

Вегетарианство - ключ к здоровью

Чему посвящена эта книга

Здоровье - это богатство Из всего того, чем мы владеем оно наиболее дорого Часто человек приносит в жертву свое здоровье и бодрость ради благосостояния и почета или теряет здоровье при получении образования Однако ничто не может принести настоящего счастья если нет здоровья Пренебрежительное отношение к здоровью лишает нас сил на всю оставшуюся жизнь

На территории бывшего Советского Союза две трети населения умирает прежде всего от сердечно-сосудистых заболеваний и рака В 90 процентах случаев причиной этих заболеваний являются курение и неправильное питание

В этом печальном факте есть и хорошая сторона упомянутые причины - всего лишь вредные привычки, от которых человек может избавиться сам Ваше самочувствие сегодня и ваше самочувствие завтра зависят в большей степени от вас самих, нежели от вашего врача

Эта кулинарная книга была опубликована благодаря помощи, предоставленной Адвентистским центром здоровья в Москве Эта книга - не просто сборник рецептов Вам предлагается стиль жизни, при котором человек уделяет большое внимание правильному питанию, что помогает ему улучшить свое здоровье и предотвратить развитие тяжелых недугов В этом стиле жизни нет ничего сверхъестественного, это без преувеличения животворный источник, который добавит к вашей жизни многие годы Это не диета с мгновенным положительным эффектом и не модное средство появившееся в результате внедрения новых технологий,- это, скорее, проверенный временем режим питания исконно свойственный человеку и приводящий нас к гармонии с природой

Нам бы очень хотелось, чтобы вы воспользовались рекомендациями, изложенными в этой книге Мы уверены, что вам будет приятно ознакомиться с новыми способами приготовления ваших любимых блюд, а также узнать, что в других странах тоже есть интересные подходы в области простого вегетарианского питания

Дэвид Н Бауэре, доктор медицинских наук директор Адвентистского центра здоровья в Москве

О составителях

Майклин К Бауэре, одна из составителей этого издания, приехала в Россию из США в феврале 1992 года Ее мужа, доктора Дэвида Н Бауэр-са, врача-физиотерапевта, пригласило руководство Всемирной Церкви христиан-адвентистов седьмого дня (АСД) организовать и возглавить Адвентистский центр здоровья (АЦЗ) в Москве Майклин Бауэре получила степень бакалавра экономики в колледже Уала Уала и степень магистра в области образования населения по вопросам здорового образа жизни в Университете Лома Линда (Калифорния, США) У них с мужем двое детей - Дэвид и Кристина

В октябре 1993 года Майклин Бауэре пригласила москвичек, проявляющих интерес к вегетарианству, принять участие в шестидневных кулинарных курсах, организованных Адвентистским центром здоровья. Интерес к курсам был настолько неподдельным и высоким, что лишь небольшая часть всех желающих смогла попасть на них в относительно небольшое помещение АЦЗ. Тогда родилась идея опубликовать небольшую брошюру с рецептами и рекомендациями. Но в процессе подготовки рецептов эта брошюра настолько увеличилась в объеме, что превратилась в книгу, которую вы держите в руках.

Конечно, американке нелегко было в одиночку подготовить кулинарную книгу для российских хозяек. Недоступность некоторых продуктов, различия в мерах объема и веса, в традициях питания, – вот далеко не полный список трудностей, с которыми она столкнулась, стараясь приспособить блюда различных стран мира к российским условиям. В это время, как нельзя кстати, и появилась *Надежда Иванова*, знающая российские традиции, вкусы и магазины. И они с Майклин стали работать над книгой вместе.

Надежда Иванова закончила медицинское училище и в течение 9 лет работала операционной медсестрой в Государственном институте усовершенствования врачей в Новокузнецке. Проблемами образования в области пропаганды здорового образа жизни она занялась, обучаясь в Норвегии, а затем продолжив обучение в США в течение 2 лет. В настоящее время она работает в отделении пропаганды здорового образа жизни Адвентистского центра здоровья в Москве.

Я познакомилась с доктором Дэвидом Бауэрсом и его женой Майклин, когда они пришли в Московский государственный университет изучать русский язык. Наши занятия были успешными, а теперь и вы можете помочь им совершенствоваться в познаниях русского языка, если обратитесь к ним с вашими устными или письменными отзывами об этой книге.

Марина Привезенцева,

преподаватель Центра международного
образования МГУ им Ломоносова

Благодарности

Мы, прежде всего, благодарим нашего Господа за все щедроты, которые Он нам даровал в эти трудные времена перемен. Даже если денег подчас хватает лишь на самые "простые" продукты, Он все же обеспечил нас этими продуктами по сравнительно низкой цене и научил готовить из них такие блюда, чтобы все-таки хорошо питаться.

Мы приносим глубокую благодарность доктору *Д Н Бауэрсу*, мужу Майклин Бауэре и директору Адвентистского центра здоровья в Москве, за его постоянную поддержку при подготовке этого издания. Он и их дети, *Дэвид* и *Кристина*, терпеливо взяли на себя выполнение дополнительных обязанностей по дому, чтобы освободить Майклин Бауэре время для подготовки этой книги.

Господь ниспослал нам *Лауру Саркисову*, большого мастера кулинарного искусства, чья добрая улыбка и ценные советы по использованию местных продуктов были нам большим подспорьем. Она также является истинным популяризатором наших блюд, так как готовит их в столовой Адвентистского центра здоровья для персонала и гостей.

Особую благодарность мы хотели бы выразить всем, кто обеспечивал нас информацией о новейших исследованиях и принципах здорового образа жизни. Эти люди затратили немало времени, несмотря на свой и без того плотный график работы, чтобы дать нам советы и оказать поддержку. Это доктор Джон А. Шафенберг, мистер Стой Проктериз Генеральной конференции Церкви АСД, доктор Джордж Гатри, доктор Гэри Странк и Джордж Каминг.

Евгения Карпина потратила много часов на перевод и редактуру материалов введения и приложения, а также раздела "Украшения", и мы искренне благодарны ей за это. Инна Осокина терпеливо перевела и набрала почти все рецепты. Анна Толстых и Роксана Гумбатово любезно отредактировали все рецепты. Большое спасибо Галине Морозовой за прекрасные иллюстрации и графическое оформление этого издания. Леонид Беленький посвятил немало часов техническому редактированию и компьютерному макетированию этой книги. Мы также благодарны Александру Иванову, Надиру Ханкиши-заде, Марине Булыгиной и Виталию Бондарю за ряд ценных замечаний.

Мы не можем не упомянуть вклад представителей иностранной общины в Москве Джойс Мейден, Илейн Джинби, доктора Гэспера Колона и Руфи Бут за редактирование английского варианта этого издания и помощь в работе. Даже родители Майклин Бауэре - супруги Грэм - и их знакомая Эдит Фич внесли свой вклад в редактирование английского издания. Большое спасибо! Нам также хочется упомянуть Вернона Патса, заместителя директора и руководителя программы здорового образа жизни АЦЗ, так как он снимал пробу со всех приготовляемых блюд и постоянно подбадривал нас.

И, конечно, мы очень обязаны Адвентистскому центру здоровья в Москве за то, что он обеспечил финансовую поддержку при подготовке этой книги к изданию, затратив при этом немало времени своих сотрудников. Эта книга - результат дружной работы всего коллектива. Мы надеемся, что это издание принесет вам пользу.

Мы выражаем благодарность за щедрый вклад Средней школе Блу Ма-унтен в Пенсильвании и Подразделению вспомогательной медицинской помощи женской адвентистской ассоциации при Университете Лома Линда.

Мы также не можем не поблагодарить всех женщин - как здесь в России, так и в других странах - за их желание поделиться с нами своими любимыми рецептами, чтобы мы, в свою очередь, поделились ими с вами. Пусть вдохновят вас результаты наших объединенных усилий.

Составители

Введение

Преимущества вегетарианства

Ешьте разнообразную простую пищу вовремя и в количестве необходимом для сохранения идеального веса

Д А Шафенберг доктор медицины магистр естественных наук

"У тебя довольно скоро выпадут зубы а может быть даже и волосы!" Глаза соседского мальчика при высказывании этой сенсационной мысли округлились, пока он разглядывал меня, одновременно расправляясь с ножкой жареного цыпленка Я пожалала плечами и притворившись, что не обращаю на него никакого внимания, продолжала качаться на качелях "Эй, а знаешь? -

продолжал он,- Я мог бы приносить тебе мясо по ночам! Твои родители об этом ничего не узнают Что ты думаешь об этом!" Он действительно был этим серьезно озабочен, по этой своей заботой только заставлял меня нервничать "Нет, все в порядке Я не хочу никакого мяса! Я и без него могу делать все то же, что и ты!" И с этими словами я спрыгнула с качелей и побежала домой к маме, чтобы выяснить, действительно ли у меня выпадут все зубы

Все это происходило около 30 лет назад, и теперь я Майклин Бауэре, рада сообщить вам, что и зубы и волосы у меня все еще па месте У меня двое здоровых детей, которые, как и их мать, с самого рождения придерживаются молочно-вегетарианской диеты Поэтому когда спрашивают "Разумна ли вегетарианская пища? Безопасна ли она?" - мой ответ - твердое "да" на оба вопроса Об этом говорит не только мой собственный опыт, этому имеется множество свидетельств - и отраженных в Библии, и полученных в результате научных исследований Задумайтесь хотя бы над двумя из множества преимуществ финансовым и тем, что ведет к уменьшению риска для здоровья

1 *Финансовое преимущество* В нашей стране идет безудержная инфляция, которая заставляет всех нас следить за нашими тратами Замена мясной пищи вегетарианской позволяет значительно экономить деньги, употребляя при этом в пищу более полезные продукты Вместо того чтобы купить одну курицу, не лучше ли приобрести килограмм фасоли, цена которой в четыре раза меньше? К тому же этого количества фасоли хватит на большее число приемов пищи Ниже приведена таблица, в которой сравниваются по цене и питательной ценности куриное мясо, фасоль и некоторые другие продукты, которые мы широко используем в своем питании. Посмотрите, на что вы расходуете свои деньги.

Питательная ценность и стоимость куриного мяса и растительных продуктов (на 1 кг) Г11

Характеристики продуктов

Наименования продуктов

Куриное мясо

Капуста свежая

Картофель

Гречневая крупа

Фасоль свежая

Стоимость (руб)*

3800

1000

700

1000

1000

Жиры (г)

63

2

1

24

12

Насыщенные жиры**

много

мало

мало

мало

мало

Линолсвая кислота***

мало

много

много

много

много

Холестерин (мг)

544

0

0

0

0

Углеводы (мг)

0

54

211

729

637

Белки (мг)

280

13

26

117

229

Кальций (мг)

130

490

90

1140

1350

Фосфор (мг)

2290

290

650

2820

4570

Железо (мг)

17

4

7

31

64

Витамин В₁(Мг)

0,7

0,5

1,0

60

8,4

Витамин В₂(мг)

23

0,5

0,4

0

2,1

Волокна****

0

8

6

99

43

Натрий (мг)

860

200

40

0

100

Калий (мг)

3210

2330

5030

4480

9840

Витамин С (мг)

0

470

20

0

0

* данные на 3 марта 1995 г

** повышают уровень холестерина

*** понижает уровень холестерина

**** им в виду растительные волокна называемые также клетчаткой

В данной таблице обратите внимание на то, что полезные питательные вещества (линолевая кислота, углеводы, волокна /клетчатка/, кальций, железо) присутствуют в растительной пище в значительно больших количествах. И наоборот, не очень полезные вещества, такие как насыщенные животные жиры, холестерин и натрий, преобладают в курином мясе. Теперь посмотрите на приведенную в таблице стоимость и посчитайте, на сколько дней вашей семье хватит одного килограмма куриного мяса и на сколько дней - одного килограмма фасоли!

Давайте посмотрим на эти расходы с еще одной стороны. Существуют расчеты, из которых следует, что для производства 0,5 кг говядины нужно более 3 кг зерна. Задумайтесь обо всех преимуществах, которые можно получить, избегая употребления мяса и употребляя крупы для утоления голода.

2. *Риск для здоровья.* И животные, и растения могут заболеть. Если растение заболевает, то оно вянет и погибает. Если заболевает животное, то его владелец ведет его на бойню, где животное умерщвляют для того, чтобы его хозяин не понес убытков. После этого люди платят немало денег, чтобы это мясо попало в их желудки.

Животные и растения одинаково поглощают с водой и воздухом вредные вещества. У животных эти вещества накапливаются, откладываясь в жировых тканях. Покупая мясо, человек не может видеть этих вредных веществ. И когда он ест такое мясо, он получает большую дозу вредных веществ из окружающей среды. У растений вредные вещества не накапливаются в таком количестве. Даже тщательно промывая растительные продукты, мы не можем удалить все вредные вещества; но, употребляя растительную пищу, наш организм получает значительно меньшее количество таких веществ. В этом преимущество вегетарианского питания.

Результаты исследования грудного молока 1400 кормящих матерей показали, что молоко женщин, употреблявших мясо и молочные продукты, содержало в два раза больше вредных веществ из окружающей среды, чем молоко женщин, придерживавшихся вегетарианского подхода к питанию [2].

Научные исследования, результаты которых постоянно публикуются, доказывают, что растительная пища значительно лучше удовлетворяет потребности нашего организма и ее употребление снижает уровень заболеваемости различными недугами. Наиболее высокий уровень смертельных исходов дают сердечно-сосудистые заболевания и рак. Эти два заболевания являются причинами (2) /3 всех смертей. Существует два основных фактора, которые могут вызвать развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рака - это курение и неправильное питание. Неправильное питание включает в себя:

- холестерин,

- *чрезмерное употребление жиров, особенно животных,*
- *чрезмерное употребление высококалорийной пищи, ведущее к ожирению,*
- *недостаток растительных волокон в пище.*

Холестерин попадает в организм только с животной пищей. Уже доказано, что риск сердечно-сосудистой патологии повышается с увеличением потребления холестерина. Поэтому, естественно, мы рекомендуем свести употребление холестерина до минимума.

Но эта рекомендация не так уж нова! Скорее это новое открытие древнейшей системы питания, предложенной тысячи лет тому назад *Тем*, Кто создал и поддерживает наш организм, и описанной в Священном Писании. Прочитайте *Быт. 1:29*. Господь предписывал: "Всякая трава, сеющая семя, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам сие будет в пищу". А это - фрукты, крупы, орехи, овощи и семена.

В настоящее время наше общество находится в заблуждении и считает, что употребление мяса очень важно для поддержания жизни. В связи с этим возникает вопрос: может ли вегетарианская пища обеспечить необходимое для поддержания жизни и сил количество белков? Священное писание доказывает, что на протяжении многих веков вегетарианская пища прекрасно удовлетворяла потребности людей, и они жили долгою жизнью (*Быт. 5*) После великого потопа чистое мясо (*Быт. 9:3, Лев. 11*), без крови (*Быт. 9:4, Лев 17:14*) было разрешено для употребления. В те времена продолжительность жизни людей существенно сократилась (*Быт. 10:11-32*). Насколько же сильна зависимость между тем, что мы едим, и продолжительностью жизни?

Доктор Бергстром из Института физиологии в Стокгольме провел серию очень интересных экспериментов. Он отобрал несколько атлетов-профессионалов. Они должны были выполнять на велоэрго-метре работу при нагрузке, составляющей 70 % их физических возможностей. Проверялось, сколько времени потребуется, чтобы наступил момент изнеможения в зависимости от различных условий питания атлетов. (Изнеможение определялось как невозможность выдерживать далее заданную нагрузку, а также как состояние, когда запасы гликогена в мышцах начинали истощаться)

Во время подготовки первого этапа эксперимента атлетов кормили традиционной смешанной пищей, состоящей из мяса, картофеля, моркови, маргарина, капусты и молока. Момент изнеможения на этом этапе наступал в среднем через 1 час 54 минуты.

При подготовке второго этапа эксперимента атлетов кормили высококалорийной пищей, состоящей из большого количества белков и животных жиров, а именно: мясом, рыбой, сливочным маслом и яйцами. Такая диета поддерживалась в течение трех дней. Так как при такой диете мышцы атлетов не могли накопить необходимого количества гликогена, изнеможение на этом этапе наступало в среднем через 57 минут.

В процессе подготовки к третьему этапу эксперимента атлетов кормили пищей, содержащей большое количество углеводов: хлебом, картофелем, кукурузой, разнообразными овощами и фруктами. Спортсмены смогли вращать педали без изнеможения 2 часа 47 минут [3]!

При таком питании выносливость возрастала почти на 300 % по сравнению с питанием высококалорийными белковыми и жирными продуктами. В результате этого эксперимента доктор Пер Олоф Эст-ранд, директор Института

физиологии в Стокгольме, сказал: "Что мы можем посоветовать спортсменам? Забудьте о белковом мифе и других предрассудках..." [4].

Один стройный атлет стал беспокоиться, что у него не такие большие мышцы, как того требовала мода. Товарищи по спортивному залу посоветовали ему есть мясо. Атлет был вегетарианцем и сначала отверг это предложение, но в конце концов согласился и начал есть мясо. Почти мгновенно его тело стало расти в объеме - и плечи, и бицепсы, и грудные мышцы. Но он стал замечать, что с увеличением мышечной массы теряет силу. Через несколько месяцев он смог выжать штангу на 9 килограммов легче своей обычной - до перемены в своем рационе - нормы. Ему так хотелось выглядеть большим и сильным, но при этом не терять силу. Однако он заметил, что превращается в большой "слоеный пирожок". Поэтому он предпочел действительно *быть* сильным, а не *казаться* таким, и вернулся к вегетарианской пище. Довольно быстро он стал терять "габариты", но его сила увеличивалась. В конце концов, он не только восстановил свою способность отжимать штангу на 9 килограммов больше, но смог добавить еще 5 килограммов, выжимая теперь на 14 килограммов больше, чем когда ел мясо и был большим в объеме.

Ошибочное внешнее впечатление часто служит защитой того, что употребление большого количества белков желательно и важно. В опытах с животными молодняк, питающийся обогащенными белковыми концентратами, растет очень быстро. И это, казалось бы, замечательно. Кому хочется быть тощим и маленьким? Но все совсем не так просто. Быстрый рост, превышающий нормальный для данного вида, не так уж и полезен. Можно быстро вырасти в весе и в росте, но так же быстро могут начаться разрушительные для организма процессы. "Пища, способствующая максимально быстрому росту, не является лучшим способом *продлить* жизнь. Быстрый рост и короткая жизнь всегда взаимосвязаны" [5].

Есть ли какие-либо недостатки в вегетарианской системе питания? Первое, что может восприниматься как недостаток - это необходимость перевоспитания вкусовых привычек. На такое перевоспитание требуется время. Люди, привыкшие к жирной, рафинированной пище и употребляющие трудное для усвоения мясо, едва ли в одночасье начнут превозносить пшено и фасоль! Вкусовые привычки непосредственно связаны с чувствами и переживаниями. Традиционно во многих домах на середину стола ставится блюдо с запеченным куском мяса, картофелем и овощами вокруг него. Это - физиологическая потребность, к которой мы привыкли, но, возможно, однажды мы сможем поменять свои пристрастия.

Второе, что также может восприниматься как недостаток, - это то, что можно назвать чувством разочарования. Уровень адреналина в крови человека, питающегося мясом, повышен. Когда вдруг из рациона питания исчезает мясо, - может понизиться и уровень адреналина. В результате, на время может появиться вялость, которая некоторыми воспринимается как результат того, что они не получают полноценного питания. Но очень быстро уровень адреналина нормализуется, и к человеку приходит новое чувство радости жизни. Умеренные физические упражнения также помогают вернуть эту радость.

Третья возможная "отрицательная" черта вегетарианства заключается в ощущении "я все еще голоден" после еды. Животные жиры дают чувство сытости. В целом вегетарианская пища менее жирная. Поэтому, даже если съедено равноценное по содержанию питательных веществ количество пищи,

не содержащей мясо, может возникнуть желание съесть еще немного мяса, чтобы почувствовать удовлетворение. Неочищенные крупы, овощи и фрукты менее калорийны, возможно их употребление за один прием в большем объеме, чем калорийной пищи. В результате наступает насыщение, хотя и несколько другого типа.

У Вас есть возможность!

Некоторые люди унаследовали дар вегетарианства от рождения Другие только начинают понимать, что мясо не столь полезно, и хотят изменить подход к питанию Как это можно сделать в разумной форме?

Вот что мы вам рекомендуем:

Первый этап Исключите употребление **любого красного мяса** и вместо него ешьте **рыбу и птицу**. Уменьшите содержание **сахара и животных жиров** в любимых блюдах вашей семьи

Второй этап Ограничьте употребление **яиц** до трех штук в неделю Начните сокращать употребление **сахара**, уменьшая его количество при приготовлении пищи Ешьте больше **фруктов и овощей** Вместо обычных хлебобулочных и макаронных изделий начните употреблять изделия из **муки грубого помола** Сократите употребление **сыра и молока** Следите за тем, чтобы ваша пища была разнообразной, но, естественно, не употребляйте все это многообразие за один присест

Третий этап Теперь, когда ваша семья начинает получать удовольствие от разнообразной вегетарианской пищи, вошедшей в ваш рацион, откажитесь от употребления **рыбы и птицы** Ешьте меньше яиц Также уменьшите употребление **молочных продуктов** Постепенно переходите на рецепты **"зелено-желтого" уровня**. Не забывайте использовать **крупы, фрукты и бобовые культуры** с небольшим количеством **орехов и семечек** Обязательно употребляйте большое число **темно-зеленых листовых овощных культур**, таких как **ботва свеклы, щавель, крапива, шпинат** - весной, летом и осенью

Зимой для разнообразия питания проращивайте **семена чечевицы, маша, пшеницы, люцерны, редиса и клевера**.

Рекомендуемый нами процесс перехода к вегетарианскому питанию может быть для кого-то чересчур медленным Вы можете его ускорить

Хотелось бы сразу предупредить вас. Члены вашей семьи, прихожане вашей церкви, соседи и друзья могут не сразу понять ваше стремление к здоровой пище и здоровому образу жизни. Они могут быть пока не готовы к этому. Возможно, они будут готовы к этому завтра, а может быть, не будут готовы никогда. И все же *мы* знаем, что наш подход верен! *Мы* готовы к переменам. А почему они - нет? Как нам относиться к тем, кого мы любим, когда они говорят, что "сами знают, что для них лучше"? Трогательно признание одного очень любящего человека

"Я ем самую простую пищу, приготовленную самым простым способом Но другие члены моей семьи не едят того, что ем я. Я не ставлю себя в пример. Я оставляю каждому право иметь свой собственный взгляд на то, что для него лучше. Я не пытаюсь подчинить сознание другого человека своему. Ни один человек не может быть примером для другого в вопросах питания. Невозможно сформулировать единое правило для всех. В моей семье есть и такие, кто очень любит фасоль, тогда как для меня фасоль - это яд. На моем столе никогда не

стоит сливочное масло, но если кто-то из членов моей семьи захочет съесть немного сливочного масла вне моего стола, он вправе это сделать Мы накрываем стол два раза в день, но если кто-то хочет съесть что-то на ужин, нет правила, запрещающего это Никто не жалуется и не уходит из-за стола разочарованным На стол всегда подается простая, полноценная и вкусная пища" [6]

Это признание помогает понять, что, если мы любим своих друзей и членов семьи, то мы должны позволить им самим решать, какой системы питания придерживаться Каждый из нас как личность имеет широкие возможности Внимательно прочитайте наши рекомендации. Затем попробуйте в течение 10 дней выполнять их

На самом деле, обсуждая проблемы здоровья и правильного питания в целом, мы касаемся более широкого круга проблем, чем вегетарианство. Исследования, проведенные в Соединенных Штатах, говорят о том, что 85 % того, что едят люди, - это очищенные крупяные и мучные изделия, сахар, животные жиры, молочные продукты, яйца, мясо, кофе, алкогольные и газированные напитки, чай и т. п. Остальные 15 % - это крупяные и мучные изделия грубого помола, фрукты, овощи, фасоль и орехи. Не думаю, что в России дело обстоит иначе. Самые простые выводы из этого исследования состоят в том, что более 50 % нашей пищи составляют животные жиры и сахар, которые не приносят организму ничего, кроме лишних калорий. Лишние калории обычно содержатся в тех продуктах, в которых отсутствуют необходимые витамины и минеральные вещества. Это, например, сладкие прохладительные напитки, сладости, макаронные изделия, майонез, сливочное масло, торты и т. п. Недостаточно просто стать вегетарианцем, необходимо также уменьшить в своем рационе содержание не приносящих пользу продуктов

Как лучше всего работает наш организм?

Пирамида продуктов Ниже мы приводим схему, которая должна закрепиться в вашем сознании Она дает вам возможность установить приоритеты, которых необходимо придерживаться, разрабатывая то или иное меню Крупяные и мучные изделия грубого помола должны составлять основу вашего рациона Овощи и фрукты образуют вторую большую группу, тогда как белки являются лишь третьей и незначительной группой Еда, содержащая большое количество соли, сахара, животных жиров и очищенных, рафинированных продуктов, вовсе не нужна, так как в ней слишком мало питательных веществ Мы состоим из того, что мы едим!

В двух нижних "слоях" этой пирамиды содержатся почти все необходимые для нашего организма питательные вещества, и их следует широко использовать. Когда зерна проходят очистку, они лишаются многих важных веществ, в частности, растительных волокон (клетчатки). Волокна содержатся во всех неочищенных крупах и пшенице, в бобовых культурах, орехах и семенах. Они необязательно заметны глазу. Они способствуют перистальтике кишечника и, тем самым, помогают избежать таких проблем пищеварения, как запоры, дивертикулиты, способствующих появлению рака прямой кишки и других заболеваний. Организму необходимо до 60-80 часов, чтобы пропустить через весь пищеварительный тракт очищенные (с низким содержанием волокон) продукты, и только 30-35 часов на богатую волокнами пищу. Волокна очень важны, так как снижают риск сердечнососудистых заболеваний и рака.



Так как переваривание крахмала и сахара начинается непосредственно во рту и так как у наших желудков нет зубов, важно тщательно и медленно пережевывать пищу. В этом случае ферменты, содержащиеся в слюне, успевают тщательно смешаться с пищей. Быстрое пережевывание и глотание не позволяет слюне выполнить свою функцию. Необходимо больше времени уделять пережевыванию при замене очищенных продуктов на неочищенные. Такая грубая пища не только обладает множеством полезных питательных свойств, но и повышает требования к самому процессу пережевывания и одновременно способствует укреплению зубов и десен. Кроме того, чтобы помочь пищеварительной системе работать нормально, необходимо пить воду *между* приемами пищи, а не вместе с едой. Помните, что в перерывах между приемами пищи вашему организму нужна именно вода, а не еда. Мы хотим хорошо обращаться с организмом, чтобы он, в свою очередь, хорошо относился к нам.

Список продуктов, употребление которых необходимо снизить

Сегодня, знакомясь с последними исследованиями по проблемам питания, вы обнаружите список продуктов, употребление которых нужно строго ограничивать:

- горячий свежеспеченный дрожжевой хлеб,
- уксус,
- твердые выдержанные сыры,
- растительное масло в *большом количестве*,
- яичный желток,
- молоко в *большом количестве*,
- сладости в *большом количестве*,
- сливочное масло в *большом количестве*,
- молоко с сахаром в *большом количестве*,
- соль в *большом количестве*,
- сода, используемая при выпечке,
- раздражающие специи, горчица, горькие сорта перца,
- употребляемые ежедневно очищенные мучные и **крупяные** изделия,
- шоколад,
- кофе, чай.

Возможно, этот список было бы даже опасно публиковать. Вдруг кто-нибудь из вас однажды придет к нам и скажет: "Я не употребляю соль!" Заявление такого рода означало бы, что наши рекомендации были неправильно поняты. Мы должны в своем рационе использовать немного соли. Следует бороться против высокого содержания соли в таких продуктах как квашеная капуста, маринованные и соленые овощи, а также с недозированным употреблением соли, когда вы без меры посыпаете содержимое тарелки из солонки, иногда даже не успев распробовать. Мы не хотим, чтобы вы придерживались крайностей. Пожалуйста, поймите, что этой книгой мы просто хотим продемонстрировать вам общий подход к питанию, а не отдаем распоряжения

или команды. Мы советуем воздерживаться от употребления перечисленных выше продуктов, однако если мы оказываемся на дне рождения у кого-то из друзей, мы вместе со всеми рады разделить праздник и подаваемый торт, и теплоту, и любовь этого дома.

Мы призываем вас скорее научиться радоваться хлебу грубого помола, разнообразным крупяным изделиям, овощам, фруктам, фасоли, семенам и орехам в том количестве и разнообразии, в каком вы хотите.

Подведем некоторые итоги

Далее приводится план, в схематичной форме излагающий некоторые положения, с которыми мы хотим вас познакомить. Вы заметите, что мы перечисляем в нем овощи, крупы, муку (грубого помола), бобы, фрукты, орехи, семена, молочные продукты, яйца, мясо, сахар и растительное масло. Мы старались придерживаться количества продуктов, необходимого для приготовления одной порции, чтобы иметь возможность сравнения преимуществ и недостатков. Мы сравниваем продукты по содержанию в них белков, углеводов, животных жиров, минеральных веществ, витаминов, холестерина, волокон и в конце указываем, какие из этих веществ приводят к развитию заболеваний. Таблица на стр 21 приводится по данным [8].

Как вы сами видите, вегетарианская пища - такая как овощи, крупы, бобы, фрукты, орехи и семена - не содержит холестерина и не способствует развитию факторов, вызывающих заболевания. В то же время в ней присутствуют минеральные вещества, витамины и растительные волокна. Молочные продукты, яйца и мясо содержат много холестерина и других веществ, вызывающих развитие заболеваний, и не содержат полезных волокон. В мясных и молочных продуктах, которые вы употребляете, имеется незначительное количество витаминов. Мы видим, что мясо стоит чрезмерно дорого, если учесть, насколько ограничено в нем количество полезных веществ.

Это описание также показывает, что для того, чтобы хорошо питаться, не нужно иметь очень много денег; исключение составляют лишь фрукты. Бедный студент, который питается капустой, морковью и луком, на самом деле питается лучше, чем обеспеченный человек, который ест мясо или пиццу, обильно посыпанную сыром и другими приправами. Кто из этих двоих находит лучшее применение своим деньгам?

Часто в магазинах мы наблюдаем за состоятельными людьми, которые складывают в свои сумки мясо, сыры, пакетики с хрустящим картофелем, импортные сладости и печенье, жирные приправы для салатов и многое другое. Помню, как-то в магазине одна обеспеченная дама наделала столько таких покупок, что собрала за собой целую очередь. Стоя в этой очереди, мы обратили внимание на старушку перед нами. Эта пожилая женщина, должно быть, пыталась прожить на строго фиксированную пенсию в условиях невиданной инфляции. С достоинством она попросила взвесить ей по полкилограмма яблок, картофеля, моркови, лука, а также маленький кочан капусты. Теперь давайте решим, кто сделает более мудрые покупки? Разве большие деньги приносят улучшение здоровья их владельцам?

Ответы на возможные вопросы

Соя, кукурузная крупа, нут (один из сортов фасоли), зародыши зерен пшеницы
В этой книге мы приводим несколько рецептов с использованием сои

зародышей зерен пшеницы, одного из сортов фасоли под названием нут и кукурузной крупы Соя нут и кукурузная крупа распространены на Украине и в южных республиках бывшего СССР, но их нелегко найти в Москве В то же время в Москве мы нашли места - например, аптеки - где можно купить зародыши зерен пшеницы, хотя в других регионах России их могут вообще не продавать Поэтому мы включили в эту книгу и рецепты содержащие не которые отсутствующие в вашем регионе продукты Мы надеемся, что вы сначала внимательно прочтаете рецепт приготовления понравившегося вам блюда и убедитесь, что все необходимые продукты у вас имеются Нам хотелось сделать так, чтобы этой кулинарной книгой можно было пользоваться в различных регионах с различными наборами доступных продуктов

Чернослив Мы решили не включать в приведенные в этой книге рецепты чернослив так как обычно его сушат дымом горящего дерева, а ученые-диетологи заявляют, что этот дым содержит канцерогенные вещества и очень вредный для здоровья древесный уксус В то же время *свежие* сливы или *вяленые* (также называемые черносливом, в т ч и в наших рецептах) очень полезны

Проращенные семена Очень важно для разнообразия употреблять проращенные семена, особенно зимой, когда свежие овощи труднодоступны Весьма вероятно что вы сможете приобрести семена люцерны и клевера на Птичьем рынке или в зоомагазине Это очень хорошая еда для птиц Иногда эти семена могут быть достаточно высокого качества и годны для людей, хотя в большинстве стран семена для птиц всегда более низкого качества и не очищены от разного ро-да грязи

Если вы к тому же найдете семена редиса, то очень повысите питательную ценность проращиваемых семян люцерны и клевера, смешав все семена вместе Вы можете проращивать одну столовую ложку такой смеси за раз Определите сами по своему выбору пропорцию этих семян в смеси Получится очень вкусно! Если вам удастся приобрести маш (сорт фасоли, распространенный в Средней Азии), попробуйте проращивать и его, и пусть он станет частью вашего обычного зимнего рациона Мы также говорим и о проращивании зерен пшеницы Если в вашем магазине зерновая пшеница не продается, купите ее на Птичьем рынке или в зоомагазине, с большей вероятностью ее можно купить осенью Проращенная пшеница хороша не только высокой питательной ценностью, но и низкой ценой Ведро пшеницы будет стоить вам не дороже, чем маленькая упаковка шлифованного риса!

Лекарственные травы На местных рынках представлено небольшое разнообразие лекарственных трав, употребляемых в пищу Однако в московских домах, куда нас приглашали, часто подаются на стол блюда с различными травами Многие хозяйки сами выращивают травы, и результаты восхитительны В приведенных в этой книге рецептах мы использовали только широко распространенные летние травы, так как мы не знаем, что вы можете самостоятельно вырастить Если вы чувствуете потребность в применении своих трав в том или ином рецепте, то, пожалуйста, применяйте их!

Специи Использование специй (острых приправ) в приготовлении пищи, равно как и употребление натуральных кофе, чая и спиртных напитков, вызывает истощение пищеварительных желез нашего организма от постоянного раздражающего воздействия Это приводит к загрязнению крови [9] Специи легко отличить от лекарственных трав Если положить на язык лекарственную траву, то во рту появится аппетитный растительный аромат А

если специя коснется языка, то обожжет его Вообще говоря, мы должны посмотреть на специи еще и под другим углом Если ваша семья привыкла к жирной и острой пище, не удивляйтесь, если приготовленное вами по нашему рецепту новое блюдо покажется членам вашей семьи безвкусным Добавьте в наш рецепт немножко острой приправы Со временем вкусовые привычки членов вашей семьи начнут меняться, и вы сможете уменьшать количество специй

Простота Сочетание большого количества продуктов во время одного приема пищи не очень желательно, однако на 2-3 дня нам не-обходимо большое разнообразие продуктов Не очень хорошо есть просто картофель и капусту каждый день Постарайтесь разнообразить их другими овощами и пищей, содержащей углеводы. На стр 38 мы приводим варианты меню которые одним покажутся простыми а другим - наоборот Простота подразумевает такое питание, которое в разумных пределах приближается к наиболее естественному Например, ешьте запеченный или вареный картофель, а не хрустящий Простота также подразумевает воздержание от употребления мяса, острых приправ высококалорийных продуктов и очень жирной пищи

Чай и кофе Натуральные чаи и кофе содержат слабый наркотик - кофеин Это стимулирующее вещество вызывает потребность в более сильных наркотиках, таких как спиртные напитки и табак Их разновидности даже после удаления кофеина содержат такие веществ-ва, которые сами по себе могут привести к осложнениям Хотя кофеин не считается "сильным" наркотиком, тем не менее его последствия значительны Простые лекарственные чаи, такие как мятный или чер-носмородинный, чай из лепестков роз и яблочный чай не содержат кофеина и являются приятной заменой натуральным чаю и кофе

Тушеное или жареное В наших рецептах мы иногда пользуемся понятием "сотэ" При этом способе термической обработки используется значительно меньше растительного масла, чем при поджаривании Если ваша семья еще не готова отказаться от жареной пищи, перейдите на ее тушение Протрите холодную сковороду растительным маслом Подогрейте ее Положите котлеты и тушите при умеренной температуре Если при этом котлета кажется вам недостаточно аппетитной, перед подачей па стол полейте ее горячим соусом

Если вам нужно потушить овощи, натрите сковороду растительным маслом и начинайте тушить, а когда вы обычно добавляете масло, добавьте воды Некоторые люди предпочитают тушить овощи в сковороде, добавляя при этом лишь немного воды

Овощи лучше всего тушить в небольшом количестве воды, а растительное масло нужно добавить за несколько минут до полной готовности овощей Преимущество данной технологии в том, что овощи изначально поглощают воду, а не большое количество растительного масла

Соль Соль используется для придания вкуса и для сохранения пищи В высококалорийной кулинарии соль - распространенная приправа Использование ее в большом количестве очень часто заглушает тонкий вкус натуральных овощей и фруктов В среднем человек употребляет 10-15 г соли в день, хотя физиологическая потребность составляет лишь 5 г или 1 чайную ложку. Высокое потребление соли может вызывать повышение кровяного давления, отеки и застойную сердечную недостаточность Вместо того, чтобы увеличивать потребление соли, постарайтесь использовать травы или продукты в их естественном виде.

Фрукты Фрукты - это не просто подарок или радость детям. Фрукты - это один из основных элементов вегетарианской системы питания. Они очень важны и очень питательны. Ешьте много свежих фруктов в сезон и сухофруктов зимой. Не выбрасывайте оставшиеся фрукты после того, как вы выпили весь компот. Фрукты можно есть отдельно, а можно использовать в салатах. Оказываясь порою на дачах, можно часто наблюдать, как владельцы этих дач собирали урожай яблок, слив и груш со своих фруктовых деревьев. Вместо того, чтобы использовать лестницу для аккуратного снятия плодов, они палкой сбивали фрукты на землю, постоянно повреждая их. Так делать не только вредно, но и накладно. Фрукты - ценный продукт и приносят нам наибольшую пользу, когда они высокого качества. На них не должно быть повреждений, они должны быть крепкими и без признаков увядания. Иногда нам приходится срезать побитые места, и поэтому, по возможности, необходимо прежде всего не допускать, чтобы фрукты бились.

Растительные волокна (клетчатка) В представляемой системе питания волокна очень важны для нормального функционирования системы пищеварения. Они содержатся только в растительной пище, такой как злаки, овощи, бобы, фрукты и орехи. Это неперевариваемые вещества, которые не содержат калорий, но при этом чистят систему пищеварения. Волокна - это "губка", которая впитывает воду, разбухает и двигает все отходы нашего организма по пищеварительному тракту. Кроме того, к волокнам прикрепляются все сахара, которые мы едим, и они впитываются медленнее. В этом случае волокна выступают в роли буфера, способствуя тому, чтобы уровень сахара в крови не слишком падал и не рос чересчур стремительно. Эта полезная губка задерживает также холестерин и желчь, предотвращая их вторичное всасывание, и выводит их из организма как отходы. В мясе, рыбе, морских, молочных продуктах и яйцах волокон нет. Мы также теряем эти ценные волокна, когда вместо одного свежего яблока выпиваем стакан яблочного сока. Волокна помогают предотвратить такие заболевания, как запоры и геморрой, рак прямой кишки, диабет, ожирение, пупочная грыжа, сердечные приступы, желчекаменная болезнь, гипогликемия, варикозное расширение вен и др.

Сливочное масло, маргарин и растительное масло Маргарин, производимый в России, в основном состоит из говяжьего жира. Импортные маргарины обычно делаются из растительных масел. В настоящее время исследования ученых подтверждают, что маргарины в которых нет животных жиров, обладают таким преимуществом как отсутствие холестерина. Снижение потребления всяких жиров, будь то животные или растительные, - вот к чему мы должны стремиться. А при необходимости выбора мы **всегда** выбираем растительные жиры. В нашей стране есть прекрасная традиция - есть просто хлеб, не намазывая его ничем. Ученые доказывают, что даже "самые лучшие" жиры необходимо употреблять в очень небольшом количестве. После употребления пищи с большим содержанием жира клетки крови имеют тенденцию склеиваться в комки, тем самым замедляя кровообращение в организме. А это вызывает более серьезные осложнения и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Фасоль В странах СНГ больше разновидностей бобовых культур, чем мы указываем в рецептах. За исключением чечевицы и лущеного гороха, которые относятся к бобовым культурам быстрого приготовления, вы можете сами заменить один тип бобовых длительного приготовления другим. Например белую фасоль можно заменить крупной цветной фасолью. Используйте ту, которая у вас есть. Однако, две разновидности бобовых культур требуют гораздо

большого времени для приготовления Это пут и соя Их лучше всего готовить в скороварке

Орехи и семечки Лю возможности, каждый день старайтесь включать в свой дневной рацион хотя бы одну столовую ложку очищенных орехов или семечек В них содержатся ценные питательные вещества, необходимые вашему организму

Как "поджаривать" муку Поставьте сковороду с мукой на плиту средней температуры, постоянно мешайте, пока мука не станет светло-коричневого цвета Если готовите соус для салата или горячую подливку, то добавьте воды или молока согласно рецепту А если готовите про запас, пересыпьте поджаренную муку в сухую емкость, поставьте в холодильник и используйте для приготовления подлив, соусов и других блюд

Ванилин В рецептах мы часто используем ванилин Однако в Москве мы не смогли найти в продаже чистый порошок ванилина Единственная форма, в которой он продается, это ванильный порошок с сахаром Иногда этот порошок бывает слишком крепким, а иногда слабым Поэтому мы рекомендуем вам добавлять ванилин по собственному усмотрению, если доза, указанная в рецепте вас не удовлетворяет

Грибы В России произрастает большое многообразие съедобных грибов Когда в рецепте указаны грибы, возьмите те, что у вас есть, или те, которые в данном случае больше всего подходят Мы не настаиваем на каком-либо определенном виде Но будьте всегда очень осторожны! Теперь в печати нередко появляется информация о том, что некогда съедобные грибы теперь стали ядовитыми (Есть указания на то, что ядовитыми стали не сами грибы, а та микрофлора - грибки-симбионты, - которая селится на них - *Прим ред*)

Патиссоны или кабачки Любой летний кабачок взаимозаменяем в наших рецептах Это может быть цукини, патиссон, желтый или белый кабачок Берите любой, который есть под рукой

Овощные отвары При варке любого овоща не выливайте оставшуюся жидкость, а вместо этого поставьте ее в закрытом сосуде в холодильник Мы называем эту ценную жидкость "овощным отваром" Она богата витаминами и минеральными веществами Ее полезно использовать для приготовления подлив, супов и других блюд

Белок В нашем организме белок служит материалом для построения тканей и их реставрации Действительно, некоторое время в обществе звучали утверждения о том, что мы должны получать много белков "Каждый должен получить свое мясо!" Но в настоящее время все громче раздаются голоса ученых, которые утверждают, что мы получаем слишком много белков Избыток белков перегружает печень и почки, а также может вызывать снижение запасов кальция в организме Нам не следует волноваться о том, сколько белков мы получаем, если паша еда сбалансирована разнообразием продуктов, которые не слишком очищены Современная статистика утверждает, что мужчинам необходимо получать 50-55 г белков в день, тогда как женщинам - 40-45 г в день Детям нужно не более 25-35 г в день Эти официальные рекомендации почти в 2 раза превышают потребности в белках у мужчин весом 70 кг и у женщин весом в 58 кг Если вы получаете необходимое количество "неочищенных" калорий, - вы получаете достаточное количество белков Чтобы подсчитать, сколько белков вы получаете, воспользуйтесь следующими простыми данными

- полстакана овощей содержит 2-3 г белков,

- полстакана сваренной каши - 2-3 г или больше, (1 стакан сваренного геркулеса - 5 г),
- кусок хлеба - 2 г,
- стакан молока - 7-8 г,
- стакан сваренной фасоли - 14-16 г
- стакан перловой каши - 6 г белков

Не заботьтесь о белках! Пусть в основном блюде присутствуют запеченный картофель, рис, фасоль, овощная запеканка и т.п. Белки всегда будут присутствовать в достаточном количестве, если при приготовлении пищи вы будете пользоваться натуральными неочищенными продуктами. Если вы получаете достаточно калорий и ваш вес при этом остается идеальным, значит ваш организм получает нужное ему количество белков.

Диеты и голодание Длительное голодание, очистительные клизмы и замысловатые диеты совсем не обязательны для очищения кишечника и в целом организма, за исключением тех, что предписаны по медицинским показаниям. Если же вам необходимо сбросить несколько килограммов, ешьте много волокон и прекратите есть в перерывах между завтраком, обедом и ужином. Второй способ - это голодание один день в неделю. При этом ваш организм получает отдых, а это в любом случае полезно. Третий способ - это очистительное диетическое голодание, при котором в течение нескольких дней нужно есть только свежие фрукты или сваренные на пару овощи, и каши на воде, по очень понемногу. Это самые здоровые, не разрушающие организм способы "голодания".

Углеводы Существует широко распространенная теория, утверждающая, что продукты, содержащие в основном углеводы, - такие как хлеб, картофель и каши - не следует употреблять, так как они ведут к увеличению веса. Это очень серьезное заблуждение. Мы считаем, что именно углеводы (содержащиеся в крупах, бобах, овощах и фруктах) составляют основу нашего питания. Углеводы действительно могут относиться к группе риска, но лишь тогда, когда они *очищены*, например, пшеничная мука высшего сорта, очищенные крупы и кондитерские изделия, а также другие деликатесы. Углеводы также могут наносить вред, если их употреблять с большим количеством сливочного масла, высококалорийными подливами, сырами и другими жирами. Но если они не слишком очищены и употребляются с умеренным количеством других продуктов, тогда это - наиболее предпочтительная группа.

Основная группа продуктов

• Одно зерно пшеницы

Все витамины и минеральные вещества находятся в зародышах зерен пшеницы и отрубях, большая часть которых удаляется при получении муки высшего сорта. При этом теряется много питательных веществ, а именно:

- 60 % витамина B₆,
- 70 % фолиевой кислоты,
- 54 % витамина B₃,
- 90 % витамина H (биотина),
- 50 % кальция,

- 78 % фосфора,
- 75 % меди,
- 72 % магния,
- 71 % марганца

В настоящее время в России имеется в продаже только пшеничная мука высшего сорта, очищенная от зародышей и отрубей Мы обратились к директору одной из московских мукомольных фабрик с просьбой поставлять в наш Центр здоровья пшеничную муку грубого помола В ответ он просто рассмеялся "Люди не будут покупать такую муку, поэтому мы ее не изготавливаем" Мы надеемся, что со временем ситуация изменится А пока мы должны сами готовить "муку грубого помола" из того, что находится под рукой Мы рекомендуем использовать "крупяные заготовки", повышающие энергетическую ценность местных крупяных изделий, способ приготовления которых мы приводим ниже

"Хлеб двух- или трехдневной выпечки более полезен, чем только что испеченный. Хлеб, подсушенный в духовке - один из наиболее полезных продуктов питания" [9].

• Приготовление крупяных изделий

В московских магазинах обычно можно купить пять разновидностей круп: овсяную крупу и хлопья, гречневую, перловую, пшеничную и пшенную.

Рецепт приготовления цельных круп

Крупы	Количество	Вода	Время варки
Перловая	1 стакан (замочить на ночь)	3 стакана	30 мин
Гречневая	1 стакан	2 стакана	15-20 мин
Пшенная	1 стакан	3 стакана	30 мин
Овсяная	1 стакан	3 стакана	60 мин
Рисовая*	1 стакан	2 стакана	25-30 мин
Пшеничная	1 стакан	4 стакана	довести до кипения и оставить преть до утра

В магазинах продается много хороших круп. Большинство из них очень полезны. Мы приводим таблицу качества этих круп.

Зерно	В каком виде	Качество
Ячменное	Перловая, ячменная крупа	Отличное
Гречишное	Гречка, продел	Отличное

Кукуруза	Крупа	Отличное
	Хлопья	Не очень хорошее
Овес	Крупа	Отличное
	Хлопья ("Геркулес")	Отличное

* Рис, продаваемый в Москве, всегда шлифованный. И хотя в нем содержится некоторое количество питательных веществ, его ценность можно повысить в процессе приготовления, если смешать его с другими крупами.

Пшеница Просо	Пшеничная крупа Дробленая	Отличное
	Манная крупа	Отличное
	Пшено	Не очень хорошее
		Отличное

Вообще очень полезно смешивать крупы. Мы сейчас приведем пример смеси круп, но вы всегда можете сами выбрать для себя нужную смесь и пропорцию. Итак, мы предлагаем:

Отмерьте 1 стакан сухой рисовой крупы и (1) $\frac{1}{2}$ стакана пшенной. Смешайте. Затем отмерьте, согласно приведенным выше расчетам, 3,5 (2+1,5) стакана воды. Теперь выполняйте приведенные ниже рекомендации по приготовлению каш.

1. Доведите отмеренное количество воды до кипения.

2. Высыпьте в воду промытую смесь круп. Соль *не добавляйте*.

3. Кастрюлю закройте крышкой и дайте закипеть.

4. Как закипит, сделайте самый слабый огонь, и пусть варится в течение 25 минут. *Крышку не снимайте*.

5. Через 25 минут снимите крышку. Крупы разварятся, станут сочными и готовыми к употреблению. Тушеная фасоль и овощи и все то, что вы кладете на кашу, будет посолено и заправлено соусами, поэтому саму кашу солить не следует.

Если в эту смесь вы хотите добавить еще и перловую крупу, то сделайте это так. Заранее, то есть с вечера, доведите до кипения (1) $\frac{1}{4}$ стакана перловой крупы согласно вышеприведенным расчетам и оставьте на ночь. Утром смешайте эту кашу с сухим рисом и пшеном, залейте необходимым количеством воды и варите столько, сколько указано выше. Перловая крупа придает приятный вкус каше.

Крупяные заготовки. Во многих приведенных в этой книге рецептах встречаются, как мы их называем, "крупяные заготовки". Крупяные заготовки - это способ улучшить качество мучных продуктов. Конечно, удобнее пользоваться готовой мукой, чем крупяной заготовкой, но в настоящее время в продаже имеется только "обедненная" пшеничная мука высшего сорта. Мы должны компенсировать утраченные полезные вещества путем добавления цельных круп. Потому-то мы и ввели эту систему крупяных заготовок, чтобы вы смогли увеличить потребление пшенной, перловой и пшеничной круп. Мы не внесли в этот список гречневую и овсяную крупу, так как заметили, что люди в

нашей стране и так употребляют эти крупы в виде каш очень широко А вот пшеничная пшенная и перловая крупы часто недооцениваются А ведь это прекрасные крупы, и о них не следует забывать Чтобы приготовить крупяную заготовку, вы просто варите эти крупы либо вместе, либо отдельно, как это описано в вышеприведенных рекомендациях Сваренную пшеничную или перловую кашу пропустите через мясорубку Пшено не следует пропускать через мясорубку Вот и готова крупяная заготовка

Заготовка из пшеничной крупы Есть и другие способы приготовления крупяных заготовок Для выпечки хлеба сначала доведите пшеничную крупу до кипения и оставьте преть на ночь А утром слейте в дуршлаг, чтобы сошла лишняя вода Затем пропустите через мясорубку, и заготовка готова Мы рекомендуем вам готовить крупяную заготовку в большем количестве чем вам нужно на один раз Всю остальную массу упакуйте в полиэтиленовый пакет Для этого возьмите стакан массы, выложите ее в пакет, перекрутите его и положите следующий стакан, опять перекрутите и положите еще один и т.д. Теперь вы можете воспользоваться нужной порцией заготовки по мере надобности Хранить заготовку следует в холодильнике или в морозильнике

Дрожжи Дрожжи - ценный и признанный компонент для приготовления легкого для усвоения хлеба, в том числе и грубого помола Вот какие предосторожности необходимо соблюдать в связи с дрожжами Не ешьте непеченный дрожжевой хлеб Буханки следует выпекать маленькие, чтобы они легко пропекались и клетки дрожжей погибали Не ешьте дрожжевой хлеб горячим и очень свежим, желудку трудно его переварить

Как проращивать семена?

1) Люцерна, клевер и редис

Проращенные семена приятны на вкус, а свежесть их яркой зелени особенно зимой когда так мало овощей

Процесс приготовления

1 Для проращивания семян можно использовать обычную литровую стеклянную банку или неглубокую корзинку плотного плетения (старую хлебницу или старое сито для муки)

2 Замочите столовую ложку семян в стакане с теплой водой на ночь или на 8-12 часов

3 Утром слейте воду и переложите в вашу банку, корзинку или сито и распределите семена ровным слоем

4 Если вы пользуетесь банкой, накройте отверстие банки лоскутком неплотной ткани, чистого нейлона (не плотного) или марлей и закрепите резинкой В этом случае семена не выльются вместе с водой

Если вы пользуетесь корзинкой или ситом, - поместите его в чистый пластиковый пакет, не закрывайте плотно и положите на теплое, освещенное солнцем место - вы создадите теплицу в миниатюре

5 Эти семена должны тщательно промываться теплой водой 2-3 раза в день После промывания снова распределите семена равномерно, чтобы, таким образом, они получали больше солнечного света и пространства для роста

6 Через 6-7 дней после "посева", когда всходы будут зелеными, высотой 3-4 сантиметра и с двумя зелеными листочками, "урожай готов" Проращенные семена можно хранить несколько дней в холодильнике в полиэтиленовом

пакете

7 Ешьте проращенные семена в чистом виде или сбрызните их слегка соком лимона, приправьте солью и растительным маслом Они будут отличной добавкой к вашим салатам, бутербродам, и украсят многие блюда, особенно зимой

2) Пшеница

Прорастить пшеницу можно двумя способами

1 Выполняя с 1-го по 5-й пункты инструкции, приведенной выше, можно проращивать зерна 2-3 дня, после чего они становятся мягкими и пригодными для еды Проращенные таким образом зерна добавляют в салаты или тушат вместе с овощами Для получения дополнительной зелени, следует выполнить 5 пунктов инструкции и приступить к следующему

6 Переложите уже слегка проросшую пшеницу слоем в одно зерно на большую мелкую тарелку Продолжайте промывать 2-3 раза в день Корешки будут расти и сплетаться вместе, появятся зеленые побеги, и тарелка покроется травкой, словно ковром Пшеница хорошо растет, если поставить тарелку в теплое, светлое место

7. Спустя 8-9 дней вы можете ножницами подстричь зелень (чтобы дать ей возможность продолжать расти) и мелко нарезать Свежая зелень украсит ваши вторые блюда и салаты

8. Чтобы сохранить пшеницу от плесени, следует сливать излишки воды ежедневно

3) Чечевица

Проращенная чечевица - это необыкновенный вкус и новые возможности ее использования

Выполните 5 пунктов основной инструкции и сделайте следующее

6. Проращивайте чечевицу только в течение 2-х дней За это время зеленые стрелки еще не вырастут, но росток проклюнется, и чечевица станет мягкой, как овощи

7. Проращенную чечевицу, как и овощи можно тушить (стр **135**) Вы можете использовать ее для бутербродов (стр **208-213**) - с кольцами лука, майонезом, помидором огурцом или проращенной люцерной, в зависимости от сезона Проращенная чечевица также хороша в виде добавки в салаты

4) Фасоль маш

Проращивать можно только фасоль маш, так как проращенная фасоль других сортов в пищу не годится!

Проращенная фасоль маш - это еще один зимний продукт

1 Замочите (1) /3 ст фасоли маш на ночь так, чтобы она была полностью покрыта водой

2 На утро слейте воду, а фасоль поместите в железную консервную банку (емкостью 2 литра) или металлическое (или из темной пластмассы) детское ведерко с отверстиями в дне Прорбитые в банке отверстия должны быть по размеру меньше фасоли и, желательно, сделанные изнутри банки наружу чтобы вода выходила легче

3 Накройте банку черной плотной влажной тканью, чтобы свег не проникал

вовнутрь (**свет не должен попадать на ростки!!!**) Необходимо промывать семена 8 или более раз в день теплой водой, иначе они прокиснут и будут слабо расти

4 Если вы весь день проводите вне дома, можете поставить банку, накрытую черной тканью в раковину, под очень слабую струю (почти капли) воды на целый день

5 По мере прорастания семян, промывая их, старайтесь лучше растрясти ростки Это даст им пространство для роста

6 Не переживайте о том, как снять верхнюю оболочку фасоли Она всплывет при промывании через 5-6 дней Через 8-10 дней корешок станет длиной 5-6 см и появятся 2 желтых листка

7 Пророщенную фасоль можно добавлять в салаты или супы (за 1 минуту до готовности), а также использовать в рецептах, приведенных в этой книге, например в салатах или в ассорти из свежих овощей (стр 157)

Пророщенная фасоль сохраняет свою свежесть только 3 дня Если вы покупаете какие-то семена впервые, то для того, чтобы убедиться в их жизнеспособности, приобретите сначала небольшое количество и попробуйте их прорастить Если они прожарены или обработаны консервантами, то они не смогут прорасти

Что есть в продаже

Наличие продуктов в магазине Совсем недавно в магазинах был очень небольшой ассортимент продуктов, и в основном местного производства Но теперь, когда импортные продукты из многих стран мира хлынули в магазины России, положение резко меняется При подборе рецептов для этой книги мы старались использовать наиболее часто употребляемые продукты Мы не использовали всего разнообразия продуктов, которые можно приобрести в Москве С другой стороны, мы воспользовались и теми продуктами, которые легко купить в других русскоязычных государствах Мы старались выбирать те продукты, которые имелись в продаже в 3-4 обычных магазинах, и при этом смотрели, сколько они стоят Это было сделать не так просто, да и элемент случайности всегда оставался Мы надеемся, что качество продуктов улучшится, и со временем они будут продаваться далеко за пределами Москвы По мере того, как увеличится их доступность мы надеемся, что относительная цена начнет снижаться Если в рецепте после какого-либо компонента стоит "по желанию", а у вас этого компонента нет, это означает, что данный продукт может быть только приятным добавлением к приготавливаемому блюду, но не определяющим

Подходы к планированию питания

Общее. Ешьте добротный завтрак, состоящий из каш и фруктов или овощей, если фрукты отсутствуют. Между приемами пищи должно пройти не менее пяти часов, недопустимо есть что-либо между завтраком и обедом. Во время обеда съешьте блюдо из круп, овощи и немного белков. Еще через пять или более часов обычный человек ждет, что ему будет дан большой ужин. Однако если первые два приема пищи могут быть обильными, то ужин должен быть скромным. Мы привыкли к ужину, так как это время общения, расслабления и радости. Часто это время, когда все члены семьи делятся новостями

прошедшего дня. Чашка чая из лекарственных трав, какой-то свежий фрукт, кусок хлеба грубого помола - вот идеальный ужин для пищеварения за 4-6 часов перед сном, но кому-то, прежде всего, тем, кто занят тяжелым физическим трудом, может быть, нужно больше. Создайте приятную атмосферу в своей семье.

Завтрак. Завтрак, скорее, должен представлять собой самую обильную еду дня. Однако в современном обществе завтраки в основном игнорируются, или в лучшем случае мы хватаем кусок хлеба с сыром и на ходу съедаем его, выбегая из дома. А завтрак - это основа дня. Без завтрака дети не могут хорошо учиться в школе, а у взрослых падает производительность труда на работе. Калории, получаемые за завтраком, расходуются в течение дня. Отсутствие завтрака часто ведет к перееданию в более поздние приемы пищи. Не избегайте завтраков и позднее не перебивайтесь чашкой кофе со сладкой булочкой. Для правильного питания и получения необходимой энергии человек должен во время завтрака удовлетворить от $(1) /_3$ до $(1) /_2$ всех своих потребностей в питательных веществах. Вы не голодны за завтраком? Тогда на ужин ешьте одно яблоко, и через день или два завтрак покажется вам необыкновенным.

Хлеб грубого помола, картофель, каши и фрукты - это только самые простые рецепты прекрасного завтрака. Если сегодня вам предстоит выполнить тяжелую физическую работу, увеличьте количество каш за завтраком, а возможно и добавьте какой-нибудь высококалорийный продукт. Если фрукты отсутствуют, тогда хрустящий салат из свежих овощей - прекрасная им замена.

Обед. Это должна быть обильная еда в середине дня. Если работа не позволяет вам обедать дома, возьмите с собой из дома полноценный обед. Блюда из круп должны создать солидную основу, несколько овощей добавляют витаминов и минеральных веществ, плюс немного фасоли или какой-либо молочный продукт 2-4 раза в неделю, - вот, что удовлетворит ваши потребности.

Ужин. Пусть ваш ужин будет легким и включает крупяные изделия и фрукты. В плотном ужине прежде всего нуждаются рабочие, занятые тяжелым физическим трудом, беременные женщины, дети и подростки. Необходимо помнить три правила, связанные с ужином:

1. Ужинайте как можно раньше вечером.
2. Ешьте ровно столько, чтобы не испытывать голод.
3. Избегайте жирной пищи.

Крупяные изделия и фрукты легче и быстрее всего усваиваются, поэтому лучше всего подходят для вечерней еды. Ваш рабочий день завершен, и вечер предназначен для отдыха. Для отдыха необходимо совсем немного калорий, поэтому легкий ужин позволяет органам пищеварения быстро завершить свою работу и отдыхать тогда, когда отдыхаете вы сами. Жиры заставляют ваш желудок работать до поздней ночи, если не всю ночь. И последнее, связанное с этим правилом: *спокойная* прогулка на свежем воздухе после ужина поможет пищеварению, тогда как погружение в рядом стоящее мягкое кресло замедляет его.

Восхитительный цвет и вкус. Если пища красивого цвета, значит она хорошо сбалансирована. Немного зеленого (капуста, огурцы в кожуре, шпинат, кинза, укроп, салат), желтого или красного (морковь, помидоры, свекла), белого (пшено, картофельное пюре, перловая каша) или коричневого (хлеб грубого помола, картофель в кожуре, фасоль) сделают вашу тарелку привлекательной, а

также дадут вашему организму весьма полный объем необходимых питательных веществ. С этой яркой тарелкой приятно контрастирует белый хлеб, белый дымящийся картофель и зимняя белокочанная капуста.

Возможное меню

Первый день

Второй день

Третий день

ЗАВТРАК

Геркулес «Сандэй» Запеченное яблоко Ломтик подсушенного хлеба (тост) из муки грубого помола Один свежий фрукт или сухофрукты

Тушеные овощи Ломтик подсушенного хлеба (тост) из муки грубого помола Овощной соус 7-8 грецких орехов или арахисовое масло

Ломтик подсушенного хлеба (тост) с фруктовым соусом Сухое овсяное печенье Паштет Один свежий фрукт или сухофрукты

ОБЕД

Борщ Ломтик хлеба из муки грубого помола Пшено по-испански* Овощное рагу

Суп из лущеного гороха Кукурузный хлеб Геркулесовые котлеты Салат из свеклы Лакомства

Картофельный суп Фаршированные тортильяс Овощной гуляш Салат из капусты и моркови

УЖИН

Румяные булочки Свежий фрукт

Фруктовый салат Кукурузные хлопья или «попкорн»

Крекеры Фруктовый суп

Таблица соответствий

1 ст. л. муки = 1,5 чайным ложкам кукурузного крахмала.

1 ст. л. кукурузного крахмала = (1) / 2 ст. л. картофельной муки.

1 ст. л. свежей лечебной травы = 1 чайн. ложке сухой лечебной травы.

1 стакан крошек свежего хлеба = примерно 2 ломтикам хлеба.

1 стакан измельченных сухарей = примерно 4 ломтикам сухарей.

1 стакан цветной крупной фасоли = 2 (1) / 2 стакана замоченной фасоли.

1 стакан молока = (1) 2 стакана сухого молока + (1) / 2 стакана воды.

Меры веса

Щепотка = немного меньше (1) / 8 чайной ложки. 3 чайные ложки = 1 ст. л. 2 ст. ложки = (1) / 8 стакана. 8 ст. ложек = (1) / 2 стакана. 16 ст. ложек = 1 стакан

Может возникнуть вопрос, почему мы используем такую систему мер. Прежде всего, для удобства И, конечно, потому, что некоторые из приведенных рецептов существенно отличаются от тех, которые вы традиционно готовите у себя дома. Другие собраны из разных стран мира. Поэтому мы посчитали важным использование единых мер с тем, чтобы у вас было ясное представление, какими они должны быть. Этим мы также хотели призвать вас

уменьшить потребление жиров и сахара. Измеряя, сколько растительного масла налить в сковороду, можно осознать то, что вы не замечали прежде. Это также помогает сопоставить, сколько жира мы предлагаем в своих рецептах, с тем, сколько вы его обычно используете.

Температура в духовом шкафу

Так как у многих из вас в духовках отсутствует градусник, мы сознательно не приводим точный показатель температуры, а ограничиваемся общим описанием Термины, которыми мы воспользовались, соответствуют следующим температурным интервалам

Градусы Цельсия	Градусы Фаренгейта	Описание
120-150	250-300	Низкая и средняя, ближе к низкой
160-180	325-350	Средняя и средняя ближе к высокой
190-220	375-425	Высокая
230-260	450-500	Очень высокая

Иногда вам может казаться что мы слишком много внимания уделяем внешнему виду того или иного блюда Тем не менее, очень важно потратить время, чтобы сделать стол и пищу на нем красивой и приносящей радость Ведь еда - это время сбора семьи, время, которым надо дорожить

Во всех рецептах мы используем промытые и очищенные овощи

Во многих рецептах используется зеленый лук Необходимо брать все растение белый стебель и зеленые стрелки (в дальнейшем - просто "стебель")

Завтраки

Гранола низкокалорийная

5 ст геркулеса (одна пачка 500 г)

1 (1) /2 ст вареного пшена, хорошо разварить (001)

(1) /2 ст муки

(1) /2 ст орехов, измельчить

(1) /2 ст хлопьев пшеничных зародышей (по желанию)

(1) /2 ст л соли

1 ч л цедры апельсина (по желанию)

(1) /2 ч л ванильного сахара

4 ст л раст масла (1) /4 ст кипящей воды

5 ст л сахара

1 ст сухофруктов (изюм, курага, яблоки, финики и т д), нарезать

Соединить все сухие продукты, кроме сухофруктов и сахара, в одной миске В другую посуду налить воду, затем растворить в ней сахар и добавить масло Вылить эту смесь в миску с сухими продуктами и хорошо перемешать Выложить массу на противень с высокими краями и поставить в разогретую до средней

температуры духовку на 15 минут. Затем вынуть из духовки и перемешать. Уменьшить температуру и снова поставить на 2-3 часа, перемешивая и измельчая комочки каждые 15-20 мин. Выключить духовку, добавить сухофрукты и снова поставить в духовку, держать там, пока не остынет. Готовую, остывшую гранолу насыпать в глубокую тарелку, залить любым соком, компотом или молоком. Это блюдо немного отличается от привычной нам мягкой каши: гранолу необходимо жевать перед тем, как проглотить. Придется потрудиться! Гранолой также можно посыпать любые каши, мороженое, фруктовые салаты или консервированные фрукты.

При приготовлении гранолы по данному рецепту можно использовать различные сухофрукты, крупы, орехи. Хранить в емкости с крышкой или в полиэтиленовом мешке.

Вариант. Вместо сахара можно использовать любой джем или варенье.

Гранола высококалорийная

От воплощения предыдущего рецепта вас могло остановить ошибочное представление о том, что пшено - это пища исключительно для птичек. В этом варианте гранолы содержится большее по сравнению с предыдущим рецептом количество жиров и сахара за счет добавления орехов, масла и сахара. Однако, всегда ли полезно вместо пшена использовать больше орехов, сахара и масла?!

5 ст. геркулеса

(3) /4 ст орехов, измельчить

(1) /4 ст очищенных подсолнечных семечек (по желанию)

1 ч.л. соли

1 ч.л. измельченных апельсиновых корочек

(1) /2 ч.л. ванильного сахара

7 ст.л. сахара

(1) /4 ст кипящей воды

7 ст.л. раст. масла

1 ст. сухофруктов (изюм, курага, яблоки, финики и т.д.), нарезать

Соедините первые 6 продуктов вместе. Далее по описанному выше рецепту.

Мюсли с сухофруктами

2 ст. геркулеса "Экстра"

(1) /2 ст. изюма

(1) /2 ст орехов, измельчить

1 ст. сухих яблок, измельчить

(1) /2 ст других сухофруктов (финики, курага), нарезать

Приготовить фрукты и орехи и соединить их с геркулесом. Подавая на стол, насыпать (1) /2 стакана мюсли в глубокую тарелку, залить фруктовым соком или молоком. И - приятного Вам аппетита!

Если положить мюсли в плотно закрытую банку, то они будут храниться несколько недель.

Датчане подают мюсли на завтрак или на десерт. Если мюсли подают на

десерт, то обычно их заливают фруктовым йогуртом. Вы можете сами приготовить фруктовый йогурт, добавив немного варенья в кефир или в простоквашу.

Мюсли со свежими фруктами и ягодами

3 ст. геркулеса "Экстра"

(1) /₂ ч л. соли

2 (1) /₂ ст. молока

1 ст. любого фруктового компота

1 (1) /₂ ст. фруктов из компота

1 неочищенное яблоко, натереть на терке

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

(1) /₃ ст. свежей смородины (по желанию)

(1) /₃ ст изюма (по желанию)

(1) /₄ ст. орехов, измельчить

Все перемешать и сразу подать к столу. Если мюсли поставить в холодильник на 30 минут, они будут чуть гуще. Если смесь слишком сухая, нужно добавить больше жидкости из компота.

Готовые мюсли можно хранить в холодильнике до двух дней.

Геркулесовая запеканка особая

2 ст. воды

(1) /₂ ч. л. соли

1 (1) /₂ ст. геркулеса

(1) /₂ ст. молока

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

(1) /₂ ст. изюма

3 свежих *или* консервированных персика, нарезать

6 клубничек *или* 2 ст. л клубничного варенья

Подсоленную воду довести до кипения и добавить геркулес. Варить 3-5 минут. Добавить молоко, ванилин и изюм. Варить около 1 мин. В стеклянную посуду для запеканок выложить (2) /₃ каши. Красиво уложить сверху персики и клубнику. Затем выложить оставшуюся кашу и поставить в духовку на средний огонь на 45 мин. Подать к столу с тостами (стр. 50) и компотом.

Вариант. Вместо персиков и клубники можно использовать приготовленный густой кисель из черники, красной или черной смородины или др. ягод.

Банановый Сплит

Если Вы хотите подать большую порцию, нужно положить в глубокую тарелку 3-4 шарика геркулесовой каши и каждый из них украсить разным вареньем. Затем взять банан, разрезать его пополам, и каждую половинку разрезать еще раз вдоль. Этими дольками украсить каждый шарик. Сверху

посыпать гранолой и полить молоком.

Геркулес "Сандэй"

2 ст воды

1 (1) /₂ ст геркулеса

соль на кончике ножа

желе из красной смородины

орехи *или* гранола

молоко

В подсоленную кипящую воду всыпать геркулес, варить 4-5 минут. Не переваривать. Эта каша очень проста и всем известна, но ее можно преподнести очень привлекательно в холодное зимнее утро. В глубокую тарелку положить шарик из геркулесовой каши (так, как обычно подают мороженое в кафе), полить сверху желе из красной смородины. Посыпать орехами или гранолой, полить молоком.

Вафли

1 ст геркулеса "Экстра"

1 ст кипящей воды

1 яблоко, натереть на крупной терке

1 ч. л. соли

2 ст. л раст масла

1 (1) /₂ ст. горячей воды

1 ст муки

2 яичных белка

Разогреть электровафельницу. Залить геркулес кипящей водой, дать постоять 10 минут. Добавить яблоко, соль, горячую воду и муку. Перемешать. Взбить белок. Добавить его в смесь, осторожно перемешивая. Смазать раст. маслом вафельницу. Налить порцию теста в горячую вафельницу, закрыть крышкой и выпекать 6-8 мин. Необходимо заметить, сколько времени потребуется именно для вашей вафельницы. Если вафли раслаиваются, когда вы открываете крышку, - необходимо больше времени для выпекания. Подать со сладким соусом или без него.

Вариант - Оладьи. По этому рецепту можно также готовить оладьи, выпекая их на смазанной маслом сковородке.

Пшеничная каша

1 ст пшеницы

2 (1) /₂ ст воды

(1) /₂ ч л. соли

Вечером залить пшеницу водой и довести до кипения. Если у вас электроплита, то закрыть крышкой, выключить электроплиту, и оставить на остывающей плите. Если у вас газовая плита, то поварить 10-15 мин и хорошо завернуть кастрюлю - сначала в газету, а затем - в полотенце. Утром посолить и, если нужно, добавить немного воды, чтобы подогреть перед подачей на стол.

Эта каша не будет такой мягкой, как манная, ее придется пожевать! Подавая к столу, вы можете сверху в каждую тарелку положить кусочки банана или немного сливочного масла, полить медом или любым вареньем, посыпать гранолой или добавить Яблочное пюре.

Гречневая каша

2 ст воды

(1) /₂ ст гречневой крупы

(1) /₃ ч. л. соли

Довести воду до кипения и всыпать крупу. Дать прокипеть 3 мин. Убавить огонь, закрыть крышкой и потомить еще 15 минут. Добавить соль, дать постоять 15 минут. Подавать можно с орехами или Яичной подливой.

Каша из нескольких круп

1 ст пшеницы

1 ст. пшена

(1) /₄ ст. перловой крупы

5 (1) /₂ ст. воды

(1) /₂ ч. л. соли

Промыть крупы. Перемешать все перечисленные продукты в кастрюле и довести до кипения. Выключить электроплиту и оставить на ней кастрюлю до утра. Если у вас газовая плита, то поварить еще 10 минут и хорошо завернуть кастрюлю в полотенце на ночь. На следующее утро подогреть кашу, добавив немного воды, если необходимо.

Разные крупы соединяют вместе, чтобы придать блюду большую питательность. Если у вас не оказалось свежих фруктов и орехов, возьмите фруктовый джем или компот и полейте сверху на кашу перед подачей на стол. Если вы не хотите, чтобы блюдо было сладким, добавьте в горячую кашу немного ((1) /₂ ч. л.) сливочного масла и свежего мелко нарезанного лука и (или) чеснока.

Что можно подать к каше. Взять изюм, нарезать курагу или свежие яблоки. Добавить в кашу при разогревании. Или посыпать измельченными орехами, нарезанными бананами, и полить сверху молоком.

Готовый завтрак "Виноградные косточки"

2 ст. вареной перловки *или* перловой крупы

1 ст. вареной пшеницы

4 ст. л. сухого молока

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

1 ст. л. сахара

(1) /₂ ч.л. соли

Пропустить вареную перловку и пшеницу через мясорубку дважды, если она теплая; и один раз, если она холодная. Соединить это пюре с сахаром, сухим молоком, ванилином и солью. Хорошо перемешать. Полученную массу выложить на противень с высокими краями и поставить в духовку на слабый

огонь. Через каждые 20-30 минут перемешивать массу, стараясь раскрошить ее как можно мельче, чтобы лучше просохла.

Масса должна быть похожа на косточки винограда.

Хранить в емкости с плотной крышкой или в полиэтиленовом пакете.

Перед подачей на стол утром насыпать в тарелку и залить соком или молоком, так, чтобы жидкость покрыла поверхность сухой массы. Дать постоять 10-15 минут, пока вы, например, принимаете душ. Когда вы освежитесь, ваш завтрак будет как раз готов!

Вариант. Сахар можно заменить одним яблоком, натертым на мелкой терке.

Кукурузная каша

1 ст. кукурузной крупы

1 ст. холодной воды

3 ст. кипящей воды

1 ч. л. соли

2 ст. л. меда молоко

Залить кукурузную крупу 1 ст. холодной воды в отдельной миске. Три стакана воды залить в другую посуду и довести до кипения. Затем добавить туда мокрую кукурузную крупу. Варить, постоянно помешивая, пока не загустеет и не закипит. Закрыть крышкой и варить на слабом огне еще 10 мин. Подавать с небольшим количеством меда и с молоком.

Кукурузное "полено"

Смазать раст. маслом форму для выпечки хлеба. Ложкой переложить в нее оставшуюся после завтрака кашу (см. пред, рецепт). Закрыть, охладить в холодильнике, по крайней мере, 12 часов. Вытащить из формы. Разрезать на куски, как мы режем буханку хлеба. Обвалять каждый кусочек в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Подать в горячем виде с яблочным пюре или с любимым джемом.

Тост

Тост - это кусок хлеба, подсушенный с двух сторон. Хлеб становится хрустящим и более вкусным. Те, у кого нет тостера, могут приготовить тост двумя способами: 1) подогреть сухую сковородку, положить на нее кусок хлеба, подрумянить, затем перевернуть на другую сторону; 2) подогреть духовку, положить хлеб на противень и немного подсушить, чтобы корочка слегка хрустела.

Тост с яблочным пюре

1 тост из муки грубого помола (стр. 72) 1 ст. л. семечек подсолнечника
или 1 ст. л. арахисового масла (1) /2 ст. яблочного пюре, рецепт ниже

Положить горячее яблочное пюре на тост, посыпать семечками. Или намазать тост арахисовым маслом, а потом положить яблочное пюре. Сверху также можно слегка посыпать гранолой.

Тост с фруктовым соусом

(3) /4 ст. кураги

или других консервированных фруктов, или сухофруктов

2 ст. л кукурузного крахмала

2 ст фруктового сока (желательно, светлого)

1 ст. л. сахара (по желанию)

1 щепотка соли

4 тоста, рецепт выше

Замочить курагу в теплой воде, пока она не станет мягкой. Поставить на огонь и добавить крахмал, сахар, соль и сок. Довести до кипения, варить на медленном огне 5 мин, постоянно помешивая. Приготовленным соусом полить тост, посыпать сверху орехами или гранолой.

Яблочное пюре

1 кг свежих яблок

(1) /2 ст. воды

щепотка соли

сахар по вкусу

лимонный сок, если нужно

(1) /2 ч. л. корицы (по желанию)

Для этого рецепта можно использовать яблоки с пятнышками. Вырезать все плохие пятна, почистить, вырезать сердцевину, нарезать и положить в кастрюлю. Добавить воды и соли и закрыть крышкой. Варить на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими и не получится пюре. Это займет примерно 20-30 мин. В готовое пюре добавить корицы и дать постоять на огне несколько минут.

Если яблоки кислые, добавить сахар по вкусу. Если яблоки старые, рассыпчатые и безвкусные, добавить немного лимонного сока и сахара.

Французские гренки

5 ломтиков хлеба грубого помола

1 яйцо

(1) /4 ст. молока

(1) /2 ч. л. ванильного сахара (по желанию)

соль по вкусу

раст. масло

Взбить вместе яйцо, ванилин и молоко. Окунуть кусочки хлеба в яично-молочную смесь, поджарить на смазанной раст. маслом сковородке с обеих сторон. Сразу подать к столу с любимым домашним вареньем или сладким соусом.

Бутерброд к завтраку

Колбаса

Булочки

Французский соус к салатам

Майонез

Подогреть в духовке при средней температуре геркулесовые булочки, завернутые в фольгу. В это время нарезать колбасу, выложить на сковороду и подогреть с двух сторон. Теплые булочки разрезать пополам, полить соусом или майонезом, положить внутрь кусочек колбасы. Получится маленький привлекательный бутерброд для гостей или на праздничный стол.

Фруктовые крекеры

- 2 ст. сухой пшеницы
- 2 ст. геркулеса
- (2) /3 ст. орехов, измельчить
- 1 ч. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- (1) /2 ст. раст. масла
- 1 ст. нарезанного пополам изюма
- 1 ст. нарезанной кураги
- мука (сколько потребуется)

Приготовить пшеницу. Залить горячей водой изюм и курагу на час. (Если вы пропускаете пшеницу через мясорубку сегодня, сделайте то же самое с фруктами.) Соединить все перечисленные выше продукты, замесить тесто. Разделить его на две части и раскатать на двух противнях. Разрезать на квадраты. Выпекать при средней температуре 20 минут. Крекеры необходимо снять с противня сразу же, как только их вытащили из духовки, и остудить на металлической подставке или на полотенце. Крекеры хороши для завтрака на ходу, когда вы спешите, или для легкого ужина с фруктами. Также их очень удобно брать с собой в дорогу.

Банановые крекеры

- 3 перезрелых банана, растереть
- 2 ст. л. раст. масла
- 1 ч. л. ванильного сахара (по желанию)
- (1) /2 ч. л. соли
- У₂ ч. л. молотого кориандра >
- 1 ч. л. цедры лимона
- (1) /2 ст. сахара (если необходимо)
- 1 (1) /2 ст. геркулеса - "Экстра" или простого
- (1) /2 ст. грецких орехов, измельчить

Смешать растертые бананы с маслом. Добавить остальные продукты, хорошо перемешать. Смазать противень маслом. Выложить готовую массу на противень. Раскатать в пласт толщиной примерно 1 см, разрезать на квадраты. Или ложкой выложить на противень массу отдельными порциями, как печенье. Выпекать в духовке при средней температуре, пока пластинки слегка не подрумянятся (около 25 мин). Вынуть из духовки и снять с противня. Эти пластинки удобно брать с собой в дорогу.

Крекеры из гранолы

- 1 ст. крупяной заготовки
- 1 ст. муки
- 2 ст. геркулеса
- (1) /₂ ст. орехов, измельчить
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. домашнего варенья
- (1) /₂ ст. раст. масла

Соединить все продукты вместе. Выложить готовую массу на противень. Раскатать в пласт толщиной примерно 1 см. Если тесто очень липкое, скалку смазать раст. маслом. Разрезать пласт на квадраты или пластинки. Выпекать в теплой духовке на среднем огне 20-30 мин, в зависимости от того, какие пластинки вы хотите - влажные или хрустящие. Вынуть из духовки и снять с противня. Эти пластинки удобно брать с собой в дорогу.

Яблочные крекеры

- 2 ст. геркулеса - "Экстра" или простого
- (1) /₂ ч. л. соли
- 2 ст. л. раст. масла
- 1 (1) /₂ ст. яблочного сока
- 1 (1) /₂ ч. л. ванильного сахара (по желанию)
- 2 ст. натертых на крупной терке яблок
- (1) /₂ ст. орехов (по желанию)

Перемешать геркулесовые хлопья и соль. Отдельно смешать яблочный сок, масло, ванилин и добавить в геркулес. Дать постоять, пока готовите яблоки. Добавить натертые яблоки в уже полученную смесь. Дать постоять еще 15 мин. Выложить на противень. Слегка спрессовать. Разрезать массу на части любой формы. Выпекать в духовке при средней температуре 45 мин.

Геркулесовая запеканка

- 2 ст. вареного геркулеса
- 1 ст. вареной крупы, любой (по желанию)
- 1 яйцо, слегка взбить
- (1) /₂ ч. л. соли
- 1 (1) /₂, ст. молока
- 2 ст. л. раст. масла
- (1) /₄ ст. сахара
- или 2 ст. л. сахара + 1 **яблоко, натереть**
- 1 ст. муки
- 1 ч. л. ванильного сахара

Перемешать все продукты. Выложить в плоский, смазанный раст. маслом противень с высокими краями. Выпекать в духовке на среднем огне 40 мин,

чтобы получилась запеканка. Подать к столу с молоком и гранолой. Если вы хотите, чтобы запеканка была хрустящей, пекут еще 45 мин - получится очень вкусный крекер на ужин. Можно разрезать запеканку на кусочки любой формы и любого размера. Подавать к столу лучше сразу же из духовки.

Это хороший рецепт, который можно использовать для приготовления оставшегося от завтрака геркулеса и других каш.

"В обществе традиционно принят легкий завтрак. Однако это не лучший вариант отношения к своему желудку. Во время завтрака желудку легче переварить больше пищи, чем во время обеда или ужина... Привычка легко завтракать и плотно обедать - вредна" [10].

Банановые кексы

- 1 ст. геркулеса "Экстра"
- 1 ст. муки
- 2-3 ст. л. сахара
- (2) /3 ч. л. соли
- 2 яйца, комнатной температуры
- (1) /2 ст. горячего молока
- (1) /3 ст. раст. масла
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 маленький банан, растереть

Нагреть духовку и формочки для кексов. Перемешать геркулес, муку, сахар и соль. Отделить желток от белка. Положить желтки в большую миску. Влить горячее молоко в желтки, постоянно помешивая. Взбивать, пока масса не станет очень легкой и густой. Добавить масло, ванилин и банан, постоянно взбивая. Затем засыпать смесь сухих продуктов в яичную смесь, легко помешивая, но не взбивая. Отдельно взбить белки и аккуратно ввести в полученную ранее массу. Смазать маслом горячие формочки и залить массой на (2) /3. Печь в духовке при средней температуре около 30 минут.

Яблочные кексы

- 1 ст. яблок, натереть на мелкой терке
- 1 (1) /2 ст. геркулеса "Экстра"
- (1) /2 ч. л. соли
- 1 ст. л. раст. масла
- (1) /3 ст. сахара
- (1) /2 ст. орехов, измельчить

Соединить все продукты вместе. Дать постоять, пока геркулес набухнет. Осторожно ложкой уложить в смазанные маслом формочки для кексов. Заполнить их полностью и красиво, т. к. они подниматься не будут. Печь в духовке при средней температуре 25 мин.

Супы

Фасолевый суп

2 ст. сухой белой фасоли
8-10 ст. воды
4 морковки среднего размера, нарезать мелкими кубиками
4-5 картофелин, нарезать кубиками
1 большая луковица, нарезать
3 зубчика чеснока, измельчить
1 ст. л. раст. масла
(1) /2 банки сгущенного молока без сахара
или 1 стакан обычного молока (в этом случае воды берется на 1 ст. меньше) соль по вкусу

Замочить фасоль с вечера, утром отварить до готовности. Добавить морковь и картофель. Отдельно потушить в масле лук и чеснок и добавить их в суп. Когда морковь и картофель станут мягкими, добавить молоко и посолить по вкусу. Оставить на слабом огне еще минут 15-20.

Вариант. Можно выбрать другой сорт бобовых: чечевицу, пеструю фасоль, нут и т. п. и исключить молоко. Когда тушите лук, добавьте 2 ст. л. муки и затем готовьте по предыдущему рецепту.

Особый суп из фасоли

2 стакана вареной фасоли (не слишком мягкой)
1 (1) /2 литра воды
1 луковица, нарезать
1 зубчик чеснока, измельчить
2 ст. л. раст. масла
3 морковки, нарезать
2 картофелины, нарезать кубиками
1 ст. шинкованной капусты
(1) /2 стакана сухих макарон
1 ст. нарезанных помидоров, консервированных *или* свежих
3 веточки петрушки, нарезать
1 ч л. сухой мяты соль по вкусу

Положить фасоль в кастрюлю с водой, поставить на огонь. Отдельно потушить лук и чеснок в масле, и добавить в кастрюлю. Затем положить туда морковь, картофель и варить почти до готовности. Добавить макароны, помидоры, петрушку, мяту и соль. На медленном огне поварить еще 20 мин до готовности макарон.

Суп из чечевицы

1 стакан сухой чечевицы
7 стаканов воды
1 луковица, нарезать
1 морковка, натереть на крупной терке
3 помидора, свежих *или* консервированных, снять кожицу

- 1 (1) /₂ ч л. соли
- 1 лавровый лист
- 1 (1) /₂ ч. л. сухого базилика
- (1) /₄ ст. нарезанной свежей петрушки
- 1 ст. нарезанной свекольной ботвы

Варить чечевицу 15 мин в кастрюле под крышкой. Добавить все остальное, кроме свекольной ботвы, продолжать варить на тихом огне до полуготовности овощей. Добавить свекольную ботву и варить еще около 5 мин. Подать к столу.

"Небесное Провидение не оставило свой народ в неведении относительно питания, лучшего для любого времени и случаев" [12].

Суп из чечевицы и риса

- 1 ст. сухой чечевицы
- (1) /₂ ст. сухого риса
- 7 ст. воды
- 1 большая морковь, нарезать кубиками
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 ст. л. раст. масла
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

Сварить чечевицу и рис. Добавить морковь. Потушить лук на масле. Добавить его в чечевичную смесь. Добавить зелень. Варить минут 15. Подать к столу.

Минестра

- (1) /₂ ст. вареной цветной фасоли
- (1) /₂ ст. вареной белой фасоли
- (1) /₂ ст. вареной сои (по желанию)
- 6-8 ст. воды
- 1 большая луковица, нарезать
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- (1) /₃ ст. раст. масла
- 1 ст. нарезанной свекольной ботвы
- 1 ст нарезанного щавеля
- 3 ст. нарезанных помидоров
- 2 ст. мелко нашинкованной капусты
- 2 цукини, нарезать тонкими кружочками
- соль по вкусу

Соединить цветную и белую фасоль и сою, залить водой и поставить на огонь. Потушить на сковороде в масле лук и чеснок, добавить в фасоль и варить на слабом огне около 10 мин. Затем положить зелень, помидоры, капусту, цукини и соль. Варить овощи до готовности, однако они должны быть слегка

хрустящими, не переваривать!!! Подать к столу.

Гороховый суп

7-10 стаканов воды

1 (1) /₂ стакана лущеного гороха

1 морковь, нарезать маленькими кубиками

1 луковица, мелко нарезать

1 лавровый лист

(3) /₄ чайной ложки сухого базилика

соль по вкусу

Горох залить водой, довести до кипения и варить 30 мин. Добавить морковь, лук и пряности. Варить на слабом огне около часа или дольше, пока горох не станет мягким. Подать к столу.

Соевый суп

1 (1) /₂ ст. сухих соевых бобов

1 ст. нарезанной кубиками моркови

1 луковица, нарезать

2 (1) /₂ стакана консервированных помидоров

4 ст. воды

1 лавровый лист

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

Замочить сою на ночь. Утром сварить в скороварке (002) или в обычной кастрюле. Добавить воду и остальные продукты, варить на слабом огне 30 мин до полной готовности. Подать к столу.

Украинский борщ

4 картофелины, нарезать кубиками

1 большая луковица, мелко нарезать

1 большая морковка, натереть на крупной терке

1 свекла, натереть на крупной терке

1 ст. вареной фасоли (по желанию)

2 зубчика чеснока, измельчить

2 ст. л. раст. масла

2 ст. л. томатной пасты или 5 средних помидоров

(1) /₄ кочана капусты, нашинковать

1 лавровый лист

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

В 10-12 стаканах воды отварить картофель. На сковороде потушить лук, морковь, свеклу и чеснок на масле, затем добавить томатной пасты. Тушеные овощи, капусту, фасоль и зелень положить в кастрюлю с картофелем, посолить

по вкусу, дать постоять на слабом огне еще минуты 3 или чуть больше, но не переваривать. Подать к столу. На следующий день борщ еще вкуснее.

Овощной суп

1 зубчик чеснока, измельчить

1 ст. л. раст. масла

2 картофелины, крупно нарезать кубиками

3 морковки, крупно нарезать кубиками

6 стаканов овощного отвара *или* бульона "глутен" *или* воды

2 стакана нарезанных помидоров

1 цукини, крупно нарезать кубиками *или* 2 стакана стручковой фасоли, крупно нарезать

1 ч. л. сахара соль по вкусу

1 ст. глютена, нарезать кубиками

Потушить чеснок в масле. В большую кастрюлю с бульоном положить картофель, морковь, чеснок и грибы. Варить на тихом огне почти до готовности. Добавить помидоры, цукини, сахар и соль по вкусу. Варить до полуготовности цукини. Добавить глютен, довести до кипения и подать к столу.

Борщ (западно-украинский рецепт)

6 ст. воды

2-3 ст. свеклы, натертой на крупной терке

(2) /3 ст. нарезанной свекольной ботвы
(стебли и листья) (по желанию)

2 морковки, нарезать кружочками

2 картофелины, нарезать кубиками

1 разрезанная на 4 части луковица (по желанию)

1 ч. л. соли

3-4 помидора, консервированных *или* свежих, нарезать

3 ст. л. сливочного масла

(1) /2 ч. л. сухого укропа

2 ст. л. муки

1 ст. концентрированного молока *или* сливок (пастеризованных)

2 ст. л лимонного сока

Поставить варить свеклу, свекольную ботву (или добавить позже, почти в конце варки), морковь, картофель, лук в соленой воде до готовности. Отдельно потушить помидоры на сливочном масле. Добавить к овощам помидоры и укроп. Смешать муку с небольшим количеством разведенных сливок и добавить в суп. Не доводить до кипения, затем добавить оставшиеся сливки и лимонный сок. Подать к столу.

Вариант. Добавить в готовый суп 1 стакан вареной фасоли.

Русские щи

2 картофелины, нарезать маленькими кубиками

- 10 ст. воды (2 л)
- 1 морковка, нарезать кубиками
- 1 луковица, нарезать кубиками
- 1 ст. л раст. масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- (1) /₄ кочана капусты, нашинковать
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

Опустить картофель в холодную воду, довести до кипения и варить 5 мин. Затем добавить туда морковь. Потушить на масле лук и добавить его в кастрюлю с картофелем. Добавить капусту, томатную пасту, соль и зелень. Прокипятить 2 мин. Если вы пользуетесь электроплитой, выключите ее и оставьте суп настояться. Особенно вкусен этот суп, если овощи останутся слегка хрустящими.

Вариант. Вместо свежей капусты можно взять квашеную. Вместо томатной пасты добавить 2 ст. л. муки.

Зеленый суп

- 4 картофелины, нарезать кубиками
- 5 ст. воды
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 ст. л. раст. масла
- 1 -2 яйца, слегка взбить
- 2 горсти нарезанного щавеля
- 2 горсти нарезанной крапивы соль по вкусу

Отварить картофель до полуготовности. Отдельно потушить лук в масле и добавить к картофелю. Слегка взбить яйца и вылить в кипящий суп. Добавить зелень и соль; вновь довести до кипения. Снять кастрюлю с огня и дать постоять несколько минут. Подать к столу. На следующий день этот суп станет еще вкуснее.

Суп-пюре из кукурузы

- 2 средних картофелины
- 2 ст. воды
- 2 ст. сладкой кукурузы, лучше консервированной
- (1) /₂ ст. мелко нашинкованной капусты
- 2 ст. л. раст. масла
- 1 луковица, нарезать
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. молока
- 2 ст. воды
- (3) /₄ ч. л. соли
- 2 ст. л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного укропа

Поставить картофель вариться на слабом огне, через 10 мин добавить кукурузу и варить до полуготовности. Затем добавить капусту и варить еще 3 мин. Отдельно потушить лук в масле. Добавить муку, все время помешивая. Поставить сковороду на слабый огонь до появления пузырей. Снять с огня. Влить молоко и воду. Вновь поставить на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Кипятить 1 мин. Добавить в кукурузно-картофельную смесь, довести до кипения и снять с огня. Посыпать петрушкой и укропом. Подать к столу.

Овощной суп-пюре

4 картофелины, нарезать кубиками

1 луковица, мелко нарезать

2 морковки, нарезать кубиками

2 ч. л. соли

6 ст. воды

1 банка зеленого горошка

2 ст. л. раст. масла

1 зубчик чеснока, измельчить

1 ч. л. соли

(1) /2 ст. муки

(1) /2 ст. концентрированного молока

Отварить картофель, лук, морковь до полуготовности. Затем добавить соль и горошек. Приготовить молочный соус. Для этого потушить чеснок в масле, посолить, снять сковородку с огня и добавить муки; затем влить молоко, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Влить молочный соус в суп. Варить на слабом огне 10 мин; если суп слишком густой, добавить еще воды.

Картофельный суп

4 картофелины, нарезать кубиками

6 ст. воды

1 большая луковица, нарезать кубиками

2 ч. л. раст. масла

1 ст. л. нарезанной петрушки соль по вкусу

(1) /2 банки сгущенного молока без сахара *или* 1 ст. творога

Сварить картофель в воде до готовности. Потушить лук в масле. Соединить лук, петрушку и картофель; посолить. Добавить молоко или творог, довести до кипения. Подать к столу. Если вы купили молоко в магазине или используете творог, не доводите до кипения (т. к. они могут свернуться). Сгущенное молоко без сахара при кипячении не свертывается.

Томатный суп

3 ст. консервированных помидоров с соком, нарезать *или* 3 ст. томатного сока

- (1) /2 средней луковицы, нарезать
- (1) /2 ч. л. сухого базилика
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. сахара
- (1) /3 ст. сгущенного молока без сахара
- 1 (1) /3 ст. воды
- 1 ст. л. муки
- 1 ч. л. раст. масла соль по вкусу

Положить помидоры, лук, базилик, лавровый лист и сахар в кастрюлю. Варить до тех пор, пока лук не станет мягким. Снять кастрюлю с плиты. В отдельной кастрюле соединить молоко с мукой. Довести до кипения, постоянно помешивая. Дать 1-2 мин загустеть. Затем добавить туда масло и соль по вкусу. Соединить молочную смесь и томатную смесь и сразу подавать к столу. (Сгущенное молоко при добавлении в кисловатый и горячий суп не свертывается.)

Можно протереть этот суп через сито, если хотите, чтобы получился суп-пюре.

Вариант - Томатный суп с пшеном. Перед тем, как добавить молочную смесь в суп, положить в томатную смесь (1) /2 ст. вареного пшена или риса и поварить на слабом огне еще 15 мин.

С раннего детства у детей следует воспитывать вкус к еде и аппетит. Часто детям разрешают кушать то, что они сами выбирают, не беспокоясь об их здоровье [39].

Суп с рисом и зеленью

- 1 ст. сухого риса
- 5 ст воды
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 ст. л. раст. масла
- 1 ст нарезанной петрушки
- (1) /2 ст нарезанного укропа
- 1 ст нарезанного шпината (по желанию)
- 2 ст. нарезанного щавеля
- 3 ст. л. нарезанной кинзы
- 1 слегка взбитое яйцо (по желанию)
- соль по вкусу

Отварить рис. Отдельно потушить лук в масле и вместе с зеленью и приправами добавить к рису. Слегка взбить яйцо и вылить в суп. Варить на тихом огне, пока не сварится яйцо. Подать к столу.

Гречневый суп

- (1) /2 ст. гречневой крупы
- 2 ст. воды

4 картофелины, нарезать кубиками
1 большая луковица, нарезать кубиками
1 морковь, натереть
1 ст. л. раст масла
2 ст. л. муки
2 ст. л. нарезанной петрушки
2 ст. л. нарезанного укропа
соль по вкусу
4-6 ст. воды

Гречневую крупу залить 2 ст. воды и варить 10 мин. Добавить картофель и продолжать варить. На сковороде потушить лук и морковь. Когда овощи станут мягкими, добавить муки. Хорошо перемешать. Добавить пряности. Затем переложить содержимое сковороды в кастрюлю с крупой. Добавить еще 4-6 ст. воды. Довести до кипения и поварить минут 5 на слабом огне. Подать к столу.

Вариант. Вместо гречневой крупы можно использовать рис, овсянку, вермишель или лапшу.

Перловый суп

(1) /2 ст. перловой крупы
7 ст. воды
4 картофелины, нарезать кубиками
1 морковь, нарезать кубиками
1 луковица, нарезать кубиками
2 зубчика чеснока, измельчить
2 ст. л. раст масла
1 ст. нарезанных кубиками соленых **огурцов**
2 ст. л. нарезанной петрушки
2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

В кастрюле с закрытой крышкой отварить перловую крупу, пока она не будет мягкой. Добавить картофель и морковь. Отдельно потушить лук и чеснок в масле и добавить в кастрюлю. Варить на медленном огне до полуготовности овощей. Положить остальные продукты и поварить еще минут 8 на слабом огне. Подать к столу.

Вариант. Вы можете приготовить этот суп с клецками (рецепт ниже). В этом случае соленые огурцы лучше положить за 1 мин до конца варки.

Мучные клецки

1 (1) /2 стакана муки 1 яйцо
1 ч. л соли

2 ст л воды или столько, чтобы **получилось тесто** консистенции густой сметаны

Довести суп до кипения и одновременно приготовить тесто. Чайной ложкой, смоченной в воде, брать небольшие порции теста и опускать их в кипящий суп. Когда все клецки будут в супе, закрыть кастрюлю крышкой и

поварить еще 7-10 мин Эти клецки подойдут почти к любому овощному супу.

Картофельные клецки

1 стакан оставшегося картофельного пюре
муки - сколько потребуется соль по вкусу

Взять картофельное пюре, добавить в него муки, чтобы получилось мягкое тесто. Скатать колбаску толщиной в 1,5 см, нарезать ее маленькими кусочками и постепенно опускать их в кипящий овощной суп, например, в соевый суп, овощной суп или др. При желании можно добавить в картофель разные приправы

"После каждого приема пищи органы пищеварения должны отдохнуть. Требуется, по крайней мере, 5-ти или 6-ти часовой перерыв между приемами пищи. Большинство людей, придерживающихся этого режима питания, нашли, что два приема пищи в день лучше, чем три" [11].

Хлеб

Хлеб из цельной пшеницы

2 ст пшеницы
6 ст воды

Налить вечером воду в кастрюлю, всыпать туда пшеницу, перемешать. Довести до кипения и варить 5 мин Выключить плиту и оставить кастрюлю на плите до утра с закрытой крышкой (Если у вас газовая плита, то поварить еще 10 мин и хорошо завернуть на ночь) На следующее утро сцедить лишнюю воду и пропустить вареную пшеницу через мясорубку и залить 1 стаканом кипятка. Затем развести дрожжи:

(1) /2 ст теплой воды
2 ст л дрожжей
2 ст л сахара
1 ст л муки

Дать дрожжам подняться минут 30-45. Соединить пшеничное пюре и подошедшие дрожжи и хорошо размешать ложкой или руками. Затем добавить к получившейся смеси.

(1) /4 ст раст масла
(1) /4 ст сахара
2 ч л соли
3 ст муки (или немного больше)

Тесто должно получиться эластичным. Месить около 10 мин Положить тесто в смазанную растительным маслом миску, перевернуть его масляной стороной вверх. Закрывать влажным, теплым полотенцем и дать тесту подойти в теплом месте 2-3 часа Затем разделить его на 2-3 части, придать форму батончиков, уложить их на два противня и дать подняться еще раз Нагреть духовку до средней температуры. Так как выпекать в духовке можно не больше одного противня (иначе температура будет распределена неравномерно, что помешает хорошей выпечке), то для того, чтобы тесто подошло, нужно поставить один

противень в нагретую (но выключенную) духовку на 40-50 мин, а второй - в любое теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, включить духовку, выпекать первый противень при средней температуре 35-55 мин, в зависимости от вашей духовки и размера ваших батонов. Затем поставить в духовку второй противень. Когда батоны будут готовы, при постукивании будет слышен пустой звук. Готовые батоны остудить на металлической подставке или на полотенце.

Варианты. Если вы хотите испечь что-нибудь вкусненькое, предлагаем сделать хлеб с изюмом или с орехами.

Хлеб с изюмом. Перед тем, как добавить в тесто муку, положить туда 1 стакан изюма и выпекать по предложенному выше рецепту. Получается очень вкусный хлеб с изюмом.

Хлеб с орехами. Перед тем, как добавить в тесто муку, положить туда 1 стакан любых крупно порубленных орехов. Этот хлеб очень хорошо подать к завтраку или к ужину.

Примечание. Основной рецепт хлеба можно использовать по-разному. Вы можете испечь пироги с любой начинкой или сделать Булочки с корицей, Бэйгелз, сэндвичи с котлетой, Фигурный рулет к чаю, Пиццу и т. д.

Булочки к обеду

Тесто по рецепту основного хлеба

Разделить тесто на кусочки и скатать шарики диаметром в два раза меньше, чем вы хотели бы видеть ваши булочки. Уложить их в плоскую круглую форму так, чтобы они едва касались друг друга и могли увеличиться в объеме. Дать подойти около часа в теплом месте и затем выпекать в духовке при средней температуре 30-45 мин. Готовые булочки остудить на металлической подставке или на полотенце.

Булочки для Гамбургера и бутерброда Хоги

Тесто

Скатать из теста шарики диаметром в два раза меньше приготовленной вами котлеты. Чтобы приготовить Хоги (с колбасой; или с овощами), вместо шариков сделать батоны. Уложить шарики или батоны на противень и дать подняться в теплом месте в два раза. Выпекать при средней температуре 25-35 мин для маленьких булочек и чуть дольше - для батонов. Готовые булочки остудить на металлической подставке или на полотенце.

Бэйгелз

(1) /2 порции теста

2 литра воды

2 ст. л сахара

Нагреть духовку до высокой температуры. Раскатать тесто в пласт толщиной 2,5 см. Вырезать большим стаканом кружки, а затем маленькой рюмкой вырезать середину каждого кружка, чтобы получились кольца. В кастрюлю налить воды и довести до кипения. Добавить сахар. Опускать кольца в кипящую воду по одному. Когда кольцо всплывет на поверхность, перевернуть его и дать прокипеть еще 1 мин. Затем выложить кольца на смазанный растительным маслом противень и выпекать 10-20 мин, пока корочка не

подрумянится и не станет хрустящей.

Вариант. Разрезать кольцо пополам. Положить лист салата, кружок помидора, лука и майонез, и у вас получится бутерброд.

Вариант. Чтобы придать другой вкус кольцам, можно добавить в тесто полстакана (или больше) изюма или черной смородины. Перед подачей на стол можно слегка подсушить их в тостере или в духовке.

"Гроздь винограда"

1 порция теста

Сформировать из теста маленькие шарики размером с виноградные ягоды. Уложить их на противень в форме грозди винограда. Поверх первого слоя шариков уложить еще несколько слоев. Одному из кусочков теста придать форму стебля и укрепить на "грозди". Сделать из теста 2 листочка с помощью ножа. Затем завершить картину парой маленьких, переплетенных веточек-усиков, и прикрепить их рядом со стеблем. Выпекать в духовке при средней температуре до готовности. Остудить на металлической подставке или на полотенце.

Булочки с корицей

(1) /₂ порции теста

3 ст. л. размягченного сливочного масла

4 ст. л. сахара

2 ч. л. корицы орехи и/или изюм (по желанию)

Раскатать тесто в большой прямоугольник толщиной примерно 1 см. Поверхность его слегка смазать маслом. Посыпать корицей, сахаром и орехами. Свернуть в рулет вдоль. Разрезать рулет ножом на кусочки шириной примерно 2,5 см. Уложить каждый кусочек на противень горизонтально. Дать постоять в теплом месте, пока объем булочек не увеличится вдвое. Выпекать при средней температуре около 30-45 мин. Остудить на металлической подставке или на полотенце. Готовые остывшие булочки можно слегка посыпать сахарной пудрой.

Плетеный пирог

(1) /₂ порции теста

начинка из кураги или любая др. фруктовая начинка

Разделить тесто на две части. Раскатать каждую часть в большой прямоугольник, переложить на противень и снова раскатать толщиной, примерно, 1 см. В середину по всей длине прямоугольника выложить абрикосовую начинку. С каждой стороны от начинки разрезать тесто на ленты шириной 2,5 см. Затем заплести косичку: уложить по очереди справа и слева "ленточки теста" к середине под углом, прикрывая начинку; получится косичка-елочка. Посыпать сверху крошкой (рецепт ниже). Выпекать в горячей духовке 20-25 мин. Готовый хлеб остудить на металлической подставке или на полотенце.

Крошка для пирогов

В небольшой миске соединить:

(1) /₂ ст муки

4 ст л сахара

1 ч. л. корицы

4 ст л. сл. масла

1 ст. л геркулеса "Экстра"

Перемешать до получения массы, похожей на хлебные крошки. Можно использовать как посыпку для разных видов сладкой выпечки.

Плюшки



(1) /₂ порции теста

сливочное масло

сахар

корица

Раскатать тесто в пласт толщиной, примерно, 1 см и разрезать на маленькие квадраты, примерно 8x8 см. Поверхность квадратов слегка смазать сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей, сложить втрое, затем перегнуть пополам. Концы наложить один на другой и скрепить. Затем, придерживая концы, сделать надрез на сгибе глубиной 2-3 см. При укладке на лист заготовку развернуть в обе стороны по линии надреза, чтобы получилась форма сердца и были видны слои сахара и корицы (см. рис.). Дать подняться. Выпекать плюшки около 15 мин до получения золотистого цвета.

Ватрушки с желе

(1) /₂ порции теста

1 ст. любимого варенья

1 ст воды

2 ст л. картофельного крахмала

Сформировать из теста гладкие шарики размером с яйцо. Положить их на противень. Сделать углубление в середине каждого шарика так, чтобы в него можно было положить начинку-желе. Дать тесту подойти (центр также поднимется). Перед тем, как поставить противень в духовку, сделать углубление еще раз. Выпекать в заранее подогретой духовке при средней температуре 20-25 мин. Остудить на металлической подставке или на полотенце.

Для приготовления желе развести варенье, воду и картофельный крахмал. Варить до загустения. Ложкой положить желе в остывшие хлебные "чашечки".

Фигурный рулет к чаю

(1) /₂ порции теста

финиковое пюре

1 ст измельченных орехов (по желанию)

1 ч. л. сахара

3 ст. л теплой воды

Раскатать тесто в большой прямоугольник толщиной примерно 1 см.

Поверхность прямоугольника намазать финиковым пюре и посыпать орехами. Свернуть в рулет. Уложить на смазанный раст. маслом противень, соединить два конца вместе, образовав кольцо. Ножом сделать надрезы на $(2) / 3$ глубины рулета и шириной 2,5 см. Развернуть один надрез налево, другой направо, так повторить парами по всему кольцу (см. рис.). Накрыть, дать подойти в теплом месте около часа, пока объем не увеличится в два раза

Развести 1 ч. л. сахара в 3 ст. л. теплой воды и смазать каравай. Выпекать в духовке при средней температуре 25 мин до золотистого цвета. Готовый каравай снять с противня и остудить на металлической подставке или на полотенце.



Вариант. Выложить рулет на противень в прямую линию. Сделать надрезы с одной стороны на $(2) / 3$ глубины рулета и шириной 2,5 см (см. рис. ниже). Разложить каждый кусочек в разные стороны от центра. Не смазывать яйцом перед тем, как выпекать. Вместо этого остывший рулет посыпать сахарной пудрой.



Армянский хлеб

1 ст. теплой воды

1 ст. л дрожжей

1 ст л сахара

1 ст. л муки

2 ст вареного пшена

$(1) / 4$ ст. раст масла

2 $(1) / 2$ ч. л соли

мука, сколько потребуется

Развести в воде дрожжи, сахар и муку и дать постоять 20-30 мин в теплом месте. Затем добавить пшено, растительное масло и соль. Хорошо перемешать все продукты. Добавить муку, чтобы получилось упругое тесто. Выложить на слегка посыпанную мукой поверхность. Месить около 8-10 мин, пока тесто не станет ровным и эластичным. Переложить в смазанную растительным маслом миску, перевернуть масляной стороной вверх. Накрыть полотенцем и дать постоять в теплом месте около 2 часов, пока объем теста не увеличится вдвое.

Разделить тесто на 4 равные части. Раскатать каждую часть в прямоугольник размером 25x35 см. Положить на несмазанный маслом противень. Выпекать в предварительно нагретой духовке при средней температуре около 20 мин, пока хлеб не подрумянится. Остудить на металлической подставке или полотенце.

"Бог создал законы, которые управляют работой каждого органа нашего организма. Законы эти вечны и за каждое их нарушение рано или поздно неотвратимо последует наказание" [14].

Овсяные лепешки

$(1) / 2$ ст. теплой воды

2 ст. л. дрожжей

1 ст. л. муки

1 ст. л. сахара

Развести дрожжи, муку **и сахар в воде и дать постоять 20-30** мин в теплом месте.

1 ст. сухого геркулеса

1 ч. л. соли

(1) /₄ ст. раст. масла

2 ст. л. сахара *или* меда

1 ст. крупяной заготовки

1 ст горячей воды

1 (1) /₂ ст. муки

Смешать геркулес, соль, раст. масло, сахар (или мед) и пюре в другой посуде. Залить эту смесь горячей водой, дать постоять около 30 мин. Соединить подошедшие дрожжи со смесью, затем добавить муку. Должно получиться очень мягкое, но *очень липкое* (!) тесто. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность и сверху тоже хорошо посыпать мукой. Тесто должно быть толщиной, приблизительно, 2 см. С помощью стакана разрезать на кружки. Разложить их на смазанный раст. маслом противень, дать постоять в теплом месте, пока их объем не увеличиться вдвое. **Не нагревать духовку заранее.** Выпекать при средней температуре 25-35 мин. Остудить на металлической подставке или на полотенце.

Вариант. Добавить в тесто 1 стакан любой свежей нарезанной зелени - крапивы, щавеля, укропа, петрушки или листьев молодого одуванчика (использовать листья одуванчика можно **только до того, как распустятся цветы**, так как во время и после цветения листья становятся горькими). Зелень добавить в тесто в последнюю очередь. Далее следовать рецепту, приведенному выше.

Румяные булочки



2 (1) /₂ ст. воды

2 ст. л. дрожжей

4 ст. л. сахара

1 ст л. муки

1 (1) /₂ ст. л. раст. масла

2 У₂ ч. л. соли

1/2 ст. сухого молока (по желанию)

2 ст. геркулеса "Экстра"

(1) /₂ ст. кукурузной крупы *или* муки (по желанию)

1 ст. вареного пшена

мука, сколько потребуется

Развести в воде дрожжи, сахар и муку и дать постоять 30 мин в теплом месте. Затем добавить масло, соль, молоко, геркулес, кукурузную крупу и пшено. Перемешать и добавить муки, чтобы получилось эластичное тесто. Замешивать 8-10 мин, дать подняться в течение 2-3 часов. Сделать небольшие булочки (если необходимо, смазать руки растительным маслом). Разложить их на противень и дать подняться минут 45-60, их объем должен увеличиться вдвое. Поставить противень в горячую духовку и выпекать около 10 мин. Булочки испекутся только наполовину. Затем вынуть их из духовки и дать остыть на металлической подставке или полотенце. Положить в морозилку в полиэтиленовом пакете. Когда булочки нужно подать к столу, снова разложить их на противень и выпекать при средней температуре 10-12 мин. Если у вас не было времени разморозить их до того, как поставить в духовку, выпекать придется дольше.

"Жизненная сила, заключенная в зернах, передается тому, кто их ест" [16].

Пита - хлеб-карман

(1) /₂ ст. теплой воды

1 ст. л. дрожжей

1 ст. л. сахара

1 ст. л. муки

Развести дрожжи, сахар и муку в воде и дать постоять 20-30 мин в теплом месте. Затем добавить:

1 (1) /₂ ст. теплой воды

3 ст. вареной пшеницы, пропущенной через мясорубку

или вареного пшена 2 ч. л. соли

Перемешать. Добавить муки, если необходимо. Замесить в течение 10 мин. Положить в смазанную раст. маслом миску и дать подняться (1-1,5 часа). Разделить тесто на 6 равных частей, из каждой скатать шарик. На слегка посыпанной мукой поверхности легко и осторожно раскатать лепешки диаметром 20 см и около 8-10 мм толщиной. (Если раскатать лепешки слишком тонко, или очень толсто, то карман не образуется.) Положить каждую лепешку на чистое полотенце, дать подойти 1-2 часа. За 15 мин до того, как лепешки будут готовы к выпечке, поставить противень в духовку на уровень чуть выше середины и включить ее на самую высокую температуру. Осторожно переложить лепешки по одной на лист плотной гладкой бумаги (так, чтобы лепешка могла свободно сползти с нее) и нежно переложить ее на горячий противень в духовку. На один противень обычно входит по 2-4 лепешки одновременно. Выпекать приблизительно по 4-8 мин с каждой стороны (в зависимости от интенсивности нагрева вашей духовки). Перевернуть лопаткой, чтобы испечь другую сторону. Во время процесса выпечки лепешки должны подняться и приобрести форму полого шара. Необходима практика, чтобы научиться раскатывать тесто, а также чтобы узнать готовность испеченного хлеба; и не сильно пересушить. Это очень интересный рецепт, и с каждым разом у вас будет получаться все лучше. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас не получится шар.

Готовые холодные лепешки сплюснуть для удобства при хранении. Каждую

готовую лепешку разрезать пополам так, чтобы получилось два "кармана", или, не разрезая пополам, раскрыть только с одной стороны. Их можно нафаршировать свежими овощами, глютенем, овощной икрой или салатом.

Пирожки

(1) /2 ст. теплой воды	(1) /2 ст. сахара
1 (1) /2 ст. л. дрожжей	(3) /4 ст. раст. масла
1 ст л сахара	2 ст. воды
1 ст. л. муки	1 ст. л. соли

Развести в воде дрожжи, сахара и муку и дать постоять 20-30 мин в теплом месте. Затем добавить сахар, масло, воду (2 ст.) и соль.

Все перемешать. Добавить такое количество муки, чтобы тесто было мягким. Замешивать не долго, только до тех пор, пока тесто не станет однородным. Положить в смазанную растительным маслом миску, накрыть полотенцем и дать постоять 2-3 часа.

Маленькие порции теста скатать в шарики размером с куриное яйцо. Когда все тесто скатано в ровные, круглые шарики, начать делать плоские лепешки из тех шариков, которые скатаны первыми. Положить 1 ст. л. любой начинки (стр. 201-204) в середину каждой лепешки. Края плотно защипнуть над начинкой по всей длине, дать пирожкам подняться. Выпекать в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

Если у вас нет времени сразу выпекать пирожки, можно положить ваше тесто в холодильник на ночь. Утром вынуть тесто из холодильника и дать постоять 5-6 часов, пока объем не увеличится вдвое, а затем приготовить пирожки, как описано выше.

Перловые пресные лепешки

- 2 ст. вареной, пропущенной через мясорубку перловки
- 1 ст. картофельного пюре
- 1 ч л. соли
- 1 ст. л. сахара
- мука, сколько потребуется

Нагреть духовку и чугунную сковородку до высокой температуры. Смешать вместе все, за исключением муки. Затем добавить муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Месить 2-3 мин. Раскатать тесто толщиной около 1 см. Разрезать его стаканом на кружки примерно 5 см в диаметре. Слегка смазать сковородку маслом. Выпекать 25-30 мин. Лучше подать к столу теплыми.

Пшеничные пресные лепешки

- 1 ст вареной пшеницы, пропущенной через мясорубку
- (1) /2 ч. л. соли
- 1 яйцо (по желанию)
- (1) /2 ч. л. ванильного сахара
- мука, сколько потребуется

Нагреть духовку и чугунную сковородку до высокой температуры. Смешать

(пропущенную через мясорубку) пшеницу с солью и яйцом. Добавить муки, слегка замесить тесто. Вылепить круглые плоские лепешки, чтобы хорошо пропеклись. Слегка смазать сковородку маслом. Выпекать лепешки около 20 мин. Лучше подать к столу теплыми.

Этот рецепт был рекомендован в начале XX столетия ре-форматором здорового образа жизни Еленой Уайт, которая намного опередила свое время. Муку грубого помола трудно найти в России, но мы можем использовать свежемолотую пшеницу и достичь хорошего результата. Нет, сода не была забыта в этом рецепте - она не нужна. Готовые лепешки ешьте не спеша, тщательно пережевывая и при этом наслаждаясь истинным вкусом зерна!

Тортильяс

1 ст. вареной пшеницы, пропущенной через мясорубку

1 ст. муки

(1) /₂ ч. л. соли

1 ст. л. раст. масла (по желанию)

(1) /₄ ст. горячей воды

мука, если необходимо

Смешать пшеницу, муку, соль и раст. масло. Месить руками до образования комочков. Понемногу добавлять горячую воду и месить 2-3 мин до образования эластичного теста. Разделить тесто на 6 частей. На поверхности, посыпанной мукой, раскатать каждую часть в очень тонкие кружки по размеру дна сковороды, перевернуть и раскатать снова, так чтобы они не прилипали к столу. Нагреть не смазанную маслом сковороду на сильном огне. Жарить тортильяс около минуты с каждой стороны. Готовые тортильяс выглядят как блины, только более плотные.

Уложить один на другой на плоскую тарелку, чтобы они не пересыхали и сохранили эластичность.

Тортильяс можно есть теплыми в чистом виде. Можно нафаршировать овощной икрой или смазать любым паштетом и завернуть в трубочку. Тесто хорошо хранится 2-3 дня в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Готовые тортильяс также можно хранить несколько дней в пакете.

Вариант. Вареную пшеницу можно заменить вареным пшеном.

Пикантные крекеры

2 ст. вареного пшена

2 ст. вареной перловки

2 больших зубчика чеснока, измельчить

2 большие луковицы, нарезать

(1) /₄ ст. раст. масла

3 вареные морковки

2 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

(1) /₂ ст. муки

Слегка потушить лук и чеснок в раст. масле. Смешать все продукты, кроме

муки. Пропустить все через мясорубку. Добавить муку и хорошо перемешать. Выложить массу на смазанный раст. маслом противень, раскатать (обвалять скалку в муке, если тесто липкое) и нарезать на квадратики. Поставить в духовку и выпекать при средней температуре 1 час или дольше, в зависимости от того, как сильно вы хотите их подсушить. Готовые крекеры остудить на металлической подставке или полотенце.

Сухой овсяный крекер

- 2 ст. геркулеса "Экстра"
- (1) /₂ ст. орехов, измельчить
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- 1 ст. воды, кипяток
- 2 ст. л. раст. масла (по желанию)

Соединить вместе геркулес, орехи, соль и сахар. Залить смесь кипящей водой, перемешать. Добавить раст. масло (по желанию) и перемешать. Выложить на смазанный раст. маслом противень и тонко раскатать. Разрезать на квадраты. Выпекать в заранее нагретой духовке при высокой температуре 30-40 мин. Крайние кусочки могут быть готовы раньше, их можно убрать. А остальные оставить еще на некоторое время в духовке до готовности. Готовые крекеры переложить на металлическую подставку или на полотенце. Это печенье особенно вкусно, когда оно горячее и хрустящее.

Пшеничные крекеры

- 2 ст. пшеницы, отварить, пропустить через мясорубку
- 1 ч. л. соли
- 4 ст. л. сахара
- 3 ст. л. раст. масла
- (1) /₄ ст. грецких орехов (по желанию)
- мука, сколько потребуется

Как приготовить пшеницу см. в рецепте основного хлеба. Смешать все продукты, кроме муки. Постепенно добавлять муку, пока не получится тесто. Смазать противень раст. маслом. Раскатать тесто на противне в пласт толщиной около 1 см. Разрезать на квадраты. Выпекать в духовке при средней температуре 30-40 мин. Готовые крекеры сразу снять с противня и охладить на металлической подставке или полотенце. Крекеры становятся хрустящими, когда остынут.

Блины

- 2 (1) /₂ ст. теплого молока
- (3) /₄ ст. воды
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- (1) /₈ ч. л. соды
- (1) /₃ ч. л. соли

2 (1) /₂ ст. муки

2 ст. л. раст. масла

Соединить все продукты, перемешать. Нагреть сковороду. Испечь блины. Положить начинку, завернуть конвертом и подать к столу.

Хлеб с чесноком

1 батон

(1) /₂ ст. раст или сливочного масла

3-4 зубчика чеснока, измельчить

Нарезать батон на кусочки толщиной 2,5 см. Смешать раст. масло и чеснок вместе. Слегка (!!!) намазать каждый кусочек с одной стороны. Сложить все кусочки снова в батон. Обернуть батон фольгой и положить в предварительно нагретую духовку, оставить там, пока батон не прогреется. Подать к столу. Если у вас нет пищевой фольги, положите батон в духовку без нее на короткое время, он просто будет более хрустящим, но тоже очень вкусным.

Кукурузные хлебцы

1 (1) /₂ ст кукурузной крупы

2 ст. л. сахара

(1) /₂ ч. л. соли

2 (1) /₂ ст холодной воды

(1) /₄ ст. растительного масла

2 яйца

Нагреть духовку до высокой температуры. Соединить в кастрюле кукурузную крупу, сахар, соль. Залить водой и довести до кипения. Варить, постоянно помешивая, до тех пор, пока смесь не станет отделяться от стенок кастрюли, не выпарится вода, и смесь не станет густой. Снять с огня, добавить масло и взбить, затем добавить яйца по одному, постоянно взбивая. Быстро выложить смесь отдельными порциями на смазанный растительным маслом противень. Поставить противень в уже горячую духовку. Выпекать в течение 30 мин. Готовое печенье переложить на металлическую подставку или полотенце, подать горячим.

Кукурузный хлеб

1 ст. кукурузной крупы

1 ст. муки

2 ст. л. сахара

(1) /₄ ч. л соды

(1) /₂ ч. л. соли

1 ст молока

(1) /₄ ст раст масла

1 яйцо, слегка взбить

Нагреть духовку до высокой температуры. Соединить крупу, муку, сахар, соду и соль в одной посуде и перемешать. В другой посуде соединить молоко,

масло и яйцо. Затем соединить все вместе и слегка перемешать. Выложить в небольшую глубокую форму, смазанную растительным маслом. Сразу поставить в духовку на 20-25 мин. Готовый хлеб переложить на плоское блюдо, нарезать, подать горячим.

Гренки

- 12 кусков хлеба из цельной пшеницы
или обычного магазинного хлеба сливочное масло
- 3 ст. л свежего укропа, нарезать
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- соль по вкусу

Нагреть духовку. Слегка намазать маслом с одной стороны каждый кусок хлеба. Нарезать хлеб кубиками. Перемешать руками чеснок и укроп. Затем натереть кубики руками, смазанными чесночно-укропной массой. Разложить их на противне, слегка подсолить, поставить в горячую духовку на 10-15 мин, изредка перемешивать, пока не подрумянятся и не подсохнут. Не используйте много масла! Гренки придадут особый вкус любому салату или супу.

"Давайте не будем воспринимать занятие кулинарией как что-то подобное рабству. Что стало бы с миром, если бы все те, кто занят приготовлением пищи, отказались выполнять эту работу, слабо оправдываясь тем, что такая работа не слишком достойная? Занятие кулинарией может считаться менее желанным по сравнению с другими занятиями. Однако в действительности это - наука, чья ценность выше всех других наук" [31].

"Пища, в которой содержится чрезмерное количество калорий, животных и растительных жиров, холестерина и ядовитых веществ из окружающей среды и в которой отсутствуют волокна, может способствовать возникновению многих раковых заболеваний. Простая пища, состоящая из крахмалов, овощей и фруктов, содержит значительно меньше этих вредных веществ, но, в то же время, содержит необходимое количество полезных волокон" [23].

"Хороший, вкусный хлеб требует внимания и тщательного приготовления. В одной буханке хорошо приготовленного хлеба заключено гораздо больше веры, чем многие думают" [15].

Вторые блюда

Котлеты

(Принципы приготовления)

Для начинающих вегетарианцев котлета - это основное блюдо, которое часто заменяет мясо. Совершенно не обязательно, чтобы котлеты были на вашем столе постоянно. Их можно приготовить из различных продуктов, имеющихся в наличии. Вот некоторые советы.

Первый шаг. В качестве основы для приготовления котлет можно использовать следующие продукты:

Крупы:	Бобовые:	Овощи:

пшено	чечевица	тыква
перловка	соя	кабачок
геркулес	темная фасоль	картофель
гречка	белая фасоль	морковь
пшеница	(или любая другая)	шпинат
рис		пророщенные семена

Второй шаг. В качестве связки можно использовать:

яйцо

густой соус

Если "фарш" получился "жидкий", используйте:

сухой геркулес "Экстра"

панировочные сухари

муку

картофельное или фасолевого пюре

Если "фарш" получился "сухой", используйте:

сгущенное молоко без сахара вареные овощи (морковь, кабачки, картофель и т. д.) хлеб, замоченный в овощном отваре или молоке и **пропущенный** через мясорубку.

Третий шаг. Выбрать приправу по вашему желанию:

лук	соль
томатная паста	орехи
сметана	базилик
кориандр	укроп
жгучая крапива	петрушка
кинза	чеснок

Взять один или два продукта из каждой колонки (категории). Соединить и хорошо перемешать. Некоторые продукты необходимо пропустить через мясорубку. Сделать котлеты, обвалять их в муке или молотых сухарях, обжарить на смазанной растительным маслом сковороде или запечь в духовке. Вы можете выбрать свой оригинальный рецепт по вкусу вашей семьи. Подать с соусом или без него.

Чтобы помочь вам начать, мы даем несколько вариантов, которые вы можете опробовать:

1. Картофель и орехи 2. Картофель и крапива	5 Капуста и крупа 6. Кабачки и картофель
--	---

3. Фасоль и гречка
4. Чечевица, капуста, картофель

7. Картофель и грибы
8 Шпинат и творог

Ниже приведены некоторые рецепты котлет, которые мы предлагаем и рекомендуем приготовить. Вы можете использовать эти комбинации продуктов в своих собственных рецептах.

Вы можете приготовить котлеты разной формы: круглой, овальной, прямоугольной. Можно придать им и другую форму.

"Женщина должна учиться готовить... Не думайте, что время, ушедшее на обучение и приобретение опыта по приготовлению натуральной пищи, потрачено зря... А если при этом вы еще связаны семейными обязательствами, то это еще и ваш долг - научиться по-настоящему заботиться о членах вашей семьи" [17].

Пшеничные котлеты

1 ст. сухого пшена
3 ст. воды
1 луковица, нарезать
1-2 зубчика чеснока, измельчить
(1) /2 ст. грецких орехов, мелко нарезать
соль по вкусу
сухая зелень
молоко, небольшое количество
мука или сухой геркулес, небольшое количество
панировочные сухари (по желанию)

Отварить пшено 20-30 мин. Потушить лук и чеснок в раст. масле. Добавить грецкие орехи, соль, сухую зелень и молоко. Перемешать все продукты и сделать котлеты. Если фарш слишком жидкий, добавить муку или геркулес для получения необходимой консистенции. Обвалять котлеты в сухарях, поджарить или запечь в духовке. Эти котлеты хорошо подавать с Белым соусом.

Чечевичные котлеты

2 ст. вареной чечевицы
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
1 кусок белого хлеба
1 кусок черного хлеба

Пропустить все через мясорубку. Перемешать. Если смесь сухая, добавить молока или воды. Сделать котлеты; снова вам может потребоваться мука или геркулес. Обжарить и подать к столу с соусом Сальса.

Соевые котлеты

1 ст. сухой сои
1 ст. нарезанного репчатого лука
2 зубчика чеснока, измельчить

4 ст. л. раст. масла
1 ст. нарезанных соленых огурцов
3 ст. крошек хлеба грубого помола
2 яйца, слегка взбить и посолить
(1) /₄ ст. молока
мука, если необходимо

Замочить сою на ночь, а утром пропустить ее через мясорубку. Потушить сою, лук и чеснок в раст. масле. Добавить оставшиеся продукты за исключением муки, хорошо перемешать. Добавить муки, если смесь жидкая, сформировать котлеты. Обвалять котлеты в муке. Обжарить и подать к столу.

Фасолевые котлеты

2 (1) /₂ ст. пюре из вареной фасоли
1 средняя луковица, нарезать
1 зубчик чеснока, измельчить
1 ст. л. раст. масла
1 яйцо
(2) /₃ ст. сухого геркулеса
соль по вкусу
панировочные сухари (из хлеба грубого помола),
если необходимо другие приправы

Потушить лук и чеснок в масле. Соединить все продукты, кроме сухарей. Сделать котлеты, используя сухари, если необходимо, и выпекать в духовке или обжарить их на смазанной растительным маслом сковороде.

Геркулесовые котлеты 1

(003)

3 ст. сухого геркулеса ,
3 ст. воды
(1) /₄ ст. орехов, измельчить
1 луковица, мелко нарезать
1 зубчик чеснока, измельчить
(1) /₄ ст. соуса сои *или* соль по вкусу
1 ст. л. сахара
(1) /₂ ч л. сухого базилика

Положить все продукты, за исключением геркулеса, в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить геркулес, перемешать и снять с огня. Дать постоять под крышкой минут 20. Затем снять крышку, остудить, чтобы можно было сформировать котлеты. Выпекать котлеты на смазанном маслом противне в духовке при средней температуре, примерно по 10 мин с каждой стороны.

Геркулесовые котлеты 2

(004)

1 яйцо

1 луковица, нарезать

(1) /₄ ст. нарезанных вареных грибов (по желанию)

2 ст. л. соуса сои *или*

1 ч. л. соли

1 (1) /₂ ст. сухого геркулеса

(1) /₂ ст. грецких орехов, измельчить

(1) /₂- (3) /₄ ст. молока

Смешать 6 первых продуктов вместе и добавить молоко. Фарш будет слегка жидкий. Дать постоять, пока жидкость не впитается и фарш не загустеет. Сделать котлеты. Выпекать в духовке или обжарить их на смазанной растительным маслом сковороде. Лучше подать к столу с соусом.

Котлеты из баклажанов

1 баклажан, сварить и помять

(1) /₂ ст. грецких орехов, измельчить

(1) /₂ ст. сухого геркулеса

(1) /₂ ст. пшеничных зародышей

(1) /₂ ст. панировочных сухарей (грубого помола)

1 зубчик чеснока, измельчить

Перемешать все продукты и дать постоять. Сделать котлеты. Обжарить на смазанной раст. маслом сковороде. Подать с соусом по вашему выбору.

Тефтели из люцерны

6 ломтиков хлеба из муки грубого помола, раскрошить

2 средних луковицы, нарезать

1 ст. грецких орехов, измельчить

2 яйца

1 ч. л. сухого базилика

(1) /₄ ч. л. сухого кориандра

1 ч. л. соли

1 ст. пророщенной люцерны

2 ч. л. (приблизительно) овощного отвара *или* воды

Смешать в миске первые 7 продуктов. Добавить пророщенную люцерну и необходимое количество воды и перемешать до получения однородной массы. Скатать маленькие шарики и выпекать в духовке или поджарить на смазанной раст. маслом сковороде. Подавать горячими с огуречным соусом.

Котлеты из гречки

(1) /₂ ст. сухой гречки

1 ст. воды

3 ст. л. муки

2 ч. л. раст масла

(1) /₂ ст. мелко нарезанного репчатого лука

(1) /₂ ч. л. соли

1 яйцо

Залить гречку водой, варить 15-20 мин. Потушить лук в раст. масле и добавить к готовой гречке. Снять с огня и перемешать с мукой. Остудить (10 мин). Добавить яйцо. Сформировать котлеты, обвалять их в муке или сухарях. Поджарить котлеты на смазанной маслом сковороде.

Чечевично-картофельные котлеты

(1) /₃ ст. нарезанного репчатого лука

(1) /₃ ст. нарезанного зеленого перца

1 ч л раст. масла

1 (1) /₄ ст. картофельного пюре

(1) /₄ ч. л. сухого базилика

1 (1) /₄ ст. чечевицы, отварить, помять

(1) /₃ ст. грецких орехов, крупно нарезать

(1) /₂ ч. л соли

Потушить лук и перец в масле. Добавить остальные продукты, тщательно перемешать и сформировать котлеты. Выпекать на смазанном раст. маслом противне в духовке при высокой температуре 15-20 мин. Подать к столу горячими.

"Простые крупы, плоды деревьев и овощи содержат в себе все необходимое для очищения крови. Мясная пища этого сделать не в состоянии" [19].

Пшеничные котлеты

2 ст. замоченной, пропущенной через мясорубку пшеницы

1 большая луковица, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

3 ст. л. раст. масла

2 яйца (по желанию)

2 ст л. томатной пасты (по желанию)

1 (1) /₂ ч. л. соли

Хорошо перемешать все продукты. Сделать котлеты. Поджарить на смазанной раст. маслом сковороде. Подать к столу.

Запеканка из фасоли

2 ст. панировочных сухарей (из цельного зерна)

2 ст. вареной фасоли

3 ст. помидоров, репчатого лука, зеленого сладкого перца, нарезать (пропорцию выбрать по вашему усмотрению)

3 ст. л. муки

(1) /₂ ст. натертого сыра (по желанию)

Приготовить сухари, фасоль. Отдельно приготовить помидоры, лук, зеленый сладкий перец и соединить с мукой. Уложить в блюдо для запеканок слоями:

- половину всего количества панировочных сухарей,
- половину количества фасоли,
- половину овощной смеси.

Повторить в том же порядке еще раз (всего будет 6 слоев). Запекать в духовке на среднем огне 25 мин. Посыпать сверху сыром и поставить в духовку еще на 5 мин.

Запеканка из фасоли и помидоров

2 ст. вареной белой фасоли

2 зубчика чеснока, измельчить

1 большая луковица, мелко нарезать

4 ч. л. раст. масла

1 ч. л. соли

1 ст л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного укропа

2 помидора, мелко нарезать

Потушить фасоль, чеснок, лук и соль в растительном масле, пока лук не станет мягким. Добавить помидоры, укроп и петрушку и тушить еще 3-5 мин. Подать к столу.

Блюдо с фасолью нут и черносливом

(1) /₂ ст. сухого риса

1 ст. воды

(1) /₂ ст. нарезанного репчатого лука

1 ч. л. раст. масла

1 ст. вареной фасоли нут (или др. фасоли)

1 (1) /₂ ч. л. соли

2 ч. л. меда

(1) /₂ ст. чернослива, нарезать

Потушить лук в масле. Отварить рис. Когда рис будет готов, добавить нут, чернослив и лук. Хорошо перемешать, посолить и добавить мед. Подать к столу.

Тушеная чечевица

1 ст. сухой чечевицы

2-3 ст. воды

1 большая луковица, нарезать

1-2 ч. л раст. масла

соль по вкусу

Варить чечевицу в воде до готовности. Потушить лук в раст. масле, добавить в чечевицу. Посолить по вкусу. Подать к Мазидре.

"Растрепанный Иван"

2 ст. л. раст. масла

1 большая луковица, нарезать (1) /₂ ст. вареной пшеницы

2 ст. вареной чечевицы

4 ст. воды

3 ст. томатного соуса

(или 1 ст. томатной пасты + 2 ст. воды + соль, сахар и приправы по вкусу)

1 ст. л сухой петрушки

1 лавровый лист

(1) /₂ ч. л. сухого базилика

1 зубчик чеснока, измельчить соль по вкусу

Потушить лук в масле. Соединить с остальными продуктами в большой кастрюле с водой. Закрыть и потушить 30 мин, иногда помешивая. Подать с гречками, гречневой кашей, кашей из нескольких круп и т. д. Украсить нарезанной зеленью.

Блюдо из фасоли

1 ст. сухой цветной или белой фасоли

2 ч. л. сахара

2 луковицы, нарезать

2 ст. л. раст. масла

2 яйца

1 ст. молока

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем варить в небольшом количестве свежей воды до мягкости (вода должна выкипеть), добавив сахар, соль и зелень. Потушить лук в раст. масле. Слегка взбить молоко и яйца, соединить с фасолью и луком. Перемешать. Переложить в посуду для запеканок и поставить в предварительно нагретую духовку. Выпекать при средней температуре 10-15 мин. Подать к столу.

Вариант. Используйте этот рецепт, заменив сухую фасоль на 2 ст. зеленой стручковой фасоли, и сократив молоко до (1) /₂ ст.

Пикантная фасоль

4 ст. вареной фасоли

1 луковица, нарезать

1 зубчик чеснока, измельчить

2 ч. л. раст. масла

1 ч. л. соли

Спассеровать лук и чеснок в раст. масле. Добавить вареную фасоль. Посолить по вкусу. Потушить 15 мин. Подать к столу к Мазидре.

Соя в соусе

6 ст. вареной сои (это примерно 2 ст. сухой)

1 ч. л. соли

1 (1) /₂ ст. томатного соуса

1 средняя луковица, нарезать дольками

2 ст. л. раст. масла

4 ст. л. сахара

2 ст. л. нарезанной петрушки 1 ч. л. сухого нарезанного укропа 1 ст. огуречного рассола *или* сок одного лимона

Смешать вместе все продукты. Выложить в посуду для запеканок, закрыть фольгой. Выпекать в духовке при средней температуре 1 час; если масса слишком сухая, - добавить фасолевый отвар или томатный сок. За 15 мин до готовности снять фольгу. Подать к столу.

Запеканка из гороха и творога

2 ст. вареного *колото* гороха

2 ст. л. измельченного репчатого лука

1 ст. л. раст. масла

1 ст. творога

2 яйца, слегка взбить

1 ст. панировочных сухарей

(1) /₂ ч. л соли

Пропустить вареный горох через сито (это по желанию). Слегка потушить лук в раст. масле. Соединить вместе лук, горох и творог. Слегка взбить яйца и добавить в творожную смесь. Добавить панировочные сухари и соль. Выложить в смазанную раст. маслом форму. Выпекать в духовке при средней температуре 45-50 мин, пока не подрумянится. Подать к столу.

Овощное блюдо с фасолью

1 луковица, нарезать

1 маленький зубчик чеснока, измельчить

(1) /₂ стручка нарезанного зеленого перца (по желанию)

2 ст. л. раст. масла

2 ст. вареной фасоли

1 ст. л. сахара (по желанию)

(3) /₄ ст. томатного соуса

или нарезанных консервированных помидоров зелень по желанию соль по вкусу

Потушить лук, чеснок и перец в раст. масле. Добавить фасоль, томатный соус, сахар, приправы и соль. Варить на слабом огне, около 15-20 мин. Добавить воды, если смесь становится сухой. Подать фасоль к вареному на пару рису,

пшenu, перловки или к подсушенному хлебу (тосту).

Паштет из фасоли

3 ст. сухой пятнистой фасоли

8 ст. воды

(1) /₂ - 1 ст. фасолевого отвара *или* воды

2 ст. л. раст. масла

(1) /₄ ст. нарезанного репчатого лука

1 зубчик чеснока, измельчить соль по вкусу

Замочить фасоль на 8 часов. Сварить в 8 ст. воды. Помять вареную фасоль с небольшим количеством фасолевого отвара, пока не будет достигнута консистенция паштета. Добавить лук и чеснок. Хорошо перемешать. Потушить на слабом огне 15 мин. Подать в качестве паштета к сэндвичам или использовать для приготовления мексиканского энчиладас или буритос.

Энчиладас (мексиканское блюдо)

12 шт. тортильяс

2 ст. томатного соуса со специями

3 ст. Пикантной фасоли

(1) /₂ ст. сметаны (по желанию)

1 стебель зеленого лука, нарезать *или* (1) /₂ ст. нарезанного репчатого лука

4 ст. мексиканской Сальсы

2 нарезанных помидора (по желанию)

3 нарезанных кустика листового салата (по желанию)

Приготовить тортильяс. Пока они теплые, обмакнуть в приправленный томатный соус и нафаршировать: положить в середину 1 ст. л. фасоли, слегка размазать, посыпать зеленым луком, полить сметаной и небольшим количеством соуса Сальса. Сделать рулет и аккуратно уложить в посуду для тушения. Когда все тортильяс начинены и уложены, полить их оставшейся Сальсой и соусом. Выпекать в духовке до готовности. Перед подачей на стол украсить зеленым луком, листовым салатом и помидорами.

Вариант - Буритос. Чтобы приготовить буритос, используйте рецепт энчиладас, но не погружайте тортильяс в томатный соус. Начинить так же, но сложить конвертом: завернуть только с 3-х сторон, 4-я сторона должна быть открытой. Подать теплыми на тарелке, можно брать руками или пользоваться вилкой и ножом.

"Предрасположенность к болезням возрастает с употреблением мяса в десятикратном размере. Животные тоже болеют, и поэтому, съедая их мясо, мы возвращаем семена болезни в наших тканях и крови" [18].

Фасоль "Чили"

2 ч. л. раст масла (по желанию)

1 ст. нарезанного репчатого лука

2 зубчика чеснока, измельчить

1 ст. нарезанного сладкого перца (по желанию)

- 2 ст. вареной фасоли
- (1) /₂ ст. вареной пшеницы
- 2 ст. нарезанных помидоров
- (1) /₂ ст. томатного соуса
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- 1 ч. л. кориандра (по желанию)
- (1) /₂ ст. воды

Потушить лук, чеснок и перец в раст. масле. В другую посуду положить фасоль, пшеницу, помидоры, соус, соль, сахар, кориандр, добавить смесь из лука, чеснока и приправы и залить достаточным количеством воды (чтобы покрыла продукты). Варить 30-40 мин на среднем огне. Это блюдо не должно быть жидким или сухим. Если смесь становится слишком густой, добавить еще воды. Подать с кукурузными хлебцами (стр. 88) и к Зеленому салату.

Чечевица, запеченная в форме

- (3) /₄ ст. сухой чечевицы
- 2 ст. воды
- 1 большая луковица, нарезать
- 4 кусочка черствого хлеба, нарезать кубиками
- 1 банка концентрированного молока *или* 1 (1) /₂ ст. молока
- 1 яйцо
- (1) /₂ ст. любых орехов, нарезать
- 1 ч. л. соли
- (1) /₂ ч. л. сухого базилика
- Уз ст. раст масла
- 2 ст. л. муки
- (1) /₂ ст. помидоров (по желанию)

Сварить чечевицу до готовности. Замочить хлеб в молоке на 5 мин. Соединить все продукты. Выпекать в духовке в большой форме при средней температуре 1 час.

Если у вас есть консервированные помидоры и остался сок, можно приготовить Томатный соус, чтобы полить запеканку перед подачей на стол.

Пшенная каша по-испански

- 1 нарезанный стручок зеленого перца (по желанию)
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 1 ст. л. раст. масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- (3) /₄ ст. сухого пшена

Уз ст. томатного соуса

2 (1) /₄ ст. воды

(1) /₂ ст. огуречного рассола

(1) /₃ - (1) /₂ ст. нарезанных соленых огурцов

Потушить перец, лук и чеснок в раст. масле в большой кастрюле. Когда они станут мягкими, добавить остальные продукты, за исключением соленых огурцов. Довести содержимое кастрюли до кипения. Варить 30 мин на слабом огне. Снять с плиты, остудить. Пшено готово, когда оно похоже на сухую крупу. Добавить соленые огурцы, перемешать. Положить в посуду для запеканок и сохранять теплым в духовке, до подачи к столу. В холодном виде можно подать, как паштет.

Вариант - Рис по-мексикански. Пшено заменить рисом. Изменить количество воды с 2 (1) /₄ ст. до 1 (1) /₂ ст. Далее следуйте рецепту, приведенному выше.

Гречневая каша с луком

1 (1) /₂ большие луковицы, мелко нарезать

1 ст. л. раст. масла

1 (1) /₂ ч. л. соли

1 ст. гречневой крупы

2 ст. воды

Потушить лук в масле, добавить соли. В кастрюлю с кипящей водой положить крупу и довести до кипения. Добавить тушеный лук. Закрывать крышкой и тушить на медленном огне 20-25 мин, пока вода не выпарится. Подать к столу.

Запеканка из круп к празднику

1 ст. вареного пшена

1 (1) /₂ ст вареной перловки

(1) /₂ ст. орехов, нарезать

2 ст. творога

1 ст. хлеба, нарезанного кубиками

2 ч. л. соли

(1) /₂ ст молока

1 большая луковица, нарезать

(1) /₄ ст. раст. масла

Положить в миску пшено, перловку, орехи, творог, хлеб и налить молоко, хорошо перемешать. Потушить лук в небольшом количестве раст. масла и посолить. Все соединить вместе и снова перемешать. Выложить в блюдо для запеканок и выпекать в духовке при средней температуре 1 час.

Варианты. Вместо (1) /₂ ст. молока взять (3) /₄ ст. консервированных помидоров (нарезать) с соком. Можно добавить 1 ст. вареной фасоли.

Жаркое с орехами

2 (1) /₂ ст. хлебных крошек (грубого помола)

1 ст. орехов

2 (1) /₂ ст. молока

1 ст. геркулеса "Экстра"

(1) /₄ ст. раст. масла

1 луковица, нарезать

1 ст. л. соли

4 ст. л. томатной пасты

4 ст. л. нарезанной петрушки

2 яйца, взбить

Замочить хлеб и орехи в молоке. Добавить все остальные продукты (кроме яиц) и хорошо перемешать. Взбить яйца. Соединить с массой. Переложить в посуду для запеканок. Поставить в нагретую духовку и выпекать при средней температуре 50-60 мин. Подать с луковой подливой.

Хлебцы со шпинатом

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

2 ст. молока

соль по вкусу

6 ст. свежего шпината, промыть, нарезать

6 тостов

2 крутых яйца (по желанию)

Нагреть масло в сковороде, положить муку и хорошо перемешать. Снять с огня, сразу же влить молоко, чтобы получился густой соус (количество молока - по желанию). Добавить в соус соль и шпинат и тушить до готовности. Подать к столу: на тарелку положить тост и полить сверху шпинатным соусом. Сверху украсить кружочками вареных яиц.

Запеканка из помидоров с рисом

Это блюдо готовится очень быстро. Используйте данный рецепт, если вы спешите.

1 ст. сухого риса 1 ч. л. соли

1 большая луковица, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

4 ст. томатного сока

(1) /₄ ст. размягченного сливочного масла

(1) /₄ ст. натертого сыра (по желанию)

Смешать все продукты в посуде для запеканок и выпекать около часа, накрыв фольгой или крышкой.

Тушеный рис

3 яйца, взбить, поджарить, хорошо перемешивая или (1) /₂ ст. орехов,

крупными кусочками

1 ст. нарезанного репчатого лука *или* (2) /3 ст. нарезанного зеленого лука

2 моркови, нарезать соломкой

(1) /3 кочана капусты, мелко нашинковать *или* 1 ст. зеленого горошка

4 ст. вареного риса *или* пшена *или* перловки соль по вкусу

Приготовить яйца и отставить. Отдельно спассеровать репчатый лук (если вы используете зеленый лук, не тушить), морковь, капусту, и отставить (если используете зеленый горошек, то его не тушить). Соединить все овощи, яйца и вареную крупу в сковороде, посолить. Потушить все вместе несколько минут. **Не перетушить** овощи, они должны быть немного хрустящими.

Перед подачей на стол добавить зеленый лук.

Вариант - Рис с яйцом. Положить 2 ст. вареного риса (и/ или пшена, перловки) в сковороду. Добавить приготовленный омлет и соль по вкусу, перемешать. Добавить 6 зеленых стеблей лука за 2 мин до готовности. Для приготовления данного блюда используйте оставшиеся со вчерашнего дня вареные крупы.

Плов из пшена и риса с орехами

2 ч. л. раст. масла

1 средняя луковица, нарезать

1 ст. сухого риса

(3) /4 ст. сухого пшена

1 (1) /2 ст овощного отвара *или* воды

1 ч. л. соли

1 ст. зеленого горошка

(3) /4 ст. грецких орехов, измельчить

Потушить лук в масле. Добавить рис и пшено, перемешать с раст. маслом. Влить овощной отвар, посолить, довести до кипения, затем уменьшить температуру, плотно закрыть, варить на слабом огне 10-15 мин. Снять с огня, добавить горошек, плотно закрыть, дать постоять еще 15 мин. Осторожно перемешать вилкой. Добавить орехи. Подать к столу.

"Многие ученые изучали возможности растительной пищи удовлетворять потребность человека в белках. Результаты этих исследований доказывают, что и дети, и взрослые, которые едят крупы, овощи и фрукты, процветают, растут здоровыми и сильными" [20].

Запеченные овощные куличики

1 ст нарезанного репчатого лука

(1) /2 ст мелко нашинкованной капусты

(1) /2 ст нарезанных вареных грибов (по желанию)

1 ст л раст масла

1 ст кусочков глютенa

(1) /2 ст орехов, измельчить

2 ст вареного риса *и/или* пшена *и/или* перловки, оставшейся от обеда

2 ст л раст масла

(1) /₃ ст муки

1 ст овощного отвара *или* отвара из глютена

2 ст л нарезанной петрушки

2 ст л нарезанного укропа

1 ч л соли

(1) /₂ ст панировочных сухарей (грубого помола)

Белый соус

Потушить лук, капусту и грибы в раст. масле на большой сковороде Убрать с огня и добавить кусочки глютена, орехи и вареную крупу. Перемешать Приготовить соус из раст масла, муки, отвара, петрушки, укропа и соли. Этот соус должен быть густым, чтобы его можно было использовать в качестве связки. Влить соус в сковороду с капустной смесью, хорошо перемешать. Взять маленький 100-граммовый стакан, заполнить его этой смесью. Опрокинуть его на противень, стараясь, чтобы фарш сохранил форму стакана (при необходимости можно пользоваться ножом). Если масса не держится, добавить муку или геркулес "Экстра" Осторожно обсыпать каждый "кули-чик" панировочными сухарями Выпекать при высокой температуре. Подавать с Белым соусом.

Далма из капустных листьев

(1) /₄ ст сухой фасоли нут *или* маленькой белой фасоли

1 ст сухого риса

2-3 помидора, нарезать

1 большая луковица, нарезать

1 ст л сухой мяты

3 ст л нарезанной петрушки

2 ст л раст масла

2-4 зубчика чеснока, измельчить

2-3 ст л лимонного сока

2 ч л кориандра (по желанию)

3 ч л соли

1 средний кочан капусты

Начинка. Замочить фасоль на 8 часов. Снять шкурку с фасоли и разделить зерна пополам. Соединить в миске все перечисленные продукты Перемешать.

Опустить кочан капусты в большую кастрюлю, заполненную на (3) /₄ кипящей водой. Держать, пока наружные листья не станут мягкими. Вытащить кочан, отрезать мягкие листья, оставшийся кочан снова опустить в кипящую воду. И так повторять до полной готовности

Взять мягкие листья. В каждый лист положить 1 ст. л. начинки и сделать голубцы. Если лист большой, разделить его пополам. Взять кастрюлю и красиво выложить дно листьями капусты Затем сверху уложить голубцы, залить 2,5 или 3 ст. воды Довести до кипения. (Если воды недостаточно, добавить еще.)

Уменьшить огонь и тушить около часа, пока рис не станет мягким. Когда вода выкипит, блюдо готово. Перевернув кастрюлю, осторожно выложить содержимое в глубокое блюдо. Листья, находящиеся внизу, окажутся сверху, красиво прикрывая получившийся "торт". Это прекрасный рецепт голубцов для лета и осени, когда достаточно помидоров и петрушки.

Вариант. Можно взять (3) /4 ст риса и (1) /4 ст. пшена вместо 1 ст риса. При этом увеличить количество воды до 3 или 3,5 стаканов.

Тефтели из риса и пшена

3 ст. вареного риса *или* перловки

(1) /3 ст. муки

2 яйца, слегка взбить

(1) /2 ч л соли

(3) /4 ст. нарезанного репчатого лука, потушить в раст масле

1 ст. л. нарезанного свежего укропа

(1) /2 ст. грецких орехов

или (1) /2 ст. сыра, нарезанного кубиками

(1) /2 ст. измельченного крекера

или панировочных сухарей

Соединить первые 6 продуктов и хорошо перемешать. Взять 2 ст. л. смеси и придать форму шарика, положив в середину кусочек сыра или грецкого ореха. Обвалять каждый шарик в измельченном крекере. Выпекать в духовке при средней температуре 20-30 мин и подать к столу с соусом или без него.

Рис Квесо

2 ст. вареного риса *или* пшена

(1) /2 ст. вареной фасоли

3 зубчика чеснока, измельчить

1 большая луковица, нарезать

1 стручок зеленого перца, нарезать

2 ч. л. раст масла соль по вкусу

Потушить лук и перец в масле, затем соединить все продукты вместе и хорошо перемешать.

1 ст. творога

1/3 ст сыра, натереть

Положить слой риса/пшена в посуду для запеканок, затем слой творога и слой сыра. Повторить слои, пока все продукты не закончатся, последним слоем положить сыр. Выпекать в духовке при средней температуре 30 мин.

Голубцы 1

1 кочан капусты

1 ст. сухого риса

1 большая морковь, натереть

1 луковица, нарезать
2 ст. л раст масла
1 нарезанный стручок зеленого перца (по желанию)
2 ст. л. нарезанной петрушки
соль по вкусу
1 ст. томатного соуса

Отварить кочан капусты в кипящей воде, как описано в предыдущем рецепте. Замочить рис в воде, пока вы тушите морковь и лук в масле. Слить воду с риса, добавить морковь и лук, перец, петрушку и соль, хорошо перемешать и нафаршировать капустные листья. Уложить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне минут 50. За пять минут до окончания варки добавить томатный соус (или подайте соус отдельно к столу). Этот рецепт голубцов очень хорош для зимы.

Вариант - Ленивые голубцы. Если вы спешите, можно не фаршировать капустные листья, а нашинковать капусту, затем сложить все продукты и капусту в кастрюлю, все хорошо перемешать и варить до готовности.

Вариант - Фаршированный перец. Вместо капустных листьев можно использовать зеленый перец. Нафаршировать его овощами и тушить в кастрюле. Сверху полить томатным соусом. Варить 45 мин, снять крышку и варить еще 15 мин.

Голубцы 2

10 листов капусты *или* 5 стручков сладкого перца
2 ст. вареного риса *или* пшена
1 ст. нарезанного репчатого лука
1 зубчик чеснока, измельчить
(1) /2 ст. орехов, измельчить

(1) /2 ч. л. соли (1) /2 ст. нарезанного щавеля *или* крапивы, *или* натертой моркови, *или* вареных грибов

2 ст. л. соуса сои *или* 1 ч. л. соли

Потушить лук и чеснок в малом количестве воды. Добавить все остальные продукты. Этой массой нафаршировать очищенные стручки перца. Вместо перца можно использовать капустные листья (завернуть).

Сверху полить томатным соусом. Запекать в духовке на среднем огне 25 мин.

Мазидра 1

гренки
тушеная чечевица
капуста, нашинковать,
слегка потушить морковь,
мелко натереть проращенная люцерна
зеленый лук,
нарезать огурцы,

нарезать дольками томатный соус

Расставить каждый продукт в отдельных салатницах на столе. Гости или члены семьи положат в свои тарелки гренки, затем на них чечевицу, и последовательно слоями: капусту, морковь, пророщенную люцерну, лук и огурцы. Сверху полить салатным соусом. Приятного аппетита!



Мазидра 2

рисово-перлово-пшенная основа

пикантная фасоль

капуста, нашинковать, слегка потушить

(или отварить на пару) морковь, нарезать, слегка потушить лук, нарезать помидоры, нарезать Соус из кефира

Подать к столу точно так же, как описано в рецепте Мазидры 1.

Мазидра 3

рисово-пшенная основа

фасоль "Чили"

творог

соленые огурцы, нарезать

морковь, нарезать, потушить

яйца, отварить вкрутую и нарезать

помидоры, нарезать

квашеная капуста

сметана

томатный соус

Приготовить все продукты и разложить их в различные салатницы. Подать к столу, как описано в рецепте Мазидры 1.

При сидячем образе жизни следует ежедневно заниматься физическими упражнениями, и при каждом приеме пищи следует ограничиться лишь двумя-тремя блюдами, не перегружая желудок [40].

Глютен

5 ст. муки

2 ст. воды

Соединить муку с водой. Замесить, пока не получится однородное тесто. Положить тесто в миску с холодной водой. Дать постоять 30 мин. Медленно двигать тесто из стороны в сторону так, чтобы крахмал вымывался из него. Но не месить тесто в воде!!! Обращаться с ним очень осторожно. Продолжать двигать тесто, меняя воду каждые 5-7 мин. Глютен иногда может уплывать кусочками, попытайтесь вернуть их к основному тесту. Промывать до тех пор, пока вода не будет светлой. Глютен будет похож на губчатый шар - это белок низкого качества. Этот продукт дает нам возможность готовить своеобразные блюда, но на данном этапе он не имеет вкуса. Разрезать глютен на кусочки

любой формы и просто как клецки опустить в кипящий бульон, который придаст ему вкус. Поварить минут 30-40. Когда глютен всплывет, можно вытащить его минут на 10 на дуршлаг и затем снова вернуть в кастрюлю с бульоном; тогда кусочки станут более плотными и похожими на мясо.

Примечание. Воду с крахмалом можно использовать для приготовления киселя или подкрахмаливания белья.

Овощной бульон для глютена

- 8 ст. воды
- 1 ст. томатного соуса
- 2 луковицы, нарезать
- 5 зубчиков чеснока, можно добавить больше
- 1 морковка, натереть
- 1 натертая свежая средняя свекла (по желанию)
- 3 ст. л. нарезанной петрушки
- 5 ч. л. соли
- 1 ст. л. раст. масла (по желанию)
- 4 ч. л. сахара

Подготовить и смешать все продукты. Выложить в большую кастрюлю и довести до кипения. Положить глютен в кипящий бульон. Кипятить 30-40 мин.

Этот бульон можно использовать и для следующей порции глютена.

Использовать глютен можно для сэндвичей, фарша для тортильяс. Можно добавить в суп или приготовить Гамбургер.

"Бефстроганов" из глютена

- 1 порция глютена (рецепт выше)
- 1 ст. панировочной смеси раст. масло

Налить 1 ст. л. масла на сковороду и подогреть. Обвалять кусочки глютена в заправке и обжарить с двух сторон. Подать к столу горячими.

Котлета из глютена

- 2 ст. глютена
- 1 большая луковица, разделить на 4 части
- 2 яйца
- 3 ст. л. муки
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухого базилика

Глютен (слегка отжать жидкость) и лук пропустить через мясорубку. Добавить яйца, муку, соль и базилик, перемешать. Сделать котлеты. Поджарить на смазанной раст. маслом сковороде. Подать к бутербродам.

Овощной гуляш

- 2 порции Белого соуса
- 1 большая луковица, нарезать

(1) /2 ст вареных грибов

2 ст. готового глютена, нарезать соломкой

1 ч. л. раст. масла

(1) /2 ст. сметаны

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. соуса сои *или* соль по вкусу

Потушить лук, грибы и глютен в масле. Добавить Белый соус и хорошо подогреть. Если соус слишком жидкий, положить немного муки. Затем добавить сметану, петрушку и соевый соус. Хорошо прогреть, но не дать закипеть. Подать к рисовой/пшеничной/перловой смеси.

Печеный картофель к праздничному столу

1 (1) /2 картофелины для каждого гостя

морковь, нарезать и слегка потушить

капуста, нашинковать и слегка потушить

помидоры, мелко нарезать

салат на ваш выбор

творог

сметана

соус

сливочное или раст масло

соль

Картофель не чистить, тщательно промыть его жесткой щеткой. Вырезать испорченные места. Вилкой проткнуть картофель в нескольких местах. (Если вы хотите, чтобы кожура была мягкой, оберните каждую картофелину фольгой.) Поставить в духовку на средний огонь и выпекать 1 час.

Красиво расставить в отдельных салатницах на столе морковь, капусту, помидоры, салат, сметану, соус, а также сливочное масло и соль (нет необходимости выставлять на стол все перечисленное, это только примерный образец начинок).

Каждый гость должен взять картофель на тарелку, разрезать вдоль, сдавить с краев к середине и раскрыть, выпуская пар. Теперь в середину положить, по желанию, любую начинку из тех, что есть на столе. Приятного аппетита!

Картофельный рулет

6 картофелин 1 яйцо

Начинка:

1 морковь, натереть

(1) /2 кочана капусты, нашинковать

1 большая луковица, нарезать

(1) /2 ст. вареных грибов, нарезать (по желанию)

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. зеленого лука, нарезать (по желанию)

соль по вкусу

1 ст. панировочных сухарей (грубого помола)

Картофель отварить в небольшом количестве воды. Приготовить густое картофельное пюре. Добавить яйцо и немного муки, если пюре получилось жидкое, немного муки. Потушить морковь, капусту, лук и грибы. Добавить петрушку, лук и соль по вкусу. Выложить картофельное пюре на полиэтиленовый пакет слоем 2-2,5 см. Сверху положить начинку. Свернуть в рулет; для этого требуется небольшая практика. Положить картофельный рулет на противень и выпекать 15 мин. Красиво разрезать и подать к столу.

Картофельная запеканка

Оставшееся после обеда теплое картофельное пюре ($(2) / 3$ всего количества) выложить в блюдо для запеканок на дно и по бокам. В центр налить 2-3 ст. соуса с овощами (приготовить Белый соус) и соединить с несколькими вареными овощами, разными по цвету, например: картофель, морковь, зеленый горошек, которые тоже могут остаться после обеда). Сверху выложить оставшееся картофельное пюре ($(1) / 3$). Закрыть блюдо крышкой или завернуть его в полиэтиленовый пакет и поставить в холодильник. Перед подачей на стол запечь в духовке (30 мин).

Овощная запеканка в пресном тесте

1 порция пресного хлеба

5 картофелин, отварить, нарезать кубиками

3 морковки, отварить, нарезать кубиками

1 ст. зеленого горошка

1 ст. вареной кукурузы (по желанию)

1 $(1) / 2$ ст. вареной фасоли

3-4 порции Белого соуса

Приготовить все овощи и положить в большую миску. Вылить подливу на овощи и перемешать. Затем выложить массу в длинную неглубокую форму. Приготовить тесто для запеканки. Раскатать его по размеру вашей формы. Накрыть овощи с соусом тестом. Украсить этот пирог, вырезав красивый рисунок и уложив сверху. Выпекать в духовке при средней температуре 30 мин.

Кулебяка

1 ст. л. дрожжей

3 ст. л. сахара

1 ст. л. муки

1 $(1) / 2$ ст. кефира

Растворить дрожжи, сахар и муку в теплом кефире. Дать подойти 30 мин.

1 яйцо

$(1) / 2$ ч. л. соли

3 ст. муки или больше

Добавить яйца и соль, все перемешать, добавить муки, чтобы получилось

эластичное тесто; месить 6-8 мин; дать подойти 2-3 часа в теплом месте. Приготовить начинку:

(1) /2 среднего кочана капусты, нашинковать

3 крутых яйца, мелко нарезать

1/4 ст. раст. масла соль по вкусу

Положить капусту в кастрюлю с небольшим количеством воды, потушить 3 мин. Слить воду. Остудить. Слегка отжать, переложить снова в кастрюлю и слегка подсушить на слабом огне. Снять с плиты и добавить яйца, масло и соль.

Разделить тесто на две части, первую часть выложить на противень. Разложить начинку из капусты по всей поверхности теста, отступив от края 1-2 см. Раскатать вторую половину теста и положить сверху, защепить края верхнего и нижнего слоев теста. Сверху можно сделать украшения из теста: цветочек, колосок, листик, имя или слово и т. д. Поставить в теплую выключенную духовку и дать подняться в 2 раза. Выпекать при средней температуре 20-30 мин. Подать к столу.

Капуста с черносливом по-украински

4 ст. нашинкованной капусты

1 ст. репчатого лука, нарезать

1 ст. моркови, натертой на крупной терке

1 ст. л. раст. масла

4 ст. л. томатного соуса

1 ст. чернослива, отварить, измельчить

(1) /2 ч. л. соли

(1) /2 ч. л. сахара

Потушить капусту, лук и морковь в масле на сковороде с закрытой крышкой. Когда все станет мягким, добавить томатный соус и тушить еще 2 мин с закрытой крышкой. Добавить чернослив, соль и сахар. Потушить еще несколько минут и подать к столу.

Овощные трубочки

12 тортильяс

раст. масло по 1 ч. л. для тушения каждого вида овощей

2 морковки, нарезать соломкой

4 ст. нашинкованной капусты *или* 1 цукини, нарезать соломкой

1 луковица, нарезать *или* 2 стебля зеленого лука

1 ст. нарезанных вареных грибов (по желанию)

2 ст. пророщенной фасоли маш (по желанию)

Белый соус *или* сметана зелень по вкусу (по желанию) соль по вкусу

Потушить отдельно морковь, капусту, лук и грибы на сильном огне 2-3 мин, постоянно помешивая. Приготовление каждого овоща отдельно позволяет сохранить их вкусовые качества. Чтобы избежать подсушивания овощей, следует добавить немного воды, при этом овощи должны остаться слегка хрустящими! Положить понемногу разных овощей в центр каждой тортильяс.

Сверху положить одну ложку соуса или сметаны. Сложить конвертом и есть руками, или пользоваться вилкой и ножом.

Примечание. Можно подать овощи в отдельной посуде, что даст возможность членам семьи нафаршировать тортильяс по вкусу.

Вариант. Можно сделать и другое блюдо. Нафаршировать тортильяс овощами и сметаной, завернуть рулетом и уложить в посуду для запеканок. Полить сверху томатным соусом или др. соусом и запечь в духовке.

Жареная капуста

1 средний кочан капусты

1 ст. муки

(1) /₂ ст. молока

1 яйцо

соль по вкусу

раст. масло

Разрезать кочан капусты с кочерыжкой на 8 частей. Отварить в подсоленной воде до полуготовности. Вынуть из воды. Разделить эти части на мелкие порции по 2-3 капустных листа. Если листья большие, сложить их пополам.

Смешать молоко, муку и яйца, приготовить соус, посолить по вкусу. Нагреть большую, смазанную маслом сковороду. Окунуть капустные листья в молочный соус и обжарить с двух сторон. Подавать в горячем или холодном виде. Оставшуюся капусту можно подогреть на следующий день в духовке.

Китайское Чоп-Су по-русски

2 большие луковицы, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

1 ст. л. раст. масла

(1) /₄ ст. воды

(1) /₄ средний кочан капусты, тонко нашинковать

1 ст. шампиньонов, нарезать кусочками

3 ст. воды

(1) /₂ ст. зеленого лука, нарезать кусочками длиной 2,5 см

1 ст. проращенной фасоли маш

3 ст. л. соуса сои *или* соль по вкусу 5-6 ст. л. кукурузного *или* картофельного крахмала

Положить раст. масло, чеснок и лук в большую кастрюлю, слегка потушить. Добавить (1) /₄ ст. воды и капусту. Тушить до полуготовности. Положить грибы, потушить еще 5 мин. Добавить 3 ст. воды, соус сои, зеленый лук и проращенную фасоль. Довести до кипения и поварить 10 мин. Развести кукурузный крахмал в небольшом количестве холодной воды. Снять кастрюлю с плиты. Постепенно добавлять кукурузный крахмал, постоянно помешивая. Поставить на плиту. Держать на огне до загустения, продолжая помешивать. Подать к вареной гречке или рисовой/пшеничной смеси.

Вариант. Взять 1 ст. проращенной чечевицы потушить в раст. масле с одним зубчиком чеснока (измельченным) и соевым соусом или посолить по вкусу. Добавить к выше описанному рецепту вместо проращенного маша.

Овощное рагу

2 ст. л раст. масла

1 средняя луковица, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

1 нарезанный средний стручок зеленого перца (по желанию)

2 ст. свежей зеленой фасоли, нарезать *или* сухой зеленой фасоли, залить горячей водой

(1) /2 небольшого кочана капусты, нашинковать *или* 2 средних цукини, нарезать

2 ст проращенной фасоли маш (по желанию)

1 ст. л. кукурузного или картофельного крахмала

(3) /4 ст. воды

2 ч. л. соли *или* (1) /4 ст соуса сои

2 ч. л. лимонного сока

(1) /2 ч. л. кардамона

1 ст. л. сахара

Нагреть раст. масло на большой сковороде, положить туда лук и чеснок, тушить на среднем огне около 2 мин. Добавить перец, фасоль и тушить еще около 5 мин, постоянно помешивая. Добавить капусту и проращенную фасоль - потушить около 2 мин, постоянно помешивая, пока капуста не станет мягкой.

Перемешать кукурузный крахмал с водой, солью, соком, кардамоном и сахаром, варить на сильном огне, постоянно помешивая, пока смесь не закипит и не загустеет. Залить этим соусом овощи. Подать к гречневой каше, вареному рису/пшеницу/ перловке или к картофелю и т. п.

Можно использовать в качестве начинки для тортильяс или хлеба-кармана "Пита".

Колбаса 1

2 ст. сухой пшеницы 6 ст. воды

2 больших луковицы, крупно нарезать

(1) /4 ст. раст. масла

1 ст. л. соли

3 ст. л сырой натертой свеклы (по желанию)

2 яйца

приправа по вкусу

Залить пшеницу кипящей водой, и оставить ее до утра. На следующее утро слить воду, положить в дуршлаг и дать воде стечь, а затем пропустить пшеницу через мясорубку. Добавить все остальные продукты и хорошо перемешать.

Разделить всю массу на 4 части. Каждую часть уложить на кусок лавсана

(обычно в него заворачивают цветы) 30x20 см, завернуть, сделав колбаски длиной около 12 см и толщиной 2-3 см. Завязать ниткой, как это обычно делают с колбасами. Вы можете сделать колбаски длиннее, но это немного усложнит процесс приготовления: придется дольше варить, и колбаски могут не войти в кастрюлю. Опустить колбаски в кипящую соленую воду и варить 20-30 мин. Остудить. Положить в холодильник. Перед подачей на стол разрезать, слегка поджарить. Хорошо подавать колбасу к завтраку с Французским соусом (стр. 193). Или к любому бутерброду.

Колбаса 2

- 1 ст. вареной фасоли
- 1 ст. орехов, измельчить
- 3 яйца
- 2 луковицы, нарезать
- (1) /₃ ст. раст. масла
- 3 зубчика чеснока, нарезать
- соль по вкусу
- 1 -2 ст. хлебных крошек
- приправа по вкусу

Потушить лук в раст. масле. Все продукты, пропустить через мясорубку. Хорошо перемешать. Завернуть в лавсан (обычно в него заворачивают цветы) и действовать, как описано в рецепте выше.

Колбаса 3

- 2 ст. сухой пшеницы
- 6 ст. воды
- (1) /₂ ст. сухой сои 4-5 ст. воды
- 2 ст. нашинкованной капусты
- 2 большие луковицы, нарезать
- 4-6 зубчиков чеснока, нарезать
- (1) /₃ ст. раст. масла
- (1) /₂ натертой свеклы (по желанию)
- (3) /₄ ст. томатного соуса
- 1 (1) /₂ ст. л. соли
- 2 яйца приправы по вкусу

Залить пшеницу кипящей водой, и оставить ее до утра. На следующее утро слить воду, положить в дуршлаг и дать воде стечь. В отдельной посуде замочить на ночь сою, а затем варить 2 часа. Пропустить пшеницу и сою через мясорубку. Потушить капусту, лук и чеснок в раст. масле. Перемешать эти овощи с пропущенной через мясорубку пшеницей. Добавить свеклу. Снова пропустить все через мясорубку. Добавить томатный соус, соль и яйца. Перемешать.

Закончить все, как описано в рецепте Колбасы 1.

Тесто для пиццы

1 порция основного хлеба

Нагреть духовку. Раскатать пласт круглой или квадратной формы толщиной 5-7 мм, сформировав края.

Итальянская белая пицца

Перемешать следующие продукты и положить на тесто:

3-4 средних зубчика чеснока, измельчить

(1) /4 ст. раст. масла

(1) /4 ст. петрушки/кинзы

Выпекать в подогретой духовке 25-35 **мин** или **до готовности**. Остудить и подать к столу.

Традиционная американская пицца

Положить на тесто продукты в следующем порядке:

соус Спагетти зеленый лук, нарезать

или репчатый лук зеленый перец, нарезать грибы, отварить, нарезать помидор, мелко нарезать проращенную люцерну (по желанию)

Обычно американскую пиццу посыпают натертым сыром. Мы советуем вам использовать для пиццы Густой соус к салатам.

Выпекать в духовке при средней температуре, пока хлеб не испечется. Остудить. Можно использовать другие соусы, а также соленые огурцы, оливки и т. п. Выпекать так же, как Итальянскую пиццу.

Пицца быстрого приготовления

На кусочек хлеба, смазанный томатным соусом, положить овощи по выбору. Запечь в духовке.

Чоп-Чай

2 ст. сухой вермишели *или* лапши (005)

2 больших морковки, нарезать тонкой соломкой

3 ст. стручковой фасоли, нарезать *или* 3 ст. нашинкованной капусты

1 большая луковица, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

соль по вкусу

масло, по необходимости

Сварить вермишель в соленой воде. Слить воду и промыть вермишель холодной водой.

Потушить овощи по отдельности. Смазать сковороду маслом, подогреть на сильном огне. Когда сковорода сильно нагрелась (но не горит), положить всю морковь, поджарить (без масла), постоянно помешивая 2 мин, слегка посолить. Если сковорода стала очень сухой, добавить пару ложек воды. Снять со сковороды. Повторить тот же самый процесс (по отдельности) со стручковой фасолью, капустой, луком и чесноком. Старайтесь не перетушить овощи. Соединить все овощи вместе, быстро добавить вермишель и соль по вкусу. Блюдо подать к столу теплым или холодным.

Запеканка из макарон с помидорами

- 1 ст сухих макарон
- 1 средняя луковица, нарезать
- 1 нарезанный стручок зеленого перца (по желанию)
- 2 ст л раст масла
- 2 ст л муки
- 1 (3) /4 ст молока
- 1 ч л соли
- (3) /4 ст натертого сыра (по желанию)
- (1) /4 ст сухой петрушки
- 2 средних помидора, нарезать
или 1 (1) /2 ст консервированных помидоров

Пока варятся макароны, потушить лук и перец в раст масле Промыть готовые макароны Затем добавить к ним муку, молоко, соль и чуть больше половины сыра (если вы будете его использовать) Хорошо перемешать, пока сыр не расплавится Добавить петрушку, тушеный лук и перец Переложить половину макарон в посуду для запеканок, сверху - половину помидоров. Повторить слой, сверху посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при средней температуре 30 мин. Подать к столу.

Макароны с помидорами и яйцом

- 2 ст сухих макарон
- 1 средняя луковица, нарезать
- 2 ч л раст масла
- 2 яйца
- 2 ст помидоров, консервированных *или* свежих
- соль, петрушка, укроп, чеснок или другая приправа по вкусу

Отварить макароны Слить воду. Потушить лук в раст. масле до мягкости Добавить яйца и перемешать все вместе. Соединить яично-луковую смесь и помидоры с макаронами. Подогреть и подать к столу

Салаты и овощные блюда

Салат из трех видов фасоли

- 2 ст. вареной стручковой фасоли
- 2 ст. вареной пятнистой фасоли
- 2 ст. вареной белой фасоли
- 1 маленькая луковица, нарезать тонкими кольцами
- 1 стручок зеленого перца, нарезать тонкими кольцами

Маринад:

- (1) /4 ст. лимонного сока (1) /4 ст. раст. масла (1) /4 ст. сахара (1) /2 ч. л. соли
- Приготовить маринад. Отцедить фасоль и переложить в большую

стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Залить маринадом, закрыть крышкой и осторожно потрясти, чтобы перемешать. Поставить банку в холодильник на 24 часа, иногда (время от времени) переворачивая ее кверху дном, чтобы убедиться, что вся фасоль покрыта маринадом. Отцедить и подать к столу.

Если у вас есть консервированная фасоль, можно использовать ее.

Вариант. Можно взять только один вид вареной фасоли, добавив 1 луковицу (пассерованную), 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. орехов, соль по вкусу.

Салат с белой фасолью

2 ст. вареной белой фасоли

3 стебля зеленого лука, нарезать

2 нарезанных кубиками помидора (по желанию)

(3) /4 ст. нарезанных кубиками соленых огурцов (по желанию)

сок одного лимона

2-3 ст. л. раст. масла

(1) /2 ст. нарезанной петрушки

2 ч. л. сухой мяты

2 ст. л. нарезанного свежего укропа соль по вкусу

Соединить все продукты, кроме помидоров. Перемешать. Дать постоять 1 час. Перед подачей на стол добавить помидоры.

Блюдо из проращенной чечевицы

2 ст. проращенной чечевицы 1 ст. л. раст. масла

1 большая луковица, нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить 1 ст. л. соевого соуса

или 1 ч. л. соли

или Белый соус (по желанию)

Потушить проращенную чечевицу, лук и чеснок в масле на сильном огне около 3 мин. Добавить соевый соус (если хотите, добавьте приготовленный Белый соус). Подать горячим с тостами или кашей.

Салат из свеклы с чесноком

2 вареные большие свеклы, натереть на терке

(1) /2 ч. л. сахара, если свекла несладкая

(1) /2 ч. л. соли (или по вкусу)

1 зубчик чеснока, измельчить

(1) /2 ст. грецких орехов, измельчить

майонез по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Вариант. Чеснок, орехи и майонез заменить на:

1 (1) /2 ст. л. лимонного сока 1 ст. л. растительного масла

Свекла в компоте

- 2 ст. нарезанной тонкими дольками свеклы
- 1 ст. светлого фруктового сока или компота
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. воды
- 4 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- (1) /₂ ч. л. соли

Соединить в кастрюле все продукты, осторожно перемешать. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Варить, пока не загустеет. Сразу подать к столу.

Вариант. Вместо компота можно взять (1) /₂ ст. ананасового сока, а также (1) /₂ ст. маленьких кусочков ананаса. Все остальное - как в рецепте выше.

Салат из свеклы

- 3 вареных свеклы среднего размера, **натереть**
- 1 ст. л. нарезанного зеленого лука
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- (3) /₄ ч. л. сахара (по желанию)
- (1) /₂ ч. л. соли

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу в охлажденном или горячем виде.

Кимчи

- 1 большой кочан капусты, крупно нарезать
- 20-30 редисок, целых или разрезанных пополам
- 3-4 стручка красного болгарского перца, мелко нарезать
- 1 луковица, нарезать
- 3 стебля зеленого лука, нарезать
- 4 морковки, тонко нарезать
- 5-7 зубчиков чеснока, измельчить
- соль

1. Капусту уложить слоями в миску или кастрюлю, обильно посыпая солью, на 12 часов или на ночь.

2. Когда капуста будет готова, посолить редис в отдельной миске и оставить на час.

3. Промыть капусту и редис от лишней соли.

4. Добавить морковь, сладкий перец, лук и чеснок в миску с капустой и редисом и хорошо перемешать. Попробовать на вкус и добавить соли, если необходимо. Переложить в 3-х-лит-ровую банку.

5. Дать постоять 3 дня при комнатной температуре. Этого времени достаточно, чтобы капуста была готова для еды. Затем хранить в холодильнике.

Это корейское национальное блюдо, приготовляемое обычно с горьким перцем, но в этом нет необходимости. Его едят с рисом каждый день. Это салат No 1 в Корее.

Квашеная капуста

- 1 кочан капусты, нашинковать
- 5 морковок, натереть на крупной терке
- 1 ст. л. соли (лучше убавить кол-во соли)

Смешать капусту, морковь, соль, переложить в банку, утрамбовать и накрыть крышкой (не плотно) или марлевой повязкой. Оставить на 2 дня при комнатной температуре, подставив под банку миску, так как будет выходить сок и газ. В течение 2-х дней несколько раз проткнуть капусту чистой острой палкой, чтобы вышел газ (иначе она будет горчить), и каждый раз снова утрамбовывать. Через 2 дня капуста готова. Хранить ее в холодильнике. Подавать с луком и подсолнечным маслом к отварному картофелю или пюре, а также можно подать к макаронам, рису, гречневой каше и т. д.

Горячий салат из красной капусты

- 3 ст нашинкованной красной капусты
- (1) /2 ст. подслащенного сока красной смородины
- 2 яблока, натереть на терке
- 5 ст. л сахара
- 1 ст. л. раст. масла
- 1 ст. л. лимонного сока (или по вкусу)
- соль по вкусу

Положить капусту в кастрюлю и залить соком красной смородины, варить 30 мин под крышкой. Добавить яблоки и варить еще около 20 мин до готовности. Добавить сахар, лимонный сок, соль. Растительное масло добавить только после полного приготовления. Подать к столу. Желательно не использовать алюминиевую посуду.

Простой салат

(1) /2 маленького кочана капусты, нашинковать 4-6 стеблей зеленого лука, нарезать (1) /2 ст. орехов, измельчить растительное масло по вкусу соль по вкусу

Приготовить капусту и лук, выложить в миску, посолить и умеренно (!!!) заправить маслом. Перемешать. Украсить орехами.

Салат из капусты

- 1 средний кочан капусты, нашинковать
- 5 сырых морковок, натереть
- 1 вареная свекла, натереть
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- (1) /2 ч л. сахара
- соль по вкусу
- майонез по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать и подать к столу.

Вариант. Свеклу можно заменить петрушкой, укропом или зеленым луком, заправив растительным маслом вместо майонеза.

Блюдо "Бедный студент"

(1) /₄ кочана капусты, нашинковать 2 картофелины, нарезать соломкой 1 луковица, мелко нарезать 1 морковка, нарезать соломкой (1) /₂ ст. воды соль по вкусу

Уложить овощи слоями в кастрюлю. (В той же последовательности, как они даны в рецепте.) Посолить каждый слой. Залить водой. Закрыть крышкой и тушить на среднем огне 10 мин. Можно украсить зеленью перед подачей на стол.

Вариант. Можно натереть на крупной терке яблоко и добавить в кастрюлю за 3 мин до готовности.

Тушеная капуста

(1) /₂ среднего кочана капусты, нашинковать 1 ст. воды

Довести воду до кипения. Добавить капусту. Тушить не долго, чтобы капуста стала мягче, но оставалась все же слегка хрустящей. Секрет этого рецепта в том, что, сокращая время тушения, мы сохраняем вкус и свежесть салата. Затем добавить:

3 ст. л. лимонного сока 1 ст. л. сливочного масла соль по вкусу

Сразу подать к столу.

Королевский салат

1 большая луковица, мелко нарезать

4 шт. вареного картофеля, мелко нарезать

3 крутых яйца, нарезать

3 соленых огурца, мелко нарезать

1 морковка, отварить, натереть на терке

1 свекла, отварить, натереть на терке

3 ст л консервированного зеленого горошка

6 ст. л. майонеза (стр. 193)

соль по вкусу

Приготовить все овощи, как описано в рецепте. Разделить их на две части, кроме моркови и свеклы. Затем уложить первую половину овощей слоями, не перемешивая, порядок описан ниже. Посолить каждый слой (кроме слоя соленых огурцов!).

Порядок слоев:

- (1) /₂ луковицы
- 2 картофелины
- 1 (1) /₂ яйца
- 1 (1) /₂ соленого огурца
- 1 морковка

- 3 ст. л. майонеза

Уложить вторую половину овощей сверху в том же порядке, только морковь заменить свеклой. Сверху украсить зеленым горошком. Не перемешивать!

Винегрет

- 4-5 вареных картофелин, нарезать кубиками
 - 4-5 вареных морковок, нарезать кубиками
 - 3-4 соленых огурца, нарезать кубиками
 - 1 ст. квашеной капусты (по желанию)
 - 1 средняя луковица, мелко нарезать
 - 1 большая свекла, отварить, нарезать кубиками
 - 1 ст. вареной фасоли *или* зеленый горошек (по желанию)
 - 2 ст. л. нарезанной петрушки
 - 3 ст. л. раст. масла соль по вкусу
- Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Овощной салат

- 3 картофелины, сварить, нарезать кубиками
 - 1 свекла, сварить, нарезать кубиками
 - (1) /2 ст. вареной фасоли
 - 1 стручок зеленого перца, нарезать
 - 2 ст. л. раст. масла
 - 1 ст. л. нарезанной петрушки
 - 1 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу
- Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Салат с проращенными зернами

- 1 ст. проращенной чечевицы
 - 1 ст. проращенной фасоли маш
 - 2 ст. проращенной люцерны
 - 2 ст. вареного, нарезанного мелкими кубиками картофеля
 - 3 ст. л. нарезанного свежего базилика 2 ст. л. нарезанного свежего укропа
- соль по вкусу Французский соус к салатам

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой опустить проращенную чечевицу и фасоль. Закрыть крышкой и дать постоять 10 секунд. Снять с огня, отцедить, охладить. Добавить картофель, базилик, укроп, соль, соус и слегка перемешать.

Салат из горячего картофеля

- 10 картофелин, очистить и сварить
- 3 порции Белого соуса
- 2 средних соленых (*или* свежих) огурца, нарезать
- 2 помидора, нарезать
- 1 ст. проращенной люцерны (по желанию)

(1) /2 ст. потертой на крупной терке моркови *или* сыра

3 нарезанных крутых яйца (по желанию)

6 стеблей зеленого лука, нарезать

или (1) /2 ст. любой нарезанной зелени 4 нарезанных кружочками редиски (по желанию)

Приготовить овощи и Белый соус. Сварить картофель и затем порезать его кубиками, пока горячий. Влить Белый соус и очень аккуратно перемешать. Добавить молоко, если масса слишком густая. Когда картофель остынет, соус загустеет, поэтому желательно, чтобы сначала он был жидким. Переложить картофель в соусе на плоское блюдо и сверху красиво уложить овощи. Сразу подать к столу.

Котлеты из картофеля и кабачков

1 (1) /2 ст. натертых кабачков (с кожурой, если молодые)

2-3 средних картофелины, очистить, натереть (молодой картофель не чистить)

1 средняя луковица, мелко нарезать

2 яйца

(3) /4 ст. панировочных сухарей (грубого помола)

1 ч. л. соли

(1) /2 ч. л. сухого базилика

Томатный соус (стр. 196) *или* Соус из кефира

Соединить все продукты и хорошо перемешать. Сделать котлеты. Выпекать в духовке на смазанном раст. маслом противне, или поджарить на сковороде. Подать с горячим Томатным или Кефирным соусом.

Картофель с кефиром

4 средних картофелины, сварить в кожуре

1 средняя луковица, мелко нарезать

1 ч. л. соли (1) /2 ст. кефира

2 ст. л. нарезанной петрушки

Очистить вареный картофель, натереть на крупной терке. Добавить лук и соль. Выложить массу на сковороду, смазанную растительным маслом, залить кефиром, чтобы картофель хорошо пропитался, поставить на огонь. Через 15 мин снять с огня, накрыть сковороду плоским блюдом и перевернуть. Золотистая сторона картофеля окажется сверху. Украсить петрушкой. Подать к столу.

Картофель, запеченный в молоке

6 картофелин среднего размера

(1) /4 ст. мелко нарезанного репчатого лука

(1) /2 мелко нарезанного стручка сладкого перца (по желанию)

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. муки

2 (1) /₂ ст. молока

1 ч. л. соли

Подогреть духовку до средней температуры. Вымыть картофель (не чистить, если картофель молодой). Нарезать картофель тонкими кружочками. Разделить на 4 порции. В посуду для запеканок положить первую порцию картофеля и посыпать 1 стол, ложкой лука, (1) /₄ частью стручка зеленого перца и добавить 1 стол, ложку масла. Повторить то же самое со следующими тремя порциями. Подогреть молоко, добавить муку, соль и залить картофель. Закрывать крышкой и тушить 30 мин в духовке. Снять крышку и тушить еще 60-70 мин до готовности. Снять с огня. Дать постоять 5-10 мин и подать к столу.

Блюдо с картофелем и капустой

6 картофелин, нарезать крупными кубиками

(1) /₂ маленького кочана капусты, крупно нарезать

3 морковки, крупно нарезать

соль по вкусу

(1) /₂ ст. натертого сыра

Потушить картофель, капусту и морковь в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду и выложить на большую плоскую тарелку. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку, оставить там, пока сыр не расплавится. Сразу подать к столу к блюдам из фасоли.

Темпура

3 картофелины, нарезать тонкой соломкой

2 морковки, нарезать тонкой соломкой

1 большая луковица, нарезать

1 нарезанный стручок зеленого перца (по желанию)

1 стебель зеленого лука, нарезать соль по вкусу

2 зубчика чеснока, измельчить 6 ст. л. муки 4 ст. л. воды

Соединить картофель, морковь, лук, перец, зеленый лук, посолить и перемешать. В отдельной посуде соединить чеснок, муку и воду и добавить в овощную смесь. На смазанную раст. маслом сковороду выложить столовой ложкой смесь, как оладьи. Поджарить с двух сторон на среднем огне до готовности. Подать к столу.

Фаршированный картофель

6 картофелин среднего размера

(1) /₃ ст. сметаны

3 ст. л. нарезанного репчатого лука

2 ч. л. соли

молоко

Картофель не чистить, но тщательно промыть. Запекать 60 мин в духовке. Вынуть из духовки. Надрезать каждую картофелину вдоль. Аккуратно вынуть сердцевину, оставив пустую целую картофелину. Соединить сметану, соль, лук и молоко с сердцевиной картофеля. Перемешать. Нафаршировать полученной

массой пустой картофель и поставить в духовку еще на 15 мин. Вытащить из духовки, украсить петрушкой и зеленым луком. Подать к столу.

Овощи, приготовленные на пару

- 4 больших картофелины, очистить, нарезать кубиками
- 2 морковки, тонко нарезать
- 1 ст. зеленого горошка с соком
- 2 зубчика чеснока, измельчить соль по вкусу

Отварить картофель и морковь на пару до полуготовности. (Если у вас нет пароварки, то варить в небольшом количестве воды на тихом огне до полуготовности.) Переложить картофель и морковь в кастрюлю, добавить горошек, чеснок, соль и немного воды, слегка перемешать. Варить под крышкой еще около 8 мин. Сразу подать к столу.

Французский картофель

- 4 картофелины, с кожурой
- 1 ч. л. раст. масла
- 1 ч. л. соли

Промыть картофель щеткой и удалить порченые места. Нарезать картофель тонкими ломтиками. Положить в миску, посолить и полить маслом, хорошо перемешать. Затем выложить на противень и выпекать в горячей духовке 20-30 мин. Подать горячим. Очень хорошо обмакнуть горячие ломтики в томатный соус или кетчуп.

Салат "Оливье"

- 5 вареных картофелин, нарезать кубиками
- 1 ст. консервированного зеленого горошка
- 4 средних морковки, отварить, нарезать кубиками
- 1 средняя луковица (или зеленый лук), мелко нарезать
- 3-4 соленых огурца, нарезать кубиками или соленые кабачки или патиссоны
- 3-4 нарезанных свежих огурца (по желанию)
- 1 ст. л. нарезанного укропа
- 1 ст л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанной кинзы соль по вкусу майонез или сметана или смесь майонеза и сметаны (1:1)

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Салат с макаронами

- 1 ст. сухих макарон
- 2 крутых яйца, нарезать
- 3 средних соленых огурца, нарезать
- 5 стеблей зеленого лука, нарезать
- 1 сырая морковка, натереть
- (1) /2 ст пророщенной в течение 2-3 дней фасоли маш (по желанию)

(1) /₂ ст. майонеза (стр. 193)

(1) /₄ ст. огуречного рассола

1 ч. л. соли

Отварить макароны (5-10 мин). Остудить. Соединить охлажденные макароны, яйца, огурцы, лук, морковь и проращенную фасоль. В отдельной посуде смешать майонез, огуречный рассол и соль. Добавить к макаронам и овощам. Хорошо перемешать. Если салат получился слишком сухой, добавить еще майонеза и огуречного рассола. Подать к столу.

Вариант. Вместо макарон можно использовать хорошо отваренную перловую крупу.

Салат из вермишели

2 ст. вареной вермишели

2 свежих огурца, натереть на терке

4 стебля зеленого лука, нарезать

2 средних соленых огурца, натереть на терке

1 (1) /₂ ч. л. соли

3 ст. л. майонеза

2 ч. л. лимонного сока

Отварить вермишель и промыть холодной водой. Остудить. Смешать свежие и соленые огурцы, лук и вермишель. Затем добавить все остальные продукты. Осторожно перемешать, подать к столу.

Салат из фруктов с геркулесом

1 яблоко, натереть на терке

1 морковка, натереть на терке

1 ст. л. лимонного сока

(1) /₃ ст. геркулеса "Экстра"

(1) /₃ ст. персикового или яблочного сока

соль на кончике ножа

Соединить яблоко, морковь, лимонный сок. Хорошо перемешать. Затем добавить остальные продукты. Перемешать. Подать к столу.

Салат "Вальдорф"

2 яблока, не чистить, нарезать кубиками

(1) /₃ ст. орехов, крупно раздробить

3 ст. л. нарезанной петрушки

(1) /₃ ст. изюма (по желанию)

3 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза

Соединить все продукты. Перемешать. Дать салату 1 час настояться. Если есть листья салата, красиво выложить ими дно салатницы и положить в середину салат. Подать к столу.

Салат из моркови и тыквы

- 2 сырые морковки, натереть на крупной терке
- (1) /2 ст. натертой на крупной терке сырой тыквы
- 1 средн. луковица, мелко нарезать
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. лимонного сока, развести в 2 ч. л. воды (пожеланию)
- соль по вкусу
- 1 помидор, разрезать на 4-8 долек

Соединить все продукты (кроме помидора), хорошо перемешать, переложить в салатницу и украсить дольками помидора. Подать к столу.

Салат из моркови, свеклы и зеленого горошка

- 2 вареных морковки, натереть на терке
- 2 ст. л. зеленого горошка
- 1 свеклу отварить, натереть на терке
- 2 ст. л. нарезанного зеленого лука
- 2 ст. л. майонеза или растительного масла
- соль по вкусу

Смешать все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Вариант. Салат можно приготовить с *сырой* морковью и свеклой.

Морковь сотэ

- 5 больших свежих морковок, нарезать тонкой соломкой
- 1 луковица, нарезать
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 1 ст. л. раст. масла
- соль по вкусу
- сухая зелень - базилик, укроп, петрушка

Нарезать морковь соломкой. На сковороде разогреть масло. Добавить чеснок, лук и морковь, постоянно помешивая. Затем добавить соль, зелень и морковь, продолжая помешивать. Влить немного воды, закрыть крышкой. Тушить до готовности около 4-5 мин.

Салат из моркови с изюмом

- 2 ст. натертой моркови
- (1) /4 ст. изюма
- (1) /3 ст. орехов, измельчить
- 2 ч. л. меда
- 2 ст. л. сметаны
- соль по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Вариант. Если нет меда, положите на 1 ст. ложку больше сметаны и

добавьте 1 ч. л. измельченного чеснока.

Салат из моркови

5 морковок (вареных или свежих), натереть на терке

(1) /2 ч. л. сахара, если морковь не сладкая

(1) /2 ч. л. соли (или по вкусу)

1 зубчик чеснока, измельчить

майонез по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Фаршированные помидоры

1 ст. вареного пшена

3 стебля зеленого лука, нарезать

1 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза

1 ст. л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного укропа

1 средний соленый огурец, мелко нарезать

2-3 ст. л. огуречного рассола

1 ч. л. сахара

(1) /4 ст. орехов, измельчить

(1) /2 ч. л. лимонного сока (по желанию)

6 свежих средних помидоров

6 листиков салата

или 6 веточек петрушки

Смешать все продукты (кроме помидоров и салата). Срезать у помидоров верхушки (со стороны плодоножки). Надрезать каждый помидор на 8 долек, но не на всю глубину, чтобы дольки остались соединенными вместе в виде цветка (не удалять при этом сердцевину помидора). В каждый "цветок" положить по (1) /6 готового "фарша". На мелкую тарелку положить лист салата, а на него помидор и подать к столу. Если нет салата, то положить помидор на тарелку и украсить веточками петрушки. Подать к столу (см. рис.).



Дунайский салат

3 больших морковки, натереть на крупной терке

2 больших луковицы, мелко нарезать

4 стручка сладкого красного перца, нарезать соломкой

5 больших помидоров, мелко нарезать

(1) /4 ст. сахара

(1) /4 ст. раст. масла

(1) /4 ст. лимонного сока

соль по вкусу

Потушить лук в масле. Добавить перец, морковь, помидоры, остальные продукты и потушить еще 2-3 мин. Этот салат можно подать горячим, но в холодном виде он лучше.

Салат можно законсервировать на зиму.

Салат из шпината

1 зубчик чеснока, разрезать на 4 части

(1) /4 ст. растительного масла

4 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. соли

3 крутых яйца, нарезать

2 помидора, нарезать

1 морковь, натереть на терке

1 ст. пророщенной фасоли маш (по желанию)

Промыть шпинат, удалить стебли, листья разорвать на мелкие кусочки. Положить в дуршлаг и стряхнуть остатки воды. Охладить в течение 2 часов в холодильнике. Залить чеснок растительным маслом на 1 час, затем чеснок вынуть. Перед подачей на стол смешать растительное масло, лимонный сок и соль в большой миске. Добавить туда шпинат и осторожно перемешать, чтобы листья полностью были в масле. Добавить яйца, помидоры, морковь и пророщенную фасоль. Еще раз хорошо перемешать. Подать к столу.

Блюдо из свекольной ботвы

ботва от 1 большой свеклы, нарезать

1 большая луковица, нарезать

1 зубчик чеснока, измельчить

2 ч. л. раст. масла

2 ст. л. воды

1-2 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

1 ч. л. сливочного масла

Хорошо промыть свекольную ботву. Потушить лук и чеснок в растительном масле на большой сковороде. Добавить туда ботву и воду. Накрыть крышкой и потушить 5-8 мин, до тех пор, пока зелень не осядет. Осторожно перемешать ботву с луком, добавить соль по вкусу. Продолжать тушить до готовности (пока листья не станут мягкими). Положить сливочное масло на горячую ботву перед самой подачей на стол.

Зеленый салат

8 пучков листового *салата*

2 помидора, нарезать кубиками

1 морковка, натереть на крупной терке

1 луковица, измельчить

(1) /2 стручка болгарского перца, нарезать
любые другие свежие овощи по сезону
салатный соус

Основной ингредиент - салат, остальные овощи в качестве дополнения. Промыть листья салата и разорвать на небольшие кусочки руками (если вы порежете салат ножом, он быстро потемнеет). Легко встряхните, не перемешивая, чтобы не повредить овощи. Подать все к столу - салат и соусы, например, французский или огуречный. Каждый гость сам выберет соус для своего салата. В Америке этот салат - блюдо No 1, как в России - салат из квашеной капусты.

Рататуй

1 средняя луковица, нарезать
1 зубчик чеснока, измельчить
1 ст. л. раст. масла
2 кабачка, тонко нарезать
1 маленький баклажан, нарезать кубиками
1 стручок зеленого перца, нарезать на кусочки шириной 2,5 см
2 ст. консервированных *или* свежих помидоров, нарезать
1 ч. л. сухого базилика
2 ст. л. нарезанной свежей петрушки
1 ч. л. соли

Потушить в масле лук и чеснок около 5 мин. Добавить туда кабачки, баклажан, зеленый перец и воду (если необходимо). Потушить смесь около 10 мин, осторожно помешивая. Добавить помидоры и приправы. Убавить огонь, закрыть плотной крышкой и тушить еще минут 15. Подать к столу к вареному рису или как отдельное блюдо.

Салат "Сюрприз"

1 маленький баклажан
(1) /3 ст. сметаны
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. нарезанной петрушки
(1) /2 ч. л. соли
1 ч. л. нарезанного укропа
1 маленький зубчик чеснока, измельчить
1 ст. гренок
2 ч. л. размягченного сливочного масла
4 ст. нарезанного листового салата
15 черных оливок без косточек (по желанию)

Баклажан очистить и нарезать кубиками, залить кипящей подсоленной водой ((1) /2 ч. л. соли на 1 стакан воды). Вода должна покрывать баклажан на 2,5 см. Варить в течение 5 мин, до размягчения. Затем слить воду, остудить и

поставить в холодильник минут на 30. В отдельной миске соединить сметану, лимонный сок, петрушку, соль, укроп и чеснок; накрыть крышкой и охладить в холодильнике. Перемешать гренки с маслом. Прямо перед подачей на стол соединить зелень, баклажаны, сметанную смесь и гренки. Украсить оливками.



Салат с йогуртом

1 большой огурец, нарезать
2 больших помидора, нарезать
1 нарезанный стручок сладкого перца (по желанию)
2 ст. йогурта *или* кефира
3 стебля зеленого лука, нарезать
1 ч. л. сахара (по желанию)
1 ст. л. нарезанного свежего укропа соль по вкусу
Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Салат из цветной капусты

1 кочан цветной капусты, разрезать на небольшие соцветия
2 морковки, натереть на терке
1 огурец, нарезать тонкими кружочками
1-2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. лимонного сока
1 ст. л. нарезанного укропа
соль по вкусу
Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Салат Табули

(1) /2 ст. ячневой крупы
(1) /2 ст. кипящей воды
3 помидора, мелко нарезать
4 стрелки зеленого лука, нарезать
(1) /2 огурца, мелко нарезать
1-2 ст. петрушки, мелко нарезать
1 ст л. сухой мяты
2 ч. л. соли
сок 1 лимона
(1) /4 ст. растительного масла

Залить ячневую крупу кипящей водой и оставить на 20 мин. Соединить с остальными овощами и приправами. Осторожно перемешать. Подавать как обычный салат или завернув в листья салата.

Этот салат отличается от наших привычных салатов. Он очень распространен в странах Средней Азии. И популярен там так же, как в России

квашеная капуста.

Салат из редиса

2 ст. редиса, нарезать кружочками

6-8 стрелок зеленого лука, нарезать

1 ст. л растительного масла

1 ст. л. лимонного сока

8-10 листьев салата (по желанию) соль по вкусу

Соединить все продукты (кроме салата), хорошо перемешать. Положить на блюдо листья салата, в середину выложить полученную массу и подать к столу.

Ассорти из свежих овощей

Это блюдо готовится непосредственно перед подачей на стол. Желательно, чтобы овощи были свежие. Выбрать 3-5 видов овощей из предложенного списка, дополняющих друг друга по цвету и вкусу. Например: морковь, огурцы (неочищенные) и цветная капуста:

морковь, нарезать тонкими длинными ломтиками

цветная капуста, разделить на соцветия

капуста брокколи, разделить на соцветия

помидоры, каждый разрезать на 4-8 долек

огурцы, нарезать соломкой или кружочками наискосок

редис

соленые огурцы, нарезать соломкой

вареная свекла, нарезать соломкой

цукини, нарезать соломкой

оливки

шампиньоны маленькие (если грибы большие, разрезать на 4 части)

Нарезать овощи красиво и достаточно большими кусочками, чтобы их удобно было брать руками. Уложить красиво на тарелке и подать к столу. Это блюдо очень популярно на Западе как закуска и обычно подается с густым салатным соусом..

Гостям подать мелкие тарелки, они сами должны положить себе на тарелку столовую ложку соуса, а также те овощи, которые им нравятся: может быть, морковь, редис и помидор. Овощи едят руками, обмакнув в соус. Наслаждайтесь свежестью сырых овощей!

Весенний салат

2 огурца, нарезать

2 крутых яйца, нарезать

1 средняя морковка, натереть

1 тонко нарезанная зимняя редиска (по желанию)

1 ст. л. нарезанной кинзы

1 ст. л. нарезанного укропа

1 ст. л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного зеленого лука
2-3 нарезанные веточки черемши (по желанию)
3 ст. л. нарезанной и потолченной крапивы (по желанию)
соль по вкусу
раст. масло *или* майонез по вкусу
Соединить все продукты и перемешать. Подать к столу.

Овощной торт

(1) /2 ст. сухого чернослива *или* других сухофруктов
2 вареные средние свеклы, натереть на мелкой терке
2 средние сырые морковки, натереть на мелкой терке
2 яблока
(1) /4 ст. орехов, измельчить
1 зубчик чеснока, измельчить
2 ст. л. нарезанной петрушки
2 ст. л. сметаны
2 ст. л. майонеза

Замочить чернослив в горячей воде на 20 мин. Слить воду, чернослив охладить и мелко нарезать. Подготовить свеклу и морковь. Натереть яблоки и слегка отжать сок. Соединить сметану с майонезом и разделить на три части. На плоское блюдо выложить продукты слоями в следующем порядке:

- свекла
 - чеснок
 - 1/3 сметанно-майонезной смеси
- чернослив
(1) /3 сметанно-майонезной смеси
(1) /2 часть орехов
морковь
яблоки
(1) /3 сметанно-майонезной смеси
(1) /2 часть орехов
петрушка.

Поставить салат в холодильник на 3 часа. Украсить половинками лимонных долек. Перед подачей на стол нарезать как "торт". Лопаткой переложить кусочки "овощного торта" на мелкие тарелки и подать членам вашей семьи или гостям.

Фаршированные шампиньоны

18 средних сырых шампиньонов
2 ст. л. раст. масла
(1) /2 ст. панировочных сухарей
2 ст. л. нарезанного репчатого лука

2 ст. л. нарезанной петрушки

(1) /₄ ч. л. сухого базилика

(1) /₄ ч. л. соли

2 ст. л. натертого сыра (по желанию)

Промыть грибы и осторожно отделить ножки. Положить грибные шляпки на смазанную маслом сковороду. Нарезать грибные ножки и потушить их отдельно в масле. Соединить остальные продукты с тушеными ножками. Заполнить грибные шляпки полученным фаршем. Печь в очень горячей духовке в течение 10 мин. Подавать в горячем виде.

Салат со свежими огурцами

1 большой огурец, нарезать

1 ч. л. меда *или* сахара (по желанию)

2 порезанных помидора (по желанию) сок (1) /₂ лимона

1 зубчик чеснока, измельчить соль по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. **Подать к столу.**

Блюдо из проращенной фасоли маш

(1) /₂ ст. фасоли маш, предварительной проращенной в течение 7 дней

1 большая луковица, мелко нарезать

(1) /₂ ст. отваренных, нарезанных грибов (по желанию)

1 зубчик чеснока, измельчить

1 ст. л. раст. масла

1 ст холодной воды

1 ст. картофельного крахмала

1 ч. л, соли

Потушить на сковороде лук, грибы и чеснок в раст. масле. Добавить фасоль.

Смешать воду, картофель, крахмал и соль. Смесь выложить в сковороду. Тушить до готовности. Подать к рисово-перлово-пшеничной смеси. Украсить петрушкой и зеленым луком.

Десерт

Фруктовое блюдо

2 банана

1 апельсин

(1) /₄ ст. орехов

листья салата

(1) /₂ порции лимонной глазури (рецепт ниже)

Разрезать апельсин на тонкие кружочки (не снимая кожуры), каждый из них надрезать до середины, вывернуть и красиво уложить на плоской тарелке, выстланной листьями салата. Очистить банан и разрезать на четыре части. Обмакнуть банан в лимонную глазурь и положить на тарелку с апельсиновым

кольцом. Украсить орехами и сразу подать к столу.

Лимонная глазурь

(1) /₂ ст. сахара

1 (1) /₂ ст. л картофельного крахмала

(1) /₄ ст. воды

1 ч. л. цедры лимона

(1) /₄ ст. лимонного сока

2 ст. л сливочного масла

Развести крахмал в небольшом количестве воды. Остальную воду поставить на огонь, всыпать сахар и дать закипеть. Влить крахмал, постоянно помешивая, варить до загустения. Снять с огня и, постоянно помешивая, добавить лимонный сок, цедру и масло. Подать теплым или прохладным, но не холодным.

Фруктовый салат

4 яблока, нарезать кубиками

2 апельсина, очистить, разделить на дольки

1 банан, тонко нарезать кружочками

1 (1) /₂ ст консервированных персиков *или* других фруктов (груши, сливы)

3 ст л. варенья из черной смородины *или* другого цветного варенья

2-4 ст. л. сока, если фрукты сухие свежие ягоды (по желанию) киви (по желанию)

Вырезать все плохие места на яблоках, но не очищать кожуру, если только яблоки не очень старые. Очистить апельсины, разделить на дольки, и каждую дольку - еще на 3 части. Нарезать бананы тонкими кружочками. Перемешать эти фрукты так, чтобы сок от апельсина покрыл бананы и яблоки, тогда они не потемнеют. Удалить косточки из персиков (или других консервированных фруктов), нарезать и добавить к другим фруктам. Добавить варенье и очень аккуратно перемешать. Если фрукты "сухие", добавить немного сока. Подать к столу.

Сверху можно украсить кружочками киви.

Вы можете заменить фрукты в этом салате на любые другие, по вашему усмотрению. Необходимо только, чтобы они подходили по цвету и по вкусу. Летом хорошим дополнением будет клубника, малина или черника, или несколько ломтиков арбуза.

Фруктовый суп

8 ст. воды

2 ст. л картофельного крахмала

(1) /₂ ст. кураги, нарезать

1 ст сушеных яблок, нарезать

(1) /₂ ст. изюма

(1) /₂ ст. нарезанного инжира (по желанию)

Уз ст. варенья (черная или красная смородина, клубника и т. п.)

Перемешать все перечисленные продукты. Варить на слабом огне, пока они не станут мягкими. При необходимости добавить воды или крахмала.

Яблочная запеканка

6 ст. яблок, очистить и нарезать дольками

1 ст. светлого фруктового сока

(1) /₂ ст. сахара

(1) /₂ ст. муки

(3) /₄ ст. геркулеса

1 ч. л. корицы

(1) /₃ ст. раст. масла

(1) /₄ ст. измельченных орехов (по желанию)

Нагреть духовку до средней температуры. Смазать маслом форму для запеканок и выложить яблоки и залить их соком. Тщательно перемешать оставшиеся продукты в отдельной миске. Выложить эту смесь на яблоки. Выпекать 30 мин, пока яблоки не станут мягкими, а крошка не подрумянится.

Печеные яблоки с начинкой

6 больших яблок

3 ст. л. изюма

3 ст. л. орехов, измельчить

(1) /₄ ст. меда или сахара

1 ч. л. кориандра

1 ст. л. лимонного сока

вода

Вымыть яблоки (можно очистить), аккуратно вырезать сердцевину, положить в посуду для запеканок. Смешать изюм и орехи и положить по 1 ст. ложке в центр каждого яблока. Соединить мед, кориандр и лимонный сок; полученную смесь вылить чайной ложкой в центр каждого яблока. Смешать стакан воды с остатком медовой смеси, полить яблоки. Налить вокруг яблок слой воды глубиной 0,5 см; накрыть крышкой или фольгой. Печь при средней температуре около 45 мин, пока яблоки не станут мягкими, проверить вилкой. Время приготовления

будет зависеть от сорта и размера яблок. Подавать горячими или охлажденными. Количество меда зависит от сладости яблок.

Глазированные свежие фрукты

киви

или

малина

или

черника

или

клубника

или

черная смородина

или

красная смородина

или

нарезанное яблоко

или

нарезанные кружочками бананы

пресное тесто - (1) /2 порции (рецепт ниже)

глазурь из фруктового сока - 1 порция (стр. 170)

Приготовить пресное тесто, раскатать лепешку. Выложить ею дно и бока круглой невысокой формы для тортов (или сковороды) и красиво оформить ее края. Проткнуть вилкой в нескольких местах, чтобы при выпечке тесто не поднялось. Выпекать 20 мин при средней температуре. Остудить. Красиво заполнить готовую лепешку фруктами или ягодами, залить глазурью из фруктового сока.

Вариант. Свежие фрукты разложить по маленьким красивым блюдам (без теста), залить глазурью из фруктового сока. Сверху посыпать орехами и подать к столу.

Фрукты - это самый лучший десерт! Орехи и сухофрукты в небольшом количестве - это второй лучший десерт!

Пресное тесто для пирогов

2 ст. муки

1 ст. л. муки *или* 2 ст. л. пшеничных зародышей

1 ч. л. соли

(2) /3 ст. раст. масла

Уз ст. воды

Отмерить все продукты очень точно. Взбить вилкой масло с водой, добавить муку и соль, слегка перемешать, но **не мешать долго!!!** Разделить тесто на две части. Раскатать 2 круглых тонких лепешки-блина между двумя листами вощеной бумаги. Так их удобнее будет переключивать на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов. Выложить лепешкой дно и стенки так, чтобы готовая лепешка имела форму тарелки. Затем положить начинку, прикрыть второй лепешкой и красиво защипнуть края. Некоторые рецепты приготавливаются только с одной лепешкой (в этом случае рецепт рекомендует взять только (1) /2 порции теста).

Тыквенный пирог

(1) /2 порции пресного теста (см. выше)

2 ст. нарезанной тыквы

2 яйца, взбить

(3) /₄ ст. сахара

(1) /₂ ч. л. соли

1 (1) /₂ ч..л. корицы

1 (2) /₃ ст. концентрированного молока

Приготовить пресное тесто. Раскатать 1 лепешку и выложить ею сковороду или круглую невысокую форму для тортов. Отварить тыкву на пару или в небольшом количестве воды. Размять тыкву или пропустить через сито, чтобы получилось пюре. Добавить все остальные продукты, хорошо перемешать до получения однородной массы. Вылить в сковороду с тестом

и выпекать 15 мин при высокой температуре, затем 45 мин при средней температуре. Прикрыть края пирога фольгой, т. к. они могут подгореть. Снять фольгу за 15 мин до готовности. Чтобы проверить, готов ли пирог, проткнуть пирог в середине ножом. Если пирог готов, нож останется чистым.

Лимонный пирог

(1) /₂ порции пресного теста

1 (1) /₂ ст. яблочного сока или компота

(1) /₃ ст. кукурузного крахмала

(1) /₄ ст. сахара, если необходимо

(1) /₄ ст. лимонного сока

2 ст. л. свежей цедры лимона

1 ст. л. сливочного масла

Приготовить пресное тесто. Раскатать 1 лепешку и выложить ею сковороду или круглую невысокую форму для тортов, проткнуть в нескольких местах вилкой. Сразу поставить в духовку и выпекать 20 мин. Развести кукурузный крахмал в небольшом количестве сока, остальной сок вылить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить сахар в разведенный крахмал и варить, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, добавить лимонный сок, цедру и сливочное масло. Хорошо перемешать до получения однородной массы. Влить в форму с испеченной лепешкой. Остудить. Украсить веточкой мяты. Подать к столу.

Вариант - Банановый пирог с ванильным пудингом. В форму с готовой лепешкой выложить нарезанный кружочками банан (может, потребуется 2 банана), а сверху залить ванильным пудингом. Подать к столу.

"Десерт должен подаваться на стол одновременно с другими блюдами. Зачастую после того, как желудок уже получил все необходимое, подается десерт, и это уже слишком много" [26].

Черничный пирог

1 порция пресного теста

(1) /₃ ст. сахара

(1) /₄ ст. муки

(1) /₂ ч. л. корицы (по желанию)

3 ст. черники (голубики)

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. сливочного масла, нарезать

Приготовить пресное тесто, раскатать 2 лепешки и выложить первую лепешку на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов. Нагреть духовку. Соединить сахар, муку и корицу, добавить чернику и хорошо перемешать. Вылить в сковороду с тестом, побрызгать сверху лимонным соком и распределить сливочное масло. Положить вторую часть теста поверх черники; красиво соединить края, проткнуть в нескольких местах тесто. Прикрыть края пирога фольгой, чтобы они не подгорели. Снять фольгу за 15 мин до окончания. Печь 35-50 мин, пока сок не начнет пузыриться через отверстия в верхнем слое пирога. Подать к столу.

Пирог с крыжовником

1 порция пресного теста

1 ст. сахара

(1) /₂ ст. муки

4 ст. крыжовника

1 ст. л. сливочного масла, нарезать

Этот пирог готовится так же, как и черничный пирог (рецепт выше) только по-другому готовится начинка. Перемешать сахар с мукой. Выложить половину ягод на готовую лепешку посыпать половиной сахарно-мучной смеси. Повторить с оставшимися ягодами и сахарно-мучной смесью еще раз, сверху распределить масло и закончить, как описано в рецепте выше.

В зависимости от спелости и сорта крыжовника изменить количество сахара, если необходимо.

Вариант - Пирог с черной смородиной. Вместо крыжовника взять черную смородину.

Вариант - Пирог с красной смородиной. Вместо крыжовника взять красную смородину.

Яблочный пирог

1 порция пресного теста

(1) /₂ ст. сахара

(1) /₄ ст. муки

1 ч л. корицы

соль на кончике ножа

6 ст. очищенных, тонко нарезанных кислых яблок

1 ст л. сливочного масла, нарезать

Этот пирог готовится так же, как и черничный пирог (рецепт выше). Только выпекать нужно 1 час. Подавать горячим. Небольшое количество мороженого будет чудесным дополнением к этому пирогу.

Вариант. Яблочный пирог можно приготовить по-другому. Взять прямоугольную форму для запеканок. Вдвое увеличить количество сахара, муки, корицы, яблок, масла и добавить (1) /₄ ч. л. соли. Приготовить эту смесь и выложить в форму. Взять (1) /₂ порции пресного теста, раскатать и уложить

сверху, закрыв яблоки. Проткнуть ножом в некоторых местах. Выпекать 45 мин. Подать пирог горячим. Это тоже очень вкусный пирог, только с одной пресной лепешкой сверху. Таким образом можно приготовить пирог с любыми фруктами и ягодами.

Яблочный торт

1 кг кислых яблок, очистить, нарезать

(1) /₂ ст. сахара

2 ч. л. корицы

1 ст. л. сливочного масла

Для теста:

(1) /₃ ст. сливочного масла

(1) /₃ ст. сахара

2 яйца

(1) /₄ ст. муки

(3) /₄ ст. орехов, мелко нарезать

Положить яблоки в глубокую посуду для запеканок. Перемешать вместе сахар и корицу и посыпать яблоки. Распределить сверху 1 ст. л. масла.

Приготовить тесто. Раскатать в тонкую лепешку и положить на яблоки, закрыв их полностью. Проткнуть ножом в нескольких местах. Выпекать в духовке при средней температуре 30 мин. Пирог подать к столу теплым, полив сверху сметаной.

Глазурь из фруктового сока

1 (1) /₂ ст. л. картофельного крахмала

соль на кончике ножа

1 (1) /₂ ст. светлого фруктового сока *или* компота

сахар (по желанию)

Растворить крахмал в небольшом количестве сока. Остальной сок поставить на огонь и довести до кипения, влить разведенный крахмал, постоянно помешивая. Варить до загустения (около 3 мин). Сразу же снять с огня.

Творожный торт

1 порция пресного теста

2 ст. свежего домашнего творога

1 ч. л. ванильного сахара (3) /₄ ст. сахара

2 яйца

соль на кончике ножа

(1) /₂ порции сладкого соуса

Приготовить пресное тесто, раскатать 1 лепешку и выложить ее на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов. Смешать творог, ванилин, сахар, яйца и соль и взбить до получения однородной массы. Выложить в сковороду с тестом. Выпекать в духовке при средней температуре 45

мин. Остудить. Тонко намазать соусом. Подать к столу.

Печенье с яблочным пюре

- 1 ст. сахара
- 1 ст. яблочного пюре
- (2) /₃ ст. раст. масла
- (1) /₂ ч л. соли
- (1) /₂ ч. л. ванилина (по желанию)
- (1) /₂ ст. орехов, нарезать
- 4 ст. геркулеса - обычного или "Экстра"

На среднем огне растворить сахар в яблочном пюре. Следите, чтобы не подгорело! Остудить. Добавить раст. масло, соль, ванилин, орехи и геркулес. Хорошо перемешать. Ложкой выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке на среднем огне 20-25 мин.

Геркулесовое печенье

- (1) /₂ ст. сухого пшена
- (3) /₄ ст. раст. масла
- 1 (1) /₄ ст. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- (1) /₂ ч. л. соли
- 2 яйца
- (1) /₄ ч. л. соды (по желанию)
- 1 (1) /₂ ст. муки
- 3 ст. геркулеса
- 1 ст. изюма (по желанию)
- 1 ст. измельченных орехов (по желанию)

Отварить пшено в 2 (1) /₂ ст. воды в течение 2-х часов на тихом огне. Хорошо взбить пшено с маслом и сахаром. Добавить ванилин, соль и яйца. Тщательно перемешать. В полученную смесь положить муку и соду. Добавить геркулес, орехи и изюм. Слегка смазать противень. Ложкой выложить тесто на противень. Выпекать в духовке на среднем огне 12-15 мин. Остудить и подать к столу.

Печенье с отпечатком большого пальца

- (1) /₂ ст. вареного пшена
- (1) /₃ ст раст. масла
- (1) /₄ ст. сахара
- 1 яйцо, отделить белок от желтка
- (1) /₂ ч. л. ванильного сахара (по желанию)
- 1 ст. муки
- (1) /₄ ч. л. соли

(3) /₄ ст. орехов, измельчить

любой джем

Нагреть духовку до средней температуры. Тщательно растереть пшено с маслом с сахаром, яичным желтком и ванилином. Смешать с мукой и солью, замесить тесто. С помощью чайной ложки разделить тесто на шарики диаметром 2,5 см.

Слегка взбить яичные белки. Окунуть каждый шарик в яичный белок, обвалить в орехах. Положить на сухой противень на небольшом расстоянии друг от друга, сделать углубление большим пальцем на каждом шарике. Выпекать около 10 мин, пока слегка не подрумянятся. Сразу снять с противня, остудить. Углубление заполнить джемом.

Фруктовая запеканка

(1) /₂ ст. фруктового сока

2 ст. л. сахара

(3) /₄ ч. л. соли

(3) /₄ ст. раст. масла

1 ст. л. свежей апельсиновой цедры

2 (1) /₄ ст геркулеса "Экстра"

1 (1) /₂ ст муки

4 ст. л. кукурузного крахмала *или* 2 (1) /₂ ложки картофельного крахмала

3 ст. неочищенных, натертых на крупной терке яблок

(1) /₂ ст. сахара

1 ч. л. корицы (по желанию)

(1) /₃ ст. измельченных орехов

Соединить сок, сахар (2 ст. л), соль, масло и цедру вместе. В другой миске соединить геркулес, муку и крахмал и перемешать. Объединить содержимое обеих мисок и хорошо перемешать. Половину этой геркулесовой смеси выложить на дно противня. Перемешать яблоки, сахар ((1) /₂ ст.) и корицу и выложить на геркулесовую смесь. Сверху ровным слоем посыпать орехами, а на них выложить вторую часть геркулесовой смеси. Выпекать в духовке около 30 мин. Остудить, затем разрезать. Можно подавать к столу с пастой из фиников, начинкой из кураги или с любым густым домашним вареньем.

Рождественское печенье

1 ст. сливочного масла

(1) /₂ ст. сахарной пудры

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

2 ст. муки

(1) /₄ ч. л. соли

(3) /₄ ст. орехов, измельчить

Нагреть духовку. Тщательно перемешать масло, сахар и ванилин. Добавить муку, соль и орехи, перемешать. Полученное тесто разделить на шарики

диаметром 2,5 см. Положить на несмазанный противень. Выпекать 10-12 мин, до готовности; шарики должны оставаться белого цвета. Обвалять теплые шарики в сахарной пудре. Остудить и снова обвалять в пудре.

Сырое печенье

1 ст. сахара

(1) /₂ ст. молока

3 ст. л какао

(1) /₂ ст. сливочного масла

3 ст. геркулеса - обычного или **"Экстра"**

(1) /₂ ч. л ванильного сахара

(1) /₂ ст. орехов (по желанию)

В небольшой кастрюле смешать вместе сахар, молоко, какао и сливочное масло. Довести до кипения и кипятить несколько минут до пробы на мягкий шарик (чайной ложкой зачерпывают кипящий сироп и опускают в холодную воду; остывший сироп можно скатать в мягкий шарик). Снять с плиты и быстро перемешать с остальными продуктами. Ложкой выложить на блюдо, выстланное вощеной бумагой. Остудить в холодильнике. Подать к столу.

Пироги с начинкой

(1) /₂ ст. сливочного масла

1 ст. сахара

2 яйца

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара (по желанию)

2 (1) /₂ ст. муки

(1) /₂ ч. л. соли

(1) /₄ ч. л. соды

начинка из кураги или паста из фиников

Тщательно перемешать масло, сахар, яйца и ванилин. Добавить муку, соль и соду. Накрыть полотенцем и поставить на 1 час в холодильник. Приготовить начинку.

Нагреть духовку до высокой температуры. Раскатать тесто на льняном полотенце, слегка посыпанном мукой. Стаканом нарезать маленькие лепешки диаметром около 9 см. Положить чайную ложку начинки на половинку каждого кружка. Закрыть начинку другой половинкой, соединить края.

Положить на противень на расстоянии 2,5 см друг от друга. Смазать молоком и посыпать сахаром (по желанию). Выпекать 8-10 мин, пока не подрумянятся. Быстро снять с противня и остудить на металлической подставке или на полотенце.

"Если вы можете достать яблоки, но не можете достать никаких других фруктов,- то вы не много потеряли..."

Я не думаю, что большое разнообразие фруктов столь существенно, хотя все они могут быть собраны и заготовлены - каждые в свой сезон - для употребления. Но яблоки - лучшие из всех растущих фруктов" [29].

Пирог со свежими яблоками

- (2) /3 ст. раст. масла
- 1 ст. сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 ст. яблок, очистить, нарезать
- 1 ст. измельченных орехов (по желанию)
- 2 (1) /2 ст. муки
- (1) /2 ч. л. соды
- 1 ч. л. корицы
- 1 ч. л. соли

Нагреть духовку. Взбить масло с сахаром и смешать с яйцами. Добавить сок лимона, яблоки. В отдельной посуде соединить муку, соду, корицу, соль, орехи и хорошо перемешать. Соединить обе смеси. Тесто должно быть крутым. Выложить его в небольшую, смазанную маслом форму для тортов. Выпекать в духовке на среднем огне 1 час.

Яблочный кекс

- 3 ст. муки
- 2 ст. л. сахара
- (1) /2 ч. л. соли
- 1 ч. л. цедры лимона
- (1) /3 ст. раст. масла
- (1) /4 ст. теплой воды
- 1 ст. л. дрожжей
- (1) /2 ст. теплого молока
- 1 яйцо
- (1) /3 ст. орехов, измельчить
- 2 ст. нарезанных консервированных яблок (без сока)
- 4 ст. л. сахара
- 1 ч. л. корицы

Соединить муку, 2 ст. л. сахара, соль и цедру лимона. Добавить масло и перемешать до получения мелкой крошки. В отдельной небольшой миске развести дрожжи в теплой воде. Влить теплое молоко, яйцо и разведенные дрожжи в мучную смесь. Взбивать до получения однородной массы. Добавить орехи. Накрыть миску полотенцем и дать постоять 1 час в теплом месте, чтобы тесто подошло.

Распределить тесто на две сковороды или формы для тортов. В каждую форму разложить яблоки. Смешать 6 ст. л. сахара и 1 ч. л. корицы, разделить смесь пополам и посыпать сверху на каждый кекс. Положить кексы в полиэтиленовые пакеты и поставить в холодильник на 2-24 часа. Когда вы готовы печь, вынуть кексы из холодильника, дать постоять 60-90 мин. Выпекать в подогретой духовке при средней температуре около 45 мин. Вынуть из формы

и охладить на металлической подставке или полотенце. Слегка посыпать сахарной пудрой (по желанию).

Кексы с яблоками

1 ст яблок, натереть на крупной терке

1 яйцо

(1) /₂ ст. молока

(1) /₄ ст. раст. масла

(1) /₂ ст. сахара

1 1/2 ст. муки

(1) /₂ ч. л. соли

(1) /₂ ч. л соды

1/2 ч. л. корицы

Нагреть духовку до высокой температуры. Смазать маслом формочки для кексов. Соединить яблоки, яйца, молоко, масло и сахар. В другой посуде смешать муку, соль, соду и корицу. Затем соединить все вместе и слегка перемешать. Выложить в смазанную форму для кексов и сразу поставить в духовку. Выпекать 25-30 мин. Подать к столу.

Слоеный кекс

3 ст. л. дрожжей

1 ст. л. сахара

1 ст. л. муки

1 ст. воды

5-6 ст. муки

(3) /₄ ст. сахара

1 ч. л. соли

(1) /₄ ст раст. масла

1 порция крошки (рецепт ниже)

Развести дрожжи в воде, добавить 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки; дать постоять минут 20. Добавить (3) /₄ ст. сахара, соль, масло и муку. Хорошо перемешать, чтобы получилось мягкое тесто. Месить около 6-8 мин, пока тесто не станет гладким и эластичным. Разделить тесто на 9 равных частей. Раскатать каждую часть в квадрат (20x20 см) Смазать каждый квадрат маслом, затем положить по 3 квадрата друг на друга на смазанный маслом противень или в квадратную форму. Каждый кекс сверху посыпать крошкой.

Дать кексам подойти часа два. Выпекать в духовке при средней температуре до готовности (25 мин). Остудить на металлической подставке или полотенце. При желании можно посыпать сахарной пудрой.

Если у вас нет времени выпекать кексы сразу, то можно положить противни с тестом в полиэтиленовые пакеты и поместить их в морозилку. В морозилке можно хранить тесто до 4-х недель. Когда вы готовы печь, вынуть противни из холодильника, дать постоять 3 часа накрытыми при комнатной температуре, пока тесто полностью не разморозится. Дать подойти в теплом месте, пока

тесто не удвоится в размере (часа два). Выпекать, как обычно.

Крошка

(3) /₄ ст. муки

(1) /₃ ст. сахара

1 (1) /₂ ч. л. корицы

5 ст. л. сливочного масла

Соединить все продукты и хорошо перемешать.

Морковный кекс

1 (1) /₄ ст сахара

(3) /₄ ст. теплой воды

(3) /₄ ст раст. масла

3 яйца, слегка взбить

(1) /₂ ч. л. соли

1 (1) /₄ ст. яблок, натереть

2 ст. моркови, натереть

1 ст. изюма (по желанию)

1/2 - 1 ст. измельченных орехов (по желанию)

2 1/2 ст. муки

1 ч л. корицы

(1) /₂ ч. л. соды

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

Нагреть духовку. Соединить воду, сахар и раст. масло; хорошо растереть. Добавить яйца, соль, яблоки, морковь и изюм, хорошо перемешать. В другой посуде смешать муку, корицу, соду и ванилин. Затем соединить все продукты вместе. Выложить в смазанную раст. маслом форму для выпечки хлеба или тортов и сразу поставить в духовку. Выпекать при высокой температуре 15 мин, затем снизить температуру и печь еще 30 мин. Проткнуть ножом, чтобы узнать, пропекся ли кекс изнутри (нож должен быть чистым). Подать к столу. При желании кекс можно полить кремом.

Кекс на скорую руку

2 ст. муки

2 ст. л. сахара

(1) /₂ ч. л. соды

1 ч. л. соли

(1) /₃ ст. раст. масла

(2) /₃ ст. молока

Нагреть духовку (чтобы была горячая). Намазать противень маслом. Отмерить муку, сахар, соду и соль в миску и перемешать. Добавить масло и хорошо перемешать до получения мелкой крошки. Влить постепенно молоко,

перемешать. Массу выложить на противень. Сформировать пласт толщиной 2 см. Выпекать 15-20 мин. Нарезать можно после выпечки на кусочки любой формы, или до выпечки вырезать стаканом кружки.

Подать с клубникой:

4 ст. свежей клубники

1/2 ст. сахара

Чистую клубнику нарезать и положить в миску. Добавить сахар (если клубника кислая, добавить больше сахара) и перемешать его с клубникой, пока она не даст сок. Ложкой выложить клубнику на квадратный слоеный пирог. Сверху полить сливками, сметаной или положить мороженое.

Вариант. Вы можете использовать любые свежие фрукты и ягоды: свежую чернику и красную смородину, печеные яблоки с корицей, чернику и бананы, свежие персики, свежую сливу и т. п.

Банановый кекс

(3) /₄ ст. сахара

3 ст. л. раст. масла

1 яйцо, слегка взбить

1 ст. бананового пюре

1 ч. л. лимонного сока

(1) /₂ ст. кефира *или* молока

1/2 ч. л. ванильного сахара

2 1/2 ст. муки

(1) /₂ ч. л. соды

1 ч. л. соли

1 ст. орехов, измельчить



Нагреть духовку до высокой температуры. Смазать маслом две формы для выпечки хлеба. Растереть раст. масло с сахаром в большой миске. Добавить яйца, бананы, кефир и ванилин. Хорошо перемешать. В другой миске соединить муку, соду, соль и орехи. Смешать содержимое обеих мисок. Вылить в формы и сразу поставить в духовку. Выпекать 15 мин при высокой температуре, а затем при средней - 45 мин. Проверить готовность ножом, он должен остаться чистым. Остудить 10 мин. Отделить края кекса от формы и вынуть. Полностью остудить. Можно хранить несколько дней в холодильнике в полиэтиленовом пакете или в морозилке - 4-5 недель.

"Некоторые полагают, что приготовление пищи - слишком простая задача. Но наука вкусно готовить - далеко не простое занятие. Напротив, искусно приготовленная еда - одно из самых важных искусств, и к нему следует относиться как к наиболее ценному виду творчества, так как оно очень тесно связано с жизнью" [28].

Кекс из цукини

3 ст. натертого на крупной терке цукини

1 ст. сахара
(2) /₃ ст. раст. масла
(1) /₂ ч. л. ванильного сахара
3 яйца
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. соли
1/2 ст. нарезанных орехов
(1) /₂ ст. изюма (по желанию)
3 ст. муки
(1) /₂ ч. л. соды
1 ч. л. кардамона *или* корицы
1/2 ч. л. кориандра *или* корицы

Нагреть духовку до высокой температуры. Смазать две формы для выпечки хлеба. Смешать в большой миске цуккини, сахар, раст. масло, ванилин и яйца, в другой посуде - муку, соду, кардамон и кориандр. Затем соединить все вместе и слегка перемешать. Вылить в формы и поставить в духовку. Выпекать 15 мин при высокой температуре, а затем при средней - 45 мин. Проверить готовность ножом, он должен остаться чистым. Остудить в течение 10 мин. Отделить края кекса от формы и вынуть кекс. Полностью остудить, а затем разрезать. Если у вас нет цуккини, то можете использовать кабачок или патиссон.

Кекс с яблочным пюре

1 (1) /₂ ст. яблочного пюре
1 ст. сахара
(1) /₂ ст. воды
(1) /₂ ст. раст. масла
1 ч. л. лимонного сока
2 яйца
1 ст. изюма (по желанию)
(1) /₂ ст. орехов, измельчить
2 (1) /₂ ст. муки
1/2 ч. л. соды
1 (1) /₂ ч. л. соли
1 (1) /₄ ч. л. корицы

Нагреть духовку до высокой температуры. Смешать яблочное пюре, сахар, воду, масло, лимонный сок, яйца, изюм и орехи. В другой посуде соединить муку, соль, соду и корицу. Затем соединить все вместе и слегка перемешать. Смазать маслом форму для тортов. Вылить смесь в формы и сразу поставить в духовку. Выпекать 15 мин при высокой температуре, а затем при средней - 45 мин. Проверить готовность ножом, он должен остаться чистым. Остудить 10 мин. Отделить края кекса от формы и вынуть кекс. Полностью остудить, затем порезать.

Заварные пирожные

- 1 ст. воды
- 1/2 ст. сливочного масла
- 1 ст. муки
- 4 яйца
- 1 порция ванильного пудинга

Предварительно нагреть духовку до высокой температуры. Соединить воду и масло и довести до кипения. Развести муку в небольшом количестве воды и влить в кипяток. Уменьшить огонь. Энергично мешать одну минуту, пока смесь не станет шарообразной. Снять с огня. Взбить туда все яйца одновременно; продолжать взбивать, пока смесь не станет однородной. Выложить тесто (по 2 ст. л.) на сухой противень. Выпекать 30-35 мин. Пирожные должны стать золотистыми. Остудить. Срезать верхушки или разрезать пополам. Вынуть мягкое тесто и наполнить пирожные ванильным пудингом или мороженым. Посыпать сахарной пудрой. До подачи на стол держать в холодильнике.

Рисовый пудинг

- 1/2 ст. сухого риса
- 1 ст. воды
- (1) /₃ ст. сахара
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- щепотка соли
- 1 яйцо, взбить
- 1/2 ч. л. ванильного сахара
- 2 1/2 ст. молока
- 1 ст. л. лимонного сока
- (1) /₃ ст. изюма (по желанию)

Налить в кастрюлю воды, положить рис. Довести до кипения, иногда помешивая. Уменьшить огонь, накрыть крышкой, кипятить около 15 мин - до полного выкипания жидкости.

Нагреть духовку до средней температуры. Смешать сахар (если используете изюм, то уменьшите количество сахара до (1) /₄ ст.), кукурузный крахмал и соль. Добавить в эту смесь яйцо, ванилин и молоко, взбить. Перемешать с рисом, лимонным соком и изюмом. Выложить в небольшое блюдо для запеканок. Поместить на баню глубиной 2,5 см (для этого можно использовать противень с высокими краями). Выпекать 1,5 часа, время от времени помешивая, пока пудинг не станет кремообразным и большинство жидкости выпарится. Подать к столу.

Фруктовое "мороженое"

- 1 ст. фруктового сока
- 2 маленьких стакана (100-граммовых), пустых
- 2 палочки (как в эскимо)

Разлить сок по стаканам. Поставить в морозилку. Когда сок начнет

затвердевать, вставить в центр палочки и дать заморозиться окончательно. Когда вы готовы подать его детям, поместить стакан на несколько секунд в горячую воду, тогда мож-

но будет легко вынуть палочки с замороженным соком. Получится прекрасный освежающий десерт для детей в жаркий день.

Пирог со смородиновым соусом

1 ст. л. дрожжей

1/2 ст. воды

1 ст. л. сахара

1 ст. л. муки

2 ст. зерновой заготовки

(1) /4 ст. сахара

(3) /4 ст. соли

1 ч. л. цедры лимона

(1) /3 ст. воды

2 ст. л. растительного масла

1 яйцо

(1) /4 ст. изюма (по желанию) мука - сколько потребуется

1 порция крошки

Растворить дрожжи. Дать постоять в теплом месте 20-30 мин. Соединить поднявшиеся дрожжи со всеми остальными продуктами. Добавить муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Месить 8-10 мин. Дать подойти 30-40 мин. Разделить тесто на 2 части, выложить каждую на противень (толщиной около 2 см). Придать выбранную вами форму. Сформировать небольшие бортики. Намазать смородиновым соусом, посыпать крошкой. Выпекать в духовке при средней температуре 35 мин.

Смородиновый соус. Смешать 2 ст. смородины и 2 ст. л. картофельного крахмала. Добавить сахар по вкусу.

Рис с курагой и изюмом

(3) /4 ст. кураги, нарезать

1/2 ст. изюма

1/2 ст. чернослива, нарезать

2 ст. теплой воды

2 ст. л. растительного масла

сахар (по желанию)

2 ст. риса

Замочить сухофрукты на 15-20 мин в теплой воде. Сварить рис к тому времени, когда фрукты будут готовы. Добавить в фрукты масло, поставить в духовку на средний огонь, дать потомиться минут 30. Выложить рис в общую тарелку, и сверху выложить фрукты. Подать к столу.

Запеканка из черники

- (1) /₂ ст. сахара
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 4 ст. свежей черники
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. муки
- 1 ст. л. сахара
- (1) /₄ ч. л. соды
- (1) /₂ ч. л. соли
- 2 ст. л. раст. масла
- (1) /₂ ст. молока

Нагреть духовку до высокой температуры. Соединить (1) /₂ стакана сахара и кукурузный крахмал в небольшой кастрюле. Добавить чернику, размять, хорошо перемешать и поставить на средний огонь, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет и не закипит. Кипятить 1 мин, постоянно помешивая. Снять с огня и добавить лимонный сок. Вылить в блюдо для запеканок. Поставить блюдо в горячую духовку, пока готовится тесто.

В отдельной миске соединить муку, сахар, соду и соль. Затем добавить масло и перемешать. Влить молоко и замесить тесто. Вынуть из духовки блюдо с черникой, и ложкой выкладывать тесто порциями в горячие ягоды. Затем поставить в духовку. Выпекать 25-30 мин, пока тесто не подрумянится. Запеканку можно подавать к столу теплой или охлажденной.

Вариант - Запеканка из свежей вишни.

Вместо черники взять 4 стакана свежей вишни (косточки удалить), увеличить количество сахара до 1 стакана, кукурузного крахмала до 3 ст. л., и исключить лимонный сок. Приготовить по вышеуказанному рецепту.

Вариант - Запеканка из черной или красной смородины.

Вместо черники взять 4 стакана черной или красной смородины. Увеличить количество сахара до 1 (1) /₄ стакана и кукурузного крахмала - до 2 ст. л. Приготовление - по вышеприведенному рецепту.

Парфе

- 1 пакет сладкого крекера
- 1 порция ванильного пудинга
- 1-2 банана
- (1) /₂ ст. красного варенья *или* желе
- (1) /₂ ст. орехов, измельчить

Взять 4 фужера или просто красивых стакана. Раскрошить крекер и положить на дно каждого стакана. Положить 2 ст. л. пудинга на крекер, сверху - несколько долек нарезанного банана, а затем положить 1 ст. ложку варенья. Повторить все слои по порядку. Для украшения посыпать сверху измельченными орехами. Получается очень яркое и привлекательное блюдо. Это необыкновенно привлекательный десерт!

Банановое мороженое

3 банана

1 порция лимонной глазури

(1) /₂ ст. орехов, измельчить

12 спичек, зубочисток или тонких палочек

Приготовить лимонную глазурь. Разрезать каждый банан на 4 части. Воткнуть по спичке в каждый кусочек (с одной стороны). Окунуть банан в лимонную глазурь. Обвалить в орехах. Уложить все бананы (со спичками) на тарелку и поставить в морозильную камеру. Подавать как мороженое.

Вариант. Разрезать каждый банан на 2 части. Воткнуть в один из концов палочку от эскимо. Перед тем, как обвалить в орехах, обмазать пастой из фиников. Уложить на тарелку и поставить в морозильную камеру.

Ванильный пудинг

(1) /₃ ст. сахара

2 ст. л. кукурузного крахмала

(1) /₈ ч. л. соли

2 ст. молока

1 слегка взбитый яичный желток (по желанию) (006)

2 ч. л. растительного масла 1/2 ч. л. ванильного сахара

Смешать сахар, кукурузный крахмал и соль в кастрюле. Помешивая, постепенно добавить холодное молоко. Поставить на огонь и варить на среднем огне, продолжая постоянно помешивать, пока смесь не загустеет и не закипит (около 1 мин). Постепенно добавить, яичный желток, постоянно помешивая.

Оставить на огне, постоянно помешивая, 1 минуту. Снять с огня. Добавить масло и ванилин. Вылить в формы для десерта. Накрыть и поставить в холодильник на 2 часа.

Крем

1 ст. сахара

6 ст. л. (с горкой) муки

1 желток

2 ст. молока

1 ст. сливочного масла

В неглубокой посуде соединить сахар, муку и желток с небольшим количеством молока. Остальное молоко довести до кипения в кастрюле. Затем влить туда полученную ранее смесь, снова довести до кипения, постоянно помешивая, и кипятить минуты 2. Снять с огня, слегка остудить и добавить масло. Хорошо перемешать для получения однородной массы-крема. Смазать ею торт.

Примечание. Вы можете снизить количество сахара и масла в этом рецепте, не боясь изменить вкус. Сначала попробуйте снизить на (1) /₄, затем на (1) /₃, а затем можно и на 1/2.

"Если бы люди только представляли ценность растительных продуктов, которые производит земля каждый сезон, они бы более

тщательно обрабатывали землю. Все должны быть знакомы с особой ценностью свежих фруктов и овощей из садов и огородов" [30].

"Некоторые продукты, такие как белый сахар, мед, молоко и фруктовый сок - содержат в высокой концентрации простые сахара. Эти формы простого сахара могут быть классифицированы как незащищенный простой сахар, потому что они не связаны с натуральной клетчаткой. Для каждого вида простых Сахаров уровень абсорбирования (всасывания) в организм индивидуален, и потому они вызывают различное повышение уровня глюкозы в крови... Свежие и сухие фрукты так же содержат простой сахар, но эти продукты в большом количестве снабжены клетчаткой, витаминами и минеральными солями. Клетчатка помогает сохранять организм от некоторых нежелательных эффектов воздействия простого сахара путем медленного снижения уровня абсорбирования" [24].

"Мы советуем вам изменить стиль жизни, но при этом мы просим вас делать это сознательно. Я знакома с семьями, которые перешли от мясной пищи к менее калорийной. Но пища, которую они едят, так плохо приготовлена, что их желудки просто ее не переносят, а они при этом говорят, что такие изменения в их системе питания им совершенно противопоказаны и что они физически слабеют. Вот одна из причин, почему их попытки упростить систему своего питания были безуспешны. Их питание было слишком скудным. При этом, готовили они пищу без души, она была очень однообразна. На столе не должно быть слишком большого разнообразия блюд, но готовить одни и те же продукты следует различным образом. Готовить нужно просто, но при этом изысканно, чтобы вызвать столь необходимый аппетит" [27].

Холодные и горячие соусы, начинки, паштеты

Панировочная смесь

- 1 ст. муки
- 1/2 ст. кукурузной крупы
- 1 ст. л. соли
- 2 ст. л. сухой петрушки
- 1 ч. л. сухого базилика

Соединить все продукты и перемешать. Котлеты или глютен можно обваливать в этой смеси перед тем как жарить - это придаст им приятный вкус.

Хранить в емкости с крышкой.

Итальянский соус к салатам

- (1) /2 ст. лимонного сока (007)
- (1) /4 ст. раст. масла
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 3 ст. л. измельченного репчатого лука
- 1 ч л. соли
- 1 ч. л. сухого базилика

2 ч. л. сухой петрушки

Соединить все продукты, хорошо перемешать. Подавать к салатам или к Хоги сэндвичу. Соус хранится в холодильнике в закрытой посуде.

Французский соус к салатам

(3) /4 ст. томатного соуса

(1) /4 ст. воды

1/2 ст. меда

(1) /3 ст. раст. масла

7 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. измельченного репчатого лука

2 зубчика чеснока, измельчить

4 ч. л. соли

Соединить все продукты, хорошо перемешать. Дать постоять в холодильнике 0,5 часа, чтобы соус настоялся. Подавать к салатам, мазидре, котлетам, и т. д.

Майонез

1 1/2 ст воды

1/2 ст. муки

1 (1) /2 ст л лимонного сока

1 ст. л. сахара

1 1/2ч. л. соли

(1) /4 ч. л. измельченного чеснока

1/2 ч. л. измельченного репчатого лука

3 ст. л. раст масла

2 ст. л. сметаны

Смешать воду с мукой и довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая. Масса должна загустеть. Остудить. Добавить остальные продукты. Хорошо перемешать. По желанию можно добавить укроп, петрушку или другие приправы. Майонез хранится в холодильнике в закрытой посуде 1-2 недели.

Томатный соус с приправами

2 ст. нарезанных помидоров (свежих *или* консервированных)

(1) /2 ст. любой нарезанной зелени

3 ст. л. свежего базилика

2 ст. л. измельченного репчатого лука

2 ч. л. измельченного чеснока

1 ч. л. соли

Соединить все продукты, хорошо перемешать. Положить в банку. Дать постоять в холодильнике около 1 часа, чтобы соус настоялся. Подавать к Мазидре или к салатам, или к котлетам и т. д.

Густой соус к салатам

1 ст. сметаны

(1) /₃ ст. майонеза

2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

(1) /₂ ст. моркови, натертой на мелкой терке

1 ч. л. измельченного чеснока

2 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

1 ст. л. раст. масла

1 ст. л. картофельного крахмала

2 ст. л. нарезанной петрушки 2 ст. л. нарезанного укропа

Соединить все продукты, хорошо перемешать. Налить в соусницу и поставить в центре плоского блюда с Ассорти из свежих овощей.

"Питание должно быть разнообразным. Одни и те же блюда, приготовленные по одному и тому же рецепту, не должны появляться на столе изо дня в день" [33].

Зимний овощной соус

1 большая луковица, нарезать

1 большая морковь, натереть

2 ст. л. раст. масла

1-2 ст. л. муки

3 ст. теплой воды

1 ст. л. томатной пасты *или* 2 нарезанных помидора

1 ст. л. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного укропа соль по вкусу

Потушить лук и морковь в растительном масле. Добавить муку. Хорошо перемешать. Постепенно влить воду, постоянно помешивая, пока не получится однородный соус. Добавить томатную пасту, петрушку, укроп и соль. Если необходимо, добавить еще воды. Варить 5 мин. Подать к котлетам, к отварной фасоли, к картофелю и т. п.

Кетчуп

(3) /₄ ст томатного соуса

(1) /₃ ст воды

2-3 ст л. меда

2 (1) /₂ ст л. лимонного сока

2 ст л. раст. масла

2 ст. л. нарезанного репчатого лука

1 ст. л. измельченного чеснока

1 ч. л. соли

Соединить все продукты, перемешать, дать настояться 30 мин, подать к

столу.

Мексиканская Сальса

1 ч. л. картофельного крахмала

1 ст. мелко нарезанных помидоров, консервированных *или* свежих

(1) /2 маленькой луковицы, нарезать очень мелко

1 маленький зубчик чеснока, измельчить

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. нарезанной петрушки

1/2 ч. л. соли

Развести крахмал в томатном соке. Поставить на огонь, довести до кипения (пока не загустеет). Добавить помидоры, лук, чеснок, лимонный сок, петрушку и соль. Поварить на слабом огне 3-4 минуты. Остудить. Переложить в банку, закрыть, поставить в холодильник на 12 часов.

Сальса подается к буритос, Мазидре, энчиладас или даже в качестве соуса к салатам.

Варианты. Если вы хотите приготовить жидкий соус Сальса, не добавляйте крахмал.

Томатный соус

1 (1) /2 ст. томатного сока

1 1/2 ч. л. картофельного крахмала

2 ч. л. раст. масла

1/2 зубчика чеснока, измельчить

1 ч. л. сухой петрушки соль по вкусу

Положить все продукты в кастрюлю. Варить до загустения. Подать к котлетам или использовать для связки в рецептах котлет.

Соус Спагетти

1 средняя луковица, мелко нарезать

2 зубчика чеснока, измельчить

1 стручок сладкого перца, мелко нарезать (по желанию)

3 ст. л. раст. масла

4 ст. нарезанных свежих *или* консервированных помидоров *или* 2 (1) /2 ст. томатного соуса

(3) /4 ст. томатной пасты

2 ст. воды

2 ч. л. сахара

1 1/2ч. л. соли

1 (1) /2ч. л. сухой душицы (по желанию)

1 (1) /2ч. л. сухого базилика

1 ст. л. семян аниса, измельчить (по желанию)

1 лавровый лист

Потушить лук, чеснок и перец в раст. масле, до мягкости, но не пережаривать. Перемешать с остальными продуктами. Кипятить без крышки около 1 часа. Вынуть лавровый лист. Подавать со спагетти или макаронами, можно использовать для приготовления пиццы.

Если вы будете соблюдать точно все пропорции, указанные в рецепте, у вас получится большое количество соуса. Он хорошо хранится в холодильнике.

Огуречный соус

1/2 ст. кефира

1 ст. л. сметаны

1 ч. л. свежего нарезанного укропа

1/2 огурца (с кожурой), натереть на крупной терке

2 ст. л. нарезанной петрушки соль по вкусу

Соединить все продукты. Хорошо перемешать, подать к столу. Если получится слишком густой соус, добавить воды.

Соус из кефира

1/2 ст. кефира

(1) /4 ст. сметаны

1 ч. л. сахара

1 ч. л. сухого укропа *или* 1 ст. л. свежего нарезанного укропа

2 ч. л. измельченного репчатого лука

(1) /4 ч. л. соли

(1) /4 ч. л. сухого базилика

В небольшой миске смешать кефир и сметану. Добавить остальные продукты. Хорошо перемешать, закрыть и поставить в холодильник на 1-2 часа, чтобы соус настоялся. Подавать к Мазидре 2, к салатам.

Сладкий соус

1/2 ст. варенья (любого)

1 ст. воды

1 ст. л. крахмала

Соединить все продукты, перемешать. Поставить на огонь и варить до загустения. Можно подать к Французскому тосту или к кашам, и т. д.

Белый соус

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. муки

(1) /4 ч. л. соли

1 ст. молока

Размягчить масло в сковороде на слабом огне. Перемешать с мукой и солью. Оставить на слабом огне, пока смесь не станет

однородной и пузырчатой. Снять с огня, постепенно влить молоко. Довести до кипения и варить, постоянно помешивая, в течение 1 мин. Подать к столу.

Варианты. Добавить 1 ч. л. нарезанного свежего укропа и щепотку кардамона. Пофантазируйте - и на основе данного рецепта вы сможете приготовить различные варианты Белого соуса.

Грибы в сметане

2 ст. сырых грибов

1 ст. соцветий цветной капусты (по желанию)

Маринад:

1 ст. л. сахара

1 ст. л. соли

3 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. нарезанного укропа

Отварить грибы в воде 40 мин (до готовности). Охладить. Добавить цветную капусту, сахар, соль, лимонный сок и укроп. Переложить в банку. Мариновать 2 дня при комнатной температуре. Далее взять:

1 большая луковица, нарезать

2 ч. л. раст. масла

1/2 ст. воды

(1) /4 ст. сметаны

Потушить лук в масле, добавить 1 стакан маринованных грибов, воду и сметану. Потушить 10 мин в сковороде или запечь в духовке 15 мин.

Примечание. В некоторых наших рецептах встречаются яйца и сметана. Попробуйте использовать только белок вместо целого яйца. Блюдо не потеряет своих вкусовых качеств и понравится вашей семье. Старайтесь использовать творог вместо сметаны, когда это возможно. Это необходимо для снижения количества холестерина и жиров.

Яичная подлива

3 яйца

2 ст. л. молока

1/2 ч. л. соли

2 ст. л. раст. масла

3 ст. л. муки

2 ст. л. молока

2 ст. л. измельченного репчатого лука

соль по вкусу

Поставить сковороду с маслом на огонь. Взбить яйца с 2 ст. л. молока и солью, и влить в сковороду. Добавить муку и перемешать. Снять сковороду с огня и постепенно влить еще 2 ст. л. молока, постоянно помешивая, пока жидкость не станет однородной. Добавить лук и приправы, снова поставить сковороду на огонь, чтобы смесь закипела. Все время помешивать. Если соус слишком густой, добавьте немного воды. Соус можно подавать к тостам на завтрак или к рисово-пшеничной каше.

Подлива с чесноком и луком

7 ст. л. муки
4 ст. овощного отвара или воды
1 ч. л. измельченного чеснока
1 ст. л. измельченного репчатого лука
соль по вкусу

Слегка поджарить муку на сухой сковороде, постоянно помешивая. Снять сковороду с плиты и, продолжая помешивать, постепенно влить 4 ст. жидкости. Добавить чеснок, лук. Поставить на огонь, довести, помешивая, до кипения (масса должна загустеть). Для разнообразия можно использовать зелень и грибы.

Луковая подлива

1 ст. л. раст. масла
1 ст. л. мелко нарезанного репчатого **лука**
4 ст. л. муки
2 ст. воды
1 ст. л. томатного соуса
1 ст. л. соевого соуса (по желанию)
соль по вкусу

Потушить лук в раст. масле, добавить муку и перемешать. Снять с огня и постепенно влить воду. Снова поставить на огонь и продолжать помешивать, пока подлива не станет однородной. Добавить томатный соус, соевый соус и соль.

Фруктовая начинка

пюре из сухих абрикосов (кураги) *или*
пюре из сухих яблок *или*
пюре из яблочного соуса *или* вишня сладкая, консервированная

Чтобы приготовить пюре из сухофруктов, нужно предварительно замочить их в течение 20 мин в небольшом количестве воды. Затем слить воду и пропустить фрукты через мясорубку.

Консервированные фрукты необходимо освободить от косточек, нарезать и отцедить как можно больше жидкости.

А лучше всего использовать свежие фрукты. Удалить косточки и семечки, если необходимо. Разрезать на мелкие кусочки, и начинка готова. Начинку можно использовать для блинов, ватрушек или пирожков.

Начинка из кураги

2 ст. кураги
1/2 - 1 ст. воды
щепотка соли сахар, по желанию

Положить в сковородку курагу и соль, налить воду. Варить на очень слабом огне, пока курага не станет мягкой. Добавить сахар, если необходимо. Мешать до тех пор, пока паста не станет однородной. Можно добавить орехи.

Начинка с творогом

1 ст. творога

3 ст. л. меда

3 ст. л. измельченных орехов

1 ч. л. цедры апельсина

Соединить творог, мед и орехи, хорошо перемешать. Добавить цедру апельсина в творожную смесь. Хорошо перемешать. Подать к Французским гренкам или нафаршировать блины.

Начинка из чечевицы

2 ст. вареной чечевицы

1 большая луковица, нарезать

1 ст. л. раст масла

2 крутых яйца, измельчить соль по вкусу приправы по вкусу

Слегка поджарить лук в масле. Соединить все продукты, хорошо перемешать. Получится хорошая начинка для блинов. При необходимости, начинку можно подогреть в сковороде с закрытой крышкой.

Начинка из картофеля с яйцом

5 картофелин, очистить, отварить

2 большие луковицы, мелко нарезать

1 ст. л. раст. масла

2 крутых яйца, измельчить соль по вкусу

Приготовить картофельное пюре. Потушить лук в раст. масле. Соединить все продукты вместе, хорошо перемешать, посолить по вкусу. Получится хорошая начинка для пирожков.

Начинка из капусты с луком

1/2 кочана капусты, нашинковать

2 большие луковицы, нарезать

2 ст. л. раст. масла соль по вкусу зелень (по желанию)

Потушить отдельно в растительном масле (1 ст. л.) капусту и лук до мягкости. Смешать, посолить по вкусу, добавить зелень. Получится хорошая начинка для пирожков.

"Те, кто принимает законы здорового образа жизни и руководствуется главным, будут избегать крайностей, таких как излишества с одной стороны и очень строгие ограничения - с другой. Они выбирают себе такую систему питания, которая не столько служит удовлетворению их аппетита, сколько помогает совершенствовать свой организм" [32].

Начинка по-восточному

1/2 кочана капусты, нашинковать

2 пучка щавеля, нарезать

3 луковицы, нарезать

соль по вкусу

2 ст. л. раст. масла

Отдельно слегка потушить капусту и лук, добавить щавель, посолить. Хорошо перемешать. Получится хорошая начинка для пирожков.

Арахисовое масло

1 ст. сырых земляных орехов, очищенных соль по вкусу

Положить земляные орехи на противень в теплую духовку. Жарить 30-45 мин или пока орехи не станут хрустящими, посолить по вкусу. Пропустить через мясорубку. Это масло в сочетании с вареньем хорошо использовать для приготовления бутербродов.

Паштет по-азиатски

2 ст. пюре из вареной фасоли

5 ст. л. сметаны

3 соленых огурца, мелко нарезать

2 ст. л. зеленого *или* репчатого лука, нарезать

2 помидора, мелко нарезать (по желанию)

(1) /4 ст. нарезанной петрушки

1 ст. л. нарезанного укропа

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Сделать бутерброды. Подать к столу.

"Рыбный" паштет

1 зубчик чеснока, измельчить

1/2 средней луковицы, нарезать

1 ст. л. раст. масла

1 яйцо

1 ст. вареного нута *или* фасоли

1 ч. л. соли

1 ст. л. измельченной петрушки

2-3 ст. л. майонеза

1 ч. л. лимонного сока

Потушить лук и чеснок в растительном масле. Добавить туда яйцо и взбивать смесь до загустения. Размять вареный нут и соединить с яичной смесью. Добавить соль и петрушку, майонез и лимонный сок. Тщательно перемешать. Сделать бутерброды. Подать к столу.

Гуммус

1 ст. пюре вареной фасоли, измельчить

1 ст. л. раст. масла

2 зубчика чеснока, измельчить

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. нарезанной петрушки соль по вкусу

Соединить все продукты, хорошо перемешать. Получается прекрасная

начинка для Питы (хлеба-кармана) или густой соус для крекеров.

Паста из фиников

1 ст. фиников вода

Положить финики в небольшую кастрюлю. Налить воды, чтобы наполовину покрыть их. Варить на слабом огне, пока финики не размякнут. Следить, чтобы вода не выпарилась. Размять, варить, пока смесь не превратится в пасту.

Овощная икра

5 стручков сладкого перца, нарезать

1 кабачок *или* баклажан, нарезать кубиками

1 большая морковь, натереть на крупной терке

1 большая луковица, нарезать

2 помидора, нарезать

Уз ст. свежей нарезанной петрушки

3 ст. л. нарезанного укропа 3 ст. л. раст. масла соль по вкусу

Приготовить все овощи. В большую кастрюлю налить раст. масло. Положить все овощи и тушить (около 45 мин) до мягкости. Полученную икру можно подавать к тушеному картофелю, рису, гречке, макаронам и др.

Если вы хотите получить овощное рагу, овощи не следует тушить долго, и тогда они сохранят свою форму.

"Вас может удивить, что, вопреки широко распространенному мнению, гораздо труднее приготовить мясной стол, чем стол без мяса" [34].

Бутерброды, пицца в дорогу, напитки

Сэндвич

2 ломтика хлеба из цельного зерна

1 геркулесовая котлета

майонез

1 луковица, нарезать кольцами

1 соленый огурец, нарезать кружочками

1 помидор, нарезать кружочками

или 1 ч л сырой свеклы, натертой на крупной терке проращенная люцерна (по желанию) (стр 32)

Намазать ломтики хлеба майонезом. На один ломтик положить геркулесовую котлету, кружок (или несколько) лука, огурца, помидора или свеклы и проращенную люцерну. Сверху накрыть вторым ломтиком хлеба. Можно подать к жареному картофелю или к супу.

Вариант. Вместо геркулесовой котлеты можно взять проращенную чечевицу. Если чечевица падает с куска хлеба, нужно все уложить слоями так же, как в основном рецепте, но не класть второй кусок хлеба сверху, а полить горячей луковой подливой - и можно есть, пользуясь вилкой и ножом.

Вариант. Вместо котлеты можно использовать паштет или икру.

Датский сэндвич

ломтики хлеба грубого помола майонез *или* сливочное масло

Этот бутерброд состоит только из одного ломтика хлеба; поэтому начинка должна быть яркой и привлекательной.

Намазать ломтик хлеба майонезом или маслом. Красиво уложить на каждый ломтик хлеба кусочки каких-либо овощей:

колечко зеленого перца

кружок вареного яйца кружок редиса

или кружок помидора с кружком огурца сверху

или кусочек сыра, лист салата и кружок помидора

или лист салата, кружок помидора и соленого огурца

или натертая морковь, кружок огурца и веточка петрушки

или колечки лука, тонкий кружок свеклы и веточка петрушки

или пророщенная люцерна поверх кружка помидора и листа салата.

Уложить это на поднос и подать вашим гостям. Для украшения можно использовать веточки укропа, красиво вывернутый кружок огурца, или сделанный из редиски цветок. Используйте свою фантазию. Это привлекательное цветное блюдо, которое датчане употребляют очень часто для украшения стола. В качестве начинки вы можете также использовать сладкий паштет - начинку из творога - и украсить сверху фруктами и орехами. Таким образом, вы приятно разнообразите ваш десерт.

Фаршированные Тортильяс

тортильяс 3 ст л раст масла

2 зубчика чеснока, измельчить листовой салат

или капуста, нашинковать, слегка потушить и посолить

3 небольших соленых огурца, тонко нарезать

4 помидора, нарезать кружочками

1 луковица, нарезать кружочками

Приготовить тортильяс. Потушить чеснок в масле и остудить. Намазать чесночным маслом каждую тортильяс. Теперь на каждую тортильяс уложить лист салата, затем сверху несколько кружочков огурца и помидора, кольца лука. Завернуть тортильяс в трубочку. Подать к столу.

К праздничному столу вы можете очень аккуратно разрезать фаршированный тортильяс, как режут рулет, кусочками шириной 3-5 см, и уложить их на тарелку так, чтобы были видны красно-желто-белые кольца. Подать к столу.

Сэндвич из питы

1 лепешка питы

гуммус

зеленый лук

помидор, нарезать

квашеная капуста

свекла, натереть

Разрезать питу пополам, чтобы получилось 2 кармана. Положить гуммус в каждую половинку, затем помидор, зеленый лук, натертую свеклу и квашеную капусту. Подать к столу.

Хоги сэндвич (Фаршированный голландский батон)

1 батон Хоги

или магазинный батон итальянский

салатный соус

мята, душица, базилик (лучше сухой) (по желанию)

6-8 кусочков глютена

6-8 кружочков помидора

12 листьев салата

1 средняя луковица, нарезать кольцами

1-2 соленых огурца, нарезать кружочками

Батон может быть длиной 30-35 см и шириной 5-8 см или по размеру вашего противня. Разрезать батон вдоль не до конца (чтобы он раскрывался как книга). Полить нижнюю часть батона Итальянским соусом или раст. маслом и посыпать сухой приправой, затем красиво уложить глютен (можно его слегка поджарить перед этим), помидоры, салат, соленые огурцы и лук. Разрезать фаршированный батон на 3-4 части и подать к столу. Очень хорошо и удобно для пикников.

Сэндвич с проращенной чечевицей

1 лепешка питы

1/3 ст. проращенной чечевицы

1 ст. л. майонеза *или* раст. масла (по желанию)

1 луковица, нарезать кольцами

1 помидор, нарезать кружочками

1 огурец, нарезать кружочками

проращенная люцерна

(1) /3 свежей свеклы, натереть

Взять лепешку и разрезать ее пополам, чтобы получилось 2 кармана. Наполнить каждую половину перечисленными продуктами. Подать к столу.

Сэндвич с паштетом

2 ломтика хлеба из цельного зерна

оставшиеся котлеты

майонез *или* раст. масло

1 соленый огурец, нарезать

огуречный рассол

репчатый лук, мелко нарезать

репчатый лук, нарезать кольцами

петрушка, нарезать

листовой салат

Взять вчерашние котлеты, измельчить вилкой, добавить майонез или раст. масло, огурцы, рассол, лук (мелко нарезанный) и петрушку, хорошо перемешать, чтобы получился паштет. Намазать этим паштетом ломтик хлеба, сверху положить листья салата и лук (кольцами). Второй ломтик хлеба положить сверху. Подать к столу.

Детский сэндвич

2 ломтика хлеба из цельного зерна

1 ст. земляных орехов, очистить

любое варенье или джем

Поджарить сырые земляные орехи на противне в духовке при низкой температуре, пока они не станут хрустящими (около 30-45 мин). Пропустить их через мясорубку. Чтобы получилась паста, добавить немного воды и хорошо перемешать. Намазать получившееся "арахисовое масло" на ломтик хлеба, сверху намазать тонкий слой варенья. Накрыть другим ломтиком хлеба. Это очень распространенный, любимый детьми, американский сэндвич.

Вариант - Бутерброд с арахисовым маслом и бананом. Вместо варенья сверху положить кусочки свежего банана. Получится вкусно и питательно!

Вегетарианский Гамбургер

1 круглая булочка

1 котлета из глютенa

лист салата

кружок помидора

кружок лука

кружок соленого огурца

кетчуп

майонез

Разрезать булочку пополам. Намазать одну часть майонезом, другую кетчупом. На первую положить котлету, затем лист салата, кружок помидора, кружок лука, кружок соленого огурца. Сверху накрыть второй частью. Если вы бывали в Мак-дональдсе, то вы увидите, что этот сэндвич похож на Биг Мак, но гораздо лучше. Приятного аппетита!

Бутерброд "Саша"

2 ломтика хлеба из цельного зерна

1 колбаса, нарезать кружочками

квашеная капуста

1 кусочек сыра (по желанию)

французский соус

сливочное масло

Каждый ломтик хлеба с одной стороны тонко намазать сливочным маслом, а с другой стороны - соусом. Положить один ломтик хлеба на теплую сковороду

маслом вниз. Сверху положить колбасу, затем квашеную капусту и 1 кусочек сыра. Сверху накрыть другим ломтиком хлеба, масляной стороной вверх. Слегка поджарить. Когда нижняя сторона будет готова, бутерброд перевернуть и также поджарить с другой стороны. Сыр должен расплавиться. Есть можно руками или пользуясь вилкой и ножом.

Фруктово-ореховая смесь

- 1 ст. изюма
- 1 ст. грецких орехов, крупно нарезать
- 1 ст. кураги, разрезать пополам
- 1 ст. пшеничных крекеров
- 1 ст. фиников, разрезать пополам
- 1 ст. чернослива, разрезать пополам
- 1 ст. пастилы *или* M&M's (по желанию)

Выбрать 3-5 продуктов из перечисленного списка, соединить и перемешать. Можно брать с собой в полиэтиленовом пакете. Удобно, и возобновляет силы в походе (особенно с рюкзаком).

Калорийная смесь

- 3 ст. "Готового завтрака" (рисовых палочек или шариков)
- 2 ст. кукурузных хлопьев
- 2 ст. соленых крекеров ("крендельков" или "восьмерок")
- 2 ст. маленьких крекеров
- 1 ст. земляных орехов
- 2-3 ст. л. раст. масла
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- соль по вкусу

Соединить первые 5 продуктов вместе. Слегка потушить чеснок в масле. Отцедить чеснок, а масло вылить на хлопья и печенье. Хорошо перемешать и посолить. В этом рецепте вы можете заменить любой ингредиент на другой подходящий, имеющийся у вас продукт. Эта смесь очень удобна в дороге - быстрый обед. Этот рафинированный и высококалорийный продукт дает быстрый прилив энергии. Для разнообразия его можно подать и на праздничный стол.

Хобос - горячее блюдо на костре

Для одной порции:

- 2 больших капустных листа
- 1 картофеля, крупно нарезать
- 1/2 морковки
- 1/2 луковицы
- раст. масло
- соль по вкусу

Слегка смазать маслом фольгу, положить на нее капустный лист, а на него в середину положить картофель, морковь и лук. Завернуть капустный лист, как

голубец. Завернуть в первый лист фольги, затем во второй лист.

Если у вас есть металлическая решетка, чтобы укрепить ее над костром, положить на нее овощи в фольге и печь до го-

товности. Если нет решетки, то можно приготовить овощи (в фольге), положив их в горячие угли (как обычно пекут картошку).

Вместе с овощами можно положить кусочек сыра вместо раст. масла.

Апельсиновый напиток

(008)

3 ст. апельсинового сока

1 ст. молока

(1) /₂ ч. л. ванильного сахара

1 ст. воды

(1) /₄ ст. сахара

1 апельсин,

нарезать на тонкие кружочки кубики льда

Соединить все продукты (кроме льда). Охладить в холодильнике до подачи на стол. Укрепить на краю стакана дольки апельсина (см. рис.). Перед подачей на стол в каждый стакан положить 3-4 кубика льда и налить напиток.

Используйте самые красивые стаканы или фужеры.

Примечание. Этот напиток не на каждый день и не для того, чтобы утолить жажду. Хорошо подать его гостям. *Если вы подаете без льда, желательно добавить больше воды. Пропорция рассчитана на использование льда.*

"Пурпурная буря"

4 ст. темного виноградного сока

1 бутылка минеральной воды

кубики льда

Соединить сок и минеральную воду непосредственно перед тем, как разливать в стаканы. Напиток будет смотреться очень привлекательно, если взять стакан, смочить его край на 3-5 мм в воде и опустить в сахар: получится как бы кайма снега вокруг края. Положить кубики льда, налить напиток и подать к столу.

Сибирский напиток

2 ст сока красной смородины (сахар по вкусу)

1 ст. яблочного сока

1 ст. л. лимонного сока

1 лимон, тонко нарезать

1 бутылка минеральной воды

кубики льда

Соединить весь сок вместе и поставить в холодильник. Перед подачей на стол укрепить на краю каждого стакана дольку лимона. Положить кубики льда в стаканы, налить сок и подать к столу.

Фруктовый коктейль

- 3 ст. ананасового сока
- 1 спелый банан
- 3 свежих клубнички (по желанию)

Банан и клубнику протереть через сито, чтобы получилось пюре. Добавить ананасовый сок. Подать к столу. Если у вас есть кухонный комбайн, или миксер, то сок с ягодами лучше взбить.

"Осенняя серенада"

- 4 ст. яблочного сока
- 1 ст. охлажденного мятного чая, крепкого
- красное яблоко, нарезать дольками
- 1 бутылка мин. воды
- кубики льда

Соединить сок и чай и поставить в холодильник. Укрепить на краю стакана дольку яблока. К соку и чаю добавить минеральную воду, перемешать. Положить кубики льда в стаканы, налить напиток и подать к столу.

"Без постоянной тренировки и смекалки невозможно добиться успеха в приготовлении здоровой пищи. Те, чьи сердца открыты влиянию и советам Великого Учителя, смогут узнать многое и станут способными обучать и других; поскольку Он даст им знание, умение и понимание" [22].

"Не рекомендуется есть между приемами пищи: ни конфеты, ни орехи, ни фрукты, ни какую-либо другую пищу. Нерегулярность в приеме пищи нарушает процесс пищеварения, наносит вред здоровью" [35].

"Пусть стол ваш будет гостеприимным и привлекательным, ведь на нем столько хороших продуктов, которыми Господь нас столь щедро одарил. Пусть то время, когда вы принимаете пищу, будет радостным и счастливым. И, наслаждаясь Божьими дарами, в ответ вознесем благодарную хвалу Дающему!" [21].

"Влияние чистого свежего воздуха способствует хорошей циркуляции крови. Это оздоравливает организм, придает силы, влияет на умственные способности, снимает усталость и напряжение. Свежий воздух также улучшает аппетит, способствует пищеварению и хорошему сну [41].

Украшения

Розочки и грибочки из редиса



Розочки

1. Отрежьте ботву от редиса так, чтобы он устойчиво стоял на столе корнем вверх.
2. Аккуратно прорежьте ножом на повернутой кверху части редиса горизонтальную канавку (при этом корень отрежется также). Вновь прорежьте на повернутой кверху части редиса горизонтальную канавку, продольная ось

которой составляет около 60 градусов относительно оси первой канавки. Прорежьте третью канавку также горизонтально с осью под 60 градусов к осям первых двух канавок. Если посмотреть теперь на редис сверху, вы увидите шестиугольник.

3. Теперь посмотрите на редис сбоку. Вы увидите направленные вверх зубцы. Вонзите кончик ножа на 3 мм ниже одного из зубцов и, держа нож вправо под острым углом к поверхности редиса, прорежьте полуовал до уровня $(1) / 4$ высоты редиса. Затем вставьте нож в ту же точку и, держа нож влево, под таким же углом прорежьте симметричный полуовал. Нужно, чтобы лепесток легко отходил от редиса. Отогните его рукой, а если лепесток получился слишком толстым, аккуратно срежьте лишнюю белую ткань. Аналогично вырежьте лепесток под каждым из остальных пяти зубцов.

4. Замочите готовую розочку на 8 часов в холодной воде, чтобы лепестки чуть набухли и отошли в стороны.

Грибочки

1. Отрежьте от редиса ботву. Держа редис корнем вверх и отступив от корня на $(1) / 33$ высоты редиса, сделайте разрез по всей поверхности глубиной около $(1) / 4$ от размера редиса. Вы можете увидеть, что образовалась шляпка гриба.

2. Теперь удалите лишнее с повернутой книзу части редиса, чтобы образовалась ножка гриба. Ножка должна быть достаточно толстой. Аккуратно отрежьте торчащий корень. Если вы хотите имитировать мухомор, вырежьте небольшие кружочки на шляпке гриба.

Розочка из помидора



1. Начните по спирали срезать кожицу с мякоти помидора, чтобы получалась лента шириной 1-1,5 см, как будто вы чистите картошку, но мягким пилящим движением. Старайтесь не доходить до семян, чтобы получающаяся лента была тонкой.

2. Продолжайте вырезать ленту по спирали, плавно поворачивая нож. Перед концом ленты можно резать ее чуть пошире, так как этот участок ляжет в основание розочки.

3. Положите вырезанную ленту кожурой вниз. Эта лента, естественно, будет закругленной. Начните скручивать розочку в руке с узкого конца ленты кожурой наружу. Следите, чтобы при сворачивании лента не перекрутилась. Вокруг розочки для красоты уложите петрушку.

Хризантема из моркови

1 большая длинная морковь Тонкая деревянная палочка



1. Отрежьте острый конец моркови. Оставшаяся часть должна быть не менее 17 см длиной. Срежьте морковь по бокам так, чтобы получился толстый брусок. Разрежьте его вдоль, чтобы получилось не менее 3 тонких гладких полосок.

2. Сделайте вдоль каждой полоски на равном расстоянии друг от друга 4 прорези. Прорези не должны доходить до торцов каждой полоски примерно на

2,5 см. Каждая полоска будет состоять из 5 прожилин, соединенных на концах. Две крайние прожилки разрежьте посередине под острым углом, чтобы получилось 4 заостренные веточки по сторонам каждой полоски.

3. Сверните одну полоску в кольцо, наложив неразрезанные концы полоски один на другой, а затем проткните наложенные части концов деревянной палочкой.

4. Возьмите вторую полоску и наколите ее неразрезанный конец на палочку с внутренней стороны первого кольца. Сверните вторую полоску также в кольцо над первым кольцом и наколите ее второй неразрезанный конец на палочку снизу. То же сделайте с третьей полоской.

5. Расправьте торчащие веточки, чтобы придать форму цветку. Опустите цветок в стакан с холодной водой так, чтобы торчащие веточки изогнулись вверх. Оставьте цветок полностью покрытым водой на 30 минут. Выньте цветок. Если веточки еще слишком топорщатся в стороны, вновь погрузите цветок в стакан и подержите его там еще. Если вы готовили цветок заблаговременно, заверните его плотно в полиэтилен и положите в холодильник.

Цветы из перца

1 стручок сладкого перца округлой формы Тонкая деревянная папочка



1. Удалите стебель. Возьмите нож с острым концом. Отступив от противоположного стеблю края перца примерно на $(1) /_3$ длины перца, проткните его стенку, сделав прорез шириной 1,5-2,5 см под углом примерно 45 градусов к его оси. Делайте последующие прорезы так, чтобы по окружности перца образовалась зигзагообразная линия. Старайтесь рассчитать длину надрезов так, чтобы конец зигзагообразной линии сошелся с ее началом.

2. Разъедините перец на две части. Меньшая часть будет представлять из себя звездообразный цветок. Возьмите большую часть и сделайте прорезы от каждой впадины между зубцами к стеблю, не доходя до стебля 1,5-2 см. Получатся длинные лепестки. Если захочется, отогните лепестки наружу. Аккуратно удалите внутренность перца (семена с соединительной тканью).

3. При желании можно в середины получившихся цветков прикрепить на палочке маргаритку из зеленого лука (см. стр. 224).

Птичье перо из зеленого лука



Порезать стебель зеленого лука, как показано на рисунках

Маргаритки и лилии из зеленого лука



Маргаритки

1. Возьмите растение зеленого лука, положите на доску и отрежьте со стороны корней около полсантиметра. Должны быть видны кольца лука. Если обнажатся корни, отрежьте еще полсантиметра. Снимите нижние перья.

2. Отступите 5 см от среза и аккуратно сделайте продольный надрез стебля

в сторону, где были корни. Поверните стебель и, отступив от первого надреза в сторону на 3 мм, сделайте второй продольный надрез. Продолжайте делать надрезы, пока весь стебель не покроется ими.

3. Аккуратно отогните получившиеся полоски от стебля. Для лучшего раскрытия лепестков положите получившийся цветок в холодную воду.

Лилии

1. Выполните все манипуляции п. 1 предыдущего рецепта.

2. Возьмите стебель срезом вверх и сделайте ножом V-образный клиновидный надрез примерно на 2,5 см вниз. Ширину верхней части клина выбирайте таким образом, чтобы на всей окружности стебля поместилось пять одинаковых надрезов. Поворачивая стебель вокруг оси, сделайте еще четыре V-образных надреза.

3. Удалите вырезанные треугольники. Отогните получившиеся лепестки в стороны и положите получившийся цветок в холодную воду.

Утка из яблока

1 большое красное яблоко (попытайтесь выбрать яблоко получше)



1. Это украшение можно сделать за несколько часов до подачи на стол, если все срезаемые части яблока сразу же обработать лимонным соком. Удалите плодоножку. Срежьте один бочок яблока толщиной не менее 1 см, чтобы получилась плоская поверхность, на которой будущая фигурка могла бы устойчиво стоять. Отрезанная часть будет использована для изготовления головы фигурки, а пока отложите ее в сторону.

2. Поставьте будущую фигурку на основание. Вырежьте вдоль оси яблока на верхней стороне клин шириной 5-6 мм и длиной 2-2,5 см, сделав два аккуратных надреза навстречу друг другу: один (горизонтальный) - по направлению к сердцевине яблока, второй - перпендикулярно к первому. Затем отступите в сторону от первого надреза на 2-3 мм и сделайте надрез параллельно первому. Аналогично сделайте надрез с другой стороны. Получится V-образная клиновидная фигура типа лодочки. Сделайте еще 2-3 такие клиновидные фигуры, не доходя при этом до сердцевины яблока. Теперь сдвиньте получившиеся клиновидные фигурки вдоль к задней части яблока каждую на 5-7 мм относительно соседней. Получится крыло утки. Аналогично сделайте второе крыло.

3. Возьмите отложенный в сторону бочок яблока и вырежьте из него голову утки с шеей и толстым клювом. Шею вставьте в переднюю часть верхнего разреза и приколите ее к туловищу утки тонкой деревянной палочкой.

Сова из баклажана

1 большой баклажан

2 гриба среднего размера

1 морковь (5 см)

2 листа от ананаса или похожие листья

Лимонный сок

Палочки



На изготовление фигурки уйдет около 10 минут. Если вы обработаете срезанные поверхности лимонным соком, фигурка не завянет в течение 3 дней.

1. Срежьте всю плодоножку с чашечкой и поставьте баклажан на этот срез.

2. Грибы будут использованы для изготовления глаз совы. Удалите ножку каждого гриба и (1) /₃ шляпки с внешней стороны. Обработайте срезанные поверхности лимонным соком. Отступите на (1) /₃ высоты баклажана и ножом вырежьте выемки такого размера и глубины, чтобы в них поместились грибы. Расстояние между выемками должно быть не более 2,5 см. Воткните в дно каждой выемки палочку и наколите на каждую палочку гриб.

3. Морковь будет использоваться для изготовления носа. Для этого разрежьте морковь вдоль с изгибом так, чтобы она плотно прилегала к баклажану между глазами. Воткните палочку в морковь и наколите на баклажан морковь острым концом вниз.

4. Крылья - это отвороты, сделанные с обеих сторон баклажана. Для изготовления каждого крыла сделайте вертикальный надрез снизу вверх до уровня глаз, отступив 2,5 см от низа баклажана. Отведите крылья руками чуть в стороны. Чтобы крылья оставались в таком положении, под каждое крыло в его верхней части воткните по палочке.

5. Вы можете сделать перья на крыльях. Для этого сделайте V-образные надрезы на обращенных вперед гранях крыльев, чтобы край стал зубчатым. Каждое перышко отогните наружу.

6. Уши совы сделайте из листьев. Для этого возьмите листья от ананаса длиной примерно 7 сантиметров. Если нет листьев ананаса, можно вырезать из других листьев два треугольника высотой около 7 см с основанием шириной около 2 см. Сделайте прорезы в верхней части баклажана и вставьте в них листья острыми концами вверх.

7. Разрежьте плодоножку с чашечкой на 4 части. Выберите две лучшие части. Сделайте на внешней части каждой чашечки два V-образных надреза так, чтобы получилось три одинаковых зубца. В результате у вас получится две лапки. Каждую лапку приколите палочкой к нижней части баклажана.

Пальма

1 длинная морковь

1 зеленый сладкий перец округлой формы

1 неочищенный картофельный клубень

Палочки



1. Картофельный клубень хорошо вымойте. Отрежьте (1) /₃ от верха. Это будет основание пальмы.

2. Морковь очистите и сделайте на ее поверхности много хаотично расположенных продольных надрезов в виде чешуек. Подержите морковь в холодной воде, чтобы чешуйки отогнулись в стороны.

3. Удалите у перца плодоножку с сердцевинкой. Сделайте на поверхности перца 6-8 V-образных вырезов, не достигающих до его верхушки на 2-2,5 см,

чтобы создать впечатление ветвей пальмы. Для повышения привлекательности с каждой стороны каждой ветви вырежьте по 2 косых зубчика.

4. Палочкой прикрепите толстый конец моркови к картофельному основанию. Оденьте перец на верхушку моркови. Пальма готова.

Шашлык из фруктов

Бананы

Клубника

Виноград

Яблоки

Лимонный сок

Пластмассовые или деревянные спицы



Возьмите несколько пластмассовых или деревянных спиц длиной около 25 см и наденьте на них в наиболее привлекательной для вас последовательности ломтики бананов, дольки яблока (предварительно обработав их лимонным соком), клубнику, виноград. Поставьте палочки в какой-нибудь сосуд.

Если у вас есть арбуз, отрежьте от него верхушку. На краях оставшейся части вырежьте красивые зубцы. Освободите арбуз от мякоти. У вас получится красивая ваза. Мякоть арбуза нарежьте кубиками. Нарежьте также другие фрукты, чтобы получился фруктовый салат, который можно подать в вазе, сделанной из арбуза. Самые красивые ломтики фруктов используйте для нанизывания на спицы. Спицы воткните в стенки вазы, сделанной из арбуза. Получившееся блюдо подавайте к столу.

Приложение

Библиография

1 Pennington and Church Food Values of Portions Commonly Used J B Lippincott Company c 1980

2 McDougall Plan, J A & M A McDougall New Century Pub Inc, c 1983, p 51

3 Bergstrom, J, L Hermansen, E Hultman and B Saltin "Diet Muscle Glycogen and Physical Performance" Acta Physiol Scand 1967 V 71, p 140-150

4 Nutrition Today, June 1968 p 11

5 Journal of American Medical Association, 1959 p 171 461

6 Е Г Уайт Советы по пище и питанию, с 491

7 General Conference Nutrition Council, Health Education Department 1994

8 Amy Sherrard, RN, MPH, "Getting the Facts Together "

9 Е Г Уайт Советы по пище и питанию, с 339

10 Там же с 17

11 Там же, с 317

12 Там же, с 173

- 13 Там же, с 173-174
- 14 Там же, с 267
- 15 Там же, с 319
- 16 Там же, с 19
- 17 Там же, с 316
- 18 Там же, с 313
- 19 Там же, с 253
- 20 Там же, с 386
- 21 Е Г Уайт Советы по пище и питанию, с 322
- 22 McDougall Plan, J A & M A McDougall, New Century Pub Inc, с 1983 p 98
- 23 Е Г Уайт Советы по пище и питанию, с 231
- 24 Там же, с 254
- 25 McDougall Plan J A & M A McDougall New Century Pub Inc , с 1983, p 128
- 26 Там же, с 111
- 27 Библия, Книга Притчей Соломоновых 25 16
- 28 Е Г Уайт Советы по пище и питанию, с 334
- 29 Там же, с 200
- 30 Там же, с 263
- 31 Там же, с 312
- 32 Там же, с 312
- 33 Там же, с 251
- 34 Е Г Уайт Служение исцеления, с 319
- 35 Там же, с 300
- 36 Problems With Meat, J A Scharftcnbtrg, MD, MPH, Woodbndgc Press Publishing Co, p 11
- 37 Г Уайт Служение исцеления, с 384
- 38 E Earl & N Brackett, Better Health, Amazing Facts, p 175
- 39 Г Уайт Советы по пище и питанию, с 230
- 40 Там же, с НО
- 41 Там же с 104

Что и как едят в разных странах мира

Представленные в этой главе меню и подбор продуктов не совсем точно отражают национальные кухни, так как в них полностью отсутствуют мясные блюда. И тем не менее, они дают представление о том, что едят и как живут вегетарианцы в каждой стране, приспособившись к продуктам и традициям своей страны.

• Русская кухня

Здесь мы приводим традиционные блюда русской кухни из всех собранных нами рецептов, чтобы те читатели, которые не знакомы с русской кухней, смогли это приготовить.

Первое блюдо

- борщ с хлебом

Вторые блюда

- кулебяка,
- грибы в сметане,
- картофельное пюре,
- тонко нарезанные огурцы

Десерт

• пирог со свежими яблоками подать с чаем из лекарственных трав Сначала подайте на стол первое блюдо и хлеб, а также все холодные закуски огурцы, салаты и т.д. Когда первое блюдо съедено, можно подавать горячие вторые блюда. Десерт нужно подавать, предварительно убрав все со стола. Рекомендация (по собственному опыту) Если вы принимаете гостей из США, объявите им заранее, сколько блюд вы собираетесь подать. Иначе они могут предположить, что на столе расставлено все, что им будет предложено, тогда как это - всего лишь первое блюдо.

• **Корейская кухня**

Постарайтесь приобрести несколько наборов палочек. Они помогут создать неповторимую обстановку за столом. А, возможно, когда-нибудь вы окажетесь в такой ситуации, когда вам будет просто необходимо умение пользоваться палочками.

- Кимчи и рис,
- Темпура,
- Чоп-Чай,
- тушеная капуста
- салат со свежими огурцами.

На десерт почти всегда подаются свежие фрукты. Можно подать и чай из лекарственных трав.

Перед каждым сидящим за столом поставьте широкую чашку дымящегося риса. На середину стола поставьте в небольших салатницах кимчи, темпуру, чоп-чай, капусту, салат из огурцов. Ложки в салатницы класть не нужно. Каждый своими палочками берет все, что ему нужно из салатниц на середине стола и кладет к себе в чашку с рисом. Когда вы положите достаточно разных блюд на дымящийся рис, можете палочками отправлять себе в рот еду. Приятного аппетита!

В нашей книге вы также найдете другие блюда корейской кухни, такие как жареный рис и проращенный маш.

• **Кухня Ближнего Востока**

Пита - основная еда в этих странах. Напеките их заранее. Их удобно заморозить. Гуммус на Ближнем Востоке всегда изготавливается из нута и пасты купжutowого семени, которых практически невозможно купить в России, поэтому, сделав необходимые замены, мы приспособили это блюдо для вас. Оно очень хорошо получается. Салат Табули для жителей Ближнего Востока - все равно что квашеная капуста для россиян.

- Суп из чечевицы,
- салат Табули,
- далма из капустных листьев,
- пита.

На блюдо уложите крупно нарезанную морковь, листья свежей капусты, крупно нарезанные огурцы, зеленый лук и все другие овощи, доступные в это время года.

- Гуммус,
- хлебцы со шпинатом.

Обычно па десерт подают фрукты.

Перед каждым сидящим за столом положите ложку, поставьте тарелку и чашку с супом. Все остальные блюда, кроме десерта, поставьте в центр стола. Сервировочной ложкой положите все необходимое в свою тарелку. Можно воспользоваться вилкой, но это не обя-

зательно, так как питу можно разорвать с краю и использовать вместо вилки. Разорванным краем питу возьмите немного гуммуса, а затем салата Табули со своей тарелки. Другой рукой возьмите зеленый лук или дольку помидора. И приятного вам аппетита!

• Американская кухня

Американская кухня настолько разнообразна, насколько разнообразны традиции населения Соединенных Штатов. И все же традиционно американцы едят следующее-

- зеленый салат,
- геркулесовые котлеты,
- печеный картофель со сметаной или яичной подливой,
- зеленая фасоль, сваренная в соленой воде со сливочным маслом,
- булочки к обеду,
- фруктовый сок.

На десерт подают яблочный пирог с мороженым и чаем из лекарственных трав.

На стол поставьте все блюда, кроме десерта. Когда все рассядутся за столом, по знаку хозяина или хозяйки передавайте каждое блюдо друг другу, пока у всех не будут полные тарелки, и только после этого можно приступить к еде. Десерт обычно служит единственным вторым блюдом.

• Мексиканская кухня

Мексика - страна фасоли, кукурузы, красного горького перца и жареных блюд. Мы можем вполне наслаждаться фасолью и кукурузой, но нам необходимо исключить красный горький перец и, конечно, уменьшить употребление жареной пищи. Мексика утопает в свежих фруктах и овощах круглый год благодаря теплему климату. А вот типичные блюда мексиканской кухни:

- энчиладас,
- рис по-мексикански,

- Зеленый салат
- соус Сальса

На десерт - арбуз.

Мексика - страна праздников и веселых застолий. На стол подается сразу вся еда, кроме десерта. Мексиканцы любят очень острую пищу. Они даже посыпают горьким красным перцем дольки арбуза. Но вам этого делать не стоит.

• Датская кухня

Датчане относятся к еде как к искусству, но, тем не менее, едят обильно. Они уделяют много внимания цвету пищи, поэтому искусно украшают ее, что, несомненно, делает стол очень привлекательным. Это меню было любезно предоставлено нам датским вегетарианцем:

- хлебцы со шпинатом
- жаркое из орехов
- луковая подлива
- горячий салат из красной капусты
- соленья.

На десерт - яблочный торт со сметаной.

Поставьте все блюда на стол, кроме десерта. Украсьте красным и зеленым сладким перцем, розочками из редиса или морковью, нарезанной топкими кольцами. Теперь можно приступать к еде. Приятного аппетита!

• Итальянская кухня

В нашем сознании Италия - это страна разнообразных макарон-ных изделий, и прежде всего спагетти, итальянского хлеба, романского салата, чеснока и пиццы. Типичная итальянская еда состоит из следующих блюд:

- минестра
- итальянский хлеб с чесноком
- Зеленый салат
- итальянская пицца
- запеканка из макарон с помидорами

На десерт - нарезанные апельсины.

Поставьте все блюда на стол, кроме десерта. Около каждой тарелки положите вилку и ложку. Вообще итальянские семьи любят создавать за столом дружескую теплую атмосферу, где много смеются и обильно едят макароны и пиццу. Обычно итальянцы не запекают пиццу с сыром, это - американское изобретение. Итальянцы предпочитают запекать пиццу, предварительно обмазав ее верх растительным маслом со свежим чесноком и соусом спагетти или растительным маслом, свежим чесноком и петрушкой.

Как продлить свою жизнь на 12 лет... если начать сейчас

© Гэри Д. Странк,

Тихоокеанский центр по образованию в области здравоохранения

• Жиры и рак

Рак... Страшный диагноз. Поэтому важно понять, что большинство разновидностей рака можно предотвратить, если мы согласны стать другими. Стать другим означает принять для себя систему ценностей, отличающуюся от принятой большинством, и есть совсем другие продукты.

Ученые считают, что до 90 % всех разновидностей рака может быть вызвано тем, что мы кладем в свой рот; из них курение ответственно за 25-40 %, обычная западная система питания - за 30-50 %, а по некоторым расчетам даже за 70 % [1].

В традиционной системе питания около 80 % риска составляют четыре тесно взаимосвязанных фактора:

1. Употребление животных жиров (говяжьего, свиного и др.).
2. Низкое потребление растительных волокон (клетчатки).
3. Ожирение.
4. Недостаточное употребление защитных веществ, содержащихся в овощах и фруктах.

Эпидемиологические исследования в разных странах показывают прямую зависимость между величиной потребления животных жиров и заболеваемостью раком молочной железы и прямой кишки. В странах, где употребляют много животных жиров, высока и смертность от рака молочной железы. То же самое справедливо и для рака прямой кишки [2].

Существуют экспериментальные данные, показывающие, что животные жиры в большей степени, чем растительные ответственны за развитие раковых заболеваний.

Все четыре вышеприведенных фактора - животные жиры, низкое потребление волокон, ожирение и недостаток защитных веществ в пище - являются причинами большинства форм рака, связанных с неправильным питанием. По иронии судьбы эти четыре фактора всегда присутствуют вместе... при употреблении мяса и других животных продуктов! Для распространенной в западном мире системы питания, в основе которой лежит употребление мяса, характерно низкое содержание веществ, защищающих от рака, низкое содержание растительных волокон и высокое содержание животных жиров, способствующих ожирению.

Животный жир ведет к ожирению! Каждый грамм животного жира содержит 9 килокалорий, тогда как один грамм белков или углеводов содержит только 4 килокалории. Поэтому животные жиры ведут к ожирению более интенсивно, чем белки и углеводы. Исследования показывают, что ожирение может быть одной из основных причин рака. А так как практически любое мясо содержит жир, мясо - это ожирение.

Мясо также не содержит клетчатки. Да, это так, в мясе нет волокон! Только растения содержат волокна. Волокна защищают организм как от рака прямой кишки, так и от рака молочной железы.

Растения также обеспечивают организм такими защитными веществами и витаминами для профилактики раковых заболеваний, как бета-каротин и витамин С, содержащиеся в овощах и фруктах, индол и сульфорафан, содержащиеся в белокочанной и цветной капусте, ликопин, красный пигмент, содержащийся в клубнике и помидорах. Мясная пища содержит значительно

меньше всех защитных веществ, чем растительная, вследствие чего употребление мясной пищи увеличивает риск заболевания раком.

• Животные жиры и сердечно-сосудистые заболевания

Теперь давайте посмотрим на зависимость между животными жирами и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В современном мире сердечно-сосудистые заболевания убивают значительно больше людей, чем что-либо другое. Они настолько распространены, что мы редко испытываем страх, получив известие о сердечном приступе. Мы принимаем это как норму или неизбежность. Но так было не всегда! Это явление характерно только для нашего века.

В годовом отчете Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 1991 год говорится: "В настоящее время население богатых стран мира традиционно питается тем, что было абсолютно неизвестно людям, жившим десять поколений назад. Современная, избыточная жирами пища содержит в 2 раза больше животных жиров, и поэтому в ней значительно больше отношение количества насыщенных жирных кислот к ненасыщенным. Она содержит только одну треть необходимого количества волокон, гораздо больше сахара и натрия, очень незначительное количество сложных углеводов и слишком малое количество питательных микроэлементов".

"Во всем мире переход к такой системе питания, чуждой биологии человека, сопровождался значительным распространением таких хронических заболеваний, как коронарная болезнь сердца, инсульт, различные виды рака, диабет, желчекаменная болезнь, кариес зубов, желудочно-кишечные расстройства, различные заболевания опорно-двигательного аппарата" [3].

В своем отчете за 1982 год ВОЗ рекомендует "частое употребление овощей, фруктов, круп и бобовых культур, что резко отличается от широко распространенного в современном мире питания, при котором основное количество энергии поступает за счет продуктов из цельного молока, жирного мяса и рафинированных Сахаров" [4].

В 1969 году была учреждена Международная комиссия по исследованию сердечно-сосудистых заболеваний. Ей была поручена разработка направлений деятельности медицинских учреждений по профилактике, лечению и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В животных продуктах (мясном жире, яичном желтке, сливках) содержится холестерин и насыщенные жирные кислоты. Поэтому в 1970 году Международная комиссия (МК) рекомендовала избегать употребления яичного желтка, жирного мяса, нутряного и околопочечного сала [5].

Вот рекомендации, содержащиеся в докладе МК за 1984 год:

1. Коррекция ожирения (см. Таблицу рекомендуемого веса, стр. 240).
2. Снижение потребления пищевого холестерина до 250 мг в сутки (1 средний яичный желток).
3. Снижение потребления насыщенных жиров до уровня менее 8 % от всех потребляемых калорий.
4. Снижение потребления всех жиров до уровня менее 30 % от всех потребляемых калорий (в настоящее время это примерно 40 %) [6].

Здесь следует заметить, что растения не образуют холестерин. Поэтому растительные масла в орехах, фасоли, семенах, фруктах и овощах не содержат

холестерина! Холестерин попадает в организм только в составе животной пищи.

А вот еще один пример. В 1977 году Объединенным комитетом по питанию и человеческим потребностям Сената США был издан один документ. Он замечателен тем, что исходит из высшего законодательного органа США. В документе установлены 7 приоритетов Соединенных Штатов в области правильного питания:

1. Чтобы избежать тучности, ешьте не больше, чем нужно для компенсации потраченной энергии.

2. Увеличьте в своем рационе долю сложных углеводов и "естественных" Сахаров с 28 % до 48 %.

3. Уменьшите потребление рафинированных Сахаров на 45 %, чтобы они обеспечивали не больше 10 % всей потребляемой энергии.

4. Уменьшите содержание всех жиров в вашем рационе с 40 % до 30 % потребляемой энергии.

5. Уменьшите долю животных жиров, чтобы они обеспечивали примерно 10 % всей потребляемой энергии и сбалансируйте их потребление с потреблением растительных жиров, чтобы оно также обеспечивало около 10 % потребляемой энергии.

6. Уменьшите потребление холестерина до 300 мг в сутки.

7. Ограничьте потребление натрия, сократив количество поваренной соли в вашем рационе до 5 г в сутки.

Обязательно обратите внимание на сходство основных рекомендаций, представленных различными учреждениями, в отношении ожирения, холестерина и жиров, в основном животных, как основных причин коронарной болезни сердца. Животный жир - это действительно большой вред!

Даже этот краткий обзор дает представление о том, насколько животные жиры ответственны за заболеваемость и смертность в развитых странах от таких масштабных болезней, являющихся убийцами номер один и номер два, как сердечно-сосудистые заболевания и рак. Эти выводы сделаны путем анализа многочисленных исследований.

И мы полностью разделяем их. Именно они помогают нам распознать и выявить степень влияния того или иного фактора на заболеваемость и смертность. Но чтобы понять, как предотвратить коронарные заболевания сердца, рак и другие заболевания, вызванные потреблением жиров, нам не нужно так усердно обрабатывать результаты многочисленных научных исследований. Нам стоит лишь подчиниться тому, что однажды уже было написано.

"Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших: никакого тука (т. е. жировых тканей животных.- *Прим. ред.*) и никакой крови не ешьте" (Библия, Лев. 3:17).

Библия говорит, что Бог есть любовь. Но какую мы видим любовь во всех этих страданиях, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком?

Божья любовь проявляется в двух направлениях. Он достаточно заботится о нас, чтобы сказать нам, что безопасно, а что нет. Его любовь тихо взывает к нам на протяжении 3500 лет. "Никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте" (Библия, Лев. 7:23). Кстати, свиное сало не упоминается, так как свинину вообще нельзя было есть.

Все потенциально вредное Господь требовал либо сжигать как жертвоприношение, либо избавляться иным образом. Это были не случайные запреты (табу). Это были законы во благо человеческого здоровья, призванные защитить нас от гибели. Потому что Он заботится о нас. Это и есть любовь Господа в действии, и она все так же доступна нам!

Его любовь проявляется еще одним чудесным образом, а именно, в данной нам Господом свободе выбора своего образа жизни... и смерти. Божественная любовь не требует слепого послушания! Эта любовь дает нам свободу выбора. Люди *сами* предпочли жиры в своем питании и *сами* страдают от последствий. А Господь выбрал для нас нечто лучшее.

Хотя не всякая болезнь есть результат нашего собственного выбора, но подавляющее их большинство. Девяносто процентов из нас выбирают вид смерти, выбрав образ жизни. И, пренебрегая простейшими заветами Священного писания, мы *сами* вызываем на себя "величайшую эпидемию, перед угрозой которой когда-либо стояло человечество".

• Определение ожирения

Доктор Фрэнк Кастелли, руководитель проекта по изучению сердца человека из Фрамипгема, штат Массачусетс, в результате своих исследований за более чем 26-летний срок работы (на 1991 г.) пришел к выводу, что каждые полкилограмма превышения веса человека над идеальным увеличивают смертность на 2 %. Поэтому если ваш вес на 5 кг больше идеального, вероятность вашей смерти возрастает на 20 %.

• Несоответствия в питании

Несоответствия в питании означают недостаток витаминов, минеральных веществ и волокон в продуктах, содержащих лишние или очищенные калории. Это такие продукты, как рафинированный сахар, мука высшего сорта и жиры в чистом виде, известные также как видимые животные и растительные жиры.

Необходимо определенное содержание витаминов и минеральных веществ, чтобы еда приносила пользу организму. Когда они отсутствуют в пище, организм начинает тратить собственные запасы, чтобы усвоить пищу.

Сахар

12-17 % всех калорий средний житель Запада получает из съедаемых Сахаров и выпиваемых сладких фруктовых напитков. Это означает, что 12-17 % его пищи по существу не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, ни волокон.

По существу, средний житель Запада получает 525 килокалорий в день только из сахара. А это соответствует 35 чайным ложкам в день. Это значит, что в год он съедает 58 кг сахара. Официальные рекомендации гласят, что нам следует получать не более 10 % всех необходимых нам калорий в виде сахара.

Избыток сахара увеличивает риск кариеса зубов, ожирения, коронарной болезни сердца, диабетов и гипогликемии, а также ведет к снижению сопротивляемости организма различным инфекциям.

В слаборазвитых странах 5-10 % лиц моложе 19 лет страдает кариесом зубов. А в развитых странах - 98 % (!).

Господь снабдил естественные продукты всеми питательными веществами,

необходимыми для поддержания запасов энергии в организме. Например, цитрусовые, хотя и содержат много сахара, но в то же время обладают многими веществами, необходимыми человеку для усвоения этих калорий. В сахаре отсутствуют витамины и минеральные вещества, но чтобы организм мог усваивать этот сахар, ему нужны именно витамины и минеральные вещества. Если сахар не найдет их в самой пище, он будет использовать резервы организма.

Фагоциты - это белые кровяные тельца, которые обволакивают и уничтожают бактерии. Согласно одному исследованию один средний фагоцит поглощает 14 бактерий, некоторые - чуть больше, некоторые - чуть меньше. В двух баночках с прохладительными напитками содержатся 24 чайные ложки сахара или меда, и если их содержимое выпить за один прием, активность белых кровяных телец понижается, и при этом один фагоцит может поглотить в среднем только 7 бактерий. Это состояние сниженной активности может продолжаться до 6 часов. Тем временем, количество бактерий удваивается каждые 15 минут. Крахмалы и другие неочищенные углеводы не вызывают столь пагубных последствий [8].

Некоторые предлагают, решить проблему регулярным приемом витаминов и минеральных веществ в виде таблеток. Но все же эти питательные вещества лучше получать из пищи, чем из таблеток, так как в пище находится целое множество других полезных веществ, которые отсутствуют в таблетках. Кроме того, ученые постоянно обнаруживают новые важнейшие вещества в естественных продуктах.

Растительные волокна

В процессе очищения из продуктов удаляется большой процент волокон. Пшеничная мука высшего сорта содержит некоторое количество белков, однако после переработки зерно теряет большую часть витаминов, минеральных веществ и белков, содержащихся в зародыше и отрубях. Употребление в пищу богатых волокнами продуктов, таких как крупы и злаки грубого помола, овощи и фрукты снижает риск рака прямой кишки. Известно, что волокна также способствуют снижению риска заболеваний сердца, так как выводят холестерин и триглицериды (жиры) из кишечника. Питание, в основе которого лежит употребление неочищенных богатых волокнами продуктов, способствует лечению диабета и помогает предотвратить ожирение.

Проблемы наркомании и алкоголизма и плохое питание

В опытах на крысах было обнаружено, что при плохом питании в мозгу крыс образуется морфий и другие наркотические вещества, вызывающие чувство эйфории. Когда крысам давали алкоголь, их мозг вырабатывал больше морфия. Эти опыты впервые показали, что существует прямая зависимость между плохим питанием и проблемами наркомании и алкоголизма.

То, что человечество сделало с продуктами питания, подвергая растительную пищу переработке, либо "пропуская" ее через животных, чтобы получить животную пищу, создало огромную проблему питания в развитых странах. Пища, которую дал Господь, благотворна и питательна. Поэтому для решения данной проблемы примите совет: ешьте много разнообразных фруктов, орехов, круп, злаков и овощей в их как можно более естественном и съедобном виде и в количестве, достаточном для поддержания своего

идеального веса.

• Пищеварение - трудная работа. Желудку нужен отдых

Пережевывание пищи является тяжелой нагрузкой для мышц желудка. В желудке пища постоянно перемешивается ритмическими сокращениями мышц, которые выжимают пищу сначала вверх, затем вниз, смешивая ее с пищеварительными ферментами. После нескольких часов такой работы мышцам желудка необходим отдых.

Дневник желудка

10.00 О-о-о-х, еще один жаркий денек. Интересно, обидят ли меня сегодня, как обидели вчера. Если да, то объявлю забастовку. Только что освободился от плохо пережеванного завтрака, пока мы бежали к поезду. Я настолько измотан и так устал, что мне потребовалось в два раза больше времени, чтобы выполнить эту работу.

10.30 Прибыли два стакана горячего сладкого чая. Горячо! Чтобы остыть и прийти в нормальное состояние, мне придется трудиться изо всех сил еще час.

10.50 Плохо пережеванный завтрак не удовлетворил ее, поэтому она купила семечек.

12.00 Семечки поступали непрерывно с 10.50. Думаю, с ними она покончила.

13.10 Еще горячий сладкий чай.

13.40 Ошибался относительно семечек, она продолжает их грызть, и теперь мне опять придется иметь с ними дело.

14.15 Еще горячий сладкий чай.

15.20 Кто-то принес нам пакетик карамели. Прекратится ли это когда-нибудь?

16.30 Такое ощущение, что я получил граммов двести карамели. А вот я только что услышал, как она говорит: "Ой, милый! Я не чувствую себя слишком хорошо. Наверно, съела что-нибудь".

16.50 Нас пригласили выпить лимонаду. Получили лимонный фосфат, а затем бросились в метро.

18.30 Во время приготовления ужина получил кусочек сосиски, пару кусочков сырой картошки и немного квашеной капусты. Ох, и устал же я, а еще надо ужинать.

19.00 Картофельное пюре, сосиска, белый хлеб и квашеная капуста - г та. Что вы об этом думаете?

19.45 Сейчас повели дочь в кафе есть мороженое.

20.20 Добрались домой. Увидел, что кто-то приготовил кувшин фруктового сока. Получил 2 полных стакана поверх мороженого. Все, хватит! Объявляю забастовку!

20.30 Послал назад мороженое и лимонад. ,

20.40 Теперь идет квашеная капуста.

20.50 И сосиска.

21.10 Она жалуется, что в мороженом было что-то не то. Ее муж говорит, что, возможно, все из-за ее слабого желудка, который она унаследовала от

своего отца.

21.30 Теперь оба чувствуют, что это просто легкое несварение, вызванное необычно жаркой погодой, стоящей сейчас. Спокойной ночи.

Во-первых, она ела некоторые продукты, которые мы никогда не советовали бы есть, во-вторых, ей могло стать плохо и от хороших продуктов, которые она употребляла неверно, то есть в неподобающее время, слишком часто или в слишком большом количестве.

Есть одно золотое правило хорошего здоровья: ешьте только во время завтрака, обеда и ужина! Все преимущества самой полезной пищи могут быть сведены на нет, если не соблюдается это правило.

Если мы утверждаем, что желудку необходим один час отдыха с момента, когда он освободился от съеденного, и до следующего приема пищи, то сколько же времени должно пройти между двумя приемами пищи? Ответ можно найти в табл. 2.

В связи с этим обратите внимание на взаимосвязь между временем, необходимым для освобождения желудка, и количеством жиров или общим количеством калорий в пище.

А теперь давайте посмотрим, что происходит, когда желудок получает новую пищу тогда, когда предыдущая порция пищи еще не выведена из желудка. Доктор Волмер [9] приводит результаты эксперимента, проведенного в Адвентистском госпитале в Вашингтоне с группой медсестер, выразивших желание участвовать в этом эксперименте.

Медсестрам был предложен стандартный завтрак, состоящий из сливок, хлеба с маслом, запеченных фруктов и одного яйца. К завтраку был добавлен стакан со смесью обезжиренного кислого молока и сульфата бария. С интервалом в два часа медсестер смотрели на рентгене, чтобы проследить за тем, где находится съеденная пища, отчетливо видимая в лучах рентгена благодаря наличию сульфата бария.

Таблица 2

Состав пищи и время, необходимое для ее переваривания

Пища с низким содержанием жиров	2 вареных яйца, хлеб, кофе	4 часа 45 минут
Обычная пища	Яичница из 2 яиц, немного сливочного масла, хлеб, кофе с молоком Всего жиров: 50 граммов	6 часов
Пища с высоким содержанием жиров	Яичница из 2 яиц с маслом, хлеб, кофе с молоком Всего жиров: 100 граммов	Через 6 часов только 60% пищи переварится

Таблица 3

Влияние вида пищи, принимаемой через два часа после завтрака, на его переваривание

Продукты, принимаемые через два часа после завтрака	Время, когда остатки завтрака все еще в желудке
1 стаканчик мороженого 1 банан	3 часа спустя 8 часов спустя

В среднем желудку потребовалось около 4 часов, чтобы освободиться от обычной пищи. Теперь давайте посмотрим, что произошло на втором этапе эксперимента, когда через два часа после окончания завтрака медсестрам дали еще несколько разных продуктов (см. табл. 3).

В другом эксперименте человеку через каждые 1,5-2 часа после завтрака давали пол-ломтика хлеба с маслом, и так несколько раз, по при этом он не получил обеда в обычное время. Было обнаружено, что спустя 9 часов в желудке все еще оставалось более половины его завтрака.

Доктор Волмер утверждает, что "никакой орган, постоянно работающий сверх меры, не может работать нормально. Когда процесс пищеварения в желудке задерживается, это отрицательно воздействует и на процесс пищеварения в двенадцатиперстной кишке. Усвоение пищи замедляется, и при этом замедляется общий процесс питания организма. Жизненная энергия организма понижается, что открывает путь болезням".

Многие люди страдают от неприятного плохого запаха изо рта не столько из-за характера съеденной пищи, сколько от того, что ели в неурочное время.

Истощение организма

Постоянная еда между основными приемами пищи истощает организм. Пищеварение - это сложное сочетание работы мышц, гормонов и ферментов. Работа, которая может утомить и корову! При чрезмерной нагрузке на пищеварение это сложное сочетание нарушается. Одним из мгновенных последствий может стать то, что желудок отвергает содержимое и "возвращает все назад".

А отдаленным последствием может явиться то, что организм больше не будет принимать определенные продукты. Для него это "изнурительно". Складывается впечатление, что каждый прием пищи истощает нервную систему, и при этом у человека возникает ощущение неуверенности и вялости. Владелец такого желудка сожалеет, что ему вообще необходимо есть, поэтому он начинает есть в меньшем количестве, но чаще. Таким образом, он попадает в замкнутый круг частых приемов пищи, которые еще больше истощают организм.

Нарушение сна

Некоторые люди едят перед самым сном, и тогда эта пища попадает в желудок поверх ужина. Наличие пищи в желудке мешает здоровому и спокойному сну, который столь необходим человеку. Во время сна, призванного восстанавливать все органы, их заставляют работать.

"Голодные боли" - не совсем так

"Голодные боли" - это заблуждение. Желудок может болеть от воспаления, лихорадки, усталости, а может просто требовать отдыха.

Мы считаем, что он болит от голода, а он вместо этого говорит: "Я устал". Что ему действительно нужно - это отдых.

Совет: 4-6 часов между приемами пищи.

Тогда очень просто понять, что важно не только *что*, но и *когда* мы едим. Кроме выбора пищи высокого качества нам нужно регулировать максимально точно расписание приемов пищи, чтобы каждый день есть в одно и то же время, сохраняя перерывы в 4-6 часов от окончания одного приема пищи до начала следующего, а также до отхода ко сну, и не принимать *ничего* между ними, кроме воды. Это даст желудку время не только переварить съеденное, но и отдохнуть перед следующим приемом пищи.

• Исследование образа жизни по Беллоусу и Бреслоу

Давайте обратимся к одному из самых значительных исследований, непосредственно связанным с образом жизни в XX веке [10].

Доктор Беллоус и доктор Бреслоу из Департамента здравоохранения в Беркли (Калифорния, США) получили широкую известность среди врачей благодаря этому исследованию. Оно служит основой для определения возможной продолжительности жизни людей, исходя из образа их жизни.

7 привычек у 7 тысяч взрослых людей

Во-первых, они обследовали 6928 жителей округа Алмейда в Калифорнии и выявили взаимосвязь между семью основными бытовыми привычками каждого человека и его физическим состоянием. Спустя 9,5 лет они измерили взаимосвязь между этими привычками и продолжительностью жизни.

5 уровней здоровья

Все эти 7 тысяч человек были обследованы для определения уровня их здоровья в диапазоне от тяжелой инвалидности до уровня высокой активности без хронических заболеваний и без каких-либо признаков болезней. Пять основных уровней здоровья были следующими:

1. Инвалиды: люди, у которых были отмечены трудности с самостоятельным питанием, одеванием, подъемом по лестнице, выходом из дома или невозможность посещать работу в те-

чение шести и более месяцев. В эту категорию также вошли люди сограниченной работоспособностью. Это люди, которые поменяли часы работы или сменили работу на более легкую, и люди с какими-то еще ограничениями своей деятельности. 2. Хронические больные' люди, не потерявшие работоспособность, но у которых в течение последних 12 месяцев было отмечено 2 или более хронических заболевания

3. Люди с нарушениями: больные с одним хроническим заболеванием.

4. Люди с признаками болезни. У таковых не было обнаружено ни уменьшение работоспособности, ни хроническое заболевание, но при этом за предшествующий год наблюдался хотя бы один симптом заболевания.

5. Здоровые люди. Таких людей, у которых отсутствовали жалобы на плохое здоровье, разделили на две категории в зависимости от их ответов на 4 вопроса, связанных с самооценкой их здоровья.

Рекомендации

Теперь рассмотрим рекомендации, разработанные на основе этого исследования. В большой степени эти рекомендации проистекают просто из здравого смысла, но этот здравый смысл разделяют далеко не все люди. Многие не следуют ни одной из этих рекомендаций и страдают от соответствующих последствий.

1. Спите 7-8 часов в сутки. Было отмечено, что те, кто спит менее 6 часов в сутки или более 9 часов, не настолько здоровы, как те, кто спит 7-8 часов. Из этого не следует, что 9-часовой сон ведет к слабому здоровью. Возможно, что, наоборот, именно те, у кого слабое здоровье, вынуждены спать 9 часов 2 Завтракайте почти каждый день. Было обнаружено, что те, кто не завтракает, впоследствии оказываются не так здоровы, как те, кто делает это ежедневно.

3. Старайтесь реже или вообще не есть в перерывах между основными приемами пищи.

4. Лучше, чтобы вес мужчины был на 5 % меньше и не более, чем на 20 % выше идеального веса, а женщины - не более, чем на 10 % выше идеального веса (см Таблицу рекомендуемого веса на стр 240).

5. Часто занимайтесь спортом, плавайте, ходите в дальние прогулки или часто работайте на садовом или огородном участке, или делайте зарядку. Мужчины, не делающие зарядку, умирают в 3 раза чаще, чем те, кто делает ее достаточно регулярно и интенсивно.

6. Не пейте алкогольные напитки вообще или пейте не более 80 мл в день. Исследование доктора Бреслоу показало, что те, кто пьет более 160 мл в день, имеют более слабое здоровье, чем те, кто пьет меньше или не пьет вообще. Результаты других исследований говорят о некоторых преимуществах алкоголя в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом не обнаруживают никакой выгоды для организма в целом для продления жизни. В 1980 году Национальная Академия естественных наук стала первым научным учреждением, которое заявило, что не может рекомендовать употребление спиртных напитков.

7. Никогда не курите. Курение - самый главный убийца курящих. И хотя курящие составляют только 25 % всего населения США, тем не менее смертность среди курящих настолько высока, что курение может считаться одной из главных причин смертности среди всего взрослого населения страны.

Образ жизни и смертность

Продолжительные по времени наблюдения за этой группой из 7 тысяч человек выявили поразительную взаимосвязь между обычными бытовыми привычками и смертностью [11]. Те, кто развил в себе 6-7 здоровых привычек, на 11 лет пережили тех, кто смог развить в себе от 0 до 3 из числа этих привычек.

Таблица 4

Здоровые привычки и смертность

Число привычек	Смерть в возрасте
0-3	67 (45+22)
4-5	73 (45+28)
6-7	78 (45+33)

Продление жизни на 11 лет - явление значительное. Очень значительное!

Эти наблюдения также выявили, что, развивая в себе здоровые привычки, мы обеспечиваем величайшую возможность прожить долгую жизнь, причем делаем это сами.

Одиннадцать лет - это средняя величина. Каждый из вас может превзойти ее. Вы, наверное, заметили, что в это исследование не входило изучение того, чем эти люди питались. Вегетарианец имеет возможность значительно превзойти этот срок. Поэтому обещание увеличить продолжительность жизни на 12 лет при наличии здоровых привычек кажется достаточно скромным. Даже 15 или 20 лет не являются пределом.

• Количество и качество неразрывны

Кто-то может сказать: "Да, может я и не проживу столько, но пока я живу, я должен получить от жизни все". Но получится ли это у него?

Исследование также продемонстрировало, что те, кто развил в себе 7 здоровых привычек и жил согласно им, чувствовали себя так же хорошо или, может быть, даже лучше, чем люди на 30 лет моложе с неразвитыми здоровыми привычками вообще, либо только с некоторыми из них.

Человек, чей образ жизни плох, не чувствует себя хорошо. Тот, кто ложится спать и просыпается утром с болью в теле, с подавленным сознанием, становится инертным в жизни.

Какие еще выводы можно сделать из этого исследования? Продолжительность жизни и ее качество неразрывны. Те здоровые привычки, которые продлевают нашу жизнь, помогают получить все возможное от нее. Это действительно нам во благо!

Каждая здоровая привычка ощутимо важна

В отчете о данном исследовании отмечается: "Не было выявлено какого-то *особенного* фактора, объясняющего связь между физическим состоянием человека и привычками повседневной жизни. *Каждая* привычка очень значима.

Например, из другого исследования мы узнаем, что если у курящего, регулярно делающего зарядку, случится сердечный приступ, то вероятность выжить у него выше, чем у некурящего человека, не делающего зарядку [12].

Каждая клетка в организме курящего больна. Каждая сигарета сокращает возможную продолжительность жизни курящего на 5-10 минут. Каждая минута курения приближает смерть на 2 минуты. Курение - это оскорбление организма, также как и нежелание регулярно делать зарядку. Каждая здоровая привычка важна и усиливает положительное действие других привычек. Каждый раз, когда мы принимаем к исполнению одну из рекомендаций, мы заметно улучшаем качество жизни и в большинстве случаев увеличиваем ее продолжительность.

Ранняя смерть - результат пренебрежения здоровьем в середине жизни

Когда человек пренебрегает своим здоровьем, он укорачивает свою жизнь. Но при этом он теряет не закат своей жизни, а ее средний отрезок, именно те годы, когда он "собирался действительно пожить". Те, кто жестоко относится к своему здоровью, не живут долго, но при этом все равно стареют. Просто стареть они начинают раньше. Снижается жизненная емкость их легких. Их

артерии забиты склеротическими бляшками холестерина. Их суставы теряют подвижность, а иногда страдают от воспаления. Их мышцы атрофируются и обрастают жиром.

Жизненный тонус снижается. Им трудно оставаться жизнерадостными. Вместо того, чтобы в 70 лет чувствовать себя сорокалетними, они в 40 лет чувствуют себя семидесятилетними. И большинство из них никогда не доживет до восьмидесяти, хотя своим телом они этот возраст будут чувствовать.

Конечно, большинство из них не представляет, как они несчастны, так как они никогда не чувствовали себя хорошо. Для них это нормальное состояние. К счастью, они не представляют, что теряют, иначе они были бы этим просто подавлены.

Однако есть люди, которые живут долго и в полном здравии, и даже в преклонном возрасте не чувствуют себя "старыми".

В определенном смысле можно даже продлить годы юности. Вегетарианцы взрослеют медленнее, и об этом имеются такие свидетельства:

1. Более позднее появление постоянных зубов.
2. Позднее начинается "быстрый рост".
3. Более позднее начало менструального периода у девочек.

Исследования, проведенные Т. Хараямой, сотрудником Национального научно-исследовательского центра по проблемам рака в Японии показывают, что девочки, у которых менструальный период начался до 13 лет, имеют в 4 раза большую предрасположенность к раку молочных желез по сравнению с теми, у кого он начался в возрасте старше 17 лет [13].

Если придерживаться правильных, здоровых привычек в быту, можно улучшить качество жизни и продлить ее. Все это нам подвластно самим. Поэтому Господь показал нам, какие привычки надо развивать в себе; не только потому, что у нас есть возможность их развить, но прежде всего потому, что Он хочет, чтобы мы были здоровы и счастливы.

"Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя" (Библия, 3 Иоан. 2).

• Каждому необходимы физические упражнения

Физические упражнения делают больше, чем просто развивают мышцы. Они увеличивают циркуляцию крови в мышцах, костях, суставах и органах и препятствуют ее застою в мозге, желудке и женских органах. Они также уменьшают риск заболеваний и ранней смерти при улучшении качества жизни. Давайте перечислим некоторые преимущества, которые может дать энергично выполненный комплекс физических упражнений.

- дает ощущение здоровья, то есть бодрость в спокойном теле с уменьшением нервозности;
- улучшает умственную деятельность, особенно важную для студентов;
- приносит облегчение при болях или снимает их совсем;
- увеличивает сопротивляемость организма болезням, в том числе и таким как сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака, диабет, остеопороз, варикозное расширение вен и грипп, а также обычные простудные заболевания;
- помогает справляться с большими психологическими нагрузками,

поэтому повышает сопротивляемость к перенапряжению;

- увеличивает чувство бодрости за счет повышения скорости основного обмена (это скорость, с которой калории сжигаются организмом в бодрствующем состоянии в отсутствие физической нагрузки);

- снижает количество жира в организме;

- увеличивает выносливость,

- улучшает осанку за счет повышения мышечного тонуса;

- замедляет развитие возрастных изменений как во внешнем виде человека, так и в функциях его организма;

- улучшает сон;

- увеличивает инициативность и помогает преодолеть инертность;

- стимулирует положительный склад мышления, уменьшает депрессию;

- улучшает индивидуальное восприятие мира.

Характеристика упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы

Укрепление сердечно-сосудистой системы - это закаливание как сердца, так и сосудов. Упражнения такого рода называют также аэробикой, так как они выполняются таким образом, что в работающие мышцы подается количество кислорода, достаточное для предотвращения накопления в них молочной кислоты (молочная кислота накапливается в мышцах при выполнении так называемых анаэробных упражнений, например, при занятиях тяжелой атлетикой). Молочная кислота - побочный продукт обмена в мышечных клетках. Когда этой кислоты в мышцах избыток, человек испытывает усталость, напряжение в мышцах и общую подавленность в результате нарушения функций головного мозга.

Физические упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, должны быть достаточно интенсивными, чтобы они приносили "укрепляющий эффект". Плотник или фермер могут добиться необходимого "укрепляющего эффекта" за счет небольшого увеличения частоты сердечных сокращений, так как они находятся в движении целый день. Люди, занятые малоподвижным трудом и выполняющие физические упражнения короткое время, должны значительно повышать частоту сердечных сокращений, а именно до 70 % или больше от максимального для них значения, чтобы добиться этого эффекта.

В серии очерков "В поисках совершенства" мы рекомендуем такие физические упражнения, которые слабо или средне увеличивают частоту пульса. Это не означает, что мы не одобряем энергичные упражнения. В целом наш организм, мозг и душа благотворно реагируют на энергичную, напряженную и трудную работу. Чем "суровее и безжалостнее" вы относитесь к своему организму, тем сильнее он становится; при этом, конечно, необходимо избегать травм. Но не обязательно добиваться максимальных физических нагрузок, чтобы получить неограниченные преимущества от физических упражнений. Эти преимущества можно получить, делая умеренную зарядку.

Каким же должно быть общее количество физических упражнений в день сверх тех обычных действий, которые вы выполняете? Вам следует стремиться к расходованию минимум 1000 ккал в неделю, при этом оптимальный расход

составляет 2000 ккал в неделю.

Теперь посмотрите и решите, что вам необходимо делать, чтобы израсходовать 1000-2000 килокалорий.

Таблица 5

Вид деятельности Килокалории в час

Сон 65

Отдых на диване без сна 77

Отдых в кресле 100

Одевание и раздевание 118

Вождение автомобиля 120

Работа по дому 180

Велосипедная прогулка (8 км/час) 210

Ходьба (3 км/час) 210

Работа на садовом участке 220

Работа плотника, слесаря, строителя 240

Ходьба (1 км за 11 мин) 300

Работа землекопа (вручную) 400

Быстрая ходьба (1 км за 9 мин) 400

Восхождение на горы (30 м/час) 490

Плавание 300-500

Бег (1 км за 7 мин) 570

Лыжные прогулки (16 км/час) 600

Бег (1 км за 4 мин) 900

Ходьба вверх по лестнице 1100

Примечание. 3500 килокалорий расхода энергии эквивалентны сжиганию организмом 500 г жира.

Ходьба со скоростью 8 км/час отнимает больше калорий, чем бег со скоростью 8 км/час, так как при ходьбе работает больше мышц, чем при беге. Термин "бег" обычно предполагает скорость 14 км/час и более. Скорость менее 14 км/час характерна для бега трусцой.

• Питание души

Независимо от того, с чем вам приходится сталкиваться в жизни, я хочу, чтобы вы развили в себе привычку, такую же важную для вашего здоровья, как еда, сон или физические упражнения, которая сделает вас сильными и физически и психологически. Это привычка молиться утром.

Когда я, Гэри Страпк, был молод, со мной произошло удивительное событие. Однажды руководитель, которого я очень уважал, поднявшись па многолюдном собрании, обратился к присутствующим: "Дамы и господа! Я был глубоко потрясен необходимостью в молитве..." И далее он продолжил это искреннее признание того, какую роль в его жизни играет молитва в уединении. Признание этого руководителя и примеры, приведенные им, произвели переворот в моей жизни, так как с того момента я начал готовить себя к служению Господу. Однако прошло еще несколько лет, прежде чем я научился

тайным молитвам в уединении.

Затем я стал свидетелем одного трогательного признания. Одну церковь в штате Орегон возглавлял пресвитер, который был целый день занят на основной работе. Однажды, посещая эту церковь, я заметил, что пресвитер находится в состоянии большого напряжения. Его взгляд украдкой блуждал то влево, то вправо. Руки дрожали. Нервы были изрядно потрепаны.

Вскоре после этого он попал в больницу с диагнозом "нервное истощение". Я встретился с ним в следующий раз несколько месяцев спустя после его возвращения из больницы и услышал от него такое признание. Пресвитер чувствовал, что заслужил все то, что с ним произошло. В течение нескольких лет он избегал встречи с Господом во время утренней молитвы, так как считал, что ему больше нужен сои.

В больнице у него было время пересмотреть ценности и полностью изменить свою жизнь. Теперь он просыпался и проводил первый час после сна с Господом. В этом-то и была вся разница. Пресвитер так же продолжал свое служение: председательствовал на собраниях Совета церкви, проповедовал в субботу и вел занятия по изучению Библии один-два раза в неделю. Но при этом его руки больше не дрожали, взгляд был ясен и спокоен, и он больше не покусывал губы. У него появились новые физические силы, а также спокойная духовная сила. Он знал, что секрет его силы в том, что один час в день он проводит с Господом. После этого я начал свое собственное служение Господу.

• Когда привычки сильны, а воля слаба

То, что с вами произойдет, в большой степени зависит от того, какие привычки вы в себе разовьете,- в первую очередь, привычки в мышлении и в действиях.

Кажется, что здоровые привычки трудно развить, а от вредных трудно отказаться. Почему мы не можем так просто уйти от вредных привычек? Вот четыре причины этого:

1 . *Физиологическая.* Обусловлена тем, что наши привычки навсегда врезаются в наше сознание. Мы называем это нейрофизиологией привычки.

2 *Психологическая.* Психически мы подвергнуты разрушительным привычкам. Это обусловлено как химически, так и психологически.

3 . *Социальная.* Обусловлена деморализующим воздействием окружающей среды, которая мешает избавиться от вредных привычек.

4. *Духовная.* Мы грешны с самого рождения и поэтому слабы.

Нейрофизиология привычки

Нервная система состоит из 10 миллиардов нервных клеток, называемых *нейронами*. И каждый нейрон может соединяться с тысячей других нейронов.

Наиболее широкая часть нейрона называется сомой или телом нейрона. С одного конца у нейрона расположены ветви (отростки), называемые *дендритами*. Сомма получает через дендриты импульсы от соседних нейронов. С другого конца нейрона имеется основной отросток нейрона, называемый *аксоном*, через который электрохимические импульсы подаются к другим нейронам.

Теперь рассмотрим, как аксон одного нейрона соединяется с другим нейроном. На стыке двух нейронов существует маленький промежуток или щель

Для того, чтобы электрический импульс поступил от одного нейрона к другому, крошечные капельки химического вещества, называемого нейромедиатором, должны пройти от аксона одного нейрона к специальным рецепторам на поверхности другого. Существует более сотни различных нейромедиаторов. Для примера мы используем нейромедиатор ацетилхолин.

Когда вы уже готовы запустить руку в коробку с вкусным печеньем или вынуть из пачки сигарету, ацетилхолин проходит через щель от аксона одной клетки на рецепторы следующей. Электрический импульс распространяется на следующую клетку, которая выделяет ацетилхолин для стимуляции следующей клетки мозга. Все это происходит практически мгновенно.

В том месте, где высвобождаются нейромедиаторы, передавая импульс от одной клетки к другой, аксон расширяется, чтобы увеличить площадь передачи и повысить ее эффективность. Это расширение напоминает пуговку и поэтому называется французским словом "бутон". *Чем чаще привычка используется, тем больше увеличивается размер бутона и тем устойчивее становится привычка.* Насколько привычка устойчива, можно судить по размеру бутона.

До трехлетнего возраста у детей бутоны то образуются, то исчезают. Но бутоны, образованные у детей старше трех лет, навсегда остаются частью мозга, постоянным физиологическим элементом процесса мышления. Характер человека формируется в мозге с развитием этих бутонов.

Посеешь мысль - пожнешь поступок; посеешь поступок - пожнешь привычку; посеешь привычку - пожнешь характер; посеешь характер - пожнешь судьбу.

Некоторые привычки или пути нервной проводимости используются так часто, что становятся автоматическими. При этом человек не думает, а действует по привычке: например, открывает рот при каждом поднесении к нему ложки или начинает пугаться при малейшей располагающей к этому ситуации.

Так как же избавиться от вредной привычки? Мы только что описали функцию нервной системы, называемую возбуждением и закрепляющую привычку. Однако паша нервная система выполняет и противоположную функцию, которая может остановить действие первой. Эта функция называется торможением, и в этом случае нервная система использует в качестве ингибитора (подавителя) нейромедиаторов гамма-аминомасляную кислоту. Когда торможение хотя бы на 10 милливольт превышает возбуждение, возбуждение либо прекращается, либо его действие видоизменяется. Тормозящая функция иногда называется "красной", так как выставляет блокировщики движения, подобные красному сигналу светофора.

Хорошо развитые блокировщики очень важны для спокойной приятной деятельности. Например, удар ракеткой по теннисному мячу. Возбуждающая система устремляет руку с ракеткой к мячу. Но как сделать так, чтобы не ударить слишком далеко и не закрутить мяч слишком сильно? Блокировщики воздействуют на возбуждающий импульс, тем самым корректируя силу удара и выбирая правильный угол полета мяча, чтобы он с необходимой подкруткой перелетел через сетку.

Чтобы добиться спокойного и приятного контроля и такта в любой сфере человеческой деятельности, необходимо затратить больше времени на развитие блокировщиков, чтобы торможение преобладало над возбуждением. Когда

чемпион по легкой атлетике совершенствует свое мастерство, он прежде всего совершенствует тормозящую функцию нервной системы, чтобы держать возбуждающую функцию под контролем. Это справедливо не только для спорта, но и для человеческих отношений. Чем лучше у человека развиты блокировщики, тем уравновешеннее он в жизни, тем совершеннее его осанка, речь, поведение.

Давайте предположим, что у вас есть плохая привычка богохульствовать, которую вы бы хотели взять под контроль. Вы так часто используете этот путь без всякого тормоза, что, кажется, эта привычка стала автоматической. Можно ли когда-нибудь избавиться от нее? Да, если включить в работу тормозящую функцию на 10 милливольт сильнее возбуждающей, тогда можно заблокировать этот импульс. Это в большей степени зависит от желания, чем от силы воли. Сила воли обычно всегда проявляется там, где есть желание. Сила воли слаба тогда, когда желание не является ярко выраженным

Чтобы привести в действие блокировщики, необходимо больше усилий, чем для включения возбуждающей функции. Когда человек физически или эмоционально устал или лишен возможности выспаться, тормозящая система прекращает посылать импульсы задолго до выключения возбуждающей. Именно поэтому крепкое здоровье - основа хорошего поведения.

И именно поэтому предписания Господа, направленные на самосовершенствование, включают правила здорового образа жизни. Система здоровья, предложенная Им, и дает ту необходимую энергию для развития самоконтроля

Теперь предположим, что за 5 лет постоянной и кропотливой работы над собой вы смогли избавиться от вредной привычки, но вот в один прекрасный день вы снова делаете то, что прекратили делать 5 лет назад. Вам так и хочется воскликнуть: "Какой смысл? Я несколько не изменился, остался тем, кем был всегда".

Нет, вы уже не тот, кем были раньше. Вы изменились. Верно и то, что прежний человек или прежние нервные пути все еще существуют в вас. Бутоны, однажды образовавшись, остаются, они как бы притаились и всегда готовы возобновить свою деятельность. Вот таким образом нейрофизиология мозга легко позволяет вернуться к старому.

Однако после пяти лет тренировки самоконтроля у вас сформировалась сильная тормозящая система, способная заблокировать старое поведение. И, возможно, к этому времени вы выработали новые модели поведения взамен прежних. В этом смысле вы - новый человек.

Никогда не унывайте от своих неудач. Настройтесь время от времени вести суровую борьбу, так как вам необходимо охранять себя от того, кем вы были прежде, и может быть столько лет, сколько продлится ваша жизнь. Прежнее "я", старые бутоны будут оставаться до дня страшного суда, когда Господь сотрет наши грехи из памяти нашего сознания.

Господь говорит нам: "Не дайте подчинить себя этому миру, поменяйтесь под обновляющим воздействием своего сознания..." По мере того, как мы это делаем, мы производим физические изменения в своем мозге и в центральной нервной системе. Мы постоянно изменяем свое сознание.

Нейрофизиология привычки есть физиологическое обоснование того, почему от привычек так трудно избавиться. Давайте теперь обратимся к

психологии привычки. Мы называем это зависимостью.

Зависимости

По общепринятому определению зависимость обусловлена как химическими реакциями, протекающими в мозге, так и психологическими факторами.

Химическая реакция вызывается веществом, к которому в организме развивается привыкание. Привыкание означает, что мозг становится менее чувствительным к определенному количеству вредного вещества, поэтому ему (мозгу) нужно его все больше и больше, чтобы получить желаемый эффект и насыщение. Но эта зависимость сохраняется недолго. Например, при курении таким химическим веществом является никотин. Через некоторое время после курения уровень никотина в мозгу снижается и наступает раздражающее состояние апатии или "дрожания", которое заставляет курящего поверить, что ему нужно выкурить еще одну сигарету. Организм не хранит большое количество никотина. Он начинает его химически связывать или нейтрализовывать его воздействие сразу же, при этом ощущение его отсутствия наступает через 20-30 минут после выкуренной сигареты. Никотин исчезает из организма полностью менее, чем через 24 часа. Через три дня после окончания курения возбужденные рецепторы в мозгу курильщика успокаиваются. Так с химической точки зрения происходит отказ от курения. Тогда почему человек снова начинает курить? Не из-за химической потребности, которая через три дня уже исчезла, а из-за психологической зависимости. Химические реакции, происходящие в мозге, играют важную роль, но, тем не менее, удивительно незначительную по сравнению с психологической зависимостью, которая намного сильнее и прочнее.

Психологическая зависимость формируется под влиянием повторяющихся ассоциаций с хорошими временами, хорошими чувствами, но более всего со значительным символическим значением самого опыта, от которого человек становится зависимым. А это мощные стимулы для пагубной зависимости. Для того, чтобы стать объектом психологической зависимости, человеку необходимо поверить, что ничто иное не сможет дать ему того, что дает объект его зависимости. Этот объект доставляет ему огромное удовольствие в виде удовлетворенности, вознаграждения, облегчения или стимула.

Если больному дать испытать боль, а затем сказать, что ему будут делать инъекцию морфия, чтобы избавить его от этой боли, у него разовьется устойчивая зависимость к морфию. Однако если ему давать морфий, не ставя его об этом в известность, у него никогда не проявится зависимость к морфию.

Кто-то может попасть во власть зависимости от удовольствия. Это такого рода зависимости как переизбыток, секс, азартные игры, тяга к развлечениям, которые не вызываются химическим веществом извне и организм не вырабатывает к ним устойчивую зависимость. Являются ли они пагубными согласно определению? Нет, но существует сходство в том, что при формировании пристрастия центр удовольствия раздражается веществами, образующимися в результате химических реакций, происходящих в мозгу, только в том случае, если мы их считаем удовольствием.

В основании мозга расположен гипоталамус, в котором и находится центр удовольствия. Когда какая-либо деятельность воспринимается как удовольствие, в гипоталамусе возникают мельчайшие электрические импульсы,

которые мы воспринимаем как удовольствие и хотим получать его снова и снова.

В экспериментах с обезьянами в их гипоталамус вводили тончайшие электроды. Каждый раз, когда очень слабый электрический импульс передавался гипоталамусу, обезьяны чувствовали удовольствие.

Теперь давайте соединим электрод с маленькой клавишей, при нажатии которой обезьяна может посылать электрический импульс в свой мозг. В какой-то момент она случайно нажмет на клавишу и получит удовольствие. После нескольких случайных нажатий она поймет, что каждый раз, нажимая на клавишу, она получает чудесное ощущение, и теперь она все время ее нажимает. Достаточно скоро она сядет и будет снова и снова нажимать на клавишу так часто, как это смогут сделать ее пальцы.

Если что-то расстроит ее, она быстро подбежит и нажмет на клавишу. Вот теперь она чувствует себя замечательно. Поставьте перед ней еду, и даже если она голодна, она все равно будет нажимать на клавишу, чтобы чувствовать себя лучше, и будет худеть.

Обезьяна-мать может даже отказаться от своего материнского инстинкта. Вместо того, чтобы защитить свое дитя от опасности, она подбежит и нажмет клавишу. Она променяет ответственное поведение на приятное чувство. Пагубная зависимость нажимает клавишу.

Деморализующая окружающая среда

Деморализующая окружающая среда - это третья причина того, что от привычек трудно избавиться. Наша общественная среда постоянно усугубляет все наши проблемы, будь то курение, секс, чрезмерный аппетит, азартные игры, ложь или обман.

Иногда кажется, что легче сделать что-то нехорошее, чем хорошее. Иногда люди говорят неправду тогда, когда было бы легче сказать правду, и это в основном происходит тогда, когда они не хотят взять на себя ответственность за совершенные действия. Попытки уйти от ответственности очень распространены, и психологи дали им специальные названия.

Вот они:

1. *Рационализация.* Попытка развить поверхностно-рациональное или правдоподобное объяснение или извинение своим действиям, убеждениям, желаниям и т. д., обычно не осознавая, что это не истинные мотивы. Коротко: ложное оправдание.

2. *Проекция.* Бессознательное действие или процесс приписывания другим своих собственных идей, импульсов или эмоций, особенно тогда, когда они считаются нежелательными или

вызывают опасение. Коротко: приписывание другим своего собственного мышления.

3. *Увиливание.* Попытка избежать или уклониться от правдивых ответов, говорить двусмысленно или уклончиво или говорить неправду. Коротко: обман.

4. *Отрицание.* Неспособность противостоять правде, обычно из-за неправильного понимания действительности.

Почему мы так резко отворачиваемся от правды? Потому, что не хотим навлечь на себя неприятности. Мы боимся потерять одобрение других. Мы

ценим их уважение больше, чем правду.

У нас, людей, свои трудности! Мы противоречим сами себе. Мы утверждаем, что хотим мира, но вместо этого начинаем войну. Мы хотим достичь самоконтроля, но при этом не можем не обкусывать ногти. Почему же мы так слабы?

Падшая природа человека

Я не знаю лучшего объяснения человеческой слабости, чем то, что дается в Священном писании, а именно: мы - падшие существа. Когда Господь создал Адама и Еву, они были связаны с Ним Его Святым Духом. В результате по своей природе они были неэгоистичными, любящими и ответственными. По своему собственному выбору они жили в гармонии с помыслами и волей Господа.

Когда же Адам по своему собственному выбору послушался Господа, эта связь была прервана. Тогда Адам и Ева стали эгоистичными, нелюбящими, безответственными и слабыми. И по своей слабости, желая одного, делали совершенно другое.

В этот мир каждый из нас входит с падшей природой. Мы приходим в мир не связанными с Господом, эгоистичными и слабыми.

Вот это и означает родиться во грехе. Грех - это не что-то в нас, что мы получаем в наследство. Мы наследуем отсутствие чего-то. Мы наследуем отсутствие связи с Господом.

Чтобы обрести новую природу, где сила самоконтроля разовьется от любви к Господу, мы должны воссоединиться с Ним. Это явление называется *обращением*. Это происходит тогда, когда мы принимаем прощение Господа и добровольно решаем жить так, как Он хочет, чтобы мы жили. Господь создает нового человека внутри нас, и мы рождаемся снова.

Как только что родившаяся, наша новая природа начинает формировать новое сознание, прокладывая новые нервные пути. Однако сделать это не просто. Старая природа с ее хорошо развитыми нервными путями старается проявить себя. Но теперь у нас больше сил расставлять блокировщики, которые порождают:

1. Наши новые неэгоистичные побуждения служить Господу и другим;
2. Божественное наполнение, которое Господь предоставляет нам в тот час, когда мы прикладываем усилие к тому, чтобы сделать что-то хорошее.

Хоть и верно то, что в своем оторванном от Господа состоянии человек совершает зло легче, чем делает добро, и, кажется, не может помочь себе, однако нам не следует считать его хитрым или злым от рождения. Умышленное зло - это приобретенный опыт. Большинство людей хотят делать добро, но просто не имеют сил на это.

Не стыдно быть слабым, но стыдно оставаться таковым, когда доступна сила, помогающая избавиться от этого. Не стыдно совершить ошибку, но стыдно продолжать совершать ошибки, когда доступна сила избавиться от них. Не стыдно иметь вредные привычки, но стыдно придерживаться их, когда доступна сила избавиться от них. Христос дает нам возможность исправить каждый унаследованный или развитый самими нами дефект нашего характера. В своей жизни, посвященной Ему, вы можете преодолеть любую привычку и любую пагубную зависимость. Вы можете стать сильным, самостоятельным, честным и добродетельным человеком. Его любовь делает это возможным.

Я перечислю важные этапы решения наших проблем.

1. Определите те отдельные слабости, которые вы бы хотели преодолеть.

2. Просите Господа о помощи преодолеть или о желании преодолеть. Не просто подумайте о том, чтобы попросить Его. Просите Его!

3. Живите согласно предписаниям Господа о здоровой жизни. Мы не можем избавиться от нейрофизиологии привычки. Но мы можем расставить блокировщики, если будем придерживаться предписаний о здоровом образе жизни, сформулированных Господом.

4. Развивайте более здоровые привычки Мы должны признать, что психологически в преодолении пагубной зависимости ничто не может воспроизвести чувства облегчения, удовольствия или стимула такой силы, как она сама. Однако можно развить другие жизнеутверждающие привычки, которые не оставят никаких сожалений по поводу утраченной пагубной зависимости.

5. Ищите поддержки и предоставляйте ее. Выходом из деморализующей обстановки не может стать уход в монастырь. Если мы должны служить другим людям, мы должны жить среди них, но при этом создать вокруг себя возвышающую среду, способную противостоять разрушительным влияниям общества.

Давным-давно Господь основал Храм как Его средство социальной поддержки. Там во имя Господа люди должны были давать силу друг другу и получать ее друг от друга. Да и теперь Господь предпочитает, чтобы мы стяжали силу от Него и друг от друга в храме. А потом шли служить другим во их и наше благо.

"Ничего *не делайте* по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя.

Не о себе *только* каждый человек заботься, но каждый и о других" (Флп. 2:3, 4).

6. Вытесняйте зло добром. Мы должны неустанно наполнять свое сознание добродетелью и защищать себя от того, что видим, читаем и слышим. Бдительность - вот цена непорочности.

Божественная сила преодоления

Чарли знал, что сигареты убивают его. Но он не мог бросить эту пагубную привычку. Он боролся. Он мучился и страдал, но безрезультатно. Перед лицом своей слабости и прошлых ошибок в нем росло отчаяние

Однажды, идя по заброшенной дороге, он сорвал с головы новую шляпу и, смяв ее у груди, в отчаянии закричал: "О, Господь, ты должен забрать эти сигареты от меня!"

Он бросил смятую шляпу в канаву и продолжал свой путь. Но не прошел он и нескольких сот метров, как что-то изменилось. Отчаяние покинуло его. Он чувствовал, что в нем стали расти смелость и сила. И непостижимо, но его страсть к курению исчезла. Исчезла!

Отчаяние сменилось радостью и ликованием. Он потянулся рукой к голове, чтобы подбросить шляпу вверх, но ее там не было. Быстро он повернул назад, чтобы найти свою бедную смятую шляпу Хотя это его не так и беспокоило Он был просто очень благодарен. Он понял, что никогда больше не будет курить. И

он больше не курил. Господь сделал для него то, что сам он для себя не мог сделать.

В других случаях у нас может быть мало силы, чтобы начать. Поэтому Господь старается избавить нас от этого постепенно, чтобы развилось больше силы. Вот как это происходит. Большинство из нас имеют мало силы и много слабостей. Зная свою слабость как результат прошлых ошибок, мы в конце концов осознаем необходимость *сначала попросить* Господа о помощи, что мы и должны сделать. Затем мы прилагаем все усилия делать доброе с той малой силой, какой владеем, а Господь укрепляет нашу силу своей Божественной силой, предоставляя нам делать то, что раньше мы не могли сделать.

И самое замечательное, что Его сила остается с нами. Переданная Им сила теперь становится нашей, и мы овладеваем самоконтролем. Со временем мы можем стать нравственными великанами, осознав, что в том, в чем мы были раньше слабы, мы теперь сильны.

Но иногда бывает и так, что мы не хотим по-настоящему просить, потому что действительно не хотим преодоления. Нам нравится наш грех. Мы боимся просить о помощи, так как боимся, что Он может нам ее предоставить. В этом случае мы должны сначала просить Его сделать так, чтобы у нас появилось желание сделать хорошо, так как в этот момент у нас нет этого желания. Однако в глубине души мы хотим, чтобы у нас появилось это желание, и поэтому мы подчиняем свою волю Ему. Тогда он очищает и облагораживает ее и направляет все ближе и ближе к тому, что хорошо, пока однажды мы не почувствуем, что готовы к преодолению. Теперь мы просим о силе, и Он дает ее нам.

Небеса радуются возможности помочь нам. Что бы ни угрожало нашей вечной безопасности, оно может быть преодолено с помощью силы небесной.

Любовь Господа к нам и наша любовь к Нему

Никто в этом огромном мире не заботится о каждом из нас отдельно и очень лично, как Господь. Никто не сделал для нашего прошлого то, что совершил Господь. Он навсегда изменил сам образ Божества, чтобы искупить грехи человеческие. Никто не предложил нам более чудного плана на будущее, чем это сделал Господь. Он будет двигать горы и сами небеса, если это необходимо для нашего спасения и вечной жизни.

Когда мы приходим к пониманию того, как много мы значим для Господа, наша значимость для самих себя возрастает, и мы лучше заботимся о себе. Мы очень заботимся о том, что входит в наше сознание и что мы произносим, а также о своих привычках в питании, о выборе отдыха и развлечений, о выборе работы и даже об одежде и внешнем виде, о том, как мы ведем себя с другими людьми.

Дело в том, что Он жил и умер во имя нас. А мы сможем жить и умереть во имя Него? Следовать за Христом означает также и самоотрицание. Большинство из нас не воспитано с сознанием того, что для нас лучше всего, а от чего следует отказаться. Иисус сказал: "Любой, кто пойдет за Мной, пусть откажется от себя, возьмет свой крест и идет за Мной". Покорность его заповедям предполагает самоотречение. Служение другим также предполагает самоотречение. Личное совершенствование предполагает самоотречение. Это самоотречение во имя всего самого светлого для нас. Это Его путь нашего очищения.

• Библиография

1. The Surgeon General's Report on Nutrition & Health, 1988, U.S. Dept. of Health & Human Services, DHHS Publication No. 88-50210.
2. *E. C. Wynder*. "The Dietary Environment & Cancer," *Journal of Amer. Dietetic Assoc.*, 71:385-392, 1977.
3. Executive Summary, WHO, 1991, *op. cit*, pp. 10, 11.
4. *Ibid.*, p. 14.
5. Report of Inter-Society Commission for Heart Disease Resources, "Primary Prevention of the Atherosclerotic Diseases," *Circulation* Vol. 42, 1970, p. A-55.
6. *Ibid.*, "Optimal Resources for Primary Prevention of Atherosclerotic Diseases," *Circulation*, Vol. 70, July 1984, p. 187-A.
7. Dietary Goals for United States, 2nd Edition, Select Committee on Nutrition & Human Needs, United States Senate, Dec. 1977.
8. *Sanchez, A., Reeser, L., Lau, BHS, Yahiku, PY, Willard, RE.* "Role of Sugars in Human Neutrophilic Phagocytosis," *Amer. Journal Clin. Nutrition.*, 26:1 ISO-1184, 1973.
9. *Vollmer, MD.* *Life & Health*, April 1971, p. 20.
10. *Belloc, Nedra B., Breslow, Lester.* "Relationship of Physical Health Status & Health Practices," *Preventive Medicine*, Vol. 1, Aug. 1972, pp. 409-421.
11. *Breslow, Lester, Engstrom, James E.* "Persistence of Health Habits & Their Relationship to Mortality," *Preventive Medicine*, Vol. 9, Jun/Jul 1980, pp. 469-483.
12. *American Journal of Public Health*, Supplement Part II, "Incidence of Coronary Heart Disease in a Population Insured for Medical Care," June 1968, pp. 19, 25.
13. *Hirayama T.* Paper presented at Conference on Breast Cancer & Diet, U.S. Japan Cooperative Cancer Research Program, Fred Hutchinson Cancer Center, Seattle, WA, Mar. 14-15, 1977. Cited from J. A. Scharffenberg, *Problems With Meat*.
14. Combined chart of *Guyton, Arthur C.* *Textbook of Medical Physiology*, p. 827 and Robert E. Johnson, M.D., Ph.D., & colleagues, *Dept. of Physiology & Biophysics, University of Illinois*, Aug. 1967.

Над этим следует подумать!

• Восемь правил, которых следует придерживаться

Легче предупредить болезнь, чем ее лечить. Конечно, есть болезни, которые мы не в силах предотвратить. Но есть и такие болезни, которые можно предотвратить или замедлить их течение, следуя 8 простейшим советам. Часто мы даже не представляем силу и действенность этих разумных мер. Для их осуществления не нужны деньги, и их значимость можно обнаружить, лишь применяя их на себе разумно. Здесь мы приводим их в кратком изложении, а в конце этой книги - более подробно.

Вода

Наш организм на 70 % состоит из воды. Если быть кратким, то каждому из вас необходимо 3-8 стаканов воды в день в зависимости от рода вашей деятельности, от времени года, от вашего физического состояния. Лучшее время для приема воды - между приемами пищи или за 20-30 минут до ее приема, но

не во время еды. Предпочтительно, чтобы вода была тепловатой. Через час после еды вы можете возобновить употребление воды. Чай, прохладительные напитки, компоты или кофе - ничто не может заменить воду! Умеренное употребление компота возможно во время еды: желудок воспринимает его как еду. Прохладительные напитки и кофе предпочтительней не пить вообще. Стоит отметить, что нужно пить столько воды, чтобы хотя бы один раз в день у вас была прозрачная моча (если вы принимаете витамины, такой способ проверки не показателен).

Физические упражнения

Никто не усомнится в том, что физические упражнения очень важны. Мышцы, которые не работают, слабеют. Начните с легкой зарядки, например, с быстрой ходьбы в течение 20 минут утром. По мере приобретения силы в мышцах и развития выносливости увеличьте время, отводимое зарядке, и нагрузку на мышцы. Неторопливая прогулка не является физическим упражнением. Зарядку хорошо делать вместе с другом.

Перед ходьбой сделайте несколько разогревающих упражнений. Существует формула, которая поможет вам рассчитать, как развивается ваша выносливость. Из числа 220 вычтите свой возраст. В результате вы получите максимальное число ударов сердца, допустимое для вашего возраста. Затем найдите 80 % от этого числа, и вы получите частоту пульса, которую вы должны поддерживать в течение 20 минут, чтобы наиболее благоприятным образом воздействовать на свою сердечно-сосудистую систему. Заниматься спортивной ходьбой нужно не реже 3-4 раз в неделю. *Если вам за 45 лет, и вы никогда не делали этого раньше, или если у вас есть проблемы со здоровьем, не форсируйте этого мгновенно. Начните медленно и постепенно идите к оптимальному уровню!*

Если вы не собираетесь делать зарядку, тогда хотя бы в быстром темпе проходите расстояние между двумя автобусными остановками. Поднимайтесь в квартиру по лестнице пешком и не пользуйтесь лифтом. Проходите расстояние между метро и вашей квартирой энергично. Стойте прямо, дышите глубоко через нос.

Свежий воздух

Всем известно, что человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но лишь несколько минут без воздуха. Вы дышите глубоко? Человек в среднем использует от 1/3 до 1/2 возможностей своих легких. Для того, чтобы увеличить дыхательные возможности своих легких, дышите глубоко носом 2-3 раза подряд несколько раз в день. Это лучше всего делать на открытом воздухе или хотя бы у открытого окна вашей квартиры. Те из вас, кто живет в больших городах, должны стараться найти такое место, где можно глубоко дышать. По возможности старайтесь не ходить вдоль наиболее оживленных автомагистралей.

Отдых

Потребность в отдыхе слишком часто игнорируется! Отдыхать... Это всегда то, что можно сделать потом, когда напряжение спадет. Это то, над чем обычно шутят, хотя именно накопленная усталость приводит к потере жизненных сил. Продолжительность отдыха, который вам необходим, зависит от возраста, рода деятельности и конституции вашего организма. Будьте внимательны к его сигналам, он-то знает, когда вам необходим отдых. Ночью необходимо спать в

среднем от семи до восьми часов. Чтобы ночью отдыхать как следует, исключительно важно ложиться спать в одно и то же время. Очень важно препоручить все свои проблемы и заботы Господу, чтобы не ворочаться от бессонницы всю ночь. Настоящий отдых - это не просто возможность растянуться на постели, это отдых сознания и мысли в то время, когда организм отдыхает от физической нагрузки.

Солнечные лучи

Жизнь невозможна без солнечных лучей. Пусть холодные зимы не мешают вам выбираться на свежий воздух, чтобы получить свою порцию солнечных лучей. Оденьтесь потеплее и подставьте хотя бы свое лицо солнышку на 15 и более минут. Зимой на солнце лучше находиться в самой середине дня. А летом на солнце лучше находиться утром или ближе к вечеру, избегая полуденного зноя. Солнечные лучи убивают бактерии, способствуют образованию витамина D и помогают нам хорошо себя чувствовать. Однако солнечными лучами следует наслаждаться умеренно, разумно защищаясь.

Воздержание

Если говорить кратко, воздержание - это сознательный отход от всего, что плохо, и умеренное использование всего того, что хорошо. Например, нам нужно солнце, но многие люди этим злоупотребляют и целыми днями жарятся под его лучами, при этом рискуя заработать рак кожи или другие осложнения. Воздержанная жизнь - результат высокого уровня самоуважения. Жизнь становится наиболее значимой, когда умственное, физическое и эмоциональное состояние достигает наивысшей точки совершенства.

Питание

Мы есть то, что мы едим! На этих страницах мы посвятили много времени описанию того, что наиболее питательно, а это зависит от выбора правильной системы питания. И поэтому мы еще раз повторим: широкое разнообразие ярких свежих фруктов и овощей, крупяных и мучных изделий грубого помола, фасоли, орехов, семечек,- вот что дает здоровье и красивый стол. Не ешьте между основными приемами пищи; ешьте в одно и то же время. Пусть завтрак станет основной, главной едой дня, а ужин - самым легким. Старайтесь сделать пищу вкусной, привлекательной и простой, при этом сократите употребление всяких жиров, деликатесов, соли и сахара.

Вера в животворящую силу Бога

У нас прекрасный Бог. Он очень хочет, чтобы мы радовались всему самому лучшему. Он послал нам Слово Любви - Библию, чтобы рассказать нам о Себе. Он умер за нас. Он предлагает Себя как Друга и Носителя наших грехов. Вера и надежда на Его верную дружбу приносят нам счастье, мир и здоровье. Мы протягиваем к Нему свои руки и берем Его за руку с чувством глубокой дружбы, и это дает нам силу преодолевать пагубные привычки. Мы можем спать лучше, когда сменим свои чувства гнева и горечи, свой стресс на то успокоение, которое Он нам предлагает. Наш организм не создан для того, чтобы нести бремя вредных для него отрицательных эмоций. Но у Господа есть выход для любой разрушительной силы, которая стоит перед нами. Этот выход - в Нем самом.

• **Всего один грамм жира!..**

Один грамм жира содержит 9 килокалорий. За условную единицу измерения количества жира была принята единица, названная нами "обменная единица жира" и равная 5 граммам жира (т. е содержащая 45 килокалорий). Эта единица измерения очень удобна, так

как легко помогает понять, сколько жира содержится в различных продуктах. Возьмем, к примеру, картофель. Одна обменная единица жира содержится в:

- 6 больших ломтиках хрустящего картофеля,
- 10 кусочках жареного картофеля "Макдоналдса",
- (2) /3 стакана салата "Оливье",
- 25 отваренных картофелинах!

Вышеизложенное сразу помогает понять, что даже такой прекрасный продукт, как картофель при добавлении жира может стать очень опасным. Далее приводится количество различных продуктов, содержащее одну обменную единицу жира:

Мясо:	Молочные продукты:
1 половина куриной грудки 1 ломтик печени 63 г колбасы 112 г говяжьего сердца 112 г говяжьей отбивной 31 г антрекота 2 тонких ломтика готового бекона	1/2 стакана молока 1 ч. л. сливочного масла 14 г сыра 112 г творога 1 стакан 10 % сливок 4,75 л кефира (1) /3 стакана мороженого 1 кусок пиццы с сыром
Крупы:	Яйца:
25 стаканов сваренного риса 1 стакан готового завтрака из овсяных хлопьев 2 стакана геркулесовой каши 7 стаканов сваренных макарон	1 среднее яйцо 2 стакана сваренной яичной вермишели
Орехи и жиры:	Бобовые:
10 орехов арахис 6 орехов фундук 1 ч. л. растительного масла или майонеза 28 г арахисового масла	1/2 стакана сваренной сои 5 стаканов сваренной фасоли
Овощи:	Фрукты:
15 стаканов шинкованной свежей	4 яблока

капусты	7 абрикосов
50 морковок	25 бананов среднего размера
25 стаканов проращенной фасоли маш	10 маслин 7 стаканов черники
10 средних кочанов цветной капусты	120 фиников

Данные представлены Тихоокеанским центром по образованию в области здравоохранения (Courtesy Pacific Health Education Center, Bakersfield, CA 93301, U. S. A.).

Обратите внимание на то, что в целом фрукты, овощи, крупы и бобовые содержат очень незначительное количество растительных жиров в натуральном виде. При этом бобы сои содержат значительно больше жиров, чем все другие бобовые культуры, но эти жиры - "хорошего" качества. Геркулес тоже содержит много "хороших" жиров, которых можно не бояться.

Орехи также богаты жирами, поэтому важно употреблять их за один прием в умеренном количестве.

• Возможные причины расстройства пищеварения

1. *Прием пищи поздно вечером.* Процесс пищеварения проходит в два раза медленнее во время сна, чем когда мы бодрствуем и активны. Желудок при этом продолжает работать всю ночь без отдыха. Сон нарушается тревожными сновидениями, и утром такой человек вылезает из постели без всякого желания позавтракать.

2. *Неумеренное употребление сахара и меда.* Сахар почти не содержит витаминов и минеральных веществ. Большое количество сахара ведет к сбоям в работе иммунной системы из-за ее засорения, а это, в свою очередь, является одной из причин простудных заболеваний, особенно после праздников, так как именно в праздничные дни мы едим много сладкого.

3. *Слишком быстрый прием пищи.* При этом пища тщательно не пережевывается, и легко можно переесть.

4. *Переедание.* Желудок может справиться эффективно только с определенным количеством пищи.

5. *Еда в состоянии сильной усталости.* Уставший организм означает уставший желудок, и в этом состоянии желудок не готов к дополнительной нагрузке. В состоянии сильной усталости сон гораздо важнее, чем еда.

6. *Повышенная возбудимость.* Подождите, пока успокоитесь или съешьте ровно столько, чтобы поддержать себя.

7. *Депрессия.* Желудок не может выделять сок для переваривания пищи в состоянии нервного расстройства. В этот период ешьте не очень много, только самое необходимое.

8. *Специи.* Горчица, перец, хрен и другие острые приправы раздражают желудок.

9. *Плохо пропеченный хлеб* вызывает брожение в желудке с последующим его расстройством.

10. *Недостаточные перерывы между приемами пищи.* Однажды поев, принимайте следующую порцию пищи только через пять часов. Нельзя ничего

есть между завтраком, обедом и ужином, даже яблоко, или конфету, или мороженое, или семечки подсолнуха, или сок. Отдохнувший желудок с хорошим тонусом мышц - это большое благо.

11. *Нерегулярность приема пищи.* Очень важно питаться в одно и то же время изо дня в день.

12. *Очень горячие или холодные еда и питье.* Если еда слишком горяча или холодна, желудку придется достаточно надолго отложить процесс пищеварения, чтобы охладить или согреть съеденное. Если регулярно употреблять очень горячую пищу в течение длительного времени, то можно повредить пищевод.

13. *Питье во время еды* задерживает процесс пищеварения, так как желудку сначала приходится всасывать всю жидкость, а затем уже переваривать пищу.

14. *Прохладительные напитки.* Если вы ежедневно принимаете несколько баночек шипучки, содержащей фосфорную кислоту, это может вызвать кальциево-фосфорный дисбаланс. Эти напитки содержат также сахар и соду. Если их пить между приемами пищи, то выделяется в 3,5-5 раз больше желудочного сока, чем при приеме воды.

• Как увеличить количество клетчатки в вашей пище?

1. Вместо сока употребляйте фрукты или овощи. Сухофрукты - также хороший источник волокон, но при этом они содержат много калорий.

2. Старайтесь есть фрукты и овощи по возможности с кожурой.

3. Бобовые культуры, богатые белком,- прекрасный источник клетчатки, в отличие от продуктов животного происхождения.

4. Хорошим источником волокон также являются неочищенные крупяные изделия, хлеб грубого помола, крекеры, мука из кукурузы со всеми волокнами, готовые завтраки из необработанных круп.

5. Орехи и семечки также богаты волокнами, но в них высоко содержание жиров, поэтому, употребляя их регулярно, ешьте их понемногу.

6. Помните, что жиры, сахар, молоко, сыр, мясо и рыба совсем не содержат клетчатки.

<i>Содержание клетчатки в некоторых продуктах</i>	<i>(в процентах)</i>
Фрукты	0,5-1
Овощи	1-1,5
Сухофрукты	1-2
Орехи	1-3
Неочищенные крупы	1-3
Ягоды	1-5
Семечки подсолнуха	1-5
Бобовые	4-5

Мясо	0
Рыба	0
Молоко	0
Сыр	0
Сахар	0
Растительное масло	0

Данные предоставлены Стоем Проктором, магистром экономики, Генеральная конференция АСД (General Conference of S. D. A., 12501 Old Columbia Pike, Silver Springs, MD 20904, U. S. A.)

• Холестерин

Пять продуктов с наивысшим содержанием холестерина (в процентах):

Яйца 35,9

Бифштексы, мясное жаркое 8,7

Гамбургеры, запеченное мясо 7,3

Цельное молоко, сосиски, ветчина 5,4

Три наиболее существенных фактора, повышающих **риск** возникновения сердечно-сосудистых заболеваний:

Самый опасный фактор: *холестерин*, содержащийся в пище!!!

Второй по важности фактор: *холестерин*, содержащийся в пище!!

Третий по важности фактор: *холестерин*, содержащийся в пище!

Цитируется по книге: "Питание и сердечно-сосудистые заболевания", Д. А. Шафенберг, доктор медицины. Тихоокеанский центр по образованию в области здравоохранения (Courtesy Pacific Health Education Center, Bakersfield, CA 93301, U. S. A.).

• Чистота

Чистота является наиболее важным залогом крепкого здоровья. Чистоту того, что мы едим, чистоту наших рук и тела невозможно переоценить.

Дом

Чтобы быть здоровым, человек должен быть чистым. Если сам человек грязен, он не сможет содержать в чистоте окружающую обстановку. Если дом, в котором вы живете, не поддерживается в порядке, это не будет способствовать здоровью членов вашей семьи.

Вот признаки хорошего дома:

1. Дом должен быть сухим.

2. В доме должно быть много света, тогда солнечные лучи смогут убивать бактерий (микробов).

3. Дом должен хорошо проветриваться.

4. Полы в доме должны быть чистыми.

5. Ваш дом не должен располагаться вблизи водоемов с застойной водой, вблизи болот и топей.

Личная гигиена

Чтобы ваше тело было чистым, мойтесь регулярно. Если есть возможность, принимайте ежедневно душ. Особенно тщательно нужно мыть части тела, выделяющие пот, такие как подмышки и пах. Кроме того, после каждого посещения туалета необходимо вымыть руки, так как в этом - залог крепкого здоровья. Необходимо содержать в чистоте не только тело, но и одежду, так как в ней часто размножаются бактерии. Грязная одежда выделяет неприятный запах и может быть источником инфекции.

Одежду следует стирать часто. Любые личинки и паразиты, которые могли пристать к одежде, уничтожаются в процессе кипячения белья.

Живя в холодном климате, особое внимание нужно уделять одежде из шерсти. Шерстяные изделия нельзя стирать ежедневно. Поэтому рекомендуется поддевать под шерстяную одежду простую футболку или блузку из хлопка, которые можно менять и стирать ежедневно и которые будут впитывать естественные запахи тела. Если вы провели целый день в шерстяном платье или костюме, повесьте платье или костюм на вешалку и оставьте на пару часов в хорошо проветриваемом месте прежде, чем убирать одежду в шкаф.

Если у вас нет дезодоранта, можно использовать для наружного употребления питьевую соду. Приняв душ, обработайте ею подмышки, и сода будет впитывать пот и запах. При наружном употреблении сода не приносит вреда.

Пять способов предотвращения заболеваний десен

Рекомендации Джорджа С. ЭЙБРЭХЭМА, доктора стоматологии, заведующего стоматологическим отделением Адвентистского центра здоровья в Москве

1. Зубной щеткой аккуратно, но тщательно чистите зубы, расположив ее во рту под углом 45° к линии соединения десны с зубом. Таким образом вы вычистите все остатки скопившейся еды. Обязательно чистите как внешнюю, так и внутреннюю поверхность зубов. В идеале зубы нужно чистить два раза в день, но никак не меньше одного раза, для того чтобы десны дольше вам служили.

2. Даже если у вас нет пасты, в любом случае чистите зубы щеткой. Лучшая замена пасты - это смесь трех частей поваренной соли с одной частью питьевой соды. Опустите смоченную водой щетку в эту смесь и затем чистите ею зубы. В этом случае соль оказывает дезинфицирующее действие, а сода - полирующее. Вместе же они помогают удалить налеты. Только глотать эту чистящую смесь не следует.

3. Ешьте здоровую пищу. Хотя бы раз в день нужно съесть одну сырую морковь, одно яблоко или иной хрустящий овощ или фрукт. Это очищает ваши зубы и укрепляет десны.

4. Употребление рафинированных продуктов с высоким содержанием крахмала и сахара увеличивает риск образования зубного налета, а неправильное питание не обеспечивает организм необходимым количеством

питательных веществ, необходимых для поддержания десен и костной ткани в порядке и для того, чтобы зубы и десны могли бороться с инфекцией.

5. Не курите и не жуйте табак. Это ведет к раздражению десен.

6. По возможности, посещайте врача-стоматолога для профилактического осмотра один раз в год.

Как избежать боли в пояснице

**Рекомендации Илейн ДЖИНБИ,
врача-физиотерапевта,
заместителя заведующего отделением физиотерапии
Адвентистского центра здоровья в Москве**

Очень важно, чтобы ваше тело всегда находилось в правильном положении.

1. При ходьбе и стоя держите спину прямо, высоко поднимите голову, расправьте плечи и подберите живот. Всегда носите удобную обувь. Когда вы идете на работу, пусть туфли на высоком каблуке лежат у вас в сумке. Вы можете их одеть, когда придете на работу.



2. Когда сидите, не сутультесь. Сидите прямо, прислонившись к спинке стула. Можно подложить под поясницу маленькую подушечку или сложенное в трубочку полотенце. Я заметила, что

в большинстве российских домов диваны очень глубокие, чтобы было удобно спать на них. Когда вы сидите на таком диване так, чтобы спина упиралась в подушку, то ноги не достают до пола. От

такой позы могут возникнуть боли в пояснице. В этом случае положите за спину большую подушку или подложите сложенное в трубочку полотенце под нижнюю часть позвоночника.



3. При наклонах или поднятии предметов всегда сгибайте ноги в коленях, а не спину. Если вы что-то поднимаете, держите этот

предмет близко к своему телу. Когда несете тяжелые сумки, распределяйте нагрузку равномерно в обеих руках. Не бойтесь попросить о помощи, когда поднимаете что-то тяжелое.



4. Во время сна пользуйтесь подушками так, как это показано на тех рисунках, на которых нет значков "N" и звездочек, схематично указывающих на опасность. Кровать должна быть твердой.



5. Вообще лучше избегать оставаться в одном и том же положении продолжительное время. Если вы много времени проводите в положении сидя, регулярно вставайте и двигайтесь. Если вы много стоите, попытайтесь поставить одну ногу на приступок или периодически переносите свой вес с ноги на ногу.

(001) Чтобы крупа хорошо разварилась ее нужно довести до кипения, а затем варить на слабом огне пока вся вода не выпарится. Затем снять кастрюлю с огня и дать остыть без крышки. Пшено должно быть хорошо разваренным но сухим и поэтому когда отмеряете вареное пшено старайтесь его не утрамбовывать в стакан

(002) Соевые бобы требуют более долгой варки; проще всего их готовить в скороварке.

(003) Рецепты (2) и (1) отличаются наличием или отсутствием яиц

(004) Рецепты (2) и (1) отличаются наличием или отсутствием яиц

(005) Если вы используете вермишель, то нарезать овощи очень тонко. Если вы используете лапшу, овощи нарезать крупнее.

(006) Если вы собираетесь пудинг подать к столу сразу, то не обязательно добавлять желток. Но если вы готовите его на следующий день или для заварных пирожных, то обязательно нужно добавить желток.

(007) Вместо лимонного сока можно использовать рассол от соленых огурцов домашнего приготовления

(008) Рецепты этого и приведенных ниже напитков взяты и адаптированы из брошюр: "Mock Tails" и "Toaster's Choice" by Stay Proctor, American Health and Temperance Assoc.. General Conference of SDA

