

От автора

Добро пожаловать на страницы книги, которая вдохновит вас на кулинарные эксперименты и подарит новые вкусовые впечатления! Меня зовут Мария Кардакова, и я рада, что вы решили присоединиться ко мне в этом красочном и увлекательном путешествии по миру здорового питания.

Когда я была ребенком, мне всегда говорили, что наука — это сложная и серьезная вещь. Но я быстро поняла, что наука может быть весьма вкусной, если правильно подобрать ингредиенты. Мои эксперименты на кухне, конечно, не всегда заканчивались успехом, зато в какой-то момент я точно узнала, что кексы нельзя считать удачными, если они больше похожи на вулкан, а обугленные — это не значит хрустящие. Однако это только усилило мою любовь к изучению того, как питание влияет на наше здоровье.

Тема разнообразного и сбалансированного рациона всегда была близка моему сердцу. Как ученый и нутрициолог, я глубоко убеждена в том, что здоровье человека начинается с того, что он кладет на свою тарелку. А микрофлора кишечника и иммунитет — это та область, которая завораживает меня своей сложностью и многогранностью, и одновременно она проста в том смысле, что мы можем управлять ею через повседневные привычки и выбор продуктов. Именно поэтому тема моей диссертации, которую я пишу в то же время, что и строки этой книги, посвящена микробиоте кишечника и ее связи со здоровьем и образом жизни человека. И я точно знаю, что нам нужно и важно есть больше растительных продуктов. Именно поэтому для книги я выбрала тему разноцветных рецептов. Разнообразие и цвет — это ключ к здоровью, энергии и радости каждый день.

Моя профессиональная деятельность началась с глубокого интереса к науке, биохимии, составу продуктов и влиянию питания на организм. Но, как часто бывает, теория оказалась намного интереснее, когда я стала применять ее в жизни. Когда я работала с клиентами, писала статьи и создавала образовательные программы, я видела, как важно, чтобы питание было не только полезным, но и вкусным, разнообразным и, конечно, визуально привлекательным. Иначе у новых привычек просто нет шанса!

В своем стремлении к разнообразию в питании я учу людей готовить вкусные блюда из сезонных продуктов. Я верю, что еда должна быть не только полезной, но и увлекательной, и стараюсь вдохновлять людей на осознанное отношение к питанию, показывая, как легко и весело можно готовить разнообразные блюда из доступных и свежих ингредиентов.

Работа над книгой — это особенный процесс, который всегда сопровождается множеством вдохновляющих моментов. Большая часть этой работы происходит в моем уютном доме в Лондоне, где я живу со своей семьей. Наш дом наполнен обсуждениями

еды, разных забот, смесью русской и британской английской речи. Суеты добавляют два французских бульдога, названных в честь моих любимых ингредиентов, Нут и Тофу. В Англии, среди тихих улочек и зеленых парков, я нахожу вдохновение для создания новых рецептов, которые затем мы с моими соавторами тестируем на своих семьях — мужах и детях. Мои дети — главные дегустаторы, и если что-то нравится им, значит, это блюдо обязательно понравится и вам. Хотя иногда я подозреваю, что они просто хорошо натренировались делать вид, что им все нравится, — впрочем, это тоже определенный талант!

Пусть эта книга напомнит вам о том, что забота о себе и своих близких начинается с простой, но такой важной вещи — с еды, которая питает не только тело, но и душу. А если вам хочется погрузиться в науку о еде, добро пожаловать на страницы других моих книг: «Что мы знаем и не знаем о еде» (научные факты о питании и продуктах), «Сначала суп, потом десерт» (детское питание и пищевое поведение) и «Нетревожные отношения с едой и с собой» (о сбалансированном питании для взрослых понятным языком). Спасибо, что вы со мной на этом пути. Давайте начинать готовить!

Зачем и для кого эта книга

Я верю, что здоровое питание должно быть доступным и радостным для всех членов семьи, от самых маленьких до взрослых. Верю, что кухня и процесс готовки — это место и время, когда все чувствуют себя в безопасности. Эта книга создавалась (да, мне кажется, она не просто написана, а именно создана переплетением рук, идей, творчества и науки) с надеждой вдохновить вас на приготовление простых, красочных и питательных блюд, которые понравятся всем без исключения. В каждом разделе вы найдете рецепты, которые легко адаптировать под разные вкусы и предпочтения, а также много полезных советов по питанию, которые помогут вам и вашей семье чувствовать себя лучше каждый день.

Я искренне надеюсь, что эта книга станет для вас источником вдохновения и может сделать каждый день немного ярче и вкуснее.

Эта книга для вас, если вы стремитесь видеть здоровый образ жизни через яркие краски и питаться вкусно, а не сидеть на диете.

Возможно, вы хотите улучшить свое питание, но при этом не превратиться в «повелителя вареной брокколи». Здесь вы найдете не только рецепты, но и полезные советы, которые не заставят вас скучать на кухне, а, наоборот, принесут удовольствие от простых и вкусных блюд.

Если вы интересуетесь тем, как поддерживать свое здоровье через питание, а не с помощью таинственных суперфудов, которые нужно искать на другой стороне планеты, — эта книга и для вас тоже. Здесь мы придерживаемся простого принципа: еда

должна быть полезной, доступной и вкусной (и не требовать приготовления в 15 кастрюлях одновременно).

Если вы боретесь с пищеварительными проблемами, будь то вздутие, синдром раздраженного кишечника или просто неудачный выбор еды на ужин, вы узнаете, как питание может стать вашим союзником, а не врагом в этой битве.

Эта книга также для вас, если вы хотите поддерживать работу своего иммунитета, но не собираетесь пить магические эликсиры от простуды (и да, мы не советуем заворачиваться в одеяло из имбиря, но после готовки по нашей книге имбирь точно станет жителем вашей кухни). И вы найдете полезные советы от нашей научной команды, как оставаться в строю, даже когда вокруг все чихают.

Занятые люди, вам здесь тоже рады! Мы понимаем, что иногда кажется, что в сутках 24 часа — но только для кого-то другого, а не для вас. Поэтому рецепты здесь быстрые и не требуют диплома кулинарной школы. Готовить можно даже одной рукой, пока другой вы отвечаете на звонки или помогаете детям с домашкой.

Если вы родитель, который хочет накормить детей чем-то полезным, но без уговоров и угроз, то вот ваш шанс. Принцип радуги — это веселый и запоминающийся способ включить в рацион больше полезных овощей и фруктов. А если дети начнут спрашивать, почему им нельзя съесть все конфеты сразу, просто скажите им, что не стоит целый день есть коричневый цвет (опустим момент, когда они принесут вам сахарное драже разных цветов, — мои дети всегда так смеются надо мной, когда я напоминаю им про принцип радуги, покупая продукты в магазине).

Для тех, кто борется с усталостью и лишним весом или проходит серьезное лечение, требующее пересмотра привычного рациона, эта книга может стать спасательным кругом. Но будьте осторожны: она не предлагает чудо-диет и обещания мгновенных результатов. Вместо этого вы научитесь готовить сбалансированные блюда, которые не заставят вас думать о еде каждую минуту. И да, это значит, что вы сможете наслаждаться и ужином, и жизнью, почувствуете себя полным сил.

Если вы вегетарианец или хотите, чтобы в вашей жизни было больше растительной еды, но не готовы целыми днями жевать сырую морковь — не волнуйтесь! Здесь вы найдете рецепты, которые сделают не только овощи, но и бобовые и злаковые продукты вашими лучшими друзьями.

И наконец, если вы беспокоитесь о здоровье мозга (потому что уже второй раз за неделю забываете, куда положили ключи), эта книга поможет вам узнать, какие продукты поддержат вашу память и концентрацию. Спойлер: это не только кофе!

Эта книга для вас, если вы хотите, чтобы питание было вашим союзником на пути к здоровью, энергии и качеству жизни — без излишнего пафоса и с чувством юмора. Я хочу познакомить вас не только со мной, автором книги, но и с теми, кто создавал ее для вас. Вы точно зарядитесь их любовью к еде через страницы нашей книги.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

