

Глава 1

Какой нужен блендер

Чем дальше, тем все легче современная техника превращает вымыслы и домыслы, фантазии и гипотезы — в реальности, вооружающие человека в его борьбе за жизнь.

Максим Горький

Для приготовления коктейлей необходим блендер. Можно воспользоваться любым, но лучше взять самый мощный, какой только вы сможете найти.

В вопросе выбора блендера есть одно противоречие: с одной стороны, какой-никакой коктейль можно сотворить почти в любом блендере, и он будет все равно полезен для здоровья. А с другой, напиток, приготовленный в высокоскоростном блендере, имеет настолько приятную «шелковую» консистенцию, что вы будете с нетерпением ожидать следующей порции.

Однако цена высокоскоростных блендеров «Витамикс» и «Блендтек», которые и работают превосходно, и служат много лет, так высока (около тысячи долларов), что большинству людей они просто недоступны.

Поэтому вы можете начинать делать зеленые коктейли в том блендере, который есть у вас под рукой. Но помните, что настоящий напиток, приготовленный в правильном аппарате, пить намного приятнее.

Еще можно встретить всевозможные подделки под «Витамикс», стоящие вдвое дешевле, которые сначала функционируют сносно, но примерно через полгода-год начинают работать с оглушительным ревом. Иногда снизу из ковша подтекает смазочное масло, и со временем эти блендеры перемалывают продукты все хуже.

Как я уже сказала, зеленый коктейль можно сделать и в недорогом ковшевом блендере. Он будет таким же полезным, но его консистенция получится менее однородной, в нем могут попадаться мелкие кусочки ингредиентов. Перед помолом фруктов и особенно зелени в таком блендере их нужно как можно мельче изрубить и немного дольше перемалывать.

За десять лет мне довелось поэкспериментировать со множеством самых разных блендеров, и я заметила, что простой блендер перемелет твердую целлюлозу зелени, только если он новый и его ножи достаточно остры. К сожалению, когда они тупеют, такой миксер не может перемолоть даже спелый банан. В этом случае блендер станет очень быстро перегреваться.

Но есть и хорошая новость. Мне как создателю зеленых коктейлей всегда было больно видеть, как у тысяч людей опускались руки, и, в конце концов, я решила сама создать самый лучший блендер.

Я посоветовалась со старшим сыном Степаном, авиационным инженером, и он с энтузиазмом взялся за этот проект. С тех пор прошло уже два года, и я счастлива сообщить, что держу в руках первый прототип нашего блендера «Виктория». Мы старались сделать его идеальным, учесть весь накопленный опыт использования десятков самых разных миксеров по всему миру. Я твердо решила максимально снизить стоимость своего блендера — так, чтобы он был доступен большинству россиян. Почти все его детали изготовлены в России. Вся остальную информацию вы найдете на моем российском сайте <http://www.doktorzelen.ru>.

Время перемешивания будет зависеть от выбранных ингредиентов и мощности вашего блендера. Обычно я смешиваю коктейль в течение 30 секунд или даже быстрее. Но когда имею дело с плотными ингредиентами, например, гранатым семенем, замороженными ягодами или кусочками имбиря с кожурой, то перемешиваю их до 1 минуты.

Иногда я сначала измельчаю более крепкие ингредиенты в блендере первые 30 секунд на низкой скорости, потом увеличиваю ее и перемешиваю коктейль до получения однородной массы еще приблизительно 30 секунд.

Если вы пользуетесь высокоскоростным блендером, то можете загружать в ковш крупно нарезанные и не очищенные от семян и кожуры фрукты: яблоки, киви, сливы, груши и прочее. Если у вас обычный блендер, работающий на малых скоростях, то кожура и семена не перемешаются полностью и могут повредить блендер.

Старайтесь без необходимости не нагружать ваш блендер, каким бы сильным он ни был, но в то же время пользуйтесь преимуществами качественной техники. Например, в высокоскоростном блендере можно перемалывать сердцевину ананаса, однако не стоит кидать в него ананасовую кожуру. Постарайтесь сами почувствовать, что можно и чего нельзя молоть в вашем блендере.

Советую вам:

- никогда не очищать яблоки, груши, хурму, сливы, нектарины или айву;
- всегда чистить манго, все цитрусовые, киви, дыни, авокадо и другие подобные ингредиенты;
- никогда не вынимать косточки из яблок, груш, облепихи и других фруктов с мелкими, мягкими семечками;
- всегда вынимать косточки из хурмы, слив, авокадо, персиков, фиников и других фруктов с твердыми семенами;
- никогда не отрезать хвостики от клубники, крыжовника, смородины и т. д.

Если у вас получился пенистый коктейль, то, скорее всего, вы добавили слишком много воды или использовали одни яблоки, которые создают обильную пену. Попробуйте добавить банан, или кусочек авокадо, или несколько фиников. Пена не снижает питательных свойств коктейля, ее можно просто стряхнуть или перемешать перед употреблением.

Зелень можно перемешивать целиком, хотя обычно я обрываю стебли с очень крупных листьев свеклы, мангольда и другой листовой зелени, поскольку они придают коктейлю солоновато-перечный вкус, который мне не нравится. Я всегда оставляю стебли у более нежных растений, таких как шпинат, одуванчик, петрушка, салат и других.

Приглашаю вас всех в нашу большую семью любителей зеленых коктейлей! Мы станем гудеть нашими блендерами по всей России по утрам и вечерам, перекрывая жужжание кофемолок. И будем все вместе молодеть да здороветь!

Глава 2

Зеленые коктейли со смыслом

Пусть еда станет вашим
лекарством и лекарства
будут вашей едой.

Гиппократ

В этой книге рецепты зеленых коктейлей имеют названия, связанные с определенными недомоганиями или болезнями. Наконец-то мечта Гиппократа сбывается и еда (в виде зеленых коктейлей) становится нашим лекарством. Но если под лекарствами вы подразумеваете различные пилюли, то не ждите от зеленых коктейлей такого же быстрого результата.

Люди давно заметили, что растения и продукты из них обладают целебными свойствами. В отличие от медицинских препаратов они действуют более мягко, безопасно, медленно, но почти всегда более эффективно. Почему это происходит? Главное различие состоит в том, что медицинские препараты, в подавляющем большинстве, нацелены на быстрое устранение *симптомов*, а растения — на избавление от *причин* заболеваний. Поэтому действие растительных средств не является мгновенным, хотя с течением времени оно

проявляется и более устойчиво, и более результативно, настолько, что и лекарство вам не понадобится. Регулярное употребление зеленых коктейлей предохранит вас от большинства болезней и в конечном итоге избавит от необходимости пить таблетки. Убедена, что ваш врач тоже одобрит введение в ваш рацион зелени, фруктов и овощей.

Конечно, когда у вас уже болит голова или повысился сахар, то не ждите, что от выпитого коктейля головная боль или диабет сразу пройдут. Для немедленного эффекта, скорее всего, без таблетки вам не обойтись. Но никакая таблетка не защитит ваш организм от дальнейшего разрушения органов. Наоборот, вы будете становиться все более и более зависимыми от медицинских препаратов, да еще и начнете страдать от их побочных эффектов. А зеленые коктейли как раз уберегут вас от будущих болезней, причем без каких-либо негативных последствий.

Вот что имел в виду Гиппократ, когда учил, что «еда станет вашим лекарством». Если, скажем, в вашем роду люди страдают от диабета, пейте коктейли с черноплодной рябиной, которая предохранит поджелудочную железу от преждевременного разрушения, слегка понизит сахар в крови, а заодно и насытит организм ценными витаминами и минералами.

Готовя свои коктейли, используйте информацию из главы 3. В ней вы найдете список самых распространенных ингредиентов, а также сведения о том, какие питательные вещества в них содержатся и при каких недугах они рекомендуются. Используя эти ингредиенты в своих коктейлях, вы

укрепите ваш организм так, чтобы в будущем он смог противостоять именно этим заболеваниям.

Далее представлены сто рецептов. При их составлении я старалась использовать ингредиенты, которые легко найти в супермаркетах и на рынках России. Однако ряд составляющих, таких как листья одуванчика, крапива, подорожник и некоторые другие, пока не продается в магазинах. В теплое время года их легко найти в любом огороде, в лесах и парках почти на всей территории России.

Очень важно использовать в коктейлях только самые лучшие, самые качественные фрукты и зелень. Никогда не кладите в блюдо старые, пожелтевшие или подгнившие листья и фрукты. Помните, что благодаря процессу измельчения процент всасывания питательных веществ из коктейлей во много раз больше, чем из твердых продуктов. Именно поэтому потребление пищи в виде коктейлей многократно увеличивает ее ценность.

Особенно хочу отметить, что фрукты для коктейлей следует выбирать спелые, самые лучшие, какие только вы сможете найти, так как спелые фрукты не только более вкусные, но и более полезные. Особенно хороши фрукты, созревшие на ветвях материнского растения, а не в ящиках и на складах. Как младенец, которого мать дольше кормит грудью, растет более здоровым, так и плоды, созревшие на ветвях, более насыщены витаминами. К сожалению, много раз мне доводилось пробовать коктейли, приготовленные из незрелых, зеленых, кислых или невкусных фруктов. На вкус они были отвратительны, и неудивительно, что они никому не нравились. Я бы хотела

дописать в каждый рецепт слова: «самые спелые бананы», «самые спелые сливы», «самые спелые груши» и так далее, но это сделало бы рецепты слишком громоздкими. Поэтому я рассчитываю на вашу сознательность в этом вопросе. Если вы начнете использовать качественные продукты, то ваши коктейли станут не только полезными, но и вкуснейшими, и вы и ваши родные будете с нетерпением ждать следующей порции. Не жалейте денег на покупку самых лучших ингредиентов, ведь цель коктейлей — укрепление вашего бесценного здоровья. Если же вам не удастся достать свежую зелень или подходящий по спелости плод для конкретного коктейля, просто замените этот ингредиент другим, более качественным и спелым.

Несмотря на то что названия рецептов связаны с определенными недомоганиями, это вовсе не значит, что людям, посчастливившимся жить без этих недугов, такой коктейль сможет навредить. Любому человеку полезен любой из этих рецептов. Например, коктейль от бессонницы содержит, среди прочего, вишни и ботву репы. В вишнях есть мелатонин, который помогает регулировать сон, а ботва репы богата витамином B6, который также важен для полноценного сна. Тем не менее, коктейль с вишнями и ботвой репы полезен абсолютно всем людям. Точно так же всякий может приготовить любой из рецептов в этой книге и извлечь из них большую пользу.

Смотрите на эти рецепты только как на идеи, а не на жесткие правила. Сначала, пока у вас нет опыта приготовления вкусных зеленых коктейлей идеальной консистенции, вы можете следовать

рекомендациям из этой книги. Со временем вы увидите, что готовить вкусные коктейли довольно просто.

Большинство рецептов имеет одни и те же инструкции: нужно сложить все ингредиенты в блендер и тщательно перемолоть. На выходе каждый рецепт дает примерно два литра продукта. Если в скобках есть надпись «суп», значит, этот коктейль не сладкий, иногда даже острый и по вкусу напоминает суп. Рекомендую сервировать его в глубоких тарелках, добавить немного тертой моркови или нарезанной зелени, соли по вкусу и есть его ложкой, как обычный суп.

Наслаждайтесь зелеными коктейлями. Желаю вам здоровья!