

БОРИСЛАВА ЛЮЦКАНОВА

Лечебни кулинарни рецепти

НАД 60
ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНИ
РЕЦЕПТИ, подходящи за:

Диетата за възстановяване
на надбъбречните жлези

Диетите на Първопричината

Микробиом диета

Core4 и Eliminate

HB-BMX

АИП



БОРИСЛАВА ЛЮЦКАНОВА

Лечебни кулинарни рецепти



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Лечебните кулинарни рецепти
в книгата са подходящи
за хранителните режими по
следните книги на издателство
„Вдъхновения“:



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg



Рецептите са
създадени или адаптирани от
Борислава Люцканова, нутрициолог,
създател на издателство
„Вдъхновения“.

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагнозата или лечение.

„Лечебни кулинарни рецепти“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

ЛЕЧЕБНИ КУЛИНАРНИ РЕЦЕПТИ

© Борислава Люцканова – автор

ISBN 978-619-7342-46-8

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

Съдържание

ПРЕДГОВОР	9
------------------	---

Ценни съвети за лечебно хранене

Ферментиране на зеленчуци	15
Приготвяне на кълнове у дома	15
Да си поговорим за яхниите	19
Партидно готвене и организация в кухнята	20
Как бързо да си направим салата	27
Вместо крутони	30

ГОТВАРСКА КНИГА

Базови продукти

Костен бульон	33
Пилешки бульон с естрагон	34
Портокалов дресинг за салати	34
Лимонов дресинг за салати	36
Кокосов йогурт	36

Напитки

Зелен сок	39
Смути за гладка кожа	39
Сок за подсилване на имунитета	40
Сок за щадяща детоксикация	40
Разхладителна цитрусова напитка	42
Хаши мохито	42
Детоксикираща вода	43
Оригинално смути на Първопричината	44

Супи и яхнии

Супа с моркови, джинджифил и круша	47
Имуностимулираща супа с пребиотици	48
Крем супа от тиквички	49
Студена крем супа от коприва	50
Топла крем супа от коприва	50
Крем супа от броколи	52
Яхния от тиквички и моркови	54
Зеленчукова яхния	54
Яхния от зелен фасул	56
Лучена яхния с пиле	56
Агнешка яхния по марокански	58
Яхния с телешко, лук и пресен грах	60

Салати

Салата от печено червено цвекло и рукола	63
Салата от ябълки и моркови	64
Салата от кейл	64
Редена салата от тиквички	66
Червено зеле с ябълки	66
Салата от диня и авокадо с мента	68
Салата с броколи и риба	68
Лечебна салата „Цезар“	70
Зелена салата със съомга и резене	70

Основни ястия

Минипайове от сладък картоф с розмарин и гъби	73
Кокосово пиле с шафранов „ориз“	74
Съомга на скара	76
Пилешки шишчета с тиквички	76
Телешки пържоли с марината	78
Пържола със салата с праскови	78
Говеждо на тиган	80
Цитрусови кюфтета с нудли	80

Леки закуски и гарнитур

Енергийни топчета с кокос и смокини	83
Енергийна закуска за разкош	83
Енергийни барове	84
Печен карфиол с куркума	86
Глазирани моркови	86
Гриловани зеленчуци	88
Зеленчуци на фурна	88
Зеленчуков пастет	90
Пукана бамя	90
Пастет от черен дроб	92
Телешко джърки	92
Желиран свински език	94

Десерти

Ледени бананови близалки с боровинки	97
Анасонови близалки с ананас	97
Желатинов десерт с дребни плодове	98
Ментов сладолед	98
Тропическа салата със сорбе от мента	100
Ягодов сладолед	101
Шоколад	102
Кокосови палачинки	102
Шоколадово-кокосов пай с горски плодове	104

<i>Препоръчителна литература</i>	106
---	-----

Предговор

Здравей, любими читателю!

Много се вълнувам да споделя тази книга с теб. Ако следиш работата ни, а вярвам, че е така, вероятно знаеш, че ние от „Вдъхновения“ обожаваме да изненадваме своите верни последователи. Обичаме да се грижим за тях и да се стараем да направим живота им по-лек и по-вдъхновяващ, доколкото това е възможно, предвид натовареното ежедневие, в което живеем. А аз, също както много от вас, непрекъснато се сблъсквам с немалкото предизвикателства, които нарушеното ни здравословно състояние поставя пред нас.

Именно с тази мисъл, идея и цел създадохме настоящата книга.

Както знаеш, мисията на издателство „Вдъхновения“ е до читателите ни да достига най-доброто от световните автори, най-новите научнообосновани методи, подходи и протоколи от световната медицинска литература. Предлагаме доказани, работещи и ефективни стратегии за подобряване на здравето, които касаят не само храненето, но и промените в начина на живот. Винаги се стараем да сме актуални, достоверни, обосновани и практични. И да, наясно сме, че някои от идеите и концепциите за холистично здраве, които издаваме, поставят пред всеки от нас серия от предизвикателства и понякога са доста извън зоната ни на комфорт. Но също така сме наясно, че тези от

вас, които са успели да се мотивират да „изкачат планината“, са останали доволни. Затова имаме множество прекрасни обратни връзки.

И понеже грижата за читателите е част от общата философия на издателство „Вдъхновения“, защото, както много пъти сме казвали, книгите, които издаваме, променят човешки животи, много искаме да сме ти в помощ и за още нещо. Това е организирането и чисто практическото готвене по най-трудните ни режими. За кои от тях са подходящи лечебните рецепти в настоящата книга?

- Автоимунен палео протокол на д-р Сара Балантайн – хранителният режим, адаптиращ палео храненето за постигане на пълно възстановяване от автоимунни заболявания. Книгата „Автоимунен палео протокол“ запълва липсващата част в литературата по темите за автоимунните заболявания и имунното здраве като цяло. Нейната идея, че цялостният начин на живот заема централно място в лечението, достига до читателите на езика на мотивирания човек, готов да се бори и да внесе промяна в живота си.
- Микробиом диетата на д-р Рафаел Келман – научно доказаният подход за възстановяване на чревното здраве и трайна загуба на тегло. С книгата „Микробиом диета“ най-накрая ще откриеш как да балансираш храносмилането си и как да постигнеш перфектно здраве, като се погрижиш за червата си. Нашият метаболизъм, тегло и цялостното ни здраве зависят от баланса на микробния живот в стомашно-чревния тракт. При това няма нужда да следим количеството приемани калории, мазнини и въглехидрати, за да отслабнем; трябва само да избягваме определени храни, които вредят на микробиома, и да наблегнем на тези, които го поддържат.
- Диетата за възстановяване на надбъбречните жлези на д-р Алън Крисчансън – революционен режим,

основаващ се на консумацията на протеини и въгле-хидрати на принципа на стратегическата ротация. Повечето хора все още вярват, че телесното тегло е просто въпрос на консумираните калории спрямо тези, изразходени с упражнения. Приема се, че тези, които не могат да отслабнат, просто не полагат достатъчно усилия – ядат твърде много, мързеливи са и вината си е тяхна. Това мислене не е актуално или адекватно по отношение на голяма част от населението, но правилната информация е вълнуваща: не само високият прием на въглехидрати може да повиши кръвната захар, но липсата на достатъчно въглехидрати също. От книгата „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“ ще научиш истината за въглехидратите и как да преминеш от режим на оцеляване в такъв на проспериране.

- Диетите на Първопричината на д-р Изабела Уенц – това са Въвеждащата диета на Първопричината, Палео диетата на Първопричината и Автоимунната диета на Първопричината, описани подробно в „Протоколът Хашимото. 90-дневен план, с който да обърнете тиреоидните симптоми и да си върнете живота“. Книгата включва конкретни протоколи, истории за успехи и рецепти, които може да използваш, за да си върнеш здравето. Книгата се съсредоточава върху това да ти помогне най-накрая да се почувстваш по-добре, да намалиш автоимунната атака срещу тялото си, да идентифицираш личните си отключващи фактори и да обърнеш хода на заболяването си.
- Режимите Core4 и Elimin8 на д-р Уил Коул – елиминационни диети, основаващи се на изключването на възпалителните храни от менюто и повторното им въвеждане след определено време с цел идентифициране на индивидуалните чувствителности и непоносимости на всеки човек. От книгата „Спектърът на възпалението“ ще научиш защо е опасно възпале-

нието, кои са седемте области в организма, в които може да се развие хронично възпаление, какво представлява поливъзпалението и как да се справиш с възпалителните процеси.

- Нисковъглехидратно високомазнинно хранене – хранителен режим, основаващ се на понижен прием на въглехидрати и повишен прием на мазнини с цел поддържане на здравословно тегло, балансирани нива на кръвната захар и отлична физическа форма. Повече за режима, както и прекрасни рецепти, може да откриеш в книгата „Нисковъглехидратно хранене за всеки ден – бързо и лесно“ от Деница Георгиева.

Аз самата съм наясно колко приоритети трябва да съблюдава всеки от нас в ежедневието си, ден след ден. Знам как подготовката на едно специализирано меню, особено когато е само за един човек от семейството, а за останалите е друго, може да натежи до такава степен, че да ни е по-лесно да отпадне, отколкото да съберем сили да го следваме седмица след седмица. Разбирам, че не една и две жени са се отказвали да променят здравословното си състояние точно заради момента с подготовка на индивидуалното меню. И на мен ми се е случвало да попадна в тази ситуация. Разбирам те!

Именно поради тази причина, а и понеже винаги сме искали да сме в полза на читателите си, събрахме част от своя опит, рецепти и трикове за организиране на готвенето. Подбрахме и лесни, изпитани в нашата кухня рецепти, които да са с предимно български продукти. Разбира се, имаме и щипка екзотика. Тя е за по-смелите експериментатори, но и за да стимулираме кулинарното ти любопитство. Е, има го и моментът със заместителите в елиминационните режими, без който няма как да минем. Колкото и да сме привърженици на локалното сезонно хранене, понякога имаме нужда да усетим напомнящия вкус на някоя от любимите ни рецепти от периода преди елиминационната диета.

Пиши ми, ако искаш да споделиш нещо с мен, и особено ако искаш да адаптирам твоя любима рецепта към конкретен елиминационен режим. Това е едно от големите ми хобита и страсти. Няма нещо, което не може да бъде съгласно по здравословен и вкусен начин, така че те предизвиквам да ме предизвикаш! Изпращай предизвикателствата си на vzemi@vdahnovenia.bg, а аз ще публикувам адаптираните рецепти на интернет страницата ни, www.vdahnovenia.bg.

Преди да преминем към готвене, позволи ми да ти дам един съвет: просто запрети ръкави и се впусни в това приключение! Гарантирам ти, че ако се придържаш към конкретния си режим и се научиш да готвиш партидно и семпло, но питателно, само до 2 – 3 седмици ще усетиш такава промяна в здравословното си състояние и нивата си на енергия, че няма да има сила, която да те откаже да продължиш!

Успех! И помни, че ние сме до теб!



Твоя,

*Борислава Люцканова,
нутрициолог, създател на
издателство „Вдъхновения“*

Ценни съвети за лечебното хранене



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Ферментирание на зеленчуци

Дивото ферментирание на зеленчуци е едно от най-лесните и най-здравословни неща, които можете да направите за себе си и за семейството си!

Това, което се изисква от вас, е да нарежете или настържете различни зеленчуци и да ги залеете със солена вода. Водата се кипва предварително на котлона с каменна или морска сол (по 1 супена лъжица на всеки литър вода) и след като се разтвори солта, се оставя да изстине.

Залейте предварително подредените в буркани зеленчуци, като внимавайте да няма стърчащи над водата парченца. Ако е необходимо, притиснете с някаква тежест. Оставете бурканите така от 3 до 5 дни на стайна температура. Бурканите не трябва да са плътно затворени, а трябва да дишат леко. Но внимание – вътре не бива да попадат прашинки, защото ще започне процес на гниене.

След третия ден започнете да опитвате зеленчуците ежедневно. Когато достигнат желания от вас вкус, затворете плътно бурканите и приберете в хладилника. Зеленчуците, които са подходящи за ферментирание, са краставици, моркови, карфиол, зеле, целина (глава), цвекло, лук, чесън. Тиквичките не са особено подходящи.

Готовите ферментирани зеленчуци може да консумирате самостоятелно като междинна закуска, да използвате вместо салата или гарнитура или да добавите към някои ястия.

Приготвяне на кълнове у дома

Кълновете са нискокалорични и лесносмилатели и са ценен и важен източник на енергия. Те ускоряват обмяната на веществата и спомагат за изхвърляне на токсините от организма. Зареждат тялото с най-много ензими от всички останали храни, а също и с бързо и лесно усвоими...

Яхния с телешко, лук и пресен грах

- 600 грама телешко месо
- 200 грама малки лукчета
- 300 грама моркови
- 400 грама пресен грах (с шушулки)
- 3 супени лъжици зехтин
- 2 чаени лъжички хималайска сол
- 2 чаени лъжички чубрица
- 5 мерителни лъжички хидролизиран телешки колаген или 200 милилитра костен бульон (по желание)
- ½ връзка пресен магданоз + още малко за поръсване на готовото ястие.



Нарежете телешкото на кубчета, а предварително обелените моркови на шайби. Ако разполагате с уред за бавно готвене, сложете всички продукти с изключение на подправките в уреда и включете според инструкциите. Малко преди да стане готово ястието, добавете и подправките. Ако ще готвите в обикновена тенджера или в гювеч, задушете телешкото в зехтина. След като побелее от всички страни, добавете морковите и разбъркайте. След 5 минути добавете солта и отново разбъркайте. Започнете да добавяте костния бульон при непрекъснато бъркане. Ако е необходимо, добавете още малко вода, сложете лукчетата и граха и оставете ястието да се готви на слаб огън, като разбърквате от време на време. Десетина минути преди да стане готово (ще познаете по това колко е омекнало телешкото месо), добавете и останалите съставки. Ако вместо с костен бульон сте избрали да готвите с телешки колаген, добавете и него заедно с подправките. Малко преди сервиране, но докато ястието е още топло, поръсете с пресен магданоз.



ЯХНИЯ С ТЕЛЕШКО, ЛУК И ПРЕСЕН ГРАХ

Прочетете повече откъси от книги на www.kraftnovenia.bg

Шоколад

- 100 грама какаова паста
- 40 грама кокосов крем
- 1 супена лъжица кокосово масло
- малко натурална ванилия на прах



Разтопете на водна баня какаовата паста, коксовия крем и кокосовото масло. Добавете ванилията. Внимавайте температурата на водата да не надвишава 60 градуса. Бъркайте непрекъснато шоколада, докато се смеси добре. Как ще познаете, че шоколадът е добре темперирен? Капнете една капка върху хартия за печене. Ако стои лъскава и еднородна на цвят, значи сте готови да прехвърляте във формички.

Използвайте форма за шоколад или просто плоска тава, застлана с хартия за печене. Охладете за около 30 минути и се насладете на истински натурален вкус.

Забележка: Тъй като във всички изброени режими млякото е изключено, го заменяме с кокосов крем. Може да увеличите количеството му, ако искате, но имайте предвид, че шоколадът ще стане по-„млечен“, но и по-мек.

Кокосови палачинки

За палачинките:

- 20 грама кокосово брашно
- 2 меки банана, намачкани на пюре, или 1 чаша пюре от тиква
- $\frac{1}{4}$ чаена лъжичка морска, хималайска или келтска сол
- 50 милилитра кокосова сметана
- кокосово масло за изпичане на палачинките

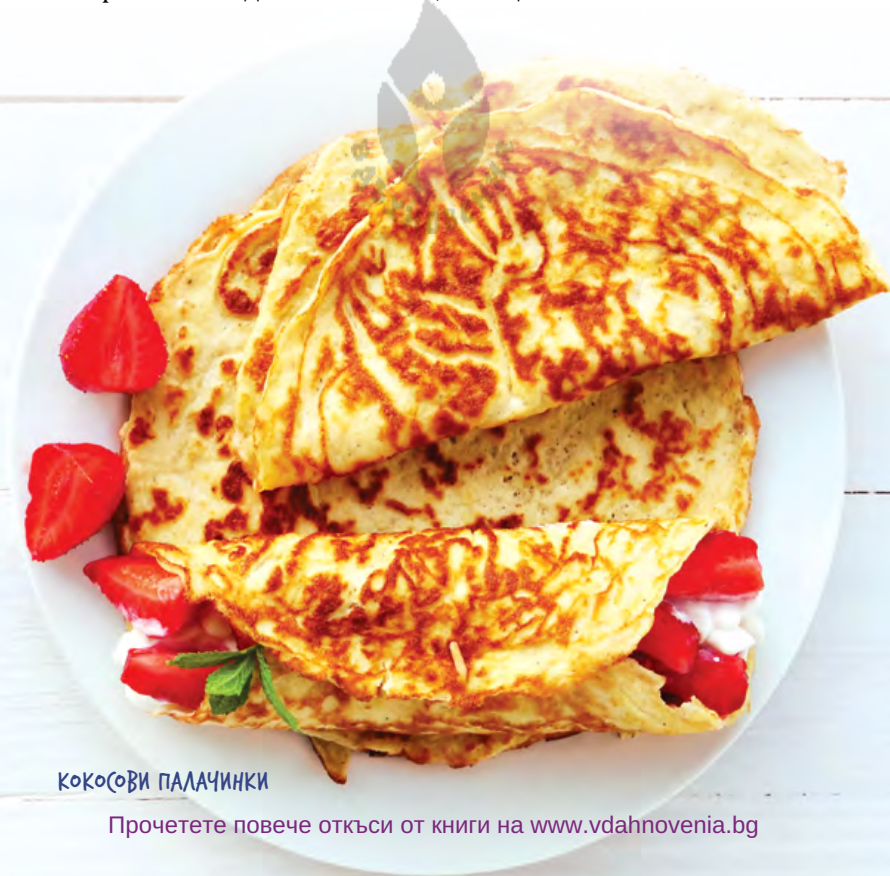
За гарниране:

- *кокосова сметана*
- *настъргана какаова паста*
- *счукани какаови зърна*
- *различни сезонни плодове, най-добре горски – боровинки, малини, ягоди, къпини*



Смесете всички съставки за палачинките без кокосовото масло и разбъркайте хубаво. Загрейте тиган на силна степен и намалете до $\frac{1}{3}$ от мощността на котлона. Намажете тигана с кокосово масло и сложете малко от сместа. Изпечете палачинката от двете страни.

Сервирайте с избраните съставки, като най-добре е да намажете първо с кокосовата сметана, а после да поръсите с избраните плодове или какао, ако ще ползвате.



КОКОСОВИ ПАЛАЧИНКИ



Книгата
„Лечебни кулинарни рецепти“
от Борислава Лецканова
може да закупите онлайн [ТУК](#).