A detailed illustration of various healthy foods including fish, meat, fruits, and vegetables. The illustration shows a whole fish, a salmon fillet, a piece of meat, a bowl of berries, a bunch of bananas, a bunch of carrots, a bunch of tomatoes, a bunch of cucumbers, a bunch of bell peppers, a bunch of nuts, and several bottles of supplements. The background is a light blue gradient.

Best Bet Diet

ГОТВАРСКА КНИГА

Рецепти и стратегии за подпомагане на хора, засегнати от множествена склероза, да постигнат по-добро здраве

Съставена от Джоан Ембри,
издадена от Direct-MS

125 РЕЦЕПТИ ЗА ЯСТИЯ БЕЗ ГЛУТЕН И БЕЗ МЛЕЧНИ

Best Bet Diet - готварска книга

Рецепти и стратегии за подпомагане на хора,
засегнати от множествена склероза, да постигнат
по-добро здраве

Съставена от Джоан Ембри,
издадена от Direct-MS

За да научите повече за нашата благотворителна организация за
множествена склероза, за диетата Best Bet Diet и MS Hope,
посетете:

www.direct-ms.org www.mshope.com

Авторско право © 2019 от Direct-MS

Издадена от Direct-MS
www.direct-ms.org Registered
Благотворителен номер:
868267568RR0001

Илюстрации: Бриана Шретлен Schretlen
Фотографии: Криста Уеб
Дизайн: Ким Ембри

ISBN: 978-1-9992610-0-9

Отпечатано в Канада
Friesens Corporation Altona,
Manitoba, Canada

Като благотворителна организация,
регистрирана с нестопанска цел, Direct-MS ви
насърчава да споделяте рецептите в тази книга
с всеки, засегнат от множествена склероза, или
с тези, които се интересуват от подобряване на
цялостното си здраве.

Описаните подходи и предложените терапии в
тази книга имат за цел да допълнят, а не да
заменят професионалните медицински съвети
и лечение. Насърчаваме ви да се съветвате с
вашия лекар по въпроси, свързани с
множествената склероза.

ПОСВЕЩЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Тази готварска книга е посветена на Рой Суонк, Роджър Макдугал и Джуди Греъм, пионерите в използването на хранителни стратегии, подпомагащи поддържането на добър контрол при множествена склероза (МС). Техните концепции и практически предложения за хранителните промени в борбата с МС са били издадени през 1950-те, 60-те и 70-те години и все още са валидни и днес. Тази книга е просто продължение на техните огромни и безкористни усилия да помогнат на хората с МС.

Бихме искали също да посветим тази книга на всички хора, засегнати от МС и техните семейства, които са включили "Най-Добрата Диета" (Best Bet Diet) в живота си и са предоставили много отзиви през последните 24 години. Беше вдъхновяващо и изключително приятно да чуем техните истории за успех и предложенията им за подобряване на книгата Best Bet Diet.

Преди всичко трябва да изкажа искрената си благодарност на снаха си Ким Ембри, която се справи с дизайна и оформлението на тази книга, направи някои от фотографиите и се погрижи за книгата по време на процеса на печат. Тази готварска книга нямаше да се осъществи без нейните безкористни, доброволни усилия и нейното непоколебимо внимание към детайлите.

Бих искала също така да благодаря на моя съпруг Аштън Ембри за приноса му към научната секция, на моя син Дънкан за осигуряването на многобройни рецепти и предоставяне на полезни предложения за подобрене, и на моя син Мат, който вдъхнови нуждата от тази готварска книга на първо място.

Благодарности дължа и на Криста Уеб, която посвети доброволно времето си да направи много от снимките в книгата, на Брайдана Шретлен, която създаде илюстрациите, на хората, които споделиха своите отзиви в секцията „Живо доказателство“, и на приятните служители във Fresens Printing, които създадоха тази книга.

Тази книга не би била възможна без подкрепата на различни групи хора. Те включват ентузиазирани готвачи, които предоставиха своите рецепти, всички хора, които щедро даваха своя принос за проекта Direct-MS и Direct-MS Board, и с това насърчиха и подкрепиха финансово този проект от самото му създаване.

И накрая, искам да благодаря на Андрю Уотсън от Шотландия, който преди 20 години създаде наименованието Best Bet Diet за предложените хранителни стратегии при МС.



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Въведение Научни концепции, стратегии, основи на Best Bet Diet, често задавани въпроси	8
Живо доказателство Истории за успех с Best Bet Diet	24
Стратегии за хранене Първи стъпки, заместители на храни, планове за хранене, списък за пазаруване, препоръки	36
Закуски	63
Супи	69
Салати	83
Ястия с риба	101
Ястия с пиле	125
Ястия с телешко, свинско, агнешко	143
Ястия със зеленчуци	161
Ястия на бавен огън	179
Ястия в Instant Pot	193
Ястия за специални поводи	209
Десерти	233
Заклучение Препоръчана литература и финални мисли	246





Пътуване към по-добро здраве

Когато синът ни получи ужасната диагноза множествена склероза през 1995 г., имахме чувството, че сме били изхвърлени насред бурно море. След като е бил учен-изследовател в продължение на 30 години, съпругът ми Ашън се гмурна в научната литература за МС, за да определи най-вероятните фактори, които причиняват МС, и да използва тази информация, за да разработи ефективна терапия за сина ни.

В нашето изследване открихме изобилни научни доказателства, които показват, че различни хранителни фактори потенциално играят основна роля за появата и прогресията на МС. Странно е, че тази информация не е била предоставена от лекарите на пациенти с МС, нито са я предоставяли утвърдени благотворителни организации, чиято дейност е свързана с МС.

Забележително е, че много хора имат голям успех в спирането или значителното забавяне на МС с хранителни стратегии; налични са много отзиви. С удоволствие съобщаваме, че синът ни е в отлично здраве. Сега той е създал свой уебсайт, www.mshore.com, където обяснява стратегиите, които е използвал, за да остане здрав през последните 24 години.

Съпругът ми и аз, заедно с група от хора, занимаващи се с МС, решихме да предоставим тази информация свободно достъпна и създадохме федерално регистрирана благотворителна организация, която нарекохме DIRECT-MS, съкратена от DIET REsearch into the Cause and Treatment of Multiple Sclerosis (Изследване на диетата за причините и лечението на множествената склероза).

Нашата благотворителност е посветена на предоставянето на надеждна, научно обоснована информация за ролята, която хранителните фактори играят в МС, за да позволи на засегнатите от МС да вземат информирано решение дали да използват или не хранителни стратегии за контрол върху болестта и да предотвратят появата ѝ при любими хора.

Надяваме се да се насладите и да се възползвате от информацията и рецептите.

– Джоан Ембри

Въведение

За тази готварска книга

Тази готварска книга е съставена, за да помогне на хората с множествена склероза да прилагат хранителните стратегии, препоръчани от нашите благотворителни организации Direct-MS и MS Норе. Дадените по-долу стратегии често са наричани „Най-добрата диета“ в готварската книга.

Бихме искали да отбележим, че въпреки че разработихме тази диета като ефективна стратегия, специално за да помогнем на хората с МС, нашето изследване и някои лични отзиви предполагат, че тя може да бъде полезна и за лица с други аутоимунни заболявания, както и за всеки, който се стреми към по-добро здраве.

Започваме с обобщение на научните концепции, които свързват различни хранителни фактори с процеса на заболяване на МС. За нас е важно да разберем основната научна обосновка защо различните хранителни фактори са ключова част от възникването и непрекъснатото прогресиране на МС. След това обсъждаме различните храни, които или допринасят за процеса на заболяване при МС или помагат за потискане и спиране на болестния процес.

Разбира се, от съществено значение е да се премахнат храните, подсилващи МС, и значително да се увеличи консумацията на храни и добавки, които противодействат на МС. Така имаме секции за храните, които да се премахнат, храни, които да се намалят и храни, които да се увеличат, както и списък с добавки. Ние осъзнаваме, че често е много трудно да се откажете от храни, на които сте се наслаждавали през целия си живот; като млечни продукти и съдържащи глутен продукти. За да ви помогнем да постигнете това, обсъждаме приемливи заместители на често използваните храни, които са много проблематични при МС. Предоставили сме и предложения за закуска, обяд, вечеря и междинни закуски.

В основата на тази книга са рецептите, които сме събрали от много източници и самите ние сме използвали през последните 24 години. Гарантираме, че всяка рецепта следва препоръчителните хранителни стратегии и че може да бъде приготвена с относителна лекота.

Също така бихме ви насърчили да разработвате свои собствени рецепти и да адаптирате тези, които откривате, използвайки основните принципи на Best Bet Diet. Списъкът на заместители на храните трябва да гарантира, че нито една рецепта не съдържа храни, които трябва да се избягват.

Ние ценим отзивите ви за тази книга. Моля, не се колебайте да изпращате вашите коментари на info@direct-ms.org



Научни концепции за най-добрата диета при МС

The Best Bet Diet е хранителна стратегия за контролиране на МС, разработена от д-р Аштън Ембри през 90-те години. Той формулира тази диета, след като синът му е диагностициран с МС, като е прочел множество научни статии за множествена склероза и хранене. Голям обем от тези изследвания е на разположение на нашия уебсайт www.direct-ms.org

МС се класифицира като аутоимунно заболяване. Основният болестен процес на аутоимунно заболяване като МС е, че собствената имунна система на човека атакува определени части от тялото, което за МС е централната нервна система. Специфичната тъкан, която е основната мишена на имунната атака, е миелинът - мастна субстанция, която обгръща и изолира нервните аксони на централната нервна система. Със загубата на миелин, самите нервни аксони в крайна сметка са увредени и унищожени. Аксоните доставят инструкции от мозъка до всички части на тялото и загубата им води до забавяне и блокиране на тези съобщения. Това води до множеството увреждания, характеризиращи множествената склероза.

Проучванията сочат, че процесът на заболяване на МС започва в детството и това често е 20–30 години, преди да стане клинично изявен в млада зряла възраст. Такъв дълъг период на забавяне между началото на болестния процес и неговото разпознаване характеризира много хронични заболявания, включително рак и сърдечни заболявания.

Твърдо установено е вече, че гените играят значителна роля за появата на МС и че само хората, които носят специфични гени, са податливи на заразяване с МС. Проучванията показват, че много гени участват в податливостта към МС, като много от тях, свързани с имунната система, са изключително важни. Изглежда, че по-малко от 2 процента от хората са генетично податливи на МС.

И най-важното е, че факторите на околната среда също играят основна роля за появата и прогресията на МС. Таква външни фактори са онези, в резултат на които собствената имунна система атакува и унищожават миелина в централната нервна система.



Има два основни болестни процеса, в резултат на които миелинът се атакува чрез автоимунни реакции. Това са:

1. Активиране на чувствителни към миелин имунни клетки от протеини, идващи от инфекциозни агенти и храни, които наподобяват части от един или повече протеини в миелина. Когато имунната система защитава тялото от подобни чужди протеини, тя също така атакува много сходно изглеждащите протеини в миелина - това е съвсем зловещ случай на „погрешна идентичност“.
2. Провал на супресорната част от имунната система, която обикновено изключва всякакви вредни автоимунни реакции като имунна атака срещу миелин. Важна част от процеса на заболяване на МС е тази липса на овладяване на автоимунните реакции, причинени от имунни реакции, включващи протеини от храни и инфекциозни агенти.

The Best Bet Diet е формулирана въз основата на идентифициране на храните, допринасящи за тези два болестни процеса, които предизвикват МС и водят до натрупване на увреждания. Първо, ще разгледаме различните видове храни, които допринасят за активирането на миелин-атакуващите имунни клетки и това включва както приемането на вредни храни, така и недостига на полезни храни.

Млечните продукти са много проблематични за МС, тъй като съдържат протеини, наподобяващи много на миелиновите протеини. Клетките, атакуващите миелина, често се активират всеки път, когато млечните протеини срещат имунната система. Млечните продукти без лактоза не съдържат този тип захар, намираща се в млякото. По-специално, именно млечните протеини, а не лактозата, са част от процеса на заболяване при МС. Такива продукти трябва да бъдат изключени. Други храни, съдържащи протеини, които потенциално могат да активират миелин-атакуващите имунни клетки, са зърна, съдържащи глутен, и бобовите растения.

Важното е, че хранителните протеини обикновено остават в червата и се отделят от имунната система чрез стената на червата, която образува бариера. Въпреки това, някои хранителни протеини са причина червната стена да стане пропусклива и да позволи както хранителни протеини, така и чревни бактерии да преминат през нея. Протеините, за които е известно, че отслабват бариерата на червата, се намират в глутеновите зърна и в бобовите растения.



Освен това, чревната стена също се уврежда от възпаление, което често е резултат от консумация на храни, причиняващи алергични реакции. След като стената на червата стане пропусклива, хранителните протеини и бактериите в червата могат да преминат през бариерата и да се натъкнат на имунната система, където могат да активират атакуващите миелина имунни клетки.

Важно е също да се отбележи наличието на втора бариера, която помага да се защити централната нервна система от увреждане и да се предотвратят заболявания като МС. Кръвоносните съдове в мозъка имат много по-здрави стени от другите кръвоносни съдове в тялото. Тази бариера съществува, за да държи проблемните имунни клетки и химикали в кръвоносната система извън централната нервна система, където те могат да нанесат щети. Нарича се кръвна мозъчна бариера и е добре установено, че увредената кръвна мозъчна бариера е характерна особеност на МС.

Точно като бариерата на червата, кръвно-мозъчната бариера се уврежда и отваря както от протеини от глутен и бобови растения, така и от възпалителни реакции, придружени от окисляване. Ако миелин-атакуващите имунни клетки присъстват в циркулация, те могат да получат достъп до централната нервна система и миелина много по-лесно чрез увредена кръвно-мозъчна бариера.

Друг фактор, който играе основна роля при МС, свързан със здравето на червата, е микробиомът, който се състои от трилиони бактерии, живеещи в червата на човека. Наскоро медицинските учени определиха важноста на здравия микробиом и как нездравия микробиом допринася за различни заболявания, включително МС. Добрите бактерии в червата подпомагат добре регулирани имунни реакции и укрепват чревната стена. От друга страна, рафинираната захар и изкуствените подсладители, които се намират в много хранителни продукти, допринасят за появата на много нездравословни чревни бактерии. Освен това, дефицитът на фибри също води до нездравословно състояние на микробиома и свръхрастеж на проблемни бактерии. Лошите бактерии причиняват възпаления и увеличават пропускливостта на червата и по този начин са част от прогресията на МС.



Друго вещество, което допринася за активирането на специфични имунни клетки, атакуващи миелина, е натрият, който се намира главно в солта. Клиничните изследвания потвърждават това, като демонстрират, че пациентите с МС с висок прием на сол изпитват 3 до 4 пъти по-висок процент на рецидиви и развитие на нови лезии в сравнение с пациенти с МС с нисък прием на сол. The Best Bet Diet препоръчва дневен прием на натрий не повече от 1000 mg (1 грам), което е приблизително доста по-малко от средния дневен прием на натрий на канадците, който е около 3500 mg. По-специално, около 70% от нашия прием на натрий идва от пакетирани храни и ресторанти. От съществено значение е да прочетете съдържанието на натрий върху етикета за хранителните стойности на всички опаковани продукти и значително да намалите консумацията на храни с високо съдържание на натрий. Трапезната сол също може да достави много натрий (1 ч.л. = 2350 mg натрий). За да компенсираме това, можем да използваме „полу-солени“ продукти или „безсолни“, които съдържат главно калий, а не натрий.

Сега можем да разгледаме хранителните вещества, които поддържат супресорната страна на имунната система, за да гарантираме, че тя функционира добре и поддържа всички автоимунни реакции добре контролирани. Както бе обсъдено по-рано, храните, подпомагащи здравия микробиом, допринасят за по-добра имунна регулация. Други хранителни вещества, които повишават имунната регулация и спомагат за контролиране на автоимунитета са:

Омега 3 полиненаситени мазнини

Намират се в рибата, дивечови животи и някои растения като лен.

Антиоксиданти

Богати на витамини, минерали и специални вещества – ще ги намерите в плодовете и зеленчуците.

Витамин D

Набавя се най-вече чрез излагане на кожата на слънце и чрез някои риби.

Съществува голямо количество научна информация, която показва, че тези хранителни вещества са много важни за поддържане на добре функционираща имунна супресия. По-важното е, че има и изобилна информация, която свързва недостига на тези хранителни вещества с множествената склероза.



5 СТРАТЕГИИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ ИЛИ ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА МС

The Best Bet Diet е създадена за постигането на пет основни задачи, всички от които потенциално ще забавят или ще спрат процесите на заболяване при МС:

1. Да се намали значително активирането на имунните клетки, чувствителни към миелин, чрез премахване на храни с протеини, които наподобяват миелиновите протеини.
2. Да се подпомогне имунната регулация за контрол на всякакви спорадични автоимунни реакции чрез увеличаване на храни и добавки, за които е известно, че постигат това.
3. Да се намалят значително или да се премахнат пропускливите черва чрез изключване на храни, които засилват пропускливостта, и добавяне на храни и добавки, укрепващи червата.
4. Да се укрепи кръвно-мозъчната бариера с храни и добавки, които осигуряват силна бариера, и да се елиминират храните, които увреждат бариерата.
5. Да се гарантира наличието на здрав микробиом чрез елиминиране на храни, съдействащи за растежа на лоши бактерии и чрез увеличаване на храните с високо съдържание на фибри и добавки, които подкрепят доминирането на добрите бактерии.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА BEST VET DIET

Въз основа на петте стратегии за предотвратяване или спиране на МС, основните принципи на възможно най-добрата диета са за премахване, намаляване и увеличаване на определени храни. Моля, вижте раздела "Стратегии за хранене" на страници 36–50 за по-подробен списък на храните, които трябва да се избягват и възможностите за заместване на храните.

ЕЛИМИНИРАЙТЕ

- Храни, съдържащи протеини, които имат потенциала да предизвикат автоимунни реакции и / или да повишат чревната пропускливост. Това са:
 - Всички млечни продукти (например мляко, продукти без лактоза, сирене, кисело мляко).
 - Храни, съдържащи глутенови зърна (например пшеница, ръж или ечемик).
 - Бобови растения (боб, соя, фъстъци, грах, зелен боб и леща).
 - Всяка храна, която причинява алергична реакция като реакция на тялото или кръвен тест.
 - Бонбони, безалкохолни напитки и храни с високо съдържание на захар, както и храни с изкуственаподсладител. Тези храни променят чревната флора, което от своя страна може да доведе до пропускливи черва и проблемни имунни реакции.

НАМАЛЕТЕ

- Храни, които съдържат наситени мазнини. Яжте крехки късове от червено месо (говеждо, агнешко, свинско) само няколко пъти седмично.
- Намалете приема на омега 6 полиненаситени мазнини, които се съдържат в маргарин, салатни масла и много печива. Използвайте екстра върджин зехтин (мононенаситени мазнини) за да си осигурите мазнини.
- Неглутенови зърна като царевича и овес. Използвайте главно ориз за зърнени продукти и го яжте умерено, тъй като високата консумацията може да повлияе неблагоприятно на червата.
- Консумация на алкохол. В най-добрия случай пийте вино и спиртни напитки умерено и напълно избягвайте бирата.

УВЕЛИЧЕТЕ

- Обилен прием на голямо разнообразие от плодове и зеленчуци, за да си осигурите изобилни фибри и антиоксиданти.
- Яжте пилешки гърди без кожа, дивечово месо и риба за съдържание на протеини. Риба като сьомга и скумрия също съдържат омега 3 полиненаситени мазнини, и това е много полезно.
- Увеличете употребата на екстра върджин зехтин за готвене и печене.
- Приемайте различни добавки за засилване на имунната регулация, за укрепване на бариерата на червата и кръвната мозъчна бариера, за повишаване на антиоксидантния капацитет, за насърчаване на здравия микробиом и за избягване на дефицити.

Increase

Lean Proteins

- риба
- пилешко

Fruits & Vegetables

- богато разнообразие от плодове и зеленчуци, богати на фибри и антиоксиданти

Supplements

- витамин D3
- омега 3
- калций
- магнезий
- витамин B
- пробиотици

Nuts & Seeds

- бадеми, кашу, орехи, пекан, тиквени семки, слънчогледови семки



Reduce



Non-gluten grains Alcohol

Omega 6
polyunsaturated fats

Saturated fats



Gluten grains



Dairy Products

Legumes



High sugar content
& artificial sweeteners

Eliminate



ЗАЩИТА СРЕЩУ МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА

Множествената склероза е автоимунно заболяване, което може да доведе до сериозни увреждания. Тъй като генетиката играе значителна роля при МС, близките роднини на хората с МС са изложени на висок риск от заразяване с МС.

Заслужава си те да използват няколко прости хранителни стратегии, за да намалят и вероятно да елиминират риска от МС.

Два хранителни фактора, които са обвързани с МС според съществуващите изобилни данни, са недостигът на витамин D и рибено масло. Данните от области, където процентите на МС варират от ниски до високи, показват, че високото осигуряване на витамин D, или чрез излагане на слънце или чрез консумацията на риба, значително ще намали риска от МС.

Лицата с висок риск от МС трябва да си осигурят висок прием на витамин D и рибено масло. За деца на десет и повече години дневната добавка от 1000 IU витамин D и 2 грама омега 3 мастни киселини (10 ml рибено масло) най-вероятно ще осигури защита от МС. За деца над десет години се препоръчва витамин D добавка от 2000 IU и 4 грама омега 3 мастни киселини (20 ml рибено масло). Най-удобният начин за получаване на адекватна консумация и на двете хранителни вещества е използването на масло от черен дроб на треска.

В допълнение към витамин D и рибено масло, спазването на хранителните стратегии за елиминиране на определени храни също би било полезно за предотвратяване на МС. Плюс това открихме, че когато цялото домакинство подкрепя и приема The Best Bet Diet, е много лесно членът на семейството с МС да я спазва и да е в добро здраве.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДНЕВЕН РЕЖИМ ЗА ДОБАВКИ

ГЛАВЕН ПРИЕМ

- Витамин D3: 6000–8000 IU
- Най-добре се приема от хапчета, които не са свързани с витамин А.
- Омега 3 есенциални мастни киселини: 5–8 g EPA + DHA
Най-добре се приема от 1-2 супени лъжици рибено масло ("Карлсон" е доста добър продукт). Маслото от черен дроб на треска също е опция, но уверете се, че съдържанието на витамин А не надвишава 5000 IU. Добавянето на 1 супена лъжица ленено масло може да бъде полезно, тъй като съдържа алфа линоленова киселина, предшественик на EPA и DHA.
- Калций: 400–500 mg
- Магнезий: 300–400 mg
- Витамин В комплекс: 50–100mg
- Пробиотици: 2 до 4 капсули (2 на всяко хранене)

ДОБАВКИ ПО ИЗБОР

- Витамин А: 3000 IU
- Витамин B12: 1–2 mg
- Витамин Е (натурален): 200 IU
- Цинк: 15 mg
- Мед: 1 mg
- Селен: 100 mcg
- Йод: 200 mcg
- Ленено масло 2–3 грама

Често задавани въпроси

Защо трябва да обмисля използването на хранителни стратегии като част от общите ми усилия за контрол на процеса на заболяване при МС?

Съществува голямо количество научна информация, свързваща различни хранителни фактори с появата и прогресията на МС. Много от тези хранителни проблеми, свързани с МС, могат лесно да бъдат разгледани и разрешени чрез стратегиите, обсъдени в тази книга. По-специално, много хора са имали голям успех в поддържането на МС добре контролирана, чрез използване на препоръчаните научно обосновани хранителни стратегии.

Колко скоро ще видя положителни резултати от хранителните стратегии?

Продължителността на времето между започване на използването на хранителни стратегии и виждане на положителни ползи силно варира от човек до човек. Мнозина съобщават за очевидни ползи в рамките на един месец, докато други трябва да изчакат между 6 месеца и година.

Мога ли да консумирам млечни продукти?

Млечните продукти съдържат протеини, които активират чувствителните към миелин имунни клетки и по този начин всяка консумация на млечни продукти помага за задвижване на процеса на заболяване при МС. Всички млечни продукти - прясно мляко, сирене, кисело мляко, масло, включително тези от коза - трябва да бъдат напълно избягвани по всяко време. Всяко „изневеряване“ на това правило може да донесе съществени проблеми. Налични са редица добри заместители на млечните продукти. Мога да отбележа, че когато отивам на ресторант, винаги казвам на сервитьора, че имам алергии и че е най-важно храненето ми да е напълно без млечни продукти и глутен.

Защо глутенът е проблем при МС?

Най-голямата причина глутенът да е основен проблем за МС е, че съдържа протеини, които стимулират производството на зонулин. Зонулинът отваря както чревната бариера, така и кръвно-мозъчната бариера и пропускливостта на тези бариери е ключова част от процеса на заболяване при МС. Пълното избягване на глутен по всяко време е от съществено значение. Нещо повече, редица неврологични проблеми са пряко свързани с приема на глутен.

Трябва ли да използвам сол?

Различни научни изследвания показват, че по-големите количества натрий допринасят за процеса на заболяване при МС. Най-добрият начин за избягване на излишния натрий е ограничаването на приема му до по-малко от 1 грам (1000 mg) на ден (средният прием на канадците е 3500 mg / ден). Това ще включва максимално намаляване на приема на сол. Повечето продукти имат съдържание на натрий, посочено на опаковката, и е важно да се избягват продукти с прекомерно съдържание на натрий.

Колко витамин D трябва да приемам?

Човек е добре да поддържа нивото на витамин D в кръвта от 100-150 nmol / l (40-60 ng / ml), за да се гарантира, че всички системи имат достъп до необходимия витамин D. Ежедневната добавка от 4000–5000 IU на витамин D3 трябва да е достатъчна за повечето хора и цената е по-малка от стотинка на ден.

Какви видове мазнини е най-добре да се ядат?

Има четири различни вида мазнини, като два са потенциално проблемни, а два са полезни. Съществуват солидни научни доказателства, че излишните наситени мазнини и омега 6 мазнините допринасят за влошаването на МС. Мононенаситените мазнини и омега 3 мазнините са полезни за МС. Ключът към приема на мазнини е баланс на четирите вида мазнини. За разумен се приема прием на 80 грама мазнини на ден - 40 г мононенаситени (най-добре зехтин), 20 г наситени, 13 г омега 6 и 7 г омега 3 (основно рибено масло) - това е идеалния баланс.

Кои са най-добрите източници на антиоксиданти?

Важно е да се преборва излишното окисляване, което е част от възпалителния процес при МС. За повечето хора с МС е доказано, че имат недостиг на антиоксиданти. Най-добрият начин да осигурите адекватни антиоксиданти е да консумирате много зеленчуци и плодове - колкото повече, толкова по-добре. Антиоксидантните добавки също могат да помогнат.

Как мога да съм сигурен, че имам добра чревна флора?

Изследванията показват, че неблагоприятните елементи във чревната флора са част от процеса на заболяване при МС като се променят имунните отговори и се повишава пропускливостта на чревната стена. Нашите хранителни препоръки, които включват пребиотици и пробиотични добавки, ще осигурят създаване и поддържане на здрава флора на червата.

Има ли стратегии за превенция на МС?

Като се има предвид наличието на генетичен компонент на МС, всеки, който има член на семейството с МС, определено трябва да потърси начини за намаляване на риска от тази болест. Най-лесният начин за предотвратяване на МС е да се осигури адекватен витамин D (4000–6000 IU / d) (1000–4000 IU за деца) и да се използват допълнителни хранителни стратегии, като избягване на млечни продукти и глутен. Осигуряването на здравословна чревна флора също значително би намалило шанса за развитие на МС.

Как да избегна значителна загуба на тегло по време на диетата Best Bet Diet?

Някои хора претърпяват загуба на тегло по време на тази специална диета и това не е проблем, докато се поддържа разумно тегло. За да избегне нежелана загуба на тегло, човек може да яде повече от разрешените храни (т.е. ядки, които са с високо съдържание на добри мазнини) и да използва повече зехтин в комбинация със зеленчуци.

Живо доказателство

Успешни истории с Best Bet Diet

Както споменахме в предговора, диагнозата на нашия син Матю с МС е това, което ни накара да разработим Най-Добрата Диета и да започнем нашата благотворителна кампания Direct-MS. Толкова се гордеем с Матю за неговия ангажимент към диетата и физическите упражнения и как той контролира симптомите си повече от 24 години от момента на диагнозата му. Матю е решил да споделя своята история по цял свят, за да помага на другите с МС. Разработил е уебсайта MShore.com, където свободно предоставя стратегиите, които е използвал, за да живее здравословен живот без лекарства.

В качеството си на създател на филми, той направи документален филм, спечелил награда, наречен Living Proof (Живо доказателство), за преживяванията си с МС и своя път в намирането на отговори и надежда. Отзивите за документалния филм са изключително положителни и Матю е получил много съобщения, стоплящи сърцето му, за това как филмът е оказал влияние върху живота на много други хора.

В този раздел на книгата ще намерите много вдъхновяващи свидетелства, написани от хора, засегнати от МС, които са се възползвали от използването на хранителни стратегии. Именно тези истории ни поддържат мотивирани да споделяме информацията за The Best Bet Diet и се надяваме те да ви вдъхновят да приложите и да се придържате към хранителните стратегии, запазвайки възможно най-доброто си здраве.



"one of the most affecting movies ... this year."

— Steve Gravestock, Senior Programmer - TIFF

"consistently moves and surprises"
— Patrick Mullen, POV Magazine

"a vitally needed warning about the state of modern medicine"
— Steve Koplan, Unseen Films

"a journey both personal and political"
— Lauren Wissot, Filmmaker Magazine

"A heartbreaking ... quest"
— Steve Gow, Original Cin

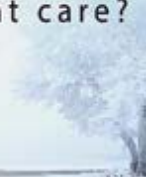
"an incendiary, disciplined and heartbreaking exposé..."
— Magali Simard, TIFF Canada Film Curator



His son has an autoimmune disease.
He might have the answer.

LIVING PROOF

Does the establishment care?



SPOTLIGHT PRODUCTIONS PRESENTS A FILM BY CANADA MEDIA FUND AND ALBERTA MEDIA FUND AND BY MATT EMBRY "LIVING PROOF"
WITH WILLIAM BAIRD, RUSHDAM NAUGLER, RUSHDAM NAUGLER, STEVE BIERKENS, JIM TODD LANGILLE, JORDAN BOSCH, DEAN EWING, ALLAN THROSH, SHARON KRAFT, JIMMY PATRICK MALAUCHLIN
Canada Media Fund Alberta ABUSI MANKY MINHAS RAVINDER MINHAS JYOTI JULUCK BY MATT EMBRY TYLER HOLEAD RAVINDER MINHAS BY MATT EMBRY spotlight

www.SeeLivingProof.com

“

Тийнейджърските ми години бяха претоварени с типичното юношеско нездравословно хранене. Въпреки че бях спортист, диетата ми през гимназията се състоеше от няколко кока-коли на ден, много млечни продукти, високомаслени храни с огромни количества бургери от Макдоналдс, да не говорим за огромните количества шоколадово мляко.

Бях диагностициран с множествена склероза през 1995г., когато бях на 19. Един ден, докато ритях баскетболна топка, кракът ми изведнъж изтръпна, получих невропатия, която бързо премина към гърдите ми. Последвалият ядрено-магнитен резонанс разкри многобройни лезии на мозъка и гръбнака.

Прогнозите на невролога ми бяха неясни и предполагаша инвалидност в бъдеще. Той обаче подчерта, че все още няма нужда "да се обмисля скок от мост (самоубийство)". По онова време нямаше лекарства, достъпни за пациенти с МС, така че не се сблъсках с големия въпрос „да използвам или да не използвам“. В рамките на една седмица се сдобихме с книги от Рой Суонк и Джуди Грем и общата тема в тях беше, че диетата играе основна роля при МС. Това ни даде първия голям лъч на надежда.

Баща ми е научен сътрудник и се потопи в научната литература за МС, за да разбере какво задвижва МС и какво влияние имат хранителните фактори. Въз основа на това изследване той създаде научнообоснован диетичен режим, който впоследствие стана известен като The Best Bet Diet. Същността му включва спиране на млечните продукти, никакви глутенови храни, без рафинирани захари, без бобови растения, нисконаситени мазнини, много зеленчуци и плодове, както и различни добавки.

Разбрах, че имам само два варианта: коренно да променя диетата си или да се озова в инвалидна количка. За щастие, симптомите на МС изчезнаха след около 4 месеца с тази диета и през следващите няколко години единственият път, когато преживях връщането на някои симптоми, беше докато боледувах от лош грип. През 1999 г. баща ми разбра, че витамин D е изключително важен фактор при МС и започнах да приемам 4000 IU на ден. През последните 24 години бях без симптоми и трябва да подчертая, че е нужно „пълно посвещение“ на диетата и да няма дни с нарушения.

За мен няма никакво съмнение, че хранителните ми промени са изиграли много важна роля за поддържане на МС в ремисия, но бих добавил, че така също поддържам добра физическа форма и съзнателност. Това е ВАШЕТО здраве и ВАШАТА отговорност. Зависи от ВАС. Изборите, които правите са тези, които определят ВАШИЯ път и вашето бъдеще. Татко ми веднъж ми каза: „Или ще се подобряваш, или ще се влошаваш.“ Взех решение да се подобрявам всеки ден и с всяко хранене. Надявам се и вие да направите същото.

”

– Матю Ембри

“

Бях диагностициран с МС през 2000 г. В продължение на осемнадесет години съм пробягвал Лондонския маратон, поддържан единствено от the Best Bet Diet.

Като допълнение към диагнозата си (1997-2000), изпитвах редица симптоми от оптичен неврит до „разединени крака“, усещане за изтръпване и силна умора. Настроението ми се промени драматично и се появи депресия. Когато успях да вдигна глава от шока и страха от случващото се, започнах да изследвам МС и какво мога да направя лично, за да взема контрол над ситуацията. Лекарите като че ли само успяваха (и желяха) да предписват лекарства, които със сигурност лекуват симптомите, без да влияят върху причината.

През 2000 г. имах щастието да намеря лекар тук, в Шотландия, който практикува „Екологична и нутриционна медицина“ и след множество тестове започнах силно персонализиран режим с добавки и диета. Това незабавно повдигна настроението ми, изчисти „мозъчната мъгла“, намали изтръпването и повиши нивото на енергията ми. Приблизително по същото време жена ми намери уебсайта на Аштън и the Best Bet Diet. Шотландия и Канада са световните столици на множествената склероза. Моят персонализиран подход отрази the Best Bet Diet във всяко отношение.

Двете години на специална диета преобърнаха напълно живота ми. Вбесен и вдъхновен от провала на медицинската професия (подкрепен от мнозина в организациите за подкрепа на МС), изминах с колоездене 1003 мили от Сиатъл до Сан Франциско, за да повиша информираността и да набера средства за диетичния подход към МС. Имах голямото удоволствие да покана Аштън и съпругата му Джоан в Шотландия да говорят за техните новаторски изследвания. Информацията за диетичния подход вече е предоставена на всички нови пациенти с МС в шотландските болници. Този, основан на доказателства, научно- автентичен подход, помага да се установят the Best Bet Diet, както и проектите Direct-MS и MS Норе като налични източници на помощ за тези от нас, които живеят с МС и хората, които ни подкрепят.

Близо 20 години след диагностицирането, работата на Аштън и the Best Bet Diet продължават да ме поддържат (и толкова много други, с които съм свързан) щастлив и в добро състояние. Миналата седмица пробягах последния си полумаратон. При срещата с една опустошителна диагноза, Best Diet Diet ви позволява да направите най-важното - да поемете лична отговорност за бъдещето си.

”

– Алън Колдуел

“

Аз съм мъж на 54 години и официално ми беше диагностицирана множествена склероза на 28-годишна възраст през 1992 г. Първоначално ми поставиха диагноза рецидивираща-ремитираща МС, но това скоро премина във вторична прогресираща МС. Тъй като съм от украински произход, диетата ми се базираше на пшеница и млечни продукти с много наситени мазнини. През 1996 г., като прочетох есето The Best Bet Diet, преразгледах диетата си, за да изключа някои хранителни протеини. Въвеждането на тази диета налагаше фундаментални промени в моя начин на хранене. За голямо щастие, моята съпруга също реши да участва в новата стратегия, тъй като тя основно приготвя храната в къщи. Нейнтото посвещение да гарантира спазването на хранителните ми ограничения допринесе значително за подобреното ми здраве и независимост.

Много скоро след въвеждането на Best Bet Diet, храносмилателните ми процеси значително се подобриха. Постигнах последователни и правилни движения на червата и вече не бях измъчван от чревни газове и подуване на корема. В рамките на седмици след прилагането на тези промени забелязах подобрения в моето благосъстояние и умствени способности като памет, разбиране и острота, които приписвам на намаляване на възпалението на нервите. Потискащата ми хронична умора също се намали значително, както и изтръпването, което присъществаше в цялото ми тяло.

Като цяло, диетата осигури стабилност в прогресията на моята МС. Моите подобрения и стабилност ми позволиха да се върна към работата си след тригодишно прекъсване и да се захвана със създаването на бъдещото си семейство от три деца.

Бях, и все още съм, възпрепятстван от дефицити, които приписвам на увреждането на нервите. Промяната на диетата не е подобрила уврежданията на десния ми крак, които влияят дълбоко на подвижността ми. Въпреки тази неспособност да ходя правилно, продължавам да се чувствам добре и поддържам оптимистична перспектива, тъй като болестта ми не е прогресирала, откато приех новите хранителни мерки.

”

– Ник Тополниски

“

Имах първото си обостряне на МС през 1997 г., но не бях диагностициран с МС до декември 2015 г. Симптомите ми преди започване на противовъзпалителна диета включваха изтръпване, парене, болка, нарушено зрение, кожни болки, фантомни усещания и инконтиненция.

Когато най-накрая ми поставиха диагноза МС, Мелиса и аз бяхме прекарвали десет години заедно в разработването на много ритуали около вечерята ни. Планирахме всяко хранене, приготвихме го заедно и винаги ядохме едно и също. Промяната на диетата ми след диагнозата ми през зимата на 2015 г. означаваше предизвикателство за нашите ритуали за вечеря. Отначало се отказвах от тях, като се съсредоточих върху това какви храни мога и не мога да ям... и го направих за сметка на споделеното ни чувство да вечеряме заедно. След като диетата стана по-естествена за нас, Мелиса и аз започнахме да намираме начини отново да споделяме заедно вечерята си. Печехме си зеленчуци, правихме супи и задушвахме зеленчуци в различни варианти. Мелиса се приспособи, без да изоставя напълно необходимите и обичани от нея храни, а аз понякога ядох неща, които не бяха в чинията ѝ. Най-важното е, че отново започнахме да се наслаждаваме на вечерята заедно. Започването на нова диета може да изглежда като предизвикателство за силата на волята. Но също така може да предизвика взаимоотношенията, и за да успее в тази диета, за мен беше важно да имам подкрепа, разбиране и посвещение на много нива.

След стриктно спазване на моята противовъзпалителна диета вече повече от три години, това се превърна в естествена и жизненоважна част от начина ни на живот. Резултатите от стриктното спазване на противовъзпалителната диета, от намаляването на стреса, увеличаване на почивката и повишаване нивата на витамин D бяха следните: никакви нови обостряния и никакви нови лезии. В момента водя много физически активен живот и се радвам на пълна мобилност. Имам някои остатъчни симптоми от многогодишните си обостряния, но ги приемам като част от това, което съм.

”

– Спенсър Шафнер

“

Най-ранните години от живота си прекарах във ферма в селски район на Онтарио, където развих привързаност към млечните продукти и сладките лакомства. Бях диагностициран с МС през 1992 г. на 24 години, докато правех аспирантурата си. Продължих да консумирам силно възпалителна, неподходяща храна в продължение на много години, въпреки че бях чел написаното от д-р Емри през 1997 г. или някъде там. Тогава ми липсваше дисциплина и платих тежка цена със здравето си. Месеци след лечението с CCSVI през 2010г, много от типичните симптоми на МС бавно се завърнаха - мозъчната мъгла, умората, липсата на мотивация. След приемането на the Best Bet Diet и други промени в начина ми на живот, усетих голяма промяна в нивата на умора, подобрена способност за мислене и повишена мотивация и способност за упражнения. Диетата стана ключовия фактор, от който се нуждаех, за да съм по-здрав.

Винаги съм бил впечатлен от кампаниите Direct-MS и MS Hope заради безплатните съвети, които предлагат. Лесно е да живеете здравословен, целесъобразен живот, без да харчите стотици или хиляди долари - всичко, което е необходимо, е доза въображение, поръсена с щипка креативност!

”

– Кристофър Алкенбрак

“

Бях диагностициран с първично прогресираща МС през 1997 г. на 21 години. Първите ми симптоми включваха напречен миелит, който причиняваше възходящо изтръпване, започвайки от възглавничките на краката ми и евентуално достигайки до ребрата ми и раздразняваше моя френичен нерв, причинявайки силна болка в корема. Преживях и два пристъпа на оптичен неврит по-късно в живота и имах много рецидиви след диагнозата. Връщах се у дома от работа в офиса и заспивах на дивана. Когато си лягах, трудно заспивах, а когато го направех, не можех да спя за дълго. Бях уморен през цялото време и често боледувах. Това повлия и на семейния ми живот. Приятелствата ми бяха засегнати. Отрази се и върху работата ми.

Исках толкова отчаяно да продължа живота си, както беше по старому. И това говорех на всички близо 2 десетилетия. Да, поставиха ми диагноза, но няма да позволя тя да ме спъва. Но нещата не остана по старому. Беше страшно. Беше несигурно. На моменти беше болезнено и потискащо. Стана очевидно, че не само решенията ми и посоката, по която вървах, застрашават здравето ми, но всъщност бях като бомба с тиктакащ механизъм, тръгнал по мрачен път все по-надолу..

За първи път чух за the Best Bet Diet, докато изследвах алтернативи за лечението онлайн и започнах диетата през 2015 г. Месец след стартирането на програмата, аз възвърнах енергията си, настроението и мирогледа ми се подобриха, съпругата ми, с която сме заедно вече 13 години, каза, че никога не ме е виждала в по-добро състояние. Най-трудният аспект, както и най-изненадващият, бяха отзивите, които срещнах от приятели, някои членове на семейството, колеги и последователи в социалните медии. Част от прилагането на тази диета, фитнес план и начин на живот ще бъде тест за нечия решимост. За мен беше важно да поддържам нещата в перспектива. Да нямаш сирене и млечни продукти е по-лесно, отколкото да не можеш да изкачваш стълбите. Избягването на глютен и преработени храни е много по-лесно от живот в инвалидна количка. Да избираме дали да консумираме рафинирана захар или десерти бледнее в сравнение с това да не играем навън с децата си ... това са залозите, срещу които сме играем, когато живеем с МС. Ние знаем това и знаем също така, че можем да променим хода на това заболяване. Дължим го на себе си. Дължим го и на нашите близки.

Никога не е късно да започнете. Никога не е късно да помогнете на любим човек да започне. Буквално няма причини, за да не следваме тази доказана програма. Не прекалявам, когато казвам, че програмата спаси живота и взаимоотношенията ми. Резултатите от началото на the Best Bet Diet говорят сами за себе си. Моят EDSS резултат е спаднал от 3,5 на 2,5 и последните ми два ЯМР са показали стабилност и няма нови лезии. Всеки ден съм във фитнеса, и следвам своя план. Аз отново съм себе си и имам положителна нагласа.

”

– Марк Бенет

“

Този юли 2019 г. ще отпразнувам своите тридесет години с първично прогресираща МС (PPMS) на 84-годишна възраст и в сравнително добро здраве за стар човек. Естествено, има цяла история зад това. Родителите ми имигрираха от Полша, а аз съм роден в Америка. Бях слабо дете (сега съм слаб възрастен), което смущаваше родителите ми, защото в старата страна да бъдеш слаб, означаваше, че си болен. Следователно аз бях възпитан с типична полска диета, високо наситени мазнини, млечни продукти, яйца, ръжен хляб и т.н., на които се наслаждавах

Около 10 години преди моята диагноза, започнах да се интересувам от начина на хранене, защото нивото на холестерола ми беше над 300. Веднага предприех коригиращи действия и елиминирах яйцата и намалих наситените мазнини от диетата си. С напредването на годините премахвам постепенно и месото, тъй като не ми е вкусно.

Аз съм фанатик на тема упражнения, всъщност съм обсебваш, натрапчив, невротичен странник и забелязах проблеми с ходенето си след тренировка. И през 1989 г. ми поставиха диагноза МС. Като инженер сега имах проблем, който трябваше да реша. Семейният ми лекар ми предостави съвсем мъдър съвет: "Не знам нищо за МС, но ви съветвам да работите върху цялостното си благосъстояние." Намирането на данни за МС беше предизвикателство. Пенсионирах се през 1994 г. поради извънредна умора.

През 1996 г. интернет започна да процъфтява и научих за плана на the Best Bet Diet на Аштън Ембри, което беше вълнуващо. Програмата се основава на конкретни данни, което е мечта за един инженер. Приех плана, отказах се от любимата си храна, млечните продукти и свалих около 15 килограма.

Останалото е история. С помощта на треньори се научих да вървя 99% перфектна походка от две мили и бях в състояние да плувам три мили без да спирам. Наскоро се свързах с един от старшите инструктори по фитнес с моя седмичен режим на упражнения с въпроса дали прекалявам с упражненията. Отговорът ѝ беше, че наистина съм прекалил, и ми предложи да ги намалая. Плуването ми от 1 час да намалая на ½ час, да намалая повтаренията на вдигане на гири от 50 до 18-20; колоезденето от 45 на 20-25 минути. Мисля, че е разумен план за старец като мен с МС.

И накрая, помислете за диета, упражнения и отношението си. А като се има в предвид възрастта ми, аз се справям добре и все още тренирам всеки ден.

”

– Ъввин Мортман

“

През есента на 2017 г. нашата здрава, активна, 15-годишна дъщеря започна да получава ежедневно мигренозно главоболие и след това изведнъж ослепя с едното око. През следващите месеци тя преживя Палси на Бел, усещане за придърпване по гръбнака и случайно изтръпване и слабост, които я оставяха неподвижна, без да може да ходи или да използва ръцете си в продължение на дни. Без фамилна анамнеза за МС, ние нямахме идея какво да очакваме с това заболяване и бяхме ужасени. Бяхме отворени за всякакви съвети и особено се интересувахме да чуем истории за успех на хора без симптоми на МС в дългосрочен план. Бяхме решени да направим всичко необходимо, за да сме сигурни, че дъщеря ни следва същия път.

Много бързо намерихме MS Норе и семейството на Ембри, тъй като филмът на Мат Ембри, "Живо доказателство", току-що дебютира на Международния филмов фестивал в Торонто. Този филм се оказва животопроящ за нас и буквално ни даде надежда за първи път. Наистина оценихме количеството научни данни, стоящи зад the Best Bet Diet. Знаейки точно защо трябва да елиминираме определени храни, стана много по-лесно да се придържаме към режима, без да имаме дни на компромиси.

Изключително сме щастливи, горди и благодарни да кажем, че дъщеря ни в момента е на година и половина без никакви симптоми и рецидив с тази диета. Новият начин на хранене върна живота на нашата тийнейджърка. Цялото ни семейство сега следва диетата и нямаме намерение никога да променяме новия си режим на хранене. Здравето е чудесен мотиватор.

Благодаря на семейството Embry, че споделят своите знания и режим толкова открито и свободно. Не можем да си представим къде бихме били без тях.

”

– Анонимен

“

The Best Bet Diet е невероятна, но включва толкова различни храни от тези, които съм използвал, преди да направя тази изключително здравословна стъпка през 2018 г. Бях диагностициран с МС през 2001 г. и продължих да ям това, което винаги съм консумирал, без да мисля дали някоя храна е добра или лоша за мен. Единственото ми правило беше, че ако някаква храна е вкусна, точно нея ще ям. Диетата ми до 2018 г. включваше много млечни продукти (най-любимият ми млечен шоколад), червено месо, бобови растения от всякакъв вид като фъстъци, боб и грах яхния. Наслаждавах се и на топъл пшеничен хляб и всякакви бисквити, богати на захар, вафли, бонбони и др. Не осъзнавах колко лоши могат да бъдат тези храни за здравето ми.

Осъзнаването дойде, когато гледах документалния филм "Живо доказателство" от Мат Ембри и разбрах, че никога не може да си сигурен дали или кога твоята МС ще се върне в живота ти. Научих, че е по-добре да се яде здравословна храна, за да има здравословно бъдеще и да се надяваме - без МС. Започнах с тази нова диета, създавайки собствено анти-МС меню всеки ден. Цялата ужасна умора, подут корем, виене на свят, тежест в краката и др., изчезнаха от живота ми и вече ходя леко и без симптоми повече от година.

Спазвам стриктно the Best Bet Diet и замених всичките си любими, но много проблемни храни, със здравословни заместители. Замених кравето мляко с бадемово / лешниково мляко и го комбинирах с мюсли от елда за страхотна закуска! Най-големият ми проблем беше да избягвам напълно захарта, любимия ми млечен шоколад и пшеничния хляб. Трябваше изцяло да променя мисленето и отношението си и да си кажа, че наистина не ми трябват така наречените „любими храни“.

Вместо шоколад ям сладки пресни плодове и се наслаждавам на плодове / зеленчуков сок. Когато пия чай, използвам стевия вместо захар и избягването на захарта ми дава много повече енергия. Вместо червено месо ям повече тлъста риба и здравословни печени зеленчуци. Замених старите си любими фъстъци с лешници и орехи. Намерих и прекрасен заместител на любимия си бял хляб, като изпекох собствен хляб без глутен с брашно от елда.

Важното е, че ям всички тези храни умерено, което е друго здравословно правило за здравословен живот. Открих, че здравословните храни могат да бъдат много вкусни и че рецептите за здравословна храна могат да бъдат безкрайни. От съществено значение е да запазите вярата си и да останете позитивни! Съществено е, че позитивното мислене, подобно на здравословната храна, също лекува!

”

– Анонимен

Хранителни стратегии

Първи стъпки

Целта на тази диета е да се прекрати консумацията на храни, чиито молекулни структури са толкова сходни с миелина в собствените ни тела, че биха могли да инициират автоимунния процес. Храните, които са определени като проблемни, включват млечни продукти, глутен и бобови растения. Яйцата и дрождите(маята) са разрешени в ограничени количества, стига индивидът да не прояви алергична реакция към тях. Първоначално тази диета изглежда много ограничаваща в настоящата ни култура на хранене, но се надяваме, че следващите съвети и стратегии ще улеснят прехода към нови хранителни навици.

Избягвайте храни, които причиняват алергична реакция

Храните могат да причинят алергична реакция в червата и това води до активиране на имунните клетки, които произвеждат както IgE, така и IgG4 антитела. Такива възпалителни реакции могат да доведат до пропускливост на червата, което води до това, че фрагменти от хранителните протеини могат да преминат в кръвоносната система, където ще причинят автоимунни реакции.

Най-добрият начин за идентифициране на имунореактивните храни е кръвен тест на ELISA (съкратено от enzyme-linked immunosorbent assay). Този тест измерва количествата на IgE и IgG4 антитела, произведени, когато кръвната проба е провокирана с даден хранителен протеин. Предимствата на този тип тестове са, че те са неинвазивни („in vitro“), лесни за приложение, сравнително евтини и може да покрият най-често срещаните храни. Такива тестове могат да се извършат от лекар по натуропатия или функционална медицина.

ИЗКЛЮЧЕНИ ХРАНИ

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Кравето мляко и всички млечни продукти, както и продуктите без лактоза са изключени. Проблемът с млечните продукти е протеиновата фракция на кравето мляко.

Фрагменти от млечния протеин наподобяват части от миелиновите протеини. Специфични имунни клетки, които атакуват млечните протеини, атакуват и миелиновите протеини. Млечните протеини причиняват заболяване, подобно на МС, при лабораторни животни.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Прясно мляко и неговите производни
- Лактаид
- Сирене
- Масло
- Селско сирене
- Кисело мляко
- Сладолед
- Млечни протеини - Важно е да четете етикетите на храните, за да сте сигурни, че млечният протеин ще бъде избегнат. Млечните протеини включват:
 - Казеин
 - Лекталбумин, лактоглобулин, говежди албумин и гама гоблин
 - Суроватка, казеинати, обезмаслено мляко на прах и млечни твърди частици
- Козе мляко и овче мляко и всякакви сирена, приготвени от тях, също са изключени, тъй като също съдържат протеини, които трябва да се избягват.
- Соевото мляко не е разрешено като заместител на млякото, тъй като се получава от соя, която е
- бобово растение.

ГЛУТЕН

Най-голямата причина глутенът да е основен проблем за МС е, че съдържа протеин, наречен зонулин. Този протеин пробива както чревната бариера, така и кръвно-мозъчната бариера и пробивът на тези бариери е ключова част от процеса на заболяване на МС.

Важно е да отбележим, че няколко неврологични проблема са пряко свързани с приема на глутен. Пълното избягване на глутен по всяко време е от съществено значение.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Пшеница
- Ръж
- Ечемик
- Овесени ядки
- Бяло и пълнозърнесто брашно
- Брашно от твърда пшеница
- Тритикале
- Булгур
- Спелта
- Камут
- Соевото брашно трябва да бъде изключено, тъй като се соята е бобово растение.
- Зърнени каши - дори безглутеновите зърнени каши са пълни със захар, така че е най-добре да изберете ядки, семена и плодове като алтернатива за закуска.

БОБОВИ РАСТЕНИЯ

Бобовите растения потенциално допринасят за болестния процес при МС по два начина:

1. Бобовите растения съдържат протеини, наречени лектини и те допринасят за увеличаване на пропускливостта на чревната стена. Това от своя страна позволява на протеините да преминават през чревната стена и да предизвикват автоимунни реакции.
2. Бобовите растения съдържат протеини, които наподобяват селф-протеините в централната нервна система и те могат да активират имуноклетките, чувствителни към миелин.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Всички бобови култури (боб адзуки, черен боб, едър боб, фава фасул, бял боб, фасул гарбанзо, бакла, червен боб, лима боб, мунг боб, дребен бяб боб, боб пинто, жълт и зелен шушулков боб)
- Черноок боб
- Рожков
- Нахут
- Леща
- Грах
- Мисо
- Фъстъци и фъстъчено масло
- Снежен грах
- Соя и соеви продукти, включително тофу – има много продукти, съдържащи соя, така че е важно да четете етикетите, за да изключите соята от вашата диета.

ЦАРЕВИЦАТА КАТО ПРОБЛЕМ

Чувствителните към пшеница често са чувствителни към други зърнени култури ориз, овес и особено към царевица. Препоръчва се да се ограничи употребата на тези зърна. Въпреки че царевичното брашно не съдържа пшеница и глутен, препоръчително е да се използват други продукти без глутен. Царевичното нишесте често се използва като сгъстител, но за тази цел може да се замени с нишесте от арарут, картофено брашно и оризово брашно. Значението на четенето на етикети за идентифициране на царевицата е много важно, тъй като тя се среща в различни продукти (маргарин, смеси за печене, бакпулвер, бонбони, маршмелоу, бърбън и някои уискита).

ОГРАНИЧАВАНЕ НА ЯЙЦАТА

Яйцата са една от най-силно алергенните храни. Ако имате чувствителност към яйцата, ограничете ги. Трябва да се избягват продукти, съдържащи яйца, яйчен жълтък и яйчен белтък. Отново е важно да се четат етикетите. Препоръчва се да се използват яйца само в умерено количество, не повече от две седмично.

ОГРАНИЧАВАНЕ НА МАЯТА (ДРОЖДИТЕ)

Маята е друга силно алергенна храна и трябва да бъде ограничена, ако човек е алергичен към нея.

НАМАЛЕТЕ ЗАХАРТА

Силно намалете целия прием на захар. Захарта насърчава растежа и разрастването на лошите бактерии в червата в микробиома. Нездравословният микробиом повишава пропускливостта на червата и също така стимулира про-възпалителните имунни реакции.

НАМАЛЕТЕ СОЛТА

Доказано е, че високият прием на натрий подпомага възпаленията и е свързан с МС. Трапезната сол е основният източник на натрий и се намира в много пакетирани храни. Уверете се, че приемът на натрий не надвишава 1000 mg / ден. Трябва да отбележим, че средният прием в Северна Америка е 3500 mg / ден.

АСПАРТАМ И ДРУГИ ИЗКУСТВЕНИ ПОДСЛАДИТЕЛИ

Добре е установено, че изкуствените подсладители са много вредни за микробиома, което води до пропускливо черво и възпаление.

МАСЛО И МАЗНИНИ

Правилният баланс на четирите вида мазнини е много важен за изграждането на добре регулирана имунна система. Важно е да се поддържа нисък прием на наситени мазнини.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Маслото и свинската мас трябва да се избягват напълно, тъй като те са чисти наситени мазнини.
- Всеки продукт с трансмазнини, които са силно възпалителни, трябва да се избягва.

Алтернативи на маслото

Най-добрият тип мазнина за готвене е екстра върджин зехтин, който е предимно мононенаситена мазнина и е добър имунен регулатор. Маргаринът може да се използва умерено и трябва да съдържа главно омега 6 и мононенаситени мазнини. Много маргарини съдържат млечни продукти и трябва стриктно да се избягват. Има малко на брой маргарини без млечни продукти. Ленено масло, орехово масло, рапично масло, синапено масло и масло от авокадо също могат да се използват, но не са подходящи, ако се нагряват прекалено високо, тъй като се създават трансмазнини.

ИЗКЛЮЧЕНИ НАПИТКИ, ХРАНИ И ДОБАВКИ

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Напитки, съдържащи малц:
 - Postum (напитка, заместител на кафето)
 - Ovaltine (ароматна напитка)
 - Различни видове бира
- Уискито и бирата съдържат глутен.



РАЗЧИСТВАНЕ НА КУХНЯТА

След като се ангажирате да спазвате диетата, има няколко ключови стратегии, които са много полезни.

- Премахнете всички храни и продукти, които не са приятели на диетата ви (глутен, млечни продукти, бобови растения и всякакви храни, които причиняват алергични реакции) от вашата кухня.
- Когато отивате да пазарувате, не купувайте артикули, които не участват в Best Bet Diet, и така няма да се изкушавате с тези храни в къщи.
- Ако трябва да готвите за други хора в домакинството, осигурете си собствен шкаф за съхранение на храни, отговарящи на критериите за вашата диета.
- Посетете местен магазин за здравословни храни и любимия си магазин за хранителни стоки и потърсете продукти, които са най-подходящи за вашата диета. Ще бъдете приятно изненадани от разнообразието от продукти навсякъде по магазините.

Хранителни заместители

Важно е напълно да се елиминират храните, които е нужно да се избягват, обсъдени по-рано. За да помогнем в това, съставихме списък с някои приемливи хранителни заместители на обикновените храни, които да избягваме, като млечни продукти, глутен и бобови растения. Такива заместващи продукти могат да бъдат намерени в магазините за здравословна храна, а понякога и в големите хранителни магазини.

Както беше подчертано, всички млечни продукти (от крава, коза, без лактоза) трябва да бъдат строго избягвани. Приемливите заместители на кравето мляко включват бадемово мляко, оризово мляко и в по-малка степен кокосово мляко. Добри заместители на сиренето са многобройните продукти на базата на тапиока, произведени от компанията Daiya.

Различни безмлечни заместители на сиренето пармезан има в магазините за здравословни храни. Не забравяйте да проверите етикетите, за да се уверите, че няма млечни продукти или соя в нито един от продуктите, които сте открили.

Заместителите на млечния сладолед са широко достъпни и включват сладолед на базата на ориз, кокос и желато. Избягвайте сладоледа на базата на соя и винаги проверявайте съставките на привидно подходящ продукт, да не би да съдържа някаква соя или глутен.

Киселото мляко е полезна храна предвид пробиотичните му качества. Йогуртите на базата на млечни продукти трябва да се избягват, но йогуртите на основата на кокосови орехи, бадеми и кашу се появяват навсякъде. Важното е, че те съдържат същите „здрави бактерии“.

Глутенът, който е в пшеница, ечемик и ръж, се намира в много продукти и е важно винаги да се четат етикетите за съставките, за да се гарантира избягване. Важно е, че има добри безглутенови заместители за обикновените продукти, съдържащи глутен. Продуктите на основата на ориз - от хлябове до пасти до блатове за пица, са широко достъпни в магазините за здравословни храни и хранителни стоки. Безглутеновите брашна са лесно достъпни също и е най-добре да се избягват тези, които са на царевична основа.

Добър заместител на соевия сос (бобов продукт често с глутен) е Coconut Aminos - вкусен, соев и безглутенов сос, приготвен от кокосов сок. Той е тъмен, гъст, солен и леко сладникав на вкус.

Друг продукт от бобови растения, който трябва да се избягва, е фъстъченото масло и отлични заместители са бадемовото масло и маслото от кашу, които се намират в магазините за здравословна храна и хранителни стоки.

Всеки с алергия към яйца трябва да използва търговски заместител на яйца. Например, често срещан такъв е смес от картофено нишесте, брашно от тапиока и разтворители. Тези продукти се намират главно в магазините за здравословни храни.

Както беше обсъдено по-рано, важно е да имате умерен прием на натрий (Na) (<1000 mg / d). Трапезната сол (NaCl) е основният източник на натрий и е важно да се четат етикети, които обикновено включват съдържанието на натрий в порция. Един от начините да си помогнете с това е да използвате солена продукт на основата на калий. Различни билки, подправки и лимонов пипер също могат да се използват като заместители при готвене.

АЛТЕРНАТИВИ НА ПРЯСНОТО МЛЯКО

Оризово мляко

Безмлечно, обезмаслено мляко, получено от ориз, може да се използва като добър заместител на млечните продукти. То е леко и естествено сладко и може успешно да се използва в повечето рецепти. За някои може да се окаже проблем преработеното оризово мляко, тъй като е филтрирано с помощта на ечемичен ензим.

Бадемово мляко

Вкусна, питателна алтернатива на млякото. То е с ниско съдържание на калории и захар и с високо съдържание на калций, витамин Е и витамин D. Можете да използвате бадемово мляко по всякакъв начин, както бихте използвали обикновеното мляко.

Кокосово мляко

Течността, която идва от настърганата каша на зрял кокос. Непрозрачността и богатият вкус на кокосовото мляко се дължи на високото му съдържание на масло, което е наситена мазнина. Най-добре е да ограничите кокосовото мляко поради високите му стойности на наситени мазнини.

Лешниково мляко

Алтернатива на растителна основа и е без глутен, лактоза и соя и не съдържа наситени мазнини.

БЕЗГЛУТЕНОВИ И БЕЗ-ПШЕНИЧНИ

Има голямо разнообразие от безглутенови брашна, от които да избирате. Повечето могат да бъдат намерени в магазините за здравословни храни и супермаркетите. Надяваме се, следващата информация да бъде полезен източник за тези, които решат да се занимават с печене. За някои хора всички зърна могат да бъдат проблемни.

Брашно от амарант

Семената от това растение се смилат на брашно. Той е с високо съдържание на фибри, протеини, калций и желязо. Това брашно има естествено орехов вкус. Може да се използва за печене на хляб.

Брашно от арарут

Този корен се смилат на бяло, фино брашно. Използва се като сгъстител в сосове и няма аромат.

Брашно от кафяв ориз

Това брашно идва от кафяв ориз и съдържа „триците“ на ориза. Поради тези трици, то предлага повече хранителни вещества като желязо, калций, ниацин и тиамин, отколкото бялото оризово брашно. Поради маслото в триците на ориза, това брашно трябва да се съхранява в хладилник.

Брашно от елда

Въпреки че в името си има думата "пшеница" (от англ. Buckwheat), това брашно е без глутен. То има силен аромат и може да се използва в комбинация с оризово брашно за приготвяне на палачинки и други печива.

Касава

Има високо съдържание на нишесте, без глутен и често се използва за сгъстяване на рецепти. Брашното от маниока може да се използва като заместител 1: 1 на други брашна в рецепти.

Брашно от просо

Това брашно се добива от древна дива трева. Когато се готви, просото много прилича на ориз, и всъщност може да се използва точно като ориз като вид гарнитура, в супи, като гореща зърнена каша и т.н. Просото има най-добър вкус, ако го пригответе по следния начин: То ще бъде с обвивка, когато го купите и ще изглежда като мъничко семе за птици. Първо го измийте в купа, отцедете и оставете да изсъхне. След това загрейте сух тиган и "препечете" просото на силен огън, като разбърквате, така че цялото количество да се препече и да не изгори. Тази стъпка подобрява вкуса. Съотношението просо към вода е 1 чаша просо към 3 чаши вода. Загрейте водата до кипене, бавно прибавете с разбъркване препеченото просо (ако го добавите всичкото наведнъж, ще кипне), върнете сместа отново на котлона до заври, намалете котлона и гответе в покрит съд около 40 минути, докато цялата вода се абсорбира. Малките зрънца се отварят като пуканки и ще изглеждат почти като пухкав варен ориз.



Картофено брашно

Това не е същото като картофеното нишесте. Този вид брашно се прави от варени, сушени и смлени картофи. Използва се като сгъстител и добавя влага към тестото и гъстите каши, за да се предотврати раздробяването.

Брашно от киноа

Това брашно произхожда от Южна Америка. Има горчив вкус и е много добър източник на протеини. Съдържа повече хранителна стойност от повечето зърнени растения, съдържащи глутен. Поради горчивия си вкус се използва в малки количества в печива.

Брашно от тапиока

Това брашно осигурява гъбата текстура за безглутенови хлябове. То е бяло меко брашно, което се прави от корена на маниоката. Не придава никакъв вкус на печивата.

Брашно от бял ориз

Това брашно е универсално безглутеново брашно. Може да се използва за приготвяне на хляб, бисквитки и кифли или да служи като сгъстител. Произвежда се от смилането на полиран ориз, което го прави доста леко като текстура.

ЗАМЕСТИТЕЛИ НА ОРИЗ И МАКАРОНИ ИЗДЕЛИЯ

Въпреки че оризът и оризовите макарони са приятели на Best Bet Diet, намаляването на въглехидратите и добавянето на повече зеленчуци винаги е по-добра стратегия! Ето няколко вкусни заместители:

Ориз от карфиол

Може да се използва за практически всяко ястие, което изисква кафяв или бял ориз.

Как се прави ориз от карфиол

1. Измийте и изсушете старателно 1 голяма глава карфиол, след което отстранете всички листенца и сърцевината.
2. Ако използвате кутия-ренде, нарежете карфиола на едри парчета и използвайте дупките на рендето със средна големина (да се настържат на "ориз"). Ако използвате кухненски робот, нарежете на малки парченца и използвайте приставката за ренде, за да настържете карфиола на "ориз".
3. По желание: Прехвърлете върху чиста кърпа или хартиена кърпа и притиснете, за да премахнете излишната влага, което може да направи ястието ви воднисто.
4. След като имате ориз от карфиол, е лесно да го готвите (или да му се наслаждавате суров). Просто го сотирайте в голям тиган на среден огън с 1 супена лъжица олио. Покрийте с капак, така че карфиолът да се задушава и да стане по-нежен. Гответе общо 5-8 минути, след което подправете по желание (с някакъв сос или сол и черен пипер).
5. Използвайте ориз от карфиол в рецепти, които изискват ориз, като задушен или пържен ориз. Съхранявайте остатъците в хладилника до 5 дни. Съхранявайте суровия ориз от карфиол във фризера до 1 месец.

Фиде от тиквички (Zoodles)

Вкусно фиде, което може да се използва в множество здравословни рецепти без глутен. Можете да ги направите, като използвате ренде за спирали, ренде за жулиени или ренде мандолина.

Как да си направите фиде от тиквички

1. С ренде за спирали

С помощта на спиралалайзер просто отрязвате краищата на тиквичката, поставяте я до острието и въртите. След по-малко от 8 секунди ще нарежете на спирала цялата тиквичка. Други зеленчуци, които могат да бъдат превърнати във "фиде" са моркови, сладък картоф, ябълки, круши.

2. Белачка за жулиени
Белачката за жулиени има назъбена повърхност.
3. Ренде мандолина
Мандолината създава тънко, фино фиде, което е малко по-дебело от полученото от белачка, но го прави наполовина по-бързо. Мандолината създава най-добрите плоски спагети от тиквички и ви позволява да промените дебелината.

Как да готвите с фиде от тиквички

Тиквичките се състоят от 95 процента вода. Когато ги готвите, може да се окажете с лводниста каша от воднисто фиде - само като сте готвили една минута по-дълго време. Когато готвите с фиде от тиквички, целта е просто да ги загреете, а не реално да "готвите".

1. Яжте фидето от тиквички сурово
Най-добрият начин да получите най-хрупкавите, най-al dente спагети е да ги запазите сурови. Смесете с любимите си съставки и сервирайте. Например спагетите от тиквички могат да се смесват със студен сос от краставици и авокадо или сос песто. Ако тиквичките ви са със стайна температура, просто смесването на фидето с горещ сос, като сос за спагети, ги затопля до перфектната температура.
2. Как да пригответе в микровълнова спагетите от тиквички
Поставете фидето от тиквички в чиния, безопасна за микровълнова фурна, и гответе за една минута. В зависимост от количеството спагети, може да се наложи да се готви по-дълго, на стъпки от 30 секунди, за да се предотврати прегаряне. След това разделете фидето по чиниите за сервиране и добавете отгоре любимия си сос.
3. Как да сотирате фиде от тиквички
Добавете една супена лъжица зехтин или авокадово олио в тиган и сотирайте за 1-2 минути.
4. Как да варите фиде от тиквички
Кипнете вода в тенджерка, изсипете вътре фидето от тиквички и гответе за една минута. След като фидето се свари, изцедете го в гевгир и сервирайте. Попийте го с хартиена кърпа преди сервиране.

Спагети от тиква цигулка

Идеалната основа за неща като лазаня, ястия с макаронени изделия, супи и др.

Как да пригответе спагети от тиква

1 голяма тиква цигулка

1 суп.лъж. олио

1 щипка сол

1. Загрейте фурната до 200 ° и покрийте дъното на голяма тава с хартия за печене или фолио.
2. Сложете тиквата в микровълновата за 2-3 минути, за да омекне, преди да я срежете. Внимателно я срежете наполовина по дължина, като използвате остър нож.
3. Използвайте лъжичка за сладолед (или остра лъжица), за да изстържете семената.
4. Намажете вътрешността с олио и поръсете със сол. Поставете отрязаната страна надолу върху листа за печене. Печете за 45 минути или докато нож лесно успява да пробие кората и вътрешността. Извадете от фурната и оставете настрана.
5. При по-водниста тиква, пропуснете маслото и вместо това добавете достатъчно вода, за да покриете дъното на вашата тава и печете на 200 °, докато ножът лесно може да пробие вътрешността (около 35–45 минути).
6. След като леко изстине, обърнете парчето с вътрешността нагоре и използвайте вилица, за да изстържете лентите.
7. След това добавете доматиен сос, дресинг за салата, песто или всеки друг сос, който обичате да добавяте към макароните. Или може да овкусите с кокосово кърри или сос от кърри, както бихте направили с ориз.

Готварски термини

Ето един съвсем основен списък от термини и техники за готвене, за да ви бъде по-лесно да изпълните успешно рецептите.

Печене във фурна

Готви се със суха топлина във фурна. Технически гриловането се отнася до месо или зеленчуци, докато печенето се отнася до повечи, хляб и сладки печива.

Разбиване

С разбиване се смесват много добре храните, като се включва въздух. Това прави смесите по-ефирни. Използвайте електрически уред за разбиване, телена бъркалка или дървена лъжица в зависимост от съставките.

Бланширане

При бланширането потапяме зеленчуци или плодове във вряща вода за минута, изцеждаме и потопяваме в ледена вода, за да се спре топлинната обработка. Така продуктите са готови за второ готвене.

Блендиране

Смесват се в гладка консистенция няколко съставки - или на ръка, или в кухненски робот, или в блендер.

Варене

Течността се кипва, докато се появят големи мехурчета и се вижда пара. Използвайте най-високата степен на котлона.

Задушаване

ТМесо, риба или зеленчуци се готвят в малко течност в тежък съд с тежък капак, обикновено във фурната.

Рязане на парчета

Продуктите се режат на равни по големина парченца.

Разбиване на крем

Две смеси се разбъркват до получаване на гладка, кремообразна каша. Смесвайки масло и захар заедно, се бърка енергично, за да се вкара повече въздух и това прави печивото леко и ефирно.

Рязане на кубчета

Продуктите се режат на малки кубчета за равномерно готвене. Размерът варира според рецептата, но обикновено варира от 0,60 - 5,00 см.

Добавяне със загребване и обръщане

Леко добавяне на по-лека смес в по-тежка, за да запазите обема и лекотата. Използва се голяма лъжица. Разбъркайте лъжица от по-леката смес (често яйчен белтък) в основата, за да я стане рехава, след това загребвайте и обръщайте в останалата смес (като при замесване). В професионалните кухни готвачите често използват ръцете си за това.

Мултикукър

Instant Pot е мултикукър тенджера, която върши работа като уред за готвене на бавен огън, като електрическа тенджера под налягане, уред за готвене на за ориз, уред за задушаване, уред за правене на кисело мляко, тиган за сотиране и подгряваща тенджера. Ускорява готвенето 2–10 пъти и произвежда питателна здравословна храна.

Рязане на жулиени

Продуктите се режат по дължина на ленти с размер на кибритена клечка. За това най-полезно е ренде мандолина.

Кълцане

Продуктите се кълцат на дребни парченца.

Задушаване във вода или мляко

Този метод на готвене омекотява храната и я поддържа влажна. Поставете храната в тиган на печката и потопете храната в течност без добавена мазнина (вода, сок или бульон например). Покрийте тигана и оставете да къкри внимателно (никога не завирайте бързо течността). Билки могат да се добавят към течността за аромат. За да създадете сос, извадете задушната храна и намалете количеството на течността, след което може да я състите с помощта на състител (оризово брашно). Яйцата, рибата и други нежни съставки често се сваряват по този начин, за да не се разпаднат.

Приготвяне на концентриран бульон

Бульон или сос се варят до намаляване на течността за максимален вкус. Най-добре това се прави с домашно приготвени бульони, но ако нямате такива, използвайте версия с ниско съдържание на сол. Солеността се увеличава с намаляването на течността.

Сотиране

Сотирането е бърз метод за готвене, който запича повърхността и прави продуктите златисто-кафеви. Основната идея е бързо да се запече външната страна на храната с топлинна обработка и масло. Използвайте голям, плитък тиган на среден до силен огън. Използвайте малко количество масло и го загрейте (но не го оставяйте да пуши).

Ако продуктите се покафенят твърде бързо, внимателно добавете супена лъжица или две вода и продължете да готвите, докато водата се испари. Разбъркайте продуктите или разклащайте тигана често, за да предотвратите залепването на храната.

Сотирането в незалепващи тигани свежда до минимум употребата на масло. Използването на тиган с незалепващо покритие ви позволява да сотирате риба в няколко капки олио.

Леко опърляне (запържаване)

Месото се опърля в горещ тиган с горещо олио на силен огън, за да се запазят соковете му. Отнема само няколко минути от всяка страна. След това рецептата се завършва във фурната или на котлона.

Къкрене

Продуктите се готвят в течност на слаб огън, като къкрят, без да завират. Мехурчетата са малки и има много малко пара.

Бавно готвене

След като храната отиде в тенджерата, тя се готви много часове, понякога за 12 часа, в зависимост от рецептата. Можете да оставите уреда за бавно готвене да работи, докато сте извън дома си по цял ден. Съставките къкрят бавно, докато станат вкусни, меки и изключително крехки.

Готвене на пара

Готвенето на пара е желан метод за приготвяне на зеленчуци; задушете ги с помощта на кошница от неръждаема стомана в покрит съд или бамбукови пароварки (кошницата може да се сложи също в уок или тиган). Повечето зеленчуци и риба се приготвят на пара за по-малко от 10 минути.

Запарените храни запазват своите витамини и минерали, както и ароматите и цветовете си. Нуждаете се от покрит съд, съдържащ вряла вода. Продуктите се поставят в стоманената кошница на 2-3 см над водата. Важно е да се поддържа нивото на водата, така че когато готвите ястия за по-дълго време, то трябва да се проверява от време на време.

Готвене в тиган Уок

Готвенето в уок може да се използва за сотиране и след това готвене на пара. За пържене - загрейте 2–3 чаени лъжички зехтин в уок при висока температура. Сотирайте нарязано на парчета пиле, риба или месо за 2-3 минути, след което намалете котлона и добавете зеленчуци, като започнете със зеленчуците, които изискват най-дълго време на готвене. Запържете за кратко зеленчуците, като разбърквате често, след това добавете малко количество вода или бульон в уока и го покрийте с капак, за да завършите готвенето чрез задушаване.

Рендиране на кора на цитруси

За да отделите корите на цитрусови плодове без бели стръкчета, използвайте ренде или микро-ренде.

Метрични еквиваленти

Обем

¼ ч.лъж. = 1 ml

½ ч.лъж. = 2 ml

1 ч.лъж. = 5 ml

1 суп.лъж.= 15 ml

¼ ч.чаша = 60 ml

½ ч.чаша = 75 ml

¾ ч.чаша = 125 ml

1 ч.чаша = 150 ml

1 ¼ ч.чаша = 175 ml

2 ч.чаша = 250 ml

Тегло

1 oz = 30 g

2 oz = 55 g

3 oz = 85 g

4 oz = 115 g

5 oz = 140 g

6 oz = 170 g

7 oz = 200 g

8 oz = 250 g

16 oz = 500 g

32 oz = 1000 g

Температура на фурната

250°F = 120°C

275°F = 140°C

300°F = 150°C

325°F = 160°C

350°F = 180°C

375°F = 190°C

400°F = 200°C

425°F = 220°C

450°F = 230°C

475°F = 240°C

500°F = 260°C



Готови за стратегия

След като човек се запознае с храните, които трябва да бъдат изключени, е време да се създаде стратегия за хранене, отговаряща на вашия начин на живот. Този раздел ще ви предложи различни режими и съвети, за да започнете.

Преминаването към тази диета ще отнеме време и е важно да разберете личната си връзка с храната. Някои хора живеят, за да ядат и се наслаждават на храната, докато други ядат само, за да живеят. Надяваме се, че след като вие и вашите близки разберете научните принципи на тази диета, всички ще положат усилия заедно, за да създадат съобразни за МС и вкусни ястия. Храната често се разглежда като начин за изразяване на любов. Какъв по-добър начин за показване на любов към близките от създаването на диета, която работи най-добре за тялото им.

Следва раздел с рецепти и за щастие има много хранителни продукти на пазара, които правят тази диета лесна за спазване. Четенето на етикетите на различни продукти ще направи възможно добавянето на много продукти, закупени от магазина, към вашия план за хранене. С няколко заместители може да се използват много от любимите ви рецепти.

ПРЕПОРЪКИ

Ще отнеме няколко месеца, за да разучите съставките и основните елементи на тази диета, но след като свикнете с тях, ще бъде като всяко друго приготвяне на храна. Ще можете да организирате кухнята си така, че да отговаря на вашите нужди и да пазарувате, така че да сте сигурни, че имате всичко под ръка. Много от най-съществените продукти може да намерите в големите супермаркети или в местния магазин за здравословни храни.

Преминаването към the Best Bet Diet ще изисква предварително планиране, за да имате необходимите храни под ръка за лесно приготвяне на храната.

СЪВЕТИ

1. Важно е да планирате за цяла седмица напред, когато пазарувате хранителните стоки. Може да бъде полезно да направите план за хранене за всеки ден от седмицата и след това да разработите списък за пазаруване въз основа на отделните хранения.
2. Еднообразието е врагът да се придържате към плана дългосрочно. Важно е да има разнообразие и малките промени могат да имат положителен и дълготраен ефект върху спазването на диетата.
3. Никога не ходете до магазина на празен стомах. Пазаруването на празен стомах често води до лоши решения за покупка. Придържането към списъка с хранителни продукти ще попречи на нежеланите храни да влязат във вашата кухня!
4. Някои хора отделят известно време през уикенда, за да направят някакво приготвяне на храна за седмицата, която да замразят във фризера или да имат готови ястия под ръка, за да премахнат напрежението, свързано с храненето през делничните дни.
5. Когато пригответе вечерното ястие, гответе двойно повече, така че можете да използвате остатъци за закуска или обяд на следващия ден или да замразите за бъдещо хранене.
6. Планирането на менюто осигурява разнообразни закуски; обаче открихме, че е най-лесно да се придържаме към една и съща закуска всяка сутрин. Улеснете нещата, като просто си правите смути, или плодове или някакво мюсли, а след това през почивните дни можете да опитате нещо по-сложно, когато имате повече време.
7. Ако установите, че губите тегло, увеличете размера на порциите в зависимост от индивидуалните калорични нужди.

ИДЕИ ЗА ХРАНЕНЕ

Гледайки списъка със забранени храни, ще се чудите какво можете да ядете. Въпреки това, не се притеснявайте, тъй като има много на брой здравословни и вкусни храни, включени в the Best Bet Diet. Ето няколко идеи и примери за здравословните храни, на които можете да се наслаждавате през целия ден.

ЗАКУСКА	ОБЯД	ВЕЧЕРЯ	МЕЖДИННИ ЗАКУСКИ
<ul style="list-style-type: none"> • Плодове (ягоди, боровинки, малини, пъпеш, къпини) • Останали протеинови ястия от предната вечер (пилешко или риба) • Смутита • Оризови крекери с бадемово масло • Ядки и семена (бадеми, орехи, макадамия, пекани, кашу, шам-фъстък, лешници, кедрови ядки, кестени, бразилски орехи, тиквени семки, слънчогледови семки) 	<ul style="list-style-type: none"> • Салати (използвайте разнообразни зеленчуци и меса: риба тон, сьомга, пиле) • Плодове • Супа • Пресни зеленчуци • Сандвичи с безглутенов хляб или арабска питка 	<ul style="list-style-type: none"> • Риба (сьомга, риба тон, тилапия, соле, халибут) • Пилешко месо • Морска храна (скарриди, миди, омари, раци) • Задушени на пара или печени зеленчуци (броколи, карфиол, спанак, сладък картоф, пащърнак, моркови) • Салата • Оризови спагети с доматиен сос • Ориз на тиган или оризово фиде 	<ul style="list-style-type: none"> • Пресни плодове • Сурови зеленчуци със доматиен сос или гуакамоле (моркови, целина, чери домати, гъби, броколи, краставици, карфиол) • Студени филета от пилешки гърди без кожа или постно говеждо месо • Ядки или семена • Сушени плодове • Мюсли, което включва смес от ядки, семена и сушени плодове • Телешко или пуешко месо

ПРИМЕР ЗА СЕДМИЧНО МЕНЮ

Една от основните ни цели при създаването на тази готварска книга е да ви покажем, че здравословното хранене не е ограничаващо. Ето пример за това как би изглеждал седмичен план за хранене с Best Bet Diet. След като се запознаете и свикнете с многото рецепти в тази книга, може да промените своите хранителни менюта, така че да консумирате вкусни и питателни ястия всеки ден, като в същото време се чувствате отлично!

След като разгледате рецептите в тази книга, тръгнете смело напред и създайте няколко собствени планове за хранене. Повтарянето на тези седмични менюта в продължение на няколко месеца ще създаде навици, които се надяваме, ще ви изведат във вашия път към по-добро здраве.

	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТВ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
ЗАКУСКА	<ul style="list-style-type: none"> • смути • пушена съомга или останала протеинова храна от вчерашната вечеря • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • купичка пресни ягоди, боровинки, малини • останала протеинова храна от предишната вечер • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • мюсли от ядки, семена и сушени плодове • банан или портокал • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • купичка боровник, сушени сливи • препечен оризов хляб или оризови крекери с бадемово масло или масло от кашу • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • смути • препечен оризов хляб с авокадо • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • пилешки или телешки кремвирши без глутен • яйца (ако са позволени) • плодове • чай, кафе или вода 	<ul style="list-style-type: none"> • безглутенови вафли • бекон • плодове • чай, кафе или вода
ОБЯД	<ul style="list-style-type: none"> • останало печено ястие или пилешко от предния ден • пресни зеленчуци или салата • плодове и ядки 	<ul style="list-style-type: none"> • броколи и доматиена супа (стр. 78) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • останали салатени ролца • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • останало ястие със запържени продукти • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • салата с много зелени и други зеленчуци • * опция за добавяне на протеини (съомга от консерва, риба тон, останала риба или пиле от предния ден) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • сандвич с риба тон или пиле, безглутенова питка или тънка арабска питка, също без глутен • пресни зеленчуци • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • печено пиле (кулено от магазина) • пресни зеленчуци или салата • плодове
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> • съомга (стр.117) • * (направете повече съомга, за да имате и за следващия ден за закуска) • печени зеленчуци • печени картофи • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • салатени ролца с пиле или скариди (стр. 167) • * (направете повече, за да имате и за обяд на следващия ден) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • зеленчуци на тиган с пиле или скариди (стр.169) • * (направете повече, за да имате и за обяд на следващия ден) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • щука с чесън и лимон (стр. 114) • * (направете повече, за да имате и за обяд на следващия ден) • Печени зеленчуци • обикновена зелена салата (стр. 88) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • вечеря навън (пиле с кърпи или ориз в тайландски ресторант) • печени картофи • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • зеленчукова супа в мултикукър (стр. 197) • добавете пиле към супата, ако желаете протеини • обикновена зелена салата (стр. 88) • плодове 	<ul style="list-style-type: none"> • печено телешко или пиле на фурна • * направете повече, за да имате за цялата седмица за закуска или обяд • печени картофи • аспержи или други зеленчуци • салата • ябълков сладкиш (стр. 234)

** Не забравяйте да включвате закуски между храненията като пресни плодове, зеленчуци, мюсли (ядки, семена, сушени плодове), безглутенови крекери или суджук. Това ще поддържа енергията ви повишена, ще увеличи хранителните вещества и ще ви попречи да копнеете за храни, които сте елиминирали.*

ПРИМЕРЕН СПИСЪК ЗА ПАЗАРУВАНЕ

Месо

- пилешки гърди
- купено печено пиле
- пилешки, пуешки или телешки наденички без глутен, без млечни продукти и нитрати
- бекон (слабо солен)
- печено телешко или агнешко

Риба

- щука
- пушена съомга
- скариди

Зеленчуци

- аспержи
- авокадо
- броколи
- зеле
- моркови
- карфиол
- целина
- краставици
- маруля
- гъби
- зелен лук
- кейл
- лук
- картофи
- репички
- червен пипер
- спанак
- чери домати
- тиквички

Плодове

- ябълки(зелени)
- банани
- боровинки
- лимони
- портокали
- сушени сини сливи
- малини
- ягоди

Зърнени

- оризов хляб
- оризови кори
- оризово фиде

Напитки

- неподсладено бадемово мляко, кокосово мляко (за смутита)
- веган сметана (кокосова, бадемова, но без соя в съставките)
- лимонов сок

Мазнини и овкусители

- балсамов оцет
- студено пресован зехтин
- веган маргарин
- Заместител на соев сос от кокос
- Кокосово масло
- Сусамово масло
- Сладък чили сос

Замразена храна

- Вафли без глутен и млечни продукти

Консервирани или пакетирани продукти

- Телешки, пилешки или зеленчуков бульон с ниско съдържание на натрий
- Консерва домати на кубчета
- Консерва съомга
- Консерва риба тон

ПодправкиSpices

- Дафинов лист
- Безглутенов пилешки или телешки бульон на кубчета
- канела
- джинджифил
- италианска подправка
- индийско орехче
- червен пипер
- черен пипер
- лют червен пипер
- сол(слабо солена или безсолна)
- куркума
- пресен чесън
- корен джинджифил

За печене

- кафява захар
- безглутенови брашна (избягвайте царевично брашно в съставките)

Ядки

- бадеми
- кашу
- орехи
- пекан
- слънчогледови семки
- тиквени семки

Други

- кафе
- чай
- стевия
- бадемово масло
- масло от кашу
- яйца (ако са разрешени)
- кленов сироп
- бяло и червено вино (умерена употреба)

ПРОДУКТИ ЗА КИЛЕРА

Ето списък с хранителни продукти, които се използват в много от рецептите в тази книга и затова е полезно винаги да се намират в килера ви.

- Студено пресован зехтин
- Масло от авокадо
- Спрей за готвене
- Веган маргарин
- Веган майонеза (без яйца и млечни)
- Безглутенови брашна (избягвайте царевичното в съставките) за сгъстяване на сосове и яхнии.
- Безглутенова галета
- Замразен оризов хляб
- Органичен кокосов сос (заместител на соевия сос, използван за сосове при храни на тиган)
- Телешки, пилешки или зеленчуков бульон (слабо солен или безсолен)
- Безглутенов пилешки, телешки и зеленчуков бульон на кубчета
- Оризови макаронени изделия (спагети, фетучини, фиде – от кафяв или бял ориз)
- Ориз (бял или кафяв)
- Оризово мляко, неподсладено бадемово мляко или кокосово мляко
- Бадемово масло и масло от кашу
- Безсолни бадеми и кашу
- Чипс от банани
- Стевия
- Мед
- Балсамов и ябълков оцет
- Безсолна сол или слабосолена (с ниско съдържание на натрий)
- Подправки: сол, черен пипер, лимонов пипер, червен пипер на люски, чили, млян кориандър, къри, кимион, къри, горчица на прах, масала, риган, градински чай, мащерка, куркума

Хранене навън

Много хора, когато започват тази диета, са загрижени за това как ще успеят да излизат навън, когато са на специален режим, който ограничава много от обичайните храни. За щастие това може да се контролира с няколко прости стратегии.

СЕМЕЙНИ И ПРИЯТЕЛСКИ СЪБИРАНИЯ

- Обадете се предварително и обяснете ограниченията си за вашето хранене и попитайте какво планират да сервират.
- Донесете ястие, което можете да споделите с групата, което е съобразено с Best Bet Diet (гювеч, зеленчуково или плодово плато, гарнитура и т.н.).
- Ако храната ще бъде по-предизвикателна, за да се справите, хапнете предварително, за да не сте гладни, и за да можете леко да опитате някои от наличните храни, които са позволени за вас.

ПЪТУВАНЕ

- Наемете места за настаняване, които разполагат със съоръжения за готвене, които позволяват приготвяне на закуски, междинни закуски, някои вечери и съхраняване на позволени от режима ви храни.
- Ресторантите могат да бъдат вариант с известно планиране. Вижте секцията по-долу за хранене навън в ресторанти.
- В супермаркетите и магазините за здравословни храни вече има много приготвени храни, които са приемливи (пилешко месо, салати, плодови и зеленчукови плата).

ХРАНЕНЕ В РЕСТОРАНТИ

- Отново ви съветваме, споделете с приятелите и семейството си ограниченията в диетата ви и се опитайте да намерите ресторант, който предлага опции в менюто им, които са съобразени с Best Bet Diet. Повечето ресторанти имат своето меню онлайн, така че е лесно да се провери предварително за опции.
- Съвсем открито обсъдете чувствителността си към храната с персонала на ресторанта, за да се уверите, че те са наясно с вашите проблеми, за да могат да ги споделят с колегите си, които приготвят в кухнята ястията ви.
- Персоналът на ресторантите е доста приветлив. Ако изберете елемент от менюто, в който има сирене или глутенови продукти (като крутони), можете да ги помолите да ги изключат от съответното ястие.
- Много ресторанти имат опции без глутен в менюто си, което улеснява спазването на диетата ви.

- Потърсете секцията за салати в менюто, след което персонализирайте салатата си, като поискате да няма сирене, крутони и т.н. Повечето ресторанти при поискване ще добавят пилешки гърди, скариди или сьомга към вашата салата за допълнителен протеин.

Сега има такова разнообразие от ресторанти, които могат да предлагат храни, които са позволени от диетата ви. Ето една таблица, показваща различни кухни и примери за безопасни ястия, които можете да си поръчате и какво да избягвате.

	КАКВО ДА СИ ПОРЪЧАТЕ	КАКВО ДА ИЗБЯГВАТЕ
ЯПОНСКА ХРАНА	✓ Суши, сашими, салатата от водорасли, ролца с авокадо	✗ темпура, едамаме (бобово раст.), ролца с крема сирене, супа мисо (бобово), соев сос
ТАЙЛАНДСКА ХРАНА	✓ повечето къри са безопасни, тъй като използват кокосово мляко (потвърдете го със сервитьора), салатени ролца, ястия с оризово фиде	✗ пролетни ролца, фъстъци, мононатриев глутамат
ВИЕТНАМСКА ХРАНА	✓ салатени ролца, Фъ, Бън (Bun), пилешки шишчета	✗ пролетни ролца, фъстъци, мононатриев глутамат
МЕКСИКАНСКА ХРАНА	✓ тако салатата(без сирене), гуакамоле, царевични тортили или питайте за тортили от маруля, ястия с ориз и месо	✗ тестени тортили, ястия със сирене
ИТАЛИАНСКА ХРАНА	✓ доматен сос с безглутенови макарони (умерено), пилешко или телешко с гарнитурата от картофи и зеленчуци, безглутенови супи	✗ хляб (много ресторанти предлагат безглутенов хляб), сметанови сосове, ястия със сирене
КИТАЙСКА ХРАНА	✓ телешко с броколи, пържен ориз, задушени на пара зеленчуци	✗ соята може да бъде проблем в китайските ястия, затова говорете със сервитьора, панирано месо, кнедли, мононатриев глутамат
ИНДИЙСКА ХРАНА	✓ ориз басмати, ястия с пиле (без сметанови сосове), ориз биряни, салати, веган ястия	✗ самоса, наан, сметанови сосове
FAST FOOD	✓ почти навсякъде има богат избор от салати в менюто, които може да адаптирате към диетата си, пиле на грил, натурални плодове смутита, ястия с ориз и салата	✗ червено месо, силно пържени храни
ЗАКУСКА/БРЪНЧ	✓ веган смутита, плодове, салати с или без протеини, пушена сьомга, яйца (ако са позволени), спанак или хаш браунс, пикантни картопки вместо солени мъфини или тостове	✗ конфлейкс каша, мъфини, палачинки (може да се заместят с безглутенови варианти, но да са веган)





ЗАКУСКА

Смути с ябълка, кейл и боровинка	65
Смути с череша и бадем	65
Смути с шоколад и мента	66
Смути с тахан и куркума	66
Смес от ядки и семена	67



Смути с ябълка, кейл и боровинка

1-2 ч.чаши кейл, прясно или замръзено
½ зелена ябълка, нарязана на парчета
1 ч.чаша кокосова вода
1 ч.чаша боровинки
1 суп.лъж. прясно настърган джинджирил
1 ч.лъж. куркума
Щипка черен пипер
½ ч.чаша кокосово мляко (по желание)

1. Блендирайте всички съставки в блендер.

Смути с череши и бадем

1 ч.ч неподсладено бадемово мляко
1 ч.ч замръзени череши
½ банан
1-2 ч.ч спанак
1 ч.лъж. чиа или конопени зърна

1. Блендирайте всички съставки в блендер.

Смути с шоколад и мента

1 ч.ч неподсладено бадемово мляко

1 суп.лъж. ядково масло (бадем, кашу)

1 банан

1 ч.ч спанак

1 ч.лъж. какао

1 капка ментово масло

1. Блендирайте всички съставки в блендер.

Смути с тахан и куркума

1 ч.ч вода (или бадемово или кокосово мляко)

2 ч.ч зелени (маруля, червено/зеленолистен шард, цвеко)

½ банан (замръзен или пресен)

1 ч.ч замръзен сок (манго, ягода, боровинка)

1 суп.лъж. тиквено семе (или тахан/масло)

1 ч.лъж. куркума

1 ч.лъж. прясно настърган джинджифил (по желание)

1. Блендирайте всички съставки в блендер.

Смес от ядки и семена

2 ч.ч бадеми

2 ч.ч орехи

2 ч.ч пекан

1 ч.ч слънчогледови семки

1 ч.ч тиквени семки

½ ч.ч стафиди

½ ч.ч сушени червени
боровинки

1. Смесете всички съставки заедно и ги сложете в съд.

СЪВЕТИ

- Вземете ги в офиса си и по време на почивка за удобна закуска.
- Може да се използват всякакъв вид от любимите ви ядки, семена и сушени плодове.



СУПИ

Супа с моркови и джинджирил	70
Домашен пилешки бульон	71
Супа със сладък картоф, джинджирил и домати	72
Супа със зеле	73
Апетитна морковена супа	74
Супа с аспержи и целина	75
Супа с карфиол	77
Супа с броколи и домати	78
Супа със спанак и портокали	79
Гъста супа със скариди, миди и месо от раци	81

Супа с моркови и джинджифил

ПОРЦИИ 4–6

- 2 суп.лъж зехтин
- 2 бр. среден лук, нарязан на дребно
- 3 суп.лъж. пресен джинджифил, смлян или настърган
- 4 ч.ч моркови, нарязани на дребно
- 1 картоф, нарязан на парчета
- 6 ч.ч зеленчуков бульон
- сол и черен пипер на вкус
- ¼ ч.лъж. индийско орехче
- кориандър, магданоз, лимонова кора или зелен лук за украса (по желание)

1. Сотирайте лука и джинджифила в зехтин за 4–5 минути или докато лукът омекне в тенджерка за супа.
2. Добавете морковите, картофите, зеленчуковия бульон, след което покрийте и оставете да къкри за 30–40 минути, докато зеленчуците омекнат.
3. Изсипете сместа в блендер и blendирайте напълно.
4. Добавете сол и черен пипер на вкус.
5. Добавете индийско орехче.
6. Сервирайте с украса от кориандър, магданоз, лимонови корички или нарязан на дребно зелен лук.

Домашен пилешки бульон

ЗА 12 ЧАШИ

1 средно голямо пиле или равни по размер пилешки части с костите и кожата

1 Среден лук, нарязан на четвъртини

1 скилидка чесън, нарязана на парченца

1 стрък целина, нарязана на едро

2 моркова, нарязани на едри парчета

1 ч.лжж. сол

1 ч.лжж прясно смелен черен пипер

1 ч.лжж. мащерка

8–10 ч.ч вода

НА КОТЛОН

1. Сложете пилето в голяма тенджерка.
2. Добавете лука, чесъна, целината, морковите, солта, черния пипер, мащерката и добавете 10-12 ч.чаши студена вода.
3. Гответе на слаб огън, с капак, за 4 часа.
4. Добавете още вода, ако е нужно, за да се държи пилето покрито с вода по време на готвенето.
5. Извадете пилето от бульона и го оставете в хладилник за приготвяне на бъдещи ястия.
6. Изцедете зеленчуците от бульона и ги хвърлете.

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1. Поставете пилето в уреда за бавно готвене.
2. Добавете лука, чесъна, целината, морковите, солта, черния пипер, мащерката и покрийте с 8-10 ч.чаши студена вода.
3. Покрийте с капака и гответе 4 часа на висока степен или 8 часа на ниска.
4. Извадете пилето и го използвайте за други рецепти. Изцедете зеленчуците от бульона и ги хвърлете.

УРЕД ЗА БЪРЗО ГОТВЕНЕ INSTANT POT

1. Сложете пилето в уреда за бързо готвене.
2. Добавете лука, чесъна, целината, морковите, солта, черния пипер, мащерката и покрийте с капака.
3. Добавете прясна, студена вода до чертичката за 10 чаши от вътрешната страна на уреда Instant Pot. Гответе 25 минути на високо налягане. Нека налягането се освободи по естествен начин.
4. Извадете пилето от бульона. Отцедете зеленчуците от бульона и ги хвърлете.
5. Нека бульонът да изстине и го съхранявайте във фризера – в безопасен, плътно затворен съд. Съхранявайте в хладилник или фризер до момента, когато ще го използвате. Бульонът се запазва в хладилник до 1 седмица, а във фризер от 3 месеца до 1 година.

Супа със сладък картоф, джинджифил и домати

4 ПОРЦИИ

2 суп.лъж. зехтин

2 средно големи лука, нарязани на ситно

**2 големи сладки картофа, обелени и
нарязани на кръгчета**

**1 суп.лъж. корен от джинджифил, обелен и
нарязан на кубчета**

2 консерви домати на кубчета

2 ч.ч слабосолен зеленчуков или пилешки

бульон и прясно смлян черен пипер

1. Загрейте зехтина в широк тиган; добавете лука, сладкия картоф и джинджифила.
2. Покрийте и задушете 15-20 минути на слаб огън, докато зеленчуците омекнат добре.
3. Добавете доматиите и бульона.
4. Нека заври сместа и после дръжте на бавен огън около 30-40 минути.
5. След това пюрирайте сместа в кухненски робот.
6. Овкусете на вкус със сол и черен пипер, ако е нужно.
7. Сервирайте гореща или студена.

Супа със зеле

6 ПОРЦИИ

1 голям лук

3 скилидки чесън, накълцани

450гр. телешко месо

230гр. свинско месо

¾ ч.ч дългозърнест ориз

1 средно голяма зелка

1 консерва домати на кубчета

2 суп.лъж. доматиен сос

4 ч.ч телешки бульон

1 ч.лъж. червен пипер

1 ч.лъж. мащерка

1 суп.лъж. сос Уочестър (френският е безглутенов)

1 дафинов лист

Сол и черен пипер

1. В голяма тенджера задушете лука, чесъна, свинското и телешкото месо. Отцедете всякаква мазнина.
2. Добавете с разбъркване нарязаното зеле и оставете да се готви, докато леко омекне (около 3 минути).
3. Добавете всички останали съставки, оставете да заври и намалете котлона до средно нисък.
4. Покрийте с капака и нека да къкри на слаб огън, докато оризът се сvari напълно (около 25–30 минути).
5. Извадете дафиновия лист и сервирайте.

Апетитна морковена супа

4 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. студено пресован зехтин

450гр моркови, нарязани на дребно

1 голям картоф, нарязан на кубчета

1 средно голям лук, нарязан
на дребно

1 ч.лъж. тарос

3 ч.ч. слабосолен зеленчуков бульон

½ ч.ч портокалов сок

сол

пресен магданоз, нарязан на
дребно или праз за украса

1. Загрейте олиото в голяма тенджера на среден огън.
2. Добавете морковите, картофа, лука и тароса.
3. Задушете като разбърквате често около 5 минути (докато станат меки, но не кафяви).
4. Добавете зеленчуковия бульон.
5. Намалете котлона и оставете да къкри за около 30 минути, докато зеленчуците омекнат.
6. Оставете да изстине и след това пюрирайте в блендер или кухненски робот..
7. След това добавете портокаловия сок, сол на вкус и гарнирайте.
8. Сервирайте или топла, или студена.

ВАРИАНТ

Тази супа може да се направи с тиква или сладък картоф, като се добавят подправки за печена тиква, за Деня на благодарността.

Супа с аспержи и целина

4 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. кокосово масло

1 суп.лъж. зехтин

1 малък праз, нарязан на тънки

ленти

2 стръка целина, нарязани на дребно

2 средни скилидки чесън, настъргани на дребно

1 малък бял картов, нарязан на малки

кубчета

4–5 ч.ч слабосолен зеленчуков бульон

450гр аспержи, нарязани на дребно

⅛ ч.лъж. черен пипер

⅛ ч.лъж. мляно индийско орехче

¼ ч.ч пресни листа

босилек

зелен лук (по желание)

1. Разтопете кокосовото масло и зехтина в голяма тенджера на среден огън и задушете прера и целината, докато омекнат, 2-3 минути.
2. Добавете чесъна и гответе още 1 минута.
3. Добавете картофа и 3 чаши бульон, нека да заври, след което намалете котлона до среден огън, покрийте с капак и гответе 10 минути или докато парчетата картофи омекнат.
4. Добавете аспержите и гответе още 3-4 минути, докато омекнат.
5. Добавете с разбъркване черния пипер и индийското орехче.
6. Прехвърлете супата в робот, добавете босилека и пюрирайте (може на части, ако е нужно), като добавяте останалите 1-2 чаши бульон, според нуждата, за да се получи желаната гъстота.
7. Овкусетe на вкус със сол и черен пипер.
8. Сервирайте горещо, поръсена със зелен лук по желание.



Супа с карфиол

2 ПОРЦИИ

2 суп.лъж. зехтин

1 голям лук, обелен и нарязан на дребно

2 скилидки чесън, нарязан на дребно

1 картоф, нарязан на кубчета

1 голям карфиол, нарязан на

цветчета

1¼ ч.ч пилешки бульон

1¼ ч.ч оризово мляко

1 щипка индийско орехче

сол и черен пипер

1 суп.лъж. ситно нарязан магданоз за украса

1. В дълбока тенджера загрейте 2 супени лъжици зехтин, добавете нарязан лук, задушете до неговото омекване, но да не прегаря, около 5 минути.
2. Добавете нарязаните скилидки чесън.
3. Добавете карфиола и нарязания картоф, след това бульона и оризовото мляко, и оставете да заври.
4. Покрийте супата с капак и нека да къкри на среден огън 15-20 минути, докато карфиолът омекне.
5. Пюрирайте сместа и добавете индийското орехче.
6. Овкусете със сол и черен пипер, като добавите за украса нарязан на ситно магданоз.

Супа с домати и броколи

2 ПОРЦИИ

1 голяма глава броколи, нарязана на цветчета

1 лук, обелен и нарязан на дребно

1 скилидка чесън, обелен и нарязан на дребно

1½ ч.ч домати, нарязани на кръгчета

1 ч.ч зеленчуков бульон

**1 суп.лъж. кокосово масло
(или олио по ваш избор)**

3 парчета сготвен бекон

1. Загрейте олиото в голяма тенджера.
2. Добавете лука и чесъна и сотирайте внимателно за 3 минути.
3. Добавете броколито и гответе още 2 минути.
4. Добавете домати и бульона, оставете да заври, покрийте с капак и гответе на среден огън 15 минути, докато броколите омекне.
5. Блендирайте супата в блендер или кухн.робот.
6. Овкусете на вкус.
7. Запържете в тиган бекона, докато стане хрупкав, и го добавете отгоре в супата преди сервиране.

Супа със спанак и портокали

2 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

1 суп.лъж. оризово брашно

1 лук, ситно нарязан

220гр спанак, измит и нарязан

1½ ч.ч пилешки бульон

2 портокала, разделени на

отделни парченца

¼ ч.лъж. индийско орехче

сол и прясно смлян черен пипер

1. Запържете лук в зехтина, докато омекне, прибавете с разбъркване брашното и задушете 1-2 минути.
2. Добавете бульона постепенно, като разбърквате добре, и оставете да заври.
3. Добавете с разбъркване спанака, парченцата портокал, индийското орехче и подправките за вкус.
4. Блендирайте супата за 1 минута.
5. Проверете как е на вкус, (коригирайте, ако е нужно) и сервирайте.



Гъста супа със скариди, миди и месо от раци

6 ПОРЦИИ

- 1 ч.ч вода**
- 1 ч.лжж. сол (по желание)**
- 115гр скариди**
- 115гр миди**
- 1 консерва месо от раци (120гр)**
- 2½ ч.ч доматиен сок**
- 1 среден лук, ситно нарязан**
- 3 средни картофа, обелени и нарязани на кубчета**
- 2 големи стръка целина, нарязани на кръгчета**
- 2 големи моркова, нарязани на кръгчета**
- 1 суп.лжж. пресен магданоз, нарязан**
- прясно смлян черен пипер на вкус**
- щипка лют червен пипер**
- 1–2 суп.лжж. оризово брашно (или брашно от арарут) за сгъстяване**

1. В голяма тенджерата кипнете 2 чаши вода и лъжичка.
2. Добавете скаридите и мидите и гответе 5 минути.
3. Извадете скаридите и мидите, като запазите водата.
4. Оставете ги настрана да се охладят леко.
5. Добавете доматиен сок, лук, картофи, целина, моркови, магданоз, сол, черен пипер, и лют червен пипер към водата в тенджерата.
6. Покрийте с капак и нека къкри на слаб огън 5 минути.
7. Добавете скаридите, мидите и месото от раци и гответе на слаб огън 2-3 минути.
8. Разбъркайте оризово брашно или брашно от арарут в малко студен доматиен сок, докато се получи гладка каша, и след това добавете с разбъркване към супата, за да я сгъстите.
9. Гответе, като бъркате непрекъснато на среден огън за 5 минути, после сервирайте (не оставяйте да заври).





САЛАТИ

Дресинги за салата	84
Салата с броколи и мандарини	85
Салата с пресен спанак	87
Обикновена зеленчукова салата	88
Пълнено авокадо със скариди	89
Салата с авокадо и плодове	90
Салата Цезар	91
Салата с мед, лимон и кейл	93
Салата с пиле и бадеми	94
Салата с пиле, плодове и лайм	95
Салата с авокадо и мандарини	97
Валдорфска салата	98
Салата „Дижон“ с паста и лимон	99

Дресинги за залата

ДРЕСИНГ ЗА ПЛОДОВА САЛАТА

2 суп.лъж. портокалов сок

2 суп.лъж. сок от лайм

2 ч.лъж. мед

¼ ч.лъж. лют пипер на люспи

½ ч.ч олио от канола или зехтин

1. Разбъркайте добре всички съставки

ДРЕСИНГ КОЛОРАДО ЗА САЛАТА ОТ СПАНАК

½ ч.ч портокалов сок

½ ч.ч лимонов сок

Прясно смлян черен пипер на вкус

1 ч.лъж. млян тарос

¾ ч.ч студено пресован зехтин

1. Смесете портокаловия и лимоновия сок и разбъркайте добре.
2. Добавете черния пипер и тароса и разбъркайте.
3. Изсипете сместа в голям пластмасов съд, добавете олиото и разклатете енергично, за да се блендира добре. Получава се 1 часа дресинг.

ДРЕСИНГ ОТ ДОМАТИ

1 ч.ч пресни домати

½ ч.ч зехтин

½ ч.ч лимонов сок

1 скилидка чесън

1 нарязан лук

1. Сложете всички съставки в блендер и блендирайте до гладка консистенция. Получават се 1½ чаши дресинг.

Салата с броколи и мандарини

6 ПОРЦИИ

4 ч.ч пресни цветчета броколи

½ ч.ч стафиди

8 резена бекон, запържени и нарязани

2 ч.ч пресни гъби, нарязани на резени

½ ч.ч начупени печени бадеми

1 Консерва (280гр) мандарини на кръгчета, отцедени (или 3–4 пресни мандарини)

½ червен лук на резени

ДРЕСИНГ

2 яйца

½ ч.ч захар

1 суп.лъж. оризово брашно за сгъстяване

1 ч.лъж. суха горчица на прах

¼ ч.ч бял винен оцет

¼ ч.ч вода

½ ч.ч майонеза

1. В тенджера разбийте заедно яйцата, захарта, брашното и сухата горчица.
2. Добавете оцет и вода и гответе на средно слаб огън, докато се сгъсти. Бъркайте непрекъснато.
3. Свалете от котлона и добавете с разбъркване майонезата. Оставете да изстине.
4. Смесете броколито и дресинга и мариновайте няколко часа в хладилник. Добавете останалите съставки и разбъркайте добре.



Салата с пресен спанак

4-6 ПОРЦИИ

**8 ч.ч пресен спанак, без стъблата,
ръчно накъсан**

8 резена бекон, запържен и нарязан

4 зелени лука, ситно нарязани

2 ч.ч пресни гъби, нарязани

2 ч.ч пресен карфиол, нарязан на резени

1. В малка купа разбъркайте добре всички съставки за дресинга и охладете в хладилник.

2. Смесете съставките на салатата в голяма купа.

3. Преди сервиране разбъркайте добре салатата и дресинга.

ПИКАНТЕН ДРЕСИНГ

1 скилидка чесън, смлян

2 суп.лъж. сайдер или червен винен оцет

1 ч.лъж. захар

½ ч.лъж. сол

1 ч.лъж. суха горчица

½ ч.лъж. прясно смлян черен пипер

¼ ч.ч студено пресован зехтин

Обикновена зеленчукова салата

4 ПОРЦИИ

Зелени зеленчуци (маруля, кейл, спанак)

1 краставица, нарязана

1 морков, нарязан

2 стръка зелен лук, нарязан

1 червена пиперка, нарязана на кръгчета

4 репички, нарязани

чери домати

1 авокадо, нарязано на резени

ДРЕСИНГ

студено пресован зехтин и

балсамов оцет

1. Смесете съставките на салатата и поръсете с олио и оцет на вкус.

СЪВЕТИ

- Лесно е да пригответе голямо количество и да използвате цяла седмица за обяди.
- Дресингът може да се направи отделно, а авокадото да се добави точно преди сервиране.

Пълнено авокадо със скариди

4 ПОРЦИИ

4 бр. голямо авокадо, обелено и разрязано наполовина, семката е отстранена

1½ ч.ч. салата от скариди, сготвени и изплакнати с вода

1 суп.лъж. лимонов сок

1 суп.лъж. сух лук на прах

1 ч.лъж. черен пипер

1 суп.лъж. червен пипер

1. Поставете авокадото в плато за сервиране с изрязана страна нагоре.
2. Смесете скаридите, лимоновия сок, лука на прах и черния пипер в средно голяма купа.
3. С лъжица сипвайте щедро от сместа върху всяко авокадо.
4. Поръсете отгоре всяко пълнено авокадо с червен пипер преди сервиране.

Салата с авокадо и плодове

4 ПОРЦИИ

1 авокадо

2 суп.лъж. сок от лайм

1 папая

2 портокала

1 грейпфрут

1 червен лук

1 глава маруля

ДРЕСИНГ

2 суп.лъж. портокалов сок

2 суп.лъж. сок от лайм

2 ч.лъж. мед

¼ ч.лъж. лют пипер на люспи

½ ч.ч олио от канола или зехтин

1. Разбъркайте заедно портокаловия сок, сока от лайм, меда , лютия пипер и олиото.
2. Обелете и нарежете авокадото.
3. Поръсете го с една суп.лъж. сок от лайм.
4. Обелете папаята, махнете семената и я нарежете на тънки резени.
5. Обелете портокалите и грейпфрута, разделете ги на парченца.
6. Нарежете на ситно червения лук.
7. В голяма купа смесете авокадото, папаята, цитрусите и лука. Оставете настрана.
8. Преди сервиране, излейте дресинга в салатата и внимателно разбъркайте.
9. Наредете марулки върху плато и отгорете сложете салатата.

СЪВЕТИ

Много добре ще върви с пилешко месо или като салатата за официален обяд.

Салата Цезар

4-6 ПОРЦИИ

1–2 марули, накъсани на средни късчета

ДРЕСИНГ ЗА САЛАТА ЦЕЗАР

1 смляна скилидка чесън

½ ч.ч студено пресован зехтин

½ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. прясно смлян черен пипер

¼ ч.лъж. суха горчица

1½ ч.лъж. сос Уочестър (френският е безглутенов)

3 бр. аншоа, отцедени и нарязани

сок от ½ лимон (2 суп.лъж.)

БЕЗГЛУТЕНОВИ КРУТОНИ

3–4 филийки оризов хляб
или друга приемлива
алтернатива

1–2 скилидки чесън, смлени

2 суп.лъж. зехтин

ДРЕСИНГ

1. В голяма кана смесете всички съставки за дресинга и ги разбъркайте енергично.
2. Оставете в хладилник за 1 час преди сервиране, за да се смесят добре съставките.
3. Смесете марулята с дресинга и поръсете отгоре крутоните.

КРУТОНИ

1. Препечете в тостер филийките оризов хляб.
2. Нарезете ги на малки кубчета.
3. Загрейте олио в незалепващ тиган и добавете чесъна.
4. Запържете крутоните като разбърквате внимателно, докато те се покрият равномерно с олио. Сервирайте ги топли.



Салата с мед, лимон и кейл

4 ПОРЦИИ

8 ч.ч рехаво кейл, добре изплакнато

1 ч.ч сушени червени боровинки

1 малък червен лук, нарязан на

тънки резени

1 хрупкава ябълка

1 твърдо-узряла круша

1 ч.ч пекани, запечени в сух тиган

ДРЕСИНГ С ЛИМОН И МЕД

4 суп.лъж. пресен лимонов сок

2 суп.лъж. зехтин

1 суп.лъж. мед

½ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. черен пипер

1 Смесете всички съставки за дресинга и ги разбъркайте заедно, докато медът се разтвори. Оставете настрана.

2 Изплакнете и разделете листата на зелето. Нарезете ги на парчета с размер на хапки. Изплакнете нарязаните листа втори път, за да сте сигурни, че няма някаква мръсотия, скрита в къдравите листа, след това изсушете в съд за салати за отцеждане.

3 Поставете къдрavo зеле в купа за салата, добавете 1 чаша червени боровинки и покрийте с дресинга. Разбъркайте добре, покрийте с капак и оставете в хладилник 4 часа или за една нощ.

4 Преди сервиране добавете нарязаните ябълки, крушите, тънко нарязания лук и препечените пекани. Внимателно разбъркайте.

СЪВЕТИ

Добавете гриловано или печено пиле за протеин.

Салата с пиле и бадеми

2 ПОРЦИИ

1 ч.ч пилешки гърди нарязани

1 ч.ч маруля, нарязана

1 ч.ч зелена салатка, нарязана фино

¼ ч.ч червено зеле

½ ч.ч бадеми нарязани

¼ ч.ч нарязани фурми

1–2 суп.лъж. зехтин

1–2 суп.лъж. прясно изцеден
портокалов сок

1. Сметете всички съставки, освен течностите, в голяма купа.
2. Разбъркайте ги внимателно само няколко пъти с олиото и портокаловия сок.

Салата с пиле, плодове и лайм

6 ПОРЦИИ

3 суп.лъж. захар

¼ ч.ч оцет (лимонов сок)

2 суп.лъж. сок от лайм

щипка сол

¼ ч.лъж. маково семе

½ ч.ч олио от канола (или зехтин)

3 ч.ч стотвени пилешки гърди на кубчета

1 меден пъпеш

1 пъпеш с бяла кора

1 маруля

½ ч.ч ягоди

½ ч.ч зелено грозде

½ ч.ч пекан, печен и нарязан на половинки

½ ч.ч боровинки

Смесете захарта, оцета, сока от лайм, солта и маковото семе в блендер. Блендирайте добре.

Прибавете олиото на тънка струйка.

Покрийте и блендирайте още 2 минути, докато дресингът леко се сгъсти.

Запазете ⅓ ч.ч от дресинга, а останалата част излейте върху пилешкото месо. Охладете в хладилник.

За сервиране, наредете в 4–6 чинии за салата марулята и подредете от двата вида пъпеш около ръба на чиниите.

Поставете пилешкото месо в средата.

Разбъркайте внимателно в заделения дресинг ягоди, пекани и боровинки.

Разпределете ги в салатните чинии.



Салата с авокадо и мандарини

4 ПОРЦИИ

1 глава зелена салатка или маруля

1 (284 ml) консерва мандарини на сегменти, отцедени (или две мандарини, обелени)

1 средно авокадо

1 среден червен лук, на тънки резени

ИТАЛИАНСКИ ДРЕСИНГ

½ ч.ч майонеза

1 ч.лжж. суха горчица

1 суп.лжж. оцет

2 суп.лжж. зехтин

½ ч.лжж. риган

½ ч.лжж. босилек

(1 ч.лжж. италианска подправка може да се използва вместо ригана и босилека)

1. Накъсайте марулята на едро в купа за салата.
2. Добавете мандарините, парчетата авокадо и ситните резени червен лук.
3. В малка купа смесете съставките за италианския дресинг и ги разбъркайте добре.
4. Внимателно объркайте салата само няколко пъти с дресинга и сервирайте.

Валдорфска салата

2 ПОРЦИИ

**2 ч.ч необелени червени ябълки,
нарязани на резени**

2 суп.лъж. лимонов сок

**2 суп.лъж. студено пресован зехтин
(или олио от ленено семе)**

1 ч.ч целина, ситно нарязана

½ ч.ч начупени орехи

½ ч.ч стафиди

2 ч.ч салата айсберг

1 Разбъркайте заедно първите 6 съставки.

2 Сервирайте върху постлани листа от салатата айсберг.

Салата „Дижон“ с паста и лимон

6-8 ПОРЦИИ

6 ч.ч сварена студена паста (оризови макарони)

½ ч.ч червен пипер, нарязан на парченца

½ ч.ч краставица, нарязана на кубчета

½ ч.ч червен лук, на резени

½ ч.ч жълти чери домати

½ ч.ч червени чери домати

½ ч.ч маслини каламата

½ ч.ч ситно нарязани пресни билки (менда, босилек, риган и зелен лук)

¼ ч.ч сладки, пикантни кисели краставички

1 Разбъркайте или разклатете енергично съставките за дресинга в буркан и оставете настрана.

2 Смесете съставките за салатата.

3 Смесете дресинга и салатата.

ДРЕСИНГ „ДИЖОН“ С ЛИМОН

½ ч.ч майонеза

¼ ч.ч лимонов сок (или ябълков оцет)

настъргана кора от 1 лимон

сол и черен пипер за овкусяване

3 суп.лъж. пълнозърнеста Дижонска

горчица

1 суп.лъж. захар



ЯСТИЯ С РИБА

Маринати за риба	102
Бърза печена риба с лимон	104
Треска на скара с пикантна цитрусова марината	105
Безглутенови лингуини със скариди и миди	107
Пикантна печена камбала	108
Камбала с домати и босилек	109
Варена съомга в доматиен бульон	110
Махи-Махи с мед и джинджифил	111
Съомга на скара с марината от лимон и копър	113
Щука с чесън и лимон	114
Съомга с лимон и копър върху кедрова дъска	115
Филета от съомга в къри сос	116
Съомга с кленов сироп	117
Печена съомга със сос от бекон и авокадо	119
Варена съомга с копър	120
Безглутенови лингуини с морски дарове и зелено тайландско къри	121
Опушена риба тон с коричка от черен сусам	122
Пилаф с едри скариди	12

Маринати за риба

МАРИНАТА ЗА МОРСКИ ДАРОВЕ С ВИНО И ПОДПРАВКИ

1 ч.ч сухо бяло вино

¼ ч.ч лимонов сок

2 скилидки чесън, смлени или пресовани¹

ч.лъж. сух розмарин

2 суп.лъж. зехтин

1. В малък тиган смесете виното, лимоновия сок, чесъна, розмарина и зехтина.
2. Нагрейте до къкрене, свалете от котлона, покрийте с капак и нека да постои един час.
3. Излейте върху рибата; покрийте и оставете в хладилник за 30-60 минути.

МАРИНАТА В ИТАЛИАНСКИ СТИЛ

¾ ч.ч зехтин

¼ ч.ч лимонов сок

1 скилидка чесън, смляна или пресована

½ ч.лъж. листа риган

1. Смесете зехтина, лимоновия сок, чесъна и ригана.
2. Излейте върху рибата, покрийте и оставете в хладилник за 3 минути до 2 часа.

МАЗНИНА С ЛИМОН И ЛУК

½ ч.ч лимонов сок

¼ ч.ч зехтин

¼ ч.лъж. захар и ¼ ч.лъж. солципка черен пипер

¼ ч.ч зелен лук, нарязан

1. Смесете лимоновия сок, зехтина, солта, захарта, черния пипер и зеления лук.
2. Използвайте, за да омазнявате често по време на готвенето.

СУХА НАТРИВКА ЗА СЪОМГА

4 суп.лъж. захар

1 суп.лъж. чили на прах

1 ч.лъж. черен пипер aspoon pepper

½ суп.лъж. кимион

½ суп.лъж. червен пипер

½ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. суха горчица

¼ ч.лъж. канела

1. Смесете всички съставки и обтрийте съомгата с тях.

МАРИНАТА С ЛИМОН И КОПЪР

½ ч.ч зехтин

1 ч.лъж. лимонова кора

¼ ч.ч лимонов сок

2 суп.лъж. нарязан пресен копър (или 2 ч.лъж. сух копър)

¼ ч.лъж. сол и същото количество черен пипер

1. Разбъркайте заедно зехтина, лимоновата кора, лимоновия сок, солта и пипера.

2. Излейте върху рибата и я маринирайте за 30 минути, а после използвайте като мазнина при готвенето.

МАРИНАТА С ЛАЙМ И КИМИОН

¼ ч.ч зехтин

¼ ч.ч сок от лайм

4 ч. лъж. Сос Уочестър (френският е безглутенов)

1½ ч.лъж. млянкимион

1 ч.лъж. кора от лайм, настъргана

2 скилидки чесън, смлени

¼ ч.лъж. сол и същото количество черен пипер

1. Разбъркайте заедно всички съставки.

2. Излейте върху рибата и маринирайте за 30 минути, а после използвайте маринатата като мазнина при готвенето.

МАРИНАТА С АНАНАС И ЛАЙМ

½ ч.ч неподсладен сок от ананас

¼ ч.ч зехтин

3 суп.лъж. сок от лайм

2 суп.лъж. пресен корен от джинджифил, ситно настърган

1. Смесете всички съставки в купа и разбъркайте добре. Използвайте маринатата за мариниране на риба, телешко или пилешко, когато приготвяте барбекю. Получава се около 1 чаша..

СОС ТАРТАР

3 суп.лъж. майонеза

1 ч.лъж. лимонов сок

4 кисели краставички, нарязани на тънки кръгчета

1 суп.лъж. копър (пресен или сух)

1. Смесете всички съставки в купа и разбъркайте добре. Оставете настрана.

Бърза печена риба с лимон

4 ПОРЦИИ

**½ ч.лъж. настъргана лимонова
кора**

1 суп.лъж. лимонов сок

1 суп.лъж. зехтин

2 скилидки чесън, смлени

**450гр. рибни филета (морски език
или тилапия)**

сол и черен пипер

1. Смесете и разбъркайте добре лимоновата кора, сока, зехтина и чесъна.

ПРИГОТВЯНЕ ВЪВ ФУРНАТА

1. Подредете филетата в плитка форма за печене, поръсете със сол и черен пипер на вкус.
2. Разнесете лимоновата смес върху рибата. Печете във фурна 230 ° в продължение на 8 до 10 минути или докато месото на рибата се разделя лесно, когато се тества с вилица.

ПРИГОТВЯНЕ В МИКРОВЪЛНОВА ФУРНА

Подредете филетата в кръгла чиния за микровълнова с най-дебелите си части към външната страна на чинията.

Поръсете със сол и черен пипер на вкус.

Разнесете лимоната смес върху рибата.

Покрийте с хартия за печене; печете около 4-6 минути, докато месото на рибата се разделя лесно с вилица.

Нека остане покрито за 5 минути.

Треска на скара с пикантна цитрусова марината

2 ПОРЦИИ

¼ ч.ч портокалов сок

1½ суп.лъж. лимонов сок

3 суп.лъж. сок от лайм

⅛ ч.лъж. лют червен пипер

2 скилидки чесън, смлени

2 суп.лъж. зехтин

½ ч.ч вода

450гр филе от треска

1 суп.лъж. пресен зелен лук, ситно нарязан

1 суп.лъж. прясна мащерка, ситно нарязан

1. Смесете цитрусовите сокове в купа, заедно с лютия пипер, чесена, зехтина и водата, за да направите марината.
2. Поставете рибата в плитка чиния.
3. Излейте маринатата върху рибата, като запазете настрана ¼ ч.чот нея.
4. Нека рибата постои в хладилник 15-30 минути.
5. Изпечете на скара филетата за 3-4 минути от всяка страна, като често ги омазнявате с маринатата.
6. След като ги свалите от скарата, излейте отгоре останената настрана марината и поръсете със зелен лук и мащерка.



Безглутенови лингуини със скариди и миди

4 ПОРЦИИ

450гр лингуини (безглутенови)

12 скариди, обелени и освободени от средната им вена

12 големи морски миди

прясно смлян черен пипер

4 суп.лъж. мазнина (2 лъж. зехтин, и 2 лъж. заместител на маслото Vesel)

2 скилидки чесън, смлени

2 суп. лъж. пресен лимонов сок, плюс парченца лимон за украса

½ ч.ч сухо бяло вино

¼ ч.ч накъсан пресен босилек

2 суп.лъж. пресен магданоз, нарязан

1. Сложете да заври голяма тенджера с подсолена вода.
2. Добавете лингуините и гответе според указанията на опаковката.
3. През това време загрейте голям тиган на среден огън.
4. Подсушете скаридите и мидите, после ги овкусете със сол и черен пипер. Добавете 2 суп.лъж от сместта с мазнината (зехтин и заместител на маслото) в тигана и задушете скрадите, докато станат златисти от едната страна за около 3 минути.

5. Обърнете ги и прибавете половината чесън; гответе, докато чесъна си пусне аромата, но скаридите са все още прозрачни (около 1-2 минути). Прехвърлете ги в чиния.
6. Добавете в тигана мидите и гответе по същия начин, както скаридите.
7. Добавете към тях лимонов сок и вино и нека да заврат, като с дървена лъжица отстранявате кафевите късове, които се отделят.
8. Гответе, докато сосът стане наполовина – около 3 минути.
9. Върнете скаридите в тигана, после добавете босилека и останалите 2 лъж. мазнина. Овкусете със сол и черен пипер.
10. Отцедете макаророните и ги прехвърлете в голяма купа за сервиране. Отгорете изсипете скаридите, мидите и соса; гарнирайте с магданоз и лимониви парченца.

Пикантна печена камбала

4 ПОРЦИИ

1 суп.лъж сок от лайм или лимон

2 ч.лъж. вода

1½ ч.лъж. чили на прах

1 ч.лъж. червен пипер

1 ч.лъж. черен пипер

1 ч.лъж. сух риган

1 ч.лъж. суха мащерка

¼ ч.лъж. чесън на прах

¼ ч.лъж. сол

**4 камбали (или риба меч, или
филе от съомга - 650гр)**

1. В малка купа разбъркайте заедно сок от лайм, вода, чили на прах, червен пипер, черен пипер, риган, мащерка, чесън на прах и сол; Обтрийте с тази смес внимателно двете страни на рибата.
2. Поставете риба върху хартия за печене. Печете на 220° за около 10 минути или докато рибата е непрозрачна и месото се разделя лесно, когато се тества с вилица.

Камбала с домати и босилек

6 ПОРЦИИ

2 суп.лъж. зехтин

2 лука, нарязани на резени

1½ ч.ч консервирани домати (със сока)

½ ч.лъж. сол и същото количество черен пипер

680гр филе от камбала

1 суп.лъж. пресен босилек, нарязан

- 1** В тенджера задушете лука в зехтина на среден огън около 10 минути или докато стане златист.
- 2** Добавете домати и сока и разбърквайте с вилица.
- 3** Поръсете с половината от солта и черния пипер.
- 4** Гответе около 3 минути, докато леко се сгъсти.
- 5** Нарезете камбалата на 6 парчета, като отделите костите; поръсете парчетата с останалата част от солта и пипера.
- 6** Поставете ги в намазнена тавичка с размери 22 x 33см.
- 7** Разстелете доматиения сос върху рибата, поръсете с босилек.
- 8** Печете на 220° за 10-15 минути, докато месото се разделя лесно с вилица.

Варена съомга в доматиен бульон

4-6 ПОРЦИИ

2 ч.ч домати от консерва

¼ ч.ч бяло вино (или пилешки бульон)

2 ч.лъж. зехтин

1 ч.лъж. семена от копър

4–6 филета от съомга (около 110гр)

**½ ч.ч пресен босилек,
нарязан**

сол и черен пипер на вкус

- 1** Пюрирайте доматиите в блендер или кухн.робот.
- 2** Смесете пюрираните домати, виното или бульона, зехтина и семената от копър в голям тиган на среден огън.
- 3** Поставете филетата от съомга в соса.
- 4** Поръсете с нарязания босилек, сол и черен пипер на вкус.
- 5** Нека къкрят около 10 минути.

Махи-махи с мед и джинджифил

4 ПОРЦИИ

2 суп.лъж. мед

3 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия сос)

3 суп.лъж. балсамов оцет

1 ч.лъж. пресен корен джинджифил, настърган

1 скилидка чесън, пресована

2 ч.лъж. зехтин

4 (170гр) филета от махи-махи

сол и черен пипер на вкус

1 суп.лъж. растително олио

1 В плитка стъклена купа разбъркайте заедно меда, кокосовия сос, балсамовия оцет, джинджифила, чесъна и зехтина.

2 Овкусете филетата със сол и черен пипер и ги поставете в купата с маринатата.

3 Ако филетата имат кожа по тях, сложете ги с кожата надолу.

4 Покрийте купата и оставете в хладилник за 20 минути да се мариноват.

5 Загрейте растително олио в голям тиган на среден огън.

6 Извадете филетата от купата и запазете маринатата.

7 Изпържете рибата за 4-6 минути от всяка страна, като я обръщате само веднъж, докато месото лесно се отделя с вилица. Извадете ги върху плато за сервиране и запазете топли.

8 Излейте останалата марината в тигана и я нагрейте на среден огън, докато течността намалее до сгъстена глазура постепенно. Разстелете тази глазура върху филетата и сервирайте веднага.



Сьомга на скара с марината от лимон и копър

4 ПОРЦИИ

4 филета сьомга

МАРИНАТА С ЛИМОН И КОПЪР

½ ч.ч зехтин

1 ч.лжж. лимонова кора, настъргана

¼ ч.ч лимонов сок

**2 суп.лжж. нарязан пресен копър
(или 2 ч.лжж. сух копър)**

**¼ ч.лжж. сол и същото количество
черен пипер**

1. Разбъркайте добре съставките за маринатата.
2. Излейте ги в плитка стъклена чиния за супа.
3. Сложете в маринатата филетата сьомга като обърнете и другата им страна.
4. Покрийте и 마리новайте за около 30 минути като обръщате от време на време филетата.
5. Запазете марината, след като извадите рибата. Поставете филетата върху намазнена скара-барбекю на среден огън.
6. Затворете капака и печете, като обърнете и от другата страна, и често омазнявайте филетата с маринатата. Печете, докато месото лесно се разделя с вилица.

Щука с чесън и лимон

4 ПОРЦИИ

430гр филета от щука

3 суп.лъж. зехтин

3 суп.лъж. лимонов сок

2 скилидки чесън, смлени

½ ч.лъж. босилен

1 зелен лук, нарязан

сол и черен пипер на вкус

1 В малка купа смесете добре зехтина, лимоновия сок, чесъна, босилека и лука.

2 Поставете филетата в плитка тавичка и поръсете със сол и черен пипер.

3 Разнесете маринатата върху рибата.

4 Печете на 220° за около 10 минути, докато рибата е готова.

Сьомга с лимон и копър върху кедрова дъска

4 ПОРЦИИ

4 филета сьомга (или сьомгова пъстърва)

6 суп.лъж. зехтин

4 големи скилидки чесън, накълцан или смлян

¼ ч.ч нарязан пресен копър (или 1 суп.лъж. сух копър)

1 ч.лъж. настъргана лимонова кора

¼ ч.лъж. морска сол

1 ч.лъж. прясно смлян черен пипер

8 резенчета лимон

1 Накинете кедровата дъска във вода за най-малко 30 минути.

2 Смесете добре в малка купа зехтина, чесъна, копъра, лимоновата кора, солта и черния пипер.

3 Загрейте предварително барбекюто до 260° и после намалете до по-ниска степен.

4 Обтрийте всяко филе с маринатата и ги оставете върху кедровата дъска.

5 Върху всяко филе сложете по 2 резенчета лимон.

6 Сложете дъската с филетата в барбекюто и затворете капака.

7 Печете около 20-30 минути, докато най-дебелата част от филето стане плътна и добре опечена.

СЪВЕТИ

- Рибата е вкусна също, ако е сервирана студена върху салата.
- Страхотна е за обяд на следващия ден.

Филета от сьомга в кърн сос

2 ПОРЦИИ

5 филета от сьомга

2 суп.лъж. кърн на прах

1 ч.лъж. куркума

½ ч.лъж. лют червен пипер

1 ч.ч пилешки бульон (слабо солен)

4 ч.лъж. бяло вино

1 Измийте сьомгата и я сложете в плитка тавичка за печене.

2 Смесете кърнито, куркумата и лютия червен пипер с пилешкия бульон, и излейте сместа върху рибата.

3 Добавете и бялото вино и покрийте тавичката с фолио.

4 Печете на 170° около 20-30 минути, докато месото лесно се разделя с вилица.

Сьомга с кленов сироп

4 ПОРЦИИ

4 филета от сьомга

**½ ч.ч студено пресован
зехтин**

½ ч.ч кленов сироп

1 Нагрейте фурната до 200°.

2 Смесете зехтина и кленовия сироп.

3 Поставете сьомгата в намазана тавичка за печене.

4 Излейте сместа върху сьомгата, като обърнете рибата и от другата страна, за да поеме от мазнината.

5 Печете 30 минути.

СЪВЕТИ

Може да използвате хартия за печене в тавичката за лесно почистване по-късно.



Печена съомга със сос от бекон и авокадо

4 ПОРЦИИ

4 филета от съомга

1 ч.лъж. млян кимион

1 ч.лъж.червен пипер

1 ч.лъж. лук на прах

½ ч.лъж. чили на прах

2 суп.лъж. лимонов сок

2 суп.лъж.зехтин

сол и прясно смлян черен пипер

СОС С БЕКОН И АВОКАДО

2 бр. авокадо, узряло, обелено и нарязано на кръгчета

1 домати, с отделено семе и нарязан на парченца

½ червен лук, смлян

4 ленти бекон, сготвени и нарязани на парченца

1 суп.лъж. пресен лайм (или лимонов сок)

½ ч.лъж. млян кимион

сол и прясно смлян черен пипер

1 Загрейте предварително фурната на 200°.

2 В купа смесете сухите подправки, сол и черен пипер на вкус.

3 Намажете с четка филетата със зехтин и лимонов сок.

4 Поръсете ги със сместта от подправките и ги поставете в тавичка за печене.

5 Печете във фурната 12-15 минути.

6 В купа смесете съставките за соса с бекон и авокадо.

7 Овкусетe соса със сол и пипер на вкус и внимателно разбъркайте.

8 Сервирайте рибата, като върху нея разнесете соса.

Варена съомга с копър

4 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

½ ч.ч лук, ситно нарязан

½ ч.ч моркови, нарязани на парченца

½ ч.ч копър, нарязан

4 скилидки чесън, ситно нарязани

2 лимона, нарязани на тънки резени

1 ч.ч домати от консерва на кубчета, отцедени

1 дафинов лист

4 стръка прясна мащерка (или ¼ ч.лъж. суха мащерка)

4 филета от съомга, почистена и готова за готвене

3 стръка магданоз

¼ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. прясно смлян черен пипер

2 ч.ч пилешки бульон

1 суп.лъж магданоз, нарязан

1 Загрейте зехтина в голям тиган.

2 Добавете лука, морковите, копъра и чесъна. Покрийте с капак и задушете на среден огън, като бъркате често, докато зеленчуците омекнат, 6-8 минути.

3 Добавете лимоновите резени, доматиите, дафиновия лист, мащерката и магданоза.

4 Поставете филетата риба върху зеленчуците. Овкусете със сол и черен пипер.

5 Добавете и пилешкия бульон.

6 Покрийте тигана с капак и нека течността да заври.

7 Намалете на слаб огън и оставете да къкри 10-15 минути, докато месото е готово.

8 След това извадете рибата върху плато и с решетъчна лъжица наредете до нея зеленчуците. Варете останалата течност в тигана, докато остане близо една чаша. След това я излейте върху филетата.

9 Украсете с нарязан магданоз и зелен лук преди да сервираете.

Безглутенови лингуини с морски дарове и зелено тайландско къри

4 ПОРЦИИ

2½ суп.лъж. растително олио

1 прясна лютива чушка, тънко нарязана на резени

3 бр. праз, белите и зелените части нарязани на резени отделно

430гр морски миди

340гр големи скариди, с отделена черупка и вена

1 консерва неподсладено кокосово мляко

1 суп.лъж. зелено тайландско къри

¼ ч.ч пилешки бульон (или вода)

1 суп.лъж. светло кафява захар

1½ суп.лъж. рибен сос

1 суп.лъж. пресен сок от лайм

340гр безглутенови тънки лунгуини

½ ч.ч пресен кориандър, нарязан

1. Загрейте 1 супена лъжица олио в тиган с незалепващо покритие на умерено силен огън, докато се нагорещи, но без да пуши. След това сотирайте лютата чушка и белите части от прера, като разбърквате от време на време, докато станат златисти.
2. Прехвърлете ги с решетъчна лъжища върху попивателна кухненска хартия, за да се отцедят.
3. Подгответе морските миди и скаридите, подсушете отделно и подправете със сол.
4. Загрейте оставащите 1½ супени лъжици олио в същия тиган на умерено силен огън до горещо, но без да пуши, след това задушете мидите, докато станат златисти, 2 до 3 минути от всяка страна.
5. Прехвърлете ги в купа с решетъчна лъжица и сотирайте скаридите в същия тиган, като разбърквате от време на време, докато почти се сготвят, около 3 минути. Добавете скаридите към мидите.
6. Добавете кокосово мляко, къси сос, бульон, кафява захар, рибен сос и лайм в тигана, и оставете да къкри около 5 минути, като разбърквате.
7. През това време, сварете лингуините в подсолена вода, след това отцедете.
8. Добавете мидите и скаридите в тигана със соса и нагрейте, докато заврат. Налете на среден огън и оставете да къкрят около 2 минути.
9. Прехвърлете морските дарове в чиста купа с решетъчна лъжица и добавете лингуините и кориандъра в соса в тигана, като ги разбърквате добре.
10. Разделете сместта от соса и пастата в 4 купи. Отгоре сложете морските дарове и поръсете със зелените части на прера и лютата чушка.

Опушена риба тон с коричка от черен сусам

4 ПОРЦИИ

½ ч.ч черен сусам

¼ ч.ч бял сусам

4 филета риба тон(6 oz) с дебелина 2,5см

сол и прясно смлян черен пипер

2 суп.лъж. зехтин

2 яйца

СОС ЗА ТОПЕНЕ

4 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия сос)

2 суп.лъж. вода

1 суп.лъж. оризов винен оцет

1 суп.лъж. сусамово олио

1 зелен лук, нарязан на кръгчета

- 1 Разбъркайте добре всички съставки на соса и оставете настрана.
- 2 В плитка чиния смесете двата вида сусам и разбъркайте добре.
- 3 В отделна купа разбийте 2 яйца.
- 4 Овкусетe филетата със сол и черен пипер.
- 5 Потопете филетата в яйчената смес, после в сусамата като добре ги обръщате от двете страни (като за панировка).
- 6 В незалепващ тиган загрейте олиото, подредете филетата и ги гответе, докато белия сусам стане златист от долната страна (около 1 минута).
- 7 Внимателно обърнете на другата страна филетата и гответе още 1 минута.
- 8 След това ги прехвърлете върху дървена дъска и ги нарежете на тънки ленти.
- 9 Сервирайте веднага със соса за топене.

Пилаф с едри скариди

2 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

2 суп.лъж. къри паста

1 малък лук, ситно нарязан

1½ ч.ч ориз басмати, изплакнат и отцеден

2½ ч.ч пилешки бульон

1 (150гр) пакет замразени едри скариди,
предварително размразени

1 люта чушка, нарязана на кръгчета

шепа листа от кориандър

лимонови резенчета

1 Запържете олиото, къри пастата и лука за 4–5 минути.

2 Добавете ориза в тигана и разбъркайте добре, за да се покрият зърната в сместа.

3 Добавете бульона и оставете да заври.

4 Покрийте тигана с капак и намалете котлона на слаб огън.

5 Нека да къкри 12-15 минути, докато течността се абсорбира от ориза и той стане готов.

6 Изключете котлона и добавете скаридите и лютата чушка. Покрийте с капака и оставете да постои 5 минути.

7 Леко разбъркайте ориза с вилица, за да стане пухкав.

8 Преди сервиране украсете отгоре с нарязан кориандър и лимонови резенчета.



ЯСТΙΑ С ПИЛЕ

Пиле в листа от маруля	126
Пиле Качаторе	127
Марокански пилешки гюлеч	129
Пиле с мед и горчица	130
Пилешки котлети с маслини и домати	131
Пиле с лимон	133
Пилешки шишчета на скара	135
Пиле с портокал и розмарин	136
Печени пилешки гърди с тарос (естрагон)	137
Безглутеново пържено пиле	139
Пиле с ябълков сок и гъби	140
Пиле на фурна с червен пипер	141

Пиле в листа от маруля

2-4 ПОРЦИИ

2 ч.лъж. зехтин

220гр обезкостени пилешки гърди без кожа, нарязани на парчета

4 скилидки чесън, смлени

½ ч.ч жълт лук, нарязан

½ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. прясно смлян черен пипер

1 морков, настърган

½ ч.ч зеле, финно настъргано

3 стръка зелен лук, нарязан

1 глава салата айсперг, маруля или зелена салатка

СОС С БАДЕМИ И ЧИЛИ

½ ч.ч сладък чили сос

1 буп.лъж. бадемово масло

½ ч.лъж. прясно настърган джиджифил (или ¼ ч.лъж. смлян джиджифил на прах)

2 ч.лъж. кокосов сос (заместител на соевия сос)

¼ ч.ч пресен кориандър, нарязан

червен пипер на люспи, на вкус

1 Нагрейте зехтина в голям тиган на среден огън.

2 Добавете пилешкото место, чесъна, лука, солта и черния пипер, и гответе като обръщате парчета от време на време, докато место е готово.

3 Добавете морковите, зелето и зеления лук, и гответе още 2 минути.

4 В малка купа смесете съставките за соса и разбърквайте, докато стане гладка смес.

5 Прибавете соса в тигана, а също и кориандъра. Разбърквайте всичко, докато се смеси добре.

6 С лъжица поставяйте от ястието в отделни фунийки от марулени листа. Трябва да стигне за 8 фунийки.

ВАРИАНТ

Зелето и морковите в тази рецепта могат да бъдат сготвени или пресни.

Пиле Качаторе

4-6 ПОРЦИИ

4 обезкостени пилешки гърди без кожата, нарязани на парчета

½ ч.ч. оризово брашно

¼ ч.ч. зехтин

1 скилидка чесън, смлян

1 червен лук, нарязан на резени

1½ ч.ч. гъби, нарязани на резени

4 стръка целина, нарязана

1 консерва домати

½ ч.ч. бяло вино (по желание)

1 ч.лжж. риган

1 ч.лжж. босилек

1 ч.лжж. магданоз

Сложете пилешкото месо и оризовото брашно в найловона торбичка и разклатете добре, докато месото се покрие с брашното.

В голям незалепващ тиган добавете зехтин и гответе пилешкото месо на среден огън, докато стане златисто. Извадете го след това.

Към останалото олио в тигана добавете чесъна, лука, гъбите и нарязаните стръкове целина. Сотирайте зеленчуци до омекване.

Върнете в тигана пилешкото месо и добавете домати, виното (ако го ползвате) и зелените подправки.

Оставете да къкри около 1 час.

Сервирайте върху оризово фиде или спанак.



Марокански пилешки гювеч

4 ПОРЦИИ

4–6 обезкостени пилешки гърди без

кожата

1 суп.лъж. зехтин

1 скилидка чесън, счукан

2 ч.лъж. червен пипер

2 ч.лъж. млян кориандър

1 ч.лъж. млян джинджифил

¼ ч.лъж. млян карамфил

2 лука, ситно нарязани на резени

2 средни сладки картофа, обелени и нарязани на резени

2 суп.лъж. брашно от арарут (или оризово брашно)

2 ч.ч пилешки бульон

сол и черен пипер на вкус

нарязан магданоз за украса

1 Загрейте предварително фурната на 170°.

2 Подсушете пилешките парчета с кухненска хартия.

3 Нагрейте зехтина в тиган на среден огън.

4 Добавете чесъна и подправките в тигана, като ги разбърквате 10-20 секунди.

5 Добавете пилето и гответе 6-8 минути, като обръщате парчетата няколко пъти, докато се покрият с подправките.

6 Прехвърлете пилешкото място в гърне за гювеч, като отгоре добавите зеленчуците.

7 Смесете брашното от арарут с бульона в тиган, и разбърквайте, докато заври и се сгъсти. След това махнете тигана от котлона.

8 Овкусетe соса със сол и черен пипер и го излейте върху пилето и зеленчуците в гърнето.

9 Покрийте с капак и печете на 170° за един час, докато пилешкото се сготви добре.

Пиле с мед и горчица

6 ПОРЦИИ

6 обезкостени пилешки гърди, без кожата

½ ч.ч течен мед

¼ ч.ч олио от канола (или зехтин)

¼ ч.ч горчица Дижон

2–4 ч.лжж. кърри на прах

1 щипка лют червен пипер

- 1** Поставете пилешкото месо в голяма тавичка за печене.
- 2** Смесете меда, олиото, горчицата, кърито и лютия червен пипер.
- 3** Излейте тази смес върху пилешкото месо.
- 4** Печете, непокрито, на 170° за 20 минути, като веднъж отново обливате месото с мазнината.
- 5** Обърнете месото, отново облейте с мазнина и печете още 20 минути до готовност.

Пилешки котлети с маслини и домати

8 ПОРЦИИ

6 обезкостени пилешки гърди без кожата

6 скилидки чесън, нарязани

1 голям лук, нарязан

3 суп.лъж. зехтин

сок от 1 лимон

1 консерва домати, отцедени и нарязани

18 черни маслини, отцедени, с извадена костилка, и нарязани

3 суп.лъж. Пресен магданоз, ситно нарязан

2 ч.лъж. прясна мащерка, нарязана

сол и прясно смлян черен пипер на вкус

1 Загрейте фурната на 180° и намазна тавичка.

2 Мариновайте пилешките гърди в смес от 2 суп.лъж. зехтин, лимонов сок, сол и черен пипер за около един час, като често обръщате месото.

3 В голям тиган сотирайте чесъна и лука в останалия зехтин.

4 Добавете домати и маслините и сотирайте за 15 минути, непокрито, като разбърквате често.

5 Добавете 1 суп.лъж. от магданоза и мащерката и разбъркайте.

6 Поставете пилешките котлети в подготвената тавичка и ги залейте с сотираната смес.

7 Поръсете с останалия магданоз.

8 Печете 35-40 минути на 170 градуса, докато местото стане златисто и напълно готово.



Пиле с лимон

4 ПОРЦИИ

4 цели обезкостени пилешки гърди, без кожата

½ ч.ч зехтин

сол и черен пипер на вкус

½ ч.лъж. мащерка

2 необелени лимона, тънко нарязани на резени

- 1** Разполовете пилешките гърди и ги подредете в намазните тавичка за печене.
- 2** Поръсете със солта, черния пипер и мащерката.
- 3** Отгоре полейте добре със зехтина.
- 4** Наредете лимоновите резенчета като покрийте всички пилешки парчета месо.
- 5** Печете, непокрито, около един час на 170°.



Пилешки шишчета на скара

4 ПОРЦИИ

6 обезкостени пилешки гърди, без кожата, нарязани на кубчета с дебелина 2,5см.

МАРИНАТА

1 ч.ч растително олио

½ ч.ч кокосов сос (заместител на соевия сос)

¼ ч.ч мед

¼ ч.ч лимонов сок

3 скилидки чесън, нарязани на резени

½ ч.лъж. черен пипер

1 щипка лют червен пипер или на вкус (по желание)

1 В купа смесете съставките за маринатата.

2 Сложете пилешките парченца в купата и ги объркайте добре, за да се покрият изцяло в маринатата.

3 Покрийте с капак и нека да стоят в хладилник около 4 часа.

4 Извадете месото от маринатата.

5 Излейте маринатата в тенджера, като махнете парченцата чесън. След това оставете да ври за 10 минути на среден огън (нека 10-те минути започнат от момента на завиране).

6 Нанижете пилешкото място на метални или дървени шишчета, които са били потопени в студена вода за 30 минути.

7 Сложете шишчетата на скара и печете 18-20 минути, докато пилешкото месо се опече добре, като го поливате с приготвената марината през последните 10-12 минути от печенето.

Пиле с портокали и розмарин

6 ПОРЦИИ

2 скилидки чесън

1 цяло пиле

1 портокал, нарязан на четвъртини

**1 суп.лъж. пресен розмарин, нарязан (или
1½ суп.лъж. сушен розмарин**

1 суп.лъж. зехтин

ЗАЛИВКА С РОЗМАРИН

2 суп.лъж. портокалов мармалад

1½ суп.лъж. сушен розмарин

1 Загрейте фурната предварително на 160°.

2 Обелете скилидките чесън и ги поставете във вътрешността на пилето.

3 Прибавете вътре и необелени портокалови четвъртини, заедно с пресния или сушен розмарин.

4 Затворете вътрешността и завържете без да стягате краката на пилето.

5 Поставете пилето на решетка в тава за печене. Намажете кожата с олио.

6 Изпечете пилето непокрито за два часа, като често го обливате със соса от тавата.

7 Смесете мармалада и розмарина, за да направите сос за мазане, с който ще намажете пилето след двата часа и ще продължите с печенето още 10 минути.

Печени пилешки гърди с тарос (естрагон)

3-4 ПОРЦИИ

**4 обезкостени пилешки гърди, без
кожата**

¼ ч.ч зехтин

¼ ч.ч суха горчица

1 ч.лъж. тарос (естрагон)

½ червен лук, нарязан

1 суп.лъж. магданоз, нарязан

1 Загрейте предварително фурната на 200°.

2 Сложете пилешките гърди в тавичка за печене, напана със зехтин.

3 Смесете останалите съставки и ги ранесете добре върху месото от всички страни. Покрийте с фолио тавичката и печете 50 минути, докато месото стане крехко.



Безглутеново пържено пиле

4-6 ПОРЦИИ

12 пилешки долни бутчета

2 яйца (или техен заместител)

1 ч.ч оризово брашно

1 ч.ч безглутенова галета

2 ч.лжж. сол

2 ч.ч олио от канола (или зехтин)

1 Загрейте фурната предварително на 180°.

2 Разбъркайте яйцата и солта в купа.

3 В отделна купа смесете галетата и оризовото брашно.

4 Налейте олиото в дълбок тиган или тава и го загрейте в предварително затоплената фурната за около 15 минути, докато пригответе пилешкото месо.

5 Потопете всяко бутче в яйчената смес и после го оваляйте в галетата. Внимателно го сложете в нагрятото олио в тигана.

6 Печете около 45 минути на 180°. Обръщайте бутчетата на всеки 15 минути.

7 Поръсете на вкус със сол и черен пипер.

8 Сервирайте с прясна салата и/или печени картофи.

СЪВЕТИ

Тези бутчета са перфектни за пикник!

Страхотни са и ако се сервират студени за обяд на следващия ден.

Пиле с ябълков сок и гъби

6 ПОРЦИИ

¼ ч.ч. оризово брашно

2 ч.лжж. сол

¼ ч.лжж. черен пипер

щипка мащерка

6 обезкостени пилешки гърди, без кожата

**¼ ч.ч. олио от канола (или лек на вкус
зехтин)**

4 стръка зелен лук, нарязан

**1 ч.ч. гъби, нарязани на
резени**

2 суп.лжж. лимонов сок

1 ч.лжж. захар

1 ч.лжж. сол

½ ч.ч. ябълков сок

1 Загрейте фурната предварително на 160°.

2 Смесете брашното, солта, черния пипер и мащерката в найлонова торбичка.

3 Сложете пилешкото месо в торбичката и раглатете добре, за да се овалят гърдите в сухата смес.

4 Запържете в тиган пилешкото до златисто и го прехвърлете в касерола или дълбока тавичка.

5 Добавете зеления лук и гъбите в тигана. Покрийте го с капак и задушете за 3 минути.

6 След това ги добавете в тавичката при пилешкото месо.

7 Смесете лимоновия сок, захарта, солта и ябълковия сок.

8 Излейте течността върху пилешките гърди и печете на 160° за 1 час.

Пиле на фурна с червен пипер

4 ПОРЦИИ

4 пилешки гърди (170гр всяка)

2 суп.лъж. зехтин

ПОДПРАВКИ

1½ суп.лъж. кафява захар

1 ч.лъж. червен пипер

1 ч.лъж. сух риган (или мащерка и друга подправка по избор)

¼ ч.лъж. чесън на прах

½ ч.л. сол и същото количество черен пипер

За украса – магданос, ситно нарязан (по желание)

- 1** Загрейте предварително фурната на 200°.
- 2** Начукайте месото, за да стане на пържола с дебелина 2см. (използвайте точилка, чукче за пържоли или дори собствения си юмрук; когато се начукват пържолките, стават по-крехки).
- 3** Смесете добре сухите подправки.
- 4** Покрийте дъното на тавичка с фолио и хартия за печене. Поставете пилешките пържолки върху табла и ги напръскайте с 1 суп.лъж. зехтин. Обтрийте ги с пръсти. След това ги поръсете с подправките.
- 5** Обърнете от другата страна месото и повторете същото – намазване с още 1 суп.лъж. зехтин, обтриване с ръце и посипване с подправки.
- 6** Оставете в хладилник за 30-60 минути, за да позволите на подправките да попият в месото.
- 7** След това печете 18 минути до златиста повърхност или вътрешна температура 80 градуса, като използвате термометър за месо.
- 8** Извадете от фурната и веднага прехвърлете месото в чинии за сервиране.
- 9** Изчакайте 3-5 минути преди да сервирате. Може да украсите с прясно нарязан магданос, ако желаете.





ЯСТΙΑ С ТЕЛЕШКО, СВИНСКО И АГНЕШКО МЕСО

Овчарски пай	144
Домашен сос за спагети	145
Телешко Строганов	146
Зелеви сърми	147
Такос в маруля	149
Кюфтетата на баба	150
Руло Стефани	151
Телешко със сладък чили сос в маруля	152
Свински филета с гъбен сос Марсала	153
Свински пържоли с мед и чесън	155
Свински пържоли с италиански наденички	156
Мариновани агнешки шишчета	157
Агнешки ребърца с къри сос	159

Овчарски пай

6 ПОРЦИИ

5 ч.ч картофи, сварени и пюрирани

3 суп.лъж. веган маргарин

1 суп.лъж. зехтин

1 лук, нарязан

1 скилидка чесън, смлян

1 ч.лъж. лук на прах

1 ч.лъж. мащерка

1 ч.лъж. розмарин

¼ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. черен пипер

430гр телешка кайма (може също агнешка или пуешка)

½ ч.ч моркови, ситно нарязани

½ ч.ч целена, ситно нарязана

½ ч.ч гъби, ситно нарязани

½ ч.ч тиквички, ситно нарязани

¼ ч.ч червено вино

1 ч.ч телешки бульон

1 суп.лъж. кетчуп

2 суп.лъж. сос Уочестър (френският е безглутенов)

1 Загрейте фурната на 180°.

2 Обелете картофите и ги сварете. Отцедете ги и ги намачкайте на пюре с маргарина. Оставете ги настрана.

3 Загрейте зехтина в тиган на среден огън. Добавете лука, чесъна, мащерката, розмарина, солта и черния пипер. Задушете като разбърквате около 5 минути.

4 Прибавете каймата и гответе, докато месото покафенее.

5 Прибавете морковите, целината, гъбите и тиквичките и разбъркайте за още 5 минути.

6 Добавете червеното вино, бульона, кетчупа и сос Уочестър. Продължете да бъркате още 10-15 минути, докато сместта намалее и се сгъсти.

7 Прехвърлете сместа в тавичка за печене.

8 Отгоре разстелете картофеното пюре.

9 Напръскайте с 1 суп.лъж зехтин и печете 30 минути, докато картофеното пюре покафенее.

10 За хрупкава коричка, пуснете горен реотан 1-2 минути или докато пюрето стане златисто.

Домашен сос за спагети

6-8 ПОРЦИИ

650гр телешка кайма (или пуешка)

3 скилидки чесън, смлени

1 голям лук, нарязан на кръгчета

1 ч.ч гъби, нарязани на резени

1 ч.ч целена, нарязана

1 ч.ч моркови, нарязани

1 ч.ч спанак

1 консерва черни маслини

½ ч.ч червено вино

1 суп.лъж. лук на прах

1 суп.лъж. италиански подправки

2 (680 мл) консерви (6 чаши) доматиен

сос

3 ч.ч цели домати от консерва

1 (369 мл) консерва доматиена

паста

2 суп.лъж. зехтин

1 В голяма тенджера загрейте зехтин и прибавете чесъна, лука, гъбите, целината и морковите. Задушете ги до омекване.

2 Прибавете каймата и запържете, докато покафенее.

3 Прибавете с разбъркване спанака и маслините и гответе за 2 минути.

4 Добавете червеното вино, лука на прах и италианските подправки. Гответе още 5-10 минути.

5 Добавете доматиения сос, консервираните домати и доматиената паста и оставете да заври.

6 Намалете котлона на слаб огън и оставете да къкри за около 2 часа, като често разбърквате, за да не загори.

7 Използвайте готовия сос с безглутенови спагети или фиде/спагети от тиквички.

Телешко Строганов

6 ПОРЦИИ

650гр телешко, нарязано на жулиени

1 суп.лъж. зехтин

2 големи червени лука,

нарязани на резени

1 ч.ч червено вино

2 ч.ч гъби, нарязани

1 суп.лъж. сос Уочестър (безглутенов)

900мл телешки бульон

1 ч.лъж. суха горчица

2 суп.лъж. кетчуп

2 суп.лъж. оризово брашно

½ ч.ч веган заквасена сметана (по желание)

1 В голяма тенджера на среден огън задушете в зехтин лука до омекване.

2 Добавете телешките жулиени и внимателно разбърквайте, докато станат златисти.

3 Добавете червеното вино и нека да поври 5 минути.

4 Добавете гъбите, сос Уочестър, телешкия бульон, сухата горчица и кетчупа. Нека да заври, а след това на слаб огън оставете да къкри 1 час.

5 В края добавете веган сметаната, ако желаете.

6 В малка купичка сложете оризовото брашно и добавете ¼ ч.ч вода, разбъркайте добре, за да стане кашичка, и после бавно я добавете с разбъркване към сготвеното ястие, за да се сгъсти.

7 Сервирайте върху спанак, безглутеново фиде или ориз.

Зелеви сърми

6 ПОРЦИИ

1 голямо зеле

650гр. Телешка кайма (или пуешка)

1 суп.лъж. зехтин

340гр пуешки бекон, нарязан на малки парчета

380гр консервиран доматиен сос

3 ч.ч ориз, сварен

1 голям лук, нарязан на резени

1 суп.лъж. градински чай

1 суп.лъж. мащерка

1 скилидка чесън, смлян

½ ч.ч веган кашкавал или моцарела (по желание)

1 Загрейте фурната на 180°

2 Сварете 3 чаши ориз, според указанията на опаковката.

3 Докато оризът се вари, нагрейте зехтин в тиган и запържете лука и пуешкия бекон.

4 Добавете каймата и я запържете, докато покафенее.

5 Прибавете градинския чай, мащерката и чесъна.

6 Отделете всяко листо на зелката и ги запарете в голяма тенджерка с вода, докато листата омекнат. Отцедете ги и ги бланширайте със студена вода. Оставете ги настрана.

7 Смесете готовия ориз с телешката кайма.

8 Разбъркайте добре и добавете още подправки по избор на вкус.

9 Във всяко листо на зелката слагайте по лъжица от сместта в средата.

10 Завийте на сърма стегнато и поставяйте в намазнена касерола или дълбока тавичка.

11 Щом всички сърми са навити в тавичката, залейте ги отгоре с доматиения сос и покрийте с фолио.

12 Печете на 180 градуса около 60 минути.

СЪВЕТИ

Може да пригответе двойно количество и да замразите половината, преди да сте ги опекли за бързо бъдещо ястие. Размразете преди готвенето или печете 90 минути, ако са в замразено състояние.



Такос в маруля

3 ПОРЦИИ

860гр телешка кайма (или пуешка)

1 суп.лъж. млян кимион

1 суп.лъж. лук на прах

1 суп.лъж. чесън на прах

1 суп.лъж. чили на прах

1 суп.лъж. зехтин

1 зелена салатка (маруля или айсберг също стават)

ОПЦИИ ЗА ДОБАВКИ

доматена салца

червен лук, ситно нарязан

червено зело, ситно нарязано

авокадо, нарязано на резени

гуакамолe

кориандър

Халапеньо (вид люта чушка)

Испански ориз (ориз сварен с вода и доматиен сос в равни количества)

1 Изпържете месото с подправките до готовност.

2 Внимателно отделете листата на зелената салатка, за да останат цели.

3 Добавете месната смес и добавка по избор в марулята. Завийте на руло и хапвайте с апетит!

ВАРИАНТ

Можете месото да е от риба тилапия или друг вид лека бяла риба, така ще имате рибни такос.

Кюфтетата на баба

6 ПОРЦИИ

1 яйце, разбито

1½ суп.лъж. кокосов сос

1 суп.лъж. мед

½ ч.лъж. сол

½ ч.ч. безглутенова галета

430гр. телешка кайма

1 Загрейте фурната на 180°.

2 Смесете първите 5 съставки.

3 Добавете каймата и омесете добре.

4 Оформете с мокри ръце 12 кюфтета.

5 Сложете ги върху намазана хартия за печене.

6 Печете във фурната 20 минути, после ги обърнете от другата страна и печете още 20 минути.

7 Обърнете отново и печете още 20 минути.

СЪВЕТИ

- Децата обичат кюфтетата сервирани с ориз и пресни (или на пара) зеленчуци.
- Добавете кюфтетата към сос за спагети и безглутеново фиде.
- Направете повече количество, за да имате и за обяд на следващия ден или замразете за бъдещо хранене.

Руло Стефани(но без навиване на руло)

6 порции

650 гр. телешка кайма

2 разбити яйца

¾ ч.ч оризово мляко

¾ ч.ч фина безглутенова галета

2 суп.лъж. настърган лук

1 ч.лъж. сол

½ ч.лъж. млян градински чай

щипка черен пипер

СОС

¼ ч.ч кетчуп

2 суп.лъж. кафявазаха

1 ч.лъж. суха горчица

¼ ч.лъж. мляно индийско орехче

1 Нагрейте фурната на 180°.

2 Смесете яйцата, оризовото мляко, галетата, лука, солта, градинския чай и черния пипер.

3 Добавете каймата и омесете добре.

4 Разстелете сместа в намазнена тавичка.

5 Печете на 180 градуса за 1 час.

6 Смесете съставките за соса.

7 Залейте върху готовото ястие.

8 Печете още 15 минути.

Телешко със сладък чили сос в маруля

6-8 ПОРЦИИ

680гр телешка кайма (или пуешка)

2 ч.ч ориз, сварен

2 червени пиперки, нарязани на кръгчета

1 голям лук, нарязан на кръгчета

3 суп.лъж. сладък чили сос

3 скилидки чесън, смлени

1 суп.лъж. зехтин

1 зелена салатка

3 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия)

1. В голям тиган задушете в зехтин чесъна и лука.

2. Сварете ориза в отделен съд или специален уред за ориз (спазвайте указанията на пакета на ориза).

3. Добавете каймата в тигана и запържете до готовност.

4. Добавете нарязаните червени пиперки и гответе до омекване.

5. Добавете сладкия чили сос и разбъркайте добре. Намалете котлона и оставете да къкри.

6. Внимателно отделете всяко листо от зелената салатка и го измийте под студена вода. Подсушете с кухненска хартия.

7. Добавете ориза в сместа с каймата и разбъркайте.

8. С лъжица слагайте от сместа в листо от салатката, навийте на руло и си хапнете с наслада.

Свински филета с гъбен сос Марсала

6 ПОРЦИИ

550гр свински филета, като са премахнати мазнината и външната ципа

сол и прясно смлян черен пипер

2 суп.лъж. зехтин

¼ ч.ч оризово брашно

3 суп.лъж. маргарин (или зехтин)

220гр гъби, нарязани на резени

2 бр. зелен лук, ситно нарязан

¼ ч.л. сух градински чай

½ ч.л. сух розмарин

½ ч.ч сух сос Марсала (или бяло вино)

1 ч.ч телешки бульон

1. Нарезете свинското месо напречно на резени с дебелина 1.2 см. Начукайте ги леко с чукче за пържоли или точилка. Поръсете със сол и черен пипер.

2. Загрейте мазнината в голям тиган на среден огън. Потопете филетата в брашно от всички страни. Запържете ги в горещата мазнина, като обърнете и от другата страна, докато месото стане златисто.

3. Прехвърлете филетата в плато.

4. Добавете 2 лъж. маргарин (или зехтин) в тигана и сгответе гъбите с разбъркване, докато пуснат сока си и той се изпари – около 6 минути.

5. Добавете зеления лук, градинския чай, розмарина, и гответе до омекването им за 1 минута.

6. Добавете сос Марсала (или бяло вино) и бульона. Върнете филетата в тигана и гответе, като обръщате месото, докато сосът се сгъсти леко, около 2 минути.

7. Дръпнете тигана от котлона, добавете останалия маргарин, солта и черния пипер на вкус, и разбъркайте добре.

8. Сервирайте горещо с картофено пюре, ориз или оризови спагети и салата.



Свински пържоли с мед и чесън

6 ПОРЦИИ

½ ч.ч кетчуп

2–3 суп.лъж. мед

2 суп.лъж. кокосов сос

2 скилидки чесън, смлени

6 свински пържоли

1. Загрейте предварително скарата и леко намажете решетката с мазнина.
2. Смесете с разбъркване кетчупа, меда, кокосовия сос и чесъна в купа, за да получите гладък сос.
3. Запърлете пържолите от двете им страни на скарата.
4. Намазвайте ги леко със соса от двете страни, докато се пекат. Печете ги, докато изчезне розовия цвят в средата на пържолата – около 7-9 минути на страна.
5. Ако имате термометър за месо, той се пъха в средата и трябва да показва 60°.

Свински пържоли с италиански наденички

6 ПОРЦИИ

3 дебели свински пържоли

сол и черен пипер на вкус

1 суп.лъж. зехтин

110гр безглутенови сладки италиански наденички

1 малък лук, нарязан

110гр гъби, нарязани на резени

1 скилидка чесън, смлян

½ ч.лъж. италианска подправка

¼ ч.ч сухо червено вино

220гр доматиен сос от консерва

1. Загрейте предварително фурната на 180°.
2. Поръсете пържолите със сол и черен пипер.
3. В голям тиган запържете пържолите в зехтин до златисто.
4. Извадете ги от тигана и ги оставете настрана.
5. Оставете в тигана само 1суп.лъж. от останалата от пържолите мазнина.
6. Магнете обвивката на наденичките и ги нарежете на парчета в тигана.
7. Прибавете към тях лука и гъбите. Гответе ги, като разбърквате, докато лука и наденичките станат златисти.
8. Добавете чесъна и италианската подправка.
9. Добавете също виното и доматиения сос и разбъркайте добре.
10. Поставете пържолите в касерола или дълбока тава, и отгоре излейте соса с наденичките.
11. Покрийте с фолио и печете около 45 минути на 180 градуса.

Мариновани агнешки шишчета

6 ПОРЦИИ

1 обезкостен агнешки бут (около 2кг)

МАРИНАТА

½ ч.ч зехтин

¼ ч.ч лимонов сок

¼ ч.ч мед

6 скилидки чесън, ситно нарязани

1 Голям бял лук, ситно нарязан

¼ ч.ч листа от мента, нарязани

2 суп.лъж. пресни листа от риган, нарязани

2 ч.лъж. пресни листа от розмарин, нарязани

ШИШЧЕТА

3 големи лука, нарязани на кубчета

1 зелена пиперка камба, нарязана на парчета

1 оранжева камба, нарязана на парчета

1 червена камба, нарязана на парчета

1 жълта камба, нарязана на парчета

470гр чери домати, без дръжките

220гр гъби печурки

1 Накиснете дървените шишчета във вода за 30 минути (или използвайте метални шишчета)

2 Махнете мазните части от агнешкото и го нарежете на кубчета.

3 Смесете всички съставки на маринатата в найлонова торба и ги разклатете добре.

4 Добавете в торбата парченцата месо и отново разклатете добре. Завържете торбата и оставете в хладилник поне 2 часа, за предпочитане цяла нощ, като от време навреме разклащате торбата.

5 Preheat an outdoor grill to medium heat. Remove lamb from refrigerator about 30 minutes before grilling to bring the meat to room temperature.

6 Нанижете шишчета: редувайте различните цветове пиперки, месо, домати, лук, гъби – докато продуктите свършат.

7 Печете шишчетата на скара, като ги въртите от всички страни – около 7-8 минути за средно изпечено месо.



Агнешки ребърца с къри сос

6 ПОРЦИИ

Агнешки ребра, разрязани на отделни ребърца

КЪСИ СОС

1 ч.ч майонеза (без яйца, ако е нужно)

2 ч.лъж. къри

1 ч.л сок от лайм

1 В тенджера на слаб огън смесете майонезата, къри подправката и сока от лайм, като разбъркате добре до леко затопляне.

2 Опечете на скара агнешките ребърца по 5 минути от всяка страна. Оставете ги настрана, покрити с фолио, докато пригответе соса.

3 Сервирайте ребърцата със соса отделно, за да се топват в него, или ги сервирайте полети със соса.

ВАРИАНТ

Ако избягвате яйцата и следователно майонезата, печеното агнешко е вкусно също, ако е топнато в балсамов оцет или сос мента.



ЯСТИЯ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Печено брюкселско зеле с бекон и кленов сироп	163
Моркови с копър	164
Пресни зеленчуци на пара	164
Печени зеленчуци	165
Салатени ролца	167
Ризото с гъби и аспержи	168
Зеленчуци на тиган	169
„Пържени картопки“ от пашърнак на фурна	171
Пикантни топли гъби във винен сос	172
Копър с тиквички, моркови и зелен лук на пара	173
Тиквички на фурна	175
Вегетариански шишчета на барбекю	176
Пържен ориз	177



Печено брюкселско зеле с бекон и кленов сироп

7 ПОРЦИИ

1,8кг брюкселско зеле, почистено от листата

½ ч.ч зехтин

6 суп.лъж. кленов сироп

6–8 резени бекон, нарязани на пърченца

1 ч.л. сол

½ ч.л. прясно смлян черен пипер

- 1 Загрейте предварително фулната на 220°.
- 2 Поставете брюкселското зеле на един пласт в тавичка. Напръскайте със зехтин и кленов сироп, разбъркайте ги, за да се покрият с мазината.
- 3 Запържете за кратко време бекона.
- 4 Пръстете парченцата бекон върху брюкселското зеле в тавичката.
- 5 Овкусете със сол и черен пипер.
- 6 Печете в загорятата фурна, докато беконът стане хрупкав, а зелките се карамелизират – около 45 минути, като на половината време ги разбъркате добре.
- 7 Може да се използва алуминиево фолио, за да се запази влагата, да се опече равномерно и за по-лесно почистване на тавата.

Моркови с копър

4 ПОРЦИИ

2 ч.ч бейби моркови

1 суп.лъж. сух копър

1 суп.лъж. лимонов сок

1. Задушете морковите на пара и ги сервирайте поръсени с копър и лимонов сок.

Пресни зеленчуци на пара

4 ПОРЦИИ

2 средни моркова, обелени и
нарязани на резени

3 средни пашърнака, обелени и
нарязани на резени

1 глава броколи, нарязано на цветчета

8 гъби

1 суп.лъж. зехтин

сол и прясно смлян черен пипер

задушете морковите и пашърнака на пара за 3-5 минути или докато омекнат.

Добавете броколи и гъби. За още три минути запарете, докато броколито стане ярко зелено.

Прехвърлете зеленчуците в купа за сервиране, овкусете със зехтина, солта и черния пипер.

СЪВЕТИ

Други зеленчуци за заместване или добавяне: целина, копър, карфиол, тиквички, зеле или брюкселско зеле.

Печени зеленчуци

8 ПОРЦИИ

2 големи праза, нарязани на ленти по дължина

4 моркова, нарязани по дължина на ленти

3 домата, нарязани наполовина

4 пащърнака, нарязани на ленти по дължина

2 ч.ч броколи

зехтин

2 ч.ч цели гъби

Подредете зеленчуците върху намазнена хартия за печене в тавичка.

Покрийте ги с фолио.

Печете във фурната на 180° за около един час, докато зеленчуците омекнат и станат златисти. Разбърквайте от време на време.

СЪВЕТИ

Може да използвате всякакви зеленчуци по ваше желание.



Салатени ролца

4 ПОРЦИИ

8 оризови кори

2 авокадо

3 моркова, настъргани

1 краставица

¼ лилаво зеле, фино нарязано

1 зелена салатка (маруля)

листа от босилек за украса (по желание)

сладък чили сос за потапяне (по желание)

1 Нарезете или настържете всички зеленчуци.

2 Потопете корите в топла вода и ги наредете върху дървена дъска за рязане.

3 Върху всяка кора наредете резен авокадо, след това лист маруля.

4 После наредете другите зеленчуци върху марулята.

5 Щом корите са достатъчно меки, навийте на руло като сърма.

6 Украсете с пресен босилек и сервирайте с пикантен чили сос.

СЪВЕТИ

- Добавете пилешко месо или скариди за протеини.
- Пригответе по-голямо количество, за да имате и за обяд на другия ден.

Ризото с гъби и аспержи

4-6 ПОРЦИИ

2 ч.ч ориз Арборио

1 суп.лъж.зехтин

2 скилидки чесън, смлени

**1 голям червен лук,
нарязан на кръгчета**

2 ч.ч гъби, нарязани на резени

**12 стръка аспрежи, нарязани на
парчета, с големина на хапки**

3 ч.ч сухо бяло вино

4 ч.ч пилешки бульон

**½ ч.ч безглутенов веган пармезан (по
желание)**

1 В голям тиган загрейте зехтина и добавете чесъна.

2 Добавете лука, гъбите и аспержите и ги сотирайте до златисто.

3 Добавете измития ориз.

4 Бавно добавете виното и бульона, като постоянно бъркате на слаб огън.

5 Гответе 30 минути като разбърквате често, докато оризът и зеленчуците са готови.

6 Украсете с настърган безглутенов веган пармезан, ако желаете.

Зеленчуци на тиган

4-6 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

2 ч.ч броколи, нарязано

½ червен лук, нарязан на кръгчета

1 ч.ч гъби, нарязани на кръгчета

1 ч.ч целина, нарязана на кръгчета

1ч.ч моркови, нарязани на кръгчета

СОС

1 ч.ч зеленчуков бульон

1 ч.ч портокалов сок (или от ананас)

2 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия)

½ ч.лъж. чесън смлян

½ ч.лъж. джинджифил, смлян

1 суп.лъж. сладък чили сос (по желание)

1 Нарезете зеленчуците на парчета и ги оставете настрана.

2 В малка купа смесете съставките за соса и оставете настрана.

3 Загрейте зехтина в дълбок тиган или уок. Сотирайте лука и гъбите до омекване.

4 Добавете и другите зеленчуци. Разбърквайте често и гответе, докато станат крепки и хрупкави.

5 Излейте соса върху зеленчуците и оставете да заври. Изключете котлона и оставете да къкри 5 минути.

6 Сервирайте върху ориз или оризови спагети.

СЪВЕТИ

- Добавете кашу или други ядки.
- Направете повече количество, за да има и за обяд на следващия ден.
- Добавете протеини като пилешко месо или телешки жулиени, ако желаете.



„Пържени картопки“ от пащърнак на фурна

6 ПОРЦИИ

8 пащърнака, нарязани по дължина на ленти и разполовени във формата на пържени картопки

¼ ч.ч зехтин

- 1** Намазнете със зехтин хартия за печене в тавичка.
- 2** Поставете лентичките пащърнак в съд за микровълнова и нагрейте в микровълновата фурна за 1 минута.
- 3** След това ги наредете върху хартията в тавичката.
- 4** Печете в загрята фурна на 200°, като ги обръщате често – за около 5-10 минути.

Пикантни топли гъби с винен сос

4 ПОРЦИИ

3 суп.лъж. зехтин

430гр малки гъби

черен пипер на вкус

1 скилидка чесън, смлян

3 суп.лъж. бяло вино

1 ч.лъж. лимонов сок

1 суп.лъж. магданоз

1 Измийте гъбите добре и отстранете стъблата им.

2 В дълбок тиган загрейте зехтина са слаб огън.

3 Добавете гъбите в нагрятата мазнина, черния пипер и чесъна.

4 Задушете за 5 минути.

5 Добавете виното и лимоновия сок.

6 Покрийте с капак и нека къкри още 5 минути.

7 В края поръсете с магданоз.

Див копър(резене) с тиквички, моркови и зелен лук на пара

6 ПОРЦИИ

6 стръка зелен лук, нарязани наполовина по дължина, и после нарязани на ленти по 5см

2 ч.ч моркови на жулиени, същото количество и форма тиквички и див копър (резене)

1 суп.лъж. зехтин

сол и черен пипер на вкус

1 Задушете на пара всички зеленчуци за 6-8 минути.

2 Прехвърлете ги в чиния за сервиране и добавете зехтин, сол и черен пипер на вкус, като леко само ги разбъркате.

Мекия вкус на дивия копър е приятна добавка към тиквичките и морковите.



Тиквички на фурна

6 ПОРЦИИ

6–8 средни тиквички, нарязани на ситно

4 сочни узрели домата, нарязани

2 скилидки чесън, счукан

3 суп.лъж. зехтин

морска сол и прясно смлян черен пипер

½ ч.ч безглутенова галета

1. Нагрейте мазнината в тиган.
2. Добавете чесъна и тиквичките.
3. Сотирайте на среден огън 3-5 минути.
4. Прехвърлете в плитка тавичка.
5. Добавете нарязаните домати, солта и черния пипер в тигана и задушете за 5 минути.
6. Излейте доматиената смес върху тиквичките.
7. Отгоре поръсете с галетата и малко зехтин. Запечете за около 5 минути в предварително загрята фурна на 180 градуса, докато галетата стане хрупкава.

Вегетариански шишчета на барбекю

6 ПОРЦИИ

2 големи камби (червена, оранжева или

жълта)

1–2 бр. среден червен лук

200-400гр гъби

1–2 тиквички

200г чери домати

2 суп.лъж. зехтин

2 суп.лъж. лимонов сок

метални шишчета

1. Нарезете всички зеленчуци на приблизително еднакви по големина и форма парченца.
2. Нанижете на всяко шишче, като редувате зеленчуците и като оставяте малко разстояние помежду им, в края сложете гъба.
3. Поставете шишчетата върху хартия за печене.
4. Смесете зехтина и лимоновия сок.
5. С четчица намажете всяко шишче с мазнината и ги оставате в хладилник за около един час преди печенето.
6. Печете ги в предварително загрято барбекю, докато зеленчуците омекнат, като ги въртите няколко пъти и омазнявате зеленчуците с останаталата мазнина. Печете около 10-15 минути.

СЪВЕТИ

При приготвяне на шишчета, може да печете месото и зеленчуците отделно, така че по-лесно да контролирате различното време за печене на месото – дали да бъде полуготово, средно готово или напълно опечено. А ако предпочитате може на шишчето да смесвате месо и зеленчуци.

*Вижте рецептата за шишчета на стр.215

Пържен ориз

6 ПОРЦИИ

3 ч.ч ориз, сварен (ориз от един ден е най-добър за рецептата)

1 голям лук

2 скилидки чесън, смлени

1 ч.ч гъби, нарязани на кръгчета

½ ч.ч моркови, (пресни или замразени), нарязани на кръгчета

3 суп.лъж. зехтин

2 суп.лъж. кокосов сос (по желание)

1. В голям тиган добавете зехтина, чесъна и лука на кръгчета.
2. Добавете гъбите и морковите и сотирайте.
3. Добавете кокосов сос, ако желаете.
4. С леко разбъркване добавете сварения ориз и пържете, докато оризът стане хрупкав.

ВАРИАНТ

Може да добавете печено пилешко месо, нарязано на кубчета, за протеин.





ЯСТИЯ НА БАВЕН ОГЪН

Говеждо задушено	180
Пиле с лимон	181
Кюфтенца в доматиен сос	183
Пиле с масло	185
Агнешко с къри	186
Свински бонфилета	187
Пиле с портокалов мармалад	189
Сладко-кисели ребърца	190
Телешко с доматиена салца на бавен огън	191

Говеждо задушено

7 ПОРЦИИ

850гр говеждо месо, нарязано на кубчета

2 суп.лъж. зехтин

1 ч.лъж. сол и 1 ч.лъж. пряно смлян пипер

1 голям лук, ситно нарязан

3 средно големи стръка
целина, нарязани

2–3 скилидки чесън, смлени

1 консерва доматиена паста

3 ч.ч слабо солена телешки бульон

1 кубче телешки бульон

1 суп.лъж. сос Уочестър (френският е безглутенов)

1 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия)

1 ч.лъж. суха мащерка

¾ ч.лъж. сух розмарин

1 дафинов лист

4–6 картофа, нарязани на кубчета

2 ч.ч моркови, нарязани на парчета

1 ч.ч тиквички, нарязани на кубчета

¼ ч.ч оризово брашно

¼ ч.ч вода

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

- 1 Нагрейте 1 суп.лъж зехтин в голям дълбок тиган на среден огън. Запържете половината месо. Извадете от тигана. Запържете останалата част от месото в останалата мазнинана.
- 2 Преместете месото в уреда за бавно готвене.
- 3 В останалата мазнина сотирайте лука и целината за 3 минути. Добавете чесън и задушете за още 30 секунди, а след това добавете доматиената паста и гответе с разкъркване 1 минута.
- 4 Добавете 1 чаша телешки бульон в тигана заедно със сос Уочестър, кубчето бульон, кокосовия сос, мащерката, розмарина и дафиновия лист.
- 5 Добавете картофите и морковите върху месото в уреда за бавно готвене.
- 6 След това излейте бульона от тигана в уреда за бавно готвене, заедно с останалите 2 чаши телешки бульон.
- 7 Овкусете леко със сол и черен пипер.
- 8 Затворете с капака и гответе 8-10 часа на ниска степен или 6-7 часа на висока.
- 9 30 минути преди сервиране, смесете брашното и водата в малка купичка. Добавете в уреда, докато ястието се сгъсти.
- 10 Добавете нарязаните тиквички.
- 11 Покрийте и гответе на висока степен 20-30 минути (извадете дафиновия лист).

Пиле с лимон

6 ПОРЦИИ

6 пилешки гърди, нарязани на парчета

¼ ч.ч. оризово брашно

¼ ч.лъж. сол

2 суп.лъж. зехтин

170мл замразен концентрат лимонада, размръзен

3 суп.лъж. кафява захар

3 суп.лъж. кетчуп

1 суп.лъж. оцет

2 суп.лъж. студена вода

2 суп.лъж. оризово брашно

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1. Смесете брашното и солта; овалайте месото добре в тях.
2. Нагрейте зехтин в тиган и запържете пилешкото месо от всички страни.
3. Прехвърлете месото в уреда за бавно готвене.
4. Разбъркайте заедно концентрата от лимонада, кафявата захар, кетчупа и оцета.
5. Излейте течността върху пилешкото в уреда.
6. Покрийте с капака и гответе на висока степен 3-4 часа.
7. Извадете месото и прехвърлете течността в тенджерата.
8. Върнете месото в уреда за бавно готвене, покрийте, за да се запази топло.
9. Оберете пяната от останалата течност.
10. Смесете студена вода, наливайки я бавно в оризовото брашно. След това налейте бавно с разбъркване в горещата течност в тенджерата.
11. Гответе с бъркане, докато се сгъсти на сос.
12. Сервирайте пилешкото месо със соса върху ориз, със салата.



Кюфтенца в доматиен сос

6 ПОРЦИИ

680гр телешка кайма

1 ч.ч несварен ориз

¾ ч.ч лук, нарязан

2 ч.лж. сол

1 ч.лж. целина, нарязана

¼ ч.лж. черен пипер

2 яйца

2 литра или 2 пакетчета безглутенова доматиена крем супа „Imagine Creamy Tomato Soup“

160мл доматиена паста от консерва

1 ч.ч вода

4 ч.лж. сос Уочестър (безглутенов)

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1. Смесете първите 7 съставки и разбъркайте добре.
2. От каймата оформете кюфтенца.
3. Поставете ги в уреда за бавно готвене.
4. Смесете супата, доматиената паста, водата и сос Уочестър излейте върху кюфтенцата.
5. Покрийте с капак и гответе 7-8 часа.



Пиле с масло

4-6 ПОРЦИИ

430гр обезкостени пилешки гърди, без кожата или пилешки бедра

1 средно голям лук, нарязан на кръгчета

2 ч.лъж. кокосово масло

4 скилидки чесън, ситно нарязани

1 ч.лъж. пресен джинджирил, ситно нарязан

1 ч.лъж. кориандр

1 ч.лъж. кимион

1 ч.лъж. кардамон

½ ч.лъж. сол

¼–½ ч.лъж. лют червен пипер (по желание)

1 консерва кокосово мляко

180мл доматиена паста

сок от 1 лайм

¼ ч.ч листа от кориандр (или на вкус)

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1. В тиган загрейте кокосовото масло на среден огън.
2. Добавете олука и сотирайте, докато стане прозрачен и омекне.
3. Добавете чесъна, джинджирила, подправките и солта. Задушете още 1 минута, докато подправките пуснат аромата си.
4. Добавете с разбъркване кокосовото мляко и доматиената паста.
5. Сложете пилешкото месо в уреда за бавно готвене. Отгоре полейте със соса от тигана.
6. Гответе на висока степен 3-4 часа, или на ниска - 6-8 часа.
7. Настържете или нарежете на кръгчета месото в соса.
8. Изтискайте сок от лайм, отгоре украсете с листа от кориандр.
9. Сервирайте с любимите си зеленчуци и ориз.

Агнешко с къри

5 ПОРЦИИ

430гр агнешко месо, нарязано на кубчета

¼ ч.ч безглутеново брашно

(може и смес от брашна)

сол и черен пипер на вкус

6 Суп.лъж. зехтин

1 голям лук, нарязан

2 скилидки чесън, счукани

Парче пресен джинджифил около

2.5см, смяно

1 дълга люта червена чушка, ситно

нарязана

¼ ч.ч индийска къри паста

1 консерва (400 мл) кокосово мляко

1 кубче зеленчуков бульон

1 пръчка канела

1 сушен дафинов лист

3 моркова, нарязани на парчета

3 картофа, нарязани на парчета

бял ориз, задушен на пара, за сервиране

веган йогурт (по желание)

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

- 1 Поставете агнешкото месо и брашното в найлонова торбичка.
- 2 Добавете солта и черния пипер и разклатете добре, за да се овалят месата.
- 3 Загрейте зехтин в тенджерка на среден огън.
- 4 Задушете агнешкото 3-4 минути, докато стане покафенее.
- 5 Прехвърлете го в уред за бавно готвене с вместимост 4.5 литра.
- 6 Добавете лука, чесъна и джинджифила в тиган. Задушете като разбърквате за 4-5 минути, докато омекнат.
- 7 Добавете към тях лютата чушка и къри пастата. Гответе с разбъркване още 1 минута.
- 8 Добавете кокосовото мляко, бульона и ¾ чаша студена вода. Оставете да заври.
- 9 След това прехвърлете в уреда за бавно готвене. Добавете пръчка канела и дафинов лист. Разбъркайте добре с месото.
- 10 Добавете морковите и картофите 2 часа преди края на времето за готвене.
- 11 Гответе покрито с капак, на ниска степен около 6 часа или докато агнешкото стане крехко.
- 12 Извадете канелата и дафиновия лист. Сервирайте с веган йогурт, ако желаете.

Свински бонфилета

4-6 ПОРЦИИ

680гр. свински бонфилета
¼ ч.ч кокосов сос (заместител на соевия)

1½ суп.лъж. жълта горчица

2 суп.лъж. зехтин

2 суп.лъж. кленов сироп

1 дребен лук (шалот), нарязан

1 ч.лъж. лук на прах

1 скилидка чесън, смлян

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1. Включете уреда на ниска степен.
2. В голяма купа смесете кокосовия сос, горчицата, зехтина, кленовия сироп, дребния лук, лука на прах и чесъна, за да направите марината.
3. Сложете бонфилетата в уреда за бавно готвене и добавете маринатата.
4. Гответе на ниска степен 5 часа за две бонфилета, или 6 часа за едно голямо бонфиле.
5. На два пъти по време на готвенето обръщайте месото – след 2 часа и след 4 часа.
6. При сервиране, нарежете на резени и сервирайте със сос върху месото.



Пиле с портокалов мармалад

6 ПОРЦИИ

**3–4 обезкостени пилешки гърди,
нарязани на малки парчета**

3 суп.лъж. безглутеново брашно

2 суп.лъж. зехтин

1 ч.лъж. оризов оцет

2 суп.лъж. кокосов сос (вместо соев)

½ ч.лъж. сусамово олио

¾ ч.ч портокалов мармалад

2 суп.лъж. кафява захар

½ ч.лъж. сол

сусамово семе за украса (по желание)

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

- 1** В купа смесете оризовия оцет, кокосовия сос, сусамовото олио, мармалада, кафявата захар и солта. Оставете настрана.
- 2** В найлонова торбичка сложете брашното и пилешкото място. Разклатете добре, за да се овалят парчетата месо.
- 3** Сложете зехтин в тиган и запържете месото, докато покафенее.
- 4** Прехвърлете месото в уреда за бавно готвене.
- 5** Отгоре полейте с приготвения по-рано сос и разбъркайте добре.
- 6** Гответе на ниска степен 4-5 часа или на висока – 2-3 часа.
- 7** Сервирайте като напръскайте отгоре сусамово семе, ако желаете.

Сладко-кисели ребърца

8-10 ПОРЦИИ

$\frac{3}{4}$ ч.ч кафява захар

$\frac{1}{4}$ ч.ч оризово брашно

$\frac{1}{2}$ ч.ч вода

$\frac{1}{2}$ ч.ч оцет

2 суп.лъж. кокосов сос (заместител на соевия)

$\frac{1}{4}$ ч.ч кетчуп

$\frac{1}{2}$ ч.лъж. млян джинджирил

$\frac{1}{4}$ ч.лъж. чесън на прах

1 ч.лъж. сол

$\frac{1}{8}$ ч.лъж. черен пипер

1.350кг свински ребра, нарязани на секции от по 2-3 ребра

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

1 Смесете захарта и оризовото брашно в тенджера.

2 Добавете водата, оцета, кокосовия сос, кетчупа, джинджирила и чесъна на прах.

3 Гответе с разбъркване на среден огън, докато сосът заври и се сгъсти.

4 Подредете ребрата в уреда за бавно готвене, като ги покривате всяко от тях с приготвения сос.

5 Покрийте с капак и гответе 10-12 часа на ниска степен или 5-6 часа на висока, докато ребърцата станат много крехки.

Телешко с доматиена салца на бавен огън

4 ПОРЦИИ

860гр телешко, нарязано на парчета

6 големи домата, нарязани на кръгчета

1 жълт лук, смян

2 скилидки чесън, смлени

1 ч.лж. черен пипер

½ ч.ч сок от лайм

1 ч.лж. лют червен пипер

½ ч.ч пресни листа от кориандър, ситно нарязани

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

- 1** За да пригответе доматиената салца, смесете доматиите, чесъна, лука, черния пипер, сока от лайм, лютия червен пипер и листата от кориандър и ги разбъркайте добре. Трябва да се получат 2 чаши.
- 2** Поставете телешкото месо в уреда и покрийте с половината салца.
- 3** Гответе на ниска степен 5 часа.
- 4** Извадете от уреда. Преди сервиране полейте месото с останалата част от доматиената салца.





ЯСТΙΑ В INSTANT POT

Супа с телешко и зеле	194
Пикантна морковена супа	195
Зеленчукова супа	197
Супа с моркови и джинджирил	198
Мидена супа New England	199
Телешки къси ребра	201
Сьомга с чесън, картофи и спанак	202
Спаначена супа	203
Телешко с броколи	205
Пиле със спанак	206
Кюфтенца в доматиен сос	207

Супа с телешко и зеле

6 ПОРЦИИ

12 ленти бекон, нарязани на парченца

430гр телешка кайма (или пилешка/пуюшка)

1 лук, нарязан на кръгчета

1 суп.лъж. чесън смлян

1 консерва домати, нарязани

1 консерва доматиен сос

1 суп.лъж. доматиена паста

2 ч.ч моркови, настъргани

3 ч.ч зеле, нарязано

1 ч.лъж. суха мащерка

1 ч.лъж. сух риган

1 ч.лъж. италианска подправка

¼ ч.лъж. сол и черен пипер на вкус

4 ч.ч слабосолен телешки бульон (или пилешки)

**1 ч.ч сварен ориз
пресен магданоз, нарязан**

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

3 Изберете функция Сотиране и щом тенджерата се загрее, добавете нарязания бекон. НЕ БЪРКАЙТЕ и гответе 1 минута.

4 С помощта на дървена лъжица, започнете да разбърквате често, докато беконът стане хрупкав.

5 Извадете бекона от тенджерата и излейте мазнината. Избършете ръбовете и върнете съда в уреда. Върнете бекона и го избутайте в една страна на съда.

6 Добавете каймата от другата страна на съда с дървена лъжица, разкъсвайте я и гответе с разбъркване няколко минути, докато изчезне розовия цвят на месото.

7 Внимателно махнете съда от уреда и излейте излишната мазнина. Забършете ръбовете и върнете съда в Instant Pot.

8 Добавете лука и чесъна и гответе 1-2 минути, като разбърквате.

9 Добавете останалите съставки и добре ги разбъркайте. Внимавайте да не преминате горната граница на тенджерата, след като добавите и бульона.

10 затворете Instant Pot с капака и го заключете. Завъртете вентила в затворена позиция и нагласете таймера на 10 минути готвене под високо налягане.

11 Когато времето изтече, нека спадне налягането само за 10 минути без да отваряте парния вентил. Това се нарича естествено освобождаване на налягането. След 10 мин. освободете останалото налягане като отворите вентила.

12 Отворете капака и разбъркайте супата. Опитайте я и добавете сол и черен пипер, ако е нужно.

13 След като я разпределите в купички за сервиране, може да добавите сварен ориз и да посипите с нарязан магданоз.

Пикантна морковена супа

2 ПОРЦИИ

8–10 големи моркови, обелени и нарязани

1 лук, нарязан

3 скилидки чесън, смлени

400 мл кокосово мляко

1½ ч.ч пилешки или зеленчуков

бульон

¼ ч.ч бадемово масло

1 суп.лъж. червена къри паста

сол на вкус

листа от кориандър и печени бадеми за украса

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Сложете всички съставки в тенджерата.

2 Гответе според указанията 15 минути.

3 След готвенето изпълнете бързо освобождаване на налягането.

4 Изсипете сместа в блендер и блендирайте, докато се получи гладка супа.

5 Овкусете със сол на вкус.

6 Отгоре украсете с кориандър и печени бадеми.



Зеленчукова супа

6 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

3 скилидки чесън, смлени

1 среден жълт лук, нарязан

5 бели гъби, измити и нарязани на резени

2 ч.ч карфиол на цветчета

2 моркова, обелени и нарязани

2 стръка целина, нарязани

2 ч.ч тиквички, нарязани

3 ч.ч зеле, нарязано

440мл консерва домати, нарязани

3½ ч.ч слабо солен зеленчуков
или пилешки бульон

1 дафинов лист

1 ч.лъж. италианска подправка

½ ч.лъж. млян червен пипер

½ ч.лъж. черен пипер

½ ч.лъж. сол

1 суп.лъж. лимонов сок

¼ ч.лъж. лют червен пипер

½ ч.лъж. куркума

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

- 1 Нарежете лука, морковите, целината. Счукайте добре чесъна, а гъбите нарежете на резени. Оставете тези зеленчуци настрана.
- 2 Натиснете бутона за сотиране на тенджерата InstantPot. Добавете зехтина. Изчакайте 2 минути да се загрее.

- 3 Добавете лука и чесъна в тенджерата. Сотирайте като ги разбърквате често, докато омекнат. Добавете гъбите и сотирайте за 2 минути, докато си пуснат аромата.
- 4 Натиснете бутона "off/stop".
- 5 Добавете останалите съставки в тенджерата.
- 6 Поставете капака и се уверете, че вентилът е заключен.
- 7 Натиснете бутона за супа и нагласете таймера на 12 минути.
- 8 Тенджерата ще даде сигнал и ще стартира готвенето. Може да са нужни 12 минути за да постигне налягането и тогава да стартира таймера.
- 9 Когато е готово, отново ще има сигнал. Оставете налягането да се освободи естествено за около 5 минути. После освободете по бързия начин останалото налягане като внимателно завъртите вентила на позиция "venting".
- 10 Внимателно махнете капака, далеч от лицето ви и го оставете настрана.
- 11 Разбъркайте супата. Оставете я да се охлади за кратко време, преди да сервирате.
- 12 Ако е нужно, добавете още сол и черен пипер.

Супа с моркови и джинджифил

2 ПОРЦИИ

1 суп.лъж. зехтин

1 лук, нарязан

2 скилидки чесън, смлени

3 суп.лъж. джинджифил, ситно нарязан

4 ч.ч моркови, обелени и нарязани

1 ч.ч целена

2 ч.ч зеленчуков бульон

¾ ч.лъж. сол

½ ч.лъж. черен пипер

1 ч.лъж. сухи листа мащерка

400мл кокосово мляко

сок от половин лайм

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Сгответе лука в зехтина с функцията за сотиране на вашата тенджера под налягане за 5-6 минути.

2 Добавете чесъна и джинджифила и гответе още 1-2 минути. След това изключете „Сотирането“.

3 Добавете морковите, целината, бульона, солта, черния пипер и мащерката, и ръзбъркайте добре.

4 Сложете капака, завъртете вентила на заключена позиция и гответе според указанията за високо налягане за 5 минути.

5 След това извършете бързо изпускане на налягането.

6 Блендирайте супата в блендер.

7 Добавете кокосово мляко и сок от лайм.

8 Затоплете супата колкото е нужно.

Мидена супа New England

4-6 ПОРЦИИ

3 консерви нарязани миди (запазете сока им) или 430гр замръзени миди

1 бутилка сок от миди

6 резена бекон, нарязан

3 суп.лъж. зехтин

½ ч.ч моркови, нарязани на кръгчета

½ ч.ч целина, нарязана

½ ч.ч лук, ситно нарязан

¼ ч.лъж. суха мащерка

2 скилидки чесън, счукани или смлени

¾ ч.лъж. сол

¼ ч.лъж. черен пипер

4 ч.ч картофи, нарязани на кръгчета

1½ ч.ч оризово мляко

1½ суп.лъж. безглутеново брашно микс за сгъстяване

нарязан зелен лук за украса

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Отворете консервите с миди и ги отцедете, като запазете сока. Добавете още сок от миди, за да се получат 2 чаши сок. Оставете мидите и сока настрана.

2 Включете функцията за сотиране и добавете нарязания бекон. Гответе като разбърквате няколко пъти, докато се отдели мазнината му, но още не е станал хрупкав.

3 Добавете зехтина, морковите, лука, целината и мащерката. Гответе с разбъркване, като остъргвате залепналите парченца от дъното на тенджерата. Нека лука започне да става прозрачен.

4 Добавете чесъна, солта и черния пипер. Гответе за 1 минути, като често разбърквате.

5 Добавете картофите и сока от миди и бъркайте.

6 Сложете капака и затворете. Завъртете вентила на заключена позиция.

7 Спрете функцията за сотиране.

8 Нагласете на готвене под налягане и изберете 4 минути на високо налягане. Когато времето се изпълни, оставете тенджерата 2-3 минути да постои, и после изпълнете бързо освобождаване от налягане.

9 Включете отново „Сотиране“.

10 Добавете мидите и оризовото мляко. Нека се затопли течността, но без да завира.

11 Ако желаете да е по-гъста, може да я сгъстите с безглутеново брашно микс и малко сок от миди. Смесете ги и бавно с разбъркване ги излейте в супата.

12 Изключете тенджерата и украсете с нарязан зелен лук.



Телешки къси ребра

3-4 ПОРЦИИ

1 ч.лъж. розмарин

1 ч.лъж. лук на прах

½ ч.лъж. червен пипер

½ ч.лъж. смлян черен пипер

½ ч.лъж. градински чай

680гр телешки къси ребра

2 суп.лъж. зехтин

1 консерва доматиена паста

½ ч.ч вода

½ ч.ч балсамов оцет

2 суп.лъж. Дижонска горчица

1 суп.лъж. неподсладено какао

3 скилидки чесън, смлени

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Смесете розмарина, лука на прах, червения пипер и градинския чай. Обтрийте с тези подправки ребрата от външната им страна. Оставете ги настрана.

2 Включете функцията за сотиране.

3 Напръскайте съда със зехтин.

4 Поставете ребрата в тенджерата и запържете от всички страна.

5 Извадете ребрата и ги оставете настрана.

6 Добавете доматиената пастата, водата, балсамовия оцет, горчицата, какаото и чесъна в тенджерата и разбъркайте добре с лъжица.

7 Добавете ребрата.

8 Сложете капака и го заключете.

9 Make sure your steam vent is turned to closed.

10 Нагласете таймера на 40 минути.

11 След като минат минутите, нека тенджерата постои 10 минути.

12 Внимателно отвъртете вентила за отпускане на налягането.

13 След като цялото налягане се освободи, отключете капака.

14 С лъжица сложете сос върху всяко ребро и сервирайте топло ястието.

Сьомга с чесън, картофи и спанак

4 ПОРЦИИ

540гр червени картофи, нарязани на половина или на четвъртини

3 суп.лъж. безсолно веган масло

сол и прясно смлян черен пипер

4 филета от сьомга (по 170гр)

¼ ч.лъж. червен пипер

½ ч.лъж. настъргана лимонова кора и резенчета за сервиране

4 скилидки чесън, смлени

4 ч.ч пакетира бейби спанак

1 ч.ч вода

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Сложете картофите на дъното на тенджерата. Добавете 1 чаша вода, 2 суп.лъж. веган масло, ½ ч.лъж сол и няколко зърна черен пипер. Поставете решетката за пара над картофите.

2 Обтрийте филетата от сьомга с червения пипер и лимоновите кори, и щедро овкусете със сол и черен пипер. Поставете ги на решетката. Сложете капака и затегнете вентила внимателно. Нагласете таймера за 3 минути готвене под високо налягане. Когато приключи времето, отвийте вентила за освобождаване на налягането.

3 Извадете сьомгата и решетката и включете „Сотиране“ на нормална топлина. Когато картофите започнат да цвърчат, добавете чесъна и гответе с разбъркване, докато омекнат 1-2 минути. Добавете с разбъркване останалото масло и овкусете със сол и черен пипер. Намачкайте картофите с вилица или дървена лъжица на едро пюре.

4 Изключете тенджерата. Добавете спанака към картофите и разбъркайте 1-2 минути. Овкусете със сол и черен пипер. Разпределете сьомгата и картофената смес в чиниите. Украсете с лимонови резени.

Спаначена супа

8 ПОРЦИИ

140гр бейби спанак

1 глава прясно броколи, нарязано на цветчета

1 връзка кейл, накъсан на едро

1 суп.лъж. кокосово масло

3 скилидки чесън, смлени

1 среден лук, нарязан на кръгчета

½ ч.лъж. млян кимион

6 ч.ч зеленчуков бульон

½ ч.ч червен пипер

3 ч.ч обезмаслено кокосово мляко

сол и черен пипер на вкус

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

- 1 Измийте добре броколито, кейла и спанака. Оставете настрана.
- 2 Включете функцията за сотиране. Добавете мазнина, лук, чесън, кимион, червен пипер, сол и черен пипер. Сотирайте 4-5 минути, докато лука се карамелизира.
- 3 Изключете „Сотиране“. Добавете броколито, кейла, спанака и бульона. Сложете капака и затегнете вентила.

4 Изберете режим според указанията и нагласете таймера на 5 минути.

5 След крайния сигнал, изберете Бързо Освобождение на налягането. Използвайте дебела кърпа, за да отвъртите вентила и да не се изгорите с парата.

6 Добавете спанака. Разбъркайте и оставете да омекне от остатъчната топлина.

7 Блендирайте супата в блендер. Внимавайте, когато я пресипвате в блендера, защото може да е доста гореща.

8 След това върнете супата в тенджерата и включете отново режим „Сотиране“.

9 Прибавете кокосовото мляко и сотирайте за 5 минути. Опитайте супата и добавете сол и черен пипер, ако е нужно.

10 Сервирайте гореща.



Телешко с броколи

4 ПОРЦИИ

650гр телешко месо, нарязано на тънки ленти

6–7 ч.ч броколи на цветчета

1 скилидка чесън, смлян

1 суп.лъж. пресен джинджифил, смлян

1 суп.лъж. зехтин

СОС

1 ч.ч телешки бульон

½ ч.ч кокосов сос (заместител на соевия)

½ ч.ч кафява захар

2 суп.лъж. безглутеново брашно микс

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Изберете функцията за сотиране и добавете зехтина.

2 Когато тенджерата се загрее, добавете чесъна, джинджифила и нарязаното телешко месо.

3 Гответе няколко минути, като разбърквате често.

4 Добавете бульона, кокосовия сос и кафявата захар.

5 Разбъркайте заедно, докато захарта се разтвори добре. Изключете режима „Сотиране“.

6 Затворете добре капака. Гответе за 15 минути на високо налягане.

7 Докато чакате, гответе броколито в микровълнова фурна за 3-4 минути, докато омекне.

8 Когато времето на тенджерата приключи, ръчно освободете налягането, като развъртите вентила на съответната позиция.

9 Отворете капака и извадете ¼ чаша от течността. Смесете тази част от течността с безглутеновото брашно, като бъркате до гладка кашичка. И после върнете в тенджерата.

10 Включете функцията за сотиране. Нека сосът да къкри 5 минути, докато се състи, като разбърквате често. После изключете режим „Сотиране“.

11 Добавете броколито в тенджерата и разбъркайте.

12 Сервирайте веднага с гарнитура от ориз или карфиолов ориз.

Пиле със спанак

3 ПОРЦИИ

2 ч.ч сос маринара (или подобен сос за спагети)

2 суп.лъж. зехтин

1 ч.ч замръзен спанак (или 4 чаши пресен)

330гр пилешки гърди

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

- 1** Поставете пилешкото месо на дъното на тенджерата.
- 2** Сложете спанака отгоре.
- 3** Добавете сос маринара.
- 4** Затворете капака и завъртете вентила.
- 5** Гответе 10 минути.
- 6** След това изчакайте налягането естествено да се освободи за около 10 минути.
- 7** Отворете капака и овкусете ястието със сол и черен пипер.
- 8** Сервирайте с гарнитура от кафяв ориз и салата.

Кюфтенца в доматиен сос

4 ПОРЦИИ

430гр телешка смляно месо

½ ч.ч несварен ориз

½ ч.ч нарязан лук

1 ч.лжж. сол

½ ч.лжж. целина на прах

¼ ч.лжж. черен пипер

1 яйце

1 пакет (за 1 литър) суха доматиена супа (веган и безглутенова)

1 консерва доматиена паста

¼ ч.ч вода

2 ч.лжж. сос Уочестър (френският е безглутенов)

ТЕНДЖЕРА INSTANT POT

1 Смесете първите 7 съставки добре.

2 Оформете кюфтенца от получената кайма.

3 Смесете сухата супа, доматиената паста, водата и сос Уочестър. Изсипете соса в тенджерата и включете функцията за сотиране, за да заври доматиения сос.

4 Веднага щом започне да завира, разбъркайте и внимателно добавете кюфтенцата в тенджерата.

5 Изключете режим „Сотиране“. Затворете капака и затегнете вентила.

6 Гответе 25 минути според указанията.

7 Когато времето изтече, оставете налягането само да се освободи за 15 минути.

8 След това ръчно освободете останалата пара.

9 Сервирайте кюфтенцата със сос върху тях.

10 Ястието върви много добре със салата или зеленчуци.





ЯСТИЯ ЗА СПЕЦИАЛНИ ПОВОДИ

Вечеря с пуешко	210
Пикантни пилешки крилца	212
Лесно гуакамолe	213
Шишчета на барбекю	215
Телешки скалопини	216
Пълнено пиле с гъбен сос	217
Лозови сърми с агнешко	219
Пълнени гъби	220
Пикантни скариди	221
Пълнено пиле с аспержи и дижонски винен сос	223
Яхния с говеждо месо	224
Пълнено пиле с ориз	227
Ягния с агнешки бут, ориз и мента	228
Сьомга с лимон и копър	231

Вечеря с пуешко

10-15 ПОРЦИИ

ПЛЪНКА С БУЗГЛУТЕНОВИ НАДЕНИЧКИ И КРУТОНИ

1½ ч.ч целина (3 стръка), нарязани

340гр безглутенови пуешки или
пилешки наденички

1 ч.ч лук, нарязан

½ ч.ч веган маргарин

2 ч.лъж. подправка за пилешко месо

¼ ч.лъж. черен пипер

12 ч.ч безглутенови крутони

3 ябърки, обелени и нарязани на резени

1½ ч.ч пилешки бульон

1 За приготвянето на крутоните, нарежете пресен безглутенов хляб на кубчета и ги наредете върху хратия за печене. Изпечете във фурната на 180 градуса за 10-15 минути, докато кубчетата изсъхнат добре, като ги разбърквате няколко пъти. После ги оставете да се охладят.

2 В голям дълбок тиган сгответе наденичките, докато станат златисти, отцете и остававете настрана.

3 В голяма тенджера сложете целината и лука в разтопено масло и задушете до омекване.

4 Махнете от котлона.

5 Добавете пилешка подправка и черен пипер.

6 Добавете и наденичките, крутоните и ябълките.

7 Добавете пилешкия бульон, разбъркайте добре всичко. С тази плънка се пълни 6-9 килограмова пуйка или изпичате в покрита тавичка на 160 градуса за 30-45 минути.

СОС ОТ ЧЕРВЕНИ БОРОВИНКИ

2 ч.ч пресни или замръзени
червени боровинки

1 ч.ч пресен портокалов сок

¼ ч.ч (или по-малко) кленов сироп или мед

1 ч.ч сини боровинки

½ ч.ч малини

½ ч.ч ягоди

¼ ч.ч захар

1 В голяма тенджера смесете добре червените боровинки, портокаловия сок, кленови сироп и захарта. На среден огън оставете бавно да заври тази смес.

2 Намалете още котлона и оставете да къкри 15-20 минути.

3 Добавете сините боровинки и малините, и гответе още 3-4 минути.

4 Оставете настрана да се охлади, после прехвърлете в буркан и дръжте в хладилника до пълно охлаждане и съгъстяване.

ПРИГОТВЯНЕ НА ПУЙКАТА

6-9кг пуйка

- 1** Измийте вътрешността на пуйката и подсушете с кухненска хартия.
- 2** Ако желаете, овкусете вътрешността със сол и черен пипер.
- 3** С лъжица напълнете с плънката. Поставете пуйката с гърдите нагоре в плитка тава. Намажете с мазнина.
- 4** Обвийте пуйката с фолио, но не стегнато.
- 5** Печете на 160 градуса около 4 часа и половина, до готовност на месото.
- 6** През последните 45 минути от печенето, махнете фолиото.
- 7** Извадете пуйката от фурната. Покрийте я и оставете 15-20 минути, преди да извадите плънката.

БЕЗГЛУТЕНОВА ЯХНИЯ

2-4 ч.ч пилешки бульон (слабо солен)

1 кубче пилешки бульон

1-2 суп.лъж. безглутеново брашно микс сол и черен пипер

- 1** Извадете пуйката от тавичката и изсипете останките от печенето в тиган.
- 2** Загрейте на среден котлон.
- 3** С разбъркване добавете 1-2 лъж. Безглутеново брашно микс или оризово брашно за сгъстяване.
- 4** Разбърквайте с телена бъркалка, докато се получи гъст сос.
- 5** Стоплете чаша пилешки бульон и разтворете кубчето бульон в него.
- 6** Добавяйте на тънка струйка бульона към яхнията. Добавете толкова, колкото желаете, за да получите нужната гъстота на яхнията.
- 7** Гответе и бъркайте непрестанно на бавен огън.
- 8** Овкусете със сол и черен пипер.

Пикантни пилешки крилца

5 ПОРЦИИ

1.300кг пилешки крилца

½ ч.ч кетчуп

¼ ч.ч вода

¼ ч.ч мед

¼ ч.ч лимонов сок

2 суп.лъж. дижонска горчица

1 суп.лъж. сос Уочестър (фринският е безглутенов)

2 суп.лъж. лют пиперов сос

2 скилидки чесън, смлени

2 суп.лъж. сух лук, смлян

1 Покрийте с фолио тавичка, като надупчите с вилица на няколко места фолиото.

2 Подредете крилцата на един ред и запечете на горен реотан само на 180 градуса, докато месото стане златисто.

3 В тенджерата смесете всички останали съставки и на среден огън нека да заврат. След това намалете котлона и оставете сосът да къкли 5-10 минути.

4 С помощта на щипки потапяйте всяко крилце в пикантния сос и го поставяйте върху хартия за печене в тавичка.

5 Печете на 180° за 35-40 минути до готовност.

6 По време на печенето омазнявайте крилцата с още от соса.

7 През последните минути включете горния реотан и препечете крилцата.

Лесно гуакамоле

2 ПРОЦИИ

2бр. авокадо

1 малък лук, ситно нарязан

1 скилидка чесън, смлян

1 домати, нарязан

**1 суп.лъж. пресни листа от кориандър,
нарязани**

сок от лайм

сол и черен пипер на вкус

**зелена люта чушка, без семената и ситно
нарязана (по желание)**

1 Обелете и намачкайте авокадото в средно голяма купа за сервиране.

2 Прибавете лука, чесъна, домата, кориандъра, солта и черния пипер, и разбъркайте добре.

3 Добавете и сокът от лайм.

4 Ако обичате люто, добавете лютата чушка и разбъркайте.

5 Охладете в хладилник за около един час, за да се смесят ароматите.



Шишчета на барбекю

6 ПОРЦИИ

680гр говеждо или телешко месо,
нарязано на кубчета

Метални шишчета

МАРИНАТА „ТЕРИЯКИ“

2 суп.лъж. зехтин

¼ ч.ч кокосов сос (заместител на
соевия)

3 суп.лъж. кафява захар

3 суп.лъж. сухо шери или червено вино

1 ч.лъж. пресен джинджифил или ¼ ч.лъж.
млян джинджифил

1 ч.лъж. сол

1 скилидка чесън, смяна или счукана

МАРИНАТА С ВИНО И ЧЕСЪН

1 ч.ч сухо червено вино

2 суп.лъж. винен оцет

3 скилидки чесън, смлени или счукани

1 ч.лъж. листа от риган

2 суп.лъж. зехтин

МАРИНАТА С ВИНО И ПОДПРАВКИ

½ ч.ч доматиен чили сос (или кетчуп)

¾ ч.ч сухо червено вино

½ ч.ч зехтин

1 суп. лъж. лук на прах

1 суп.лъж. сос Уочестър

1 ч.лъж. натрошен сух розмарин

1½ ч.лъж. черен пипер

1 Изберете марината по ваш вкус и смесете съставките в купа. Сложете вътре месото. Маринатата може да се удвои, в зависимост от количеството на месото за приготвяне.

2 Покрийте купата и оставете да се охлади в хладилник за най-малко 30 минути. Препоръчително е няколко часа или за цяла нощ.

3 Нанижете месото по шишчетата.

4 Намажете ги добре с останалата марината.

5 Печете ги на висока степен 8-10 минути, в зависимост от това колко изпечени ги желаете.

6 Нека постоят 5 минути преди да ги сервирате.

СЪВЕТИ

При приготвяне на шишчета, може да печете месото и зеленчуците отделно, така че по-лесно да контролирате различното време за печене на месото – дали да бъде полуготово, средно готово или напълно опечено. А ако предпочитате може на шишчето да смесвате месо и зеленчуци.

*Вижте рецептата за Вегетариански шишчета на стр.176

Телешки скалопини

6 ПОРЦИИ

680гр телешко филе

¼ ч.ч оризово брашно

¼ ч.ч олио

1 среден лук, тънко нарязан на кръгчета

1 червена пиперка, нарязана на ленти

280гр пилешки бульон

220гр. гъби, нарязани на резени

1 суп.лъж. олио

магданоз и лимониви резенчета (по желание)

СОС

1 ч.лъж. сол

1ч.лъж. червен пипер

½ ч.ч зехтин

¼ ч.ч лимонов сок

1 скилидка чесън, смлян

1 ч.лъж. домашна горчица

¼ ч.лъж. индийско орехче

½ ч.лъж. захар

- 1 Смесете съставките за соса в буркан и го разклатете добре до пълно смесване..
- 2 Нарезете месото на малки парчета с големина на хапка.
- 3 Разстелете парчетата в плитка чиния и излейте соса отгоре. Оставете ги да постоят добре накиснати в соса 20 минути.
- 4 Нагрейте олио в дълбок тиган.
- 5 Извадете месните късчета от соса и ги потапят в брашното.
- 6 Запържете ги в тигана и добавете лука и червения пипер.
- 7 Смесете пилешкия бульон с останалата част от соса и го добавете в тигана.
- 8 Продължете да готвите на слаб огън с капак, докато телешкото стане крехко (около 30 минути)
- 9 В друг тиган в малко олио задушете гъбите и после ги добавете към телешкото.
- 10 Сервирайте в голямо плато, като наоколо сложите безглутенови спагети и украсите с магданоз и лимониви резенчета.

Пълнено пиле с гъбен сос

4-6 ПОРЦИИ

4–6 пилешки гърди

8–10 филии безглутенов гляб, препечени

1 голям лук, нарязан на кръгчета

2 скилидки чесън, смлени или счукани

3 суп.лъж. зехтин

1 суп.лъж. градински чай

1 суп.лъж. мащерка

ГЪБЕН СОС

2 суп.лъж. зехтин

2 големи лука, нарязани на кръгчета

1 скилидка чесън, смлян или счукан

860гр гъби, нарязани на резени

¼ ч.ч бяло вино

1 ч.ч пилешки бульон

2 суп.лъж. оризово брашно

2 суп.лъж. вода

- 1** Препечете филиите хляб и ги оставете настрана.
- 2** В тиган загрейте 1лъж. зехтин и сотирайте единия нарязан лук и 2 скилидки чесън.

3 Нарезете филиите на кубчета като крутони и ги добавете към лука в тигана.

4 Добавете градинския чай и мащерката и разкъркайте няколко пъти по време на готвенето на плънката.

5 Начукайте с чукче всяко парче месо, за да стане тънко филе. Слагайте по 2 лъжици от плънката в средата на филето и го навийте като сърма, като закрепите с метално шишче, за да не се развие.

6 В тиган нагрейте останалия зехтин и запържете месните рулца от всички страни, преди да ги наредите в касерола или дълбока тавичка.

7 Печете ги на 180° за 45 минути до готовност.

8 За да пригответе гъбения сос, загрейте 2 лъжици зехтин в тенджерата и добавете чесъна и лука, и сотирайте за 2 минути.

9 Добавете гъбите и сотирайте още 10 минути.

10 Прибавете виното и бульона. Намалете котлона и оставете да къкри, докато течността се намали наполовина.

11 Смесете оризовото брашно с водата и разбъркайте добре. Прибавете на тънка струйка в соса и оставете на бавен огън да се сгъсти.

12 При сервиране залейте със соса пилешките рулца.



Лозови сърми с агнешко

8-10 ПОРЦИИ

¼ ч.ч обикновен бял ориз, несварен

¼ ч.ч лук, ситно нарязан

2 суп.лъж. пресни листа от мента (или 1 суп.лъж. суха мента, счукана)

3 суп.лъж. магданоз

1 ч.лъж. сол

220гр смляно агнешко месо

24 пресни или консервирани

лозови листа

2 суп.лъж. олио от канола

2 ч.ч вода

Тензух (за дъното на уреда за бавно готвене)

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

- 1 Смесете ориза, лука, ментата, магданоза, ¼ лъжичка сол, 3 лъжици вода, и щипка черен пипер.
- 2 Прибавете мляното агнешко и разбъркайте добре.
- 3 Изплакнете лозовите листа, отцедете ги и ги разстелете.
- 4 Слагайте по една лъжица от пълнката в центъра на всяко листо и навийте на сърма.
- 5 Постелете в уреда за бавно готвене тензуха на два слоя.
- 6 Наредете сърмичките.
- 7 Смесете олио, останалата сол и 2 чаши вода. Излейта тази смес върху сърмите.
- 8 Съберете и завържете краищата на тензуха.
- 9 Покрийте с капак и гответе на висока степен 2 часа и половина.
- 10 Извадете готовите сърми върху плато, като украсите с лимониви резенчета или чери домати.

СЪВЕТИ

Рецептата може да се удвои и е идеална храна за общи обяди с приятели.

Пълнени гъби

8-10 ПОРЦИИ

20 големи пресни гъби

2 суп.лъж. зехтин

1 малък лук, ситно нарязан

**110гр месо от италиански наденички
(безглутеново)**

¼ ч.ч безглутенови крутони

¼ ч.лъж. италианска подправка

1 ч.лъж. сол

- 1** Загрейте предварително фурната на 180°.
- 2** Внимателно махнете стволчетата на гъбите.
- 3** Нарезжете стволете на ситно и ги запазете.
- 4** Наредете гъбите върху хартия за печене, намазана с мазнина.
- 5** Загрейте тиган на среден огън и задушете месото от наденичките и лука, докато станат златисти.
- 6** Прибавете нарязаните стволове от гъбите и задушете още 5 минути.
- 7** Добавете крутоните и италианската подправки и разбъркайте добре.
- 8** Напълнете капачетата на гъбите с плънката от тигана.
- 9** Печете ги във фурната около 30 минути. В края пуснете само горен реотан да се запекат отгоре 2-5 минути.
- 10** Сервирайте топли.

Пикантни скариди

10-12 ПОРЦИИ (40бр скариди)

1 ч.лъж. червен пипер

1 ч.лъж. млян кимион

1 ч.лъж. кафява захар

½ ч.лъж. сол

½ ч.лъж. суха горчица

½ ч.лъж. риган

По 1 щипка чили и червен лют пипер

430гр големи скариди (сурови)

1 суп. лъж. зехтин

резени от лайм (по желание)

1 В малка купа смесете червения пипер, кимиона, захарта, солта, горчицата, ригана, чилито и и лютия червен пипер.

2 Поръсете тази смес върху скаридите в голяма купа и ги разбъркайте добре. Покрийте с капак или фолио купата и оставете в хладилник за 3 часа.

3 В незалепващ тиган нагрейте зехтин на среден огън; запържете скаридите до пълна готовност за 3-4 минути.

4 Сервирайте топли с лайм, ако желаете.

ВАРИАНТ

Могат да се използват и миди. Следвайте инструкции за готвене на миди.



Пълнено пиле с аспержи и дижонски винен сос

5 ПОРЦИИ

6 обезкостени пилешки гърди, начукани на филет

2 скилидки чесън, счукани

4 суп.лъж. зехтин

1 връзка аспержи

2¼ ч.ч сухо бяло вино

3 суп.лъж. дижонска горчица

½ ч.лъж. захар

1 суп.лъж. оризово брашно

½ ч.лъж. сол

1 Загрейте предварително фурната на 180°.

2 Добавете 2 лъжици зехтин в тиган на среден огън. Сотирайте чесъна за 2 минути.

3 Добавете 2 чаши бяло вино. Намалете котлона на слаб огън и гответе 10 минути.

4 Докато се приготвя соса, подгответе пилешкото месо.

5 Начукайте месото да стане на тънки филета.

6 Поставете равно количество аспержи върху всяко филе. Навийте на руло и закрепете с метално шишчета, за да не се отваря.

7 Поставете рулцата в тавичка и залейте с останалата част от зехтина. Напръскайте и със сол.

8 Покрийте с фолио и печете на 180 градуса за 20 минути. После махнете фолиото и печете още 10 минути до златиста коричка.

9 Докато рулцата се пекат, добавете дижонската горчица и захарта в соса и разбъркайте добре.

10 Смесете оризовото брашно с ¼ чаша бяло вино и разбъркайте до пълно смесване. Бавно изсипете на тънка струйка в соса, като бъркате, докато се сгъсти.

11 Наредете рулцата върху плато и полейте със соса. Сервирайте с ориз (по желание).

Яхния с говеждо месо

8-10 ПОРЦИИ

1 първично ребро от говеждо месо, 3 -7 ребра (1 порция ребро за 2-3 души)

сол

прясно смлян черен пипер

1 Извадете говеждото месо от хладилника 3 часа преди началото на готвенето. Поръсете го със сол и нека да постои.

2 Загрейте фурната на 260° или най-високата степен на вашата фурна. Попийте месото с кухненска хартия, и осолете отново със сол и черен пипер.

3 В тава за печене поставете ребрата с мазната част нагоре и реброто надолу.

4 Печете ги за 15 минути на 260 градуса.

5 Намалете на 160 градуса. Най-добре се пече месо с помощта на термометър за месо. Печете, докато вътрешната температура е 46 градуса за недопечено месо, 48-54 градуса за средно опечено.

6 Проверявайте вътрешната температура един час преди очакваното от вас време за готовност. Ако се пече твърде бързо, още намалете фурната.

7 Щом е достигната желаната вътрешна температура, извадете от фурната и оставете върху дъска. Покрийте с фолио и нека да постои 30 минути. Температурата продължава да се покачва, докато месото си почива.

БЕЗГЛУТЕНОВА ГОВЕЖДА ЯХНИЯ

3 ч.ч телешки бульон

1 кубче телешки бульон

1–2 суп.лъж. безглутеново брашно микс

сол и черен пипер

- 1** За да пригответе яхнията, извадете изпеченото месо от тавата. Излейте остатъците в тиган и го сложете на котлона на среден огън.
- 2** Добавете с разбъркване 1-2 лъжици оризово или други безглутеново брашно.
- 3** С телена бъркалка бъркайте, докато се получи гъст и гладък сос.
- 4** Загрейте 1 чаша телешки бульон и разтворете в него сухото кубче бульон.
- 5** Добавете бульона в тигана. Добавете толкова, колкото е нужно за получаване на нужната гъстота на яхнията по ваш вкус.
- 6** Гответе на слаб огън и бъркайте постоянно.
- 7** Овкусетe яхнията със сол и черен пипер.
- 8** Сервирайте печеното месо с хрян.



Пълнено пиле с ориз

2 ПОРЦИИ

2 мини пилета

сол и черен пипер

2 суп.лъж. начупени бадени (по желание)

2 суп.лъж. лук, ситно нарязан

½ ч.ч несварен дългозърнест ориз

3 суп.лъж. лекоароматен зехтин

⅔ ч.ч вода

1 кубче пилешки бульон

1 ч.лъж. лимонов сок

½ ч.лъж. сол

½ ч.ч нарязани сотирани гъби

1 Овкувете пилетата отвътре със сол и черен пипер.

2 В малък тиган задушете в зехтин бадемите, лука, ориза за 5-10 минути, като бъркате често.

3 Добавете вода, кубче бульон, лимонов сок и сол.

4 Нека сместта да заври, като разбърквате, докато кубчето бульон се разтвори.

5 Намалете котлона, покрийте с капак и гответе на бавен огън 20-25 минути, докато оризът абсорбира течността. Добавете в края сотираните гъби.

6 Внимателно напълнете пилетата с плънката.

7 Поставете ги с гърдите нагоре върху решетка в плитка тава.

8 Намажете ги с мазнина. Покрийте с фолио и печете 30 минути на 200 градуса.

9 След това махнете фолиото и печете около 1 час.

10 През последните 15 минути намажете с мазнина.

СЪВЕТИ

Количеството плънка може да бъде утроено и да послужи като гарнитурa.

Ягния с агнешки бут, ориз и мента

8 ПОРЦИИ

1.300кг–2.200кг агнешки бут

ПЛЪНКА

1 лук, ситно нарязан

2 скилидки чесън, счукани

3 суп.лъж. зехтин

1 пакет (300гр) замразен спанак, нарязан

2–3 суп.лъж. лимонова кора, ситно настъргана

1 ч.лъж. суха мента

½ ч.лъж. сол и същото количество черен пипер

1½ ч.ч сварен ориз

220гр сготвено пилешко или пуешко месо

1 Сотирайте лука и чесъна в зехтин.

2 Запарете спаната в малко количество вода. Охладете, изтискайте добре спанака от водата и го нарежете.

3 Прибавете спанака към лука и чесъна, заедно с лимоновите кори и ментата.

4 Добавете солта, черния пипер и сварения ориз.

5 Нарежете на малки парченца сготвеното пилешко месо или шунка и прибавете към плънката.

6 В средата на агнешкия бут, където е била костта, напълнете с плънка и завържете бута с конец.

7 Изпечете във фурна на160°, докато вътрешната температура на месото достигне 60 градуса за средно опечено месо.

8 Сервирайте с ментов сос и яхния от соса при печенето.

БЕЗГЛУТЕНОВА АГНЕСКА ЯХНИЯ

3 ч.ч телешки бульон

1 Кубче сух телешки бульон

1–2 суп.лъж. безглутеново брашно и

черен пипер

1 Изсипете останалия сос от печенето на агнешкия бут в тиган.

2 Сложете тигана на котлон на среден огън.

3 Без да махате остатъците от печенето, добавете с разбъркване 1-2 лъжици оризово или безглутеново брашно микс. (Ако е нужно добавете повече брашно)

4 С телена бъркалка разбърквайте добре, докато се получи съгъстяване на соса.

5 Затоплете 1 чаша телешки бульон и разтворете в него сухото кубче бульон. Добавете в тигана с разбъркване.

6 Добавяйте такова количество бульон, колкото сметнете за нужно за получаване на желаната гъстота на яхнията.

7 Гответе на бавен огън като постоянно разбърквате.

8 Овкусетe яхнията със сол и черен пипер.



Сьомга с лимон и копър

8 ПОРЦИИ

1кг-1.300кг филе от сьомга

4–6 суп.лъж. зехтин

сол и прясно смлян черен пипер

2 големи лука, ситно нарязани на кръгчета

2 лимона, нарязани на резени

2–3 суп.лъж. пресен копър

**1 ч.ч сухо бяло вино, като Sauvignon Blanc
(заместител: пилешки бульон или вода)**

1 Нагрейте фурната на 200°.

2 Поставете филето върху хартия за печене, постелена върху фолио. Сьомгата ще се пече обвита във фолиото.

3 Изсипете зехтина навсякъде по филето.

4 Овкусете и двете страни на филето със сол и черен пипер.

5 Наредете лучените кръгчета първо, после лимоновите резени.

6 Отгоре залейте с вино или бульон.

7 Поръсете с копъра.

8 Затворете плътно фолиото около филето. Печете за 30 минути на 200 градуса. Може да използвате термометър за месо, за да проверите вътрешната температура – най-дебелата част на филето трябва да достигне 60°.



ДЕСЕРТИ

Безглутенов ябълков крѐмбъл	234
Плодова салата в кора от ананас	235
Наслада с праскови и бадеми	237
Палео барчета от тиква	238
Бананови мъфини с парченца шоколад	239
Ягодов десерт „Citrus Horizon“	241
Пълнен пъпеш с къпини и пекан	242
Безглутенови меки претцели	243
Веган и безглутенови десерти в магазините	245

Безглутенов ябълков крѐмбъл

6-8 ПОРЦИИ

5 ч.ч зелени ябълки, нарязани на резени

2 ч.ч безглутеново брашно микс

¼ ч.лѐж. ксантанова гума (пропуснете я, ако брашното ви вече я съдържа)

½ ч.ч кафява захар

½ ч.ч гранулирана захар

¼ ч.лѐж. джинджирил

¼ ч.лѐж. мляна канела

¼ ч.лѐж. индийско орехче

½ ч.ч веган маргарин

¼ ч.ч начупени орехи (по желание)

Веган бита сметана или веган сладолед (по желание)

1. Загрейте предварително фурната на 180°.
2. Наредете резените ябълки в квадратна тавичка 20x20см. Добавете гранулираната захар.
3. В средна по големина купа сложете брашното, ксантановата гума, кафявата захар, канелата, индийското орехче и джинджирила.
4. Прибавете и маргарина, нарязан на парченца, докато разбъркайте, докато сместа стане на едри трохи.
5. Добавете и начупените орехи и с тези трохи покрийте ябълките.
6. Печете за 30-35 минути на 180° или докато ябълките омекнат, а горният слой стане златист.
7. Ако желаете, може да сервирате с веган ванилов сладолед или кокосова бита сметана.

Плодова салата в кора от ананас

6-8 ПОРЦИИ

1 голям пресен ананас

5 мандаринови портокала, без семките, обелени и отделени на парченца (запазете сока)

3 кивита, обелени и нарязани на кубчета

3 ч.ч цели ягоди, измити и нарязани на половини или четвъртини

1 ч.ч зелено, лилаво или червено грозде, измито

1. Разрежете ананаса на половина по дължина през стъблото.
2. В голяма купа сложете всички плодове.
3. Издълбайте ананаса, като сока и плода прибавите към останалите плодове в купата. Средната част я хвърлете. Смесете всички плодове добре.
4. Наредете двете половини на ананаса върху плато. Напълнете ги с колкото плодове могат да поемат.
5. Останалите плодове сервирайте в купичка.
6. Ако го правите предварително, дръжте плодвата салата в купата с капак и в хладилника, докато дойде време да пригответе десерта. Едва тогава напълнете ананасовите кори с плодовете.



Наслада с праскови и бадеми

2 ПОРЦИИ

3 пресни праскови

110гр начупени бадеми

2 суп.лъж. фурми, нарязани на кръгчета

1 ч.лъж. канела

½ ч.лъж. естествен ванилов екстракт

½ ч.ч вода

1. Измийте прасковите и ги нарежете на 8 резена.

2. Смесете ги в купа с бадемите и фурмите.

3. Напръскайте с ванилията и канелата.

Палео барчета от тиква

16- 12 БРОЯ

- 1 ч.ч тиквено пюре от консерва
- ½ ч.ч чист кленов сироп (или мед)
- 4 големи яйца
- 2 ч.ч бадемово брашно
- ¼ ч.лъж. морска сол
- 1 ч.лъж. бакпулвер
- ½ ч.лъж. мляна канела
- ½ ч.лъж. мляно индийско орехче
- ½ ч.лъж. млян карамфил

- 1 Загрейте фурната предварително на 160°.
- 2 В кухненски робот смесете тиквеното пюре, кленовия сироп и яйцата. Блендирайте 2 минути.
- 3 Добавете сухите съставки към мокрите и блендирайте отново.
- 4 Налейте сместа в тавичка за печене 20x28см, намазана с олио.
- 5 Печете 35-40 минути.
- 6 Оставете да се охлади за 15 минути.
- 7 Нарезете на квадратчета.

Бананови мъфини с парченца шоколад

12 БРОЯ

2 ч.ч безглутеново брашно

1½ ч.лжж. безглутенова сода

1 ч.лжж. безглутенов бакпулвер

1 ч.лжж. ксантанова гума

½ ч.ч олио от канола

1 яйце (или заместител на яйце)

¾ ч.ч кокосово мляко (или друга алтернатива)

1 ч.лжж. оцет

3 узрели банана

½ ч.ч мед

½ ч.ч ябълков сос

1 ч.лжж. ванилов екстракт

1ч.ч веган парченца шоколад (чипс) и/или ядки (по желание)

- 1** Загрейте фурната предварително на 160°.
- 2** Смесете сухите съставки в средно голяма купа.
- 3** Смесете кокосовото мляко и оцета в отделна купа и оставете настрана.
- 4** Намачкайте бананите, докато станат на гладка каша и оставете настрана.
- 5** В голяма купа разбийте олиото и яйцата.
- 6** Добавете меда, ябълковия сос и ванилията и разбийте добре.
- 7** Добавете бананите и млечната смес и разбъркайте добре.
- 8** Добавете половината от сухата смес и разбъркайте. След това добавете и другата половина и разбъркайте.
- 9** Добавете парченцата шокола и/или ядките, ако ги желаете.
- 10** Сложете във формичките за мъфини хартиени чашки и ги напълнете с ¾ получената каша. Трябва да се получат 12 големи или 24 малки мъфини.
- 11** Печете ги 17-20 минути на 160 градуса. На върха трябва да станат светло кафяви.



Ягодов десерт „Citrus Horizon“

3 ПОРЦИИ

1 ч.ч пресни ягоди

1 ч.ч пресни боровинки

½ мандарина на отделни парчета

1 суп.лъж. портокалов сок

1 ч.лъж. натурален ванилов екстракт

мляно индийско орехче

прясна мента за украса

1 Смесете ягодите, боровинките и мандарината в купа.

2 Прибавете портокаловия сок и ванилията и разбъркайте добре.

3 Поръсете отгоре с индийско орехче.

4 Сервирайте охладено, с украса от мента.

Пълнен пъпеш с боровинки и пекан

4 ПОРЦИИ

1 сладък пъпеш

1 ч.ч боровинки

½ ч.ч орехи пекан, нарязани

листа от мента за украса

1 Разрежете пъпеша на половина и отстранете семето.

2 Срежете половинките на още половина.

3 Напълнете вътрешността за боровинки и орехи пекан.

4 Украсете с ментови листа.

Безглутенови меки претцели

12 ПОРЦИИ

1 ч.ч. касава (брашно от маниока)

1 ч.ч. бадемово брашно

4 яйца

3 суп. лъж. масло от авокадо (или кокосово масло)

2 суп. лъж. кленов сироп

2 суп. лъж. ябълков оцет

1 ч. лъж. морска сол

1 ч. лъж. бакпулвер

1 яйце (за намазване отгоре)

сол на вкус (за напръскване отгоре)

1 Загрейте фурната предварително на 200°.

2 В тавичка постелете хартия за печене.

3 Смесете всички съставки с ел.миксер (ако на ръка ги миксирате, уверете се, че добе сте ги смесели).

4 Загрейте вода в средна тенджерка. Нека да ври водата.

5 Откъсвайте парченце от тестото. Навивайте го с ръце на ролце и го оформете като претцерл или пръстен.

6 Пуснете първия претцел във врялата вода в цедка с дръжка за 1 минута.

7 Извадете го после от водата със същата цедка.

8 Поставете претцела върху хартията за печене в тавата. Повторете това с всички претцели.

9 Намажете ги отгоре с разбито яйце и поръсете с морска, смляна на едро, сол на вкус.

10 Печете 20 минути на 200 градуса, докато станат златисти и хрупкави.



Store-bought Gluten and Dairy Free Desserts:
Apple Pie, Pumpkin Pie, Espresso Cheesecake,
Berry Cheesecake, Chocolate Cake

Веган и безглутенови десерти в магазините

Когато започнахме да спазваме тази диета преди повече от 24 години, имаше много ограничен избор от продукти без глутен, без соя и веган продукти, особено десерти. За щастие това вече не е така и има редица вкусни десерти, подходящи за Best Bet Diet, които лесно можете да намерите във фризерите на повечето магазини за хранителни стоки или здравословни храни.

Не забравяйте да прочетете етикетите, за да сте сигурни, че не съдържат глутен, млечни продукти, соя, грахов протеин, фъстъци или която и да е от другите храни, които трябва да изключите и са изброени на страници 38–42.

Заключение

Препоръчителна литература

Има много книги, които сме намерили за полезни и вдъхновяващи през годините. Ето списък на книгите, които препоръчваме, ако искате повече информация за множествената склероза и храненето:

Managing Multiple Sclerosis Naturally

A Self-Help Guide to Living with MS by
Judy Graham (2012)

The Multiple Sclerosis Diet Book

A Low-Fat Diet for the Treatment of MS., Revised and Expanded Edition by Dr. Roy
Laver Swank and Barbara Brewer Dugan (1987)

Roger MacDougall Story

<http://www.direct-ms.org/resources/testimonials/roger-mcdougall-story>

The Paleo Diet

Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food You Were Designed to Eat by Dr. Loren
Cordain (2010)

Overcoming Multiple Sclerosis

An Evidence-based Guide to Recovery by Dr
George Jelinek (2012)

Recovering from Multiple Sclerosis

Real Life Stories of Hope and Inspiration
by Dr. George Jelinek and Karen Law (2013)

The Wahls Protocol

How I Beat Progressive MS Using Paleo Principles and Functional Medicine by Dr. Terry
Wahls with Eve Adamson (2014)

ФИНАЛНИ МИСЛИ

Надявам се, че сте намерили тази готварска книга полезна. Когато Матю получи диагнозата МС, беше труден момент за цялото ни семейство. В рамките на дни след диагностицирането получихме книгите на Джуди Греъм и д-р Суонк от приятели и техните книги ни дадоха надежда.

Както знаете, Аштън направи изследването, което доведе до създаването на The Best Bet Diet. Като семейство с трима сина тийнейджъри, прилагането на диетата не беше лесно, но нашето семейство се обедени и прие тези промени в диетата.

Ще отнеме време, за да направите необходимите промени и да се адаптирате към този режим на хранене, но щом го направите, това ще стане ваше второ естество. Според нашия опит са необходими около шест месеца, за да се почувствате комфортно с диетата и да намерите магазини с подходящите продукти.

Написах тази книга с надеждата, че ще бъде полезна за други семейства, които се борят с МС и избират да възприемат тези диетични стратегии. В началото може да бъде много натоварващо, но си заслужаваше за нас лично.

Желая ви всичко най-добро и моля, не се притеснявайте да ни пишете на info@direct-ms.org. Ще се радваме да отговорим на въпросите ви и да чуем ваши коментари и предложения.

Много хора имат голям успех в спирането или силно забавяне на множествената склероза чрез използване на хранителни стратегии. Тази книга е пълна с научно обоснована информация защо тези стратегии са ефективни, както и препоръки от хора, засегнати от МС, които живеят здравословно и активно, благодарение на The Best Bet Diet.

Тази готварска книга има за цел да помогне на хората с множествена склероза да приложат хранителните стратегии на The Best Bet Diet, препоръчани от благотворителната организация Direct-MS (direct-ms.org). Direct-MS е създадена от Аштън и Джоан Ембри, след като синът им Матю е диагностициран с МС през 1995г на 18-годишна възраст.

Като изследовател в продължение на 30 години, д-р Аштън Ембри се потопи в научната литература, за да определи най-вероятните фактори, които причиняват МС, и да използва тази информация, за да разработи ефективна терапия за сина си. В изследванията си Аштън открива изобилие от научни доказателства, които показват, че различни хранителни фактори потенциално играят важна роля в появата и прогресирането на МС.

Въз основа на това изследване, той разработи хранителна стратегия за управление на МС, наречена Best Bet Diet. След повече от 24 години стриктно спазване на тази диета, Матю Ембри остава в отлично здраве и вече е създал собствен уебсайт (www.mshope.com), който обяснява стратегиите, използвани от него ежедневно.

В тази книга Джоан Ембри споделя рецептите, които е използвала, за да поддържа семейството си здраво, с надеждата, че това ще помогне на и на други, които се борят с МС, да изберат да възприемат диетичния режим и да постигнат по-добро здраве.



DIRECT-MS

Direct-MS е регистрирана в Канада благотворителна организация, посветена на предоставянето на изпитана, научно обоснована информация за ролята, която хранителните фактори играят при множествената склероза, за да позволи на засегнатите от МС да вземат информирано решение дали да използват хранителни стратегии за контролиране на заболяването и да попречат за появата му при близките им хора. За повече информация посетете www.direct-ms.org