



ДЭЛ ШРУФ. Под редакцией ЛИЭНН КЭМПБЕЛЛ. Предисловие ТОМАСА КЭМПБЕЛЛА

# КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ПРОСТЫЕ *и* БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

ГОТОВИМ ОДИН РАЗ, ЕДИМ ВСЮ НЕДЕЛЮ



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





30



36



40



53



56

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	9
<i>Введение</i> .....	11
<i>Образцы меню на неделю</i> .....	14
Меню № 1.....	14
Меню № 2.....	17
Меню № 3.....	20
<i>На все случаи жизни</i> .....	23

## РЕЦЕПТЫ

### БЛЮДА НА ЗАВТРАК

Смузи «Банан – ананас» .....	29
Смузи «Клубника со сливками» .....	30
Смузи «Персик – манго» .....	33
Смузи «Банановый кекс».....	34
Мюсли .....	35
Гранола «Яблочный пирог» .....	36
Быстрая сливочная полента .....	38
Овсяные батончики с изюмом .....	39
Маффины с бататом .....	40
Маффины со свежими яблоками .....	42
Быстрый рисовый пудинг.....	43

### СОУСЫ, ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТА И ПОДЛИВКИ

Универсальная заправка.....	46
Азиатская заправка .....	47
Пикантная апельсиновая заправка .....	49
Заправка из апельсинов и мисо.....	50
Быстрый арахисовый соус.....	53
Зеленый соус .....	54
Майонез .....	55
Майонез с красным перцем .....	56

Пармезан «От шефа» .....	58	Салат из нута с соусом из вяленых помидоров.....	106
Приправа «Острый дьявол» .....	59	Азиатский салат с нутом .....	109
Сальса из помидоров и кукурузы со свежей зеленью.....	60	Нарядный салат с нутом .....	110
Финиковый соус для барбекю.....	61	Салат с апельсином, фасолью и оливками.....	111
Паста из фиников и соевого соуса .....	63	Фасолевый салат «Черный глаз» .....	112
Быстрое пюре из фиников.....	64	Салат с ячменем, яблоками и грецкими орехами .....	113
Пюре из цветной капусты.....	66	Зеленый салат с кунжутом и макаронами .....	114
Шафрановый крем .....	67	Капустный салат с красным перцем .....	115
Соус но-квезо .....	69	Капустный салат с арахисом .....	116
Соус альфредо .....	70		

## СНЭКИ И СПРЕДЫ

Хумус с базиликом и соусом песто .....	75
Подливка с запеченным болгарским перцем .....	76
Спред «Белая фасоль — мисо» .....	79
Спред «Морковь с миндалем» .....	80
Тайский спред с нутом .....	83
Фалафель .....	84
Хрустящая цветная капуста «Баффало» .....	87

## САЛАТЫ

Салат из свежего шпината .....	90
Салат из яблок, инжира и рукколы .....	91
Кочанный салат с заправкой из апельсинов и мисо.....	93
Кудрявая капуста с заправкой из апельсинов и мисо.....	94
Нут и кудрявая капуста с заправкой из кешью и лайма.....	97
Теплый салат из кудрявой капусты с арахисом .....	98
Картофельный салат с орехами, оливками и укропом .....	101
Салат из молодого картофеля с зеленым горошком .....	102
Салат с фасолью и злаками .....	105

## СЭНДВИЧИ

Баффало по-ковбойски .....	121
Сэндвичи с тушеными грибами .....	122
Буррито с соусом барбакоа.....	125
Бургеры с шампиньонами .....	126
Бургеры «Юго-запад» .....	127
Теплые сэндвичи с грибным салатом.....	128

## ПАСТА И ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

Холодная арахисовая лапша .....	132
Миндальная лапша.....	135
Лапша с апельсинами и мисо .....	136
Пенне с сальсой из помидоров и кукурузы .....	138
Паста по-мароккански с белой фасолью и вялеными помидорами .....	139
Пенне с овощной поджаркой .....	141
Пенне с красной фасолью и мангольдом... ..	142
Паста с белой фасолью, пеканом и эстрагоном .....	145
Паста с овощами и спредом «Белая фасоль — мисо».....	146
Паста по-тайски с соусом из помидоров и баклажанов .....	148
Паста с шафрановым кремом.....	149



75



93



125



161



190

Пенне с соусом из грибов и укропа ..... 150  
 Паста альфредо ..... 153  
 Макароны но-квезо с сыром ..... 154  
 Картофельная запеканка но-квезо ..... 157  
 Молодой картофель с шафрановым  
 кремом ..... 158  
 Запеканка из киноа с шафрановым  
 кремом ..... 161

## СУПЫ

Легкий суп из моркови с имбирем ..... 164  
 Суп с помидорами, кукурузой и свежим  
 базиликом ..... 165  
 Суп со шпинатом и картофелем ..... 167  
 Азиатский суп-лапша ..... 168  
 Вьетнамский суп «Фо» ..... 169  
 Индийский суп мулигатани ..... 170  
 Грибной суп по-венгерски ..... 172  
 Кукурузный чоудер с перцем поблано ..... 173  
 Легкий суп с черной фасолью ..... 174  
 Карибская похлебка с красной  
 фасолью ..... 177  
 Суп со сладким картофелем и красным  
 перцем ..... 178  
 Суп-пюре «Юго-запад» ..... 181

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Кускус с мятой, кедровыми орехами  
 и нутом ..... 184  
 Рагу из брокколи, красного перца  
 и бурого риса ..... 185  
 Карри из фруктов и овощей ..... 187  
 Киноа и белая фасоль с лимоном  
 и оливками ..... 188  
 Лепешки из киноа и кукурузы  
 с острым перцем ..... 189  
 Фасоль под острым соусом ..... 190  
 Тефтели из поленты с шафрановым  
 кремом и шпинатом ..... 192

Кукурузные лепешки с цуккини и красным перцем .....	193
Овощное рагу «Средиземноморье» .....	194
Рагу из помидоров, баклажанов и оливок .....	195
Баклажаны в глазури .....	197
Грибной соус барбакоа .....	198
Жаркое из грибов .....	200
Буррито на скорую руку.....	201
Похлебка из киноа и черной фасоли.....	203
Фалафель с подливкой.....	204
Тако с фалафелем .....	207
Тако с грибами .....	208
Гостады.....	209
Цветная капуста в соусе пармезан .....	210
Пицца «Средиземное море» на пите .....	213
Пицца «Альфредо» на пите .....	214

## ДЕСЕРТЫ

Быстрый пудинг из батата.....	219
Фруктовое печенье на скорую руку.....	220
Пряники из банана с кокосом.....	221
Немецкое шоколадное печенье без выпекания .....	222
Печенье с грушей и инжиром.....	223
Овсяное печенье с изюмом.....	224
Арахисовое печенье с бананом .....	227
Ананасовый сорбет.....	228
Сорбет из адзуки.....	230

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Диетические символы .....	233
Пищевая ценность .....	235
<i>Об авторе</i> .....	237
<i>О редакторе</i> .....	239



204



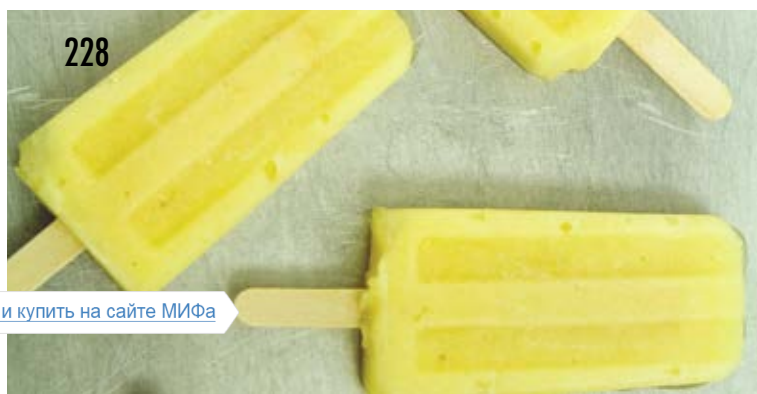
210



219



224



228

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В 2005 году, когда мы с дочерью подготавливали к печати первое «Китайское исследование», наши ожидания были очень скромны. Вероятно, потому, что мы с трудом добились издания книги. Нам говорили, что она сможет завоевать внимание читателей только в том случае, если как минимум наполовину будет состоять из рецептов и образцов меню, и даже предлагали составить отдельные диеты для каждого из заболеваний, упомянутых в книге. В итоге нам все же посчастливилось найти независимого и непредвзятого партнера — Ben Bella Book в Техасе, вдали от крупных издательств, цепляющихся за шаблонные методы и проверенные решения.

Сейчас, оглядываясь на тот непростой старт, я представляю читателям уже третью книгу из серии «Китайское исследование» с огромной благодарностью. Спасибо всем, кто присылал нам отклики, рассказывал, как наши рецепты помогли поправить или укрепить здоровье. Мы убедились, что людям очень нужна внятная, достоверная, научно обоснованная информация, которая дает шанс не только продлить жизнь, но и улучшить ее, сделать полной и счастливой. А в этом просто незаменимы правиль-

ное питание и здоровая физическая нагрузка: они делают нас бодрыми и активными на долгие годы гораздо успешнее любых медикаментов.

Консультируя пациентов как практикующий семейный врач, я часто говорю им, что ключ к здоровью в их собственных руках. И мой главный аргумент — научные данные, свидетельствующие о пользе органической, преимущественно растительной диеты. Кроме того, я руковожу центром диетологических исследований, в котором мы с коллегами стараемся как можно больше узнать и рассказать людям о правильном питании. Но как бы интересна и убедительна ни была научная теория, практическая сторона дела — разработка полноценной здоровой растительной диеты — не менее важна.

В первой книге «Китайского исследования» нам хотелось представить как можно более полный обзор научных и социально-экономических факторов, связанных с оптимальным режимом питания, и ради этого поневоле пришлось ограничить ее практическую часть. Мы сознательно не стали публиковать рецепты и образцы меню, полагая, что есть авторы, которые могут сделать это гораздо

лучше нас. Шеф-повар Дэл Шруф как раз из их числа.

Это один из немногих американских поваров, который не просто отказался от использования жиров и переработанных продуктов, но и предложил альтернативные рецепты: полезные, простые и при этом ничуть не менее вкусные. На собственном горьком опыте Дэл убедился, что веганская диета, основанная на полуфабрикатах и переработанных продуктах, далеко не всегда полезна. Поправить свое здоровье он сумел, лишь перейдя на свежую натуральную растительную пищу. С тех пор уже много лет Дэл готовит здоровые блюда для участников специальных оздоровительных программ и публикует замечательные подборки авторских рецептов, которые можно найти в книгах *Better Than Vegan* и *Fork Over Knise: The Cookbook*.

В наше время мало у кого есть возможность и желание часами стоять у плиты. Большинство из нас хотели бы готовить быстро, не жертвуя при этом ни вкусом блюд, ни уж тем более собственным здоровьем. Рецепты Дэла, которые вошли в третью книгу «Китайского исследования», — лучшее

доказательство того, что готовить здоровую пищу легко и просто! В мире, где на полках любого супермаркета расставлены коробки со сладкими хлопьями и разложены гигантские упаковки конфет, здоровая, быстрая и вкусная еда стала казаться уже почти недостижимой мечтой. Но книга, которую вы держите в руках, поможет этой мечте сбыться.

Надеюсь, благодаря этой книге многие читатели оценят простоту, удобство и пользу натуральной растительной диеты. И появится еще больше шеф-поваров, готовых заботиться о здоровье своих клиентов, как это делает Дэл Шруф, — уже много лет не просто повар, а истинный целитель. Пусть рецепты Дэла подарят бодрость и продлят жизнь вам и вашим близким.

Хорошая кулинарная книга — лучшее пособие по диетологии. Так что наслаждайтесь едой и будьте здоровы!

**ТОМАС КЭМПБЕЛЛ,**

доктор медицинских наук

Соавтор книги «Китайское исследование»\*

Автор книги «Китайское исследование на практике»\*\*

\* Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

\*\* Кэмпбелл Т. Китайское исследование на практике. Простой переход к здоровому образу жизни. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

# ВВЕДЕНИЕ

Когда я был ребенком, мои родители развелись, и мама пошла работать на полную ставку. Она уходила из дома в 7 утра, возвращалась не раньше 6 вечера и при этом умудрялась ежедневно готовить полноценный ужин. Но чтобы он не был слишком поздним, маме всякий раз приходилось заранее продумывать план действий. Иногда она делала что-то несложное и быстрое, например бургеры или колбаски по-польски с перцем и луком. Часто готовила по принципу «два в одном»: простое блюдо для ближайшего вечера и более затейливый вариант (вроде рагу с индейкой) — на завтра. Мама виртуозно использовала один и тот же продукт разными способами, так что нам почти никогда не приходилось разогревать и есть остатки вчерашнего. К примеру, если сегодня мы ужинали жареной индейкой с гарниром из овощей и риса, то завтра оставшееся мясо шло на приготовление «индейки по-королевски». Приготовленный фарш для «мясного хлеба» мама часто делила пополам: часть запекала, а остальное пускала на тефтели и соус к спагетти. Глядя на эти кулинарные изыски, я не сомневался: моя мама — волшебница. Мне и самому хотелось

творить такие же чудеса. Поэтому я рано начал готовить, стараясь делать то же, что и мама.

В 2006 году мы с моим бизнес-партнером Пэм Поппер открыли столовую при оздоровительном центре. И, помимо основного меню, начали готовить растительные блюда с доставкой на дом, занялись кейтерингом. Сейчас мы производим большой ассортимент товаров для продажи. Чтобы разнообразить и «оживить» меню, я по сей день использую мамины приемы, которым научился еще в детстве. К примеру, тофу, запеченный с имбирем и кленовым сиропом, становится наполнителем сразу для 3–4 видов роллов, так же как и остатки рагу и даже салаты, которые можно завернуть в лаваш. Мой любимый запеченный тофу и подается отдельно, под соусом барбекю, и добавляется в другие блюда, которые мы тоже готовим регулярно: тофу по-креольски, тофу с бобами, энчилады.

Опыт приготовления многофункциональных блюд и вдохновил меня на создание этой книги. Заботясь, как и любой человек, о собственном здоровье, я хочу видеть на столе натуральную растительную пищу с низким содержанием жиров. Конечно,



я люблю придумывать (и есть!) сложные, изысканные блюда, но, возвратившись домой поздно вечером, должен на скорую руку приготовить здоровый ужин. Потому что, хотя времена и меняются, я пока не могу, просто позвонив в любой ресторан по соседству, заказать овощную поджарку без масла.

План моего повседневного меню очень прост. В субботу я решаю, что хотел бы видеть на столе следующую неделю. Иногда беру список рецептов, которые давно мечтал попробовать, или закупаю продукты, которые мне понравились. Потом заглядываю в рабочий календарь и прикидываю, на сколько порций мне готовить: нет смысла планировать 21 прием пищи, если будешь ужинать дома только 14 раз. В выходные я стараюсь поехать в кафе или приготовить нечто особенное из оставшихся продуктов.

Итак, после всех подсчетов я решаю, что и в каких вариантах приготавливаю. Практически любое блюдо из моего меню используется как минимум двумя способами. Например, арахисовый соус годится и для тайской пиццы, и для роллов с рисом и овощами. Бурый или красный рис — универсальный ингредиент для любых блюд: завтрака, обеда или легкого позднего ужина. Определившись с меню на неделю, я проверяю свои запасы. Желательно всегда иметь под рукой базовые продукты, тогда

непредвиденные походы в магазин не грозят. Если каких-то ингредиентов для запланированного меню не хватает, я составляю список, чтобы в удобное время закупить все разом.

И вот, наконец, меню окончательно спланировано и есть все необходимые продукты. Я снова просматриваю рецепты и решаю, что приготовлю заранее, а что буду доделывать по мере надобности. Например, соус для рагу я готовлю в воскресенье и храню в холодильнике. Такие «хитрости» заметно сокращают время, которое потом придется провести у плиты. Советую взять это на вооружение, если вы, как и я, хотите есть здоровую пищу, не жертвуя для этого ни временем, ни разнообразием меню.

Чтобы успешно освоить мою стратегию — «готовь один раз, ешь всю неделю», предлагаю вам действовать именно так, как я только что рассказал. Просмотрите рецепты, собранные в этой книге: все блюда легко готовить и можно использовать по-разному. Эти рецепты помогают мне без особых усилий выдерживать здоровую растительную диету, наслаждаться вкусом и разнообразием.

Для приготовления каждого блюда требуется в среднем не более получаса. Базовые рецепты используются в разных вариациях и сочетаниях. Возможно, попробовав приготовленные по ним блюда, вы на их основе придумаете собственные.

Итак, выбрав заинтересовавшие вас рецепты, спланируйте из них меню на всю неделю. Проверьте, всё ли у вас есть для выбранных блюд, и составьте список покупок. Тогда вам понадобится всего один поход в магазин, а не три или четыре, как было у меня, если я оказывался не полностью готов к реализации недельного кулинарного плана.

Чтобы вам было удобнее пользоваться приведенными в книге образцами меню, они снабжены дополни-

тельным списком продуктов, а также полным перечнем необходимых ингредиентов.

Теперь в вашем распоряжении есть все необходимое, чтобы правильно питаться и при этом не стоять у плиты целый день. Надеюсь, мои советы облегчат вашу жизнь и сделают здоровое питание простым и доступным удовольствием для всей вашей семьи.

**ДЭЛ ШРУФ,**  
шеф-повар

# ОБРАЗЦЫ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

## МЕНЮ № 1

Это меню подойдет тем, кто не имеет ничего против разогретых «остатков вчерашнего». Оно идеально для лета, когда легко найти свежий базилик и молодую кукурузу.

Большинство рецептов рассчитано на 4 порции. Всю неделю держите

под рукой зелень и вашу любимую заправку для салатов. Помимо продуктов, приведенных в рецептурных раскладках, вам понадобятся некоторые дополнительные ингредиенты (см. ниже).

**СОВЕТЫ** В начале недели приготовьте большую миску нарезанного салата, а потом берите из нее нужные порции и добавляйте к ним разные заправки.

### БЛЮДА

Суп с помидорами, кукурузой и свежим базиликом . . . . .	165
Бургеры «Юго-запад» . . . . .	127
Универсальная заправка для салатов (x 2). . . . .	46
Хумус с базиликом и соусом песто . . . . .	75
Тако с фалафелем . . . . .	207
Фалафель . . . . .	84
Зеленый соус . . . . .	54
Гранола «Яблочный пирог» . . . . .	36
Пенне с сальсой из помидоров и кукурузы с добавлением свежих трав . . . . .	138
Сальса из помидоров и кукурузы с добавлением свежих трав . . . . .	60
Тостады . . . . .	209

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

2 банана
2–3 крупных яблока
4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> стакана свежего базилика
4 крупных помидора
1 маленькая банка сальсы
3 спелых авокадо
4 красные луковицы
1 небольшой пучок лука-шалота
1 лимон
1 небольшой пучок свежей петрушки
1 большой пучок свежей кинзы
1 стручок острого перца (халапеньо)
1 огурец
400–500 г помидоров черри
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> стакана проростков люцерны
400–500 г ассорти из зелени
1 кочан салата латук

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ЗАВТРАК

Гранола «Яблочный пирог» со свежими яблоками и несладким заменителем молока

### ОБЕД

Суп с помидорами, кукурузой и свежим базиликом  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

### УЖИН

Бургеры «Юго-запад»  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Гранола «Яблочный пирог» со свежими яблоками и несладким заменителем молока

### ОБЕД

Оставшиеся бургеры «Юго-запад»  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

### УЖИН

Тако с фалафелем  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

Гранола «Яблочный пирог» со свежими яблоками и несладким заменителем молока

### ОБЕД

Роллы с хумусом, базиликом и соусом песто  
Проростки люцерны и крупно нарезанный огурец  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

### УЖИН

Тостады  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

## ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

Гранола «Яблочный пирог» со свежими яблоками и несладким заменителем молока

### ОБЕД

Оставшийся суп с помидорами, кукурузой и свежим базиликом  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

### УЖИН

Пенне с сальсой из помидоров и кукурузы с добавлением свежих трав  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой

## ПЯТНИЦА

### ЗАВТРАК

Гранола «Яблочный пирог» со свежими яблоками и несладким заменителем молока

### ОБЕД

Оставшиеся пенне с сальсой из помидоров и кукурузы с добавлением свежих трав

### УЖИН

Тако с фалафелем  
Салат из зелени, помидоров черри, огурца, красного лука и нута с универсальной заправкой



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

