

RAWMID

МАРАФОН

РОЖДЕНИЕ МЕЧТЫ

2023





ПОБЕДИТЕЛИ МАРАФОНА

Первое место наше жюри определило за креативные рецепты, второе за активное участие и третий победитель был определен с помощью случайного выбора среди участников.

Благодарим за рецепты, идеи, находки! Ваши истории стали частью этого Гайда и, возможно, помогут кому-то еще сделать полезное питание доступным.



1 МЕСТО

Анна S.
@embrace15

Большой приз.
Любой прибор
RAWMID
до 25 000 рублей
или на техника ваш
выбор



Миксер
планетарный



Дегидратор
RMD-10



Очиститель
воздуха



Вакуумный
блендер RFB-02



2 МЕСТО

Name First
@sog2829

Любой прибор
RAWMID
до 18 000 рублей
или техника на ваш
выбор



Пылесос



Аэрогриль



Аэрофритюрница
RMA-02



Блендер
Самурай



3 МЕСТО

Светлана
@semitsvetik78

Любой прибор
RAWMID
до 12 000 рублей
или техника на выбор



Соковыжималка
Гринери



Вакуумный
упаковщик VDP-02



Дегидратор
Классик



Чайник

Мы также не оставили без внимания остальных активных участников марафона, которые выполнили все задания и выдаем им призы!



10 ПРИЗОВ ЗА АКТИВ

Любой товар
RAWMID до 3 000
рублей или
персональная
скидка 20% на весь
ассортимент
бренда



Шеф нож



Турмалиновый
стакан



Спиралерезка



Вакуумный
контейнер

Марина @marishonochka96, Владислав @Vladstep68, Ирина Видяпина @moOnline, Лариса Кухарева @LarisaKuhd, Star @nefertiti0808, Ольга З. @Olgagcs, Надежда Леонидовна @Larway, Асфоделина @asfodelinaa, Алиса @alisesis, Embrace Yu @Embrace_Yu



Добрый день!

Мы рады вам представить гайд по марафону с рецептами и советами для здорового и правильного питания от бренда RAWMID!

Он был тщательно собран в ходе марафона «Рождение Мечты», который прошёл в июле 2023 года. Мы благодарим каждого участника за уделённое время, энергию и творчество!

Мы по минимуму корректировали текст, оставив оригинальную орфографию и пунктуацию авторов, чтобы сохранить индивидуальность каждого рецепта.

Как читать гайд по марафону?

Вы можете обращаться к конкретным частям или читать его как книжку — от корки до корки.

Если вам нужно больше информации или хотите присоединиться к нашему сообществу, переходите на наш канал в Телеграм, где проходил марафон. Кнопка есть в каждом разделе. В конце гайда мы дали ссылки на все наши соц. сети и сайт.

Мы хотим, чтобы правильное питание стало доступнее для всех и каждый из вас смог перейти на более здоровый образ жизни. Поэтому дарим промокод на 5%, который суммируется с акциями.



промокод действителен до 31.08.2023 включительно на весь ассортимент RAWMID

[Применить на сайте](#)












Заряжайтесь вдохновением, открывайте новые вкусы и наслаждайтесь процессом приготовления питательных и вкусных блюд вместе с командой RAWMID!

Также следите за нашей дальнейшей активностью, мы часто проводим розыгрыши, марафоны и конкурсы.

Подписывайтесь на нас в соц. сетях



СОДЕРЖАНИЕ

-  ● **1 часть:** Как составить правильный завтрак, советы нутрициолога Алисы Захаровой (5 - 7 стр)
-  ● **2 часть:** Топ-3 упражнений для подтянутого тела. Питание во время тренировок от атлета Дениса Вовка (8 - 9 стр)
-  ● **3 часть:** Энергетические батончики — полезная альтернатива сладостям, рецепт семьи Исаевых (10 - 12 стр)
-  ● **4 часть:** Полезный экспресс-обед на семью из трех человек, рекомендации нутрициолога Марины Сташулан (13 - 14 стр)
-  ● **5 часть:** Искусство здоровых десертов. Веган мороженое от Алины Хайрутдиновой (15 - 17 стр)
-  ● **6 часть:** На пути к телу мечты. Жиросжигающая тренировка Табата от Арсения Кима (18 - 19 стр)
-  ● **7 часть:** Заготовки и домашние соусы, рецепты семьи Елисеевых (20 - 23 стр)
-  ● **8 часть:** Домашние приправы и специи, находки Анны Макоши (24 - 26 стр)
-  ● **9 часть:** Как отказаться от сахара и заменить его на полезные сладости. Рекомендации нутрициолога Екатерины Михайленко (27 - 29 стр)
-  ● **10 часть:** Как начинается утро спортсмена и блогера Анастасии Жемчуговой (30 - 31 стр)
-  ● **11 часть:** Детокс-коктейли. Польза зелёных смузи от кондитера и специалиста по чистому питанию, Екатерины Митюшкиной (32 - 33 стр)



1 часть: Как составить правильный завтрак, советы нутрициолога Алисы Захаровой

Задание: поделитесь фотографиями своего правильного завтрака.

Рецепт полезного завтрака от Алисы Захаровой

Яйца — 3 шт
Соль щепотка
Творог 9% — 50 г
Сыр — 20 г
Шпинат — 20 г
Масло — 0,5 ч.л.
Слабосоленая горбуша — 30 г

КБЖУ на 100 гр
170.69/14.34/11.8/0.92



Яйца посолите и взбейте вилкой. Добавьте пару ложек творога, лучше брать средней жирности. Форму для выпекания смажьте маслом и выложите шпинат. Для сочности можно добавить помидоры. Вылейте яично — творожную массу. Сверху по желанию можно выложить ломтики слабосоленой рыбы и немного тертого сыра.



Помещаем массу в духовку или, как в нашем случае, аэрофритюрницу RMA-02 на 180 градусов 20 мин — и завтрак готов! Такой прием пищи насытит вас надолго, ведь здесь есть все необходимое нашему организму 🍴



[Перейти в ТГ-канал](#)

Анна С.



Боул из киноа с клубникой 🍓

За основу использую киноа. Так как она отличный источник магния, который прекрасно поддерживает нервную систему, и поднимает иммунитет.

На подушечку из рикотты формирую «боул»

Обжариваю кабачки на антипригарной сковороде-гриль без масла.

Выкладываю томаты, огурцы, приготовленные кабачки, а так же клубнику.

Сбрызнула маслом из виноградных косточек, украсила листиком базилика.

ПП блюдо - упрощённая версия «риса с яйцом»

В состав входит:

Яйцо - 2 шт.

Рис - 200 гр.

Помидорка

Кукуруза

Масло оливковое

Соль

КБУЖ на 100гр: 250/10/9/22

Надежда Л.



Отвариваем рис, не забывая посолить. Помидор очищаем от шкурки, добавляем слегка взбитые яйца и тушим 5 мин. на медленном огне. Обычно яйцо взбивают с соевым соусом, но я соус не добавляю так как мои дети его не любят. Выкладываем в рис вареную кукурузу, помидор с яйцом, заправляем оливковым маслом и тушим ещё 5 мин.

При подаче я украсила блюдо листьями салата и кунжутом. Готово



Шоколадные вафли без муки

Для нашей семьи здоровый полноценный завтрак это вафли! Только не обычные а очень полезные. В них нет муки, они наполовину состоят из овощей, а для сладости использую банан

Кабачок - 150 г

Банан- 1 шт

Винный камень - 1/8 чл

Розовая соль - 1/8 чл

Яйцо С1 - 1 шт

Кокосовое масло - 3 ст л

Сода - 1/8 чл

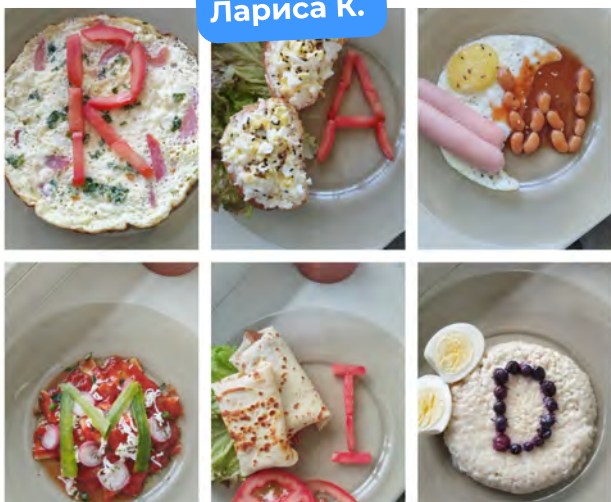
Гречка зеленая - 75 г (нужно прорастить)

Какао порошок неалкализированный - 1 ст л



Делаю в мини-блендере Rawmid Bdm-07, просто все смешать в стакане для смузи, в конце добавить соду и выпекать. У кого нет вафельницы можно сделать оладушки!

Лариса К.



ПП завтраки со всего мира

R - Россия

Яйца с помидоркой, что может быть проще 🍳

A - Австрия

Типичный завтрак австрийца очень прост и сытен. Он представляет собой хлеб с разнообразными намазками. Например, очень популярны яичные намазки.

W - Великобритания

По традиции, утренний прием пищи в Великобритании должен быть максимально питательным, насыщающим организм приличной порцией энергии. Именно поэтому в состав классического завтрака входят сытные компоненты, содержащие немалое количество жиров.

M - Мексика

Чилакилес - это блюдо мексиканской кухни, в основе которого лежат кукурузные лепешки и острый соус, сдобренные чем-нибудь мясным или же без него.

I - Индия

Доса из пшеничной муки с начинкой из овощей.

D - Дания

День в Копенгагене традиционно начинается с каши или яиц.



2 часть: Топ-3 упражнений для подтянутого тела. Питание во время тренировок от атлета Дениса Вовка

Задание: поделиться фотографиями своего правильного завтрака.

3 несложных упражнения, выполняя которые правильно и регулярно, можно "прокачать" все тело и привести его в тонус.

4 круга по 10 повторений 💪

🔥 Бонус: коктейль Геркулес (или коктейль Вовка 😊). Именно он помогает Денису добиваться таких потрясающих результатов!

[Смотреть видео](#)

[Перейти в ТГ-канал](#)



RFB-02



Смузи из зеленой гречки

Часто готовим на ужин и украшаем фруктами.

Приготовление простое. Утром 40 гр. зелёной гречки заливаем ряженкой (4%), 120 мл. Вечером гречка размягчается и набухает. Перекладываем её в блендер и добавляем банан. Взбиваем. По желанию можно добавить корицу или мак. Подавать, украшая нарезанными фруктами.

Это очень питательный смузи, но при этом достаточно лёгкий для ужина.

Алиса





Ирина В.

**Гречнево-ягодный смузи**

Проростки гречки 1/2 чашки
 Кокосовый урбеч 1-2 ст л
 Банан 1/2 шт
 Вишня 1 чашка
 Вода или растительное молоко 100 мл
 Мак, кунжут для украшения

Урбеч делаю на меланжере 🥰
 Семена предварительно замачиваю и просушиваю в дегидраторе.

Всё взбиваю в блендере, остаётся только украсить и наслаждаться полезным завтраком

Антиоксидантная «бомба»

Чтобы усилить питательную ценность, можно добавлять мюсли и орешки.

Смешиваем в равных частях клубнику, чернику, малину и банан. Добавляем пару капустных листов и стакан воды + немного рыбьего жира. Всё измельчаем в блендере.

Лариса К.



Блендеры RAWMID

Больше рецептов смузи



RVB-02



BDM-06



3 часть: Энергетические батончики — полезная альтернатива сладостям, рецепт семьи Исаевых

Задание: поделиться рецептом полезного перекуса.

Энергетические батончики

- ◆ Грецкий орех 70 гр
- ◆ Арахис 80 гр
- ◆ Семечки подсолнуха 50 гр
- ◆ Курага 100 гр
- ◆ Чернослив 100 гр
- ◆ Сушеные ягоды (смородина, земляника) 20 гр
- ◆ Финики 200 гр
- ◆ Лимон (мякоть) 80 гр

Смотреть видео

Перейти в ТГ-канал

Марина



Овсяные ежики

Для их приготовления я использовала овсяные хлопья, яблоко, свежую тертую морковь и чуточку меда.

Все ингредиенты измельчила блендером. Получилась хорошая смесь из которой слепила шарики. Можно конечно запечь в духовке, но мне они нравятся именно в таком виде, так как в свежей моркови и яблоке сохраняются все витамины.

Также по своему усмотрению можно добавить орехи и сухофрукты, с ними будет только вкуснее.





Ольга З.



Батончики-мюсли

Овсяные хлопья – 140 гр.
 Кокосовая стружка – 15 гр.
 Банан – 1 шт.
 Курага – 60 гр.
 Чернослив – 60 гр.
 Изюм – 40 гр.
 Орехи – 50 гр.
 Тыквенные семена – 20 гр.
 Кедровые орешки – 15 гр.

Сухофрукты и орехи измельчаем блендером, желательнo Rawmid.

Полученную массу перекладываем в тарелку. В чашу измельчителя выкладываем банан, пробиваем в пюре. Соединяем все ингредиенты между собой, перемешиваем.

Массу перекладываем в форму, застеленную пергаментом или пищевую плёнку, утрамбовываем ложкой. Форму со смесью убираем в холодильник на 1 час. Затем достаём, режем на батончики.

Ирина В.



ПП-хлебцы

Делаю хлебцы из овощей на основе семян льна, половину замоченных семян смешиваю в блендере с овощами, половину оставляю целыми. Сушу в дегидрататоре. Самые вкусные выходят из морковки.

По тому же принципу делала из ламинарии, тоже вкусно, но нужно соль и специи добавлять, и семена подсолнечника.

А вот рецепт конфеток за 5 минут

Кокосовая стружка 75 г

Кунжут 75 г

Финики 7 шт

Стружку и кунжут измельчить в блендере до состояния муки. Старайтесь не перебить, паста нам не нужна 😊 у меня мини блендер отлично справляется, можно в кофемолке.

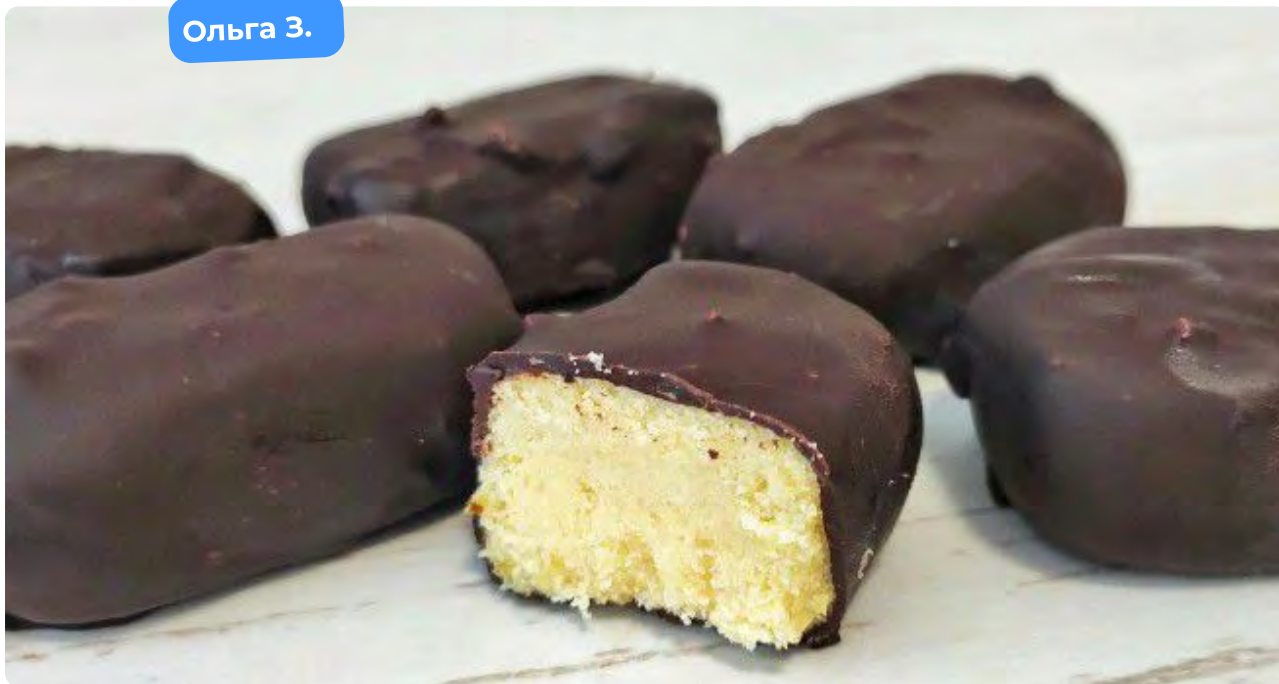
Финики я на водяной бане распариваю 5 мин, разминаю толкушкой. Всё смешать, скатать шарики и убрать ненадолго в холодильник.

RCD-06





Ольга З.



«Сырки» из пшена

- пшено вареное 200 гр.
- кокосовая паста 30-40 гр.
- лимонный сок 15 гр.
- цедра половины лимона
- подсластитель(по желанию)
- ванилин
- щепотка соли

Для глазури

- шоколад без сахара 90 гр.
- любое масло 10 гр.

Все ингредиенты взбить блендером. Должна получиться пластичная масса. Слепить батончики по 40 г. Убрать их на несколько часов в морозилку, чтобы затвердели.

Шоколад поломать, добавить масло. Очень важно не перегреть, иначе шоколад "свернётся".

Проткнуть батончик шпажкой, и окунуть в шоколад.

Аккуратно снять вилкой. Сырки разморозить и можно есть.

Больше полезных сладостей

Блендеры RAWMID



RVB-02



BDM-06



4 часть: Полезный экспресс-обед на семью из трех человек, рекомендации нутрициолога Марины Сташулан

Задание: поделитесь фотографиями вашего обеда или ужина.

Куриная грудка со спаржей и сыром в беконе

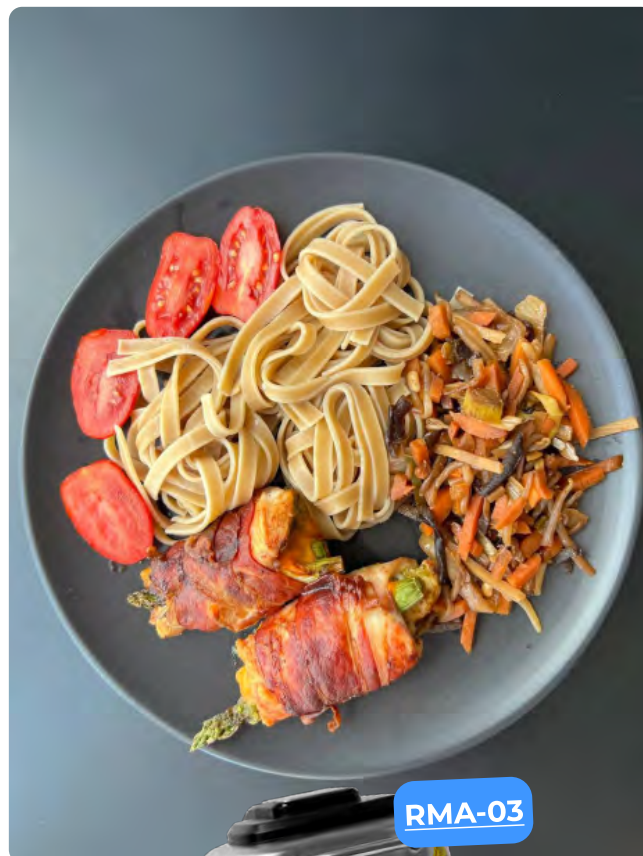
- ◆ 2 филе куриной грудки
- ◆ 2 ст.л. соуса песто
- ◆ 6-7 шт. спаржи (сырая)
- ◆ 3 пласта сыра чеддер
- ◆ 104 г бекона
- ◆ специи и соль по вкусу

1. Куриное филе разрежьте на плоские кусочки для рулетиков, немного отбейте через пищевую плёнку.

2. Сверху натрите специями и солью, смажьте песто, добавьте спаржу и кусочек сыра.

3. Сверните филе рулетиком и сверху оберните полоской бекона.

🔥 Поместите в аэрогриль RAWMID, режим «жарка» 180°C ~ 15-17 минут.



«Дополнить обеденную тарелку можно отварными цельнозерновыми макаронами и тушеными овощами».

Таким образом, 1/4 тарелки должен составлять не очень жирный белковый продукт, 1/4 — гарнир (бобовые или крупы), 1/2 — любые овощи.

[Перейти в ТГ-канал](#)

Name F.



Сибас на гриле в апельсиновом маринаде

Алиса



Шашлык из индейки с салатом из свежих овощей и зелени

Star



Угорь, микс салатов, хурма или апельсин, персики, бальзамический соус

Анна S.



Name F.



Мясо индейки со сладким болгарским перцем

Анна S.



Холодный гаспачо с сезонными овощами и ягодами



5 часть: Искусство здоровых десертов. Веган мороженое от Алины Хайрутдиновой

Задание: поделиться блюдами из растительных ингредиентов или написать свой рецепт домашнего мороженого.



Веганское фисташковое мороженое без сахара

200 гр жирного кокосового молока
100 гр соевого молока
80 гр аллюлозы (или 60 гр сиропа топинамбура)
90 гр фисташковая паста
1 ч.л подсолнечного лецитина

Взбейте все ингредиенты в высокомоощном блендере. Важно использовать качественную фисташковую пасту, в составе которой только 100% сырые фисташки. Для предотвращения кристаллизации мороженого можно добавить подсолнечный лецитин, он полезен, в частности, для нашей печени и нервной системы.



[Перейти в ТГ-канал](#)

После того, как взбили мороженое в блендере, перелейте его в контейнер и уберите в морозильник.

Доставайте массу каждый час и перемешивайте. Так вы будете разбивать кристаллики льда и мороженое получится с гладкой текстурой. Прodelайте так 5-6 раз и уберите мороженое на ночь.

Достаньте мороженое за 10 мин до подачи, чтобы оно немного согрелось и стало податливее. Окуните ложку для мороженого в горячую воду и соберите шарики. Посыпьте фисташкой





Алиса



Кокосовый шоколад

Беру тёртое какао (главное, чтобы оно было крупнокусковое, в таком аромат сильнее). Топлю его на низком огне (или можно на водяной бане) и добавляю кокосовую пасту. Плавлю, мешаю, чтобы не подгорело. Добавляю щепотку сукралозы (это ультрасладкий натуральный подсластитель). И разливаю по формам 🍫

По желанию можно добавлять орехи, семечки или кокосовое сухое молоко для более интенсивного вкуса.

После разливания по формочкам можно поставить либо в морозилку на 1-2 часа, либо в холодильник до застывания.

«Рафаэло» на кокосовых сливках

400 г кокосовых сливок
30 г сиропа топинамбура
30 г апельсинового сока

Заливаю всё в высокую кастрюлю и варю на среднем огне, периодически помешивая, до загущения (масса должна немного пожелтеть, стать похожей на обычную сгущёнку и уменьшиться примерно в двое).

Затем снимаю с огня, немного остужаю, чтобы масса не была кипящей и пробиваю погружным блендером Rawmid, можно перебить и миксером.

🥥 Чем дольше варить тем гуще и коричневее цвет готовой «сгущёнки», если варить очень долго, то будет варёная сгущёнка 👍😄

Анна S.



BDM-07



❄️🍦 Если заморозить - получается кокосовое мороженное !



Мороженое из тофу

Тофу 300 г
Банан 2 шт
Кокосовый урбеч 3 ст л
Соль роз 1/8 чл
Финик 3 шт

Хорошо измельчить блендером до однородности. Украсить можно по желанию фруктами и орешками. Лучше делать сразу порционно в виде эскимо, удобно кушать и тает не быстро. Кристаллов льда практически нет, т.к масса достаточно густая.

Ирина В.



Name F.



Вегетарианское овсяное печенье

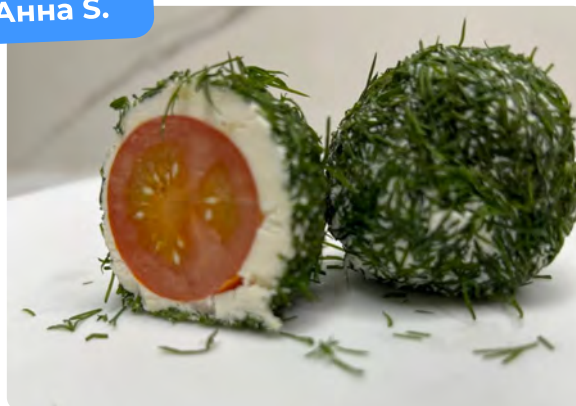
1. Переспевшие сладкие бананы нужно почистить и размять в пюре при помощи вилки или блендера если готовите большое количество.
2. Овсяные хлопья подсушиваю на сухой сковородке, периодически помешивая. Остужаю и добавляю к бананам.
3. Далее добавляю растительное масло, перемешиваю полученную массу.
4. Добавляю корицу, кунжут и семечки.
5. Перемешиваю смесь и формирую печенье.

180 градусов около 30 минут выпекать

Колобки из взбитого тофу с помидоркой черри

В качестве посыпки использую укроп, черный кунжут, копченую паприку. Украшаю веточкой розмарина и голубикой.

Анна S.





6 часть: На пути к телу мечты. Жиросжигающая тренировка Табата от Арсения Кима

Задание: рассказать о рождении вашей мечты — о деле мечты/ образе жизни мечты

Это интервальная тренировка на все тело среднего уровня, чтобы увеличить выносливость и укрепить мышцы за минимальное время. В комплексе — упражнения со своим весом, приседания, отжимания, планки.

Выполнение 1 круга занимает 4 минуты, техника простая: 20 секунд выполняем упражнение, 10 секунд отдыхаем. И так — 8 подходов в идеале. Поехали!

[Смотреть видео](#)

[Перейти в TG-канал](#)



Каждая тренировка — это небольшая победа в копилку вашего развития. Кирпичик в основании вашей силы, самодисциплины и уверенности. Когда вы преодолеваете свою слабость на тренировке, то начинаете верить в то, что можно преодолеть и другие жизненные препятствия», — отмечает наш спикер.



Моя главная мечта с давних пор - наладить правильное питание и наконец -то чаще заниматься спортом. За последнее время у меня всё больше и больше появляются полезные привычки, и это уже повод для радости. Стала готовить блюда более полезные, чем раньше. Стала реже добавлять сахар в блюда. Главное начать и продолжать двигаться вперёд!👍

Ещё стала делать комплекс упражнений, пусть и начальный уровень, но для меня уже прогресс. Я как и многие люди, находила сотни причин, лишь бы ничего не менять. На самом деле это не так и сложно, особенно когда понимаешь, что это тебе во благо. Главное не сворачивать с правильного пути💖!

Ольга З.

Моя мечта - перевести семью на ЗОЖ начала реализовываться 2 года назад. Мы отказались от промышленных сладостей и печенек и пр, но тяга к вкусностям осталась, поэтому я стала думать как решить этот вопрос с пользой. Конечно, домашние сладости требуют времени, но это особый вид удовольствия, готовить для любимых и знать что идешь к великой цели, ибо здоровье это самое главное, и закладывая хорошие привычки лучше с детства.

Когда есть хорошие помощники, путь легче и приятнее. Первым моим помощником стал мини BDM-07, уже 1,5 года я пользуюсь им почти каждый день. Потом подтянулся дегидратор, озонатор и меланжер, теперь не могу представить без них свою кухню! С т.з питания моя мечта уже сбылась 😊

Ирина Видяпина



Любой путь начинается с 1го шага! А если шагать регулярно, то и до цели дойти не так уж и сложно. Главное наметить путь и идти к цели ни смотря ни на какие канавы или бездорожье которое неминуемо будут встречаться на пути. Я помню начинал вновь тренировки когда запустил себя с простой ходьбы по набережной до дома. Потом уже начал добавлять турники, брусья и тд

Александр





7 часть: Заготовки и домашние соусы, рецепты семьи Елисеевых

Задание: прислать фото/видео рецепт домашнего соуса, либо рецепт консервированного или заготовленного блюда.



Ольга показала, как легко можно приготовить домашнюю пастилу в больших объемах, а также поделилась рецептом соуса песто и секретами его волшебного вкуса!

Ну, а главный секрет кулинарных свершений семьи Елисеевых — правильная профессиональная техника в цеху 🍷



[Перейти в ТГ-канал](#)

[Смотреть видео](#)



Соус со средиземноморским акцентом

🍅 Помидоры черри режем на половинки (обычные помидоры нарезаем крупным кубиком)

🌶️ Болгарский перец обжариваем на костре или запекаем в духовке, чистим от «угольков». Я делаю в мини-печи Rawmid когда в квартире, а не на природе.

🫒 Оливки тоже режем пополам

🌿 Измельчаем базилик

🌿 Снимаем листочки с веточки тимьяна

🧄 Измельчаем чеснок



Сотейник прогреваем до высокой температуры около 160°C, и вливаем масло оливковое.

1.Бросаем листики тимьяна

2.Кладем в сотейник оливки

3.Добавляем помидоры

4. Закладываем печенные перцы

5.Вливаем томатный сок (блендерим томаты)

6.Солим морской солью, перчим и перемешиваем

Подаю к домашней пицце или пасте





Алиса

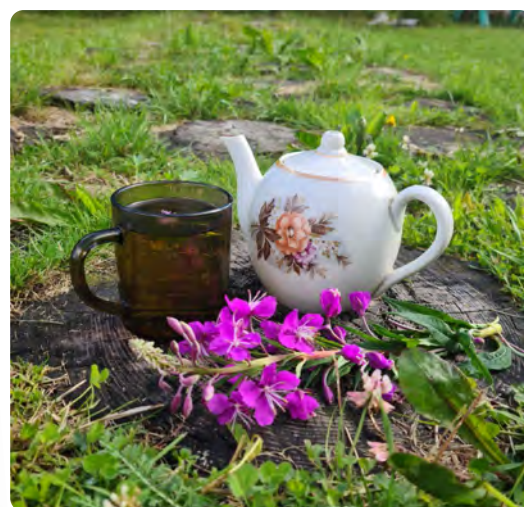


Ферментированный Иван-чай

Сначала собираем листья (со средней части стебля), а потом заворачиваем их в какую-нибудь ткань для подвяливания. Листики должны стать мягкими и гибкими. После этого я прокручиваю их на мясорубке и ставлю эту массу на ферментацию в тёплое место при жаркой погоде часов на 8-10. Смотрю по запаху: сначала идёт очень ядрёный цветочный аромат, а потом он немножко спадает. Значит, можно сушить. Сушу я по старинке на печке, но это очень муторно. Надо проверять, чтобы не подгорел и не пересох, периодически помешивать. Конечно, я мечтаю о дегидраторе, тут и вопросов быть не может)

Как только гранулы полностью просохнут, можно доставать и заваривать 🍵

Иван-чай очень хорошо сочетается с Таволгой (Лобазником), душицей, крапивой, лимонными корочками, иссопом. В общем, напиток очень вкусный и необычный ❤️ Я советую каждому его хоть раз в жизни попробовать или, ещё лучше, заготовить своими руками, с любовью. Вишнёвый чай, смородиновый и малиновый ферментируются по тому же принципу, что и Иван-чай.



RCD-06





Томатный соус с зеленушкой

Чтобы соус получился густоватым нужно выпарить из помидор лишнюю влагу. (С этой задачей, как нельзя лучше может справиться дегидратор от RAWMID) Разрезаем пополам помидоры, выкладываем в духовку и оставляем на полчаса. Очищаем помидоры от кожицы, измельчаем в блендере RAWMID и провариваем 20 минут на слабом огне. За 5 минут до конца добавляем измельченную в блендере RAWMID зеленушку: кинзу, базилик, петрушку, чеснок и специи.

Лариса К.



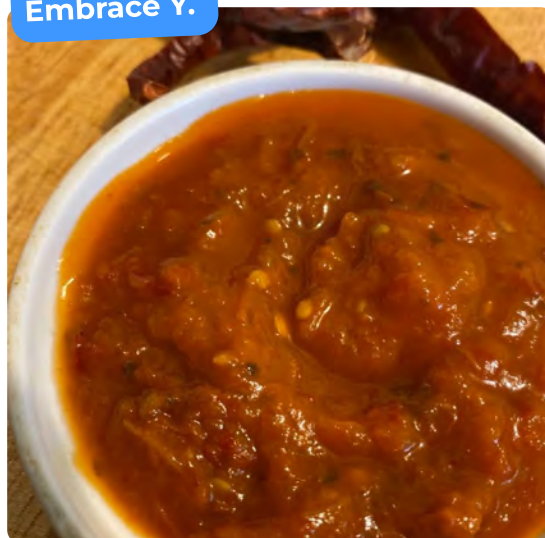
Такой соус обычно подают к мясу или шашлыкам

Горчичный соус с курагой

В небольшом сотейнике разогрейте оливковое масло. Выложите мелко нарезанный репчатый лук. Посолите. Готовьте до мягкости лука. В это время в комбайне нужно пробить курагу. В сотейник добавьте зёрна горчицы и острый дроблёный перец. Через минуту залейте белым винным уксусом и посыпьте немного сахаром. Перемешайте, доведите до кипения и варите, постоянно помешивая, пару минут. Затем добавьте дижонскую горчицу и половину измельчённой кураги.

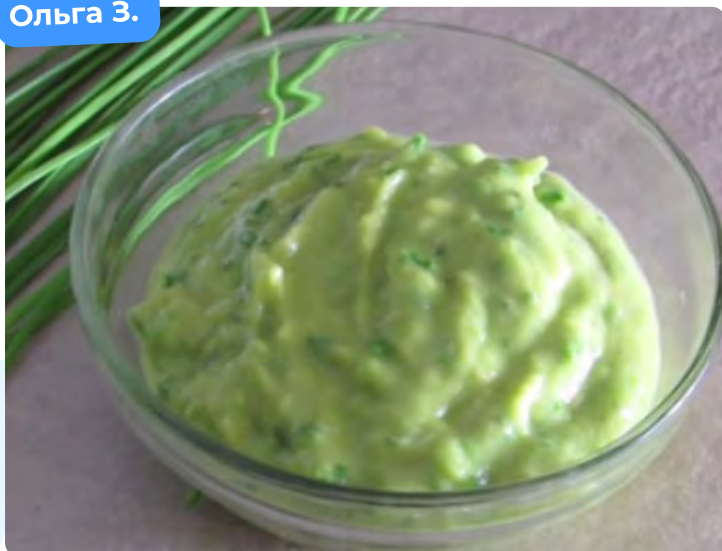
Тушите, помешивая, около 10 минут. Снимите сотейник с плиты, добавьте оставшуюся курагу и тщательно перемешайте. Накройте крышкой и оставьте на пол часа.

Embrace Y.



Готовый горчичный соус с курагой подаю к птице и овощам

Ольга З.



Соус из авокадо с зеленью

- половинка лимона
- 1 мягкое и спелое авокадо
- 100 г творожного сыра
- веточка зелени
- соль, перец по вкусу

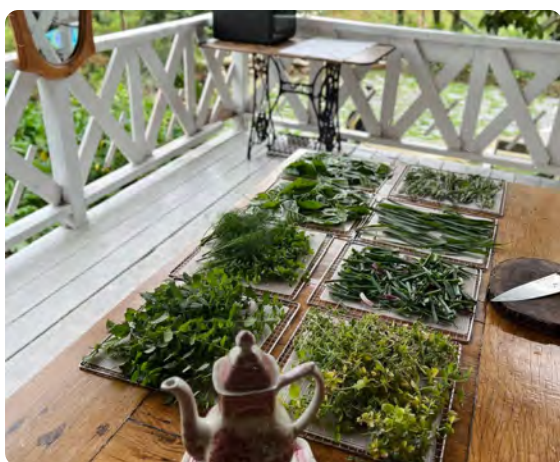
Приготовление:

Мякоть авокадо 🥑 разминаем вилкой вместе с соком лимона 🍋 и смешиваем с творожным сыром. Добавляем мелко нарезанную зелень 🌿. Перемешиваем и соус готов! 👍



8 часть: Домашние приправы и специи, находки Анны Макоши

Задание: прислать фото/видео рецепт домашнего соуса, либо рецепт консервированного или заготовленного блюда.



Чтобы грамотно сохранить все с таким трудом выращенное, делает заготовки на зиму, дегидрирует приправы и специи, сохраняя все витамины и полезные вещества с помощью нашей техники.

В ролике наш эксперт показала, как заготавливает базилик, тимьян, орегано, укроп, петрушку и лимонграсс. А также поделилась, как хранит приправы и специи, в какие блюда чаще всего добавляет. Смотрите, вдохновляйтесь и обязательно попробуйте засушить какую-нибудь пряность!



[Перейти в ТГ-канал](#)



Я заготавливаю очень много трав и среди них, конечно, домашние специи.

В первую очередь заготавливаю укроп и петрушку. Обрезаю все палки, работа муторная, но того стоит. Ещё сама выращиваю кинзу на семена, то есть кориандр (всем знакомая специя). На втором моём фото видно палочку кинзы, которая вытянула цветонос. Домашний кориандр отличается от магазинного, на мой взгляд.

Потом мой любимец - чабрец (или тимьян ползучий). Его можно и в чай добавлять, и в блюда. Я готовлю с ним мясо кролика в собственном соку.

Ещё одна специя - это дудник, а вернее его семена. Сверхароматная и специфичная трава 🌿 Но мне нравится. Семена дудника добавляются в соленья и маринады. А ещё я его мелю и делаю с ним яичницу на топлёном масле (вкус совершенно другой получается).

Ещё, кстати, иногда сушу щавель для кислинки, если успеваю его собрать до середины июня. Но это так, по желанию. Порой делаю смеси из выращенных специй, но это редко. Предпочитаю прямо во время готовки добавлять то, что хочется

Алиса



Name F.



Незаменим на нашей кухне эстрагон или, как его еще называют, тархун 🌿 Выращиваем и засушиваем в качестве приправы, отлично идёт в приготовлении вяленых томатов в дегидраторе Rawmid. Эта душистая специя хорошо раскрывает вкус томатов, лучшее сочетание.



Светлана



С помощью дегидрататора RAWMID я засушила выращенную зелень, которая выросла у нас в огороде. Её конечно не так много, но она самая вкусная и душистая, особенно в зимних блюдах.

Асфоделина



Я спользую только одну приправу — это соль розовая гималайская 🌸.

Но рецепт прекрасной героини ролика я решила повторить, засушила укроп и петрушку 🌿 в дегидрататоре (у меня не такой большой дегидрататор как у автора, но тоже от RAWMID, модель Classic -- он хоть и малыш по размерам, но довольно вместительный 😊)

И потом засушенную зелень я перемолола в мини блендере. 🍹





9 часть: Как отказаться от сахара и заменить его на полезные сладости. Рекомендации нутрициолога Екатерины Михайленко

Задание: написать, от каких продуктов или блюд пришлось отказаться, и на какие полезные альтернативы вы это заменили.

Для халвы без сахара понадобится:

Семечки — 200г
Арахис — 100г
Сироп топинамбура — 4 ст.л
Щепотка соли

Итого на 100г: 517ккал 19/ 41/ 18,5

1. Семечки и арахис очистить и чуть прокалить на сухой сковородке. Высыпать семечки и арахис в блендер и перемолоть в крошку.
2. Добавить сироп и соль. Все перемешать. Сладость отрегулировать по вкусу.
3. Выложить смесь на пищевую плёнку, сформировать портную колбаску. Заворачиваем плотно в плёнку и убираем в холодильник на 1-2ч. Готово!



[Перейти в ТГ-канал](#)



Шоколадная паста «Нутелла» без сахара

Фундук — 200г
Кокосовое масло — 50г
Какао порошок — 1 ст.л
Сироп топинамбура — 4ст.л
Стевия — 20г
Соль — щепотка

Итого на 100г:
400к 9,7/ 52/ 15



1. Подсушите фундук на сковородке или в духовке до стойкого орехового аромата, не забывайте помешивать. И очистите.
2. Измельчите орехи вместе с остальными ингредиентами в стационарном блендере до пастообразного состояния. Несколько раз остановите блендер и перемешайте массу ложкой.
3. Можно пробить шоколадную массу дополнительно погружным блендером для более однородной консистенции.
4. Выложить в чистую ёмкость с крышкой и убрать в холодильник. Готово!



В моем доме полностью отсутствует прославившийся в советские времена овощ — Картофель!

Во-первых, он имеет высокий гликемический индекс. Употребление картофеля может привести к резкому повышению уровня сахара в крови из-за высокого содержания крахмала, а в моей семье, есть особая предрасположенность к заболеваниям, связанным с нарушением уровня сахара в крови.

Во-вторых, картофель - абсолютно бесполезный продукт. От него никакой пользы организму.

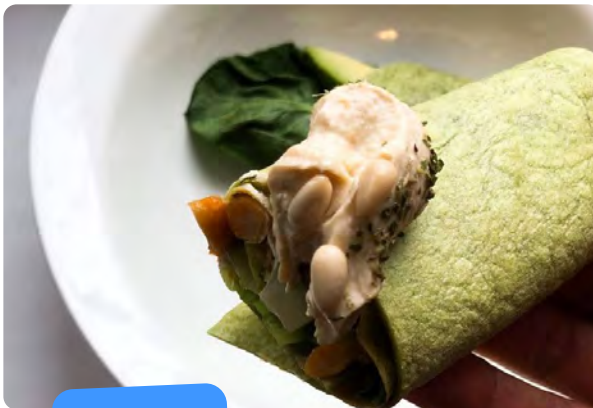
Но толчоночку никто не отменял!

Пюре из зелёного горошка

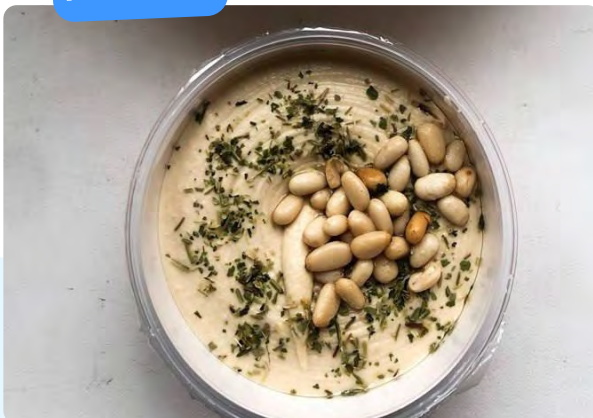
Вот такой рецепт: припускаем зелёный горошек — в блендер Rawmid — туда же капельку оливкового маслечка— немного сыра сверху— перчим / солим по вкусу .



Name F.



Анна S.



Переход на веганство у моих домочадцев добавил в мой лайфстайл новые полезные привычки.

Я стала тратить больше денег

Теперь у меня на плите всегда стоит две сковородки с одинаковым блюдом, но в одном есть мясо, а в другом его нет.

В кухонных шкафах, как и в холодильнике у каждого разные полки. Появилось очень много посуды, приборов, разделочных досок и тд.



Embrace Y.

Роллы без водорослей

У меня поливалентная аллергия. На морские водоросли. Но !выход есть. Кручу роллы сам без нори, во избежании всяких казусов. Да, сейчас много заведений, которые предлагают различные варианты сетов японских роллов. Но! Когда сам, так мне спокойнее.

По рецепту, просто и быстро : катаю шарики из варенного риса/ ореховый соус(тк не употребляю творожный сыр, придерживаюсь спорт питания) /огурец/ кр. рыба/ чёрный кунжут



Зефир без сахара

Яблоки - 3 шт.

Черная смородина - 150 гр

Агар-агар - 1 ч.л.

Вода - 60 мл

Яичный белок - 2 шт.

Яблоки произвольно порезать на кусочки. Переложить в сотейник, добавить 30 мл воды и томить до мягкости яблок. Превратить яблоки в пюре при помощи блендера и перетереть через сито. Уваривать пюре до густого состояния.

Смородину прогреть в сотейнике, пробить блендером, уварить до уменьшения объема примерно в два раза. Перетереть через сито. Белок комнатной температуры взбить до состояния пены, добавить 100 грамм яблочного пюре. Взбивать до побеления и увеличения в объеме в два раза.

Масса должна держаться на венчиках и не течь. Агар-агар залить 60 мл воды и нагреть на небольшом огне. Как только масса загустеет, добавить 50 грамм смородинового пюре. Прогреть массу примерно 1 минуту, постоянно мешая. В белковую массу по столовой ложке добавлять горячую массу с агаром и взбивать до плотного состояния.

Еще тёплую массу переложить в кондитерский мешок с насадкой открытая звезда и отсадить половинки зефира на пергамент. Дать зефиру стабилизироваться около 5 часов.

Соединить половинки.

Ольга З.



Крошка-картошка без крахмала

Лодочки из авакадо, пролитые лимонным соком и соусом терияки — крабовое мясо, сыр, перепелиное яйцо — икра красная !

Name F.





10 часть: Как начинается утро спортсмена и блогера Анастасии Жемчуговой

Задание: написать сочетания и миксы соков или необычные рецепты с помощью соковыжималки

В рамках нашего марафона эксперт объяснила, как правильно делать вакуум новичкам. Такие упражнения занимают пару минут в день, не требуют специального инвентаря и особой физической подготовки.

«Лучше делать вакуум утром натощак, сразу после того, как вы проснулись и немного размялись. Если выполнять его регулярно, можно визуально уменьшить объем талии, укрепить мышцы живота, скорректировать осанку и даже улучшить работу внутренних органов. Вы увидите результат уже через несколько дней», — отмечает Анастасия.

Также утро спортсмена не обходится без свежавыжатого сока холодного отжима:

2 яблока, банан, 2 киви — и порция полезного эликсира с сохранением всех витаминов готова!



[Смотреть видео](#)

[Перейти в ТГ-канал](#)

Сок алоэ

На соковыжималке я делаю сок алоэ. Это растение имеет свойство быстро разрастаться - смотрится не красиво, поливать становится не удобно. Вот я и решила в один прекрасный момент: чего добру пропадать то? Срезала алоэ, отжала в соковыжималке и использовала в качестве косметического средства с кремом для тела и маской для волос.





Embrace Y.

Витаминный шот для поднятия иммунитета

- Малина
- Клубника
- Красный перец
- Куркума
- Чёрный молотый перец (куркума перестает обладать полезными свойствами без чёрного перца)
- Ложка мёда



Овсяный кисель

Берём овсяные хлопья (или сам овёс), наливаем воду, чтобы покрыть хлопья, и добавляем пару корочек чёрного хлеба на закваске. Можно добавить саму закваску-стартер (если вы её ведёте). Ставим на квашение в тёплое место. Ждём два дня.

Когда овсянка сквасилась, вода должна стать почти полностью белого цвета. На вкус - с кислинкой. На вид - небольшими пузырьками. Корочки хлеба уже стоит убрать.

Очередь соковыжималки! Всю квашню пропускаем через соковыжималку, она отделит жидкость от "жмыха". Жмых кто-то потом выбрасывает, но я делаю очень вкусные овсяные оладьи.

Кисель после соковыжималки ставим на огонь, солим, сластим по вкусу и доводим до кипения. Чем дольше его варишь, тем гуще кисель. Можно сделать густое желе, а можно как 3% кефир.

Снимаем с огня, разливаем по стаканчикам, охлаждаем. Можно подавать с различными добавками: молоком, мёдом, ягодами, сиропами, корицей или отрубями.

Алиса



Грейпфрутовый фреш с содовой

В соковыжималке давлЮ грейпфрут, добавляю содовую. Получается, что-то вроде крафтового лимонада или газированного сока! 🍹

- ✔ Отлично борется с простудами, выведения из организма шлаков и устранения вялости и усталости.
- ✔ Заметил, в дни сильных нагрузок когда выпиваю в день по чашечке освежающего фреша такого сразу прилив сил
- ✔ Тем кто следит за фигурой, тоже полезно, так как помогает сжигать калории, похудение более естественное. 🙏

Name F.



JDM-80





11 часть: Детокс-коктейли. Польза зелёных смузи от кондитера и специалиста по чистому питанию, Екатерины Митюшкиной

Задание: поделиться своими итогами марафона: какие полезные привычки вы внедрили, какие ценные советы или рецепты стали частью вашей жизни

«Зелёные смузи — настоящие эликсиры молодости и здоровья. Они укрепляют иммунную систему, дают организму огромное количество витаминов, макро- и микроэлементов»



Ингредиенты на 1 порцию:
(на 70% они должны быть из зелени)

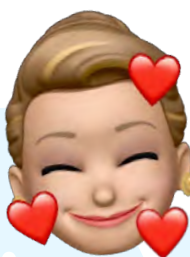
Шпинат — 30 гр
Огурец — 50гр
Мята — 5-10 гр
Яблоко — 100 гр
Микрозелень — 20 гр
Вода — 150г
Салат — 30г

Закидываем все в высокомогущный блендер RAWMID BDM-06, ждем пару минут и ваш смузи готов!



Я научилась более тонко чувствовать свои пищевые потребности, пробудила интуицию и стала более энергичной в условиях современного ритма жизни! Я искала оптимальное питание, а не ограничивающие концепции. Теперь, я утвердилась в мысли, что выбираю то, что принесет пользу для здоровья, поможет снизить вес, очистить организм! Задумалась, какие из привычных мне приготовленных, тяжелых блюд, неправильных сочетаний я могу безжалостно оставить в прошлом, чтобы не утруждать свой организм их перевариванием, а заняться куда более важными делами, например семьей, любимым делом, работой.

Anna S



[Перейти в ТГ-канал](#)

Переходить на здоровый образ жизни и правильное питание мне уже давно рекомендовали все мои близкие. В один прекрасный момент уже и врачи начали бить тревогу глядя на уровень моих холестерина и других неутешающих результатов анализов. Когда я поняла что необходимо срочно полностью менять свою жизнь, у меня было четкое ощущение как-будто я стою на краю пропасти. И вроде там в пропасти и зож, и пп, и люди все здоровые и счастливые ходят... а прыгать все равно страшно. И ваша команда RAWMID стала для меня тем, кто вовремя подошёл ко мне сзади и от всей души дал хорошего пинка)))

Оказывается:

- в нашем мире есть семена чиа, миндальное молоко и другие чудеса;
- пп питание может быть вкусным и даже очень;
- в любой, даже самый загруженный день можно выкроить 15 мин. на занятия физ. упражнениями;
- ничего нет сложного чтобы пить чистую воду вместо кофе и чая;
- вкусовые сосочки оживают после отказа от усилителей вкуса.



Лариса Кухарева



Я поняла, сколько необычного я сама знаю, и как, оказывается, ценны эти знания. И, что стало для меня открытием, - как интересно делиться этими знаниями с другими. Над каждым домашним заданием я думала: мне хотелось рассказать что-то, что может удивить, что может быть интересным другим участникам. И, с другой стороны, я читала каждое сообщение в чате марафона, потому что мне было интересно наблюдать за людьми, которые также придерживаются здорового образа жизни (или стремятся к нему). Я человек очень скромный, можно сказать, интроверт. Однако иногда я даже комментировала чьи-то сообщения и вступала в диалог, рассказывала, делилась чем-то из своей жизни. И это оказалось так интересно! Честно говоря, я преодолела свой страх общения - и это главный итог марафона.

Алиса





Больше интересных идей для ЗОЖ вы найдете в эксклюзивных книгах с рецептами RAWMID

[Скачать книгу рецептов](#)



И покупайте с выгодой товары на официальном сайте madeindream.com

[Перейти на сайт](#)



[Применить на сайте](#)

промокод действителен до 31.08.2023 включительно на весь ассортимент RAWMID

Подписывайтесь на нас в соц. сетях

