



# Здраве в мекст VIRGINIE DOLATA И ALEXANDRA STEWART превод ВЕЛИНА ВАСИЛЕВА КУТИЯ

*Сбогувайте се с чипса и сандвичите! Благодарение на Ренс Крус, малката сестра на супермодела Дутицен Крус, храната в кутия се превръща в истинско гурме. Вкусни и здравословни, рецептите в новата книга на Ренс „Силна храна за из път“ (издадена от Fair Winds Press), са идеални за всеки запален по здравословното хранене. Пригответе, запазете и им се насладете в слънчевия парк или в офиса*

но. Вярвам, че комбинацията от здравословно хранене, достатъчна физическа активност и почивка са „светата троица“, която ни дава не само стройно тяло, но и щастие.“

Крус отбелязва, че за да се храним здравословно, ни трябва повече упоритост, време и пари. „Нямате нужда от супер модерна кухня, за да готвите здравословна храна. С точното базово оборудване, можете да превърнете всяка кухня в супер кухня. Всичко, от което се нуждаете, е блендер, кухненски робот и ренде. И разбира се, няколко задължителни съставки като кокосово масло, брашно, зърна, семена, сушени билки и подправки. Но всичко едно по едно.“

Страстна и енергична, Крус е винаги в движение – готви, пише, четете и се наслаждава на всеки миг от живота си. Досега е издала 4 книги. Тя твърдо вярва, че трябва да се предпочитат местните производители, а храната трябва да се отглежда по възможно най-близък до природата начин. Това са само някои от причините Ренс да бъде кралицата на зеления начин на живот. „Хората, които обичат храната, обичат и живота!“, заключава тя.

Ето и три от любимите ни рецепти от книгата „Силна храна за из път“ – подарък от Ренс за всички читатели на ELLE, които обичат здравословното хранене.

Здравословното хранене е в гените на Ренс. „Ние сме „органично семейство“ от Остермер, малко селце в датската провинция Фризия“, обяснява тя. С дядо фермер, баба специалист по билките и майка диетолог, тази красива блондинка винаги е била заобиколена от правилната философия за храната. След като учи в Ню Йорк за година, Ренс се връща в Амстердам и работи в клиника за борба с наднорменото тегло. „Открих психологическите ефекти от храненето – казва тя – и използвах знанията си по диетология, за да помагам на хора, които страдат от лоши хранителни навици или които просто искат да живеят здравослов-

## Мъфини с кафе

*С които да подсладите сутрините си*

**Време за приготвяне:** 20 мин. • **Време за печене:** 40 минути

**Продукти за 6 мъфина:** 3 с.л. семена от chia • 200 г фурми без костилка • 100 мл еспресо

- 1 с.л. пряно изцеден лимонен сок • 1 с.л. меко кокосово масло плюс още малко за намазване на формата за мъфини • 140 г пълнозърнесто брашно или друго по Ваш избор • 2 ч.л. сода • 1 ч.л. канела • 2 щипки ванилия • щипка сол.

**Приготвяне:** Загрейте фурната на 180 градуса. Накиснете семената от chia в 150 мл вода. Блендирайте фурмите в робота, докато станат на мека паста, след което в голяма купа я смесете със семената от chia, еспресото, лимонения сок и кокосовото масло. Добавете сухите съставки и разбърквайте, докато не получите гъсто тесто. Подмажете формата за мъфини с кокосовото масло, вътре сложете хартия за печене и с помощта на лъжица напълнете всяка от формичките с тесто. Печете за около 40 минути, но имайте предвид, че тези мъфини няма да се надигнат много, тъй като тестото е по-плътно. Това обаче не ги прави по-малко вкусни. Съхранявайте ги не повече от седмица в кутия за храна.





**Съвет:** С чернак удрийте кората на нара, преди да го разрежете. Така ще отделите семената по-лесно

### Салата с мента и нар

*Перфектният лек обяд, на който да се насладите в парка*

**Време за приготвяне:** 30 минути

**Продукти за 2 до 3 порции:** 120 г просо • 1 ч.л. сух зеленчуков микс • 75 г рукола • зърната от един нар • около 10 г свежи ментови листа • шепя печени бадеми • 1/2 ч.л. черен пипер • дресинг от кашу.

**За дресинга от кашу:** 180 г сурово кашу • 100 мл зехтин • 45 мл лимонен сок • 2 скилидки чесън • сол на вкус.

**Начин на приготвяне:** Измийте просото в гевзир, изцедете го добре и го сложете в 300 мл вряща вода. Оставете да къкри за около 20 минути или докато стане ал денте. Изцедете готовото просо и го изцелете в голяма купа. Добавете зеленчуковия микс и оставете да изстине. Смесете всички съставки, без дресинга в кутия за път и я приберете в хладилника. Пригответе соса като сложите всички съставки в кухненски робот и ги разбийте за 2 минути, докато се образува кремообразен дресинг. Приберете в хладилник в добре затворено бурканче. Консумирайте салатата в рамките на два дни.

### Морковени палачинки

*Те са дори по-вкусни, когато са студени*

**Време за приготвяне:** 30 минути

**Продукти за 10 палачинки:** 1 с.л. семена от чия • 135 г моркови • 50 г орехи • 1 с.л. кокосово масло • 230 мл бадемово мляко • 160 г пълнозърнесто брашно • 1 с.л. сок от лимон • 2 ч.л. гжинджифил • 1/2 ч.л. сода • щипка сол • щипка ванилия.

**Начин на приготвяне:** Смесете семената чия с 50 мл вода и сложете настрана. Настържете морковите, натрошете орехите и разтопете кокосовото масло в касерола, ако е необходимо. Щом семената чия абсорбират водата, смесете всички съставки в голяма купа. Оставете сместа да постои за 10 минути. Пригответе палачинките в тиган, без олио, на силен огън, като ги печете по около минута и половина от всяка страна. Наредете палачинките една върху друга и ги оставете да изстинат. Най-добре е да ги съхранявате в хладилника за максимум 5 дни или ги замразете на порции, като всяка палачинка трябва да е отделена с хартия за печене. Много са вкусни с малко сусамов тахан.



### Суши за из път

*Перфектно е за пикник*

**Време за приготвяне:** 1 1/2 ч.

**Продукти за около 10 парчета суши:** 240 г кафяв ориз • 30 мл сос тамари • 1/2 чушка • 1 почистено авокадо • шепя свеж босилек • 200 г моркови • 4 листа нори • 4 шепи кълнове • 4 ч.л. сусам • сол на вкус.

**За суши дипа:** 2 с.л. домашна майонеза • 2 ч.л. уасаби • 1 с.л. лимонен сок.

**Начин на приготвяне:** Измийте добре ориза в гевзир и го оставете да се отцеди за 10 минути. След това го изцелете в 300 мл вряща вода, като следвайте указанията на опаковката. Уверете се, че оризът е сготвен и течността е изцяло абсорбирана. Ако оризът все още не е готов, а течността почти се е изпарила, добавете малко топла вода. След като оризът е готов, добавете тамарито и оставете да се охлади напълно. Можете да ускорите процеса, като разбърквате. Измийте зеленчуците, нарежете чушката, морковта и авокадото на тънки ленти, накълцайте и босилека. Сложете 1/4 от сместа върху листо нори, като го разпределите равномерно, но оставете 4-5 см от края без ориз. Сложете чушките, авокадото и морковта по цялата ширина на листа. Добавете малко босилек, кълнове, сусам и сол върху зеленчуците. Завийте стезнато с ръка или с помощта на бамбукова подложка за суши. Намокрете края на листа нори и натиснете добре, за да го „залепите“. С много остър нож, нарежете на парчета. Прехвърлете с кутия и повторете цялата процедура и с останалите съставки. Суши соса направете, като разбъркате всички съставки добре. Сервирайте заедно, а съхранявайте най-много два дни в хладилник. ■

