

Питание по временам года.

Питание осенью.

Яблочно – айвовый напиток с тапиокой и лимоном.

Приготовить яблочно – айвовое пюре.

Равные количества яблок и айвы очистить от кожуры и косточек, нарезать и потушить, с добавлением небольшого количества воды, до образования пюре.

Довести его до желаемой сладости с помощью кленового сиропа или стивии.

Для напитка нам понадобится 5 столовых ложек пюре на 1 л воды.

Остальное можно заморозить для дальнейшего использования.

На 1 литр воды добавить 1,5 столовые ложки тапиоки и варить минут 15 на среднем огне до достижения тягучей консистенции, смешать с айвово- яблочным пюре и довести до желаемой сладости. Выключить газ и добавить дольки лимона. Закрыть крышкой и дать настояться пару часов.

Суп – пюре Вишисуаз с топинамбуром

Ингредиенты:

- ✓ Топинамбур 0,5 кг. – отварить как картофель с добавлением ½ чайной ложки соды в конце варки . Варить до прозрачности и мягкости.
- ✓ Лук порей 3 шт. (белая часть) - порезать кольцами.
- ✓ Репчатый лук 1 шт. – мелко порезать.
- ✓ Корни петрушки и сельдерея - мелко порезать.
- ✓ Водоросли иджике или араме.
- ✓ Соль, перец, петрушка, укроп.
- ✓ Оливковое масло – 1 чайная ложка.

Способ приготовления:

Спассеровать лук и корни с оливковым маслом, добавить 1 1/2 литра воды и предварительно замоченные на 15 минут водоросли. После закипания поварить 5 минут, затем добавить отварной топинамбур и варить на среднем огне ещё 5-7 минут, затем добавить специи и зелень.

Измельчить в блендере до пюреобразного состояния.

Салат листовой с рокетом и гумасио.

Ингредиенты:

- ✓ Листья рокета (руккола)
- ✓ Гумасио
- ✓ Маслины
- ✓ Хурма
- ✓ Грецкие орехи(предварительно замочить)
- ✓ Проростки
- ✓ Лимонный сок

Гумасио.

Способ приготовления:

Кунжут- перебрать, промыть , выложить на поднос ровным слоем и сушить в теплом месте 0,5 часа.

Прожаривать на среднем огне в глубокой кастрюле 1- 2 минуты.

Соль – морскую соль прожаривать на большом огне постоянно помешивая до прозрачности.

Водоросли Вакаме – выложить одним слоем в посуду для выпекания и поставить в духовку при средней температуре на 5 минут. Остудить и измельчить.

Пропорции:

Можно сочетать кунжут только с Вакаме или только с солью , а можно и с тем и с другим вместе.

Важно соблюдать пропорции. На 20 частей кунжута 1 часть соли и /или 1 часть Вакаме.

Гумасио добавляет пище вкус и пикантность.

Капуста домашней засолки.

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг. капусты
- ✓ 3 моркови

Для раствора:

- 1 литр кипятка
- 2 ст.л. океанской или гималайской соли
- 3 чайные ложки кленового сиропа или эквивалент стивии

Способ приготовления:

Капусту нашинковать, морковь натереть, перемешать все вместе и сложить в стеклянную посуду.

Залить раствором . Накрыть марлей, дать постоять 2 дня в тепле и 1 день в холодильнике.

Через 3 дня капуста готова.

Вегетарианский плов.

Ингредиенты:

- ✓ Тофу 500 гр
- ✓ Лук 2 шт
- ✓ 1,5 стакана цельного риса
- ✓ Морковь 3 шт
- ✓ Чеснок, перец, соль, куркума, паприка, соевый соус

Способ приготовления:

Поджариваем на небольшом количестве оливкового масла лук и тофу, замаринованное в специях до золотистого цвета, добавляем морковь мелко порезанную, перемешиваем в течение 2 минут и добавляем все специи. Замоченный на ночь, цельный рис выкладываем сверху овощей и добавляем воду (равную количеству риса), даем закипеть и тушим под крышкой 25 минут. Затем не поднимая крышки даём настояться 10 - 15 мин. и наш плов готов.

Луковое варенье

Ингредиенты:

- ✓ Большая белая луковица
- ✓ Соевый соус Тамари – 100 грамм

Способ приготовления:

Нарезать лук кубиками. В кастрюле из нержавейки или железа прокалить лук на большом огне без добавления масла и воды. Лук должен потемнеть. После чего добавить к нему соевый соус Тамари и уменьшить огонь. Варить до получения консистенции варенья.

Осенний компот

Ингредиенты:

- ✓ 2 крупно порезанные груши
- ✓ 1 порезанная кубиками, айва
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1 чайная ложка кузу
- ✓ Натертый мускатный орех

Способ приготовления:

Варить фрукты вместе до мягкости (примерно 15 минут), добавить кузу, разведенное в небольшом количестве холодной воды. Проварить все вместе несколько минут до загустения. Добавить немного мускатного ореха. Накрыть крышкой и дать настояться.

Десерт: Морковно - айвовое желе (мармелад)

Приготовить фруктовую массу:

Для этого ½ стакана айвового пюре смешать с соком 2-х морковок. В 0.5 литра кипятка добавить 1 ст. л. Кузу, разведенную в ¼ стакана холодной воды и 4 ст. л. агар-агара. Варить, все время помешивая в течение 3-х минут и затем добавить фруктовую массу, перемешать, разлить в формы и охладить.

Салат "Табула " с киноа.

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан предварительно замоченной и промытой киноа
- ✓ 1 чайная ложка масла кунжутного семени
- ✓ 2 стакана воды, Щепотка соли
- ✓ 1/2 стакана зеленого горошка (отварить свежий или мороженный)
- ✓ 1 нарезанный помидор, 1 нарезанный огурец
- ✓ 6 маслин, порезанных кружочками
- ✓ Мелко нарезанный зеленый лук
- ✓ Рубленые петрушка или мята
- ✓ Сухие специи по вкусу
- ✓ 3 чайные ложки лимонного сока
- ✓ Соевый соус по вкусу

Способ приготовления:

В кастрюле разогреть масло кунжутного семени, добавить киноа и жарить помешивая 2 -3 минуты. Добавить воду, накрыть крышкой и варить на медленном огне минут 20. Остудить. В салатнице смешать все остальные ингредиенты, добавить киноа и аккуратно перемешать.

Десерт из агар – агара.

Для приготовления 4-х порций вам потребуется:

0,5 литра жидкости (вода + сок для цвета и вкуса) и 4 столовые ложки агар-агара.

Способ приготовления:

Вначале готовим основу. Она может быть цветной – например ягодный компот или бесцветной, что предпочтительней, если вы хотите разноцветные слои. Бесцветную основу готовят из воды, сока лимона, мяты (возможны варианты) и подсластителей – кленовый сироп или стивии (по вкусу).

В кипящую жидкость добавляем агар-агар и, помешивая, кипятим 5 минут на среднем огне. Снять с огня. Затем делим на порции по количеству цветов и добавляем разноцветные соки в каждую порцию.

Например красная – свекла, оранжевая – морковь и зеленая шпинат. Готовый раствор залить в формы (бокалы). Если хотите разноцветные слои, то следует подождать, пока застынет предыдущий слой и уже затем наливать следующий.!