

www.zoya.bg



ДЕСЕРТА

СЪС суперхрани

ВЕГАН
СУРОВИ
МНОГО ВКУСНИ



СМЕСЕНМАГАЗИН | София, ул. Аксаков 22

om ZOYA^{BG}
Organic & Natural

3 ШЕЙКА СЪС СУПЕРХРАНИ

със спирулина

1 банан
300 мл ядково мляко
1ч.л. агаве
1/2ч.л. канела
1ч.л. спирулина

с мака

1 банан
300 мл ядково мляко
1ч.л. агаве
1ч.л. сурово какао
на прах
1ч.л. мака

с баобаб

1 банан
300 мл ядково мляко
1ч.л. агаве
50 г къпини
1ч.л. баобаб на прах



начин на приготвяне

Разбъркайте всички съставки в блендер и сипете в подходящи чаши. Насладете се на шейка веднага или го приберете на хладно и изпийте в рамките на деня.



съвет

Може да пригответе ядково мляко като миксирате в блендер шепа сурови ядки с 1 ч.ч. вода и прецедите пулпата през фина цедка или с торбичка за изцеждане. Вместо ядково може да използвате също соево, кокосово, оризово, овесено, конопено мляко или друго по ваш вкус. Експериментирайте шейковете с различни суперхрани и плодове.



МАКА ТОПЧЕТА

за 20 броя

СЪСТАВКИ

100 г кашу
6 с.л. суров тахан
2 с.л. мака
2 ч.л. агаве

за овалване

по избор:
конопени семена
счукани какаови зърна
какао на прах
годжи бери



начин на приготвяне

Разбийте кашуто в блендер. Добавете маката, тахана и агавето, и разбъркайте докато получите хомогенна смес. Оформете топчетата с ръце и оваляйте в избраната украса. Съхранявайте до 1 седмица на хладно.



СЪВЕТ

Сложете сместа за кратко в хладилника, за да стегне и след това оформете топчетата. За да не залепва сместа по дланите ви, може леко да ги навлажните преди това.



БОНБОНИ РУБИ-КУБ

за 18-20 броя

СЪСТАВКИ

100 г бадеми
100 г стафиди
100 г кокосово масло
1 ч.л. сурово какао на прах
1 ч.л. спирулина
кората на 1 портокал

за глазурата

20 г какаова паста

за украсата

по избор:
1-2 ч.л. смлени бадеми
1-2 ч.л. счукани какаови зърна



начин на приготвяне

Смелете бадемите, а след това и стафидите. Сложете ги заедно с кокосовото масло, какаото, спирулината и настърганата кора от портокала в блендер и разбийте добре. Изсипете сместа в силиконови форми или формички за лед и сложете във фризера за 1 час. За глазурата разтопете на водна баня какаовата паста и топнете горната част на всеки бонбон в нея. Поръсете с избраната украса и върнете във фризера за още 15-20 мин. Бонбоните издържат в хладилник до 1 седмица.



СЪВЕТ

Ако нямате какаова паста, може да пригответе глазура с няколко лъжици сурово какао, разтворено в топла вода.



ЯГОДОВО ПАРФЕ С ЧИА

за 3 чаши

СЪСТАВКИ

1 ч.ч. кашу
250 г ягоди
1/2 ч.ч. чиа
1 банан
2 с. л. сок от лимон
1 ч.ч. пречистена вода

за украсата

по избор:
ягоди
счукани какаови зърна
парченца суров шоколад



начин на приготвяне

Разбийте в блендер кашуто, ягодиите, банана, водата и лимоновия сок, докато получите кремообразна смес. Прибавете чиата и разбъркайте. Изсипете в чаши или купички, украсете по желание и сложете в хладилника за около 1 час. Може да съхранявате парфето на хладно място до 2-3 дни.



СЪВЕТ

Ако нямате филтърна кана, за да пречистите водата, може да използвате минерала клиновит. 90 г клиновит се изсипва в 5 л вода. След 8 часа водата е пречистена.



СУРОВ ШОКОЛАД

за 3 чаши

СЪСТАВКИ

250 г фурми
50 г какаово масло
50 г кокосов крем
5 с.л. сурово какао на прах

за украсата

по избор:
сурово какао на прах
какаова паста
счукани какаови зърна



начин на приготвяне

Разтопете на водна баня какаовото масло. Добавете към него фурмите, кокосовия крем и какаото на прах. Разбийте сместа в блендер и изсипете в купички или чаши. За украсата поръсете с какао на прах, настържете какаова паста или поръсете с какаови зърна. Може да съхранявате суровия шоколад на хладно до 2-3 дни.



СЪВЕТ

Може да замените кокосовия крем с кокосово масло - ако е много твърдо, разтопете го на водна баня като какаовото масло. Ако искате шоколадовата смес да е по-течна, заменете фурмите с агаве.



СУРОВ ЕНЕРГИЕН ДЕСЕРТ

за 6-8 броя

СЪСТАВКИ

20 г лешници
20 г кашу
20 г бадеми
20 г слънчогледово семе
20 г орехи
4 с. л. рожково брашно
150 г фурми

за украсата

по избор:
годжи бери
кокосови стърготини



начин на приготвяне

Разбийте в блендер на киснатите ядки, а след това и на киснатите фурми. Смесете всичко заедно с брашното от рожков, разбъркайте добре и оформете с ръце барчета, топчета или друга форма по желание. Оваляйте в кокосови стърготини или годжи бери. Оставете десертчетата за няколко часа на хладно.



СЪВЕТ

Добавете малко вода или парче ябълка в сместа, ако се получи много гъста консистенция и трудно се разбърква в блендера. Може да замените половината количество (или цялото) рожково брашно с какао на прах.



МЪФИНИ С БЕЛИ КАФЯВ ШОКОЛАД

за 4-6 броя

за белия шоколад

40 г какаово масло
4 с.л. кокосово масло
150 г бадеми
60 г смлени кокосови стърготини
5-6 с.л. агаве
щипка хималайска сол

за кафявия шоколад

2 с.л. кокосово масло
3 с.л. какаово масло
200 г фурми
3 с.л. сурово какао на прах
ванилови зърна на прах

за украсата

сурово какао на прах
какаова паста



начин на приготвяне

Разтопете на водна баня какаовото и кокосовото масло за белия шоколад. Прибавете останалите съставки и разбийте в блендер. Изсипете готовата смес в силиконова или метална формичка. Пригответе по същия начин кафявия шоколад. Изсипете във формичката върху белия слой. Оставете за 1-2 часа във фризер, за да се стегнат. Извадете мъфините от формичките и ги оставете 20 мин. на стайна температура преди да сервирате. Украсете с какао на прах или разтопена на водна баня какаова паста.



СНЕЖНИ СЪРЦА с ГОДЖИ БЕРИ

за 20 броя

СЪСТАВКИ

150 г кашу
150 г кокосово масло
1 ч.л. ванилови зърна на прах
100 г годжи бери
3 ч.л. сироп от агаве



начин на приготвяне

Разтопете на водна баня кокосовото масло. Разбийте кашуто в блендер. Смесете ги, прибавете агавето и ванилията и отново завъртете в блендера до хомогенна смес. Добавете годжито, разбийте за кратко, за да надребните плодчетата. Изсипете сместа в силиконови формички на сърца и оставете да се стегнат във фризер за 40 мин.



СЪВЕТ

Ако искате да усещате по-отчетливо вкуса на годжи бери, може да добавите плодчетата цели.



РОЖКОВИ БИСКВИТИ С ЛИМОНОВ КРЕМ

за 6-8 броя

за основата

100 г бадеми (или орехи)
100 г стафиди
2 с.л. рожково брашно
1 ч.л. мескитово брашно

за крема

2 ч.ч. кашу
3-4 с.л. кокосово масло
1/2 ч.ч. агаве
сок от 1 лимон
ванилови зърна на прах
настъргана кора от лимон



начин на приготвяне

Смелете в блендер поотделно бадемите и стафидите за основата. Смесете ги с рожковото и мескитовото брашно. Разбъркайте на ръка, докато получите хомогенно тесто. Изрежете кръгчета с метални формички. Завъртете в блендер продуктите за крема заедно с малко вода, докато получите гладка гъста смес. Охладете за 2-3 часа.

Всяка бисквита се оформя по следния начин: около 50 г от изстудения крем се изсипва върху готовото кръгче, още докато е във формичката. Така слепените блат и крем се изрязват с нож и се изваждат от формичката, и отгоре се залепва друго кръгче блат. Повтаряте процедурата, докато свършат блатовете и крема.



ТОРТА^{СЪС} СПИРУЛИНА и КИВИ

за блата

150 г бадеми
100 г какаова паста
50 г фурми
щипка канела

за пълнежа

2 кивита

за розовия крем

100 г кашу
100 г сушени череша
30 г кокосово масло
1 ч.ч. настъргани
лимонови кори
сок от 1 лимон
сироп от агаве на вкус

за зеления крем

200 г кокосов крем
2 сл. спирулина
1 банан
1 киви
сироп от агаве на вкус



начин на приготвяне

Разтопете какаовата паста за блата на водна баня. Разбийте я заедно с бадемите, фурмите и канелата в блендер до получаване на ронливо тесто. С тази смес покрийте дъното на форма за торта. Разбийте всички съставки за розовия крем в блендер. Изсипете върху вече разстлания блат. Поставете ги във фризер да стегнат и след като извадите наредете парченца киви. Блендирайте съставките за зеления крем, изсипете върху останалите слоеве на тортата. Приберете я отново във фризера. Извадете след 2-3 часа и украсете с плодове и разтопен суров шоколад.



СЪВЕТ

Може да замените сушените череша с пресни сезонни плодове.



ОТ СУРОВАТА КУХНЯ

ДЖИНДЖИФИЛЪТ

Когато приемате плодове и ядки в едно хранене, плодовете ферментират в стомаха. Затова е много важно да добавяте корен от джинджифил към суровите десерти. Активната съставка в него, веществото гингерол, неутрализира стомашните киселини, стимулира отделянето на храносмилателни сокове и блокира гниещите процеси. Подобно действие имат също канелата и ванилията.



СУРОВИТЕ ЯДКИ

Накисвайте във вода предварително всички ядки, за да освободите инхибиторите, които съдържат. Инхибиторите са вещества, които предпазват растението да не покълне по всяко време, а в човешкия организъм блокират действието на храносмилателните ензими и пречат на пълноценното усвояване на нутриентите. Накисвайки ги, вие „събуждате“ ядките за покълване и ги превръщате в жива храна. Не забравяйте след това да ги изплакнете добре, за да отмиете изтеклите във водата инхибитори.

време за накисване



БАДЕМИ

8-12 часа



КАШУ

2 часа



ЛЕШНИЦИ

8-12 часа



ОРЕХИ

4 часа



**ОБЕЛЕНО
СЛЪНЧОГЛЕДОВО
СЕМЕ**

2 часа

СУПЕРХРАНИТЕ



Мака коренът (*Lepidium meyenii*) се отглежда и консумира от южноамериканците от хиляди години. Подобрява имунитета и мозъчната функция, повлиява добре женската репродуктивна система. Използва се за увеличаване на енергията и за по-бързо възстановяване при физическа и психическа умора. Изсушеният мака корен е богат на алкалоиди и важни минерали (калций, магнезий, желязо).



Баобабът (*Adansonia digitata*) е тропическо дърво, разпространено в африканската савана. Антиоксидантните му качества са съпоставими с тези на годжи бери и надвишават тези на боровинките. Баобабът е известен с подмладяващия ефект, който оказва върху организма, тъй като подсилва колагеновите влакна в кожата и не позволява оформянето на дълбоки бръчки.



Плодовете на годжи бери (*Lycium barbarum*) са изключително хранителни. Една дневна доза (между 10 и 30 г) осигурява повече витамин С от портокалите и повече бета каротен от морковите. Предполага се, че популярното им название „годжи“ идва от персийската дума за стафида. Годжи бери съдържат 18 от всички 22 аминокиселини.



Рожков (*Ceratonia siliqua*) е бил един от най-популярните подсладители още преди захарната тръстика и захарното цвекло. Характерният му вкус е подобен на този на какаото. Популярен е и в комбинация с него – какаото е богато на магнезий, а рожковът – на калций, и двете действат синергично за общото укрепване на организма.



Спирулина (*Arthrospira platensis*) са плаващи синьозелени водорасли - една от най-старите форми на живот на Земята. Изсушената спирулина на прах има удивителни хранителни качества. Основната ѝ съставка е протеинът: около 60-70%. Спирулината съдържа всички 9 незаменими аминокиселини, които организъмът не може да синтезира сам и трябва да си набави с храната.



Чиата (*Salvia hispanica*) принадлежи към семейството на ментата и вирее основно в Мексико. 100 г семена от чия съдържат 18 г алфа-линоленова киселина (ALA), което я превръща в най-големия растителен източник на Омега-3. Те са ключови за сърдечно-съдовата система, концентрацията и настроението. Чиата забавя забавя процеса на стареене.



Конопът е сорт канабис (*Cannabis sativa*), който, за разлика от други сортове, не предизвиква наркотичен ефект. Конопените семена са много добър източник на протеин, от вида, който тялото може да усвоява и в суров вид. Те доставят всичките 22 познати аминокиселини, включително и 9-те незаменими. Конопът не съдържа алергени като глютен, казеин и галактоза.



Мескит принадлежи към семейство бобови и произхожда от Северно Мексико и САЩ. Стрит на прах във формата на брашно, той е много добър стабилизатор на кръвната захар. Има високо съдържание на фибри (до 36 %) и се усвоява много по-бавно от другите зърнени култури – храносмилателното му време 4-6 часа.



Какаото на прах се прави от какаови зърна, като първо се извлича какаовото масло от зърната, а остатъкът се изсушава и смила до фина гудра. Какаовият прах съдържа много висока концентрация на алкалоида теобромин, който има подобни на стимулиращите свойства на кофеина и има свойството мигновено да покачва настроението.



Какаовата паста се получава като се смелят какаови зърна. След това се разтапят и се получава т. нар. "какаов ликьор" – начален продукт при производството на какао, какаово масло, какао на прах, шоколад и всички други какаови продукти. След като се сместа се втвърди, се получава какаовата паста. Може да я използвате в рецепти или да ѝ се наслаждавате в този вид – тя е просто неподсладен шоколад!



Кокосовото масло е източник на сурови наситени мазнини – важен и ценен строителен материал за всяка клетка в човешкото тяло. Получава се, като се раздроби месестата част от кокоса и се студено пресова до кокосово мляко. То се филтрира, за да се извлече само най-висококачественото кокосово масло. Кокосовото масло е особено подходящо за готвене, тъй като е стабилно при нагорещаване (до 75°C) и не образува транс мазнини.



Плодовете на какаовото дърво (*Theobroma cacao*) са „опаковани“ в шушулки, в които се намират какаовите зърна. Счукани и обелени, какаовите зърна са много удобни за консумация – като добавка към шейкове и сурови десерти. Суровото какао съдържа най-високата концентрация на антиоксиданти от която и да е друга храна в света (4 пъти повече от зеления чай), което го превръща в най-добрия блокатор на свободните радикали в организма.



Какаовото масло е известно като theobroma oil. Това е светложълтата, ядлива и натурална мазнина, извлечена от какаовото зърно. Всъщност именно от какаово масло се приготвя белият шоколад. Какаовото масло е много устойчиво – съдържаща естествени антиоксиданти, които дават възможност да запази качествата си от 2 до 5 години. Известно е също като отлично овлажняващо средство. Разтопява се на температурата на тялото и се абсорбира почти веднага от кожата.



Кокосовият крем се приготвя от чиста сушена кокосова пулпа, която се втечнява на температура около 22-23 С. Подходящ е за използване в десерти, торти и като заместител на кокосовото мляко. Съдържа фибри, протеин и хранителни мазнини.

РАЗГЛЕДАЙТЕ

ОЩЕ

И НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ
ЗА ТЯХ НА:

www.zoya.bg

ИЛИ
ЕЛАТЕ НА
МЯСТО В:

В НАПРАВАТА НА ТАЗИ КНИЖКА

УЧАСТВАХА:

ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
РЕЦЕПТИТЕ

Милица Борисова
Павла Отова
Гергана Юркова

ФОТО

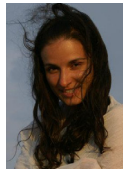
Анастасия Вецова

ТЕКСТ

Кристина Стамболова

ДИЗАЙН

Наталия Стамболова



www.zoya.bg

ZOYA^{BG}
Organic & Natural

Безплатна e-book

Тази книга и нейното съдържание са със запазени авторски права. Всяко разпространение или възпроизвеждане на част или на цялото съдържание под всякаква форма е разрешено само след изричното писмено съгласие на ЗОЯ БГ и Интернет Кафе-БГ ЕООД, като цитирането на източника е задължително.

© 2013 by ZOYA.BG Internet Cafe-BG Ltd. All rights reserved