

ОБРАЗ  
ЗДОРОВЬЕ  
ЖИЗНИ

**ЕДА,  
КОТОРАЯ ЛЕЧИТ  
СТРЕСС**

**100 и 30  
СКАЗОЧНЫХ  
РЕЦЕПТОВ**



**ОБРАЗ  
• ЗДОРОВЬЕ •  
ЖИЗНИ**

**Оксана Филь**

**ЕДА,  
КОТОРАЯ ЛЕЧИТ  
СТРЕСС**

**100 и 30  
сказочных  
рецептов**

  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**ВЕДЫ**  
Санкт-Петербург  
2010

ББК 36.996  
УДК 641.564  
Ф 57

Оформление Светланы Козубченко

### **Филь О.**

**Ф 57** Еда, которая лечит стресс. — СПб.: Издательство «Веды», 2010. — 160 с. — (Образ жизни — здоровье).

ISBN 978-5-9985-0735-9

Антистрессовая программа начинается за семейным обедом. Вкусный обед из полезных продуктов, содержащих в изобилии витамины и микроэлементы для крепкой нервной системы — вот что требуется всем нам.

Книга предлагает проверенные, точные рецепты удивительно вкусных блюд. Они вегетарианские, но порадуют и тех, кто не накладывает на себя особых ограничений в питании.

Чтобы в душе царил покой, в доме мир и изобилие, работа спорилась и жизнь была в радость, готовьте по этим рецептам!

© О. Б. Филь, 2010  
© «Веды»™, оформление серии, 2010  
© Издательская Группа «Азбука-классика», 2010

ISBN 978-5-9985-0735-9

# Содержание

ОТ РЕДАКТОРА .....	8
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
ВСТУПЛЕНИЕ .....	10
ЗДОРОВЬЕ .....	11
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС .....	13
НАУЧНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА .....	14
ВЕГЕТАРИАНЦЫ СРЕДИ НАС .....	16
ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ .....	18
ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ .....	19
МОЙ ОПЫТ .....	21
<b>ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ</b> .....	23
В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ВЕГЕТАРИАНСТВА .....	24
БЕЛОК. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ .....	26
НАУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....	27
ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ВЕГЕТАРИАНСКИХ ПРОДУКТАХ .....	28
СПЕЦИИ .....	31
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, С КОТОРЫМИ ВЫ, ВОЗМОЖНО, ЕЩЕ НЕ ЗНАКОМЫ .....	34
Тофу (соевый сыр) .....	34
Мисо .....	34
Мунг-дал (маш) .....	34
Кэроб .....	35
Топленое масло .....	35
Пророщенные семена .....	36
ДИЕТИЧЕСКАЯ ЕДА .....	38
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩИМ ВЕГЕТАРИАНЦАМ .....	41
Используйте специи .....	41
Питайтесь сбалансировано .....	42
Приучите организм к определенным порциям еды .....	43

<b>РЕЦЕПТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД</b> .....	44
<b>САЛАТЫ</b> .....	44
Овощной салат .....	44
Салат «Мимоза» .....	45
Салат из авокадо .....	46
Свекольный салат .....	46
Свекольный салат с орехами .....	47
Салат из пекинской капусты .....	47
Салат из пекинской капусты с оливками .....	48
Салат «Оливье» .....	48
Салат из черемши .....	49
Салат «Шуба» .....	49
Рисовый салат .....	50
Овощной торт .....	51
Сладкий фруктовый салат .....	51
<b>СУПЫ</b> .....	52
Борщ .....	52
Рассольник .....	53
Капустняк .....	54
Грибной суп .....	55
Суп из брюссельской капусты .....	56
Суп с тофу .....	57
Тыквенный суп-пюре .....	58
Суп-пюре из мунг-дала (маша) .....	58
Томатный суп-пюре с молочным соусом .....	59
Овощной суп-пюре .....	60
Помидорный суп .....	61
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> .....	62
Картофель, запеченный с творогом .....	62
Гречневая запеканка .....	63
Макаронная запеканка .....	64
Овощное рагу .....	65
Чанахи .....	67
Фаршированный перец .....	68
Плов .....	69
Деруны .....	70
Голубцы .....	71
Корзинки с суфле из брокколи .....	72

## Содержание

---

Фаршированные шампиньоны .....	73
Шпинат с адыгейским сыром .....	74
Бигос .....	74
Гороховые котлеты .....	76
Биточки из чечевицы .....	77
Картофельные рулеты .....	77
Пирожки с овощами .....	79
Пицца .....	81
Творожный Наполеон .....	85
Пельмени .....	86
Вареники с грибами (ушки для борща) .....	87
Палюшки .....	88
Чебуреки .....	88
<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА .....</b>	<b>89</b>
Шарлотка .....	89
Финиковый кекс .....	90
Шведский кекс .....	91
Тертый пирог .....	92
Кофейно-вафельный пирог .....	93
Кокосовый пирог .....	93
Творожно-фруктовый пирог .....	94
Пирог без муки .....	95
Карамельные пирожные со сгущенкой .....	96
Ореховые пирожные .....	97
Сладкие шарики .....	99
Банановые пирожные .....	99
Слоеные пирожные .....	101
Лимонный бисквит с заварным кремом .....	102
Бисквит с клубничным кремом .....	104
Сырник .....	105
«Спартак» .....	106
Изделия из теста «Наполеон» .....	107
Слоеный торт .....	108
Клубничный торт .....	110
Торт с вишнями .....	111
«Медовик» .....	112
Шоколадный торт .....	113
Корзинки с творожным кремом .....	114

## Содержание

---

Финиковое печенье .....	
Творожное печенье .....	
Имбирно-ореховое печенье .....	
Овсяное печенье .....	
Банановые крекеры .....	
Рогалики с повидлом .....	
Трубочки с начинкой .....	
Пасха .....	
Лимонная глазурь .....	
<b>ДЕСЕРТЫ</b> .....	
Тирамису .....	
Десерт из чернослива .....	
Творожный десерт .....	
Банановый десерт .....	
Лимонные блинчики с финиками .....	
Творожные шарики .....	
Арахисовые шарики .....	
Шоколадный пудинг .....	
Пудинг из манной крупы .....	
<b>ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА</b> .....	
Овощи на пару .....	
Печеные овощи .....	
Нешлифованный рис с мунг-далом .....	
Мисо-суп .....	
Хлебцы без дрожжей .....	
Мюсли .....	
Рис, запеченный с фруктами .....	
Тыквенная каша .....	
Печеные яблоки .....	
Фруктовый торт .....	
Макробиотические шарики .....	
Печенье без муки .....	
Творожная запеканка .....	
<b>НАПИТКИ</b> .....	
Томатный коктейль .....	
Огуречно-шпинатный коктейль .....	
Фруктовый коктейль .....	

## Содержание

---

Банановый коктейль .....	142
Имбирный чай .....	142
Сладкий напиток из йогурта .....	143
Кисель из вишен .....	144
Зимний фруктовый безалкогольный пунш .....	145
<b>НАЧИНАЮЩЕМУ ВЕГЕТАРИАНЦУ</b> .....	145
Рис с морковью .....	146
Соевые битки .....	146
Подлива из соевого мяса .....	147
Битки по-французски .....	147
Яичница .....	148
Жареный тофу .....	148
<b>ЕСЛИ ГОСТИ ПРИШЛИ НЕОЖИДАННО</b> ...	149
<b>Бутерброды и питы</b> .....	149
Бутерброды с тофу .....	149
Бутерброды с жареным адыгейским сыром .....	150
Бутерброды с паштетом из адыгейского сыра .....	150
Бутерброды с творогом .....	150
Бутерброды с помидорами и авокадо .....	151
Бутерброды с плавленым сыром .....	151
Бутерброды с морковкой и копченым сыром .....	151
Бутерброды с мисо и морской капустой ...	152
Гренки с твердым сыром .....	153
Питы .....	153
<b>Закуски</b> .....	154
Закуска из моркови .....	154
Закуска из спаржи .....	154
Перец, фаршированный творогом .....	155
Шпажки .....	155
Грибные шарики .....	156
Пикантные шарики .....	157
Суши .....	157
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	158



## От редактора

Бегло перелистнув страницы с содержанием, вы спросите: «А почему эти рецепты — сказочные? И почему они названы антистрессовыми?»

Дорогие читатели! Перед вами книга, совершенно точно отвечающая своему названию. Вегетарианские блюда, приготовленные по этим рецептам, в изобилии содержат витамины и микроэлементы, необходимые для создания крепкой нервной системы. Это и соевые продукты, и овощи, и морская капуста, и морепродукты, и прочие ингредиенты. Готовя по ним, вы реально обретете нервную энергию, необходимую для защиты от стрессов и тревожных волнений повседневной жизни.

Что же касается сказочности, то ведь это истинная сказка — сидеть за столом в доме, где приготовлены блюда по рецептам Оксаны Филь. Впервые я узнала о ее рецептах недавно. Пришла по делу в приятельнице и неожиданно попала к накрытому столу. Благостный, с сияющей мордашкой выскочил к столу сын: «Мама, у нас сказочный ужин сегодня или простой?» И услышав в ответ, что да, сказочный, подпрыгнул, крикнул «ура» и плюхнулся за стол. Тут же в кухню вошел муж: «Лена, ты сегодня по той же книжке

готовила, что и вчера?». Приятельница кивнула, и ее суровый обычно супруг расслабленно опустился во главе стола, дружески кивнув мне: «Присаживайся. Хорошо, что зашла. У нас сегодня не ужин, а сказка».

Лена подала на стол.

Это было вкусно и это было ни на что не похоже.

Я спросила Лену, трудно ли готовить эти блюда и где взять ингредиенты. И она пояснила, что готовка занимает у нее не более 15–20 минут, а практически все продукты есть в универсаме через дорогу.

Не обязательно навеки становиться вегетарианцем, чтобы готовить эти сказочно вкусные блюда. В конце концов, если мы мясоеды, то нам что, путь в сказку закрыт?

Нет уж!

Вот вам, читатель, отличная книжка с рецептами. Все ингредиенты и технологии в ней совершенно точно выверены. Готовьте по ней, и любые бури за стенами вашей семейной крепости станут для вас лишь дуновением ласкового ветерка.

Сказка — это всегда свет, добро, покой и мир. Именно в этом смысле сказка, и не что иное, начинается за обеденным столом, где собралась семья, и хозяйка подала на стол ужин «из сказочной книжки» Оксаны Филь.

# ВВЕДЕНИЕ

## Вступление

В мировом сообществе все громче и сильнее начинает звучать слово «вегетарианство». Все больше людей хотят быть вегетарианцами. Но когда мы пытаемся практически изменить свою диету, зачастую сталкиваемся с непреодолимыми преградами: невозможностью найти соответствующую замену традиционной мясной пище в том регионе, где мы находимся, негативное отношение близких, непривычные вкусовые ощущения (часто связанные с неправильным соединением несовместимых продуктов) и т. д. и т. п. Но, наверное, наиболее часто возникающий вопрос: «А что я практически выиграю, став вегетарианцем?» Опуская бесспорную этическую и моральную пользу, в данной книге была сделана попытка подробно расписать питательный рацион человека, исходя прежде всего из энергетической (!) ценности вегетарианской пищи. Однажды я стала свидетелем поучительного случая. 18-летний юноша, который проходил учебу в одной из частных школ Лондона, приехал на каникулы к родителям в Москву. В первый же день он взял новенький «Мерседес» отца и поехал кататься, пока мы

разговаривали. Когда, наконец, сын появился, восхищение возможностями автомобиля светилось в его глазах. Но об одном он сожалел — о количестве потребляемого топлива. Расход оказался большим, чем ожидалось. Выяснилось, что дело было в качестве бензина. Я вспомнила эту ситуацию не случайно. Независимо от того, чем мы занимаемся в своей жизни, если научимся использовать энергию, получаемую от пищи (едят-то ведь все!), то сможем более эффективно достигать поставленных целей. Пища — это топливо для человеческого тела. Если пища плохая, она не только не приносит пользу, но даже вредит, потому что отбирает у организма больше энергии на свою переработку, чем приносит. Давайте кратко рассмотрим видимые преимущества вегетарианства в связи с наиболее интересующими нас темами.

### **Здоровье**

Когда 10 лет тому назад моя бабушка узнала, что я собираюсь стать вегетарианкой, ее беспокойству не было предела. Она была уверена, что я обязательно умру через год. По прошествии года, а потом еще двух, ее мнение изменилось, и она не только перестала волноваться, но даже в какой-то мере стала

чувствовать определенную гордость за свою внучку. А все из-за того, что к этому времени появились видимые плоды вегетарианства: например, мой «лишний вес», от которого, наверное, страдают все в мире женщины, ушел в небытие, и я реально начала выглядеть на 5 лет моложе своего возраста. Уверена, что каждый человек в определенной мере заботится о своем здоровье. Человеческое тело сродни сложнейшему компьютеру, работа которого зависит от операционной системы. Вы ведь заинтересованы в том, чтобы ваш ноутбук был легче, мощнее и быстрее? Если хотите, чтобы ваше тело было таким же — переходите на вегетарианскую систему питания. У людей, употребляющих вегетарианскую пищу, значительно понижается уровень холестерина, и поэтому болезни сердца намного более редкое явление. Следует также знать, что постепенное исключение из вашего рациона мяса, приведет к нормализации кровяного давления. Диета на основе овощей, бобовых, фруктов и цельных зерен, что означает малое количество сахара и жира, может снизить уровень сахара в крови и часто уменьшить или даже устранить потребность в медикаментах для людей больных сахарным диабетом. Рак толстой кишки больше всего связывается с употреблением мяса, но опасность минует,

как только вы перейдете на продукты, которые содержат гораздо меньше жиров и гораздо больше клетчатки.

### **Нормальный вес**

Очень насущным вопросом сегодня является вопрос контроля собственного веса. Когда я встретила своего будущего мужа — эдакого интеллигента в очках, он как раз начинал заниматься бодибилдингом. Я тогда еще ничего не знала о вегетарианстве, и меня очень удивило, что в его спортивной диете отсутствует мясо. Помню, была слегка шокирована, когда он сказал, что Арнольд Шварценеггер, кумир всех качков, вегетарианец. В моем представлении мужчина не мог быть сильным и здоровым, не употребляя мяса. Когда вы готовите свои блюда из разнообразных вегетарианских компонентов, приведение веса в норму не представляет никакой сложности. Одновременно наступает видимое улучшение здоровья. Идея проста: исключите продукты, содержащие обилие жира и обделенные клетчаткой, и отдайте предпочтение нежирным и богатым клетчаткой. Такая диета — безопасная и здоровая, нужно лишь привыкнуть ей следовать. Изменение своих привычек в области питания является краеугольным кам-

нем для достижения и сохранения здорового веса. Невозможно сбросить 10 кг за 2 недели и сохранить это достижение. Очень низкокалорийные диеты, или белковые диеты, хотя и могут помочь сбросить вес, являются опасными для здоровья и не помогут сохранить низкий вес на долгий период. Физическая активность также играет немалую роль, так как ускоряет процесс разбивки жиров, а также сохраняет объем мышц организма в необходимом тонусе. Главное — найти тот вид упражнений, от которых вы получаете удовольствие и которые могут быть включены в распорядок вашей жизни. Обычная ходьба может послужить хорошим началом. Ее можно осуществлять в любое время и практически в любом месте. Таким образом, наиболее эффективной программой по контролю веса является вегетарианская диета на основе комплекса углеводов и низкого содержания жиров, дополненная регулярной физической активностью. Это путь к более здоровой, счастливой и долголетней жизни.

### **Научные доказательства**

Я уже упоминала о своей бабушке, теперь пришло время сказать об отце. Он — очень ученый человек, с раннего детства

прививал мне желание заниматься наукой. Поэтому в довольно юном возрасте я узнала о строении Вселенной, возникновении жизни на Земле и, конечно же, о теории происхождения человека от обезьяны (считавшейся в Советском Союзе единственно приемлемой) — теории Ч. Дарвина. Хотя я никогда не разделяла этих взглядов, однажды знание деталей его биографии очень помогло мне. В тот день, после того как я решила объявить родителям о своем намерении стать вегетарианкой, у меня возник большой спор с отцом. Как и бабушка, он очень переживал за мое здоровье. Мы долго спорили, и мне казалось, что бесполезно уже убедить его в чем-либо, но вдруг случайно я упомянула, что Ч. Дарвин, взгляды которого отец разделял, тоже был вегетарианцем. Что тут началось! Он не хотел мне верить до тех пор, пока я не принесла книгу с биографией этого ученого. То, что для человечества естественной является именно вегетарианская пища, давно доказано наукой. Еще в XVIII веке шведский ученый Карл Линней провел сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных, который доказывает, что естественной пищей для человека являются злаки, фрук-



ты и овощи. Итак, хищники обладают хорошо развитыми когтями, острыми резцами, предназначенными для разрывания мяса, неразвитыми слюнными железами, сильной соляной кислотой в желудке, необходимой для переваривания мышц и костей животных, и длина желудочно-кишечного тракта лишь в 3 раза больше длины тела хищника, что позволяет быстро выводить из тела гниющее мясо. В строении человеческого тела мы обнаружим совершенно противоположные качества: отсутствуют когти, тупые резцы, присутствуют плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи, хорошо развиты слюнные железы для предварительного переваривания злаков и фруктов, соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных, и длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз длиннее длины тела (растительная пища разлагается медленно, поэтому может больше времени находиться в организме).

### **Вегетарианцы среди нас**

Помню, большое удивление у нас с мужем вызвал тот факт, что одно время в законодательство СССР планировалось

ввести уголовную ответственность за вегетарианство, как объяснялось подробнее: за умышленное вредительство своему здоровью. Как же советские юристы тогда бы прокомментировали тот факт, что известный во всем мире русский писатель Лев Толстой, будучи вегетарианцем, прожил долгую и плодотворную жизнь? Обычный человек имеет привычку равняться на тех, кто достиг успеха на своем поприще. Давайте же помнить, что вегетарианцев среди них немало. Религиозные деятели и философы: Будда, пророк Мухаммед, Далай Лама, Пифагор, Платон, Сократ, Аристотель. Ученые: Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Чарльз Дарвин. Писатели и поэты: Джордж Бернард Шоу, Лев Толстой, Г. Уэльс, Дж. Байрон, Рабиндранат Тагор, Франц Кафка. Актеры, спортсмены: Арнольд Шварценеггер, Мохаммед Али, Ричард Гир, Дастин Хофман, Брэд Пит, Том Круз, Николь Кидман, Бриджит Бардо, Памела Андерсон, Клаудиа Шиффер, Ума Турман, Натали Портман. Музыканты: Стинг, Мадонна, «Биттлз», Лени Кравиц, Принц, Монсерат Кабалье, Джастин Тимберлейк, «Dereche Mode», «Duran Duran», Моби, Аврил Лавин.

## **Высказывания известных людей**

Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь как порядочный человек. Если бы я поедал обожженные трупы невинных существ, вы имели бы право спросить меня, почему я так поступаю. Животные — мои друзья, и я не ем своих друзей.

*(Джордж Бернард Шоу)*

Полно вам, люди, осквернять себя  
недозволенной пищей!  
Есть у вас хлебные злаки;  
по тяжести ноши богатой  
Сочных, румяных плодов  
преклоняются ветки деревьев;  
Грозди на лозах висят наливные;  
коренья и травы  
Нежные, вкусные в полях:  
а другие же, что грубее,  
Огонь умягчает и делает слаще.  
Чистая влага молочная и благовонные соты  
Сладкого меда, что пахнет  
душистой травой и тимьяном,  
Не запрещаются вам.  
Расточительно щедро все блага  
вам предлагает земля.  
Без жестоких убийств и без крови  
Вкусные блюда она вам готовит...

*(Пифагор)*

Если бы на мясокомбинатах были бы стеклянные стены, все стали бы вегетарианцами.

*(Пол Маккартни)*

Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?

*(Лев Толстой)*

Ягненок, жадностью твоею обреченный  
На пытку лютую, в мгновенье смертной муки  
Глядит тебе в глаза, невинный, изумленный,  
И лижет ласково тебе, убийце, руки!

Я не могу представить себе ничего отвратительнее наших кухонь, забрызганных кровью, наполняемых криками замучиваемых животных.

*(Александр Поуп)*

Не убивай быка, который пашет твои поля. Не потворствуй чревоугодию, которое сопряжено с убийством животных.

*(Будда)*

## **Исторические факты**

В журнале «The Vegetarian» от 1 июня 1895 г. приведено письмо врача, адресован-

ное им в издание «Феникс» (Индия); в нем он говорит с большой похвалой о вегетарианстве, принесшем ему телесную и духовную пользу, и в конце письма замечает: «Нельзя отрицать, что, если бы люди не ели мяса, нам, врачам, было бы очень мало дела»<sup>1</sup>.

«Достойный внимания опыт произведен одним знаменитым гигиенистом Соединенных Штатов, вегетарианцем, профессором д-ром Сильвестром Грэхэмом. В 1832 году, когда в Нью-Йорке свирепствовала холерная эпидемия, он, идя наперекор общепринятым воззрениям, убедил многих обывателей совершенно воздерживаться от мясной пищи и спиртных напитков, ограничиваясь употреблением в пищу растительных продуктов. Всех, кто имел мужество последовать его совету, эпидемия пощадила. Доктора Полард, Рис и Тапан, назначившие своим пациентам такую же диету, также имели счастье сохранить им всем здоровье, хотя кругом смерть немилосердно косила людей»<sup>2</sup>.

«Уильям Харви, альдермен Сэлфорда, был одним из учредителей британско-

---

<sup>1</sup> «Vegetarische Wart». август 1996, № 5, 45.

<sup>2</sup> Доктор медицины Anna Kingsford. «Die Pflanzennahrung bei dem Menschen». Uebers. von D-r Aderholdt. 3. Aufl., s. 76.

го вегетарианского общества в 1848 г., а с 1859 г. его председателем; умер он в 1870 г., 84-х лет. Почти всю жизнь он был ревностным поборником социальных реформ и в продолжении 60-ти с лишним лет не ел мяса и не пил спиртных напитков. Дважды (в 1857 и 1858) его избирали городским головой, и оба раза вместо общепринятых в подобных случаях званых обедов он устраивал большие вечера для мужчин и дам, на которых угощение строго соответствовало его принципам, но все-таки было так роскошно, что и самые избалованные гости не могли нахвалиться»<sup>1</sup>.

## Мой опыт

Хочу отметить также свой собственный опыт. Я вегетарианка уже 15 лет, столько же занимаюсь бизнесом, и те из вас, кто имеют серьезное дело, понимают, как важны все детали, позволяющие сэкономить время. Обычный человек тратит на сон в среднем 8 часов, а на работу — девять. Из-за того, что пища, которую я ем, не оставляет в организме шлаков, он вполне восстанавливается за 6 часов, и, соответственно, время для бизне-

---

<sup>1</sup> «The Dietetic Reformer», 1871, № 1, с. 81.

са существенно увеличивается. Конечно же, я не фанатик работы, как может показаться, я хочу лишь подчеркнуть ту огромную пользу, которую вы получите, лишь немного подкорректировав свое питание. И не думайте, что вегетарианская пища однообразна и не вкусна. Рецепты, приведенные ниже, убедят вас в обратном. Наслаждайтесь и меняйте мир к лучшему!

## **ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ**

Вегетарианство — это идеальная, сбалансированная система питания, содержащая все необходимое для полноценного функционирования человеческого организма. Слово вегетарианство происходит от латинского слова «вегетус», что означает «бодрый», «свежий», «жизнерадостный», а по отношению к человеку — характеризует ментально и физически здоровую личность.

При переходе на вегетарианскую пищу организм избавляется от шлаков и токсических веществ, налаживаются обменные процессы и активируются защитные силы организма. Вегетарианская система питания является более рациональной и способствует продлению жизни человека и профилактике ряда заболеваний. На сегодняшний день вегетарианцы являются своеобразным эталоном здорового образа жизни: они на 40% реже болеют раком; на 30% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями; на 20% реже подвержены преждевременной смерти; живут на 12 лет дольше.



## **В чем преимущество вегетарианства**

Согласно последним научным исследованиям, потребление мясных и рыбных изделий имеет прямое влияние на поведение человека, поскольку гормоны страха и агрессии, вырабатываемые в теле животного во время убийства, передаются вместе с потребляемым мясом. Именно они вызывают повышенную раздражительность, возбудимость и агрессивность. Экстрактивные вещества, которые находятся в мясе, возбуждающе действуют на нервную систему. Это возбуждение дает обманчивое впечатление силы, и в результате у человека вырабатывается привычка к потреблению мяса и рыбы, так же, как к кофе и чаю, в качестве стимулирующих веществ. Часто, для поддержания этого состояния эйфории, на подсознательном уровне, появляется потребность курения, употребления алкоголя и других продуктов, содержащих экстрактивные вещества. Для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводят гормональные препараты и вакцины, которые очевидно влияют на организм человека. Тело человека не приспособлено к приему мясной пищи.

## В чем преимущество вегетарианства

<b>Плотоядные</b>	<b>Травоядные</b>	<b>Человек</b>
Нет пор на теле, тело охлаждается через язык	Много пор на коже, потоотделение	Много пор на коже, потоотделение
Острые резцы для разрывания мяса	Тупые резцы	Тупые резцы
Кислая слюна без птиалина	Хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания	Щелочная слюна с птиалином, для переваривания фруктов и злаков
Нет плоских задних зубов для пережевывания	Есть плоские задние зубы для пережевывания	Есть плоские задние зубы для пережевывания
Сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных	Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных
Длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше, чем тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса	Длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела	Длина кишечника в 6 раз больше длины тела
Кислая слюна без птиалина	Щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов	

## **Белок. Мифы и реальность**

Полноценная вегетарианская диета, состоящая из бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка. Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и ежедневная норма его составляет не более 30—45 г. При избыточном поступлении белка с пищей возникает высокая нагрузка на почки и печень.

Избыточное потребление белков не только не бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Замена животного белка на растительный может существенно улучшить здоровье человека. Итак, современный человек не страдает от недостатка белка и в среднем съедает больше, чем требуется.

Используя растительные продукты и правильно сочетая их, мы даем организму необходимое количество белка.

Процентная вместимость белка  
в некоторых продуктах питания:

Продукт	Белковая ценность
Фасоль	58%
Тофу	43%
Цикорий	29%
Вареные бобы	21%
Кускус	21%
Арахис	18%
Тыквенные семечки	18%
Арахисовое масло	17%
Овес	17%
Фисташки	15%
Соевое мясо	14%
Кунжутные семечки	12%

## Наука правильного питания

То, что ест человек, непосредственно влияет на его ментальное и физическое тело. Как гласит мудрость: «Мы — то, что мы едим». Недостаточно просто стать вегетарианцем. Если мы хотим действительно быть здоровыми, надо серьезно подойти к своему рациону питания. Всем известен тот факт, что сейчас рынок перенасыщен продуктами, которые не только не содер-

жат никаких полезных веществ, но и избылуют канцерогенами, стабилизаторами и красителями, разрушающими человеческий организм. Если мы заботимся о своем здоровье и здоровье близких людей, нам следует исключить из рациона или поместить в категорию «Если очень хочется» следующие продукты:

- сласти, мороженое, шоколад;
- кетчуп, майонез, острые соусы;
- газированные напитки;
- изделия из муки высшего сорта и белого сахара;
- чипсы, сухарики и пр.

Самое главное, что есть множество очень вкусных блюд, которые не влияют пагубно на наше здоровье. Рецепты многих из них мы помещаем в этой книге.

### **Витамины и микроэлементы в вегетарианских продуктах**

Витамины — это особые органические вещества разнообразного химического состава, необходимые для жизни человека. Человек должен получать извне около 20 витаминов. Недостаток или избыток витаминов приводит к заболеваниям. Потребность в витаминах повышается при физической и

## Витамины и микроэлементы

умственной нагрузках, при заболеваниях, беременности, весной и т. д. Важной особенностью растений является то, что витамины в них находятся в оптимальном для усвоения количестве.

<b>Витамины и микроэлементы</b>	<b>Продукты, в которых они содержатся</b>	<b>Влияние на организм</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>А</b>	Абрикос, шиповник, морковь, томаты, петрушка, шпинат, щавель, горох, сладкий перец, абрикосы, персики	Один из наиболее важных витаминов, влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение
<b>В</b>	Гречневая, ячневая, овсяная крупы, пшено, нешлифованный рис; фасоль, горох, зеленый горошек, грибы, молоко, творог, сыр, капуста, сладкий перец, картофель; черемша, щавель, шпинат	Витамины группы В играют важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы, влияют на рост организма
<b>С</b>	Черная смородина, шиповник, грецкие орехи, пророщенные зерна, сладкий перец, облепиха, укроп	Необходим для общего укрепления человеческого организма. Он повышает трудоспособность и сопротивляемость различного рода заболеваниям

## Важные факты о вегетарианстве

*Продолжение табл.*

1	2	3
D	Масло сливочное, сметана, молоко	Играет важную роль в процессе формирования костей
E	Семена гороха, сои, арахиса, кукурузы, кунжута; соевое, кукурузное, подсолнечное масла, грецкие орехи, облепиха	Полезен при нервных заболеваниях, малокровии
PP	Молоко, сыр, цветная капуста, пшеница, грибы	Принимает участие в обмене веществ, регулирует многие функции организма
Магний	Тыквенные, подсолнечные семечки, отруби, соевые бобы, кешью, арахис, миндаль, свежая кукуруза, брокколи, шпинат, фенхель, бананы, белая фасоль	Способствует энергетическому обмену, защищает нервную систему от стрессов
Железо	Капуста, дыня, шпинат, картофель в мундире, каши	Необходимо при низком уровне гемоглобина, для поддержания беременной и плода
Кальций	Кунжут, молоко, творог, сметана, сливочное масло, сыр, черный хлеб, соевые бобы, тофу, рис, морковь, капуста, апельсин, сухофрукты	Является важнейшим веществом для строительства костей

## Специи

Окончание табл.

1	2	3
Калий	Соевые бобы, петрушка	Регулирует водный баланс в организме, нормализует ритм сердечной мышцы, поддерживает активность нервных клеток
Йод	Мисо, морская капуста, брокколи, шампиньоны, шпинат	Поддерживает деятельность щитовидной железы

## Специи

Настоящая драгоценность кулинарии — это пряности, целебные микродобавки. Они придают даже самым обычным блюдам изысканный вкус и аромат. Применение специй сохраняет молодость, бодрость и естественную красоту. Они делают пищу легко усваиваемой, улучшают пищеварение, очищают кровь, укрепляют память и обостряют интеллект.

Лечебный эффект пряностей и трав

Антисептики	Касный и черный перец, гвоздика, кориандр, куркума, мята, лаванда
Болеутоляющие	Фенхель, имбирь, гвоздика, мускатный орех, шамбала, мята
Бронхит (кашель)	Фенхель, кумин, кардамон, имбирь, чили



## Важные факты о вегетарианстве

*Продолжение табл.*

Бессонница	Фенхель, куркума, корица, чеснок
Болезни желудка, гастрит, скопление газов	Кумин, фенхель, гвоздика, тмин, можжевельник, базилик
Вывод токсинов из организма	Куркума, имбирь, кумин, фенхель
Головная боль	Чеснок, розмарин, базилик, лаванда
Жаропонижающие	Кумин, фенхель, куркума
Желчегонное	Манго, фенхель, кумин, лаванда
Зубная боль, защита от кариеса	Базилик, гвоздика
Заболевания печени	Куркума
Заболевания почек, мочевых путей	Чеснок, куркума, можжевельник, укроп, сельдерей
Кожные заболевания	Имбирь, мускатный орех, куркума, горчица, шалфей
Кровоочистительные средства	Куркума, имбирь, манго, кумин, фенхель
Мочегонное	Имбирь, фенхель, кумин, куркума, петрушка
Нервная система, успокоительные	Мелисса, чеснок, шалфей, женьшень, кумин, сельдерей, майоран
Сердечно-сосудистые заболевания	Женьшень, черная горчица, кардамон, корица

## Специи

*Окончание табл.*

Тонизирующие	Имбирь, кардамон, кумин, кориандр, шафран
Улучшающие пищеварение	Имбирь, красный перец, чили, куркума, шафран, базилик, мята
Улучшающие память	Черный перец, кумин, имбирь, розмарин, лаванда
повышенное артериальное давление	Фенхель, кумин, куркума, чеснок
Пониженное артериальное давление	Имбирь, куркума
Заболевания костной системы (полиартрит, остеохондроз)	Куркума, черный и красный перец, имбирь, черная горчица, душистый перец

Вкусовые и лечебные сочетания пряностей  
с некоторыми продуктами

Картофель	Кориандр, куркума и чеснок
Бобовые	Кумин, чеснок, имбирь, перец и кориандр
Капуста	Кориандр, фенхель, кумин, семена черной горчицы
Молоко	Корица, кардамон, шафран
Кисломолочные продукты	Кориандр, фенхель, корица, имбирь, черный перец
Сласти	Имбирь, кардамон, корицу, мускатный орех, шафран
Жирная пища	Шафран, имбирь, шамбалу, семена черной горчицы, куркуму

## **Полезные продукты, с которыми вы, возможно, еще не знакомы**

### **Тофу (соевый сыр)**

Его получают из соевого молока с добавлением солей кальция. Отличается высоким содержанием белка, по аминокислотному составу и биологической ценности равного мясу. Легко усваивается организмом, идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком. Имеет потрясающую способность впитывать любые вкусы, прекрасно с ними сочетаясь. Употребляется в сыром, вареном, жареном, копченом виде, а также для сладких кремов.

### **Мисо**

Это паста из соевых бобов и морской соли. Способствует поддержанию микрофлоры в кишечнике, повышает сопротивляемость организма к радиации, выводит радионуклеиды. Является источником витаминов группы В и железа.

### **Мунг-дал (маш)**

Эти маленькие зеленые бобы богаты белками (по содержанию не уступает мясу),

аминокислотами, содержат железо, фосфор, кальций, магний, витамины А, В, С, Е. Маш быстро разваривается и хорошо усваивается.

Все эти продукты вы можете найти в универсамах, китайских магазинах или на китайских рынках.

### **Кэроб**

Кэроб — плоды рожкового дерева, полезный заменитель какао. Является источником клетчатки, содержит витамины А, В, D, много кальция, фосфора, калия и магния, атакже дубильные вещества, которые связывают и дезактивируют токсины. В отличие от шоколада, не содержит возбуждающих веществ. При отсутствии кэроба используйте какао, напиток из цикория или ячменный кофе в тех же пропорциях или по вкусу.

### **Топленое масло**

Очищенное масло является одним из наилучших для использования в кулинарии. По полезности его можно сравнить с оливковым маслом. Очищенное масло не повышает уровень холестерина в крови, как другие жиры; отличается отменным вкусом и ароматом; не портится, при правильном

изготовлении его можно хранить больше двух лет, и чем больше масло выдержано, тем полезнее оно становится; идеально подходит для жарки, так как при нагревании не становится токсичным и не пенится. Причина в том, что из очищенного масла удаляется вода, твердые частицы и все не-полезные вещества. Способ приготовления: Растопите 1 кг масла в толстодонной кастрюле на среднем огне, доведите до кипения. Затем уменьшите температуру до минимума. Периодически снимайте белую пену с поверхности масла и следите, чтобы оно не пригорело. Если белые частицы перестают подниматься и масло имеет золотистый цвет и прозрачно, то можно снимать его с огня. Не передерживайте масло, иначе оно потемнеет и станет издавать едкий запах. Перелейте масло в банку, при необходимости процедите через сито и дайте остыть, затем накройте крышкой и поставьте в сухое прохладное место, не обязательно хранить в холодильнике. Оставшийся осадок также можно использовать.

### **Пророшенные семена**

Проростки — это только что появившиеся из семян росточки. Они имеют высокое содержание белка, витаминов, минералов и

клетчатки. Пророщенные семена — вкусное и полезное дополнение к рациону, особенно зимой. По вкусу хрустящие проростки напоминают свежий зеленый горошек или орехи. Их используют в салатах, овощных блюдах. Для потребления в пищу в пророщенном виде можно использовать семена самых разных растений: люцерны, бобов, гороха, чечевицы, пшеницы, редиса, капусты. Прорастить семена очень просто, это занимает 3–8 дней. Возьмите широкий бокал (заполните семенами на  $1/3$ ), или литровую банку (1 ст. л. семян), или трехлитровую банку (3 ст. л. семян), залейте теплой водой и оставьте на несколько часов. Затем накройте сосуд марлей, слейте воду и поставьте в темное место. Несколько раз в день промывайте семена теплой водой и сливайте воду через марлю. Через 2–3 дня появятся маленькие белые корешки, а затем и бледно-зеленые ростки. После появления ростков перенесите сосуд на светлое место. Для получения зелени зерна пшеницы через 3 дня выложите на плоскую тарелку, продолжайте промывать 2–3 раза в день. Чечевицу проращивайте 2 дня. Мунг-дал (маш) следует промывать 8 и больше раз в день.

### **Диетическая еда**

Большинство вегетарианских продуктов содержит мало калорий, жиров, экстрактивных веществ. При приготовлении они требуют меньше соли и потому меньше, чем мясные, задерживают воду в организме. Их рекомендуют тем, кто хочет похудеть без ущерба для здоровья. Несколько полезных советов:

- ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки;
- старайтесь не есть между приемами пищи;
- примерно раз в неделю делайте разгрузочный день: пейте только воду или соки;
- попробуйте скрытое голодание: несколько дней ешьте только фрукты или овощи, приготовленные на пару, либо каши, сваренные на воде (желательно без соли);

Сведите к минимуму или исключите из рациона следующие продукты:

- изделия из муки высшего сорта, хлеб на дрожжах, сладости,
- сахар, шоколад, ореховое масло,
- сливочное масло, твердый сыр,
- молоко, уксус,
- соль, острые специи,
- натуральный кофе и натуральный чай.

## Диетическая еда

Эта таблица поможет вам при выборе продуктов:

Наименование	Вода, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Клетчатка (наличие)	Ккал, в 100 г
1	2	3	4	5	6	7
Яблоко	86,5	0,4	—	11,3	+	51
Абрикос	85,8	0,9	—	10,5	+	52
Земляника	84,0	1,8	—	8,1	+	46
Смородина черная	85,0	0,8	—	8,0	+	45
Апельсин	87,5	0,9	—	8,4	+	43
Лимон	87,7	0,9	—	3,6	+	43
Банан	74,0	1,5	—	22,4	+	100
Арбуз	89,5	0,5	—	9,2	+	40
Картофель	75,0	2,0	—	21,0	+	94
Капуста белокочанная	90,0	1,8	—	5,4	+	30
Капуста цветная	92,0	2,0	—	3,0	+	30



## Важные факты о вегетарианстве

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7
Капуста брюс- сель- ская	87,0	4,0	—	6,4	+	43
Бакла- жан	93,0	1,0	—	2,7	+	12
Огурец	95,0	0,8	—	3,0	+	16
Томат	93,5	0,6	—	4,2	+	22
Мор- ковь	88,5	1,5	—	8,0	+	39
Свекла	86,5	1,7	—	10,8	+	30
Лук репча- тый	86,0	2,5	—	9,2	+	48
Горох суше- ный	21,2	23,0	1,0	53,0	+	325
Чечеви- ца	20,3	31,0	1,0	52,0	+	310
Грецкие орехи	9,0	18,0	59,0	8,7	+	658
Фундук	5,0	13,0	61,0	11,0	+	688
Хлеб ржаной	43,0	6,3	1,3	46,1	+	227
Хлеб пше- ничный	37,2	7,9	0,8	52,6	+	255
Крупа гречне- вая	14,0	12,5	2,5	67,4	+	351
Рис	14,0	7,6	1,0	75,8	+	351

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7
Макаронные изделия	13,0	11,0	0,9	74,2	+	358
Молоко 3,2 %	88,5	2,8	3,2	4,7	—	58
Сметана	66,0	2,1	28,0	3,0	—	160
Творог жирный	65,8	14,0	18,0	1,3	—	226
Творог нежирный	79,0	18,0	0,6	1,5	—	86
Сливочное масло	15,4	0,7	84,0	0,7	—	781
Подсолнечное масло	0,2	—	99,9	—	—	928
Сахар	0,1	—	—	95,5	—	410
Мед	18,0	0,3	—	78,0	—	320

## Несколько советов начинающим вегетарианцам

### Используйте специи

Людам, которые привыкли к употреблению жирной мясной пищи или яиц, поначалу трудно перевоспитать вкусовые при-

вычки, но со временем человек привыкает к более утонченному вкусу вегетарианской пищи. Поскольку соевое мясо, как и животное, в изначальном виде безвкусно, то вкус блюда зависит от соли, специй и способа приготовления.

Специи, которые придают блюду «мясной» вкус:

- чеснок, сушеный или свежий,
- лук, сушеный или свежий,
- черный перец, паприка, перец чили,
- смеси специй для мясных блюд,
- черная соль имеет идентичный яйцам вкус, и вместе с тем полезна для здоровья.

Сочетание коричневого мисо и листьев морской капусты для суши дает определенно «рыбный вкус».

В разделе «Начинающему вегетарианцу» вы найдете рецепты блюд, по вкусу напоминающих мясные.

### **Питайтесь сбалансировано**

Подбирайте необходимый набор витаминов и микроэлементов в продуктах. Отдавайте предпочтение углеводам. В теле человека, который употребляет мясо, повышен уровень адреналина. И когда мясо

исчезает из рациона, этот уровень снижается, и может показаться, что вегетарианская пища содержит недостаточное количество необходимых элементов. Но скоро уровень адреналина нормализуется — и к человеку приходит естественное чувство радости.

### **Приучите организм к определенным порциям еды**

Мясная пища очень жирная, поэтому поначалу вам может казаться, что вы не наедаетесь. Но помните, что питательных веществ вы получаете даже больше, чем раньше.

# РЕЦЕПТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД

## Салаты

### Овошной салат

500 г картофеля

300 г моркови

350 г соевого сыра тофу

лимонный сок

200 г консервированной кукурузы

50 г зелени

200 г постного майонеза

соль, смесь специй, черный перец по вкусу

1. Отварите картофель и морковь в мундире. Когда они остынут, снимите кожицу и натрите их на крупной терке. Тофу разомните вилкой.
2. Разогрейте на сковороде масло и поджарьте специи несколько секунд, добавьте тофу, поджаривайте в течение 5–7 минут.
3. Выложите на блюдо слоями в последовательности: картофель (1/2 массы), морковь (1/2 массы), тофу (1/2 массы), кукуруза (1/2 массы), затем оставшиеся

компоненты в том же порядке. Каждый слой посыпьте солью, перцем, полейте майонезом.

4. Украсьте салат кукурузой и зеленью.

### Салат «Мимоза»

400 г свеклы

200 г картофеля

100 г моркови

100 г соленых огурцов

300 г плавленого сыра без сычуга

100 г соевого сыра тофу

200 г постного майонеза

20 г чеснока

1. Отварите свеклу, картофель и морковь в мундире, остудите и очистите от кожуры.
2. Свеклу, картофель, морковь и плавленый сыр натрите на крупной терке в отдельные емкости. Огурец нарежьте ломтиками, тофу разомните в однородную массу.
3. Майонез смешайте с размельченным чесноком.
4. Выложите на круглую тарелку в последовательности: свекла (1/2 массы, сыр (1/2 массы), соль, перец, майонез картофель, морковь, тофу, соль, перец, майо-

нез, сыр, свекла, соль, перец, майонез.  
Украсьте зеленью.

### **Салат из авокадо**

200 г авокадо

100 г болгарского перца

100 г помидоров

50 г маслин

1 ч. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

соль, зелень, специи по вкусу

1. Овощи нарежьте кубиками, добавьте соль и специи, заправьте оливковым маслом и лимонным соком, украсьте маслинами и зеленью.

### **Свекольный салат**

600 г свеклы

200 г помидоров

100 г адыгейского сыра

100 г сметаны

50 г зелени

соль, черный перец по вкусу

1. Отварите свеклу, натрите на крупной терке. Помидоры и адыгейский сыр на-

режьте небольшими кубиками. Нарубите зелень.

2. Смешайте все компоненты, добавьте соль и перец, заправьте сметаной.

### **Свекольный салат с орехами**

400 г свеклы

50 г чернослива

50 г грецких орехов

100 г постного майонеза

соль по вкусу

1. Свеклу сварите в мундире, остудите и очистите от кожуры.
2. Чернослив залейте кипятком до размягчения, удалите косточки, нарежьте. Измельчите орехи.
3. Смешайте все компоненты, добавьте соль, заправьте майонезом. По желанию можно украсить зеленью.

### **Салат из пекинской капусты**

600 г пекинской капусты

150 г адыгейского сыра

200 г консервированной кукурузы

2 ст. л. растительного масла

соль, специи по вкусу



1. Нашинкуйте капусту, сыр нарежьте кубиками, добавьте кукурузу и специи, заправьте маслом.

### **Салат из пекинской капусты с оливками**

600 г пекинской капусты  
100 г помидоров  
100 г огурцов  
150 г болгарского перца  
150 г адыгейского сыра  
50 г оливок  
3 ст. л. растительного масла  
соль, специи по вкусу

1. Нашинкуйте капусту. Помидор, огурец, перец и сыр нарежьте кубиками, маслины разрежьте на 4 части, добавьте соль и специи, заправьте маслом.

### **Салат «Оливье»**

500 г картофеля  
400 г моркови  
200 г маринованных огурцов  
150 г тофу или адыгейского сыра  
300 г консервированного горошка  
150 г постного майонеза  
100 г соевого мяса (по желанию)  
перец, соль по вкусу

1. Картофель и морковь отварите в мундире, очистите.
2. Картофель, морковь, сыр и огурцы нарежьте кубиками, добавьте горошек, нарезанное соевое мясо, перец, соль, заправьте майонезом.

### Салат из черемши

400 г черемши

100 г зеленого лука

200 г маринованных или свежих огурцов

400 г консервированного горошка

соль, специи, растительное масло по вкусу

1. Нарежьте черемшу, лук и огурцы (кубиками). Добавьте горошек и соль, заправьте специями и маслом, посыпьте зеленью.

### Салат «Шуба»

500 г картофеля

300 г моркови

500 г свеклы

200 г морской капусты

200 г постного майонеза

зелень

соль, черный перец по вкусу

смесь специй по вкусу (карри, приправа для картофеля и др.)

1. Картофель, морковь и свеклу отварите в мундире.
2. Остудите их и натрите на крупной терке, положите в отдельные емкости.
3. Выложите на круглую тарелку слоями (картофель, затем морковь, морская капуста и свекла), каждый слой полейте майонезом, посыпьте солью и специями.
4. Сверху полейте майонезом, украсьте зеленью.

### Рисовый салат

170 г белого риса с длинными зернами

100 г адыгейского сыра

200 г консервированной кукурузы

200 г постного майонеза

100 г яблок

соль, черный перец по вкусу

1. Отварите рис, нарежьте кубиками сыр и яблоко. Когда рис остынет, смешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец, заправьте майонезом.
2. (Рис не должен быть разваренным, варите строго в пропорции 1:2. Выбирайте кисло-сладкое яблоко).
3. Вариант: вместо яблока можно использовать свежий огурец.

### Овощной торт

400 г картофеля

300 г моркови

200 г соленых огурцов

200 г вареной фасоли или маша

200 г постного майонеза

20 г твердого сыра без сычуга (по желанию)

соль, смесь специй по вкусу

1. Отварите картофель и морковь в мундире, остудите и очистите их от кожуры.
2. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, картофель и морковь натрите на крупной терке.
3. Картофель, морковь, фасоль или маш смешайте в отдельных емкостях с майонезом, солью и специями, разделите на две части.
4. Выложите на круглую тарелку одну часть, в последовательности: картофель, морковь, фасоль или маш, огурцы, затем вторую, в той же последовательности.
5. Сверху полейте майонезом, украсьте натертым сыром и зеленью.

### Сладкий фруктовый салат

200 г яблок

300 г бананов

150 г апельсинов  
50 г черного изюма  
50 г орехов  
50 г темной кураги (по желанию)  
200 мл йогурта или ряженки  
1–2 ст. ложки меда  
корица по вкусу

1. Фрукты нарежьте кубиками.
2. Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте.

## Супы

### Борш

1 л воды  
200 г свеклы  
300–400 г картофеля  
80 г моркови  
150 г белокочанной капусты  
2 ст. л. топленого или растительного масла  
1–2 ст. л. лимонного сока  
соль, черный перец, зелень по вкусу  
2 ст. л. сметаны (по желанию)  
50 г фасоли (по желанию)  
50–100 г помидоров (по желанию)  
1 ст. л. томатной пасты (по желанию)

1. Замочите на ночь или сварите предварительно фасоль.

2. Налейте воду в кастрюлю. Очистите картофель, нарежьте кубиками, поставьте варить.
3. Нашинкуйте капусту, положите ее и фасоль в кастрюлю с картофелем.
4. Очистите и натрите на крупной терке свеклу и морковь. Растопите масло на сковороде, поджарьте морковь 3–5 минут, затем добавьте свеклу, соль и немного воды. Накройте крышкой, тушите, пока овощи не станут мягкими. За 5 минут до готовности добавьте сметану, лимонный сок, либо нарезанные помидоры или пасту.
5. Переложите тушеные овощи в кастрюлю, варите на маленьком огне до готовности всех компонентов. Добавьте зелень, черный перец.

### *Другие варианты:*

Можно готовить борщ из вареной свеклы, тогда он ярче по цвету и слаще. (Ее также тушат с морковью). Если борщ слишком кислый, можно добавить сахар или мед (в остывший борщ). Если не хватает кислоты — добавьте больше лимонного сока. Вместо сметаны иногда используют кислое молоко.

### **Рассольник**

1 л воды

400 г картофеля

150 г моркови

400 г соленых огурцов

100 г фасоли

20 г корня петрушки

10 г сельдерея

2 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, черный перец, кориандр, хмели-сунели,  
куркума, зелень по вкусу

1. Предварительно отварите фасоль. Картофель нарежьте кубиками и поставьте варить.
2. Морковь, сельдерей и петрушку натрите на крупной терке и тушите на масле.
3. Натрите на крупной терке огурцы и добавьте в кастрюлю вместе с овощами.
4. Варите до готовности, в конце добавьте зелень, соль и специи.

### Капустняк

1 л воды

500 г квашеной капусты

400 г картофеля

20 г корня петрушки

100 г моркови

70 г лука

60 г пшена

соль, кориандр, хмели-сунели, куркума, зелень по вкусу

1. Картофель нарежьте кубиками и поставьте варить.
2. Овощи нарежьте соломкой и тушите на масле. Капусту промойте водой и добавьте вместе с овощами и промытым пшеном в кипящий бульон. Варите до готовности, в конце добавьте соль, специи и зелень.

*Вариант:*

Можно добавить  $\frac{1}{2}$  стакана вареной фасоли.

### Грибной суп

1 л воды

400 г картофеля

100 г моркови

50 г сельдерея

50 г сушеных грибов

10 г макарон

70 г лука

2 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, перец, карри, кориандр по вкусу

1. Замочите грибы на 8 часов. Затем нарежьте и отварите в той же воде (40 минут).
2. Картофель нарежьте кубиками и положите в грибной бульон.



3. Нарежьте лук, морковь (кружочками) и сельдерей (кубиками), тушите на масле.
4. Затем переложите в бульон, добавьте макароны, соль и специи, варите до готовности, в конце добавьте зелень.

### **Суп из брюссельской капусты**

1 л воды

300 г картофеля

150 г брюссельской капусты

50 г крупной белой фасоли

80 г моркови

2 ст. л. топленого или подсолнечного масла

1–2 ст. л. сметаны (по желанию)

соль, лавровый лист, черный перец, зелень  
по вкусу

1. Замочите фасоль на ночь или поставьте варить на 1 час раньше.
2. Картофель нарежьте кубиками, капусту на 2 или 4 части и поставьте варить, добавив в воду соль.
3. Морковку натрите на крупной терке, разогрейте масло в сковороде, поджаривайте морковь 3 минуты. Затем добавьте немного воды, накройте крышкой, потушите еще несколько минут, пока морковь не станет мягкой.

4. Если фасоль готова, добавьте ее в суп, затем морковку и лавровый лист, варите до полной готовности всех компонентов, в конце добавьте сметану и зелень.

### Суп с тофу

1 л воды

150 г тофу

100 г зеленого или консервированного горошка

100 г консервированной кукурузы (по желанию)

200 г картофеля

100 г моркови

зеленый лук по вкусу

соль, специи по вкусу

1. Нарезьте картофель кубиками и поставьте варить.
2. В горячий бульон положите кукурузу, горошек и тертую морковь, поварите 7 минут.
3. Затем добавьте тофу, нарезанный кубиками, нарезанный зеленый лук, соль и специи.
4. Доведите до кипения, по желанию добавьте зелень.

### Тыквенный суп-пюре

1 л воды

300 г нарезанной тыквы

300 г нарезанного картофеля

2 ст. л. сметаны

соль, черный перец, молотый имбирь, чеснок по вкусу

1. Сварите овощи вместе, немного остудите, взбейте блендером или картофелемялкой.
2. Добавьте сметану и специи. По желанию можно добавить зелень.

### Суп-пюре из мунг-дала (маша)

1 л воды

100 г маша (мунг-дала)

150-200 г нарезанного картофеля

80 г моркови, нарезанной дольками

1–2 ст. ложки сметаны, по желанию

соль, черный перец, чеснок, карри, кориандр, сок лимона по вкусу.

1. Промойте маш, поставьте варить, добавив немного соли.
2. Через 10 минут добавьте овощи, варите до готовности (маш должен быть мягким).

3. Затем немного остудите, взбейте блендером или картофелемялкой, добавьте сметану, соль и специи. По желанию добавьте немного сока лимона, зелень.

### **Томатный суп-пюре с молочным соусом**

2 кг помидоров

6 ст. л. топленого или растительного масла  
молотый кориандр, паприка, черный перец  
по вкусу

лавровый лист, зелень базилика (по желанию)

30 г сахара, соль по вкусу для соуса:

450 мл молока

2 ст. л. топленого или растительного масла

2 ст. л. муки

1 ст. л. лимонного сока

1. Обдайте помидоры кипятком, снимите кожицу и разотрите в пюре с помощью блендера или на терке.
2. В толстодонной кастрюле поджарьте на масле кориандр, затем добавьте пюре из помидоров. Варите 20 минут, затем добавьте соль, сахар, остальные специи, зелень и через несколько минут снимите с огня.

3. В отдельной кастрюле растопите масло, поджарьте муку до золотистого цвета, затем влейте горячее молоко и, помешивая, чтобы не было комков, держите на огне до загустения.
4. В конце добавьте лимонный сок и смешайте соус с супом.

### Овощной суп-пюре

1 л воды

400 г нарезанного картофеля

100 г моркови, нарезанной кубиками

200 г нарезанной цветной капусты

70 г мелко нарезанного лука (по желанию)

300 г зеленого горошка

70 г муки (по желанию)

1 ст. л. сметаны (по желанию)

зелень

соль, черный перец, лавровый лист, карри по вкусу

1. Отварите все овощи в соленой воде. Взбейте блендером.
2. Поджарьте муку до золотистого цвета, разведите с небольшим количеством бульона, чтобы не было комков, влейте в суп.
3. Добавьте специи, сметану и зелень.

### *Вариант:*

Можно приготовить к супу молочный соус по предыдущему рецепту.

### **Помидорный суп**

1 л воды

300 г картофеля

80 г моркови

70 г лука

60 г круглого риса

200 г помидоров

лавровый лист

2 ст. л. топленого масла

1–2 ст. л. сметаны (по желанию)

зелень (по желанию)

соль, перец по вкусу

1. Нарезьте картофель кубиками, промойте рис, поставьте варить.
2. Поджарьте на масле тертую морковь и нарезанный лук до полуготовности.
3. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и потрите на крупной терке или мелко нарежьте. Хорошо (для вкуса) обжарить их несколько минут на масле.
4. Когда рис и картофель будут почти готовы, добавьте морковь с луком, лавровый лист, помидоры, доведите до кипения.

ния. В конце добавьте зелень, перец и заправьте сметаной.

## **Вторые блюда**

### **Картофель, запеченный с творогом**

1 кг картофеля

500 г творога

500 мл сметаны

4 ст. л. сливочного масла

соль, перец, кориандр, куркума по вкусу

1. Очистите картофель, нарежьте его тонкими ломтиками. (Можно использовать вареный картофель, это сократит время приготовления).
2. Смажьте маслом дно сковороды или противня и покройте его третьей частью картофеля, посыпьте солью, перцем, кориандром, выложите покрошенный творог, полейте одной третью сметаны, разбавленной с куркумой.
3. Затем выложите второй и третий слои в том же порядке. Сверху можно посыпать смесью пряностей по вкусу. Накройте блюдо фольгой, плотно заверните края и поставьте в духовку, разогретую до 200°, на 45 минут. За 10 минут до готовности снимите фольгу, чтобы верх подрумянился.

### Гречневая запеканка

170 г гречневой крупы

400 мл воды

150 моркови, натертой на крупной терке

100 г тыквы, натертой на крупной терке

100 г сельдерея, натертого на крупной терке

3 ст. л. топленого или растительного масла

кориандр, карри, черный перец, соль по вкусу

*Для покрытия вариант 1:*

300 г соевого сыра (тофу)

2 ст. л. топленого или растительного масла

1 ст. л. майонеза

соль по вкусу

смесь специй по вкусу

*вариант 2:*

400 г творога

4 ст. л. сметаны

зелень, смесь специй по вкусу

50 г твердого сыра без сычуга (по желанию)

*вариант 3:*

150 г твердого сыра, натертого на крупной терке

1. Сварите гречневую кашу.
2. Растопите масло на сковороде, поджарьте 3–5 секунд карри и кориандр. Выложите на сковороду морковь, поджарьте



3 минуты, затем положите сельдерей и тыкву. Добавьте немного воды и соль, накройте крышкой, тушите, пока овощи не станут мягкими.

### *Вариант 1:*

Обжарьте в масле специи, добавьте тофу, размятый вилкой. Затем добавьте соль или 1 ст. л. мисо, майонез и тушите 5 минут.

### *Вариант 2:*

Смешайте творог со сметаной, добавьте тертый на крупной терке сыр, специи и зелень.

3. Выложите на противень или сковороду половину гречки, затем овощи, вторую половину гречки, покройте смесью из тофу или творога или твердым сыром. Накройте фольгой или крышкой, запекайте 15 минут.

### **Макаронная запеканка**

200 г сухих макарон

150 г сладкого зеленого перца

100 г моркови

200 г помидоров

100 г натертого сыра

2 ст. л. сухой петрушки

2 ст. л. топленого или растительного масла

1 ч. л. соли

По желанию:

200 мл молока

2 ст. л. муки

70 г лука

1. Сварите макароны. Натрите морковь на крупной терке, поджарьте на масле 2–3 минуты.
2. Добавьте нарезанные лук и перец, потушите 3–5 минут, если нужно, добавьте немного воды.
3. Промойте готовые макароны, добавьте к ним муку, молоко, соль и половину сыра.
4. Мешайте, пока сыр не расплавится, добавьте петрушку и тушеные овощи.
5. Переложите половину макарон в посуду для запеканок, сверху выложите половину помидоров, нарезанных кружочками.
6. Повторите слои, сверху посыпьте оставшимся сыром.
7. Запекайте в духовке 20–30 минут (температура 150–180°).

### Овощное рагу

450 г белокочанной капусты (или цветной капусты)

400 г картофеля, нарезанного кубиками

200 г моркови

400 г помидоров, разрезанных на 8 долек  
каждый

200 г свежего или консервированного горошка (по желанию)

200 г адыгейского сыра, нарезанного кубиками (по желанию)

3 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, перец, смесь приправ по вкусу

2 ст. л. сметаны (по желанию)

зелень (по желанию)

1. Нашинкуйте капусту (цветную разделите на маленькие соцветия), морковку очистите и нарежьте тонкими кружочками или кубиками.
2. Разогрейте масло в кастрюле, положите туда морковь, жарьте 4 минуты, добавьте картофель, жарьте еще 3 минуты. Затем положите капусту, приправы, жарьте еще несколько минут, после этого добавьте соль и воду, закройте крышкой и тушите на слабом огне.
3. Когда овощи будут почти мягкие, добавьте горошек (если свежий — отварите предварительно), помидоры или сыр, заправьте сметаной, добавьте зелень.

### Чанахи

600 г картофеля  
200 г вареной фасоли  
150 г соевого мяса  
80 г моркови (по желанию)  
3 ст. л. топленого или растительного масла  
500 мл воды  
3 ст. л. сметаны  
2 ст. л. муки (по желанию)  
2 ст. л. соевого соуса  
30 г чеснока  
соль, смесь специй по вкусу  
зелень

1. Очистите картофель и морковь и нарежьте кубиками.
2. Разогрейте 2 ст. л. масла в толстодонной кастрюле, поджарьте специи 2–3 секунды, добавьте овощи и поджаривайте 5 минут на среднем огне.
3. Затем добавьте половину воды и накройте крышкой.
4. Сварите соевое мясо, промойте холодной водой и хорошо отожмите.
5. Растопите на сковороде оставшееся масло, поджарьте нарезанное мясо до золотистого цвета, в конце добавьте соевый соус.

6. Положите мясо и фасоль в кастрюлю с овощами, добавьте оставшуюся воду и соль, варите на маленьком огне до готовности. На сухой сковороде поджарьте муку до золотистого цвета, разведите 5–6 ст. л. воды из кастрюли с овощами.
7. Под конец добавьте сметану, нарезанную зелень, измельченный чеснок и муку.

### Фаршированный перец

800 г болгарского перца

170 г риса

150 г натертой моркови или нарезанных вареных грибов

20 г чеснока

2 ст. л. томатного соуса

2 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, специи по вкусу

1. Отварите рис, морковку потушите на масле.
2. Соедините рис с морковью, измельченным чесноком, солью и специями.
3. Нафаршируйте перец, полейте соусом. Накройте крышкой, тушите 30 минут.
4. По желанию можно запечь в духовке.

### Плов

200 г длиннозерного риса (желательно бас-мати)

500 мл горячей воды

150 г соевых стейков или 150 г соевого мяса

150 г моркови

150 г болгарского перца

3 ст. л. топленого или растительного масла

2 ст. л. соевого соуса

смесь специй для плова по вкусу

черный перец, паприка по вкусу

соль по вкусу

свежий или сушеный базилик

1. Отварите соевые стейки или битки, нарежьте на мелкие кусочки. Растопите 1 ст. л. масла на сковороде, поджарьте мясо, сбрызнув соевым соусом. Нарежьте и обжарьте лук. Морковку нарежьте кубиками или длинными полосками. Промойте рис.
2. Растопите оставшееся масло в толстодонной кастрюле или казане. Обжарьте специи для плова несколько секунд, добавьте рис и обжаривайте на маленьком огне 5 минут, периодически помешивая. Затем добавьте приготовленное мясо,

лук и морковь и обжарьте вместе 2–3 минуты. Влейте воду, добавьте соль, перец, паприку и базилик.

3. Перемешайте все компоненты, увеличьте огонь и доведите до кипения.
4. Накройте крышкой и варите 20 минут, пока рис не станет мягким.
5. Затем выключите огонь, оставьте на 10 минут, не перемешивая и не снимая крышку.
6. После этого слегка перемешайте вилкой. Плов готов!

### Деруны

800 г картофеля

70 г лука

соль, черный перец по вкусу

1 ст. л. сметаны

2 ст. л. муки

масло для обжарки

1. Натрите картофель на мелкой терке или пропустите через соковыжималку (в картофель добавьте крахмал, который останется на дне кастрюли с соком, но сок не используйте).
2. Добавьте в картофель лук, натертый на терке, и остальные компоненты.

3. Сформируйте деруны, жарьте на среднем огне. Подавайте со сметаной.

### Голубцы

1,5 кг капусты

170 г риса

100 г моркови

250 мл томатного соуса

2 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, специи, зелень по вкусу

1. Отварите кочан капусты в кипящей воде: опустите кочан полностью в воду, когда наружные листья станут мягкими, вытащите капусту и отрежьте мягкие листья, оставшийся кочан опять опустите в воду. Так повторяйте до полной готовности.
2. Отварите рис. Морковку натрите на крупной терке, потушите на масле.
3. Смешайте рис с морковкой, солью, специями и зеленью. Заверните начинку в капустные листья.
4. Уложите голубцы в кастрюлю, залейте водой и тушите 50 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте соус. Подавайте со сметаной.

#### *Варианты:*

В начинку можно добавить тушеные грибы. Можно подавать с грибной подливой.



### Корзинки с суфле из брокколи

*Для теста:*

150 г муки

50 г сливочного масла

*Для суфле:*

500 г брокколи

100 г сметаны

50 г сыра без сычуга

1 ст. л. муки

соль по вкусу

базилик

1. Разотрите муку с маслом, чтобы получилась масса, напоминающая хлебные крошки, добавьте 4 ст. л. воды и замесите тесто. Скатайте шар и поставьте в холодильник на 30 минут.
2. Брокколи варите в подсоленной воде 15 минут, затем измельчите в пюре.
3. Муку подсушите до кремового цвета, охладите, разведите сметаной и проварите, пока не загустеет. Смешайте соус с пюре из брокколи.
4. Тесто раскатайте, вырежьте кружки и уложите в смазанные маслом формочки, прижмите плотно к стенкам и дну. Выпекайте 20 минут при 200°.
5. Разложите в выпеченные тарталетки приготовленное суфле, посыпьте тер-

тым сыром, запекайте 1–2 минуты в духовке.

6. При подаче оформите зеленью.

### **Фаршированные шампиньоны**

400 г сырых шампиньонов

50 г моркови, натертой на крупной терке

50 г нарезанной петрушки

50 г натертого сыра

2 ст. л. нарезанного репчатого лука (по желанию)

2 ст. л. топленого или растительного масла

¼ ч. л. соли

¼ ч. л. нарезанного или сухого базилика

смесь специй по вкусу

1. Промойте грибы и аккуратно отделите ножки. Растопите 1 ст. л. масла, несколько секунд обжаривайте специи, затем 1–2 минуты морковь. Добавьте нарезанные ножки грибов и потушите 2–3 минуты.
2. Соедините тушеные грибы и морковь с петрушкой, луком, базиликом и солью.
3. Начините смесью грибные шляпки, выложите на смазанную оставшимся маслом сковороду или противень, посыпьте сыром.

4. Запекайте в духовке 10–15 минут (температура 200–220°).

### **Шпинат с адыгейским сыром**

400 г шпината

200 г адыгейского сыра, нарезанного кубиками

150 мл сметаны

3 ст. л. воды

1 ст. л. топленого или сливочного масла

½ ч. л. сахара

соль, смесь специй по вкусу

1. Промойте, осушите и нарежьте листья шпината.
2. Растопите масло и несколько секунд обжарьте в нем пряности.
3. Добавьте шпинат и воду, накройте крышкой и тушите на слабом огне, пока шпинат не станет мягким. Затем положите сметану и сыр, добавьте соль и сахар и держите на слабом огне еще 5 минут.

### **Бигос**

1 кг квашеной капусты

200 г моркови

150 г лука (по желанию)

200 г соевых стейков, или соевых битков или гуляша

4 ст. л. топленого или растительного масла

2 ст. л. томатного соуса (по желанию)

соль, сахар, лавровый лист, смесь специй по вкусу

зелень (по желанию)

1. Промойте капусту в воде, хорошо отожмите воду, положите в кастрюлю и тушите 40 минут, добавляя немного воды и помешивая. Через 20 минут положите лавровый лист. Если вы используете гуляш или битки, отварите их в подсоленной воде, промойте в холодной воде и хорошо отожмите. Для придания более насыщенного вкуса поджарьте их на масле, нарезав на куски. Добавьте смесь специй для мясных продуктов и 2 ст. л. соевого соуса.
2. Нарезьте лук, морковь натрите на крупной терке. Поджарьте лук и морковь на масле до полуготовности. Добавьте нарезанные стейки или приготовленное мясо, томатный соус, соль и сахар, перемешайте. Соедините с капустой и потушите еще несколько минут.
3. Добавьте зелень.

### Гороховые котлеты

250 г гороховых хлопьев

400 мл воды

150 г моркови, натертой на крупной терке

2 ст. л. нарезанной петрушки

50 мл соевого соуса или соль по вкусу

½ ч. л. сухого базилика (по желанию)

20 г измельченного чеснока (по желанию)

смесь специй по вкусу

кукурузное или подсолнечное масло для обжарки

1. Вскипятите воду, добавьте хлопья, прокипятите 3–5 минут, накройте крышкой и оставьте на 10–15 минут.
2. Растопите 2 ст. л. масла, поджарьте специи 2–3 секунды, затем морковь 3–5 минут. Накройте крышкой и тушите, пока морковь не станет мягкой.
3. Соедините все компоненты, (если смесь сухая, добавьте горячей воды), остудите.
4. Затем сформируйте котлеты, обкатайте в муке или панировочной смеси.
5. Поджаривайте до золотистого цвета.
6. При желании можете запекать в духовке: смажьте противень или сковороду маслом, котлеты не обкатывайте в муке.

### Биточки из чечевицы

350 г красной чечевицы  
красный, черный перец по вкусу  
соль, смесь специй по вкусу  
панировочные сухари или мука  
100 г черного хлеба  
рубленая зелень, тушеная морковь (по желанию)

1. Чечевицу промойте, залейте 1,8 л холодной воды, оставьте на ночь в прохладном месте.
2. Слейте воду, залейте свежей водой и сварите до готовности.
3. Измельчите в пюре с помощью блендера.
4. Добавьте измельченный хлеб, соль, специи, морковь или зелень. При необходимости, немного муки.
5. Сформируйте битки, обкатайте в сухарях. Поджаривайте до золотистого цвета.

### Картофельные рулеты

*Для теста:*

200 г муки  
100 мл воды  
2 ч. л. топленого масла  
½ ч. л. соли  
куркума

*Для начинки:*

350 г картофеля

2 ч. л. семян кунжута

1 ч. л. соли

смесь специй по вкусу

масло для обжаривания во фритюре

1. Вначале приготовьте начинку, чтобы она остыла, пока будет готовиться тесто.
2. Отварите картофель в мундире, очистите и разомните вместе с кунжутом, солью и специями.
3. Смешайте муку, куркуму и соль. Растопите масло и вотрите его в муку, затем медленно добавьте воду и сделайте тесто. Выложите его на доску для раскатывания и хорошо вымесите, чтобы оно стало мягким и эластичным. Если тесто слишком влажное, добавьте немного муки.
4. Посыпьте доску мукой и раскатайте тесто в прямоугольную лепешку толщиной 3 мм.
5. Смесь с холодным картофелем равномерно распределите по поверхности. Посыпая тесто мукой, чтобы оно не прилипало к пальцам, скатайте его в рулет. Острым ножом нарежьте рулет на ломтики шириной 1–2 см.

6. Нагрейте масло в глубокой сковороде (масло достаточно нагрето, если кусочек теста, брошенный в него, сразу всплывает и шипит).
7. Погрузите в масло несколько ломтиков рулета и жарьте их, один раз перевернув, 3–5 минут до золотистого цвета.

### Пирожки с овощами

*Для теста:*

400 г пшеничной муки

100 г растопленного сливочного масла

150 мл холодной воды

½ ч. л. соли

*Для начинки:*

250 г картофеля

250 г цветной капусты

200 г зеленого горошка (или консервированного)

4 ст. л. топленого масла

соль, черный перец, смесь пряностей по вкусу

топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

1. Насыпьте муку и соль в миску, влейте растопленное масло. Вотрите масло в муку, до превращения в крошки, затем



влейте воду и сделайте тесто. Месите 5 минут, пока оно не станет однородным и мягким и не перестанет прилипать к рукам.

2. Скатайте тесто в шар, сбрызните водой и отложите на время, пока будете делать начинку.
3. Очистите картофель и нарежьте маленькими кубиками. Цветную капусту мелко нарубите. Отварите свежий горошек в соленой воде до мягкости.
4. В большой сковороде поджарьте смесь специй на масле, положите туда картофель, жарьте 3 минуты, помешивая, затем добавьте цветную капусту, жарьте еще 4 минуты. Добавьте 2 ст. л. воды, накройте крышкой, тушите 15 минут, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими. Добавьте горошек, приправьте солью и черным перцем, выложите на блюдо, чтобы они остыли.
5. Посыпьте поверхность доски мукой. Сформируйте из теста 10 шариков. Раскатайте каждый в лепешку диаметром 15 см. Разрежьте пополам, сложите оба конца прямой стороны так, чтобы получился конус. Плотно соедините 2 части прямой стороны. Больше чем наполовину наполните конус из теста начинкой,

соедините верхний шов, фигурно залепите тесто (в веревочку).

6. Нагрейте растительное или топленое масло на среднем огне в глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном. Погрузите в масло несколько пирожков, жарьте, часто переворачивая, пока обе стороны не зарумянятся. Выньте пирожки и положите в дуршлаг, чтобы масло стекло.

### Пицца

500 г муки высшего сорта или 3 ст. муки 2-го сорта

150 г сливочного масла

½ ст. сметаны или кефира

1 ч. л. соли

4 ч. л. разрыхлителя

куркума

или 400 г готового теста для пиццы

#### *Начинка 1:*

300 г кабачков цуккини

300 г баклажанов

300 г болгарского перца

200 г помидоров

2 ст. л. топленого масла

100 г постного майонеза

400 г сыра тофу

3 ст. л. сметаны

3 ст. л. соевой пасты мисо

соль, перец, смесь специй по вкусу

1. Замесите тесто и положите в холодильник.
2. Нарежьте овощи кружочками и поджарьте на масле до полуготовности.
3. Тофу разомните вилкой, добавьте сметану, мисо, соль и специи.
4. Раскатайте тесто толщиной 3–5 мм, выложите на противень, смажьте майонезом.
5. Выложите овощи в последовательности: кабачки, баклажаны, перец, помидоры, посыпьте специями, сверху выложите тофу.
6. Выпекайте в духовке 15–20 минут (температура 180–190°)

### *Начинка 2:*

150 г зеленого болгарского перца

150 г желтого перца

150 г красного перца

500 г помидоров

400 г репчатого лука

200 г твердого сыра без сычуга

5 ст. л. топленого или растительного масла

соль, перец, смесь специй по вкусу

1. Нарезьте лук полукольцами и обжарьте на масле, чтобы он стал прозрачным, добавьте нарезанный тонкими ломтиками болгарский перец, поджарьте 2–3 минуты.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кружками.
3. Раскатайте тесто, выложите на противень, смажьте маслом.
4. Выложите помидоры, затем лук с перцем, посыпьте солью, специями и тертым сыром.
5. Выпекайте в духовке 15–20 минут (температура 180–190°).
6. Готовую пиццу слегка посыпьте паприкой.

### *Начинка 3:*

300 г баклажанов

600 г помидоров

250 г твердого сыра без сычуга

100 г оливок

6 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, перец, смесь специй по вкусу

1. Нарезьте баклажаны тонкими кружочками, посолите и оставьте на 30 минут.
2. Затем поджарьте на масле до золотистой корочки.

3. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и разомните в пюре, добавьте соль и специи.
4. Раскатайте тесто и выложите на противень. Сверху положите пюре из помидоров, затем баклажаны, половинки оливок и сыр, нарезанный ломтиками. Посыпьте солью и специями. Выпекайте 15–20 минут.

### *Начинка 4:*

600 г помидоров

200 г базилика

40 г чеснока

60 г фисташек

150 г твердого сыра без сычуга

100 г постного майонеза или сметаны

4 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, черный перец, смесь специй по вкусу

1. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Нарезьте тонкими кружочками и слегка обжарьте на масле.
2. Раскатанное тесто выложите на противень, смажьте майонезом или сметаной, сверху выложите помидоры и поставьте в духовку на 15 минут.
3. Мелко нарежьте базилик и смешайте с измельченным чесноком, добавьте мас-

ло, тертый сыр и разотрите смесь в пасту с помощью блендера или ступки. Посыпьте солью и специями, выложите на помидоры и запекайте еще 5 минут.

### Творожный Наполеон

300 г готового слоеного теста

*Для начинки:*

300 г нежирного творога

100 г твердого сыра без сычуга

75 г сливочного масла

2 ст. л. постного майонеза

смесь специй по вкусу

соль, черный перец по вкусу

зелень

оливки для украшения

1. Испеките 3 тонких прямоугольных коржа, предварительно проткнув тесто вилкой.
2. Взбейте масло с творогом, добавьте соль, перец и зелень. Натрите твердый сыр на крупной терке, смешайте с майонезом и специями.
3. Выложите половину массы из творога на первый корж, накройте вторым коржом, выложите на него твердый сыр. Накройте сверху третьим коржом, слегка при-

жмите, выложите сверху оставшуюся творожную массу. Украсьте крошками теста или оливками.

### Пельмени

*Для теста:*

200 г муки

60 мл воды

½ ч. л. соли

*Для начинки:*

300 г соевого сыра тофу

2 ст. л. сметаны

3 ст. л. топленого или растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

соль, черный перец, карри, черная соль по вкусу

1. В просеянную муку добавьте соль и воду, замесите тесто и накройте.
2. Разомните тофу в пасту и потушите на масле со сметаной и специями примерно 10 минут.
3. Раскатайте тесто толщиной 2 мм, нарежьте квадратиками (примерно 4 см), положите на центр начинку. Соедините и залепите края, придав форму треугольника, 2 угла сведите вместе.
4. Варите в кипящей подсоленной воде 7–10 минут. Вытаскивайте шумовкой,

когда пельмени начнут всплывать. Переложите в миску, полейте растопленным маслом и встряхните, чтобы перемешать.

### **Вареники с грибами (ушки для борща)**

*Для теста:*

400 г муки

100 мл сметаны

1 ч. л. соли

*Для начинки:*

600 г отваренных грибов

150 г лука

2 ст. л. топленого или растительного масла  
соль, черный перец по вкусу

1. Замесите тесто, соединив все компоненты.
2. Поджарьте нарезанный кубиками лук. Измельчите грибы в блендере или мелко нарежьте, смешайте с луком, солью и перцем.
3. Раскатайте тонко тесто, нарежьте квадратиками, выложите начинку на центр.
4. Соедините и залепите края, придав форму треугольника, 2 угла сведите вместе.
5. Отварите в воде, подавайте в борще.



### Палюшки

500 г картофеля

2 ст. л. муки первого сорта

4 ст. л. топленого или растительного масла

соль, перец, зелень по вкусу

70 г лука

1. Сварите картофель в мундире, остудите, очистите и разомните картофелемялкой.
2. Добавьте муку, соль, специи, замесите тесто.
3. Скатайте в тонкие валики, 5–7 мм в диаметре, нарежьте на кусочки, 6–7 см длиной.
4. Варите в подсоленной воде, вытаскивайте палюшки, когда они начнут всплывать.
5. Смешайте с жареным луком или поджарьте с тушеным луком.
6. Выложите на блюдо, посыпьте зеленью.

### Чебуреки

*Для теста:*

250 г муки

½ ч. л. соли

100 мл теплой воды

*Для начинки:*

200 г тофу

50 г соевого фарша

70 г лука

175 мл воды

2–3 ст. л. сметаны

3 ст. л. топленого или растительного масла

соль, перец, кориандр, карри по вкусу

масло для жарки во фритюре

1. Соедините муку, соль и теплую воду, замесите тесто.
2. Залейте соевый фарш холодной водой. Нарезьте лук, поджарьте слегка на масле, добавьте тофу, размятый вилкой, сметану, соль и специи. Тушите на среднем огне 4–6 минут.
3. Затем соедините с соевым фаршем.
4. Сделайте из теста большие шарики, затем раскатайте лепешки толщиной 5 мм. На одну половину положите начинку, другой накройте, соедините и слепите по краям.
5. Обжаривайте во фритюре с обеих сторон под закрытой крышкой.

## **Изделия из теста**

### **Шарлотка**

140 г муки

150 г манной крупы

180 г сахара  
200 мл кефира  
125 г растительного масла  
500 г яблок или бананов  
корица  
1 ч. л. соды

1. Смешайте кефир и соду, добавьте нарезанные яблоки или бананы и остальные компоненты.
2. Перемешайте. Форму для выпекания выстелите бумагой и смажьте маслом.
3. Выпекайте 30 минут.

### Финиковый кекс

150 г фиников  
200 г горячей воды  
200 г муки  
100 г измельченных грецких орехов  
100 г сахара (по желанию)  
75 г растительного масла  
1 ч. л. соды  
2 ч. л. разрыхлителя  
корица

1. Промойте финики, отделите от косточек и залейте водой. Добавьте орехи, растительное масло, муку, соду и разрыхли-

тель. Смажьте маслом форму для выпекания. Перемешайте массу и переложите в форму. Выпекайте 30 минут при 180°.

*Другой вариант:*

Вместо фиников используйте 150 г размятых вилкой бананов.

### ШВЕДСКИЙ КЕКС

300 г муки

200 мл молока

200 мл йогурта или кефира

200 г сахара

150 г сливочного масла

4 ч. л. ванильного сахара или 2 ст. л. цедры лимона

4 ч. л. разрыхлителя

1 ст. л. сахарной пудры

1. Растопите масло, добавьте молоко, йогурт, сахар и цедру. Смешайте муку с разрыхлителем, соедините с жидкой смесью. Переложите в форму, выпекайте 40–50 минут до готовности. Остудите и посыпьте сахарной пудрой.

*Другие варианты:*

Можно добавить в тесто измельченные орехи и чернослив или цукаты. Или же сделать «мраморный кекс», добавив кэроб

в одну часть теста и слегка перемешать со светлой частью.

### Тертый пирог

500 г муки

300 г сливочного масла или маргарина

200 г сахара

100 мл кефира

4 ч. л. разрыхлителя

ванильный сахар (по желанию)

300–400 г густого варенья или повидла

1. Смешайте муку с разрыхлителем и сахаром, вотрите масло, затем добавьте кефир.
2. Замесите густое тесто. Одну половину положите в морозильную камеру, разделив на несколько частей. Вторую часть выложите на смазанный маслом противень и равномерно смажьте вареньем. Сверху посыпьте замороженным тестом, натертым на крупной терке. Выпекайте при 200° до готовности.

*Вариант:*

На варенье можно выложить 3–4 спелых банана, нарезанных на тонкие кружочки, и посыпать корицей.

### Кофейно-вафельный пирог

1 упаковка квадратных вафель  
200 г сухого молока  
200 г сахара  
200 г сливочного масла  
100 мл воды  
75 г грецких орехов  
100 г изюма  
3 ст. л. кофейного напитка из цикория или  
ячменного кофе  
ванильный сахар

1. Вскипятите воду, добавьте кофейный напиток, соедините со сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром, остудите.
2. Раскрошите 3 вафли из 5, соедините с первой массой, добавьте сухое молоко, орехи и изюм.
3. Вымесите получившуюся массу и выложите на одну вафлю. Влажной рукой равномерно распределите по всей поверхности, накройте оставшейся вафлей, слегка прижмите, поставьте в холодильник на 8 часов.

### Кокосовый пирог

200 г муки  
300 мл молока

100 г сахара  
40 г сливочного масла  
150 г кокосовой стружки  
1 ст. л. лимонной цедры  
1 ст. л. лимонного сока  
4 ч. л. разрыхлителя  
ванильный сахар  
200 г сгущенного молока

1. Смешайте отдельно все сухие и жидкие компоненты, затем соедините их вместе. Форму для выпекания смажьте маслом и посыпьте мукой, влейте в нее тесто и выпекайте 25–30 минут.
2. Готовый корж полейте сгущенным молоком, предварительно проколов его вилкой, чтобы молоко хорошо впиталось, затем посыпьте кокосовой стружкой.

### Творожно-фруктовый пирог

*Для теста:*

225 г муки  
100 г сливочного масла  
3 ст. л. сметаны  
2 ч. л. разрыхлителя

*Для начинки:*

400 г жирного творога  
400 г фруктов по сезону

200 г сахара  
3 ст. л. сметаны  
ванильный сахар  
куркума  
манная крупа

1. Соедините муку с разрыхлителем, сметаной и маслом. Замесите тесто, поставьте в холодильник на 1,5–2 часа.
2. Разомните творог, добавьте сахар, куркуму и ваниль, сметану (масса должна получиться густой).
3. Выложите тесто на смазанный маслом противень, посыпьте манной крупой (для того, чтобы впитывался сок фруктов), затем выложите фрукты, сверху покройте творожной массой. Выпекайте до готовности при 180°.

### Пирог без муки

150 г сухого молока  
150 г крахмала  
200 г сахара  
4 ч. л. разрыхлителя  
ванильный сахар (по желанию)  
100 мл кефира  
150 г кокосовой стружки  
50 г сливочного масла  
300 г спелых бананов



1. Соедините пять первых компонентов. Растопите сливочное масло и обжарьте в нем кокосовую стружку, затем добавьте кефир и 2 взбитых в пюре банана.
2. Устелите форму для выпекания бумагой, смешайте обе массы и выпекайте 30 минут. Можно промазать пирог кремом по вкусу.

### **Карамельные пирожные со сгущенкой**

*Для теста:*

250 г муки

150 г сахара

200 мл молока

100 мл кефира

100 мл горячей воды

40 г маргарина

4 ч. л. разрыхлителя

щепотка соли

ванильный сахар

*Для крема:*

400 г вареного сгущенного молока

100 г сливочного масла

75 г измельченных орехов

1. Растопите половину сахара в толстодонной кастрюле на слабом огне до золотистого цвета.

2. Затем добавьте горячую воду и соль. Варите, пока сахар не растворится, остудите.
3. Оставшийся сахар разотрите с маргарином, добавьте кефир, молоко и ванильный сахар. Затем влейте карамельную смесь, перемешайте и соедините с мукой и разрыхлителем.
4. Устелите форму для выпекания бумагой, переложите в нее тесто и выпекайте 25–30 минут при 180°.
5. Взбейте сгущенное молоко с маслом или просто смешайте с орехами (оставьте немного для посыпки).
6. Когда корж немного остынет, покройте его кремом.
7. Разрежьте на квадратики, обсыпьте орехами. По желанию можно сделать пирожные двухэтажными.

### Ореховые пирожные

*Для теста:*

200 г муки

200 мл молока

100 г сахара

50 мл подсолнечного масла

2 ст. л. горячей воды

4 ч. л. разрыхлителя

*по желанию:*

50 г измельченных грецких орехов

50 г половинок грецких орехов для украшения

1 ст. л. растворимого ячменного кофе

Для крема:

200 г сливочного масла

200 г сахарной пудры

150 г грецких орехов

ванильный сахар

1. Соедините молоко, масло и растворенный в горячей воде кофейный напиток, остудите.
2. Смешайте муку с разрыхлителем, сахаром и грецкими орехами. В сухую смесь влейте кофейную и взбивайте ложкой 1 минуту.
3. Переложите половину теста в смазанную маслом форму и выпекайте 20 минут при температуре 180°. Затем испеките второй корж. Остудите. Взбейте миксером масло, постепенно добавляя сахар.
4. Орехи разотрите в однородную массу с помощью кофемолки или скалкой.
5. Добавьте орехи и ванильный сахар в масло, тщательно перемешайте. По желанию можно добавить немного сухого ячменного напитка.

6. Прослоите коржи половиной крема, второй половиной покройте сверху.
7. Разрежьте на квадраты, на каждый сверху положите половинку грецкого ореха.

### Сладкие шарики

500 г крекера с маком

400 г сырого или вареного сгущенного молока

200 г сливочного масла

75 г грецких орехов

100 г изюма

ванильный сахар, кэроб, напиток из цикория — по желанию

*для обкатки:* кокосовая стружка

1. Измельчите крекер на комбайне или скалкой. Поджарьте и измельчите орехи, изюм промойте и залейте кипятком, чтобы он стал мягким.
2. Соедините все компоненты. Если масса плохо лепится, можно добавить немного воды. Скатайте шарики, обкатайте их в кокосовой стружке.

### Банановые пирожные

100 г муки

75 мл кефира

25 г сливочного масла или маргарина

50 г сахара

2 ст. л. молока

1 ч. л. разрыхлителя

300 г спелых бананов

Для обсыпки:

3 ст. л. муки

1 ст. л. сливочного масла или маргарина

3 ст. л. сахара

1 ч. л. корицы

1. Соедините муку, разрыхлитель, сахар, масло, молоко и кефир. Взбейте до однородной массы.
2. Переложите тесто в форму. Нарежьте бананы кружочками и покройте ими тесто.
3. Обсыпка: вотрите масло в муку, чтобы смесь напоминала хлебные крошки. Затем вмешайте сахар и корицу, посыпьте этой смесью бананы.
4. Выпекайте 30 минут. Остудите, нарежьте квадратиками и выньте по одному из формы.

*Другой вариант:*

Вместо бананов можно использовать 100 г кураги (замочите курагу, чтобы она размякла).

### Слоеные пирожные

*Для теста:*

250 г муки

щепотка соли

150 г холодного сливочного или растительного масла

100 мл ледяной воды

1 ч. л. лимонного сока

или 500 г готового слоеного теста

*Для крема:*

200 г сливочного масла

100 г вареного сгущенного молока

1 ст. л. кэроба (по желанию)

75 г рубленых орехов (по желанию)

миндальная эссенция

1. Смешайте муку и соль, вотрите масло, нарезанное кубиками. Затем влейте воду и лимонный сок. Замесите тесто.
2. Придайте тесту форму кирпича, посыпьте стол мукой, раскатайте тесто в прямоугольный пласт размером 15–30 см, сложите пласт втрое, поверните на 90° и раскатайте вновь. Затем опять сложите втрое и раскатайте. Заверните в полотенце и положите в холодильник на 30 минут.
3. Раскатайте тесто до толщины 4–5 мм. Выдавите кружки диаметром 5–6 см.

Выложите на смоченный водой противень, выпекайте до готовности (температура 200°).

4. Взбейте масло, постепенно добавляя сгущенное молоко и кэроб.
5. Прослоите коржи кремом, складывая по одному.
3. Верх и бока смажьте кремом, обсыпьте орехами.

### **Лимонный бисквит с заварным кремом**

*Для теста:*

200 г муки

200 мл молока

100 г сахара

75 мл (5 ст. л.) подсолнечного масла

4 ч. л. разрыхлителя

3 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. лимонной цедры

*Для крема:*

500 мл молока

3 ст. л. муки

75 г сахара

50 г лимона

ванильный сахар

куркума (по желанию)

1. Поджарьте 3 ст. л. муки для крема на сухой сковородке до золотистого цвета, оставьте охлаждаться.
2. Смешайте муку, разрыхлитель и сахар. Отдельно смешайте молоко с маслом, соком и цедрой лимона. Соедините обе смеси, взбивайте ложкой 2 минуты.
3. Устелите форму для выпекания бумагой, переложите в нее половину теста, выпекайте 99 Изделия из теста 20–25 минут, при 180°. Затем испеките второй корж.
4. Приготовьте крем. Меньшую часть молока поставьте кипятиться, оставшееся молоко смешайте с остывшей мукой и сахаром до получения однородной массы. Когда молоко закипит, влейте в него приготовленную смесь, доведите до кипения и подержите на огне еще несколько минут, постоянно помешивая. Затем добавьте ванильный сахар и немножко куркумы (если желаете сделать крем нежно-желтого цвета). Оставьте крем, чтобы немного остыл.
5. Помойте лимон, разомните его в однородную массу с помощью блендера.
6. Выложите на нижний корж измельченный лимон, затем половину крема. Положите сверху второй корж, перемажьте его и края торта оставшимся кремом, украсьте торт.



### **Бисквит с клубничным кремом**

200 г муки

200 мл кефира

100 г сахара

75 мл подсолнечного масла

4 ч. л. разрыхлителя

ванильный сахар

Для крема:

500–750 мл жирной сметаны

300–400 г клубники

200 г сахарной пудры или сахара

ванильный сахар

1. Для высокого торта сделайте двойную порцию теста. Соедините муку, разрыхлитель и сахар. Отдельно смешайте кефир и масло, соедините обе смеси и взбивайте ложкой 1 минуту.
2. Устелите форму для выпекания бумагой или смажьте маслом, переложите в нее половину теста и выпекайте 15–20 минут до готовности. Затем испеките второй корж.
3. Хорошо промойте клубнику, разомните вилкой. Взбивайте сметану миксером 3–4 минуты, затем добавьте сахар, клубнику и ванильный сахар, взбивайте еще несколько минут. Если крем становится жидким, добавьте загуститель.

4. Когда коржи остынут, перемажьте их кремом, украсьте дольками клубники и поставьте в холодное место для пропитки.

Другие варианты:

Для крема можно использовать любые другие ягоды, от уровня их кислоты будет зависеть количество сахара. Вместо сметаны можно использовать сливки.

### Сырник

500 г творога

3 ст. л. сахара (по желанию)

2 ст. л. манки

1/2 ст. л. крахмала

3 ст. л. сметаны

100 г изюма

100 г (1/3 ст.) меда

ванильный сахар

1. Пропустите творог через сито или разомните картофелемялкой. Добавьте манку, сахар, ванильный сахар, изюм и крахмал.
2. Выстелите форму для выпекания бумагой, выложите в нее творожную смесь и смажьте сверху сметаной.
3. Выпекайте 25–30 минут. Затем смажьте медом.

### «Спартак»

*Для теста:*

400 г муки

100 г сливочного масла

6 ст. л. молока

2 ст. л. кэроба

4 ч. л. разрыхлителя

*Для крема:*

1 л сметаны

200 г сахарной пудры или сахара

ванильный сахар

1. Растопите масло с молоком и кэробом, муку смешайте с разрыхлителем, затем соедините с молоком.
2. Замесите тесто, разделите его на 6 частей, раскатайте в тонкие коржи одинакового размера. Выпекайте при температуре 180° 5–10 минут каждый.
3. Пока коржи пекутся, взбейте миксером сметану 3–4 минуты, затем добавьте сахар и ванильный сахар, взбивайте еще несколько минут, чтобы крем увеличился в объеме. Если крем становится жидким, добавьте загуститель.
4. Если коржи сухие (чуть приподняты края), а времени на пропитку недостаточно, то обильно смочите их теплой во-

дой с сахаром, или крепким ячменным кофе.

5. Прослоите коржи кремом, посыпьте кэробом или измельченными орехами, поставьте в холодное место на 5–8 часов.

### Изделия из теста «Наполеон»

*Для теста:*

360 г муки

200 г сливочного масла

100 мл воды

1 ст. л. лимонного сока

*Для крема:*

500 мл молока

200–300 г сливочного масла

150 г сахара

3 ст. л. муки

ванильный сахар

1. Поджарьте муку для крема на сухой сковородке до золотистого цвета, поставьте остывать.
2. Нарезьте масло ножом и вотрите в муку, затем добавьте воду с лимонным соком.
3. Замесите тесто, разделите его на 7 частей и поставьте на 1 час в холодильник.
4. За это время можно приготовить крем. Меньшую часть молока поставьте кипя-

титься, остальное смешайте с остывшей мукой, проследите, чтобы не было комков. Когда молоко закипит, влейте туда муку, постоянно помешивая, добавьте сахар. Варите крем несколько минут, пока он не закипит и не начнет загустевать. Добавьте ванильный сахар, поставьте охлаждаться.

5. Взбивайте масло (комнатной температуры) 3–4 минуты, затем по одной ложке вливайте остывшую массу (чем холоднее она будет, тем воздушнее получится крем). По желанию в крем можно добавить тушеные яблоки.
6. Раскатайте тонкие коржи одинакового размера, проколите вилкой и выпекайте при 220° 5–10 минут каждый.
7. Готовые коржи прослоите кремом, украсьте, оставьте пропитываться на 5–8 часов.
8. Если времени на пропитку недостаточно, обильно смочите коржи теплой водой с сахаром.

### Слоеный торт

*Для теста:*

500 г муки

200 г сливочного масла или маргарина

вода

или 600 г готового слоеного теста

*Для крема:*

заварной крем

1 кг яблок

сахарный сироп (по желанию)

1. Сделайте 2 вида теста. Первое: 2 ст. муки и вода. Второе: 2 ст. муки разотрите с холодным маслом или маргарином.
2. Воду добавляйте, пока тесто не станет тугим, чем туже будут оба теста, тем больше будут слиться коржи.
3. Раскатайте первое тесто в прямоугольник, вложите в середину второе и заверните, как конверт. Опять раскатайте в прямоугольник, сложите втрое и поставьте в холодильник на 20 минут.
4. Затем переверните на  $90^\circ$ , раскатайте, опять сложите втрое и поставьте в холодильник.
5. Повторите процесс еще 1–2 раза.
6. Затем разрежьте тесто на 6–8 частей, тонко раскатайте каждую и выпекайте при  $180^\circ$  до готовности, предварительно проколов вилкой.
7. Яблоки по желанию можно натереть, стушить и смешать с кремом или нарезать тоненькими дольками, проварить в

сахарном сиропе и выложить на некоторые коржи.

### Клубничный торт

*Для теста:*

300 г муки

200 г сметаны

200 г маргарина

75 г мелко рубленых орехов

70 г клубники средней величины

*Для крема:*

200 г сливочного масла

200 г сгущенного молока

100 г измельченной клубники

ванильный сахар

1. Муку разотрите с охлажденным маргарином до однородной крупки. Добавьте сметану и перемешайте до однородной массы. Тесто разделите на 8 равных частей, покатайте в шарики, охладите.
2. Раскатайте шарики в тонкие лепешки равного диаметра. Выпекайте на смоченном водой противне при  $250^{\circ}$  до золотистого цвета. Охладите.
3. Для приготовления крема взбейте масло, постепенно добавляя сгущенное молоко. В конце добавьте ванильный сахар и клубнику.

4. Выпеченные коржи прослоите приготовленным кремом и уложите друг на друга. Верх и бока торта смажьте кремом, обсыпьте жареными орехами. Украсьте клубникой.

### Торт с вишнями

*Для теста:*

300 г муки

300–400 г сметаны

200 г сгущенного молока

2 ст. л. кэроба

4 ч. л. разрыхлителя

ванильный сахар, корица

*Для крема:*

1 л сметаны

300–400 г сахарной пудры

200 г замороженных вишен

1. Сметану для крема вылейте в дуршлаг, покрытый марлей, и оставьте на 10–12 часов.
2. В просеянную муку добавьте остальные компоненты *для теста*, размешайте.
3. Переложите в подготовленную форму, выпекайте при 180° до готовности.
4. Пока пекутся коржи, взбейте сметану миксером, постепенно добавляя пудру.



5. Остудите коржи и разрежьте пополам. Смажьте половиной крема и густо разложите вишни.
6. Накройте вторым коржом, смажьте верх и края торта кремом. Украсьте торт вишнями и слегка посыпьте кокосовой стружкой. Края обсыпьте кокосовой стружкой или измельченными орехами, или разноцветными вафлями.

### «Медовик»

*Для теста:*

300 г муки

200 г сливочного масла или маргарина

180 г сахара

2 ст. л. меда (лучше искусственного)

1 ч. л. соды

*Для крема:*

500 мл сметаны (25% жирности)

200 г сахарной пудры или сахара

ванильный сахар

1. Растопите в кастрюле масло, сахар и мед, добавьте 1 ч. л. соды, затем муку.
2. Замесите тесто, разделите его на 8 частей, раскатайте. Выпекайте каждый корж 5 минут до золотистого цвета.

3. Взбейте миксером сметану с сахаром и перемажьте коржи. По желанию украсьте толчеными орехами.

### Шоколадный торт

*Для теста:*

300 г муки

180 г сахара

3 ст. л. кэроба

200 мл воды

1 ч. л. соды

1 ст. л. уксуса

*Для крема:*

200 г сливочного масла

200 г растертого мака

350 г сахарной пудры

*Для глазури:*

4 ст. л. сахара

2 ст. л. кэроба

2 ст. л. молока

100 г сливочного масла

1. Соедините все сухие компоненты, затем добавьте воду и последним — уксус.
2. Перемешайте, выложите в подготовленную форму и выпекайте при температуре 180° до готовности.
3. Взбейте масло с пудрой, затем добавьте мак.

4. Приготовьте глазурь: растопите масло, добавьте молоко, кэроб и сахар, доведите до кипения. Остудите.
5. Разрежьте корж надвое, прослоите кремом. Смажьте верх и бока кремом, покройте глазурью.

### **Корзинки с творожным кремом**

*Для теста:*

250 г муки

150 г сливочного масла

ванильный сахар

куркума, корица

*Начинка 1:*

250 г творога

1 ст. л. меда или 50 г сахара

25 г мягкого сливочного масла или маргарина

ванильный сахар

*Начинка 2:*

200 г растертого мака

200 г сливочного масла

200 г сахара или мед по вкусу

орехи для украшения

1. Замесите тесто, поставьте его на 1 час в холодильник. Затем раскатайте, с помощью стакана вырежьте кружки и выложите в формочки, смазанные маслом.

2. Выпекайте 15—20 минут при температуре 200°.

*Начинка 1:*

Взбейте масло с творогом и ванильным сахаром, затем добавьте мед.

*Начинка 2:*

Взбивайте масло, постепенно добавляя мак, в конце добавьте мед или сахар. Остывшие корзинки начините до половины творожным кремом, сверху выложите маковый крем.

### Финиковое печенье

*Для теста:*

400 г муки

200 г маргарина

2 ст. л. сметаны

1 ч. л. соды (погашенной лимонным соком)  
или 4 ч. л. разрыхлителя

*Для глазури:*

100 г сливочного масла

180 г сахара

100 мл молока

2 ст. л. кэроба или кофейного напитка

грецкие орехи или финики для начинки

кокосовая стружка или вафли для обсыпки

1. Растопите маргарин, добавьте сметану, муку и соду.

2. Замесите густое тесто и скатайте из него шарики, размером в грецкий орех, вкладывая вовнутрь начинку: четверть грецкого ореха или целый финик (предварительно промойте и выньте косточку), или измельченные финики и орехи вместе.
3. Выпекайте шарики 20–25 минут до готовности.
4. В это время приготовьте глазурь: растопите масло на маленьком огне, добавьте молоко, сахар, перемешанный с кэробом, и ванильный сахар. Доведите массу до кипения, затем остудите.
5. Испеченные шарики окуните в глазурь, обкатайте в измельченных вафлях или посыпьте кокосовой стружкой. Поставьте в холодильник, чтобы глазурь хорошо застыла. (Используйте темные «шоколадные» финики, так как они намного мягче и поэтому больше подходят для этих сладостей).

### Творожное печенье

200 г творога

200 г сливочного масла

200 г муки

*для обсыпки:* сахар, смешанный с корицей

1. Пропустите творог через сито, разомните с маслом, добавьте муку и пекарский порошок.
2. Замесите мягкое тесто, раскатайте в круг толщиной 2–3 мм.
3. С помощью стакана выдавите кружочки.
4. Каждый кружочек обмакните в сахар с корицей, сложите вдвое, затем вчетверо, чтобы получился треугольник. Верх печенья обмакните в сахар с корицей.
5. Выпекайте 15–20 минут до готовности. Температура: 180–200°.

### Имбирно-ореховое печенье

250 г муки

125 г сахара

200 г маргарина или сливочного масла

80 г молотых грецких орехов

1 ч. л. молотого имбиря

2 ч. л. ванильного сахара

4 ст. л. апельсиновой цедры

¼ ч. л. соли

глазурь из кэроба

1. Соедините муку со щепоткой соли, ванильным сахаром, имбирем, тертой цедрой, орехами и сахаром. Добавьте 175 г

- охлажденного рубленого маргарина, разотрите до получения однородной массы.
2. 2/3 полученной массы разомните до состояния эластичного теста и поставьте в холодильник на 20 минут.
  3. Затем раскатайте в пласт толщиной 4–5 мм и положите на смазанный оставшимся маргарином противень. Выпекайте 25 минут (температура 220°) до золотистого цвета.
  4. Горячий корж разрежьте на полоски величиной 2–6 см. Охладите.
  5. Сделайте глазурь, охладите, чтобы она немного застыла. Обмокните концы полосок в глазурь, оставьте застывать.

Вариант:

Вместо имбиря можно использовать корицу.

### Овсяное печенье

150 г овсяных хлопьев

150 г муки

120 г масла

120 г сахара

4 ст. л. кефира

½ ч. л. соды, погашенной уксусом

½ ч. л. лимонного сока

75 г изюма

75 г орехов или семечек  
ванильный сахар

1. Масло взбейте с сахаром, добавьте кефир и остальные компоненты, размешайте.
2. Сформируйте печенье, выложите на смазанный маслом противень, выпекайте до готовности.

### Банановые крекеры

500 г спелых бананов  
2 ст. л. топленого или растительного масла  
150 г овсяных хлопьев  
½ ч. л. соли  
1 ч. л. цедры лимона  
50 г сахара  
75 г измельченных грецких орехов  
ванильный сахар, корица (по желанию)

1. Смешайте растертые бананы с маслом. Добавьте остальные продукты, хорошо перемешайте. Смажьте противень маслом, выложите готовую массу, раскатайте в пласт толщиной примерно 1 см и разрежьте на квадраты. Или сформируйте печенье и выложите на противень.
2. Выпекайте при средней температуре, пока пластинки слегка не подрумянятся (около 25 минут).



### Рогалики с повидлом

*Для теста:*

600 г муки

200 г маргарина

200 мл сметаны

*Для начинки:*

густое повидло

*Для посыпки:*

сахарная пудра

1. Разомните маргарин с мукой, добавьте сметану. Поставьте тесто на 1 час в холодильник. Потом раскатайте из него круг, толщиной 2–3 мм и разрежьте на 8–12 частей (треугольниками, как торт).
2. На широкий край треугольника положите варенье и скрутите к тонкому краю, чтобы получился рогалик. Выложите рогалики на противень, выпекайте 15–20 минут до готовности.
3. Остудите рогалики и посыпьте сахарной пудрой.

### Трубочки с начинкой

500 г муки

150 г сливочного масла

40 г дрожжей

## Изделия из теста

---

250 мл молока  
немного сахара

1. Разведите дрожжи в молоке с сахаром, добавьте муку и масло и вымесите тугое тесто.
2. Разрежьте тесто на 6 частей и оставьте на 1 час, накрыв влажным полотенцем.
3. Раскатайте каждую часть и разрежьте на 8 квадратов.
4. Скатайте квадраты в трубочку, можно смазать сметаной и обмокнуть в сахар. Выпекайте до готовности (температура 180°).
5. Готовые трубочки разрежьте и начините густыми взбитыми сливками.

### Пасха

1 кг муки  
500 мл молока  
50 г дрожжей  
200 г сахара  
50 г маргарина  
100 г сливочного масла  
1 ст. л. подсолнечного масла  
100 мл сметаны  
100 г изюма  
ванильный сахар, куркума, кардамон

1. Разведите дрожжи в молоке, добавьте 1 ст. л. сахара и 3 ст. л. муки. Поставьте в теплое место, чтобы масса увеличилась вдвое.
2. Затем добавьте оставшееся молоко, подсолнечное масло, сметану, муку и пряности, теплое сливочное масло, маргарин и изюм. Замесите негустое тесто, чтобы отлипало от рук. Накройте тесто полотенцем и поставьте в теплое место. Оно должно увеличиться в объеме в 2 раза.
3. Смажьте формы для выпекания маслом. Выложите тесто в формы так, чтобы оно занимало  $\frac{1}{4}$  часть формы. Опять поставьте в теплое место.
4. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, поставьте его в нагретую духовку и выпекайте до готовности при  $190^{\circ}$ .
5. Готовый кулич остудите, выньте из формы. Смажьте медом или глазурью, посыпьте сахарной пудрой.

### **Лимонная глазурь**

100 г сахарной пудры

200 г растопленного сливочного масла или маргарина

1 ст. л. лимонного сока

цедра одного лимона

Смешайте все компоненты, полейте изделие, поставьте застывать на 1 час.

## Десерты

### Тирамису

*Для теста:*

200 г муки

100 г сахара

200 мл кефира

75 мл подсолнечного масла

3 ст. л. ячменного кофе или кэроба

4 ч. л. разрыхлителя

2 ст. л. лимонного сока

*Для крема:*

300 г жирного творога или мягкого адыгейского сыра

½ порции заварного крема или 500 мл сливок

200 мл крепкого ячменного кофе

1. Испеките корж, нарежьте его квадратами, поставьте обратно в выключенную, но еще горячую духовку и подсушите до хрустящей корочки.
2. Остудите заварной крем. Взбейте крем или сливки с сыром, добавьте сахар по вкусу.

3. Вылейте остывший кофе в тарелку. Обмакните в нем бисквитное печенье (оно должно немного размокнуть), половину выложите на блюдо или разложите в десертные блюдца обмакнутой стороной вверх. Сверху выложите половину крема, повторите. (По желанию можно сделать три слоя).
4. Поставьте в холодильник на несколько часов, подавайте холодным.

### **Десерт из чернослива**

300 г чернослива

300 г очищенных грецких орехов

200 мл густой сметаны

сахар или мед по вкусу

1. Промойте чернослив, залейте кипятком до размягчения, удалите косточки, нарежьте.
2. Измельчите орехи. Выложите в вазочку в такой последовательности: чернослив, орехи, сметана. Украйте черносливом или орехами.

### **Творожный десерт**

500 г творога

200 г сгущенного молока

1–2 ст. л. цедры лимона или апельсина  
200 г сметаны или сливок  
100 г сахарной пудры

1. Разомните творог до однородной массы без комков (можно протереть через сито или на блендере), соедините с цедрой и сгущенным молоком.
2. Взбейте сметану или сливки с сахарной пудрой.
3. Выложите творожную массу горкой или в десертные блюдца, полейте кремом, охладите.

### Банановый десерт

500 г спелых бананов  
100 г кокосовой стружки  
50 г мягкого ириса или мягких конфет со сгущенкой (по желанию)  
50 г изюма или нарубленных орехов (по желанию)  
2 ст. л. сливочного масла  
3 ст. л. сгущенного молока  
ванильный сахар, корица (по желанию)

1. Разомните бананы вилкой. Кокосовую стружку поджаривайте на масле 2 минуты, затем добавьте бананы и ирис или разре-

занные надвое конфеты. Держите на маленьком огне 3—4 минуты (пока конфеты не расплавятся). Снимите с огня, добавьте остальные желаемые компоненты.

2. Разделите на 3—4 порции, полейте сгущенным молоком.

### Лимонные блинчики с финиками

400 г фиников

150 г лимонов

8 ст. л. муки

2 ст. л. сахара

4 ст. л. сливочного масла

500 мл молока

1 ч. л. пекарского порошка (по желанию)

¼ ч. л. соли

3 ч. л. сахарной пудры

1. Промойте финики, разрежьте пополам, удалите косточки. Выжмите сок из лимона, натрите или мелко нарежьте цедру.
2. В муку положите соль и сахар, вотрите сливочное масло. Затем добавьте 3 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. лимонной цедры. Перемешивая, постепенно добавляйте молоко. Тесто выдержите 10–15 минут при комнатной температуре.

3. Мякоть фиников измельчите в блендере, добавьте 2 ч. л. лимонного сока и оставшуюся лимонную цедру. Перемешайте.
4. Обжарьте блинчики с одной стороны. На обжаренную сторону положите приготовленный фарш, заверните конвертом и обжарьте до образования золотистой корочки с обеих сторон.
5. Подавайте блинчики, полив растопленным сливочным маслом и посыпав сахарной пудрой.

### Творожные шарики

300 г свежего молочного сыра

360 г сахара

50 г измельченных орехов (по желанию)

1,2 л молока

4 ст. ложки густых сливок

миндальная эссенция

600 мл воды

1. Для приготовления сыра вскипятите 2–2,5 л домашнего молока или 3–3,5 л магазинного. Когда молоко начнет закипать, влейте в него сок 2–3 лимонов. Через несколько минут, когда отделится сыворотка, соберите сыр в дуршлаг и отожмите жидкость. Остудите.



2. Затем разомните сыр в однородную массу без комков, разделите его на кусочки величиной с грецкий орех и скатайте из них гладкие и круглые шарики без трещин. Начините их орехами.
3. Кипятите молоко на сильном огне, постоянно помешивая, пока оно не упарится на одну треть, затем добавьте сливки и 75 г сахара, доведите до кипения и снимите с огня.
4. Воду и оставшийся сахар кипятите 15 минут. Затем добавьте еще 1 стакан воды.
5. Уменьшите огонь и положите в сироп шарики.
6. Закройте крышкой и кипятите на слабом огне 10 минут, затем снимите крышку и варите еще 10 минут. Шарики должны почти вдвое увеличиться в объеме и стать мягкими.
7. Переложите шарики в сливочный соус, подавая можно посыпать орехами.

### **Арахисовые шарики**

100 г сливочного масла

100 г арахиса

200 г сгущенного молока

50 г сухого молока

кокосовая стружка для обсыпки

1. Измельчите орехи и поджарьте на масле до золотистого цвета.
2. Затем влейте сгущенное молоко и доведите до кипения, добавьте сухое молоко, перемешайте и снимите с огня. Когда масса остынет, скатайте шарики размером с грецкий орех, обкатайте в кокосовой стружке.

### Шоколадный пудинг

200 г сливочного масла или маргарина

200 г муки

200 г сахара

200 мл молока

25 г кэроба

4 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. соли

ванильный сахар

Для сиропа:

200 г сахара

100 г кэроба

400 мл горячей воды

1. Смешайте сухие компоненты, добавьте молоко, ваниль, и растопленное масло, смешанное с кэробом.
2. Переложите в форму, посыпьте сахаром и кэробом, залейте водой. Выпекайте 25 минут.

### Пудинг из манной крупы

100 г манной крупы  
100 г сливочного масла  
250 мл молока или воды  
100 г сахара  
20 г изюма  
20 г нарезанных орехов (по желанию)  
10 г мака (по желанию)  
ванильный сахар, корица (по желанию)

1. Растопите масло в толстодонной кастрюле, положите манную крупу, жарьте на среднем огне 7–10 минут, помешивая деревянной ложкой, чтобы она не пригорела.
2. Вскипятите молоко или воду, добавьте сахар и держите на огне, пока сахар не растает.
3. Промойте изюм, запарьте мак, поджарьте орехи.
4. Когда крупа приобретет золотисто-коричневый цвет, медленно влейте в нее молоко.
5. Вливайте осторожно, так как горячая смесь разбрызгивается. Добавьте изюм, мак, орехи, корицу. Перемешайте, разбейте комки, накройте крышкой и держите на огне 2–3 минуты, пока впитается вся жидкость.

### *Другие варианты:*

- **Карамельный пудинг:** Сначала растопите сахар на среднем огне. Когда он станет светло-коричневым, добавьте молоко или воду и варите, пока сахар не растает.
- **Медовый пудинг:** Вскипятите молоко или воду и смешайте с манной крупой по рецепту.
- Когда пудинг немного остынет, добавьте 2–3 ст. л. меда.
- **Пирог:** Хорошо поджарьте манную крупу. Вместо 250 мл молока возьмите 200 мл.
- Готовьте по рецепту. Выложите в маленький противень или форменную тарелку, разровняйте ложкой, остудите 10–20 минут. Затем, по желанию, оставьте в форме или переверните, посыпьте кокосовой стружкой и нарежьте.

## **Диетические блюда**

### **Овощи на пару**

Это блюдо идеально подходит для тех, кто соблюдает диету. Оно низкокалорийное и не оказывает негативного влияния на организм. Кроме того, овощи, приготовленные таким способом, сохраняют больше всего полезных веществ.

1. Поместите 500 г разных овощей, нарезанных кубиками, в пароварку.
2. Варите до готовности. Затем добавьте соль, специи, зелень и сливочное масло (по желанию).

### Печеные овощи

1. Нарезьте тыкву или кабачок цуккини ломтиками толщиной 2–3 см.
2. Выложите на противень, смазанный сливочным маслом, посыпьте солью и специями.
3. Сверху можно полить растопленным маслом. Запекайте до готовности.
4. Подавайте с гарниром по вкусу.

### Нешлифованный рис с мунг-далом

170 г нешлифованного риса

100 г мунг-дала

600 мл воды

соль по вкусу

2 ст. л. сливочного масла (по желанию)

базилик, петрушка (по желанию)

1. Промойте рис и мунг-дал. Залейте тремя стаканами воды, добавьте соль и поставьте варить.

2. Этот рис варится дольше обычного. Если вода почти впиталась, а рис или маш еще не готовы, то добавьте еще немного воды.

3. В конце положите масло и зелень.

Это вкусное диетическое блюдо содержит много витаминов и микроэлементов. Способствует очищению организма и выведению шлаков.

### Мисо-суп

1 л воды

50 г соевых макарон

1 ст. л. коричневого мисо

1 ч. л. водорослей

1. Вскипятите воду, положите в нее макароны. Когда они будут почти готовы, добавьте мисо и водоросли. Варите, пока объем водорослей не увеличится в 2–3 раза.

2. Если суп недостаточно соленый, добавьте еще мисо.

### Хлебцы без дрожжей

250 г муки грубого помола или муки высшего или первого сорта, смешанной с 2 ч. л. отрубей.

150 мл теплой воды

½ ч. л. соли

2 ст. л. топленого масла (по желанию)

1. Смешайте муку и соль, медленно добавляйте воду, чтобы получилось мягкое тесто.
2. Переложите на ровную поверхность и хорошо вымесите. Если есть возможность, накройте тесто влажным полотенцем и оставьте на полчаса.
3. Разделите тесто на 15 частей и скатайте шарики. Посыпьте стол и шарики мукой, раскатайте их в тонкие ровные лепешки. Разогрейте сковороду, положите на нее хлебец, держите на среднем огне, пока на его поверхности не появятся пузырьки и светло-коричневые пятна.
4. Переверните щипцами на другую сторону, сделайте то же самое. Зажгите другую конфорку, перенесите хлебец щипцами и поджаривайте над открытым огнем несколько секунд, постоянно переворачивая. Если вы правильно все сделали, над огнем лепешка должна надуться, как шарик, сразу после этого снимайте ее с огня. Если она надувается немного, то дождитесь, пока она покроется темно-коричневыми пятнами, и снимайте.

5. Переложите хлебец на тарелку, прижмите, чтобы вышел воздух, смажьте маслом.
6. Эти хлебцы также можно готовить на электроплите. Вместо открытого огня оставьте хлебец на сковороде, прижмите по всей поверхности через ткань, и он должен раздуться.

### Мюсли

500 г овсяных или кукурузных хлопьев

150 г изюма (можно разных сортов)

50 г нарезанных фиников

50 г нарезанной кураги

50 г банановых чипсов

150 г разных орехов

1. Соедините все компоненты.
2. Подливки: молоко, йогурт, ряженка, кефир с медом, фруктовый сок.

Варианты:

Можно соединить пополам кукурузные и овсяные хлопья.

### Рис, запеченный с фруктами

350 г басмати или другого риса с длинными зернами

800 мл воды



400 г спелых бананов  
400 г сладких яблок  
100 г изюма  
100 г орехов (по желанию)  
500 мл сметаны  
1 ч. л. корицы  
3 ст. л. меда

1. Отварите рис. Выложите его на противень или большую сковороду.
2. Вымойте яблоки и нарежьте тонкими ломтиками. Бананы нарежьте тонкими кружочками.
3. Выложите фрукты на рис, посыпьте изюмом, орехами. Размешайте сметану со стаканом кипяченой воды. Полейте рис стаканом смеси, посыпьте корицей и поставьте в духовку на 10–15 минут (температура 150°). Разведите мед с оставшейся смесью, полейте ею слегка остывшую запеканку. Если блюдо недостаточно сладкое, разведите мед с водой и полейте его еще раз.

### Тыквенная каша

500 г тыквы  
100 г пшена или предварительно сваренного риса

150 г бананов  
400 мл молока  
¼ ч. л. корицы  
¼ ч. л. куркумы  
1 ст. л. топленого масла  
щепотка соли  
изюм (по желанию)

1. Нарезьте тыкву кусочками и тушите до размягчения, добавив немного воды.
2. Добавьте промытое пшено, кипяченое молоко и специи, варите до готовности.
3. Примерно за 5 минут перед выключением добавьте размятый банан, масло и изюм.

### Печеные яблоки

Это одно из самых полезных блюд. Рекомендуется тем, кто соблюдает диету, детям и всем, кто ценит вкусную и здоровую пищу.

1. Вымойте 6 яблок, аккуратно вырежьте серединку, сделав конусообразное отверстие, можно разрезать на половинки.
2. Выпекайте в духовке до готовности (температура 150°).

*Вариант 1*

100 г творога разомните с 1 ч. л. меда. По желанию добавьте ванильный сахар, измельченные орехи и изюм. Начините готовые яблоки.

*Вариант 2*

100 г грецких орехов поджарьте и измельчите. Соедините с 1 ч. л. меда.

5. Выложите начинки в готовые яблоки.

*Вариант 3*

Полейте яблоки жидким медом и посыпьте кокосовой стружкой. (Если мед густой, не топите его на огне, от этого он становится токсичным, лучше разведите мед небольшим количеством теплой воды).

*Вариант 4*

Разрежьте яблоки на половинки и полейте взбитой сметаной с медом.

Можно приготовить яблоки и на пару: налейте в кастрюлю воды, чтобы покрыла  $\frac{1}{4}$  поверхности яблок. Вскипятите воду, выложите яблоки в кастрюлю и тушите до готовности. Используйте те же начинки.

**Фруктовый торт**

*Для теста*

250 г муки

200 г маргарина

150 г моркови, натертой на мелкой терке

100 г нарезанных орехов

80 г тертых яблок или бананов

1 ч. л. корицы

1 ч. л. соды, погашенной лимонным соком

мед для пропитки

Для крема:

500 г творога

100 г сливочного масла

200 г спелых бананов

1–2 ст. л. меда

1. Растопите маргарин, добавьте остальные компоненты, испеките 2 коржа.
2. Остудите, слегка проколите вилкой и пропитайте жидким медом (или медом, разведенным водой).
3. Взбейте блендером масло с творогом и размятыми бананами, затем добавьте мед.
4. Прослоите коржи кремом, украсьте торт бананами или кокосовой стружкой.

### **Макробиотические шарики**

100 г темных фиников

100 г кураги

100 г изюма

100 г инжира (по желанию)

50 г орехов

лимонный сок (по желанию)

кунжут для обкатки

1. Промойте сухофрукты и замочите в кипяченой воде до размягчения. Удалите косточки из фиников. Все компоненты мелко нарубите или измельчите в комбайне. Сформируйте шарики, обкатайте в кунжуте

### **Печенье без муки**

12 ст. л. кокосовой стружки

12 ст. л. сухого молока

200 г спелых бананов

1 ч. л. разрыхлителя

1. Разомните бананы вилкой, соедините с остальными компонентами, сформируйте печенье.
2. Выпекайте при температуре 160° до готовности, следите, чтобы не подгорело.

### **Творожная запеканка**

500 г творога

100 г апельсинов

150–200 г фиников

## Напитки

---

3 ст. л. манки

3 ст. л. сметаны

ванильный сахар, корица

1. Вымешайте творог с манкой, корицей, ванильным сахаром.
2. Ошпарьте и мелко нарежьте финики, выжмите сок из апельсина.
3. Смажьте маслом форму для выпекания и выложите в нее половину творожной массы. Полейте половиной апельсинового сока и сверху выложите финики.
4. Покройте второй половиной творога, полейте апельсиновым соком, смажьте сметаной и поставьте в духовку на 15–20 минут (температура 180°).

## Напитки

### Томатный коктейль

Насыщает организм калием, который отвечает за водный баланс и упругость кожи.

1. Смешайте 200 мл сока свежих помидоров с 1 ст. л. лимонного сока и 200 мл кефира.
2. Добавьте несколько кубиков льда и перемешайте.

### **Огуречно-шпинатный коктейль**

Нормализирует обмен веществ, содержит кальций для укрепления волос и ногтей.

1. Измельчите в блендере 200 г шпината, 100 г огурцов, немного петрушки, укропа и зелени чеснока. Добавьте 400 мл кефира, приправьте лимонным соком и перцем.

### **Фруктовый коктейль**

Укрепляет кровеносные сосуды и предотвращает заболевания сердца.

1. Смешайте в блендере горсть ежевики, черной смородины и малины. Добавьте 200 мл кефира, 2 ч. л. меда и 2 ст. л. грейпфрутового сока.

### **Банановый коктейль**

Укрепляет нервную систему.

1. Очистите 100 г спелых бананов, измельчите в блендере и смешайте с 200 мл молока.
2. Добавьте 2 ст. л. меда и лимонный сок.

### **Имбирный чай**

1.2 л воды

3 ст. л. свежего натертого имбиря

5 ст. л. меда

4 ст. л. лимонного или апельсинового сока

2 ст. л. свежей мяты

1. Вскипятите воду, добавьте свежий имбирь, мед и перемешайте.
2. Процедите через сито, стараясь выдавить из имбиря максимальное количество жидкости. Добавьте щепотку черного перца и сок лимона. В конце добавьте немного свежей мяты. Подавайте горячим.

### **Сладкий напиток из йогурта**

400 мл персикового йогурта

400 мл ряженки или кефира

400 мл холодной воды

300–400 г бананов или клубники

сахар или мед по вкусу

корица

1. Очистите фрукты от кожуры и семян и приготовьте пюре.
2. Смешайте все компоненты и сбивайте их при помощи миксера до появления пены.
3. Подавайте напиток охлажденным.



### *Варианты:*

Можно использовать любые фрукты по сезону (кроме киви, так как он горчит в сочетании с кисломолочными продуктами). По желанию используйте только один кисломолочный продукт. Количество воды можно увеличить.

### **Кисель из вишен**

200 г свежих или замороженных вишен

200 мл воды

1 ст. л. сахара

1 л воды

100 г овсяных хлопьев

щепотка лимонной кислоты

1. Замочите хлопья в 200 мл теплой воды и оставьте на сутки.
2. Процедите настой.
3. Из сахара и воды сварите сироп, добавив лимонную кислоту, чтобы вишни не потеряли цвет.
4. Положите ягоды в кипящий сироп и доведите до кипения.
5. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влейте 100 г овсяного настоя. Прокипятите еще 1 минуту, снимите с огня и разлейте в тарелочки.
6. Подавайте охлажденным

### **Зимний фруктовый безалкогольный пунш**

Для этого напитка можно взять тропические сухофрукты в различных сочетаниях (папайя, ананас, финики, маракуйя, инжир, персик, хурма, мандарин) или смеси местных фруктов (изюм, груши, яблоки, вишни, земляника, смородина)

1 ч. л. смеси любых сухофруктов

1 ч. л. молотых семян льна

200 мл поливитаминного сока

1 ч. л. меда

1. Сухофрукты крупно нарубите.
2. На медленном огне немного нагрейте сок, добавьте сухофрукты, оставьте на 5 минут для набухания.
3. Добавьте семена льна и мед.

### **Начинающему вегетарианцу**

Для тех, кто только начинает практиковать вегетарианство, мы даем несколько простых рецептов блюд на каждый день, которые богаты растительным белком и вполне способны дать человеку необходимый запас энергии. Здесь приведены также рецепты простых блюд, которые по вкусу напоминают мясные. Более сложные ре-

рецепты вы можете найти в разделе «Вторые блюда».

### Рис с морковью

170 г белого риса с длинными зернами

400 мл воды

100 г моркови

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

1. Отварите рис в соленой воде. При желании обжарьте предварительно на масле (2 ст. л.), пока рис не станет прозрачным, и залейте горячей водой.
2. Растопите 1 ст. л. масла, обжарьте морковь, натертую на крупной терке или нарезанную кубиками.
3. Добавьте морковь в рис, варите под крышкой, пока вода почти впитается.
4. Затем снимите с огня и оставьте, не снимая крышку, на 10 минут.
5. Подавайте с жареным тофу и салатом.

### Соевые битки

100 г соевых битков

3–4 ст. л. соевого соуса

смесь специй для мясных блюд по вкусу

соль, черный перец по вкусу

1 ст. л. жидкого дыма (по желанию)

растительное масло для обжарки

1. Отварите мясо, добавив в воду немного соли. Промойте в холодной воде, хорошо отожмите.
2. Смешайте специи, обкатайте в них битки.
3. Разогрейте масло, обжарьте битки до золотистого цвета, переверните, полейте соевым соусом, жарьте до золотистого цвета.

### **Подлива из соевого мяса**

1. Отваренное соевое мясо нарежьте на кусочки, жарьте в специях 4–6 минут, затем добавьте соевый соус, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. сметаны и воду (если подлива слишком густая), доведите до кипения.
2. Подавайте с картофельным пюре.

### **Битки по-французски**

400 г отваренных битков

200–250 г тертого сыра без сычуга

200 г зеленого лука или тушеной моркови

200 г постного майонеза

соль, черный перец по вкусу

1. Выложите битки на смазанный маслом противень, посыпьте луком, полейте майонезом, сверху выложите сыр.
2. Запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

### Яичница

200 г соевого сыра тофу или адыгейского сыра

100 растительных сосисок (по желанию)

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. постного майонеза (по желанию)

1 ст. л. топленого или растительного масла

соль, черный перец, зелень по вкусу

смесь специй, черная соль по вкусу

1. Разомните сыр вилкой. Поджарьте на масле, добавив все остальные компоненты.

Подается к любому гарниру или как самостоятельное блюдо.

### Жареный тофу

400 г соевого сыра тофу

соевый соус

мука для обкатки  
масло для обжарки

1. Нарезьте тофу толстыми прямоугольными брусочками. Обмакните в соевый соус, обсыпьте мукой со всех сторон.
2. Жарьте на масле до золотистого цвета. При необходимости посыпьте солью.
3. Это блюдо также можно запекать в духовке: выложите брусочки на смазанный маслом противень или сковороду, полейте соусом, накройте фольгой и запекайте 10–15 минут.

## **Если гости пришли неожиданно**

### **Бутерброды и питы**

#### **Бутерброды с тофу**

200 г соевого сыра тофу  
2 ст. л. сметаны  
2 ч. л. коричневого мисо  
хлеб

1. Разотрите тофу в пасту без комков, поджарьте на сковороде 3 минуты, затем добавьте сметану и мисо, жарьте еще 2 минуты.

### **Бутерброды с жареным адыгейским сыром**

200 г адыгейского сыра

1 ч. л. топленого масла

хлеб

1. 200 г адыгейского сыра нарежьте ломтиками и поджарьте на топленом или растительном масле до золотистой корочки. Выложите на хлеб, смазанный маслом, посыпьте черной солью. По желанию можно полить постным майонезом.

### **Бутерброды с паштетом из адыгейского сыра**

200 г адыгейского сыра

2 ст. л. сметаны или постного майонеза

1 ч. л. соевого соуса (по желанию)

петрушка

соль, смесь специй по вкусу

хлеб

1. Разомните сыр в пасту без комков. Промойте и мелко нарежьте петрушку. Соедините все компоненты.

### **Бутерброды с творогом**

200 г творога

2 ст. л. сметаны или постного майонеза

чеснок, соль, паприка по вкусу  
зелень, смесь специй (по желанию)  
хлеб

1. Разомните творог в однородную массу. Измельчите чеснок. Соедините все компоненты.

### **Бутерброды с помидорами и авокадо**

1. На хлеб, смазанный маслом, выложите помидоры, нарезанные кружочками, и ломтики авокадо.

### **Бутерброды с плавленым сыром**

200 г плавленого сыра (сырков) (без сычуга)  
2 ст. л. постного майонеза  
чеснок, соль по вкусу  
хлеб

1. Натрите сыр на крупной терке, измельчите чеснок. Соедините все компоненты.

### **Бутерброды с морковкой и копченым сыром**

200 г моркови  
100 г болгарского перца  
50 г копченого твердого сыра



1 ст. л. постного майонеза (по желанию)  
1 ст. л. топленого или подсолнечного масла  
соль, черный перец по вкусу  
смесь специй по вкусу  
хлеб

1. Натрите морковь на крупной терке, перец нарежьте маленькими ломтиками.
2. Растопите масло, поджарьте специи 2–3 секунды. Положите морковь, поджарьте 3–4 минуты, затем добавьте болгарский перец и соль.
3. Накройте крышкой и тушите, пока овощи не станут мягкими. За 5 минут до готовности добавьте треть натертого на крупной терке сыра и майонез.
4. Готовую начинку выложите на ломтики белого хлеба, посыпьте оставшимся сыром и запекайте в духовке или на сковороде под крышкой, пока сыр не расплавится.

### **Бутерброды с мисо и морской капустой**

1. Намажьте хлеб маслом, затем тонким слоем мисо (лучше светло-коричневым).
2. Лист морской капусты для суши порвите на кусочки, размером в ломтик хлеба, или на много мелких кусочков и выложите на подготовленный хлеб.

### Гренки с твердым сыром

1. На сухой сковороде или в духовке под грилем поджарьте ломтики хлеба с одной стороны.
2. Для начинки слегка поджарьте на сливочном масле по желанию: помидоров, кабачок или баклажан, нарезанные кружочками, или ломтики сладкого перца.
3. Поджаренную сторону хлеба намажьте сливочным маслом, сверху выложите выбранный овощ, нарезанные кружками маслины и твердый сыр (натертый или ломтики).

### Питы

4 питы

70 г моркови

200–300 г кабачков цуккини

100 г зеленого горошка

250 г капусты брокколи

2 ст. л. сметаны

1 ст. л. плавленого сыра

2 ст. л. топленого или растительного масла

соль, специи и зелень по вкусу

1. Капусту брокколи отварите в соленой воде.

2. Промойте овощи и нарежьте кубиками. Тушите на масле с солью и специями до готовности, добавьте брокколи и размятый сырок.
3. Сделайте отверстие в питах и наполните их начинкой, сверху смажьте сметаной.
4. Выложите на противень и запекайте в духовке 5–10 минут, чтобы они подрумянились.
5. Подавайте теплыми.

*Другой вариант:*

Питы можно наполнить вегетарианской яичницей

### Закуски

#### Закуска из моркови

200 г моркови

3 ст. л. постного майонеза

чеснок, соль по вкусу

1. Натрите морковь на мелкой терке, соедините с остальными компонентами.

#### Закуска из спаржи

200 г вареной или маринованной спаржи

2–3 ст. л. постного майонеза

чеснок, соль, зелень по вкусу

1. Нарезьте спаржу, соедините с майонезом, измельченным чесноком и солью, посыпьте зеленью.

### Перец, фаршированный творогом

600 г болгарского перца

200 г творога

2 ст. л. постного майонеза

чеснок, соль, паприка, зелень по вкусу

1. Очистите перец от середины, промойте.
2. Разомните творог в массу без комков, добавьте измельченный чеснок, майонез, соль и паприку, хорошо перемешайте.
3. Начините перец приготовленной смесью. Разрежьте на 4–6 частей вдоль. Выложите «лодочки» на тарелку, посыпьте нарубленной зеленью.

### Шпажки

150 г помидоров

150 г болгарского перца

50 г маслин

50 г твердого или адыгейского сыра

50 г белого хлеба

50 г маринованных шампиньонов

10 шпажек или зубочисток

1. Нарезьте помидоры, перец, сыр и хлеб на 10 примерно одинаковых квадратов.
2. Проследите, чтобы они были достаточно толстыми и не раскололись, когда их будут продевать на шпажки.
3. Маслины и шампиньоны разрежьте на две части. Хлеб можно немного поджарить на масле.
4. Насадите все компоненты на шпажку в желаемой последовательности.

### Грибные шарики

250 г шампиньонов

75 г сливочного масла

25 г свежих хлебных крошек

100 г тертого плавленого сыра

70 г лука (по желанию)

тертый мускатный орех

соль, паприка по вкусу

зелень петрушки для обкатки

1. Растопите 25 г масла и обжарьте лук. Затем добавьте нарезанные грибы и накройте крышкой. Через 10–15 минут снимите крышку и жарьте, пока не испарится почти вся жидкость. Немного охладите.

2. Добавьте еще 50 г масла, хлебные крошки, сыр, щепотку мускатного ореха, паприку, соль, хорошо перемешайте. Сформируйте шарики и обкатайте в измельченной зелени петрушки.

### **Пикантные шарики**

300 г плавленого сыра без сычуга

3 ст. л. постного майонеза

маслины или грецкие орехи для начинки

перец или паприка по вкусу

чеснок, соль по вкусу

зелень петрушки для обкатки

1. Натрите сыр на крупной терке, добавьте майонез, измельченный чеснок, соль и перец.
2. Хорошо перемешайте все компоненты, затем сформируйте шарики, величиной с грецкий орех, вовнутрь вкладывая четвертинку маслины или грецкого ореха. Обкатайте в измельченной зелени петрушки.

### **Суши**

80 г риса для суши или басмати

200 мл воды

2 листа морской капусты для суши

2 ст. л. соевого соуса

соль по вкусу

*Для начинки:*

1 ст. л. мисо

или 50 г авокадо

или 2 ст. л. моркови по-корейски

1. Отварите рис. Если для начинки используете мисо, то не слишком солите рис.
2. Выложите рис на листы капусты, равномерно распределите. На одну сторону листа, отступив один сантиметр от края, выложите тонкой полоской мисо, морковь или нарезанный тонкими ломтиками авокадо. Заверните в рулет, нарежьте на 6 частей каждый. Выложите на тарелку и сбрызните соевым соусом.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотела бы выразить свою огромную благодарность за участие в подготовке, оформлении и публикации книги рецептов своим ассистентам:

Дэвин Кристина — составитель рецептов, ассистент автора книги. Будучи вегетарианкой и активным сторонником здорового образа жизни, Кристина с удовольствием применила здесь свои способности составителя и ассистента.

Литвинова Наталья — корректор и лингвист. На основе своего многолетнего опыта работы лингвистом, Наталья поспособствовала корректировке и подготовке к публикации данной книги.

Удод Таисия — повар-практик. Благодаря своему многолетнему опыту в области приготовления вегетарианских блюд, Таисия внесла огромный вклад в практическое применение и тестирование рецептов данной книги.