

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВКУСНЫЙ СУП

СУП - ЭТО КУЛИНАРНОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ С ПОТЯСАЮЩИМ ЛЕЧЕБНЫМ ЭФФЕКТОМ.

Это источник энергии и суперсилы! Тарелка супа — это самый простой способ есть меньше и при этом испытывать приятное ощущение комфорта и сытости в желудке.



Вариаций супов великое множество. Например, невероятно яркий суп-антиоксидант из разноцветных овощей, суп для похудения, суп - сытный ужин или легкий летний суп. И у каждой хозяйки обязательно есть рецепт супа от простуд - целебный суп с естественными иммуномодуляторами (лук, чеснок, грибы шиитаке, водоросли комбо, корни сельдерея, имбиря, куркума и астрагал).

По данным исследований, суп действительно подавляет аппетит, поскольку состоит из прекрасно утоляющего голод сочетания жидких и твердых ингредиентов. Съев на первое суп, вы гарантированно уменьшите объем съеденного на 20%.

Ешьте супы регулярно дома и на работе. Даже самые занятые люди могут брать с собой в термосе густой и полезный суп-пюре и пить его в дороге, во время совещаний и просто, когда хочется чего-нибудь вкусенького!

И [посмотрите это короткое видео](#), чтобы узнать

5 профессиональных секретов натуропатов - как побеждать болезни при помощи еды.

13 ПРОВЕРЕННЫХ ВАРИАНТОВ МОИХ САМЫХ ЛЮБИМЫХ СУПОВ!

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЯПОНСКИЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ ПАСТОЙ СОБА

Ингредиенты:

- 4 сушеных гриба шиитаки
- 5-6 см водорослей комбо
- 2 столовые ложки проростков люцерны (альфа-альфа)
- 1 средняя морковь
- 2 столовые ложки рисового вина Мирин,
- 3 столовые ложки соевого соуса «Тамари»
- 1 столовая ложка Сакэ (можно заменить водкой)
- 1 упаковка гречневой пасты соба

Способ приготовления:

Шиитаки и комбо залить водой на несколько часов.

Сварить соба по инструкции на упаковке и откинуть на дуршлаг.

Для супа:

В кастрюлю налить 3 стакана воды, добавить соевый соус, мирин, сакэ.

Поставить на огонь, добавить мелко нарезанные шиитаки и комбо.

Порезать морковь на кружочки, добавить в суп, варить 15 - 20 минут.

В порционную тарелку положить необходимое количество соба, овощей из супа, залить бульоном и посыпать проростками.

ОСЕННИЙ СУП «ДОМАШНИЙ»

Ингредиенты:

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Сухой корень галангея (калган)
- Грибы шиитаке
- Водоросли комбо
- Лук порей
- Репчатый лук
- Зеленый лук
- Репа
- Морковка
- Зукини
- Помидоры
- Специи
- Фасолевая вермишель

Все виды лука потушить в небольшом количестве кунжутного масла и воды.

Добавить все остальные ингредиенты (кроме фасолевого вермишели).

Постараться подружить их между собой с помощью приправ и сделать суп пюре.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Фасолевою вермишель залить холодной водой на 10 минут, а потом нарезать и опустить в готовый и горячий суп-пюре.

ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНО-АРБУЗНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 2 огурца
- 2 столовые ложки органического козьего йогурта
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 1/2 чайной ложки Тугераши (смесь специй)
- 4 столовые ложки нарезанных соломкой огурцов
- 4 столовые ложки нарезанных соломкой яблок
- 4 столовые ложки мякоти арбуза нарезанной брусочками
- 3 столовые ложки нарезанного кубиками авокадо
- 4 столовые ложки нарезанной кубиками репы
- 5-6 сушеных помидоров, нарезанных соломкой
- 3 столовые ложки измельченного укропа
- 1 упаковка микрозелени
- 2 чайные ложки растительного масла холодного отжима.

Способ приготовления:

Огурцы очистить, нарезать и сложить в блендер с 1 чайной ложкой соли. Сделать однородное пюре. Переложить пюре в сито, установленное над миской. Поставить в холодильник пока не стечет вся жидкость. По необходимости - добавить специи. Или просто выжать огуречный сок и добавить к нему соль. В миске смешать йогурт, лимонный сок и тугераши. Добавить все остальные ингредиенты овощи и залить огуречным соком.

ГУСТОЙ ФРАНЦУЗСКИЙ СУП

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1 лук порей нарезанный (только белая часть)
- 1 корень сельдерея мелко нарезанный
- 3 стебля сельдерея мелко нарезанные
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 3 зубчика чеснока крупно нарезанных
- 1 стакан белого вина
- 2 спелых помидора (очищенных от кожуры и натертых)
- 2-3 л воды
- 0,5 стакана зеленого горошка (можно свежемороженого)
- 0,5 стакана слегка отваренных бобов азуки
- 1 кабачок, нарезанный кубиками
- 1 фенхель, нарезанный тонкими полосками

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 батат или репа, нарезанные кубиками
- 1 столовая ложка кудзу (не обязательно)
- Паста конжак - 1 упаковка (по желанию).
Можно заменить фасоловой, рисовой или гречневой
- Буке - свежие травы связанные пищевой нитью: тмин, базилик, петрушка, кинза, укроп
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

В разогретое в кастрюле масло добавить лук, лук порей, чеснок, корень и стебли сельдерея, морковку. Тушить до прозрачности лука. Добавить вино и натертые помидоры. Тушить несколько минут.

Добавить воду и саше - сухие специи для длительной варки (гвоздика, галангаль, лемонграсс, шиитаке). Когда вода закипит засыпаем батат, кабачок, фенхель, зеленый горошек, наполовину готовые азуки. Доводим до кипения и вливаем 1 стакан воды с растворенной в нем 1-й столовой ложкой кудзу. Соль, перец по вкусу. Снова доводим до кипения и сверху кладем буке.

Варим без крышки помешивая 30 - 40 минут.

Вынимаем саше и буке. Проверяем соль, перец и добавляем конжак или другую пасту. Варим пару минут или до готовности пасты.

ТЫКВЕННЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

- 500 гр. тыквы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних томата
- 1 морковь
- 1 чайная ложка пасты кари (по желанию)
- 2 стакана шпината
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Специи: мускатный орех, перец, соль

Способ приготовления:

Тыкву нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве оливкового масла. Можно добавить воду. Добавить лук и чеснок. Потушить еще 5 минут. Затем специи, натертую морковь и очищенные от кожуры томаты. Добавить воды до желаемой густоты, пасту кари и варить на слабом огне 15 мин. Сделать суп пюре. Потушить шпинат на слабом огне и соединить с супом. Заправить специями по вкусу.

СУП С ПЕЧЕНЫМИ БАТАТАМИ, ИМБИРЕМ И КАШТАНАМИ

Ингредиенты для выпечки бататы:

- 4 бататы, почищенные и нарезанные кубиками
- Орегано
- крупная гималайская соль

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Перец

Ингредиенты для супа:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица
- 1 мелко нарезанный лук порей (только белая часть)
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3-5 см свежего измельченного свежего корня имбиря
- 2 гриба шиитаке
- 5-7 см водорослей комбо
- 200 гр чищенных каштанов в вакуумной упаковке
- 7 стаканов воды
- Соль, перец
- 1/2 стакана кокосового молока
- Тыквенные семечки и мелко нарезанный зеленый лук для подачи

Способ приготовления:

Бататы смешать со специями и маслом, выложить одним слоем в огнеупорную посуду и выпекать в духовке при 180 гр. до мягкости.

В кастрюле разогреть оливковое масло и потушить чеснок, имбирь и лук до прозрачности лука. Добавить бататы, каштаны, грибы шиитаке (предварительно замоченные и мелко нарезанные), комбо и воду. Заправить солью, перцем, довести до кипения и варить 20 минут.

Сделать суп - пюре, добавить кокосовое молоко и довести до вкуса.

СУП «ГАСПАЧО»

Ингредиенты:

- 5 больших помидор или 7-8 маленьких
- 1 средний огурец
- ½ красного перца чили (без косточек)
- ½ красной луковицы
- 2 дольки чеснока
- Несколько листиков базилика
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- 1/2 чайной ложки копченой паприки

Способ приготовления:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры. Сложить все ингредиенты в блендер и перемешать до получения однородной массы. Добавить соль и специи по вкусу.

Украсить натертым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

КРАСНЫЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 1/2 стакана зеленой чечевицы
- 1/2 стакана черной чечевицы

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1/3 стакана желтой чечевицы
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 мелко нарезанные луковицы
- 6 измельченных зубчиков чеснока
- 3 стебля сельдерея
- 3 столовые ложки пасты из сушеных помидор
- 3 большие мелко нарезанные помидоры без кожуры
- 2 стакана томатного сока (свежевыжатого)
- чайная ложка красной пасты карри
- 10 стаканов воды
- Соль, перец по вкусу
- Кинза для украшения

Способ приготовления:

Замочить черную и зеленую чечевицу в горячей воде на час. Слить воду. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, потушить лук, чеснок, сельдерей. Добавить все виды чечевицы, карри и пасту из сушеных помидор и тушить все вместе помешивая 3-5 минут. Добавить томатный сок, воду, специи и довести до кипения. Варить 45-60 минут на маленьком огне. Довести до вкуса. Перед подачей добавить кинзу.

СУП ИЗ ЗЕЛеноЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С ОБОЖЖЕННЫМИ БАКЛАЖАНАМИ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

Ингредиенты для супа:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 большие мелко порезанные луковицы
- 4 порезанных зубчика чеснока
- 1,5 стакана зеленой чечевицы
- 8 стаканов воды
- Соль, перец
- 1 чайная ложка измельченного тмина (или аджуана)

Ингредиенты для томатной сальсы:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 большие мелко нарезанные помидоры
- 4 измельченных зубчика чеснока

Ингредиенты для подачи:

- 2 баклажана запеченных в духовке и очищенных от кожуры
- мелко нарезанная петрушка
- Проростки люцерны

Способ приготовления:

Нагреть в кастрюле растительное масло. Лук и чеснок потушить до мягкости. Добавить чечевицу, воду и специи. Довести до кипения и варить около 30 минут под крышкой на небольшом огне до мягкости чечевицы.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Параллельно испечь в духовке баклажаны и приготовить томатную сальсу. Разогреть оливковое масло, добавить к нему помидоры, чеснок и тушить минут 10 до мягкости помидор на медленном огне. Добавить специи. Для подачи: положить в тарелку баклажаны, томатную сальсу, петрушку, залить супом и сверху украсить проростками люцерны.

ТАИЛАНДСКИЙ СУП С КРАСНЫМ КАРРИ

Ингредиенты:

- банка кокосового молока (можно заменить миндальным)
- такое же количество воды
- 1 столовая ложка натертого имбиря
- 1 столовая ложка красной пасты карри
- сок одного лайма
- 2 палочки свежего лемонграсс
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- 200 гр рыбы, птицы или тофу, нарезанных на кубики
- Измельченные листья базилика и кинзы
- По желанию: листья кафир лайм и корень галангала

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме рыбы/птицы/тофу и зеленых листьев сложить в кастрюлю, довести до кипения. Довести до вкуса. Добавить рыбу/птицу/тофу и еще раз довести до кипения. Перед подачей украсить зелеными листьями.

ЛУКОВЫЙ СУП - ПЮРЕ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- 3 большие, мелко нарезанные луковицы
- 3 столовые ложки масла виноградных косточек
- 4 лука порея - мелко нарезать только белую часть
- 2 гриба шиитакэ
- 300 гр. лесных грибов
- 0,5 стакана белого сухого вина
- 6 стаканов воды или овощного бульона
- 1 столовую ложку кудзу (не обязательно)
- Соль, перец по вкусу
- Мелко нарезанный зеленый лук для украшения.

Способ приготовления:

В кастрюле разогреть оливковое масло. Потушить лук, лук - порей и грибы на медленном огне около 20 минут, периодически помешивая. До мягкости овощей. Добавить вино и на большом огне выпаривать его - 2 минуты. Залить воду или овощной бульон. Соль, перец, специи по вкусу. Довести до кипения и варить на маленьком огне под крышкой еще 25 минут.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Затем в 1/4 стакана воды развести кудзу, влить его в кипящий суп и варить, помешивая еще 2 минуты. Пропустить через блендер.

ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 3 помидоры
- 2 красных перца
- 5 зубчиков чеснока
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима.
- 1,5 литра воды
- корень петрушки
- корень сельдерея
- цедра 1 лимона
- 1 репчатый лук
- 1 лук порей (только белая часть)
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Запечь в духовке целиком помидоры, перец и чеснок. Репчатый лук, лук порей, корни петрушки и сельдерея нарезать и потушить в растительном масле, залить водой. Добавить запечённые помидоры и перец. Варить все вместе 15-20 минут. Выдавить печенный чеснок. Варить еще пару минут. Добавить цедру лимона, соль и перец по вкусу. Можно сделать суп - пюре.

СУП ИЗ ШПИНАТА И ТОПИНАМБУРА

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
(можно заменить любым растительным маслом холодного отжима)
- 2 мелко нарезанные луковицы
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3 мелко нарезанных стебля сельдерея
- 1 кг почищенного и нарезанного топинамбура
- 4 стакана овощного бульона или воды
- 2 стакана кокосового (миндального) молока
- 250 гр. листьев шпината
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

В разогретом на сковороде масле потушить до мягкости лук, чеснок и сельдерей. Добавить воду, соль, перец. Довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 40 мин. Добавить кокосовое молоко и варить еще 10 минут.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В это время листья шпината опустить в кипящую воду на 2 минуты, переложить на 5 минут в холодную воду со льдом для сохранения цвета, затем слить воду, а шпинат добавить в суп и выключить газ.

Сделать суп - пюре и добавить специи по вкусу.

