (БАМИЯ)</b>	Петрушка, тимьян	Яблочный	1 час
<b>ЛУК</b>	Розмарин, тимьян	Яблочный	1 час
<b>РЕДИС</b>	Тимьян, петрушка	Красный винный	1½ часа



# Кисло-сладкий салат из кочанной и кудрявой капусты

Возможно, посмотрев в список ингредиентов, вы подумали: «Сушеный инжир? Я разве не должен был отказаться от фруктов?» Да, это так, но инжир — это на самом деле цветок, а не фрукт, к тому же он невероятно богат полезной для кишечника клетчаткой. Впрочем, если у вас сейчас идет Фаза 1, лучше откажитесь от этого блюда или, по крайней мере, уберите инжир.

## НА 4 ПОРЦИИ

70 г мелко нарезанной кудрявой капусты (удалить стебли)

½ чайной ложки йодированной морской соли

1 стакан кокосового йогурта

1 столовая ложка дижонской горчицы

Сок 1 лимона

1 чайная ложка чесночного порошка

½ чайной ложки паприки

2 столовых ложки гранатовой патоки или бальзамического сиропа

200 г мелко нарезанной кочанной капусты

1 красная луковица (тонко нарезать)

½ стакана сушеного инжира, нарезанного кубиками (без сахара)

1. В большой миске посыпьте солью кудрявую капусту и давите руками, пока она не станет мягкой.
2. В маленькой миске соедините йогурт, дижонскую горчицу, лимонный сок, чесночный порошок, паприку и гранатовую патоку или бальзамический сироп.
3. Добавьте заправку к кудрявой капусте вместе с кочанной капустой, луком и инжиром и перемешайте.
4. Подавайте салат охлажденным или при комнатной температуре.

# Салат с сорго и фасолью

Этот простой салат из «злаков» и фасоли богат белками и клетчаткой, его можно подавать теплым или холодным. Его хорошо возить с собой, так что из него выйдет отличное блюдо для пикника. Готовится он очень просто, особенно если вы возьмете фасоль бренда Eden, которая уже приготовлена в скороварке. Промойте, и она уже готова к употреблению!

## НА 6–8 ПОРЦИЙ

500 г сорго

4 стакана воды

3 стакана фасоли гарбанзо, приготовленной в микроволновке (консервированной от бренда Eden или домашнего производства)

4 мелко нарезанных стебля сельдерея (вместе с листьями)

1 красная луковица (нарезать кубиками)

1 стакан мелко нарезанной петрушки

2 стакана мелко нарезанной кинзы

Сок 6 лаймов

Цедра 2 лаймов

¼ стакана оливкового масла extra virgin

½ чайной ложки кайенского перца

Йодированная морская соль по вкусу

1. Поместите сорго и воду в скороварку и варите около 25 минут (до твердости аль денте\*).
2. Спустите воздух из скороварки, потом слейте воду и промойте сорго холодной водой.
3. Переложите сорго в большую миску вместе с фасолью, сельдереем, красным луком, петрушкой и кинзой и хорошо перемешайте.
4. Добавьте сок и цедру лайма, оливковое масло, кайенский перец и щепотку морской соли.
5. Еще раз хорошо перемешайте, затем попробуйте. Добавляйте больше соли по необходимости.

---

\* Если у вас нет скороварки, варите сорго точно так же, как рис (1 часть сорго на 3 части воды) до состояния аль денте — примерно 1 час.

# Пикантная зелень с кокосами

Рецепт этого вкуснейшего блюда создала Джессика Марнейн, автор поваренной книги *One Part Plant* и создательница одноименного блога. Она использует в рецепте кудрявую капусту, но вы можете готовить это блюдо с любой сытной листовой зеленью — мангольдом, листовой капустой, даже бок-чой. (Если вы готовите листовую капусту, дайте ей больше времени, чтобы потушиться).

## НА 4 ПОРЦИИ

1 чайная ложка кокосового масла

1 лук-шалот (измельчить)

3 зубчика чеснока (измельчить)

4-сантиметровый свежий корень имбиря (очистить, измельчить)

½ чайной ложки йодированной морской соли

2 пучка кудрявой капусты ланчинато (нарезать тонкими полосками)

1 стакан консервированного кокосового молока

1 столовая ложка яблочного уксуса

1. В большой сковороде на среднем огне растопите кокосовое масло.
2. Когда сковорода прогреется, а кокосовое масло растает, тушите лук-шалот, пока он не станет мягким и прозрачным.
3. Добавьте чеснок и имбирь и тушите еще минуту, пока имбирь и чеснок не дадут сильный аромат. Добавьте соль.
4. Добавьте кудрявую капусту. Сначала вам покажется, что ее слишком много, но продолжайте готовить: за время тушения она сморщится, и ее станет ровно столько, сколько нужно.
5. Разложите кудрявую капусту равномерно по сковороде и покройте смесью лука-шалота, чеснока и имбиря.
6. После того как капуста сморщится и станет ярко-зеленой (примерно через 3 минуты), влейте кокосовое молоко. Дайте ему покипеть несколько минут, пару раз помешайте.
7. Добавьте яблочный уксус. Тушите еще с минуту. Посолите по вкусу.





# Сладкий картофель фри с соусом из голубого сыра

Кто не любит картошку фри? Эта версия, сделанная из батата, содержащего мало лектинов, а не из обычного картофеля, не менее вкусна и намного более полезна для кишечника. Если скучаете по соусу «Баффало», добавьте немного Frank's Red Hot Sauce к соусу из голубого сыра.

## НА 4 ПОРЦИИ

### СЫРНЫЙ СОУС

1 столовая ложка  
оливкового масла extra  
virgin или масла авокадо

1 большой зубчик чеснока  
(измельчить)

¼ чайной ложки молотого  
перца

1¼ чайной ложки уксуса  
из шампанского

½ стакана раскрошенного  
сыра горгонзола  
или голубого сыра  
из коровьего молока\*

### КАРТОФЕЛЬ ФРИ

¼ стакана оливкового  
масла

1 чайная ложка чесночного  
порошка

1 чайная ложка сладкой  
паприки

1 чайная ложка  
йодированной морской  
соли

½ чайной ложки перца

900 г батата (почистить,  
нарезать соломкой,  
как для картофеля фри)  
или замороженного  
органического батата фри

\* Или 1 стакан кокосового  
йогурта плюс 1 столовая  
ложка пищевых дрожжей.

1. Сначала приготовьте соус: в маленькой миске соедините все ингредиенты и взбивайте, пока сыр не развалится на кусочки, а смесь не загустеет. (Можете также приготовить ее в мощном блендере). Отставьте в сторону.
2. Разогрейте духовку до 230 градусов. (Если есть конвекционная духовка, она подойдет еще лучше).
3. Разогревая духовку, поставьте в нее большой противень: чем горячее противень, тем более хрустящим выйдет «картофель».
4. В большой миске соедините оливковое масло, чесночный порошок, паприку, соль и перец. Положите батат и перемешивайте до тех пор, пока ингредиенты его полностью не покроют.
5. Выньте горячий противень из духовки и перенесите на него батат. Разложите его в один слой.
6. Верните противень в духовку и поставьте на верхнюю полку. Запекайте батат 8 минут, затем переверните.
7. Запекайте еще 15–17 минут, периодически перемешивая, пока картофель фри не станет хрустящим и золотистым.



## Глава одиннадцатая

---

# Сладости

---

МОРОЖЕНОЕ «КУЗНЕЧИК»: МИНДАЛЬНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ  
ФИСТАШКОВОЕ МОРОЖЕНОЕ  
КОКОСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ  
КОФЕЙНЫЙ ПИРОГ С ЛИМОНОМ И МАКОМ  
ПИРОГ С ШОКОЛАДНЫМ КРЕМОМ  
ШОКОЛАДНО-МЯТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ  
ПИРОГ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И РОЗМАРИНОМ  
«ТРЮФЕЛИ» ИЗ СУШЕНОГО ИНЖИРА  
ТОРТ «МУРАВЕЙНИК» С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ  
ИМБИРНЫЕ БРАУНИ  
БЛОНДИ ИЗ БАТАТА С КОРИЦЕЙ  
ПИРОГ С ПЕКАНОМ  
КОРЖ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»

# Мороженое «Кузнечик»: миндальное наслаждение

Это блюдо имеет такой же вкус, как классическое лакомство, только без кукурузного сиропа и гидрогенизированных масел. Кокосовые сливки, кокосовая стружка, обжаренный миндаль, горько-сладкий шоколад — десерт попадает прямо во все нужные ноты. Вы не почувствуете вкуса авокадо, но оно придаст десерту кремовую текстуру и насыщенность, а также замечательный бледно-зеленый цвет!

## ПРИМЕРНО НА 1 ЛИТР

2 450-миллилитровых  
банки неподслащенных  
кокосовых сливок

½ стакана Swerve  
или 10 фиников  
с удаленными косточками  
(если вы уже на третьей  
Фазе)

½ чайной ложки  
ванильного экстракта

1 спелое авокадо

½ стакана неподслащенной  
кокосовой стружки

½ стакана ломтиков  
обжаренного миндаля

½ стакана мелко  
нарезанного горького  
шоколада (не менее 72 %  
какао)

\* Если у вас нет машины для мороженого: выполните шаги 2 и 3, затем добавьте к смеси кокосы, миндаль и шоколад и перенесите в неглубокий закрытый контейнер, пригодный для морозилки. Замораживайте, перемешивая каждые 20–30 минут, пока смесь не достигнет консистенции мороженого (возможно, чем холоднее она будет, тем чаще нужно помешивать).

1. Убедитесь, что чаша вашей машины для мороженого холодная\*.
2. Разогрейте кокосовые сливки в большой кастрюле вместе с подсластителем Swerve или финиками и ванильным экстрактом и варите на слабом огне, пока смесь не прогреется, а подсластитель (если используется) не растворится.
3. В мощном блендере или кухонном комбайне с S-образным лезвием-насадкой взбивайте авокадо и смесь с кокосовыми сливками до образования однородной массы.
4. Охлаждайте смесь в холодильнике как минимум 4 часа (в идеале — целую ночь).
5. Заморозьте смесь согласно инструкциям вашей машины для мороженого. Когда мороженое уже почти замерзнет, добавьте кокосовую стружку, миндальные ломтики и шоколад.
6. Ешьте, когда мороженое немного растает, или переложите в вакуумный контейнер и поставьте в морозилку еще на 1–2 часа. *Примечание: после нескольких часов в морозилке это мороженое становится довольно твердым, так что для начала дайте ему немного оттаять.*



ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ СВЕРХУ СЛЕВА:  
«Фисташковое мороженое» (стр. 276),  
«Мороженое «Кузнечик»: миндальное на-  
слаждение» (стр. 274), «Кокосовое мороже-  
ное с оливковым маслом» (стр. 277)

# Фисташковое мороженое

Каждый раз, приезжая в Италию, я борюсь с искушением попробовать фисташковое джелато — я обожаю его насыщенный вкус. Так что, когда пришло время разработать рецепты для этой книги, я решил создать версию, подходящую для «Парадокса растений», и создал ее! Глубокий фисташковый вкус мороженому придают обжаренные фисташки, а насыщенность — кокосовые сливки и авокадо. О, вот бы мне шарик такого мороженого, когда я гуляю по улицам Рима!

## ПРИМЕРНО НА 500 МЛ

2 стакана кокосовых сливок

½ стакана Swerve  
(эритрита)

1 стручок ванили (вскрыть)

1 стакан обжаренных  
очищенных фисташек (если  
возможно — несоленых)

1 большое авокадо (удалить  
кожуру и косточку)

¼ чайной ложки  
йодированной морской  
соли (если готовите  
из несоленых фисташек)

1. Разогревайте кокосовые сливки, Swerve и ваниль на слабом огне (если возможно, поддерживайте кипение) около 5–10 минут, пока Swerve не растворится.
2. Добавьте фисташки и варите на слабом огне 20–30 минут, чтобы смесь пропиталась вкусом.
3. Переложите смесь в высокоскоростной блендер и взбивайте до образования однородной массы.
4. Добавьте авокадо и морскую соль и взбивайте до образования однородной массы.
5. Держите смесь в холодильнике, пока она не станет очень холодной, затем заморозьте согласно инструкциям производителя вашей машины для мороженого\*.
6. Подавайте немедленно в мягкой консистенции или переставьте в морозилку, чтобы лучше схватилось.

*Примечание: в замороженном виде это мороженое довольно твердое, так что дайте ему немного оттаять при комнатной температуре, прежде чем есть ложкой.*

# Кокосовое мороженое с оливковым маслом

Оливковое масло и розмарин великолепно сочетаются и в сытных, и в сладких блюдах, и я просто обожаю эту пару как компонент мороженого. Я здесь не слишком налегал на розмарин, но не стесняйтесь добавлять больше, если хотите более выраженного розмаринового вкуса.

## НА 24 ПОРЦИИ

1 банка (1  $\frac{2}{3}$  стакана)  
жирного кокосового молока  
или кокосовых сливок

$\frac{1}{3}$  стакана сиропа якона  
или финикового пюре

1 чайная ложка мелко  
нарезанного свежего  
розмарина

3 яйца  
(омега-3 или пастбищных)  
или 2 VeganEggs

$\frac{2}{3}$  стакана  
высококачественного  
оливкового масла extra  
virgin

$\frac{1}{2}$  чайной ложки экстракта  
ванили

$\frac{1}{4}$  чайной ложки соли

---

\* Если у вас нет машины для мороженого, вылейте смесь в форму для хлеба и поставьте в морозилку, помешивая каждые 20–30 минут.

\*\* Если крем закипит, желтки свернутся. Если такое произойдет, немедленно снимите кастрюлю с огня и взбейте смесь блендером до образования однородной массы.

1. Если используете машину для мороженого, обязательно убедитесь, что рабочая чаша холодная\*.
2. Разогрейте кокосовое молоко или сливки, сироп якона и розмарин (если используете) на средне-слабом огне, очень часто помешивая, пока смесь не станет горячей, но еще не начнет кипеть.
3. Разделите яйца и поместите желтки в контейнер, пригодный для нагревания (хорошо подойдет Pyrex).
4. Медленно влейте к желткам половник горячего молока, помешивая, чтобы они не растеклись.
5. Влейте желтки с молоком в кастрюлю, опять-таки постоянно помешивая.
6. Разогрейте смесь на средне-слабом огне, постоянно помешивая и не доводя до кипения, пока крем не загустеет (около 6–8 минут)\*\*.
7. Снимите кастрюлю с огня и вылейте в миску или мерную чашку для охлаждения.
8. Перелейте смесь в блендер и добавьте оставшиеся ингредиенты. Взбивайте

до полного соединения, затем поставьте в холодильник для охлаждения.

9. Когда крем охладится, поместите его в машину для мороженого и заморозьте согласно инструкциям производителя.
10. Ешьте, разморозив до мягкого состояния, или замораживайте в течение 1–4 часов, чтобы мороженое стало более твердым.

# Кофейный пирог с лимоном и маком

Да, вы все же можете и иметь пирог, и съесть его! В этом роскошном лимонно-ванильном пироге вообще нет лектинов — он делается из миндальной и кокосовой муки. Это рецепт для прямоугольного пирога, но можете взять вдвое больше ингредиентов и сделать его в форме Bundt (как на фотографии), если хотите подать гостям на стол что-нибудь элегантное.

## НА 8 ПОРЦИЙ

Спрей оливкового масла

1½ стакана миндальной  
муки

¼ стакана кокосовой муки

½ чайных ложки соли

1 чайная ложка соды

3 яйца (омега-3  
или пастбищных)  
или VeganEggs

½ стакана Swerve  
(эритрита)

¼ стакана масла авокадо

Сок 3 лимонов

Цедра 2 лимонов

¼ стакана  
неподслащенного  
кокосового молока

1 чайная ложка ванильного  
экстракта

2 столовых ложки мака

1. Сбрызните форму для хлеба 23×13 см оливковым маслом и проложите пергаментной бумагой. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. В большой миске соедините миндальную муку, кокосовую муку, соль и соду.
3. В маленькой миске соедините яйца, Swerve, масло авокадо, лимонный сок, цедру, кокосовое молоко и экстракт ванили.
4. Перемешивайте влажные ингредиенты с сухими, пока они не соединятся.
5. Всыпьте мак, затем поместите тесто в подготовленную форму.
6. Запекайте 35–40 минут или до того, как зубочистка, вставленная в центр пирога, не выйдет чистой.
7. Дайте охладиться несколько минут, затем проведите ножом вдоль стенок формы, чтобы легче отделить пирог. Подавайте теплым или при комнатной температуре.





# Пирог с шоколадным кремом

Этот рецепт вдохновлен французским шелковым пирогом, который я когда-то заказывал в местной пекарне. Он был просто сногшибательным: шоколадная, бархатистая мягкая начинка и хрустящий песочный корж. Версия, одобренная для «Парадокса растений», такая же вкусная, но менее калорийная. Обязательно дайте пирогу отстояться в холодильнике несколько часов: тогда вы сможете легко разрезать его на порции!

## НА 8 ПОРЦИЙ

1 корж «Парадокс растений» (стр. 298)

½ стакана кокосовых сливок

⅔ стакана гранул Swerve (эритрита)

60 г горького шоколада (72 % какао или выше)

3 больших спелых авокадо (очистить, удалить косточку)

½ стакана высококачественного неподслащенного какао-порошка

2 чайных ложки чистого экстракта ванили

¼ чайной ложки соли

Свежие сезонные фрукты для подачи (рекомендую инжир или ягоды)

1. Разогрейте кокосовые сливки, Swerve и шоколад в маленькой кастрюле, часто помешивая, пока шоколад не растает, а Swerve не растворится. Отставьте в сторону.
2. В высокоскоростном блендере или кухонном комбайне с S-образным лезвием-насадкой взбивайте авокадо, смесь с кокосовыми сливками, какао-порошок, экстракт ванили и соль до образования однородной массы.
3. Перенесите на готовый корж, аккуратно разгладьте смесь сверху.
4. Хорошо заверните и подержите в холодильнике не менее 2 часов (или даже вплоть до 2 дней) перед подачей.
5. Прежде чем нарезать, дайте пирогу прогреться до комнатной температуры или режьте нагретым ножом, чтобы легко прорезать шоколад. Подавайте со свежими фруктами. Оставшиеся порции храните в холодильнике, но все равно давайте пирогу прогреться до комнатной температуры перед подачей.

# Шоколадно-мятное печенье

Шоколад и мята не зря являются классическим сочетанием: я не знаю других двух вкусов, которые были бы так же хороши вместе. Это печенье готовится легко и быстро и может послужить отличным, простым десертом в будний день.

## НА 12 БОЛЬШИХ ИЛИ 18 НЕБОЛЬШИХ ПЕЧЕНИЙ

1 стакан масла  
из миндального молока

$\frac{2}{3}$  стакана кондитерского  
Swerve (эритрита)

2 столовых ложки какао-  
порошка (не голландского  
процесса)

2 столовых ложки  
отбеленной миндальной  
крупы

1 столовая ложка кокосовой  
муки

2 столовых ложки воды

2 больших яйца  
(омега-3 или пастбищных)  
или VeganEggs

2 столовых ложки  
растопленного соленого  
сливочного масла  
или кокосового масла

$1\frac{1}{2}$  чайных ложки чистого  
экстракта перечной мяты

1 чайная ложка соды

$\frac{1}{4}$  стакана измельченного  
горького шоколада

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Проложите противень с бортиками силиконовым ковриком для готовки (Silpat) или пергаментной бумагой.
2. В большой миске соедините миндальное масло, эритрит, порошок какао, миндальную крупу, кокосовую муку, воду, яйца, масло, экстракт перечной мяты и соду.
3. Стационарным миксером с насадкой-лопаточкой (или венчиком, но вам понадобится недюжинная сила) размешивайте до образования однородной массы.
4. Добавьте шоколад.
5. Скатайте из теста 5-сантиметровые шарики на 12 печений или размером немного меньше на 18 печений.
6. Сложите шарики из теста на подготовленный противень, оставив между ними немного места для расширения.
7. Запекайте 10–12 минут. Дайте печенье охладиться перед подачей на стол. Печенье хранится в воздухонепроницаемом контейнере 3–4 дня.



# Пирог с оливковым маслом и розмарином

Рецепт этого пирога создала победительница нашего конкурса Никола Мурз. Мы были в полном восторге от вкуса пирога и тщательности, с которой она подошла к рецепту. Поскольку я люблю сочетание апельсина и розмарина, мы внесли одно маленькое изменение: добавили к тесту немного апельсиновой цедры, но если вам это не нравится, можете цедру убрать. Этот десерт просто потрясающий и удовлетворит даже самых придирчивых критиков!

## НА 8–12 ПОРЦИЙ

Спрей оливкового масла

1½ стакана отбеленной миндальной муки

Цедра 1 апельсина

2 столовых ложки листьев розмарина (крупно нарезать)

1 стакан ксилита

2 чайных ложки пекарского порошка

Цедра 1 лимона

Сок 1 лимона

⅔ стакана оливкового масла extra virgin

4 взбитых яйца

## СИРОП

½ стакана воды

Сок 2 лимонов

4 столовых ложки ксилита

2 веточки розмарина

1. Смажьте 20-сантиметровый противень для выпечки оливковым маслом. (В идеале используйте разъёмную форму).
2. В кухонном комбайне с S-образным лезвием-насадкой взбивайте миндальную муку, цедру апельсина и розмарин до максимального измельчения.
3. Перенесите в миску, добавьте ксилит, пекарский порошок и цедру лимона. Затем добавьте лимонный сок, оливковое масло и яйца и смешивайте до образования однородной массы.
4. Вылейте тесто в подготовленный противень и поставьте в холодную духовку. Разогрейте духовку до 350 градусов и запекайте примерно 25–30 минут или до тех пор, пока шпажка, вставленная в центр пирога, не выйдет обратной чистой.
5. Оставьте в форме на 5–10 минут, чтобы пирог охладился.

## ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Веточки розмарина

Йогурт из козьего молока

6. Пока пирог охлаждается, приготовьте сироп. Разогревайте все ингредиенты в маленькой кастрюле на среднем огне, пока не растворится ксилит.
7. Доведите до кипения и подержите 5 минут, чтобы розмарин дал вкус. Удалите розмарин.
8. Бамбуковой шпажкой или кончиком термометра для мяса сделайте дырочки по всей поверхности пирога. Вылейте сироп на пирог, пока он еще теплый.
9. Охлажденный до комнатной температуры пирог подавайте на стол, украсив веточками розмарина и ложкой йогурта из козьего молока. Остатки храните в воздухонепроницаемом контейнере при комнатной температуре 3–4 дня.

# «Трюфели» из сушеного инжира

Если у вас есть сушеный инжир, вы сможете очень быстро приготовить шоколадные «трюфели». Вам понадобится определенная практика, чтобы сделать все как надо: сушеный инжир очень нежный и легко разваливается. Рекомендую взять инжир с запасом для проб и ошибок, если готовите для гостей. Но даже некрасивые на вид «трюфели» все равно замечательны на вкус, я вас уверяю!

## НА 12 ШТУК

12 целых неподслащенных  
сушеных плодов инжира

1 стакан кипятка

1 стакан кокосовых сливок

Цедра 1 апельсина

1 столовая ложка  
нарезанного розмарина

1 стакан измельченного  
горького шоколада  
(не менее 72 % какао)

1. Вымачивайте инжир в кипящей воде, пока он не станет пластичным (около 20 минут).
2. Обсушите инжир кухонным полотенцем и отложите в сторону.
3. В маленькой кастрюле доведите до кипения кокосовые сливки, цедру и розмарин.
4. Уменьшите огонь до совсем слабого и размешивайте в сливках шоколад, пока он не растает.
5. Охладите шоколадную смесь до комнатной температуры и поместите ее в кондитерский мешок с круглым наконечником.
6. Наполните инжир шоколадным кремом снизу (в плодах инжира внизу небольшое отверстие, идеально подходящее для этого).
7. Дайте инжиру настояться перед подачей; для этого понадобится 6–8 часов при комнатной температуре или 2–4 часа в холодильнике. (Если держите в холодильнике, перед подачей дайте нагреться до комнатной температуры).



# Торт «Муравейник» с черничным соусом

Этот торт лучше всего подавать обжигающе горячим, как и любая жареная еда, он размягчается, если простоит слишком долго. Если вы не на Фазе 3 или у черники сейчас не сезон, откажитесь от соуса и вместо этого посыпьте торт кондитерским Swerve или полейте растопленным горьким шоколадом!

## НА 4 ПОРЦИИ

### СОУС

2 стакана дикой черники  
(подойдет и замороженная)

1 чайная ложка кокосового  
масла

Цедра 1 лимона

Сок 1 лимона

½ чайной ложки корицы

8–10 капель стевии

### ТОРТ

1 стакан тапиоковой муки

2 яйца (пастбищных  
или омега-3) или VeganEggs

2 столовых ложки сиропа  
якона или 1 столовая ложка  
Swerve (эритрита)

2 столовых ложки масла  
авокадо

Щепотка йодированной  
морской соли

Масло авокадо для жарки

1. Сначала приготовьте черничный соус: в маленькой кастрюле соедините все ингредиенты и варите на слабом огне, пока черника не даст сок (около 5 минут).
2. Перелейте черничный соус в блендер и взбивайте до образования однородной массы. Отставьте в сторону.
3. Соедините тапиоковую муку, яйца, сироп якона или Swerve, масло авокадо и щепотку соли в миске и размешивайте до образования однородной массы. Отставьте в сторону.
4. Налейте масло авокадо в маленькую сковороду до высоты около 2,5 см. Разогрейте на среднем огне, пока масло не закипит (температура должна быть около 180 градусов). Переложите тесто в кондитерский мешок или пакет для сэндвичей. Когда масло закипит, отрежьте краешек пакета для сэндвича (если используете).
5. Быстро выдавите тесто в горячее масло, придавая ему знаменитую форму «муравейника».

6. Дайте нижней части подрумяниться (примерно 1 минуту), затем плоской ложкой с отверстиями переверните тесто и обжарьте его и с другой стороны.
7. Выньте из сковороды и положите на тарелку, выстланную бумажным полотенцем.
8. Подавайте горячим, полив черничным соусом.

# Имбирные брауни

Эти насыщенные, вязкие мини-пирожные — отличный способ завершения праздничного ужина. Я люблю вкус имбиря, особенно в сочетании с шоколадом, но если вы не поклонник, то можете убрать имбирь — получится более традиционный вкус брауни. Так или иначе, это идеальное решение, когда вам хочется чего-нибудь сладенького на один зуб.

## НА 12–16 ШТУК

1 стакан мелко нарезанного шоколада (содержание какао не менее 80 %)

¼ стакана растопленного французского или итальянского сливочного масла или кокосового масла

¾ стакана подсластителя из архата (размельите в мельнице для специй) или ⅓ стакана Swerve (эритрита)

½ чайной ложки йодированной морской соли

3 чайных ложки тертого свежего имбиря

1 чайная ложка миндального экстракта

2 больших яйца (омега-3 или пастбищных) или VeganEggs

⅔ стакана отбеленной миндальной муки

⅓ стакана тапиокового крахмала

1 стакан мелко нарезанных грецких орехов или обжаренных ломтиков миндаля (необязательно)

1. Разогрейте духовку до 160 градусов и выложите противень 20×20 см пергаментной бумагой.
2. Растопите шоколад и сливочное или кокосовое масло на водяной бане и перемешайте их между собой.
3. Снимите с огня и с помощью лопаточки перенесите в среднюю миску.
4. Добавьте порошок архата или Swerve, соль, имбирь и миндальный экстракт и перемешайте.
5. Дайте смеси немного охладиться.
6. В другой миске слегка взбейте яйца, затем добавьте миндальную муку и тапиоковый крахмал.
7. Добавьте шоколадную смесь и перемешайте.
8. Если используете, добавьте в тесто грецкие орехи или ломтики миндаля.
9. Вылейте тесто в подготовленный противень. Запекайте 30 минут или до тех пор, пока вставленная зубочистка не выйдет обратно чистой. Оставшиеся брауни можете хранить в воздухопроницаемом контейнере при комнатной температуре в течение 3–4 дней.



# Блонди из батата с корицей

Я придумал этот рецепт осенью, когда мне стало немного обидно, что все вокруг едят тыквы, а мне нельзя. Этот десерт — что-то среднее между тыквенным маффином и блонди: влажный, чуть хрустящий сверху, с согревающими специями (корицей и гвоздикой). Сверху можете положить немного кокосовых сливок — получится потрясающе вкусно!

## НА 12 ШТУК

Спрей оливкового  
или кокосового масла

1/3 стакана кокосового  
масла (мягкого, но не  
жидкого)

1/3 стакана сиропа якона  
или 4 столовых ложки  
кондитерского Swerve  
(эритрита)

1/2 стакана бататового пюре  
(из вареного батата)

1 стакан кокосового молока

2 яйца  
(омега-3 или пастбищных)  
или VeganEggs

2 стакана отбеленной  
миндальной муки

3 столовых ложки  
кокосовой муки

1/2 чайной ложки соды

1 чайная ложка корицы

1/4 чайной ложки гвоздики

1/2 чайной ложки  
ванильного экстракта

1/2 чайной ложки соли

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте стеклянный противень 20×20 см оливковым или кокосовым маслом.
2. Венчиком в глубокой миске или с помощью стационарного миксера с насадкой-лопаточкой взбейте кокосовое масло и сироп якона (или Swerve).
3. Добавьте пюре батата, кокосовое молоко и яйца.
4. Добавьте муку, соду, специи, ванильный экстракт и соль и хорошо перемешайте.
5. Распределите тесто равномерно по подготовленному противню.
6. Запекайте около 45 минут или до тех пор, пока зубочистка, вставленная в центр, не выйдет обратно чистой; тесто должно зарумяниться сверху.
7. Перед нарезанием дайте охладиться до комнатной температуры. В воздухопроницаемом контейнере храните при комнатной температуре 3–4 дня.





# Пирог с пеканом

Даже если вы выросли в южных штатах на бабушкином ореховом пироге, обещаю: мой пирог не разочарует. С помощью архата и фиников я придаю пирогу такую же сладость, как в оригинале, но, в отличие от некоторых традиционных версий, он не приторный. Бурбон и шоколад дают дополнительные оттенки вкуса, которые отлично сочетаются с орехами.

## НА 1 ПИРОГ (8 ПОРЦИЙ)

1 корж «Парадокс растений» (стр. 298), разогретый в духовке

5 столовых ложек несоленого сливочного масла или кокосового масла

1 стакан подсластителя из архата (размельчите в мельнице для специй) или  $\frac{1}{2}$  стакана Swerve (эритрита)

$\frac{1}{2}$  стакана сиропа якона или  $\frac{1}{4}$  стакана финикового пюре

70 г растопленного горького шоколада (по возможности — не менее 85 % какао)

$\frac{1}{2}$  чайной ложки йодированной морской соли

2 стакана орехов пекан (обжаренных и мелко нарезанных)

$1\frac{1}{2}$  столовых ложки бурбона или ванильного экстракта

2 столовых ложки миндального экстракта

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. В средней кастрюле соедините сливочное или кокосовое масло, архат или Swerve, якон или финики, шоколад и соль.
3. На среднем огне доведите до кипения, постоянно помешивая. Затем варите, помешивая, еще 1 минуту.
4. Снимите с огня, добавьте орехи, бурбон или ванильный экстракт и миндальный экстракт. Дайте смеси немного остыть (около 5 минут).
5. Когда смесь охладится, добавьте взбитые яйца, белок (если используете) и тапиоковый крахмал и перемешивайте до образования однородного теста.
6. Вылейте смесь на подогретый корж.
7. Запекайте на нижней полке духовки 30 минут, затем проверьте, не слишком ли сильно зарумянились края коржа. Если да, то накройте весь пирог фольгой. Если нет — не накрывайте.
8. Запекайте еще 10–15 минут, пока края начинки слегка не схватятся, а центр еще останется мягким

2 слегка взбитых яйца  
(омега-3 или пастбищных)  
или VeganEggs

1 яичный белок  
или еще 1 VeganEgg

1 чайная ложка  
тапиокового крахмала

или жидковатым. Край коржа должен слегка подрумяниться.

9. Немного охладите пирог после готовности; его лучше подавать теплым. Остатки храните в воздухонепроницаемом контейнере при комнатной температуре в течение 3–4 дней.

# Корж «Парадокс растений»

Этот корж готовится так просто, что... ну, просто. Рекомендую делать его чуть толще, чем традиционные коржи, чтобы он не треснул во время запекания.

## НА 2 ОБЫЧНЫХ КОРЖА ИЛИ 1 ДВОЙНОЙ

1½ стакана плюс 1 столовая ложка отбеленной миндальной муки

1½ стакана плюс 1 столовая ложка тапиокового крахмала

½ чайной ложки подсластителя из архата (размельчите в мельнице для специй) или 1 пакетик стевии

½ чайной ложки пекарского порошка

½ чайной ложки йодированной морской соли

1 большое яйцо (омега-3 или пастбищное) или VeganEgg

5½ столовых ложек размягченного итальянского или французского сливочного масла или кокосового масла

1 чайная ложка уксуса из шампанского или белого бальзамического уксуса

2 столовых ложки холодной воды по необходимости

1. В кухонном комбайне соедините миндальную муку, тапиоковый крахмал, архат (или стевию), пекарский порошок и соль. Хорошо взбейте, периодически соскребая смесь со стенок чаши.
2. В маленькой миске взбейте яйцо, сливочное и кокосовое масло и уксус.
3. Медленно влейте смесь в чашу кухонного комбайна, работающего на малой скорости.
4. Взбивайте тесто около 1 минуты; оно все еще будет крошиться.
5. Откройте кухонный комбайн и сдавите тесто руками, чтобы удостовериться, что оно сохраняет форму. Если оно слишком сухое, добавляйте холодную воду по чайной ложке за раз, затем снова проверяйте тесто.
6. Достаньте тесто из чаши кухонного комбайна и сделайте из него шарик.
7. Если оно слишком мокрое и липкое, добавьте немного тапиокового крахмала.
8. Разделите тесто на две равные порции\*.

---

\* Тесто можно хранить, туго завернув, до 3 дней в холодильнике или до 3 месяцев в морозилке. Если вы замораживали тесто, дайте ему оттаять ночь, прежде чем использовать.

## РАСКАТЫВАЕМ И ЧАСТИЧНО ЗАПЕКАЕМ КОРЖ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте противень оливковым маслом и отставьте в сторону.
2. Положите тесто между двумя листами пергаментной бумаги и раскатайте в ровный круг так, чтобы оно поместилось на противне.
3. Снимите верхний пергамент и положите сверху противень. Осторожно суньте руку под нижний пергамент, другой рукой придерживайте противень, а затем переверните, чтобы тесто опустилось в противень.
4. Не снимая пергамента, равномерно распределите тесто по противню.
5. Заделайте все трещины пальцем, затем проткните внутренний край (там, где начинается стенка противня) вилкой. Также проткните 4 раза снизу (чтобы тесто не пузырилось).
6. Запекайте при 180 градусах около 30–40 минут или пока тесто не зарумянится.



## Глава двенадцатая

---

# Напитки

---

БАЗИЛИКОВО-МЯТНЫЙ ГАЗИРОВАННЫЙ ЛИМОНАД  
ЦИТРУСОВАЯ ГАЗИРОВКА  
ГРАНАТОВО-ЛАЙМОВАЯ ГАЗИРОВКА  
РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОФЕ ОТ ДОКТОРА Г.  
КОКОСОВОЕ МОККАЧИНО  
«МИЛКШЕЙК» С МОККАЧИНО  
ФУНДУКОВОЕ МОЛОКО С ВАНИЛЬЮ

# Базеликово-мятный газированный лимонад

Базелик — одна из моих любимых трав: он очень полезен для здоровья, а его вкус практически универсален, один из редких, что приходится ко двору и в сладких, и в сытных блюдах. Кроме того, он идеально сочетается с цитрусовыми, что лишь подтвердит этот освежающий напиток. А еще этот лимонад не менее вкусен и со свежавыжатым соком лайма!

## НА 1 ПОРЦИЮ

2–3 листа базилика

2–3 листа мяты

1 долька лимона

Сок 1 лимона

5–6 капель ванильной стевии

1½ стакана газированной минеральной воды

1. На дне большого стакана растолките базилик, мяту и дольку лимона, пока они не дадут очень сильный аромат.
2. Выдавите в стакан лимонный сок и с помощью вилки размешайте стевию.
3. Влейте минеральную воду.



# Цитрусовая газировка

В жаркий день нет ничего лучше, чем этот газированный цитрусовый напиток, чтобы взбодриться и улучшить настроение. Цедра апельсина придает газировке сладость и потрясающий апельсиновый аромат, который вполне стоит дополнительных усилий — не выбрасывайте ее из рецепта!

## НА 1 ПОРЦИЮ

Сок  $\frac{1}{2}$  лимона

Сок 1 лайма

Цедра  $\frac{1}{2}$  апельсина

4–5 листьев мяты

4–5 капель стевии

2 стакана газированной  
минеральной воды

1. Соедините лимонный сок, сок лайма, цедру, мяту и стевию на дне большого стакана. Перемешайте вилкой.
2. Добавьте четверть стакана минеральной воды и перемешайте.
3. Добавьте льда, если хотите, затем налейте остальную минеральную воду.

# Гранатово-лаймовая газировка

Если вы никогда не пробовали гранатовой патоки, рекомендую вам прямо сейчас пойти и купить бутылочку. Это суперконцентрированный гранатовый сок, и даже нескольких капель будет достаточно. Если у вас в продуктовом магазине ее не найдется, попробуйте местный ближневосточный рынок или закажите через интернет. Одной бутылочки вам хватит очень надолго!

## НА 1 ПОРЦИЮ

Сок  $\frac{1}{2}$  лайма

$1\frac{1}{2}$  чайных ложки  
гранатовой патоки

2 стакана газированной  
минеральной воды

1. Соедините сок лайма и гранатовую патоку в большом стакане.
2. Влейте минеральную воду и перемешайте. Добавьте льда, если хотите.

# Растительный кофе от доктора Г.

В недавнем исследовании обнаружили, что оливковое масло усиливает пользу от полифенолов, содержащихся в шоколаде, так что я решил обязательно включить в книгу рецепт с оливковым маслом и шоколадом. Этот богатый питательными веществами кофейный напиток — идеальный способ начать день. Не любите кофе? Попробуйте его с водой или удвойте дозу кокосового молока.

## НА 1 ПОРЦИЮ

2 столовых ложки какао-порошка (не голландского процесса) или 1 горсть GundryMD Heart Defense

1 пакетик порошка стевии

1 стакан неподслащенного кокосового молока

2 столовых ложки оливкового масла extra virgin

1 стакан кофе холодного заваривания или воды

½ стакана кубиков льда

1. Поместите какао-порошок (или Heart Defense), стевию и кокосовое молоко в мощный блендер и взбивайте в течение 3–5 секунд.
2. Добавьте оливковое масло и кофе и взбивайте до однородной массы.
3. Добавьте кубики льда и взбивайте, пока они не раскрошатся (как во всяких пафосных напитках в кофейнях).
4. Немедленно подавайте на стол.

# Кокосовое моккачино

Сопrotивляться зову сладких напитков из ближайшей кофейни очень трудно, я знаю. Но есть и хорошая новость: вы можете получить необходимый вам вкус дома, да еще и сэкономить немного денег! Этот напиток хорош и теплым, и со льдом, да и кофеиновую «ломку» снимает отлично.

## НА 1 ПОРЦИЮ

1 стакан неподслащенного кокосового молока

1 столовая ложка измельченного горького шоколада (в идеале — 80 % какао)

2–3 капли ванильной стевии или ванильного экстракта

1 стакан очень крепкого черного кофе

## ГОРЯЧИЙ НАПИТОК

1. В маленькой кастрюле вскипятите кокосовое молоко.
2. Снимите с огня и размешивайте в ложке шоколад, пока он не растает.
3. Добавьте ванильную стевию или экстракт, затем влейте кофе.
4. Подавайте горячим.

## НАПИТОК СО ЛЬДОМ

1. Дайте кофе остыть до комнатной температуры.
2. Растопите шоколад в микроволновой печи или на водяной бане.
3. В высокоскоростном блендере соедините все ингредиенты плюс 5–6 кубиков льда.
4. Немедленно подавайте на стол.

# «Милкшейк» с моккачино

Это пенистое угощение — отличный способ израсходовать оставшийся кофе. Охладив его до комнатной температуры, вылейте в отделение для кубиков льда, и получатся кофейные кубики. Не любите кофе? Заморозьте в отделении для кубиков льда 1 стакан кокосового молока и вместо этого сделайте классический шоколадный милкшейк.

## НА 1 ПОРЦИЮ

1 стакан кубиков кофейного льда (заморозьте оставшийся кофе)

½ замороженного зеленого банана

1 стакан неподслащенного кокосового молока

½ авокадо

2 столовых ложки какао-порошка

5–6 капель ванильной стевии

1. Соедините все ингредиенты в высокоскоростном блендере и взбивайте до образования однородной массы.
2. Попробуйте на сладость, по необходимости добавьте стевии.





# Фундуковое молоко с ванилью

Если вы избегаете коровьего молока, неплохо иметь вкусную альтернативу, но многие виды орехового молока, которые продаются в магазинах, содержат слишком много сахара и химические добавки. Вот почему я люблю делать домашнее фундуковое молоко. Чтобы оно вышло по-настоящему особенным, я добавляю немного ванили для сладости. Бонус: у вас еще останется и ореховая крупа, которая отлично подойдет для выпечки.

## НА 3 ПОРЦИИ

2 стакана обжаренного фундука\*

1 стручок ванили (разделить)

¼ чайной ложки йодированной морской соли

3½ стакана фильтрованной воды плюс еще 2 стакана для отмачивания

1. Поставьте орехи, ваниль и соль вымачиваться на ночь в 2 стаканах воды.
2. Слейте воду и промойте, затем переложите в высокоскоростной блендер вроде Vitamix или Blendtec.
3. Взбивайте около 2 минут.
4. Проложите ситечко марлей для сыра и процедите измельченные орехи в кувшин.
5. Свяжите концы марли и выдавите оставшуюся жидкость. Отставьте ореховую крупу в сторону.
6. Повторяйте шаги 4 и 5, пока не выцедите всю жидкость.
7. Дайте ореховой крупе высохнуть, потом храните ее в стеклянной банке в холодильнике (позже ее можно использовать для выпечки). Молоко хранится в холодильнике до недели.

---

\* Молоко по этому рецепту вы можете делать из любых одобренных для «Парадокса растений» орехов, например, фисташек или пекана, но фундук и ваниль просто созданы друг на друга и отлично сочетаются с кофе.



## Глава тринадцатая

---

# Соусы и заправки

---

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ДЖЕМ ИЗ КАРАМЕЛИЗИРОВАННОГО ЛУКА  
С БУРБОНОМ

БУЛЬОН НА КОСТОЧКЕ

КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕСТО С БАЗИЛИКОМ

ГУАКАМОЛЕ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ»

САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАТСЯ У ЛЮБОГО

МАЙОНЕЗ — ДВА СПОСОБА

ВЕГАНСКАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА «ЦЕЗАРЬ»

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

ПРОТИВОЛЕКТИНОВЫЙ БУЛЬОН С МОРЕПРОДУКТАМИ

# Восхитительный джем из карамелизированного лука с бурбоном

Иногда я не готовлю полноценный ужин и вместо него ставлю на стол сырную тарелку, добавляя к этому немного джема, чтобы сделать ужин особенным. Я когда-то любил джем из вишни или инжира, но этот джем из карамелизированного лука даже лучше и при этом не содержит лишнего сахара.

## НА 3 СТАКАНА

½ стакана нарезанного бекона (без нитратов, от животных, выращенных на пастбище), необязательно

¼ стакана оливкового масла *extra virgin*

6 больших желтых луковиц (тонко нарезать)

¼ стакана свежих листьев тимьяна

1 чайная ложка йодированной морской соли

3 столовых ложки бурбона или бальзамического уксуса

1 столовая ложка сиропа якона или 2 пакетика стевии

1. Если используете бекон, обжарьте его на средне-слабом огне, пока он не станет слегка хрустящим. Добавьте масло, лук, тимьян и соль и тушите на средне-слабом огне. Регулярно помешивайте, чтобы не подгорело.
2. Тушите еще 20–30 минут, пока лук не станет насыщенного золотисто-коричневого цвета.
3. Добавьте бурбон или уксус и подсластитель и тушите, пока вся жидкость не испарится.
4. Перелейте смесь в стеклянные банки и дайте охладиться перед подачей. Джем хранится в холодильнике 2–3 недели.



«Крекеры без злаков»



# Бульон на косточке

Большинство магазинных бульонов на косточке делают из мяса животных, которых кормят злаками с кучей лектинов и ГМО. К счастью, бульон легко сварить дома. По крайней мере, вы будете уверены, что варите мясо животных пастбищного откорма.

## КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ МОЖЕТ РАЗЛИЧАТЬСЯ

1800 г костей и студенистых частей животных (хрящей и т. п.) \*

1 средний корень сельдерея (крупно нарезать)

1 пастернак (крупно нарезать)

2 средних стебля сельдерея

1 стакан ароматических приправ (см. таблицу ниже)

1 средняя белая луковича с кожурой

5 зубчиков чеснока (очистить)

2 столовых ложки яблочного уксуса или свежего лимонного сока

2–3 лавровых листа

1 столовая ложка йодированной морской соли

Достаточно воды, чтобы покрыть кости, но не больше, чем  $\frac{2}{3}$  объема вашей скороварки или  $\frac{3}{4}$  объема бульонной кастрюли/медленноварки

1. Поместите все ингредиенты в скороварку, медленноварку или бульонную кастрюлю.
2. Если готовите в скороварке, варите 90 минут согласно инструкции производителя. Затем спустите давление. Если готовите в медленноварке, варите 10 часов на медленном огне. Если готовите в бульонной кастрюле, варите 6–8 часов на средне-слабом огне под крышкой.
3. Процедите бульон через сито, чтобы удалить кости и овощи. Затем процедите еще раз через мелкое сито. После этого можете немедленно использовать или убрать в холодильник\*\*.

МЯСО	АРОМАТИЧЕСКИЕ ПРИПРАВЫ
Курица пастбищного откорма — лапы, ноги, кожа, шея	Фенхель, петрушка, лук-шалот, лимонная цедра
Свинина (пастбищного или желудевого откорма) — ноги, ребрышки	Апельсин, палочки корицы, тимьян, яблоки
Говядина пастбищного откорма — хвост, ребрышки	Красное вино, петрушка, розмарин, лук-шалот
Кошерная индейка — шея, лапы, крылья	Шалфей, яблоко, лук-шалот, тимьян

\* Для вегетарианского бульона используйте грибы: либо 2 стакана сушеных, либо 4 стакана свежих, либо 3 стакана смеси того и другого.

\*\* В холодильнике этот бульон может стать похожим на желе — это говорит о том, что в нем много коллагена из костей. Не тревожьтесь!

# Классический песто с базиликом

Рецептов песто существует целый миллион, но это мой безусловный фаворит. Я рекомендую по возможности использовать кедровые орешки, но если они недоступны (или слишком дороги), хорошей заменой послужит отбеленный миндаль\*. Просто хорошенько его обжарьте!

## НА 1 СТАКАН

½ стакана обжаренных кедровых орешков или обжаренного отбеленного миндаля

3 зубчика чеснока

1 чайная ложка йодированной морской соли

½ стакана тертого сыра пармиджано-реджано или ¼ стакана пищевых дрожжей

75 г свежих листьев базилика

¾ стакана высококачественного оливкового масла extra virgin

1. В высокоскоростном блендере или кухонном комбайне с S-образным лезвием-насадкой взбивайте орехи, чеснок и морскую соль, пока не получится мелкий порошок.
2. Добавьте сыр и базилик и взбивайте, иногда соскребая смесь со стенок чаши.
3. Продолжая взбивать, влейте оливковое масло.
4. Используйте немедленно или держите в холодильнике в воздухонепроницаемом контейнере (хранится до недели).
5. Если хотите хранить песто дольше, переложите в отделение для кубиков льда. Затем, когда песто заморозится, переложите в пакет для морозильника.

---

\* Для разнообразия попробуйте фисташки вместо миндаля или кедровых орешков и добавьте лимонную цедру. Часть базилика можно заменить мятой или петрушкой.

# Гуакамоле «Парадокс растений»

Я люблю гуакамоле, но сейчас расскажу вам маленький секрет: я из тех людей, которым не нравится вкус кинзы (и дело тут не во вкусе... а в генетической предрасположенности). Да, я понимаю, что здесь я в меньшинстве, так что в рецепте кинза будет. Но если вы не любите кинзу так же, как и я, попробуйте взять вместо нее петрушку и мяту.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

4 спелых авокадо (нарезать половинками, удалить косточки)

2 зубчика чеснока (раздавить)

1 красная луковица (измельчить)

10 г кинзы

1 чайная ложка кумина

1 чайная ложка йодированной морской соли

Сок 4 лаймов

Несколько капель острого соуса (необязательно)

1. Положите авокадо в большую миску и раздавите давилкой для картофеля (да, она пригодится даже в рамках программы «Парадокс растений»).
2. Добавьте в миску оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте.
3. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу.
4. Подавайте с полосками хикамы, сырой морковью, «Тортильями (и чипсами) из кассавы» (стр. 133) или беззлаковыми чипсами из тортильи от бренда Siete.

# Салатные заправки, которые получатся у любого

После того, как вы научитесь готовить простую уксусную заправку (винегрет), нетрудно будет сделать вкусным любой салат. Моя заправка — это скорее формула, а не рецепт, так что она очень универсальна. Эта заправка немного кислее, чем обычный винегрет; если хотите помягче, возьмите три четверти стакана масла.

## НА 1 СТАКАН

½ стакана оливкового масла extra virgin или масла авокадо

½ стакана уксуса (бальзамического, из шампанского, из красного вина)

1½ чайных ложки дижонской горчицы

Приправы по необходимости

1. Поместите все ингредиенты в высокооборотной блендер и взбивайте, пока не получится эмульсия, или взбейте венчиком вручную.
2. Используйте сразу же или храните в стеклянной банке с туго закрывающейся крышкой, чтобы взболтать перед подачей. Возможности на самом деле бесконечные, и их поиск — чуть ли не половина всего веселья. Попробуйте добавить любимые травы, любимое масло (или йогурт) или взять вместо уксуса сок цитрусовых. Возможно, у вас получится новый шедевр!

## КЛАССИЧЕСКИЙ БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ ВИНЕГРЕТ

½ стакана оливкового масла extra virgin

¼ стакана бальзамического уксуса

¼ стакана лимонного сока

1½ чайных ложки горчицы

1 зубчик чеснока (раздавить)

1 чайная ложка измельченного свежего розмарина

## ИЛИ, ДЛЯ БОЛЕЕ ЖИРНОЙ ЗАПРАВКИ

½ авокадо

¼ стакана лимонного сока

¼ стакана белого бальзамического уксуса

1½ чайных ложки горчицы

2 столовых ложки свежей петрушки

1 зубчик чеснока (раздавить)

## АЗИАТСКАЯ ЗАПРАВКА

½ стакана темного кунжутного масла

¼ стакана сока лайма

¼ стакана рисового уксуса

1½ чайных ложки горчицы

1 зубчик чеснока (раздавить)

1 чайная ложка тертого свежего имбиря

Несколько капель кокосовых аминокислот

## ОСТАЛОСЬ ЛИШНЕЕ ПЕСТО?

¼ стакана оливкового масла extra virgin

¼ стакана песто с базиликом

¼ стакана белого бальзамического уксуса

¼ стакана лимонного сока

1½ чайных ложки горчицы



# Майонез — два способа

Классический майонез сам по себе не вреден, если готовить его из нужных ингредиентов. Но если вы не любите майонез или избегаете яиц, то предлагаю вам веганский рецепт майонеза с авокадо. Вы можете убрать чеснок из обоих рецептов, чтобы получить более традиционный вкус, но зачем?

## НА 1 СТАКАН

### КЛАССИЧЕСКИЙ МАЙОНЕЗ

3 больших яичных желтка  
(омега-3 или пастбищных)

1 зубчик чеснока

¼ чайной ложки дижонской  
горчицы

1 чайная ложка сухой  
горчицы

¼ чайной ложки соли

1 столовая ложка  
лимонного сока

¾ стакана оливкового  
масла extra virgin

### ВЕГАНСКИЙ МАЙОНЕЗ

1 среднее или большое  
авокадо

Сок ½ лимона

1 зубчик чеснока  
(раздавить)

¼ чайной ложки соли

½ чайной ложки горчичного  
порошка

½ стакана оливкового  
масла extra virgin

### КЛАССИЧЕСКИЙ МАЙОНЕЗ

1. Поместите яйца, чеснок, горчицу и горчичный порошок, соль и лимонный сок в чашу высокоскоростного блендера.
2. Постепенно повышайте скорость до высокой, пока чеснок не измельчится, а смесь не станет однородной.
3. Уменьшите скорость до средней. Пока блендер работает, влейте в чашу оливковое масло.
4. Продолжайте взбивать около 30 секунд, пока смесь не начнет загустевать.
5. Уберите в холодильник и используйте в течение 2–4 недель.

### ВЕГАНСКИЙ МАЙОНЕЗ

1. Поместите авокадо, лимонный сок, чеснок, соль и горчичный порошок в чашу высокоскоростного блендера и взбейте.
2. Пока блендер работает, влейте в чашу оливковое масло. Дождитесь, пока смесь не станет однородной.
3. Подавайте на стол немедленно или уберите в холодильник (хранится 3–4 дня).



# Веганская заправка для салата «Цезарь»

Этот рецепт — обновление салата Seed-Sar из моей книги Dr. Gundry's Diet Evolution. Это веганский вариант классической заправки «Цезарь»; она очень вкусна в салате, но на самом деле ее можно добавлять и ко многим другим блюдам: попробуйте смешать ее с «рисом» из цветной капусты, добавить в салатный ролл или сэндвич или даже смешать с тушеными овощами и Miracle Noodles.

## НА 1 СТАКАН

½ стакана тахини\*

1 зубчик чеснока  
(раздавить)

¼ чайной ложки  
йодированной морской  
соли

¼ чайной ложки давленого  
черного перца

Сок 1 лимона

1 чайная ложка дижонской  
горчицы

¼ стакана оливкового  
масла extra virgin

Несколько капель  
кокосовых аминокислот

1. Соедините все ингредиенты в миске и размешивайте, пока смесь не станет однородной.
2. Подавайте немедленно или уберите в холодильник (хранится до одной недели).

---

\* Распространенная на Среднем Востоке густая паста из молотого кунжутного семени. — Прим. науч. ред.

# Овощной бульон

После того как вы научитесь сами делать вкусный, хорошо сбалансированный овощной бульон, на магазинные версии вы больше даже не посмотрите. Вы, собственно, можете готовить из любых овощей, что есть под рукой, но ни в коем случае не забывайте о луке — это ключ к богатому вкусу.

## КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНЫМ

¼ стакана оливкового масла extra virgin

2 луковицы (нарезать кубиками)

2 пастернака (нарезать кубиками)

4 стебля сельдерея (нарезать кубиками)

1 клубень фенхеля (нарезать)

1 стакан грибов (нарезать)

4 зубчика чеснока (раздавить)

4–5 веточек свежего тимьяна

1 лавровый лист

1 небольшой пучок петрушки

1 чайная ложка цельного черного перца

Сок 1 лимона

1 столовая ложка йодированной морской соли

Достаточно воды, чтобы покрыть овощи

1. В большой бульонной кастрюле разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне.
2. Добавьте лук, пастернак, сельдерей, фенхель и грибы и тушите, пока лук не станет прозрачным и ароматным.
3. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне 30–45 минут.
4. Дважды процедите, затем используйте немедленно или заморозьте (хранится до шести месяцев).

# Противолектиновый бульон с морепродуктами

Панцири креветок, лангустов и других морских животных обладают антилектиновыми свойствами, и один из лучших способов ими воспользоваться — приготовить простой бульон из морепродуктов. Рекомендация: когда вы готовите блюдо из креветок, сложите панцири в контейнер и уберите в морозилку. Когда их наберется достаточно, приготовьте бульон!

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 столовая ложка  
оливкового масла extra  
virgin

4 стакана креветочных  
панцирей (примерно из 1 кг  
креветок)

1 неочищенная красная  
луковица (мелко нарезать)

2 стебля сельдерея  
(мелко нарезать)

1 луковица шалота  
(мелко нарезать)

3 зубчика чеснока  
(раздавить)

1 веточка петрушки

1 веточка тимьяна

1 веточка эстрагона

1–2 лавровых листа

1 чайная ложка шафрана  
(необязательно, но очень  
вкусно)

1 чайная ложка  
йодированной морской  
соли

6 стаканов воды  
(или достаточно, чтобы  
покрыть ингредиенты)

1. В бульонной кастрюле разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте панцири и тушите 10 минут.
2. Добавьте все остальные ингредиенты, кроме воды.
3. Увеличьте огонь до средне-сильного и тушите, не накрывая, около 10 минут.
4. Накройте и тушите еще 10 минут.
5. Влейте в кастрюлю воду и доведите до кипения, затем варите 20 минут.
6. Процедите в теплостойкий контейнер.
7. Используйте сразу или охладите до комнатной температуры, а затем заморозьте (хранится до шести месяцев).

# Ресурсы

## Дополнительная информация в Сети

### GUNDRYMD.COM

Это мой личный сайт, на котором я выкладываю мысли, видео, интересные новости медицины и рецепты, чтобы поддерживать вашу мотивацию и вдохновение. Еще на сайте продаются пищевые добавки, которые я тщательно разрабатывал, чтобы поддерживать здоровье — собственное, моей семьи и моих пациентов.

### СТРАНИЦА ДОКТОРА ГАНДРИ В FACEBOOK

(<https://www.facebook.com/GundryMD/>)

Подпишитесь на меня в Facebook, чтобы не только получать новые рецепты и статьи в ленте новостей, но и познакомиться с другими людьми, которые, как и вы, выбрали для себя образ жизни «Парадокса растений».

## Пищевые добавки

Я искренне считаю, что даже если у вас самая безупречная и полезная для здоровья диета, вам все равно помогут правильные медикаменты и пищевые добавки. Почему? Потому что современные земледельческие практики, — в частности, применение пестицидов, гербицидов и химических удобрений, — лишили почву питательных веществ и полезных бактериальных популяций. Вы просто не можете получить все необходимые макро- и микронутриенты из еды, потому что эта еда не получает нужных питательных веществ из почвы.

Опираясь на опыт своей жизни и работы с тысячами пациентов, я рекомендую следующие средства, потому что эти витамины и минералы жизненно необходимы для нашего благополучия, а подавляющее большинство из нас страдает от их дефицита.

## ВИТАМИН D

Даже здесь, в солнечной Южной Калифорнии, около 80 % моих пациентов страдали от дефицита витамина D, когда я только начинал лечение, а среди пациентов с аутоиммунными расстройствами эта цифра близка к 100 %. Это серьезная проблема, потому что витамин D играет важную роль в работе вашей иммунной системы, поддерживает крепость костей и здоровье кишечной микрофлоры и стенки кишечника. Я рекомендую всем принимать не менее 5000 МЕ витамина D<sub>3</sub> в день, а если у вас аутоиммунное заболевание, увеличьте дозу до 10 000.

## ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Витамины группы В играют ключевую роль для защиты внутренней стенки кровеносных сосудов, а примерно у половины населения есть генетическая мутация, которая мешает переводить фолиевую кислоту и витамин В<sub>12</sub> в активную форму. Чтобы убедиться, что вы получаете достаточно витаминов В в той форме, которая усваивается организмом, я рекомендую ежедневно принимать 1000 мкг метилфолата (активной формы фолиевой кислоты) и 1000–5000 мкг метил-В<sub>12</sub> (активной формы витамина В<sub>12</sub>) в подъязычных таблетках.

## ФИТОХИМИКАТЫ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Ваши кишечные друзья обожают зелень, но будьте осторожны и не принимайте препараты с зеленью, которая содержит лектины, — ростками пшеницы, ячменя или овса. Вот список средств, которые помогут вам сохранить энергию не хуже, чем употребление в пищу больших объемов зелени.

- Экстракт шпината, 1000 мг
- ДИМ (дииндолилметан), иммуностимулирующее вещество, содержащееся в брокколи, 100 мг

- Primal Plants, пищевая добавка, которую можно купить на сайте GundryMD.com. В ней соединены экстракт шпината, ДИМ и еще десять зеленых «суперфудов».

## ПОЛИФЕНОЛЫ

Эти фитохимикаты защищают растения от насекомых и повреждений от солнечного света, а вам предлагают немалую пользу, в том числе укрепляя здоровье сердечно-сосудистой системы и поддерживая кишечные бактерии. Эти пищевые добавки, содержащие полифенол, я рекомендую принимать ежедневно (можете выбрать одну или сразу несколько).

- Экстракт магонии падуболистной, 100 мг
- Экстракт коры сосны, 25–100 мг
- Ресвератрол (полифенол из красного вина)
- Или можете попробовать Vital Reds, мою собственную смесь полифенолов, которую я продаю на GundryMD.com. Она содержит 34 полифенола, в том числе экстракт зеленого чая, берберин, корицу, шелковицу и гранат, а также мои любимые пробиотики.

## ПРЕБИОТИКИ

Пребиотики — вещества, которыми питаются ваши кишечные друзья; их можно назвать удобрением, которое укрепляет здоровье вашего внутреннего сада. Кроме укрепления иммунитета, пребиотики еще и обеспечивают регулярный стул. Хорошие добавки с пребиотиками:

- шелуха псиллиума (начинайте с 1 чайной ложки в воде в день, доходите до 1 столовой ложки в день)

- инулиновый порошок, 1 чайная ложка в день (подсластитель Just Like Sugar в основном состоит из инулина)
- PrebioThrive — разработанное мной сочетание пяти пребиотиков, которые я продаю на GundryMD.com. Этот порошок нужно разводить водой и пить каждый день.

## БЛОКАТОРЫ ЛЕКТИНОВ

Помните: полностью избежать лектинов невозможно. Так что, когда вы едите лектины, неплохо бы иметь в организме вещества, которые их нейтрализуют. Вот некоторые из них:

- глюкозамин, который встречается в естественном виде в жидкости, окружающей и защищающей ваши суставы. Суставная жидкость служит строительным материалом для хрящей, связывает воспалительные лектины и снижает боль. Можете принимать по одной таблетке Osteo Bi-Flex или Move Free (и то, и другое средство есть в Costco) ежедневно.
- D-манноза, активный ингредиент клюквы, тоже является эффективным блокатором лектинов. Принимайте 1000 мг в день (разделяя на две дозы по 500 мг).
- Lectin Shield — средство, которое продается на моем сайте, содержит девять ингредиентов, блокирующих или абсорбирующих лектины; они не дают им добраться до стенки кишечника. Можете принимать две таблетки перед едой, если подозреваете, что в ней будет много лектинов.

## БЛОКАТОРЫ САХАРА

Чтобы поддерживать здоровый уровень глюкозы, я рекомендую следующие средства:

- CinSulin — сочетание хрома и корицы, которое продается в Costco, две капсулы в день
- цинк, 30 мг
- селен, 150 мкг
- берберин, 250 мг дважды в день
- экстракт куркумы, 200 мг дважды в день
- Glucose Defense — разработанное мною средство, которое продается на сайте GundryMD.com. Оно соответствует всем пунктам: содержит хром, цинк, селен, экстракт корицы, берберин, экстракт куркумы и экстракт черного перца (для лучшей усвояемости). Принимайте по две капсулы дважды в день.

### ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Жиры омега-3 жизненно важны для здоровья кишечника и мозга. Собственно, половина всех жиров вашего мозга, который состоит из жира на 60 %, — это длинноцепочечный жир омега-3, докозагексаеновая кислота. Да, за те десять лет, что я принимаю пациентов, заметный дефицит этих важнейших жиров наблюдался практически у всех. Если вы не едите ежедневно сардины или селедку, скорее всего, вам нужно принимать препараты омега-3. Я рекомендую:

- рыбий жир, молекулярно дистиллированный и полученный от небольших рыб вроде сардин и анчоусов; принимайте столько, чтобы в сумме выходило 1000 мг ДКГ в день. Мои любимые бренды — Kirkland Signature Fish Oil (капсулы в оболочке, так что у вас не будет отрыжки), OmegaVia DHA 600 и Carlson Elite Omega-3 Gems.

# Благодарности

Поваренная книга «Парадокс растений» не состоялась бы, если бы не невероятная поддержка, поток рецептов и вопросов от тех из вас, что сделали «Парадокс растений» своим образом жизни — и для этого вам срочно понадобились новые рецепты! Пришлось собрать целую команду, которая ответила на зов и создала прекрасную книгу, которую вы сейчас держите в руках. В ней мои рецепты, рецепты от вас, дорогие читатели, рецепты от моих пациентов, многие из которых годами следуют этому образу жизни, и, что важнее всего, рецепты, разработанные в GundryMD моей помощницей, великолепным шеф-поваром Кэтрин (Кейт) Гольцгауэр. Именно благодаря Кейт все мои ролики на YouTube-канале GundryMD выглядят замечательно, а сейчас она вывела свой талант на новый уровень! Она не только разработала и довела до совершенства многие блюда, описанные в книге, но еще и тщательно проверила все остальные присланные рецепты, чтобы узнать, насколько

легко их готовить на практике. Думаю, после первого же рецепта вы поймете, как на самом деле просто жить без лектинов, при этом не отказываясь от вкусов и текстур, которые вы любили. Спасибо, Кейт!

Если уж заговорили о Кейт, то я хочу поблагодарить другую Кейт, Кейт Хэнли, которая взяла мою весьма многословную прозу и написала легкое и понятное изложение принципов, о которых я говорю в «Парадоксе растений», для этой книги. Даже если вы никогда не читали «Парадокс растений» (а я надеюсь, что вы читаете!), у вас уже есть все необходимые инструменты и знания, чтобы начать готовить прямо сегодня.

Искренне благодарю моих давних друзей и собратьев-мечтателей, замечательных шеф-поваров, лауреатов премии Джеймса Бирда — Джимми Шмидта и Джонатана Уэксмана (последний работал в знаменитых ресторанах «Джемс» и «Барбуто»). Они оба изменили свою жизнь, ограничив употребление лектинов, и специально для этой книги

переработали некоторые из своих самых популярных рецептов. Спасибо прославленному повару и дорогой подруге Таре Лазар из модных ресторанов Палм-Спрингс, где десятки людей часами ждут, когда освободится столик в «Чикис» или «Бирбе»: она поделилась рецептом пиццы, которая украшает обложку и скоро, надеюсь, украсит и ваш желудок! Спасибо Ральфу Скидмору, Стиву Паргману и Памеле Треветт, нашим с Пенни хорошим друзьям, которые денно и нощно следуют образу жизни «Парадокса растений»: мы очень ценим ваши рецепты и дружбу! Еще раз спасибо моей подруге, повару Ирине Скерис, которая разработала «Трехдневную стартовую чистку» для программы «Парадокс растений», а сейчас за день доставляет совместимые с программой блюда через сайт CatalystCuisine.com. Спасибо Джессике Марнейн, замечательной веганской писательнице, которая, в отличие от пессимистов, попробовала веганскую версию программы «Парадокс растений» и оказалась покорена; ваш рецепт тоже прекрасен. Наконец, спасибо победителям конкурса рецептов на сайте GundryMD и всем

нашим подписчикам, которые присылали рецепты; простите, что не смог включить в книгу их все, но всегда можно написать «Поваренную книгу «Парадокс растений», том 2», правильно?

Кстати, о рецептах: еда должна не только быть вкусной, но и хорошо выглядеть! Огромное спасибо моему фотографу Дане Галлахер и пищевому стилисту Хизер Мелдром, которые сделали пищу, полезную для вас и ваших кишечных друзей, еще и невероятно красивой на вид! А быстро и прекрасно воплотить все это в жизнь удалось благодаря моему проект-менеджеру из Stonesong Эллен Скордато. Спасибо вам всем еще раз.

Команда из HarperWave снова сделала все возможное и невозможное, чтобы завершить проект в рекордное время. Еще раз спасибо моему издателю Карен Ринальди, с которой мы уже давно работаем, Брайану Перрину, директору по маркетингу, и Елене Несбит, моему новому публицисту. И, конечно же, спасибо моему дорогому чудо-редактору Джулии Уилл, превратившей «Парадокс растений» в большой бестселлер, который изменил столько жизней

к лучшему и без которого, конечно же, не было бы этой книги.

Все это состоялось благодаря моему агенту Шеннон Марвен, президенту Durgree Miller, которая верила в меня с самого начала, моему юристу и давнему другу Дейву Барону и его ассистенту Ини Гидирмику, а также моему бухгалтеру Джойс Омуре: они помогли мне собрать беспорядочные записи в прекрасный законченный продукт.

Как я уже говорил в «Парадоксе растений», я не могу индивидуально поблагодарить всех 500 сотрудников GundryMD, которые сделали меня и сайт GundryMD.com доверенным источником информации и советов о здоровье для миллионов людей, но в то же время не могу не выделить Лейни Ли Нил, которая в последний год буквально ежедневно, в том числе и на выходных, управляла мной и моим брендом. Я бы не справился без тебя! Джоди Сова и ее команда публицистов, в том числе Ребекка Рейнбольд, и Джессика Хофманн из Stanton Company ежедневно держат меня и GundryMD в прицеле внимания. Спасибо вам всем.

И если уж говорить о «я бы без вас не спра-

вился», — искреннее спасибо всем моим сотрудникам из Международного института сердца и легких и Центров восстановительной медицины в Палм-Спрингс и Санта-Барбаре, штат Калифорния! Даже до выхода «Парадокса растений» у вас было немало работы, а сейчас так вообще! Директор Сьюзен Локкен управляет моей верной командой, в которую входят Адда Харрис, Таня Марта, Синди Харпстер (которая в одиночку держит мой офис на плаву с денежной точки зрения), Донна Фитцджеральд, моя дочь Мелисса Перко и, конечно же, «Кровососы», которых возглавляют Лори Акуна и Линн Виск, и мой новый ассистент Митцу Киллион-Якобо. Вам удастся контролировать хаос, и это настоящее свидетельство того, насколько же вы преданы делу здоровья наших пациентов.

Кстати, о контроллинге хаоса. Моя настоящая опора во всем этом деле — моя жена Пенни, которая вместе с нашими четырьмя собаками никогда не дает мне забыть, что рано утром, на восходе, я — просто выгульщик собак, и если я выполню эту работу

хорошо, то и весь день выйдет отличным!

Наконец, как я уже говорил в «Парадоксе растений», все это было бы невозможно

без вас, мои пациенты. Спасибо, что доверяете мне и моей команде, и мы вместе пытаемся расширить наши коллективные знания и укрепить здоровье.

# Список литературы

- 1 Hermanussen M. Stature of early Europeans. *Hormones*. Jul–Sep, 2003; 2(3): 175–178.
- 2 Ibid.
- 3 Abdel-Rahman AA, et al. Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats. *Journal of Toxicology and Environmental Health*. 2008; 71(21): 1415–1429.
- 4 International Agency for Research on Cancer, World Health Organization. IARC Monographs, Volume 112: evaluation of five organophosphate insecticides and herbicides. March 20, 2015. <https://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/MonographVolume112.pdf>, открыто 1 ноября 2017 г.
- 5 Food Safety: Frequently Asked Questions, JMPR Secretariat, May 27, 2016, <http://www.who.int/foodsafety/faq/en>, открыто 21 ноября 2017 г.
- 6 Andreotti G, Koutros S, Hofmann JN, et al. Glyphosate use and cancer incidence in the Agricultural Health Study. *Journal of the National Cancer Institute*. 2017.
- 7 Mesnage R, Renney G, Séralini GE, et al. Multiomics reveal non-alcoholic fatty liver disease in rats following chronic exposure to an ultra-low dose of Roundup herbicide. *Scientific Reports*. 2017; 7: 39328.
- 8 Kharrazian D, Herbert M, Vojdani A. Detection of islet cell immune reactivity with low glycemic index foods: is this a concern for type 1 diabetes? *Journal of Diabetes Research*. 2017; 2017: 4124967.
- 9 Załęski A., Banaszkiwicz A., Walkowiak J. Butyric acid in irritable bowel syndrome. *Przegląd Gastroenterologiczny*. 2013; 8(6): 350–353.

- 10 Wang L, Bordi PL, Fleming JA, et al. Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015; 4(1): e001355.
- 11 de Moraes CL, Pinheiro SS, Martino HS, Pinheiro-Sant'Ana HM. Sorghum (*Sorghum bicolor* L.): Nutrients, bioactive compounds, and potential impact on human health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2017; 57(2): 372–390.
- 12 Saleh ASM, Zhang Q, Chen J, Shen Q. Millet grains: nutritional quality, processing, and potential health benefits. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2013; 12(3): 281–295.
- 13 Martinez I, Kim J, Duffy PR, et al. Resistant starches types 2 and 4 have differential effects on the composition of the fecal microbiota in human subjects. *PLoS One*. 2010; 5(11): e15046.
- 14 Wall R, Ross RP, Fitzgerald GF, Stanton C. Fatty acids from fish: the antiinflammatory potential of long-chain omega-3 fatty acids. *Nutrition Reviews*. 2010; 68(5): 280–289.
- 15 Ander BP, Dupasquier CMC, Prociuk MA, Pierce GN. Polyunsaturated fatty acids and their effects on cardiovascular disease. *Experimental & Clinical Cardiology*. 2003; 8(4): 164–172.
- 16 Oh SY, Ryue J, Hsieh CH, Bell DE. Eggs enriched in omega-3 fatty acids and alterations in lipid concentrations in plasma and lipoproteins and in blood pressure. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1991; 54(4): 689–695.
- 17 Samman S, Kung F, Carter L, et al. Fatty acid composition of certified organic, conventional and omega-3 eggs. *Food Chemistry*. 2009; 116(4): 911–914.
- 18 Pal S, Woodford K, Kukuljan S, Ho S. Milk intolerance, beta-casein and lactose. *Nutrients*. 2015; 7(9): 7285–7297.
- 19 Kwok CS, Boekholdt SM, Lentjes MA, et al. Habitual chocolate consumption and risk of cardiovascular disease among healthy men and women. *Heart*. 2015; 101(16): 1279–1287.

- 20 Saleem TM, Basha SD. Red wine: A drink to your heart. *Journal of Cardiovascular Disease Research*. 2010; 1(4): 171–176.
- 21 Corona G, Vauzour D, Hercelin J, et al. Phenolic acid intake, delivered via moderate Champagne wine consumption, improves spatial working memory via the modulation of hippocampal and cortical protein expression/activation. *Antioxidants & Redox Signaling*. 2013; 19(14): 1676–1689.
- 22 Slanina P. Solanine (glycoalkaloids) in potatoes: Toxicological evaluation. *Food and Chemical Toxicology*. 1990; 28(11): 759–761.
- 23 Cuadrado C, Hajos G, Burbano C, et al. Effect of natural fermentation on the lectin of lentils measured by immunological methods. *Food and Agriculture Immunology*. 2002; 14(1): 41–49.
- 24 Watch Your Garden Grow: Eggplant, University of Illinois Extension, <http://extension.illinois.edu/veggies/eggplant.cfm>, открыто 12 октября 2017 г.
- 25 Ananieva, E. Targeting amino acid metabolism in cancer growth and anti-tumor immune response. *World Journal of Biological Chemistry*. 2015; 6(4): 281–289.
- 26 The Low Histamine Chef. 2015. Interview: Fasting mimicking diets for mast cell activation & allergies. <https://healinghistamine.com/interview-fasting-mimickingdiets-for-mast-cell-activation-allergies>, открыто 10 ноября 2016 г.
- 27 Fox, M. Cancer cells slurp up fructose, US study finds. 2010. <https://www.reuters.com/article/cancer-fructose-idAFN0210830520100802>, открыто 22 ноября 2017 г.
- 28 David LA, Maurice CF, Carmody RN, et al. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature*. 2014; 505(7484): 559–563.
- 29 Zarrinpar A, Chaix A, Yooseph S, Panda S. Diet and feeding pattern affect the diurnal dynamics of the gut microbiome. *Cell Metabolism*. 2014; 20(6): 1006–1017.
- 30 Wu GD, Chen J, Hoffmann C, et al. Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes. *Science*. 2011; 334(6052): 105–108.

# Об авторе

СТИВЕН Р. ГАНДРИ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, является директором Международного института сердца и легких в Палм-Спрингс, штат Калифорния, и основателем и директором Центров восстановительной медицины в Палм-Спрингс и Санта-Барбаре. После выдающейся хирургической карьеры как профессора и заведующего кафедрой кардиоторакальной хирургии в Медицинской школе университета Лома-Линда доктор Гандри изменил направление карьеры и стал лечить заболевания современного мира с помощью диетических рекомендаций. Он автор книг «Парадокс растений» и *Dr. Gundry's Diet Evolution*, а также более чем 300 статей, опубликованных в рецензируемых журналах; статьи посвящены использованию диеты и пищевых добавок для избавления от болезней сердца, диабета, аутоиммунных заболеваний и множества других болезней. Доктор Гандри живет вместе с женой Пенни и собаками в Палм-Спрингс и Монтесито, штат Калифорния.

# Указатель рецептов

«Милкшейк» с моккачино 308  
«Трюфели» из сушеного инжира 287

## Б

Базиликово-мятный газированный лимонад 302  
Блинчики из батата  
с «тыквенной» приправой 161  
Блонди из батата с корицей 293  
Боул бан ми 196  
Боул из сорго 204  
Боул из яичного рулета 201  
Бразильский сырный хлеб 122  
Бульон на косточке 317  
Буррито-боул 198  
Быстрая засолка овощей 264

## В

Вафли с кокосами и макадамией 152  
Веганская заправка для салата «Цезарь» 324  
Восхитительный джем из карамелизованного лука с бурбоном 314

## Г

Гранатово-лаймовая газировка 305

Грибной крем-суп 184  
Грибы, фаршированные чесноком и грецкими орехами 140  
Гуакамоле «Парадокс растений» 319

## Ж

Жареный «рис» из цветной капусты с имбирем 240

## З

Запеченная цветная капуста от Ральфа 262  
Запеченный редис с травами 253  
Зелень с яйцами и ветчиной 245

## И

Идеальные запеченные овощи 254  
Имбирные брауни 291

## К

Карри с бататом и шпинатом 191  
Карри с грибами и кокосом 185  
Кисло-сладкий салат из кочанной и кудрявой капусты 266  
Киш с брокколи и чеддером 156  
Киш с карамелизованным луком и грюйером 148  
Классический песто с базиликом 318

Кокосовое моккачино 307  
Кокосовое мороженое  
с оливковым маслом 277  
Корж «Парадокс растений» 298  
Котлетки из цветной капусты 126  
Кофейный пирог с лимоном  
и маком 279  
Крабовый пирог 221  
Крекеры без злаков 141  
Крем-суп из батата 176  
Курица с марокканскими  
специями и пшеничным табуле  
231

## Л

Лазанья с корнеплодами 237  
Лазанья со шпинатом  
и артишоками 235  
Лапша из бэби-кабачков  
с густым соусом из авокадо  
206

## М

Майонез — два способа 322  
Макароны с сыром и грибами  
под трюфельным маслом 212  
Мини-бейглы «Парадокс  
растений» 163  
Мини-блинчики с шоколадной  
крошкой 155  
Морковные маффины 146  
Мороженое «Кузнечик»:  
миндальное наслаждение 274

## Н

Наггетсы из брокколи 129  
Начинка из пшена на День  
благодарения 256  
Не совсем французский луковый  
суп 187  
Неплохой пад тай 209

## О

Овощной бульон 325  
Омлет почти по-испански 165  
Омлет: классический и вариации  
167  
Ореховая смесь от доктора  
Гандри 2.0 125

## П

Палтус с грибным рагу  
и чечевицей 226  
Пикантная зелень с кокосами  
268  
Пирог с оливковым маслом  
и розмарином 285  
Пирог с пеканом 296  
Пирог с шоколадным кремом  
282  
Пицца с основой из цветной  
капусты 223  
Поке с креветками 200  
Противолептиновый бульон  
с морепродуктами 326  
Пряные котлетки из батата 263

## Р

- Рагу из говядины и грибов 190
- Растительный кофе от доктора Г. 306
- Ризотто с «рисом» из цветной капусты 234

## С

- Салат из дикого риса 257
- Салат из кудрявой капусты от Джонатана Уэксмана 218
- Салат из моркови и брокколи со специями 258
- Салат из суперфудов 216
- Салат капрезе без лектинов от доктора Г. 251
- Салат на завтрак с «беконом» и яйцом 166
- Салат с сорго и фасолью 267
- Салатные заправки, которые получатся у любого 320
- Сладкий картофель фри с соусом из голубого сыра 271
- Соус из карамелизованного лука 132
- Сочные спагетти с креветками и кудрявой капустой 195, 207
- Спагетти из батата с фрикадельками 242
- Суп из курицы с овощами и рисом (Miracle Rice) 174
- Суп из черной фасоли с сальсой из авокадо в скороварке 188
- Суп с лаймом и тортильей 193

- Суп с лимоном, кудрявой капустой и курицей 183
- Суп с луком-пореем и цветной капустой 180
- Сырные маффины из цветной капусты 151

## Т

- Тайские «мясные» фрикадельки с лемонграссом 229
- Торт «Муравейник» с черничным соусом 289
- Тортильи (и чипсы) из кассавы 133
- Тушеная капуста с прошутто 261

## Ф

- Фаршированные яйца с авокадо 124
- Фасолевый чили от доктора Г. 179
- Фисташковое мороженое 276
- Фундуковое молоко с ванилью 311

## Х

- Хлеб из грецких орехов 170
- Хрустящая брюссельская капуста с бальзамическим уксусом и финиками 248

## Ц

- Цветная капуста «Баффало» 139
- Цитрусовая газировка 304

**Ч**

Чипсы: три способа 136

**Ш**

Шоколадно-мятное печенье 283

**Я**

Яичница на завтрак от Ральфа  
149

Яйца, запеченные с песто 159

# Алфавитный указатель

«Да, пожалуйста», список продуктов 57

«Нет, ни в коем случае», список продуктов 59

## А

Авокадо 40–43, 57, 64, 68, 76, 78, 87, 93, 99, 103, 121–124, 133, 136, 139, 146, 149, 161, 163, 166, 170, 173, 188–191, 193, 195, 200, 204, 206, 209, 212, 216, 221, 226, 228–230, 234, 245, 248, 253, 271, 274, 276, 279, 282, 289, 308, 319–322

Агглютинин зародышей пшеницы (АЗП) 34, 61, 92

Алкоголь 51, 58, 65, 95

Аминокислоты 31, 65, 89, 101, 139, 185, 196, 200, 209, 229, 240, 242, 320, 324

Антибиотики широкого спектра 26, 45, 48, 73, 76, 83

Антисекреторные препараты 26, 83

Арахис 42, 53, 60, 64, 104

Арроурут 57, 105, 141, 155, 170, 234

Артишоки 41, 58, 66, 68, 82, 87, 215, 235, 245

Аутоиммунные заболевания 28, 30–35, 42, 51, 62, 79, 83–87, 92, 329, 340

## Б

Базилик 59, 87, 149, 151, 159, 168, 185, 209, 218, 223, 236, 238, 243, 251, 302, 318, 320

Баклажаны 18, 56, 60, 63, 75, 85, 87, 111

Басмати, рис 85, 87, 108, 112

Батат (сладкий картофель) 22, 44, 57–59, 66, 82, 87, 115, 136, 161, 165, 176, 190, 212, 229, 235–238, 242, 254, 263, 271, 279, 293

Белок 9, 18, 20, 27, 31–34, 42, 45–50, 56, 58–62, 65, 81, 86, 88, 94, 102, 107, 109, 124, 148, 155, 207, 267, 296

Блинчики 10, 75, 82, 105, 155, 161

Бобовые 9, 18, 23, 39, 42, 53, 55, 60, 65, 79, 81, 88–91, 112  
Боулы 43, 68, 195–209  
Брокколи 41, 58, 87, 93, 126, 129, 156, 166, 185, 201, 209, 216, 245,  
254, 258, 264, 329  
Брюссельская капуста 41, 58, 87, 93, 248  
Бульон 106, 174–193, 226, 234, 243, 257, 261, 317, 325

## **В**

Ветчина 49, 59, 168, 245, 261

## **Г**

Генномодифицированные организмы (ГМО) 28, 29, 47, 98, 102–104,  
109, 111, 317  
Гербициды 28, 328  
Глюкоза 34, 39, 44, 65, 331  
Говядина 48, 59, 78, 83, 85, 94, 190, 229, 317  
Гормезис 21  
Грецкие орехи 40, 42, 57, 64, 68, 79, 82, 87, 93, 125, 140, 145, 170, 291  
Грибы 41, 58, 77, 79–87, 107, 140, 148, 168, 174, 184–190, 198, 212,  
226, 228, 234, 240, 254, 256, 317, 325  
Гхи 58, 87, 109, 212

## **Д**

Дайкон 58, 115, 196, 264  
Джем 141, 223, 314  
Дрожжи 62, 77, 107, 110, 122, 126, 129, 151, 156, 207, 209, 212, 218,  
234, 271, 318  
Дэвис, Уильям 31

## **З**

Заменители мяса Quorn 59, 78, 87, 107, 174, 183, 196–201, 204, 229, 243  
Зелень 21, 40–44, 50, 57–60, 75, 79, 82, 86, 91–94, 115  
Злаки 9, 11, 21–25, 29–34, 39, 43, 47, 49, 54, 59–62, 75–78, 85, 87–94,  
107–112, 121, 141, 204, 267, 315–319

## И

Имбирь 146, 161, 185, 200, 229, 240, 258, 265, 168, 291, 320

Инжир 58, 68, 82, 87, 223, 266, 282, 287, 314

Инулин 57, 82, 87, 99, 109, 331

Искусственные подсластители 27

## Й

Йогурт 24, 50, 58, 60, 64, 68, 81, 87, 99, 110, 126, 128, 132, 139, 188, 199, 231, 235–237, 258, 266, 271, 286, 320

## К

Кабачки 18, 56, 60, 63, 85, 87, 111, 206

Кайенский перец 100, 106, 149, 240, 263, 267, 279

Какао 51, 95, 100, 109, 155, 188, 274, 282, 287, 291, 296, 306–308

Капуста (кочанная) 41, 58, 87, 93, 258, 266

Карри 185, 191, 229

Кассава, мука 44, 59, 87, 98, 103

Кешью 42, 53, 60, 64, 104

Киноа 23, 54, 60, 64, 78, 85, 89

Кишечник 9, 20, 28, 30–34, 38, 40, 44, 50, 62, 72, 77–81, 84, 92, 100, 115, 170, 187, 206, 212, 240, 266, 271, 329, 331

Козий сыр 58, 64, 66, 100, 156, 179, 199

Козье молоко 33, 50, 56, 58, 64, 81, 87, 94, 100, 105, 122, 133, 199, 209, 236, 257, 286

Кокосовая мука 57, 59, 87, 93, 98, 100, 126, 146, 152, 155, 279, 283, 293

Кокосовое масло 40, 57, 64, 78, 85, 87, 93, 101, 107, 139, 146, 152, 155, 170, 185, 223, 263, 268, 279, 283, 289, 291, 293, 296, 298

Кокосовое молоко 40, 56–58, 81, 87, 100–102, 146, 148, 152, 161, 170, 185, 191, 206, 229, 237, 258, 268, 277, 279, 293, 306–308

Кокосовые сливки 57, 101, 140, 152, 156, 184, 207, 234, 274, 276, 282, 287

Кокосы 42, 57, 274

Конопляное молоко 102

Конопляное тофу 59, 78, 87, 102

Конопляный протеиновый порошок 57, 102  
Корнеплоды 22, 44, 68, 78, 86, 215, 237  
Котлеты 22, 107, 126, 128, 263  
Крахмал 22, 44, 54, 59, 75, 82, 86, 89, 91, 94, 103, 105, 108, 112, 141, 155, 163, 170, 234, 256, 291, 296–298  
Креветки 58, 83, 200, 207, 209  
Крестоцветные овощи 21, 40, 58, 75, 82, 87, 91, 93  
Кудрявая капуста 41, 58, 79, 83, 87, 159, 166, 183, 185, 193, 207, 216, 218, 266, 268  
Кукуруза 18, 21, 23, 25, 29, 39, 45, 49, 54, 60, 76, 78, 92, 105, 109, 261, 274  
Курица 43, 47, 59, 78, 86, 107, 139, 174, 183, 193, 196, 206, 231, 317

## Л

Лаймы 173, 185, 189, 193, 196, 198, 209, 267, 302, 304, 319  
Лектины 9–11, 17–62, 69, 72–79, 84, 89–94, 101–114, 148, 161, 163, 165, 174, 179, 187, 200, 204, 206, 240, 251, 257, 271, 279, 317, 326, 331, 333  
Лимоны 79, 87, 124, 126, 128, 132, 166, 174, 183, 193, 206, 212, 218, 221, 223, 231–238, 248, 255, 262–266, 279, 285, 289, 302, 304, 317–325  
Лук 58, 82, 87  
Лук-порей 41, 58, 87, 180, 234  
Льняная каша 102

## М

Майонез 103, 124, 200, 221, 322  
Майонез из авокадо 103, 200, 221  
Макадамия 40, 42, 57, 64, 68, 73, 79, 82, 87, 125, 152, 156, 209, 212  
Масло авокадо 40, 57, 64, 79, 87, 93, 103, 122, 133–136, 139, 146, 161, 170, 191, 206, 209, 212, 221, 226, 228–230, 234, 248, 253, 271, 279, 289, 320  
Маффины 82, 146, 151, 293  
Мед 103, 129  
Миндаль 42, 57, 103, 155, 206, 248, 255, 274, 291, 318  
Миндальная мука 42, 59, 87, 98, 103, 129, 141, 146, 161, 163, 170, 221, 223, 263, 279, 285, 291, 293, 298

Миндальное масло 54, 64, 104, 283  
Миндальное молоко 104, 283  
Молочные продукты 24, 49, 50, 56–58, 65, 78, 87, 94, 101, 111, 212  
Морепродукты 45, 58, 76, 82, 87, 91, 94, 231, 326  
Морковь 58, 146, 196, 256, 265, 319  
Морская соль 104  
Моцарелла 58, 105, 223, 251  
Мука пшеничная 92  
Мясо животных травяного откорма 91  
Мята 59, 87, 264, 283

## **Н**

Надписи на упаковках продуктов, расшифровка 47, 48  
Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) 26, 83  
Нори, водоросли 87, 105, 200

## **О**

Овощи 9, 18, 21, 24, 40, 45, 54, 56, 58–64, 75, 78, 82, 86–88, 91, 93, 108, 111, 114, 115  
Огурцы 18, 56, 60, 63, 75, 85, 87, 112, 264  
Окра (бамия) 58, 82, 87, 254, 265  
Оливковое масло 40, 42, 57, 64, 68, 78, 87, 93, 105, 106  
Омлеты 47, 59, 68, 110  
Орехи 33, 40–42, 53, 57, 60, 64, 68, 73, 78–82, 86, 91, 93, 104

## **П**

Паприка 100, 106  
Пармиджано-реджано 58, 106  
Пасленовые 56, 63, 75, 78, 111  
Пекарский порошок без алюминия 106  
Пекорино-романо 106  
Перец 64, 80, 100, 111  
Перилловое масло 40, 57, 79, 87, 107  
Периодическое голодание 66–68, 86, 91, 93

Печень 28, 57, 65, 83  
Печенье 59  
Пищеварительная система 90  
Пищевые дрожжи 107, 110  
Плантаны 44, 59, 68, 82, 87  
Подсолнечное масло 55  
Полезные жиры 39–42, 76, 78, 92, 94, 110, 124, 146  
Поллан, Майкл 18  
Помидоры 18, 23, 38, 56, 60, 63, 75, 85, 87, 110, 114  
Продукты без лектинов 41, 43, 163, 165, 187, 251, 333  
Птица пастбищного откорма 46  
Пшеница 18, 21, 24, 29, 33, 54, 60–62, 76, 90, 92, 101  
Пшено 43, 59, 64, 87, 91, 107

## **Р**

Растительные масла 55, 107  
Редис 41, 58, 87, 93  
Рис 18, 24, 38, 44, 59, 60–64, 85–90, 108, 112  
Розмарин 88, 107  
Руккола 41, 58

## **С**

Салаты 41, 58, 66, 75, 82, 87, 93, 105, 115  
Сахарный диабет 25, 32, 43, 51, 59, 87, 340  
Синдром повышенной кишечной проницаемости 31  
Синий свет 29, 86  
Соевое масло 60, 103  
Соевые бобы 55, 112  
Сорго 21, 43, 59, 87, 91, 94, 108  
Соусы 101, 105, 111, 115  
Соя 29, 60, 88, 101, 109, 112  
Спагетти 10, 83  
Спаржа 41, 58, 87, 93

## **Т**

Табуле 43, 94

Тортильи 59, 105

Тофу 59, 64, 78, 81, 87, 102, 108, 112

Травы 60, 87, 106

Тыква 18, 23, 56, 60, 112

## **Ф**

Фасоль 18, 29, 38, 55, 60, 64, 68, 85–90, 112, 115

Фенхель 41, 58, 87, 93

Ферментирование 81, 109, 111, 112

Финики 58, 82, 87

Фрукты 9, 18, 24, 26, 43, 49, 50, 56–58, 60, 74–78, 81, 86, 91–94, 111–114

## **Х**

Хлеб 18, 24, 38, 44, 59–64, 87, 92, 107

## **Ц**

Цветная капуста 41, 58, 66, 68, 82, 87, 93, 108

## **Ч**

Черника 58

Чеснок 21, 41, 58, 79, 82, 87

## **Ш**

Шоколад 51, 57, 82, 95, 100, 109, 110

## **Э**

Эндокринные дизрапторы 27, 86, 92, 114

Эритрит 57, 103, 110

## **Я**

Яйца омега-3 46, 48, 81, 91, 110

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ОТКРЫТИЯ ВЕКА: ДОКТОР ГАНДРИ

Гандри Стивен

**ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ**  
**КУЛИНАРНАЯ КНИГА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Научный редактор *Д. Абрамова*  
Литературный редактор *В. Гращенко*  
Художественный редактор *А. Шуклин*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *Ю. Шигарева, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Maksim Denisenko / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдиршуй: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Москва, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и продавец/өлшеу по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-30/31/32. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru





■ ПИЧИТАЙ·ГОРОД

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com)  [bombora](https://www.bombora.ru)  
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-112174-7



9 785041 121747 >

12+

В электронной книге нет ответственности за качество  
контента на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)  
ЛитРес:  
Самое большое  
русское  
издательство

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)





**СТИВЕН Р. ГАНДРИ**, доктор медицины, профессор, кардиохирург. Директор Международного института сердца и легких в Палм-Спрингс, Калифорния. Выдающийся хирург, заведующий отделением кардиоторакальной хирургии в Университете Лома-Линда. Автор бестселлеров «Парадокс долголетия», «Парадокс растений» и других.

В своей первой книге автор познакомил нас со скрытыми токсинами, которые способны вызывать хроническое воспаление в организме и снижать иммунитет. Такие, казалось бы, полезные продукты, как помидоры, кабачки, коричневый рис и киноа, в исследованиях показали себя как агрессивные и вредные. А все потому, что в них содержится особый класс растительных белков, называемых лектинами.

Лектины не просто вредны. Они естественная защита растений от «хищников» – тех, кто их поедает. Получаемые в больших дозах, они вызывают диарею или отравление (попробуйте съесть пару-тройку незрелых яблок, полных лектинов), а в микроскопических – невидимые хронические воспалительные реакции.

Отказаться от лектинов в жизни практически невозможно! Но это и не требуется. Чтобы защитить свой организм, достаточно просто научиться правильно готовить опасные продукты.

- **100 простых и сытных рецептов с пошаговым описанием и цветными фотографиями**
- **краткий курс «Парадокса растений» со списками покупок и базовыми продуктами**
- **маленькие хитрости для преобразования опасных овощей, фруктов и круп в безопасные**
- **особая программа для быстрого снижения веса и его стабилизации**
- **коктейли, завтраки, основные блюда, закуски и десерты на все случаи жизни**

*«Книга поможет вам полностью переосмыслить свое представление о здоровой пище. Независимо от того, сторонник вы палео-, безглютеновой, низкоуглеводной или растительной диеты, научные идеи доктора Гандри и практические советы помогут вам стать здоровее и предотвратить / остановить аутоиммунные заболевания.»*

**ТЕРРИ УОЛС,**

доктор медицины,  
автор бестселлера «Протокол Уолс»


ISBN 978-5-04-112174-7



9 785041 121747 >

**БОМБОРА**  
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora.ru](https://www.bombora.ru)