

ОЛЬГА ЗЕМЛЯКОВА

КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ и не умереть с голоду?

УНИКАЛЬНОЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ
МЕНЮ НА 30 ДНЕЙ



t.me/marketologmanager

Ольга Землякова

Как стать вегетарианцем и не умереть с голоду?

Уникальное вегетарианское меню на 30 дней



© Землякова Ольга, текст, фото, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018



Предисловие



В августе 2017 года исполнилось 6 лет, как я перестала есть мясо, рыбу и яйца! Ура! Оказывается, 6 лет вегетарианства не приводят к летальному исходу. Мне вдруг очень захотелось делиться с людьми рецептами вегетарианской кухни и опытом

здорового питания. В связи с этим я создала проект www.vegrumkin.com, где выкладываю разные рецепты вегетарианской кулинарии и информацию по теме правильного перехода на вегетарианство.

Перейдя на вегетарианское питание, я стала замечать, что люди, окружающие меня, думают, будто я употребляю в пищу исключительно петрушку и морковку. Очень жаль, что они и не подозревают о том, что вегетарианская кухня очень богата и разнообразна. Для того чтобы развеять этот миф, и вышла в свет эта книга.

Для кого написана эта книга? Эта книга будет интересна тем:

- кто задумывается о вегетарианстве, но не знает, с чего начать и что есть;
- кто хочет знать все о вегетарианском типе питания и научиться составлять свой индивидуальный и сбалансированный рацион;
- кто хочет научиться готовить новые и вкусные блюда вегетарианской кухни;
- кто хочет получить толчок для серьезных позитивных изменений в жизни.

Эта книга поможет вам по-другому взглянуть на вегетарианство и даст наглядные ответы на вопросы: «Что же все-таки едят эти самые вегетарианцы?» и «Как правильно и быстро перейти на

вегетарианство». Помимо пошаговых рекомендаций в книге содержится примерный рацион на четыре полные вегетарианские недели и затрагиваются темы, которые обязательно должен знать начинающий вегетарианец.

Вегетарианство бывает разных видов. Есть лакто-вегетарианство, когда человек ест овощи, фрукты, крупы и молочные продукты, но при этом не ест яйца, мясо (птицу, свинину, говядину, рыбу и т. п.). Есть веганство – это отказ не только от любого вида мяса и яиц, но также и от молочных продуктов.

Существует много разновидностей вегетарианства: кто-то отказывается от рыбы, кто-то от птицы, кто-то от яиц, кто-то ест молочные продукты, а кто-то нет. Эта книга рассчитана на классическое вегетарианство, т. е. на тех людей, в чьем рационе нет никакого мяса и яиц, но есть молочная продукция, фрукты, овощи, бобовые и злаки.



В этой книге собраны рецепты самых вкусных блюд, которые я готовлю для себя и своей семьи. Результат приготовления каждого блюда можно увидеть на фотографии, которая прилагается к каждому рецепту. Все фотографии сделаны мной, и это залог того, что блюдо у вас обязательно получится.



В книге можно найти рецепты как на скорую руку, так и для торжественных случаев.

На страницах этой книги вы практически не встретите рецептов с луком и чесноком. Дело в том, что эта книга писалась по правилам ведической вегетарианской кулинарии, а ведическая наука делит все продукты на три группы: это продукты в гуне (энергии) благости, страсти и невежества. Согласно ведам, лук, чеснок, мясо, яйца и алкоголь – это продукты, которые относятся к гуне невежества, поэтому их употребление в рецептах этой книги сведено к минимуму, например, лук используется только в составе плова. Все остальные рецепты не содержат в своем составе этих ингредиентов.

В некоторых рецептах можно встретить такой ингредиент, как порошок кэроба. Кэроб – это порошок рожкового дерева. В ведах считается, что кофе, какао и чай (черный и зеленый) являются психотропными веществами, стимулирующими нервную систему человека, поэтому эти напитки также относятся к продуктам в гуне невежества. И кофе, и какао можно с легкостью заменить на кэроб,

который по вкусу и запаху напоминает какао, поэтому его можно заваривать и пить. Также можно использовать цикорий, который продается в каждом магазине. Кэрб применяется при изготовлении выпечки, так как имеет шоколадный вкус и запах. Его можно приобрести в любом аюрведическом (индийском) магазине. Вместо традиционного черного или зеленого чая можно заваривать травяные чаи (мята, мелисса), чай из цветов (каркадэ, роза, цветки липы), чай из плодов (шиповник, боярышник, фрукты и сухофрукты). Рецепты чайных сборов содержатся в шестой главе этой книги.

В некоторых рецептах встречается такой ингредиент, как булгур. Это высушенная дробленая пшеница. В турецкой, ливанской, сицилийской кухне булгур используется в качестве одного из основных ингредиентов. Булгуром, как и рисом, можно фаршировать овощи – например, сладкий перец.

Большинство блюд из этой книги готовится на оливковом масле холодного отжима или на топленом сливочном масле. Эти масла являются самыми полезными, однако если они не подходят вам по каким-либо причинам, то готовьте на том масле, к которому привыкли.

При приготовлении блюд из этой книги все ингредиенты были тщательно взвешены. Чтобы максимально вкусно приготовить блюда, я, конечно же, советую не готовить на глазок, а приобрести весы и первое время взвешивать продукты.

Я очень хочу, чтобы как можно больше людей стали готовить вкусные и полезные вегетарианские блюда, не причиняя при этом вред ни себе, ни другим живым существам.

Если вы решили или только собираетесь решиться попробовать вегетарианское питание, то я настоятельно рекомендую вам посоветоваться с врачом и учесть все особенности вашего организма и здоровья. Бдительность никогда не бывает лишней!

С уважением, Ольга Землякова



Глава I

Шаг № 1: с чего начать правильный переход на вегетарианство?



Итак, приступим к переходу в мир вегетарианства! Если вы готовы, то поехали! Поздравляю вас с первым шагом на пути к новой и чистой жизни. Но спешу вас огорчить, что мы не будем сразу бросаться в омут с головой и исключать из рациона всю мясную продукцию, поскольку это грозит срывами, а они нам не нужны, мы будем делать все осознанно и постепенно. Поэтому в первые две недели нашего

перехода мы постараемся полностью избавиться не от мяса, а от химической продукции в нашем рационе.

Дело в том, что объединение химической и пищевой промышленности привело к появлению синтетических продуктов питания. И такую «пищу» едят все люди без исключения. Ну вот, например, вы любите овсяное печенье? Или шоколадную пасту? Или майонез с кетчупом? Наверняка, да.

А знаете ли вы, что такое консерванты?

Консерванты стали добавлять в продукты питания для того, чтобы они как можно дольше хранились. Продукты начинают пропадать тогда, когда в них появляются бактерии. Консерванты убивают эти бактерии, и благодаря этому продукты сохраняются дольше. Теперь те продукты, которые раньше хранились несколько дней, могут храниться от месяца до нескольких лет.

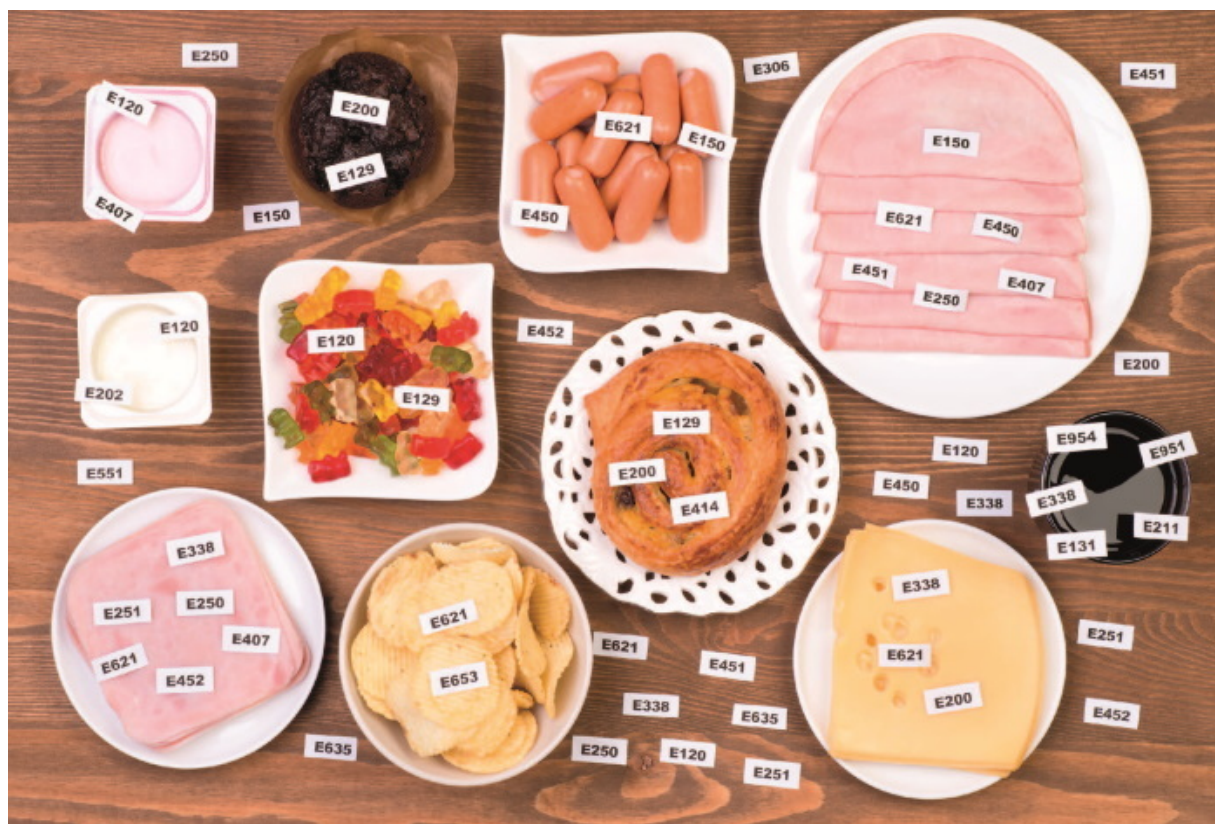
Если человек заболел, то чаще всего врач назначает ему антибиотик, для того чтобы он убил бактерии в организме, которые вызвали эту болезнь, и человек выздоравливает. Все люди знают о вреде антибиотиков. Отсюда и вышла поговорка «Одно лечишь – другое калечишь».

Антибиотик в пищевой промышленности называется консервантом.

Загустители, пеногасители, красители, эмульгаторы, ароматизаторы, регуляторы кислотности, разрыхлители и пр. – это все вещества химической промышленности, которые присутствуют теперь везде. Они есть даже в хлебе, поэтому он теперь всегда мягкий и не покрывается плесенью на второй день. Всё это неестественные вещества для человеческого организма, они мало изучены, и никто не

проводил долгосрочных испытаний по этим веществам. Однако ученые абсолютно точно знают, что консерванты для человека являются канцерогенами, которые подрывают его иммунитет и приводят к появлению токсинов в теле.

Еще 30 лет назад не было такой повальной заболеваемости аллергией, а теперь про эту болезнь знает каждый. Официально аллергия – это болезнь, однако врачи натуропаты утверждают, что аллергия – это состояние организма, когда он борется с болезнью, связанной с зашлакованностью организма, отсюда возникает кашель, чихание, выделяется слизь и мокрота из носа, бронхов, легких, появляются различные кожные высыпания. Причина аллергий – зашлакованность организма, таким образом он реагирует на внешние раздражители (аллергены), пытаясь избавиться от шлаков (в виде слизи, отеков) и токсинов (в виде кожных высыпаний).



Консерванты – это вещества химической промышленности, которые теперь есть в очень многих продуктах питания.



Давайте рассмотрим состав обычного овсяного печенья, которое продается в магазине.



Итак: мука пшеничная, сахар-песок, мука овсяная, масло растительное рафинированное и дезодорированное (это масло получают при помощи реакции с химическими веществами, которые частично остаются в нем); полуфабрикат яблочный (пюре яблочное, сахар-песок, загуститель: пектин); регулятор кислотности: лимонная кислота (тоже полностью химический продукт); патока; эмульгатор: лецитин соевый; соль; разрыхлители: карбонаты аммония, гидрокарбонат натрия; корица, ароматизатор. Что-то мне расхотелось это есть и кормить этой синтетической едой своих близких.

Получается, что в магазинах полно синтетической еды: какой продукт ни возьми, везде есть химические элементы. Самое ужасное, что это едят наши дети. На завтрак ребенок может съесть это печенье с шоколадной пастой, затем он перекусит промышленным круассаном с колдой, в обед, возможно, родители накормят его домашней едой (но опять-таки в ней может быть майонез или кетчуп), на полдник это снова может быть какой-то химический продукт (например, всеми любимые чипсы), ну и вечером, скорее всего, ребенка ждет домашний ужин, в котором также могут быть синтетические продукты и полуфабрикаты (колбасы, сосиски, пельмени и пр.).

Неудивительно, почему у большинства людей есть аллергия.



А теперь расскажу, как нас обманывают!

На полке в магазине меня привлекла яркая, красивая и стильная упаковка майонеза, на которой написано: «Живая еда, вкусно и полезно», «Природа подарила нам вкус, и это – вкус жизни».

А теперь читаем состав: подсолнечное масло, вода, сахар, яичный желток, соль, уксус, горчичное масло. Ну, в принципе, состав более или менее приличный, все продукты обычные и никакой химии. Теперь включаем мозг. Если мы дома сами сделаем такой майонез из указанного состава, сколько он у нас будет храниться? Скорее всего, два-три дня в холодильнике.

Теперь смотрим срок хранения на упаковке. 90 суток!!! И большими буквами написано: «натуральный состав майонеза требует соблюдения сроков и температуры хранения». На упаковке также я прочитала еще

очень много разных надписей про то, какой это уникальный и полезный майонез.

Да хоть при каких температурах его храни, такой майонез без консервантов и прочей химии не протянет и трех дней. Даже если домашний майонез пролежит у вас в холодильнике больше трех дней, то все равно не советую его есть, поскольку самая лучшая пища – это свежая, только что приготовленная. Если готовая пища хранится в холодильнике больше суток, то она уже не будет так полезна для вас, как только что приготовленная, она даже на вкус будет отличаться. Следовательно, раз срок годности этого майонеза составляет 90 суток, то можно сделать вывод о том, что в этом майонезе есть консерванты, которые не были заявлены производителем на упаковке.

Поэтому не нужно верить красивым этикеткам, всегда читайте состав, смотрите сроки годности и включайте разум.

Самой вредной считается пища, которая не встречается в природе, с химическими и искусственными добавками. Мясо по сравнению с такой пищей просто цветочки.

Как же можно обезопасить себя и своих близких от такой пищи?

Ответ очень простой. Лучше всего покупать и употреблять ту пищу, в которой не нужно читать состав: овощи, фрукты, орехи, зелень, злаки, бобовые и самую обычную молочную продукцию с нормальным содержанием жира – сметану, сливочное масло, молоко, кефир, сыры. Лучше всего покупать и готовить из этих продуктов вкусные, полезные и сытные блюда, рецепты которых можно найти в этой книге.



Мы – то, что мы едим. Если вы задумываетесь о правильном питании, то в первую очередь необходимо исключить из своего рациона всю химическую промышленность. И только потом уже думать о том, стоит или не стоит бросать есть мясо.

Таким образом, из вашего рациона в первую очередь должны уйти майонезы, кетчупы, а также все мясные продукты и полуфабрикаты промышленного производства (сосиски, колбасы, котлеты, пельмени и т. д.). То есть в первые две недели вашего перехода на вегетарианство я не предлагаю вам сразу перестать есть мясо, а всего лишь предлагаю начать готовить себе котлеты, а не покупать готовые, разогревая их в микроволновке.

Также советую читать состав хлеба, батончиков, всей промышленной выпечки, печенья и конфет. В хлебобулочных изделиях не должно содержаться никаких трансжиров в виде маргарина, поскольку маргарин – это полностью переработанный продукт, которого не существует в природе.

Мы не сможем, конечно, исключить абсолютно все продукты промышленного производства, например зеленый горошек, сладкую кукурузу в банке или сгущенное молоко. Но знаете ли вы, что можно купить сгущенное молоко с хорошим составом, в котором вообще нет

никаких химических веществ, а можно купить такое, которое будет состоять только из них. Поэтому заведите новое полезное правило – читать составы всех продуктов, которые вы покупаете в магазине.

В первые две недели своего перехода на новый тип питания вы продолжаете есть мясо, но не употребляете то, что перечислено выше. В это же самое время я советую на один-два дня в неделю стать настоящим вегетарианцем и начать готовить по рецептам, которые есть в этой книге. В эти две недели я советую начать читать составы продуктов, к которым потянулась ваша рука. Не покупайте продукты, в которых содержится больше двух не известных вам химических веществ.

Про завтраки, обеды и ужины



Теперь давайте поговорим на одну из самых интересных тем – что и когда нужно есть, как построено меню из этой книги и как его подстроить под себя.

Начну с завтрака. Завтрак бывает первым и вторым. В этой книге в меню указан только один завтрак – второй. Сейчас расскажу почему.

Итак, всю ночь наш организм очищался, и утром в идеале мы должны ему помочь довести очищение до конца. Поэтому очень полезно сразу после пробуждения выпить один-два стакана теплой или

тепло-горячей воды. Можно на ночь в такую воду добавить немного меда и утром выпить медовую воду. Вода поможет организму запустить процесс пищеварения и быстрее очиститься.

Завтракать нужно тогда, когда вам хочется. Если по утрам нет аппетита или вы чувствуете тошноту, то завтрак следует отложить до его появления. Такие симптомы говорят о том, что организм не очистился за ночь и нужно немного подождать. Выпивая один-два стакана теплой воды (можно с лимоном или медом) утром натощак, мы помогаем нашему организму проснуться, запустить процесс пищеварения и очиститься.

Первый завтрак должен быть через 20–30 минут после приема воды. Я всегда своим клиентам советую на первый завтрак есть сезонные фрукты. Когда мы проснулись, организм чувствует нехватку витаминов и минеральных веществ, поскольку всю ночь пища в него не поступала, поэтому он с благодарностью примет от вас свежие фрукты и смузи и с удовольствием впитает в себя все их витамины. Для тех, кто страдает нарушением пищеварения, повышенной кислотностью или недугами ЖКТ, лучше проконсультироваться с врачом перед включением в рацион свежих фруктов и смузи.

Какой бы стиль питания мы ни выбрали, главное для нас – это здоровье!

После приема фруктов или смузи через 30–40 минут можно позавтракать уже чем-то более плотным и сытным, например, съесть овсяную кашу с медом и яблоком или маффины с травяным или цветочным чаем и т. п. Все знают, что сладкое лучше всего употреблять в первой половине дня, поэтому в этой книге в качестве завтрака (второго) предлагается какой-то десерт. Также на второй завтрак очень питательными могут быть сырники, творожные запеканки, фруктовые салаты. Если вы любите сладенькое, то второй завтрак – идеальное для него время. Но со временем лучше переходить на натуральную фруктозу из сладких фруктов, так как у обычного сахара очень много побочных негативных эффектов, поэтому, когда вы

полностью перейдете на вегетарианство, старайтесь сократить количество сладкого даже во второй завтрак и употреблять его один-два раза в неделю, а в остальное время употреблять сезонные фрукты и полезные каши.

Если вы переходите на новый тип питания, то все необходимо делать постепенно, не нужно махом избавляться от всего того, к чему вы привыкли в вашем рационе, делать это нужно медленно и без скачков. Например, вы никогда не пили смузи по утрам и решили попробовать. Не нужно пить по литру смузи каждое утро, начните с полстакана и постепенно доведите до одного-двух бокалов. Также не нужно пить смузи каждый день. Чередуйте: сегодня съешьте на первый завтрак фрукты, а завтра выпейте смузи. Наблюдайте при помощи дневника питания (о нем я расскажу ниже) за реакциями своего организма и ищите для себя именно то меню, которое вам подходит.



Если вы почувствовали дискомфорт после фруктов или смузи, то уменьшите порцию или откажитесь на время от них, потом снова медленно введите их в свой первый завтрак. К этому времени организм научится вырабатывать нужные для переваривания этих продуктов ферменты, и тех симптомов, которые возникли у вас в первый раз, может уже не быть.

Кофе! Кофе – сильно окисляющий и загрязняющий организм продукт, поэтому лучше и вовсе от него отказаться или заменить на

цикорий. Кофе с молоком и вовсе образует не растворимую в желудке субстанцию, которая очень сложно переваривается и нарушает процессы пищеварения. Поэтому если вы не можете отказаться от кофе, то пейте его без молока раз в день и НЕ на пустой желудок (растворимый кофе вообще не в счет). Более подробно про действие кофе на организм человека можно почитать в шестой главе этой книги.

Если вы не можете проснуться без кофе, то вам может помочь утренний душ. После него вы почувствуете себя обновленным и здоровым.

Теперь расскажу вам про обед

Итак, обед любого человека должен начинаться со свежего зеленого салата. Он может быть приготовлен из листьев кресс-салата, салата, кинзы, укропа и разных сырых овощей (тертая морковь, мелко нарезанный сладкий перец, немного тертой сырой свеклы, редиса). Овощи выбираются на ваш вкус. Заправьте салат растительным маслом холодного отжима, соком лимона и слегка посолите. Сверху можно присыпать салат семенами кунжута или тыквы.



Такой салат нужно съесть первым. А вы знаете, почему во всех ресторанах и кафе салат всегда подают первым? Дело в том, что под действием высокой температуры нарушается свойственная большинству сырых продуктов щелочная реакция, поэтому в организме отмечается смещение кислотно-щелочного баланса в кислую сторону, ведущее к хроническим заболеваниям внутренних органов. Любая приготовленная пища чаще всего имеет кислую реакцию, она усиливает пищевой лейкоцитоз, ослабляет организм и снижает иммунные свойства организма. Вместе с тем сырая

растительная пища, которая имеет щелочную реакцию, снижает пищевой лейкоцитоз. Поэтому сначала нужно съесть сырой салат, а только потом основное блюдо.

Если вы никогда не ели свежие зеленые салаты, то вводите их в рацион постепенно, дайте своему организму привыкнуть к новой пище. В идеале перед обедом нужно съесть небольшую тарелку свежего салата, а лишь потом приступить к основному блюду.

Когда человек съедает немного салата, то его аппетит слегка подавляется, а значит, снижается риск переедания и всего того, что с ним связано. Кроме того, из свежего салата человек получает множество витаминов и микроэлементов для своего здоровья, красоты и долголетия.

После салата можно приступить к основному блюду. Не нужно есть первое, второе, салат и компот, это чревато вздутиями и брожением и как следствие неусвоением пищи и приводит к дефициту нужных веществ. Достаточно съесть либо первое, либо второе блюдо. В обед желательно есть белковые блюда, например супы из бобово-злаковых продуктов, супы-пюре или вторые блюда из гороха, фасоли, маша, нута, киноа, риса, перловки. Также обед лучшее время для употребления блюд из грибов, так как в них довольно большое содержание белка.

Не передайте! Как только вы почувствовали насыщение, прекратите есть! Я никогда не заставляю своих детей есть за папу и за маму, добиваясь пустой тарелки. Как только они почувствовали насыщение, их обед прекращается.

В четвертой главе этой книги есть раздел, который называется «В какое время лучше всего есть мясо?», там очень подробно описано, почему белковую пищу (животную или растительную) следует есть только в обед.

Через 2,5–3 часа после такого обеда можно перекусить либо фруктами, либо сухофруктами или перекусить кисло-молочными продуктами, также можно съесть несколько орешков.



Наверно все знают прекрасную поговорку: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». В этой поговорке есть доля истины. Мы не будем ужин отдавать врагу, а сделаем его легким и питательным.

На ужин лучше всего употреблять овощные блюда с небольшим добавлением адыгейского сыра (именно адыгейского, так как только этот сыр не сильно соленый и идеально подходит для приготовления и первых, и вторых блюд, он не плавится, как другие сыры, отлично натирается на терке и у него адекватный состав), овощные запеканки, тушеные овощи. В меню этой книги вы найдете довольно много рецептов, подходящих под звание легкого ужина. Вечером нельзя перегружать свой организм белковыми продуктами (животными или растительными), поскольку они перевариваются от 2,5 до 8 часов и за

вечернее время не успеют усвоиться, а значит, уйдут в шлаки и токсины. Кроме того, после 18 часов организм человека начинает готовиться ко сну, и все жизненные процессы в нем замедляются, поэтому основную белковую пищу лучше всего съесть на обед, а на вечер оставить что-то более легкое.

Мы должны помнить, что наша задача довольно проста – мы должны перестать загрязнять свой организм и стараться жить по биологическим ритмам.

Дневник питания: что это такое и зачем его нужно вести?



А теперь очень важная информация! как консультант по переходу на вегетарианство я настоятельно рекомендую вам завести дневник питания.

Но не пугайтесь, это будет не обычный дневник, в который нужно записывать блюда и калории, а творческий дневник наблюдения за своими ощущениями после завтраков, обедов и ужинов. Я всегда рекомендую в первые две недели только на два дня в неделю становиться вегетарианцем и записывать каждый день в дневник все съеденное, ни в чем себя не ограничивая. Да-да, именно при этом ни в чем себя не ограничивая! Это ключевая и важная фраза! Если хочется мяса, то пожалуйста, кушайте, только запишите его в дневник, **НО** самое главное в дневнике – это то, что нужно вернуться к записи через

полчаса после трапезы и записать свои ощущения, которые появились от съеденного.

Например, частенько люди пишут, что после сытного мясного ужина сил не осталось совсем, им хочется лечь и полежать, так как в желудке чувствуется тяжесть. В это же время они замечают, что от вегетарианской еды такого нет, наоборот, из-за стола человек встает с ощущением легкости (вплоть до тех ощущений, что как будто вообще ничего не ел), но через 30 минут он начинает понимать, что есть-то ему уже и не хочется и что даже если на столе появится шашлык, он не захочет его съесть, так как сыт. То есть человек начинает умом, через свои ощущения и чувства понимать свой организм и разбираться в том, какая еда для него более полезная, от какой еды у него прибавляются силы и улучшается настроение. Ведите такой дневник одну-две недели и в письменном виде наблюдайте за своими ощущениями, и вы реально поймете, какая еда больше нравится вашему организму.

Почему дневник питания необходимо все-таки писать, а не проводить эту процедуру в своем уме? Если вы не будете записывать все, что вы съели, и фиксировать свои ощущения через полчаса после приема пищи, то вы просто не сможете отследить их в своем уме или забудете это сделать. А когда вы покупаете красивый блокнот и начинаете вести такой дневник, то вы реально узнаете о себе много такого, чего никогда даже и не заметили бы. Наша жизнь проходит в таком бешеном темпе, что попросту мы не успеваем замечать наши чувства и эмоции, все проходит «на автомате». Только ведение дневника поможет вам вывести наружу ваши ощущения и не забыть их через некоторое время, так как в любой момент вы можете вернуться к прошлым записям и вспомнить свои ощущения. Такой способ является лучшей мотивацией для смены питания.

В дневник следует записывать не только свои физические ощущения после приема пищи, но и эмоциональные. Дело в том, что разная пища по-разному влияет на наше настроение: от какой-то пищи у нас возникает радость, от какой-то – гнев и раздражение. Только дневник поможет вам отследить, какая пища подходит именно вам с точки зрения энергии и эмоций и, таким образом, откорректировать свое меню в соответствии с вашими желаниями. Например, я заметила, что если я позавтракаю кашей, то становлюсь раздражительной и

ворчливой, а когда на завтрак я ем фрукты, то у меня, наоборот, происходит прилив радости и счастья. Мне становится так хорошо, что возвращаться к каше уже совсем не хочется. Но у вас может быть все по-другому. Мы все разные, и то, что нравится мне, может не понравиться вам.

Я никогда бы не отследила свои физические и эмоциональные ощущения после еды, если бы не вела дневник питания.

А теперь приступим к первой вегетарианской неделе.



Первая вегетарианская неделя

Понедельник

Завтрак

Сырники без яиц

порции: 2 ↑ время приготовления: 40 минут

250 г творога

50 г манки

2 ст. л. сахара

1 ст. л. пшеничной муки для обваливания сырников

40 мл оливкового масла холодного отжима



1. Творог выложить в глубокую миску и смешать при помощи вилки с манкой и сахаром. Можно воспользоваться толкушкой для приготовления пюре.

2. Духовку нагреть до 180 °С. В большую сковороду налить оливковое масло.

3. Творожную массу разделить на 6 одинаковых частей. Из каждой части скатать шарик и слегка примять его, чтобы получился сырник. Чуть-чуть обвалять его в муке и выложить на сковороду. Получившиеся сырники запечь в духовке 15 минут, затем перевернуть их на другую сторону и запечь еще 5 минут.

4. Готовые сырники подавать с травяным чаем (см. с. 206), а также вареньем или сметаной.



на заметку:

Чтобы сырники не развалились при запекании, нужно выбрать качественный творог.

Я использую творог жирностью 9 %. Не используйте творожные массы и зерновой творог. В составе творога не должно содержаться никаких растительных продуктов.

Не нужно добавлять в творог больше сахара, чем указано в рецепте, поскольку при его избытке сырники могут прилипнуть ко дну сковороды.

Эти сырники можно жарить на сковороде или запекать в духовке.

Обед

Вегетарианский борщ с травами и специями

порции: 10 ↑ время приготовления: 1 час 10 минут

9 картофелин (1,5 кг)

100 мл оливкового масла холодного отжима или 100 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

1 свекла (300 г)

2 сладких перца (200 г)

2 помидора (300 г)

1/2 кочана белокочанной капусты (500 г)

1,5 ст. л. без горки крупной соли

сок половины лимона

1 ст. л. сахара

1 ч. л. семян горчицы

по 0,5 ч. л. молотых специй (карри, куркумы, имбиря, кориандра, шафрана, паприки)

1 ч. л. приправы «Прованские травы»

по 1 ч. л. сухих трав (тимьяна и розмарина)

по 20 г зелени укропа и петрушки

2 веточки базилика

молотый черный перец по вкусу

3,5 л воды



1 Налить воду в кастрюлю и поставить на огонь до закипания.

2 Морковь, свеклу, сладкие перцы и помидоры промыть. Морковь и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Из сладких перцев удалить семена. Сладкие перцы и помидоры мелко нарезать.

3 В сковороду налить масло, когда оно нагреется, добавить семена горчицы и все специи, кроме черного перца и трав. Специи обжарить в масле 30 секунд, затем добавить морковь, свеклу, сладкие перцы и помидоры. Жарить овощи около 15 минут, периодически помешивая, на медленном огне.

4 Затем добавить тимьян, розмарин и прованские травы, сахар и сок лимона. Перемешать. Обжарить еще 5 минут. Овощи во время жарки должны напитаться ароматом трав.

5 В кипящую воду опустить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Посолить.

6 Довести воду с картофелем до кипения, дать покипеть 5 минут и добавить мелко нашинкованную капусту. Довести до кипения, добавить приготовленную зажарку из овощей и черный перец. Варить 10–15 минут, в зависимости от капусты (молодую капусту следует варить меньше по времени). Когда капуста сварится, огонь выключить, добавить измельченную свежую зелень и перемешать. Снять борщ с огня.

7 Подавать борщ со сметаной.



Ужин

Алу гауранга (картофель с сыром)

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

4 картофелины (800 г)
200 г адыгейского сыра
100 г сметаны
200 мл горячей воды
50 мл оливкового масла холодного отжима
по 0,5 ч. л. молотых специй (куркумы, карри, паприки)
щепотка молотого черного перца
1 ч. л. крупной соли
1 ст. л. сухого укропа
150 г сыра «Ламбер»



1 Картофель промыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 3 мм. Выложить в миску.

2 В кружке смешать оливковое масло, специи, 0,5 ч. л. без горки соли. Это масло вылить на картофель и хорошо перемешать руками,

чтобы каждый кружок картофеля стал желтым.

3 Адыгейский сыр натереть на крупной терке, добавить 0,5 ч. л. соли (без горки), сметану, горячую воду и перемешать до однородности.

4 Картофель разделить на 3 части. В небольшую глубокую форму (лучше использовать стеклянную форму размером чуть меньше противня) выложить 1 часть картофеля. Сверху выложить половину сырной массы, затем снова – слой картофеля и оставшуюся сырную массу. Сверху выложить слой картофеля, посыпать сухим укропом и полить маслом со специями, оставшимся от картофеля.

5 Форму поставить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут. Через указанное время достать блюдо, посыпать тертым сыром «Ламбер» и снова поставить в духовку на 20–30 минут.

Вторник

Завтрак

Шарлотка с яблоками

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

3 яблока (350 г)

1 лимон (200 г)

100 г мягкого сливочного масла жирностью 82,5 %

100 г сметаны

100 мл молока

140 г сахара

200 г пшеничной муки

0,5 ч. л. корицы

1 ч. л. без горки пищевой соды



1 Лимон промыть и разрезать на 2 части. Выдавить из него сок. Сока должно быть около 50 мл. Яблоки промыть, очистить от семян и кожуры, нарезать дольками. Выложить их в глубокую миску и полить

лимонным соком. Лимонный сок нужен для того, чтобы яблоки не потемнели.

2 В миску с яблоками добавить растопленное сливочное масло, сметану, молоко, сахар, корицу и соду. Перемешать. Затем добавить муку и хорошо перемешать массу ложкой. Тесто получается липкое и густое.

3 Переложить тесто в форму для выпечки торта со съёмными бортами диаметром 24 см. Форму маслом не смазывать. Ложкой хорошо разровнять тесто по форме.

4 Форму поставить в нагретую до 200 °С духовку на 40–45 минут.

5 После приготовления пирог остудить в естественных условиях и разрезать на кусочки. Перед подачей посыпать сахарной пудрой. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).

Обед

Бериане (индийское блюдо) рецепт № 1

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 45 минут

100 мл оливкового масла холодного отжима

300 г пропаренного риса басмати

1 морковь (200 г)

300 г цветной капусты

3 помидора (400 г)

100 г консервированного горошка

80 г орехов кешью

50 г миндаля

50 г зелени кинзы и петрушки

по 0,5 ч. л. молотых специй (кардамона, гвоздики, мускатного ореха, куркумы)

1 ч. л. семян тмина

1 ч. л. прованских трав или сухой мяты

0,5 ст. л. крупной соли



1 Морковь и помидоры промыть. Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками, так же нарезать помидоры. Орехи промыть в проточной воде.

2 В казан налить оливковое масло, когда оно хорошо нагреется, добавить все специи, перемешать. Через 30 секунд добавить морковь, помидоры и орехи, перемешать, тушить 10 минут на среднем огне, в конце приготовления добавить сухие травы, перемешать.

3 Рис промыть в воде и добавить в казан, через 10 минут перемешать и дать рису пропитаться овощами 2 минуты, помешивая, чтобы рис не прилип к стенкам казана. Затем посолить и добавить горячую воду на 2 см выше риса, перемешать. Как только рис закипит, накрыть крышкой и варить около 10 минут на среднем огне.

4 Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и промыть. Через 10 минут варки риса, огонь убавить, добавить цветную капусту и зеленый горошек, хорошо перемешать.

5 Когда вода почти полностью впитается в рис, добавить нарезанную зелень, перемешать и выключить огонь.



Ужин

Картофель, запеченный по-деревенски

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

5 картофелин (500 г)

1 баклажан (300 г)

250 г адыгейского сыра

200 г сыра «Ламбер»

1 пучок укропа (30 г)

200 мл жидких сливок или молока

оливковое масло холодного отжима для смазывания формы

1 ч. л. без горки крупной соли

1 ч. л. семян кориандра



1 Картофель промыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 3 мм. Баклажан промыть и нарезать кружочками толщиной 0,5 см, адыгейский сыр нарезать пластинами толщиной 0,5 см.

2 Картофель выложить в миску, добавить 1/2 чайной ложки соли и аккуратно перемешать. Кружочки баклажана положить в отдельную посуду, добавить оставшуюся соль и перемешать.

3 Форму для запекания смазать маслом, на дно выложить сыр, затем – слой картофеля, следом выложить слой баклажанов, посыпать кориандром, на баклажаны выложить слой картофеля. По краю формы и на картофель вылить сливки или молоко. Сливки должны закрывать половину высоты запеканки. Форму поставить в нагретую до 200 °С духовку на 30 минут.

4 Сыр «Ламбер» натереть на крупной терке, укроп мелко нарезать. Сыр и укроп перемешать. Через 30 минут вынуть запеканку и посыпать сверху сыром. Поставить форму в духовку еще на 30 минут.

Среда

Завтрак

Кокосовый пирог с вишней

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час

200 г пшеничной муки

1 ч. л. без горки пищевой соды

100 г сахара

50 г растопленного сливочного масла жирностью 82,5 %

250 мл кефира

2 ст. л. кокосовой стружки

200 г замороженной вишни

для посыпки:

50 г пшеничной муки

20 г мягкого сливочного масла жирностью 82,5 %

75 г сахара

50 г кокосовой стружки



1 Муку смешать с сахаром, содой и кокосовой стружкой. Добавить кефир и масло. Замесить ложкой вязкое тесто. Переложить его в круглую форму (диаметр 23 см), слегка смазанную маслом, и разровнять поверхность. Сверху выложить ягоды.

2 Для посыпки муку смешать с кокосовой стружкой, добавить масло и растереть в крошку. Добавить сахар и перемешать. Посыпать этой

смесью пирог.

3 Выпекать при температуре 180 °С 30–35 минут. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).



Обед

Зеленый борщ

порции: 10 ↑ время приготовления: 1 час

10 картофелин (1,5 кг)

100 мл оливкового масла холодного отжима или 100 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

2 сладких перца (200 г)

100 г белого круглого риса, замоченного на 1 час

1,5 ст. л. без горки крупной соли
500 г листьев щавеля
по 50 г зелени укропа и петрушки
15 г зеленого базилика (регана)
300 г адыгейского сыра
1 ч. л. семян тмина
по 0,5 ч. л. молотых специй (карри и куркумы)
молотый черный перец по вкусу
3,5 л воды



1 Сладкий перец промыть и удалить семена, мелко нарезать. Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке.

2 В сковороду налить оливковое или топленое масло и хорошо нагреть его. В горячее масло добавить семена тмина, карри и куркуму, перемешать.

3 Через 30 секунд добавить морковь и сладкий перец. Жарить на медленном огне, периодически помешивая, около 15 минут.

4 В кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Картофель промыть, очистить и нарезать соломкой. Картофель и рис выложить в кастрюлю, варить 10 минут, посолить.

5 Зелень промыть и нарезать: укроп, петрушку и базилик нарезать мелко, а щавель – полосками шириной 1 см.

6 Сыр нарезать мелкими кубиками. Всю зелень, сыр и жареные овощи добавить в суп, поперчить и варить 5 минут.



Ужин

Вегетарианская лазанья

порции: 10–12 ↑ время приготовления: 1 час 20 минут

15 листов лазаньи, не требующей предварительного отваривания

3 кабачка (700 г)

2 баклажана (500 г)

2 ст. л. без горки томатной пасты

100 мл оливкового масла холодного отжима или топленого сливочного масла

0,5 ч. л. молотой куркумы

1,5 ч. л. без горки крупной соли

400 г адыгейского сыра

400 мл сметаны

350 г сыра «Ламбер»

500 мл горячей воды

3 ст. л. сухого базилика

1 ч. л. сухого розмарина



- 1 Баклажаны и кабачки промыть и нарезать маленькими кубиками.
- 2 В казан налить масло, хорошо нагреть его и добавить куркуму, через 1 минуту добавить баклажаны и кабачки.
- 3 Томатную пасту развести в 300 мл горячей воды, добавить 1 ч. л. соли (без горки), сухой базилик и розмарин, перемешать и добавить к

овощам. Овощи перемешать и тушить, помешивая, 20 минут на среднем огне.

4 Адыгейский сыр натереть на крупной терке, соединить со сметаной, добавить 200 мл горячей воды, 0,5 ч. л. соли (без горки) и хорошо перемешать.

5 Противень смазать маслом и выложить листы лазаньи так, чтобы они немного заходили друг за друга. На листы выложить половину приготовленных овощей с подливой и разровнять по всей поверхности.

6 Сверху накрыть листами лазаньи, но уже не внахлест. Листы нужно положить в другом направлении в отличие от первых листов.

7 Сверху выложить сырную массу, разровнять. Затем выложить оставшиеся листы лазаньи (также в другом направлении), на них – оставшиеся овощи с подливой, разровнять. Сверху посыпать тертым сыром «Ламбер».

8 Противень поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут.



Четверг

Завтрак

Тыквенный тарт с адыгейским сыром и ароматными травами

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

для теста:

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

50 г сметаны

50 г пармезана

150 г пшеничной муки

0,5 ч. л. без горки крупной соли

для начинки:

200 г тыквы

150 г адыгейского сыра

200 г сметаны жирностью 18 %

0,5 ст. л. кукурузного крахмала

50 г пармезана

0,5 ч. л. без горки крупной соли

по щепотке сухих трав (розмарина, шалфея, тимьяна)



1 Для теста в глубокую миску положить сливочное масло и добавить муку. Руками растереть масло с мукой в крошку, добавить тертый пармезан, сметану и соль, замесить плотное тесто. Тесто вымешивается быстро.

2 Для начинки тыкву очистить от кожуры и нарезать на пластины толщиной 0,5 см. Адыгейский сыр и пармезан натереть на крупной

терке, добавить сметану, кукурузный крахмал, соль и травы. Хорошо перемешать.

3 Поверхность стола присыпать мукой и раскатать тесто в форме круга (круг должен быть чуть больше формы, в которой будет выпекаться тарт). Объем теста рассчитан на форму диаметром 26 см.

4 Тесто накрутить на скалку и перенести в форму (лучше всего использовать форму со съемными бортами). Сделать высокие бортики.

5 В тесте сделать проколы вилкой, чтобы ушла лишняя влага и тарт сильно не рос. Дно тарта застелить пекарской бумагой, сверху насыпать груз (бобовые или шарики). Поставить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15 минут.

6 Затем достать форму, убрать бумагу с грузом и заполнить тарт сырной начинкой, сверху выложить тыкву и слегка вдавить ее в начинку, запечь в духовке около 20–30 минут. Готовый тарт подавать с травяным чаем (см. с. 206).



Обед

«Звездный» суп с нутом

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

150 г нута, замоченного на ночь
4 картофелины (500 г)
1 морковь (250 г)
2 сладких перца (200 г)
2 помидора (200 г)
30 г макарон-«звездочек»
100 г топленого сливочного масла
0,5 ст. л. без горки крупной соли
0,5 ч. л. карри
2 лавровых листа
молотый черный перец по вкусу
по 20 г свежей зелени укропа и петрушки
1,8 л воды



1 В кастрюлю налить воду, положить промытый нут и поставить ее на сильный огонь. В это же время морковь промыть, очистить и нарезать мелкими кубиками, сладкий перец промыть, удалить семена и мелко нарезать.

2 В сковороду положить топленое масло, когда оно нагреется, добавить карри и перемешать. Через 30 секунд добавить в сковороду

морковь с перцем.

3 Жарить овощи, помешивая, 5 минут на медленном огне. Через 5 минут добавить мелко нарезанные помидоры. Жарить овощи 15 минут.

4 Когда в кастрюле закипит вода, огонь убавить и варить нут 20 минут.

5 В это время картофель промыть, очистить и нарезать соломкой, добавить в кастрюлю и посолить. Когда вода закипит, добавить лавровые листья, макароны и жареные овощи. Суп перемешать. Варить 10–15 минут, в конце приготовления добавить измельченную свежую зелень и черный перец.



Ужин

Свекольное рагу с кориандром

порции: 4 ↑ время приготовления: 40 минут

6 картофелин (700 г)

2 свеклы (400 г)

2 моркови (300 г)

4 соленых огурца (200 г)

100 мл оливкового масла холодного отжима

пучок зелени (30 г)

для соуса:

1 ст. л. с горкой томатной пасты

150 мл горячей воды

3 ч. л. сахара

1 ч. л. крупной соли

0,5 ч. л. карри

1 ч. л. кориандра, можно молотого



- 1 Овощи очистить, промыть и нарезать соломкой.
- 2 В сковороду налить оливковое масло (50 мл), когда оно хорошо нагреется, добавить картофель, жарить, помешивая, до хрустящей

корочки на среднем огне 20 минут.

3 В казан налить оливковое масло (50 мл), когда оно хорошо нагреется, добавить свеклу и морковь. Жарить, помешивая, на среднем огне до готовности (около 25 минут). Свеклу лучше резать более тонкой соломкой, чем морковь, так как она дольше готовится.

4 Для соуса смешать в миске все указанные ингредиенты.

5 Когда картофель и морковь со свеклой будут готовы, соединить их, добавив в казан картофель (оставив излишки масла в сковороде), затем выложить нарезанные соломкой огурцы, мелко нарезанную зелень и соус, аккуратно перемешать. Тушить 5 минут, помешивая.

Пятница

Завтрак

Творожно-сахарные треугольнички

порции: 10 ↑ время приготовления: 1 час

250 г творога

200 г сливочного масла жирностью 82,5 %

1 ч. л. без горки пищевой соды

3 ст. л. сахара (в тесто) и 150 г сахара для формовки печенья

460 г пшеничной муки высшего сорта

бумага для выпечки



1 В миске смешать творог и растопленное сливочное масло. Затем добавить сахар и соду. Перемешать. Всыпать муку и перемешать.

2 Получившееся тесто хорошо замесить. Тесто должно получиться однородным, гладким и мягким.

3 Из теста нужно скатать шарики небольшого размера. Раскатать шарики в круглые блинчики. Каждый блинчик нужно обвалять с двух сторон в сахаре (сахар необходимо насыпать в блюдечко). После этого сложить блинчик пополам, а потом еще раз пополам.

4 Противень застелить пекарской бумагой. Получившиеся треугольнички выложить на противень и выпекать в горячей духовке при температуре 170 °С 20–30 минут до появления золотистого цвета. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).



на заметку:

Горячее печенье нужно сразу же переложить на тарелку, иначе оно прилипнет к бумаге.

Обед

Сладкий перец, фаршированный булгуром и овощами

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

150 г булгура

3 моркови (350 г)

1 желтый сладкий перец (250 г)

1 баклажан (240 г)

1 помидор (200 г)

2 ч. л. без горки крупной соли

10 зеленых сладких перцев, небольших и одинаковых по длине

70 мл оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. с горкой томатной пасты
600 мл горячей воды



1 Булгур промыть и залить кипятком для разбухания на 20 минут.

2 Морковь промыть, очистить. Одну морковь натереть на крупной терке. Баклажан и помидор также промыть и нарезать мелкими кубиками.

3 Сладкие перцы очистить от семян и промыть.

4 В миске смешать булгур (лишнюю воду с булгура нужно слить), тертую морковь, баклажан, помидор и 1 ч. л. соли без горки. Этой начинкой плотно нафаршировать сладкие перцы. Сложить их начинкой вверх в кастрюлю. Начинки с булгуром должно немного остаться.

5 В сковороду налить оливковое масло, как только оно нагреется, добавить две моркови и желтый сладкий перец, нарезанные мелкими кубиками. Тушить на медленном огне 10 минут. Затем добавить оставшуюся начинку с булгуром, томатную пасту и 1 ч. л. без горки крупной соли. Перемешать. Жарить, помешивая, 15 минут. Затем влить в сковороду 600 мл горячей воды, перемешать и аккуратно залить этим овощным соусом фаршированные перцы.

6 Кастрюлю с перцами поставить на средний огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут.



 **на заметку:**

Что такое булгур, можно прочитать в разделе «Предисловие».

Ужин

Тушеная капуста с адыгейским сыром

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

5 картофелин (700 г)

1 морковь (300 г)

1/2 кочана капусты (700 г)

250 г адыгейского сыра (панира)

1 баклажан (250 г)

2 помидора (400 г)

2 сладких перца (300 г)

100 мл оливкового масла холодного отжима или 100 г топленого сливочного масла

0,5 ч. л. без горки крупной соли

молотый черный перец по вкусу

пучок зелени



Морковь промыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец также промыть, очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками.

Оливковое масло налить в казан. Как только оно хорошо нагреется, добавить морковь и сладкий перец, перемешать. Затем добавить мелко нарезанные помидоры. Тушить 5 минут.

Картофель промыть, очистить и нарезать кубиками 1×1 см. В кастрюлю налить воду и опустить туда картофель. Кастрюлю поставить на огонь. Довести до кипения, варить 5 минут. Картофель должен быть практически готовым. Готовый картофель окинуть на дуршлаг.

Капусту шинковать и добавить в казан с овощами, посолить и хорошенько перемешать. Добавить 6 ст. л. горячей воды, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 15 минут, периодически помешивая. Баклажан промыть, нарезать тонкими полосками и добавить в казан. Перемешать, накрыть крышкой и продолжить тушить 15 минут.

Через 15 минут добавить картофель и нарезанный кубиками адыгейский сыр, а также порубленную зелень. Поперчить и перемешать, через 3 минуты блюдо готово.



Суббота

Завтрак

Блины

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 50 минут

для теста:

1 л молока

1/2 ч. л. пищевой соды

8 ст. л. сахара

400–470 г пшеничной муки

70 г сливочного масла жирностью 82,5 %

100 г сливочного масла жирностью 82,5 % для смазывания блинов



1 В глубокой миске смешать муку, соду и сахар. Хорошо перемешать.

2 В тесто добавить пол-литра молока и перемешать, чтобы не было комочков (можно слегка взбить тесто венчиком).

3 Оставшиеся пол-литра молока довести до кипения в отдельной посуде и добавить в тесто, хорошо перемешать.

4 Сливочное масло (70 г) растопить в сковороде, на которой будут жариться блины, и влить это масло в тесто, перемешать.

5 Сковороду нагреть на огне. Немного теста зачерпнуть половником и вылить на сковороду, поворачивая ее, чтобы все тесто заполнило дно сковороды и получился блинчик. Когда края блинчика пропекутся, нужно тонкой лопаточкой отделить их от сковороды и перевернуть блин на другую сторону. Блинчики жарятся очень быстро.

6 Приготовленный блинчик переложить на тарелку, хорошо смазать сливочным маслом. Таким образом складывать друг на друга приготовленные блинчики. Они получатся сладкие и маслянистые. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).



на заметку:

- Сливочное масло жирностью 82,5 % – это настоящее масло из коровьих сливок. Любое другое масло, которое продается в магазинах с жирностью менее 82,5 %, это сливочное масло с добавлением растительных масел, хотя на упаковке об этом зачастую не пишут. Рецепты одинаково хорошо получатся с любым сливочным маслом,

просто то, у которого жирность 82,5 %, – самое натуральное, а значит, полезное.

- Для выпечки блинчиков используйте две сковороды – так вы напечете их быстрее.

Обед

Похлебка с гречкой и капустой брокколи

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 1 час

90 г гречневой крупы

5 картофелин (600 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима или 80 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

2 сладких перца (250 г)

200 г брокколи

0,5 ст. л. без горки крупной соли

1 ч. л. молотой паприки

по 20 г свежей зелени укропа и петрушки

щепотка молотого черного перца

1,8 л воды



1 В кастрюлю налить воду и поставить ее на огонь.

2 Морковь промыть и очистить, натереть на крупной терке. Сладкие перцы промыть, удалить семена и мелко нарезать.

3 В сковороду налить масло, когда оно нагреется, добавить паприку. Через 30 секунд высыпать морковь с перцем, жарить овощи на

медленном огне до золотистого цвета 20 минут, периодически помешивая.

4 Картофель промыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и добавить в кипящую воду, посолить, варить 15 минут.

5 Капусту брокколи промыть и разделить на мелкие соцветия. Когда картофель проварится 15 минут, добавить промытую гречку, капусту и жареные овощи. Варить 5 минут на среднем огне.

6 В конце приготовления добавить измельченную зелень и черный перец.



Ужин

Зимняя запеканка

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

3 ст. л. топленого масла или 30 мл оливкового масла холодного отжима

250 г адыгейского сыра

2 моркови (250 г)

1 свекла (100 г)

5 картофелин (600 г)

2 помидора (200 г)

100 г сметаны

0,5 ч. л. карри

100 мл горячей воды

1 ч. л. без горки крупной соли



- 1 В сковороду положить топленое или оливковое масло.
- 2 Адыгейский сыр натереть на крупной терке и выложить на дно сковороды.

3 Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке и выложить на сыр, то же самое сделать со свеклой и картошкой.

4 Помидоры промыть, нарезать кружочками и выложить на картофель.

5 Сметану положить в миску, добавить 100 г кипяченной воды, соль, карри и хорошо перемешать. Этой смесью залить овощи наполовину или на четверть, учесть, что картошка и помидоры дают сок.

6 Сковороду поставить в нагретую до 170 °С духовку на 50–60 минут.

Воскресенье

Завтрак

Маннные маффины

порции: 10 ↑ время приготовления: 45 минут

160 г манки

180 г сахара

120 г пшеничной муки

1 ч. л. без горки пищевой соды

220 мл кефира

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %



1 Кефир вылить в глубокую миску, добавить соду и перемешать. Затем добавить растопленное сливочное масло и все сухие ингредиенты, перемешать.

2 При помощи двух столовых ложек разложить тесто по силиконовым формочкам (формы маслом не смазывать), наполнив их на 2/3. Учесть, что тесто слегка поднимется.

3 Выпекать маффины в разогретой духовке на решетке при температуре 180 °С 30 минут.

4 Готовые кексы подавать с травяным чаем (см. с. 206).



на заметку:

Кексы можно украсить свежими ягодами, сухофруктами, орехами, шоколадом, а также листиками мяты и цветами.

Обед

Фасоль под пряным томатным соусом с рисом карри

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 2 часа

300 г белой фасоли, замоченной на ночь

200 г пропаренного риса

по 0,5 ч. л. молотых специй (карри и куркумы)

1 ч. л. без горки соли

для соуса:

4 ст. л. томатной пасты

240 мл горячей воды

0,5 ч. л. соли

6 ч. л. сахарашепотка молотого черного перца

по 0,25 ч. л. молотых гвоздики и корицы



1 Для соуса вскипятить воду. В миску выложить томатную пасту, специи, соль, сахар и залить горячей водой. Хорошо перемешать. Соус готов.

2 Фасоль отварить 1,5 часа до мягкости. В готовую фасоль добавить соус и перемешать.

3 Рис промыть и залить водой на 3 см выше риса. Варить до готовности на среднем огне. В конце приготовления огонь убавить, добавить соль, специи и перемешать.

4 Рис соединить с фасолью, перемешать и подать. Можно подать блюдо более эстетично, выложив рис и фасоль в разные части тарелки, или так, как показано на фотографии.



Ужин

Грибы, запеченные с картофелем под сливочным соусом

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

500 г шампиньонов

6–7 картофелин (900 г)

200 г сыра «Ламбер»

160 мл оливкового масла холодного отжима

100 мл жидких сливок или молока

1 ч. л. без горки крупной соли

по 0,5 ч. л. молотых специй (имбиря, карри, куркумы, шафрана)
по 1 ч. л. сушеных трав (тимьяна, розмарина, базилика)
2 ч. л. сухого укропа



1 Грибы промыть и разрезать пополам. Половинки грибов нарезать тонкими пластинками (полукольцами). В сковороду налить 80 мл оливкового масла и хорошо его нагреть. Когда масло нагреется, добавить в него имбирь, карри, куркуму, шафран и перемешать. Через 30 секунд добавить грибы, обжарить их до готовности. В середине приготовления добавить сушеные травы, кроме укропа, и соль (0,5 ч. л.). Грибы готовятся около 15 минут на среднем огне.

2 Картофель промыть, очистить и нарезать кубиками. В картофель добавить 0,5 ч. л. соли и перемешать.

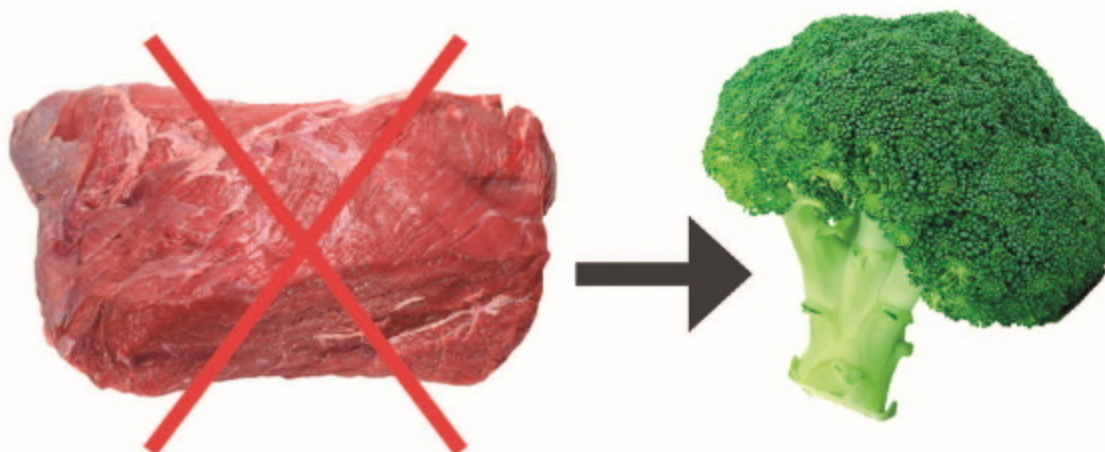
3 Сыр натереть на крупной терке и перемешать с укропом.

4 В небольшой противень или форму выложить весь картофель, сверху – грибы. Засыпать тертым сыром. На сыр по всей поверхности вылить сливки или молоко. Запекать блюдо в духовке при температуре 170 °С 30–45 минут.



Глава II

Шаг № 2: убираем из рациона красное мясо: говядину и свинину



Если вы все еще с нами и не впали в тоску по колбасе и сосискам, то сейчас начнется все самое интересное. Мы переходим к шагу номер два и приближаемся к заветной мечте. Если у вас уже давно чешутся руки что-то исключить из своего рациона, то, ура! Мы приближаемся к этому и во втором шаге наконец-то начнем исключать из своего рациона мясо, а именно красное мясо коров и свиней.

Ученые уже давно подтвердили тот факт, что красное мясо не стоит употреблять людям, заботящимся о своем здоровье.

Представители Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) заявили, что употребление в пищу колбасы, ветчины, сосисок, бекона и другого переработанного мяса способно вызвать рак толстой кишки. Данные, полученные 22 экспертами из 10 стран на основе систематизации 800 научных работ о взаимосвязи между потреблением красного мяса и развитием онкологических заболеваний, подтверждают рекомендации по ограничению потребления таких мясных продуктов.

«В связи с большим количеством людей, потребляющих переработанное мясо, для общественного здравоохранения крайне важна информация о глобальном влиянии мяса на заболеваемость раком, – комментирует официальный представитель Международной ассоциации по изучению рака Курт Стрейф (Kurt Straif). – Несмотря на то, что для человека риск заболеть раком от потребления такого рода пищи статистически достаточно невелик, он все же увеличивается с количеством поедаемого мяса. Каждые 50 граммов продукции, а это меньше, чем два ломтика бекона, съеденные ежедневно, увеличивают риск образования колоректальной опухоли на 18 %».

Оценка продемонстрировала подтверждение канцерогенного эффекта при потреблении красного мяса. Как оказалось, говядина, телятина, свинина, баранина, конина и козлятина способствуют развитию рака толстой и прямой кишки, а также рака поджелудочной и предстательной желез.



Однако в наибольшей степени рак толстой кишки провоцирует потребление хотдогов, сосисок, колбасы, тушенки, сушеного и вяленого мяса, салями, солонины, мясных консервов и мясных соусов.



Ученые внесли переработанное мясо в ту же категорию канцерогенных агентов, что и табачный дым и асбест, но подчеркнули, что это не означает, что они в равной степени вредоносны.

«Люди должны ограничить потребление красного мяса, а также избегать потребления переработанного мяса, а питание следует разнообразить клетчаткой, фруктами и овощами, – рекомендует Тереза Норат (Teresa Norat), один из консультантов ВОЗ. – Также мы рекомендуем поддерживать адекватный вес тела на протяжении всей жизни и ограничить потребление алкоголя. Кроме того, не стоит забывать о физической активности».

Итак, на втором шаге я рекомендую становиться вегетарианцем уже три-четыре раза в неделю. В вашем меню уже не должно быть химической продукции и полуфабрикатов. Но вы можете продолжать делать себе котлеты из курицы, можете есть рыбу, но при этом продолжаете три-четыре раза в неделю осваивать новые блюда

вегетарианской кухни из этой книги. Если вам понравилось вести дневник питания, то можете продолжить это делать, чтобы отследить новые ощущения. Дневник питания позволяет нам понять, какая еда подходит для нас, а какая – нет.

Второй шаг может длиться по времени от двух до четырех недель.

Где вегетарианцу взять белок?

Это самый частый вопрос из тех, что мне задают. Почему-то большинство людей уверены в том, что белок содержится только в мясе. На самом деле в мясе содержится вторичный, переработанный животным белок. А вы когда-нибудь задавались вопросом, откуда травоядные животные берут белок? И думали ли вы когда-нибудь, почему корова имеет такую плотную мышечную массу тела и как она может, поедая только траву, давать молоко? Поистине уникальное животное!!!

На самом деле, если сравнить хищников и травоядных, то травоядные животные – жирафы, бегемоты, коровы, лошади – всегда имеют бóльшую массу тела, чем хищники. Это происходит потому, что травоядные животные получают белок в его первоначальном виде, из травы.

«Бред!» – скажете вы. На самом деле сегодняшняя популярность модных зеленых коктейлей – смузи – как раз в том, что в одной порции зеленого коктейля содержится половина суточной нормы белка, необходимого для человека. Да, в листьях салата и шпината содержится очень много белка, который наш организм с удовольствием расщепит и переварит, не затрачивая при этом большого количества энергии.

А знаете, что такое белок?

Белок – это вещество, которое поступает с пищей человека и расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта на аминокислоты, используемые организмом для синтеза белков клеток и тканей самого организма. Нашему организму нужны не сами белки, а именно аминокислоты, которые не бывают «растительными» или «животными». Поэтому утверждение, что человеку подходит только белок животного происхождения, является неверным. Полноценные белки со всем набором аминокислот содержатся во всех листовых растениях, содержащих хлорофилл (листья салата, шпината и т. п.), во всех видах орехов, в некоторых фруктах (груши, хурма,

абрикосы), а также в бобовых и злаковых культурах.



Наш организм усваивает животные и растительные белки принципиально по-разному. Виктория Бутенко в своей книге «Зелень для жизни» приводит такое сравнение: «Представьте, маме нужно сшить свадебное платье для дочери. Платье предпочтительнее шить из новых, самых лучших материалов. Что делать, если их нет, а платье

все же необходимо? Можно попытаться выкроить платье из кусков старой одежды. Например, закупить в комиссионном магазине большое количество платьев, ранее использованных другими людьми. Чтобы сшить подходящее платье из ношеной одежды, придется потратить много времени и сил, выбирая пригодные части материала и выбрасывая огромное количество отходов. И все же, несмотря на все усилия, мама никогда не сможет сшить таким образом красивое платье».

К сожалению, большинство людей привыкло потреблять протеины, находящиеся в основном в продуктах животного происхождения. Это вынуждает организм человека тяжело работать. Именно поэтому большинство людей клонит в сон после мясного обеда или ужина. Кроме того, вместе с мясной пищей организм человека получает множество ненужных, трудно перевариваемых частиц, таких как свободные радикалы, синтетические гормоны, антибиотики и множество других токсичных веществ. Эти частицы являются мусором, могут долгое время отравлять кровь человека, вызывая аллергии и другие расстройства здоровья. Именно поэтому в наши дни практически у каждого человека когда-нибудь была аллергия.

Теперь расскажу о классическом белке, который употребляют вегетарианцы.

Как многие помнят из уроков биологии, белок содержится не только в мясе, но также и в бобовых культурах, таких как фасоль, нут, горох, маш, чечевица, а также в орехах, особенно в арахисе.

Бобовые содержат относительно низкое количество незаменимой в человеческом организме аминокислоты – метионина, зато они богаты лизином. Поэтому правильные вегетарианцы, заботящиеся о своем здоровье, компенсируют недостаток метионина путем смешивания бобовых с зернами, в которых метионина много, а лизина мало. Хорошим примером являются блюда индийской ведической кулинарии, в которой смешиваются бобовые и злаковые продукты. В этой книге можно найти много рецептов вкусных первых и вторых

блюд, где смешиваются бобовые и злаковые продукты. У человека, перешедшего на вегетарианское питание и употребляющего такие блюда, никогда не возникнет недостаток белка.

Скажу, что в первый год своего вегетарианства я изучила очень много информации на эту тему, нашла правильные рецепты и следила за количеством потребляемого белка. Однако спустя два года все стало очень просто и интуитивно, организм сам чувствует, что ему необходимо. Иногда в борщ хочется добавить фасоли, а иногда – нет.

Помимо бобовых продуктов белок содержится в цветной капусте и брокколи, кураге и черносливе, сельдерее. Огромное количество белка содержится в молочных продуктах и особенно в адыгейском сыре (панире).

Поэтому у вегетарианца никогда не возникнет проблем с белком. Нужно только научиться готовить правильные блюда.

В растительных белках содержится минимальное количество жира. Это помогает человеку сократить потребление калорий. Животные белки, как правило, отличаются высоким содержанием насыщенных жиров, которые могут закупоривать артерии и быть причиной различных заболеваний.



Ну а теперь немного цифр. Из 100 г рыбы человек получает 12–16 г белка, из 100 г мяса – 14–20 г белка, из 100 г фасоли – 19,6 г белка, из 100 г гороха – 19,7 г белка, из 100 г сыра – 30 г белка.

ВЫВОД: качественный вегетарианский белок имеется в блюдах, в которых сочетаются бобовые и злаковые продукты, а также в блюдах с сочетанием овощей и сыра. Поэтому в ведической кулинарии очень часто используется адыгейский сыр (панир), с которым готовятся овощные блюда и запеканки. Также не стоит забывать про зеленые коктейли и смузи.

Как повысить уровень гемоглобина?

Недостаток железа в крови приводит к анемии. Симптомы анемии: бледная кожа, ломкие ногти, усталость, слабость, затруднения дыхания, проблемы с регуляцией температуры тела, потеря аппетита, апатия, выпадение волос. Но эти симптомы также присущи и другим заболеваниям, поэтому, чтобы убедиться в наличии анемии, лучше всего сдать анализ крови.

Многие стараются повысить уровень железа, принимая специальные железосодержащие препараты. Заниматься самолечением категорически нельзя, поскольку экстремальная доза железа (от 200 мг) может оказать на организм здорового человека токсическое действие. Кроме того, химические препараты железа имеют ряд побочных эффектов, например, часто у детей, принимающих такие препараты, начинают темнеть и крошиться зубы. Поэтому лучше всего получать железо из простых и доступных каждому продуктов.

Лучшими источниками железа являются: фасоль, нут, горох, маш, чечевица, орехи, особенно арахис, зерновые, хлеб, свекла, семена тыквы, сушеные абрикосы, изюм, шпинат.

Для того чтобы железо лучше усвоилось организмом, нужно обязательно соблюдать ряд правил:

1 Всегда замачивайте бобовые и злаковые продукты перед их готовкой. Это снижает уровень содержания в них фитатов. Фитаты образуют фитиновую кислоту, которую наш организм обязательно должен вывести, однако, чтобы вывести эту фитиновую кислоту, организм использует минеральные вещества (фосфор, кальций, магний, цинк и др.), которые мы получили из пищи, что в дальнейшем приводит к общей минеральной недостаточности всего организма.

2 Железо может очень хорошо усвоиться организмом из бобовых культур, только если они будут приготовлены вместе со злаками.

3 Железо, содержащееся в растительных продуктах, называется негемовым. Полифенолы, которые включают дубильную кислоту, могут препятствовать всасыванию негемового железа. Богатыми продуктами по содержанию полифенолов считаются кофе, черный и зеленый чай. Поэтому лучше всего избегать употребления вышеперечисленных продуктов, если вы желаете улучшить усвоение железа из потребляемой пищи. Кофеин усиливает вымывание кальция из организма и препятствует усвоению железа. Лучше всего и вовсе отказаться от кофе и чая, заменив их на травяные и фруктовые чаи. Откажитесь навсегда от нездоровой привычки запивать ваш обед или ужин черным или зеленым чаем или кофе.

4 Витамин С является сильным усилителем усвоения железа из растительных продуктов и может препятствовать ингибиторам, содержащимся в растительных продуктах и мешающим усвоению. Поэтому очень полезно употреблять бобовые со злаковыми и растительными продуктами, содержащими витамин С, такими как капуста брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста. Поэтому обратите внимание на такие индийские рецепты, как кичари (см. с. 115) и бериане (см. с. 30, 86).

5 Не принимайте добавки кальция до, во время и через некоторое время после еды, так как кальций разрушает железо.



Ну вот, наверно, и все, что нужно знать о железе. Эти правила могут применять и люди, находящиеся на обычном питании, если им необходимо быстро поднять уровень железа в крови. Ну и конечно, не забывайте гулять на свежем воздухе не меньше часа ежедневно, так как свежий воздух сразу поднимает уровень железа в крови. Именно

поэтому мамочкам, имеющим маленьких детей, врачи рекомендуют ежедневно гулять по несколько часов.

Зачем нужно замачивать рис и фасоль?

Наши предки всегда замачивали, проращивали и ферментировали крупы: зерна, горох и фасоль. Эти методы необходимы для правильного и полноценного переваривания и усвоения пищи. Однако ввиду занятости и нехватки времени люди стали забывать об этой необходимости.



В этой книге содержится довольно много рецептов с бобовыми: нутом, машем, фасолью, обычным горохом в сочетании со злаками, например рисом.

Обычно хозяйки замачивают перед приготовлением бобовые и злаковые продукты. Но не все знают, зачем это нужно делать. Как правило, многие знают, что после замачивания бобовые быстрее варятся, но есть еще одна серьезная причина. Это необходимо для правильного и полноценного переваривания и усвоения этих продуктов.

Дело в том, что практически все сухие зерна, семена и бобовые содержат ингибиторы ферментов, которые поддерживают их в «спячке», пока они не намокнут и не начнут прорасти. Кроме того, они содержат фитиновую кислоту. Эти ингибиторы ферментов и фитиновая кислота делают сухие зерна, семена и бобовые практически неперевариваемыми.

Фитиновая кислота также реагирует со многими минералами, такими как кальций, магний, медь, железо, и особенно цинк, и блокирует их усвоение. Рацион питания с высоким содержанием незамоченных и непророщенных зерновых может привести к серьезному дефициту минералов. В процессе замачивания бобовых и злаковых фитиновая кислота нейтрализуется на 85 %.

Как же правильно замочить фасоль?

Перед замачиванием необходимо отобрать фасоль и удалить семена неправильной формы и мусор. Фасоль промыть, положить в стеклянную миску и залить кипяченой теплой водой на 12–24 часа. Фасоль нужно накрыть крышкой. По истечении срока замачивания, фасоль нужно хорошо промыть в дуршлаге. Таким же образом следует замачивать и все другие бобовые.



Не советую покупать консервированную фасоль. Вдобавок к консервантам эта фасоль вряд ли была правильно подготовлена и замочена.

Также необходимо вымачивать горох, маш, все крупы и даже орехи.

Что касается замачивания риса, то здесь немного другие правила.

Белый рис необходимо замачивать на 1 час с добавлением натурального окислителя, например яблочного уксуса или лимонного сока. Достаточно одной столовой ложки окислителя на стакан воды. Рис и другие крупы следует замачивать в стеклянной посуде в теплой воде, предварительно вымыв крупу.

Также, если рис замочить, он не превратится в блюде в кашу, поскольку крахмал, содержащийся в рисе, останется в воде и не склеит

зерна в процессе их приготовления.

Рис басмати следует замачивать на 20–30 минут, дикий рис и перловую крупу – на 2 часа. Пропаренный рис не нуждается в замачивании – он специально обработан паром, чтобы не развариваться и быть рассыпчатым после варки. Перед варкой пропаренный рис достаточно лишь промыть.

Не вымачивайте крупы дольше указанного времени, поскольку рис, например, может превратиться в крошку. Перед замачиванием необходимо промыть крупу от пыли, а после замачивания необходимо бережно промыть ее в миске несколько раз, чтобы избавиться от ингибиторов ферментов и фитиновой кислоты, которые выделились из крупы и появились в воде в процессе замачивания. После этого крупа становится более полезной и вкусной.

Предварительно замоченная крупа переварится и усвоится в разы лучше. К тому же вымоченные крупы готовятся быстрее.

Также следует замачивать орехи от 30 минут до 2–3 часов. После замачивания их необходимо промыть. Замоченные орехи становятся намного вкуснее и нежнее.

Рацион, построенный на большом количестве предварительно не замоченных, неподготовленных крупы и бобовых продуктов, ведет к серьезным последствиям. Это болезни щитовидной железы, экзема, аллергии, диабет, аутоиммунные заболевания, болезнь Крона, колит, болезнь Альцгеймера и т. д. Поэтому всегда замачивайте бобовые, рис и орехи.

Откуда брать витамин В₁₂?

Начну с самых азов: расскажу, откуда сыроеды берут витамин В₁₂. Общеизвестным считается, что в продуктах растительного происхождения нет витамина В₁₂, поэтому он называется незаменимым, так как поступает в организм человека только с продуктами животного происхождения и не синтезируется нашим организмом, как другие витамины.

Но тогда возникает вопрос: как десятки лет живут сыроеды, которые не употребляют вообще никакие продукты животного происхождения?

Все довольно просто. В кишечнике человека содержится микрофлора (бактерии), которая у здорового человека достигает 2–3 кг. В связи с этим некоторые ученые предлагают микрофлору кишечника выделить в отдельный орган человеческого организма. Эти бактерии, живущие в кишечнике, питаются ТОЛЬКО сырой овощной растительной клетчаткой. Поскольку это бактерии (живые организмы), то они в кишечнике человека рождаются, размножаются и умирают, и соответственно, мертвые бактерии кишечник человека перерабатывает, образуя тот самый витамин В₁₂. Это идеальное синтезирование этого витамина в кишечнике человека – так, как задумано природой. Однако не у всех людей, перешедших на сыроедческое питание восстанавливается эта функция кишечника, поскольку веками люди ели не только вареную пищу, но также и мясную продукцию, что вообще приводит к гнилостным образованиям в кишечнике, и восстановить первозданную микрофлору кишечника удастся не всем.

Отсюда берутся проблемы, возникающие у веганов. Веганы, как и все другие люди (в том числе и мясоеды, и вегетарианцы), едят крайне мало сырых овощей, и микрофлора их кишечника недополучает питательную среду, а соответственно, не так интенсивно развивается (размножается и умирает) и вырабатывает витамин В₁₂. Поэтому многие веганы страдают от дефицита этого витамина (а это серьезные нарушения здоровья) и в связи с этим принимают его в виде таблеток или инъекций.

Витамина В₁₂ нет в растительных продуктах. Некоторые исследователи считают, что он есть в водорослях, в пророщенной

пшенице, но эта информация неточная: в водорослях он есть, но не в той форме, которая нужна человеку.

Так откуда же вегетарианцу брать этот самый витамин?

Витамин В₁₂ в достаточном количестве есть в молочной продукции. Получается, что если вегетарианец будет в меру употреблять молочные продукты, то этот витамин постоянно будет поступать в его организм с молочной пищей. Даже в мороженом он есть! Поэтому при грамотном составлении вегетарианского рациона проблем с нехваткой этого витамина быть не должно. У меня спустя шесть лет моего вегетарианства никаких проблем с нехваткой этого витамина не возникло.



Суточная потребность человека в витамине В₁₂ составляет до 2,5 мкг этого витамина. детская норма до 8 лет составляет до

1,2 мкг, до 14 лет – до 1,8 мкг, свыше 14 лет – до 2,5 мкг витамина В₁₂ в день.

Итак, как же вегетарианцу получить суточную норму этого витамина? Все очень просто. Достаточно на завтрак съесть сырники со сметаной или сгущенкой. Тщательно изучайте состав сгущенки, в нем должны быть только молоко и сахар. В обед – в борщ добавить ложку сметаны, вечером приготовить овощи с адыгейским сыром. Все, суточная норма витамина получена. Также этот витамин поступает в организм человека с йогуртами, сырами, молоком, кефиром, сливочным маслом, мороженым, творогом, брынзой, сливками, ряженкой и т. п.

Можно на завтрак съесть сэндвич с сыром, в обед – зеленый борщ с адыгейским сыром и сметаной, а вечером выпить стакан кефира, и суточная норма этого витамина снова получена.

Таким образом, вегетарианцу очень просто получить свою норму этого витамина, в отличие от вегана или сыроеда. Достаточно съесть что-то молочное. Также интересен тот факт, что витамин В₁₂ лучше усваивается с кальцием.

Есть исследования, которые показывают, что витамин В₁₂ усваивается человеком из пищи не полностью, а только на 1/2 часть. Например, если человек съел 200 г телячьей печени, то он махом получит 120 мкг этого витамина, притом что суточная потребность организма в этом витамине составляет всего-то 2,5 мкг. Следовательно, человек, съевший печень, сразу с избытком получит этот витамин, поэтому организм усвоит его не весь, а лишь ту часть, которая ему нужна.

Никаких исследований о том, в каком количестве усваивается витамин В₁₂ из молочных продуктов у вегетарианцев, не проводилось, поэтому, следуя здравому смыслу, можно говорить о том, что у вегетарианцев этот витамин усваивается намного лучше, чем у людей, употребляющих мясо, ведь организм вегетарианца не получает его с избытком, как в случае с употреблением мясной продукции.

Основываясь на своем шестилетнем опыте вегетарианства, могу сказать, что никаких симптомов нехватки этого витамина у меня не было и нет. Но могу сказать, что у веганов и сыроедов нехватка

витамина В₁₂ встречается довольно часто, особенно спустя два-четыре года после смены рациона и исключения из него молочной продукции.

Витамин В₁₂ имеет свойство накапливаться в печени человека, если поступает в организм с избытком, и в течение нескольких лет он может постепенно расходоваться. Обычно он расходуется от одного до четырех лет. У всех по-разному. Бывают случаи, что у людей, питающихся мясной пищей, витамин В₁₂ очень плохо усваивается и даже возникает его дефицит, это происходит из-за заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому всем людям важно следить за своим ЖКТ.

Симптомы нехватки витамина В₁₂: быстрая утомляемость и слабость, повышенная нервозность, отсутствие аппетита, диарея, чувство онемения в конечностях, покраснение, жжение, зуд и чувствительность глаз к свету, изъязвление углов рта, депрессия, деградация личности.

Дефицит витамина В₁₂ может привести к злокачественной анемии, необратимому повреждению головного мозга и нервных клеток.

Название продукта	Содержание В ₁₂ на 100 г в мкг	Процент суточной нормы
Сыр твердый «Российский»	1,5	55%
Сыр твердый «Голландский»	1,14	48%
Сыр твердый «Пошехонский»	1,14	48%
Сыр «Чеддер»	1,05	47%
Брынза	1	45%
Творог	1	45%
Сгущенное молоко	0,41	16%
Сливки	0,45	16%
Молоко	0,4	16%
Кефир	0,4	16%
Йогурт	0,4	16%
Сметана	0,36	15%
Простокваша	0,34	15%
Мороженое	0,34	15%
Сливочное масло	0,07	2%
Адыгейский сыр	0,6	25%
Сыр «Пармезан»	1,2	50%

Из таблицы видно, сколько примерно молочных продуктов нужно съесть вегетарианцу в день, чтобы восполнить норму данного витамина, но не забывайте, что в вашем организме этот витамин имеет свойство накапливаться, поэтому важно не считать, сколько и чего в день нужно съесть, а руководствоваться здравым смыслом и своими пищевыми пристрастиями.

Большинство вегетарианцев, имеющих стаж вегетарианства от двух лет, давно перестали считать количество потребляемых в день белков, жиров и углеводов. Так как и белки, и жиры, и углеводы есть абсолютно в любой растительной пище, и редко кто считает, что и сколько он съел. Например, я не ем бобовые каждый день, и даже через день их не ем, я ем их тогда, когда мне хочется, и при этом у меня нормальный уровень гемоглобина в крови. Человек, как правило, руководствуется своими вкусовыми желаниями, и его организм сам понимает, что ему нужно съесть, чтобы восполнить запасы питательных веществ. Бывает так, что мне вообще не хочется употреблять молочные продукты, и я слушаю себя и не ем их, а бывает – наоборот. Поэтому слушайте себя и следите за состоянием своего

здоровья.



Самое важное правило относительно витамина В₁₂ заключается в том, что этот витамин содержится только в молочных продуктах нормальной жирности, в обезжиренных продуктах его нет. Поэтому не советую покупать обезжиренные молочные продукты, так как толку от них все равно не будет.

Вторая вегетарианская неделя

Понедельник

Завтрак

Овсяное печенье

порции: 10–12 ↑ время приготовления: 1 час

200 г овсяной муки

90 г пшеничной муки высшего сорта

1 спелый банан (180 г)

60 мл воды

1 кислое яблоко (100 г)

0,5 ч. л. молотой корицы

100 мл растительного масла без запаха

80 г сахара

20 г овсяных хлопьев

0,5 ч. л. без горки пищевой соды

100 г изюма без косточек (замоченного на 20 минут в теплой воде)

100 г грецких орехов и 20 штук для украшения



1 В глубокой миске смешать растительное масло и сахар, добавить все сухие ингредиенты, а также изюм, мелко рубленные грецкие орехи и яблоко, натертое на крупной терке без кожуры. Перемешать.

2 Банан очистить и вместе с водой смешать в блендере. Добавить к сухим ингредиентам с яблоком и ложкой замесить тесто. Оно получится плотным, но липким.

3 Противень застелить бумагой для выпечки, смочить руки водой и скатать из теста шарики размером чуть больше грецкого ореха. Шарики положить на противень и слегка придавить, сделав лепешечки. Украсить орехами.

4 Противень поставить в горячую духовку и выпекать 20–25 минут при температуре 170 °С. Печенье слегка увеличится в объеме. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).



Обед

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

Пряный суп с чечевицей

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

300 г красной чечевицы, замоченной на 30 минут
250 г нута, замоченного на ночь
80 мл оливкового масла холодного отжима
1 морковь (200 г)
1 желтый сладкий перец (200 г)
2 помидора (200 г)
2 стебля сельдерея
по 0,5 ч. л. молотых специй (имбиря, паприки, карри, куркумы)
по 1 ч. л. зерен зиры (кумина) и зерен кориандра
1 ст. л. без горки крупной соли
молотый черный перец по вкусу
по 20 г свежей зелени укропа и петрушки
2,5 л воды



1 В кастрюлю налить воду, выложить нут и посолить. Варить 20 минут после закипания.

2 Стебли сельдерея промыть и нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить, сладкий перец и помидоры промыть и также нарезать

мелкими кубиками.

3 В сковороду налить масло, когда оно нагреется, положить все специи, указанные в рецепте (кроме черного перца), перемешать, через 30 секунд добавить морковь, сладкий перец, сельдерей и помидоры, жарить на медленном огне до готовности, помешивая, около 20 минут.

4 Когда нут проварится 20 минут, добавить промытую чечевицу и варить 15–20 минут после закипания. В конце варки добавить жареные овощи, черный перец и нарезанную зелень. Через 5 минут суп выключить. На следующий день суп очень хорошо загустевает.

Ужин

Грезотто

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 40 минут

60 г оливкового масла холодного отжима

1 свекла (150 г)

1 морковь (150 г)

200 г гречки

щепотка крупной соли

пучок кинзы (60 г)

горячая вода



1 Свеклу и морковь промыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

2 В казан налить оливковое масло, слегка нагреть его, добавить свеклу и жарить 5 минут, затем добавить морковь и также жарить 5 минут.

3 Через указанное время добавить промытую гречку, соль, перемешать и залить все горячей водой на 1,5 см выше гречки.

4 Варить грезотто до полного впитывания гречкой воды. В конце приготовления добавить мелко нарезанную кинзу, перемешать. Подавать со свежим салатом или свежими овощами.



Вторник

Завтрак

Пицца «Капрезе»

для теста:

450 г пшеничной муки

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

120 мл холодной воды

0,5 ч. л. крупной соли

для начинки:

100 г моцареллы

100 г сыра «Ламбер»

для томатного соуса:

2 ст. л. без горки томатной пасты

30 мл горячей воды

по щепотке молотых гвоздики, корицы и черного перца

0,5 ч. л. крупной соли

1 ч. л. сахара

для соуса песто:

50 г очищенных кедровых орешков

20 г свежего базилика (регана)

50 мл оливкового масла холодного отжима

щепотка крупной соли



1 Для теста муку высыпать в миску, добавить размягченное сливочное масло и хорошо перемешать, чтобы получились крошки. Затем добавить соль и воду. Замесить эластичное тесто. Накрывать его тарелкой и положить на 30 минут в холодильник.

2 Для томатного соуса в чашку положить томатную пасту, добавить все специи, соль и сахар, затем добавить горячую воду и хорошо

перемешать.

3 Для песто в чашку положить листики базилика, добавить слегка поджаренные на сухой сковороде кедровые орешки, оливковое масло и соль. Все ингредиенты измельчить погружным блендером.

4 Тесто разделить пополам, одну часть положить в пакет и отправить на хранение в морозильную камеру. Другую часть теста раскатать в круг диаметром 23 см. Выложить на противень.

5 На тесто выложить томатный соус и разровнять его по всей поверхности теста. На томатный соус выложить тонкий слой соуса песто и также разровнять по всей поверхности. Моцареллу нарезать на тонкие пластинки и выложить поверх соуса песто. Ламбер натереть на крупной терке и посыпать сверху. Выпекать в духовке 15–20 минут при температуре 170 °С.



Обед

Бобово-злаковый суп

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

по 50 г чечевицы и маша, замоченных на ночь

50 г пропаренного длиннозерного риса

4 картофелины (400 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима

1 морковь (200 г)

2 сладких перца (200 г)

3 помидора (300 г)

по 0,5 ч. л. молотых имбиря и карри

1 ст. л. без горки крупной соли

молотый черный перец по вкусу

по 20 г свежей зелени укропа и петрушки

1,8 л воды



1 В кастрюлю налить воду и положить промытую чечевицу, поставить кастрюлю на сильный огонь. Морковь очистить и натереть на крупной терке, сладкий перец промыть, удалить семена и мелко нарезать. Помидоры также промыть и мелко нарезать.

2 В сковороду налить масло, когда оно нагреется, положить специи, указанные в рецепте (кроме черного перца), перемешать, через 30

секунд высыпать морковь со сладким перцем и помидорами. Жарить все вместе на медленном огне до готовности, помешивая (около 20 минут).

3 Когда в кастрюле закипит вода, огонь убавить и дать чечевице покипеть 15 минут, затем добавить промытый маш и соль. Довести до кипения, варить 10 минут, добавить промытый рис. Снова дать закипеть, варить 10 минут, затем добавить картофель, нарезанный соломкой, варить 10 минут. Через указанное время добавить зажаренные овощи и черный перец. Варить еще 5 минут. Чечевица должна слегка развариться, а рис и маш – остаться целыми, но не сырыми.

4 Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Ужин

Фаршированные кабачки по-итальянски

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час

2 кабачка (800 г)

30 мл оливкового масла холодного отжима

300 г адыгейского сыра

50 г сыра «Ламбер»

0,5 ч. л. молотого карри

5 оливок без косточек

2 ч. л. сухого базилика

1 ч. л. без горки крупной соли



1 Кабачки промыть и разрезать пополам. Чайной ложкой аккуратно удалить мякоть, чтобы образовались «лодочки», которые в дальнейшем нужно будет нафаршировать. Часть мякоти (170 г) мелко нарезать.

Остальная часть мякоти не пригодится. Адыгейский сыр натереть на крупной терке.

2 В сковороде раскалить масло. В горячее масло высыпать карри и перемешать. Добавить мелко нарезанную мякоть кабачка. Жарить, помешивая, 10 минут на медленном огне, добавить адыгейский сыр, сухой базилик и соль. Жарить 5 минут.

3 Противень или форму смазать оливковым маслом. Половинки кабачка натереть солью снаружи и внутри, выложить начинку и хорошо примять ее ложкой. Сверху украсить оливками, нарезанными колечками, и сыром «Ламбер», натертым на крупной терке.

4 Противень с кабачками поставить в разогретую до 170 °С духовку на 30–35 минут.



на заметку:

Фаршированные кабачки хорошо сочетаются с картофельным пюре или рисом карри.

Среда

Завтрак

Фруктово-ягодный салат

порции: 4 ↑ время приготовления: 30 минут

1 спелый ананас

1 банан

1 яблоко

1 консервированный или свежий персик
1 спелое манго
2 спелых киви
100 г любых ягод
100 г натурального йогурта без сахара и добавок
4 ст. л. сгущенного молока



- 1 Ананас промыть, очистить, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- 2 Банан, яблоко, киви, манго, свежий персик промыть, очистить. Нарезать фрукты мелкими кубиками. Ягоды промыть.

3 Смешать все ингредиенты в глубокой миске, добавив йогурт и сгущенку. Перемешать. Разложить по маленьким стаканчикам. Подавать сразу.



Обед

Фалафель с зеленью и пряным томатным соусом

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

200 г нута, замоченного на ночь
600 г цветной капусты
по 30 г зелени мяты, петрушки и укропа
50 г пшеничной муки
0,5 ч. л. без горки крупной соли
1 ч. л. семян зиры
0,5 ч. л. карри

щепотка молотого черного перца

100 мл воды

500 г топленого сливочного масла

для соуса:

230 г томатной пасты

300 мл горячей воды

по щепотке молотой корицы, гвоздики и черного перца

1 ст. л. сахара

0,5 ч. л. без горки крупной соли



Цветную капусту разделить на большие соцветия, промыть и натереть на крупной терке. Петрушку, листья мяты и укроп промыть и нарезать.

В чашу блендера положить всю зелень, добавить воду и измельчить, затем добавить нут и также измельчить. Смесь выложить в глубокую

миску, добавить цветную капусту, соль, специи, муку и перемешать руками.

Из овощной массы сформировать шарики размером с грецкий орех.

В казане нагреть масло. Аккуратно опускать шарики в горячее масло и обжаривать до образования золотистой темной корочки на среднем огне. В процессе приготовления шарики могут прилипнуть ко дну казана, но они легко отстают, если их поддеть лопаткой. Готовые шарики выкладывать в тарелку, покрытую салфетками.

Для соуса томатную пасту выложить в глубокую миску, добавить горячую воду и хорошо перемешать до однородности. В соус добавить специи, сахар и соль. Перемешать. Соус готов.

Подавать фалафель с томатным соусом, гречкой и свежим салатом.



на заметку:

Также фалафель можно выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут, перевернув их на другую сторону в середине приготовления. В этом случае фалафель следует сделать в виде котлет, а не шариков.

Ужин

Сабджи в сметанном соусе

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 50 минут

3 картофелины (400 г)
80 мл оливкового масла холодного отжима
1 морковь (200 г)
2 сладких перца (200 г)
4 помидора (400 г)
1 баклажан (250 г)
1 кабачок (400 г)
250 г адыгейского сыра
3 ст. л. с горкой сметаны
по 1 ч. л. семян кориандра и тмина
0,5 ст. л. без горки крупной соли
молотый черный перец по вкусу
по 20 г зелени петрушки и укропа



1 Картофель промыть и очистить, нарезать небольшими кубиками, поместить в кастрюлю с подсоленной холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, варить 5 минут. Воду слить.

2 Морковь, кабачок и баклажан нарезать кубиками. Помидоры и сладкий перец – крупными кубиками.

3 В казане нагреть масло, добавить семена кориандра и тмина, перемешать. Через 30 секунд выложить подготовленные овощи, посолить, перемешать и тушить под крышкой на среднем огне 20 минут, периодически помешивая.

4 Через 20 минут добавить нарезанный кубиками адыгейский сыр, отварной картофель, измельченную зелень и сметану. Перемешать и тушить 5 минут.

Четверг

Завтрак

Сливовый пирог с гранатовым соусом

порции: 4 ↑ время приготовления: 50 минут

250 г пшеничной муки

170 г сахара

50 г необжаренного кэроба или какао-порошка

0,5 ч. л. без горки пищевой соды

1 ст. л. лимонного сока

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

170 мл молока

1 ст. л. сметаны (с горкой)

3 сливы (150 г)

гранатовый соус или любой другой на ваш вкус, можно использовать каштановый мед

листки мяты для подачи



В глубокой миске смешать все сухие ингредиенты, кроме соды, затем добавить соду и вылить на нее лимонный сок (для ее активации в виде шипения), после чего добавить молоко, сметану и растопленное сливочное масло. Перемешать.

Тесто выложить в небольшую форму, застеленную бумагой для выпекания. Сливы промыть, разрезать пополам, удалить косточки и разложить половинки слив на тесто срезом вверх. Поставить форму в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

Горячий пирог полить гранатовым соусом и дать ему остыть. Подавать с травяным чаем (см. с. 206), украсив листиками мяты.



на заметку:

Кэроб бывает обжаренным и не обжаренным. Обжаренный кэроб очень концентрированный, поэтому хватит пары чайных ложек, чтобы тесто стало не просто коричневым, а черным. Поэтому, если у вас есть обжаренный кэроб, то для пирога будет достаточно всего одной чайной ложки порошка.

Обед

Бериане, рецепт № 2

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 1 час

для риса:

**70 г топленого сливочного масла или 70 мл оливкового масла
холодного отжима**

300 г пропаренного риса басмати

1 морковь (200 г)

2 помидора (300 г)

500 мл горячей воды

по 0,5 ч. л. молотых специй (карри, шафрана, паприки, имбиря)

1 звездочка аниса

0,5 ст. л. без горки крупной соли

для брокколи и панира:

**70 мл оливкового масла холодного отжима или 70 г топленого
сливочного масла**

300 г адыгейского сыра (панира)

500 г брокколи

2 ст. л. с горкой томатной пасты

250 мл горячей воды

по щепотке молотых гвоздики и корицы

0,5 ч. л. без горки крупной соли



В сковороду положить сливочное или оливковое масло и хорошо его нагреть. Адыгейский сыр нарезать крупными кусочками и обжарить в сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Брокколи разделить на средние соцветия, промыть и добавить в сковороду, перемешать.

В кружку положить томатную пасту и добавить 250 мл горячей воды, специи и соль, перемешать и вылить в сковороду, накрыть

крышкой и готовить на среднем огне 15–20 минут, помешивая.

Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры мелко нарезать.

Звездочку аниса разделить на части. В казан добавить топленое или оливковое масло. Когда масло хорошо нагреется, добавить в него специи: сначала анис, а затем все остальные. Через 30 секунд добавить морковь и помидоры. Перемешать и тушить 5 минут на среднем огне.

Рис промыть в воде и выложить в казан, хорошо перемешать в масле. Затем посолить и влить горячую воду. Варить рис на среднем огне под крышкой на среднем огне 15–20 минут. Рис готов, когда впитает в себя всю воду.



на заметку:

Бериане лучше всего подавать, выложив рис в одну часть тарелки, а брокколи с сыром – в другую. Или перемешать рис и брокколи в казане и подавать.

Ужин

Овощные котлеты

порции: 4 ↑ время приготовления: 30 минут

1 кабачок (300 г)

2 картофелины (300 г)

1 морковь (200 г)

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. молотого карри

щепотка молотого черного перца

2 ст. л. с горкой пшеничной муки

2–4 ст. л. с горкой гороховой муки

60 мл оливкового масла холодного отжима или 60 г топленого сливочного масла



1 Все овощи промыть, морковь и картофель очистить. Кабачок натереть на крупной терке (именно на крупной), а картофель и морковь на средней. Перемешать овощи и очень хорошо отжать с них сок, лучше всего это сделать, переложив овощи в дуршлаг. Затем

переложить овощи в миску, добавить соль, карри, черный перец, всю муку и перемешать руками.

2 Из овощной смеси сформировать котлеты. В сковороде разогреть масло и обжарить котлеты под крышкой на среднем огне с двух сторон до золотистой корочки.

3 Готовые котлеты сложить в глубокую тарелку, на салфетки, чтобы салфетки впитали масло. Подавать с томатным соусом (см. с. 145).



на заметку:

Котлеты лучше всего подавать с картофельным пюре, макаронами и свежим салатом.

Пятница

Завтрак

Творожник с абрикосами

порции: 4 ↑ время приготовления: 30 минут + выпекание

для теста:

90 г сахара

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

270 г пшеничной муки и 2 горсти для крошки

3 ст. л. холодной воды

для начинки:

300 г творога

60 г сахара

80 г сметаны

30 г манки

6–7 абрикосов



1 В миске смешать сахар, мягкое сливочное масло и муку. Добавить холодную воду и замесить тесто. Тесто долго месить не нужно, оно должно быть мягким и эластичным.

2 От теста отделить $\frac{1}{3}$ часть, а остальное выложить в форму для выпечки диаметром 23 см, сформировать бортики и поставить форму в

холодильник на 20–30 минут.

3 В миске смешать творог, манку, сметану и сахар. Полученную массу выложить на тесто, сверху украсить половинками абрикосов.

4 В оставшийся кусочек теста добавить две горсти муки и приготовить крошку. Этой крошкой засыпать свободные места между абрикосами. Форму поставить в разогретую до 170 °С духовку на 45 минут. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).

Обед

Рагу «Четыре стороны света» из чечевицы с кунжутным рисом

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

200 г красной чечевицы, замоченной на полчаса

700 мл горячей воды для варки чечевицы

80 мл оливкового масла холодного отжима или топленого сливочного масла

2 моркови (350 г)

3 сочных помидора (500 г)

1 лимон (100 г)

200 г черного или коричневого риса, замоченного на 2 часа

1,1 л горячей воды для варки риса

40 г семян кунжута

1,5 ч. л. без горки крупной соли

1 ст. л. молотого кумина

30 г зелени петрушки и укропа



1 Морковь промыть и очистить, нарезать на небольшие кубики. Помидоры также промыть и мелко нарезать.

2 В казане разогреть масло, добавить кумин, перемешать, затем добавить морковь и помидоры, два кружка лимона, 1 ч. л. соли, перемешать и тушить 15 минут на среднем огне.

3 Чечевицу промыть и добавить к овощам, перемешать и тушить 5 минут, затем влить горячую воду и готовить 20–30 минут, пока чечевица не станет мягкой. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень и перемешать.

4 Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

5 Рис промыть и отварить в воде с добавлением 0,5 ч. л. соли. Он готовится 30–40 минут. Как только рис впитает в себя всю воду, он готов. Смешать рис с кунжутом и подавать вместе с чечевицей.



на заметку:

Как подавать блюдо? Можно рис добавить к чечевице и перемешать. Также можно подавать рис и чечевицу, разложив их в разные части тарелки, украсив зеленью, цедрой и долькой лимона.

Ужин

Цветная капуста под соусом Бешамель

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

кочан цветной капусты (1 кг)

150 г сыра «Ламбер»

для соуса бешамель:

50 г сливочного масла жирностью 82,5 %

15 г пшеничной муки (1 ст. л. с небольшой горкой)

300 мл молока

щепотка молотого мускатного ореха

0,5 ч. л. крупной соли

молотый черный перец по вкусу

1 ст. л. сахара



1 Капусту разделить на крупные соцветия, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде 2 минуты. Воду слить.

2 Для соуса сливочное масло растопить в маленькой кастрюле, добавить муку, перемешать до однородности на маленьком огне. Добавить немного молока и хорошо перемешать, затем влить оставшееся молоко.

3 В молочно-масляную смесь добавить соль, сахар, мускатный орех и черный перец. Довести до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, пока соус не загустеет.

4 Выложить капусту в глубокую форму или сковороду соцветиями вверх. Форму маслом не смазывать. Капусту залить соусом, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку. Выпекать 20–30 минут при температуре 180 °С.

5 Блюдо подавать с картофельным пюре и свежим салатом.



Суббота

Завтрак

Чизкейк

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

для маскарпоне:

2 л сливок жирностью 10–15 %

1–2 ст. л. лимонного сока

для теста:

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

4 ст. л. сахара

250 г пшеничной муки

3–5 ст. л. холодной воды

для начинки:

маскарпоне

400 г сгущенного молока

120 мл свежевыжатого лимонного сока (3 лимона)

50 г кокосовой стружки



1 Для маскарпоне сливки вылить в кастрюлю и поставить на огонь. Как только на поверхности сливок начнет образовываться большое количество мелких пузырьков, но сливки еще не начнут закипать, влить лимонный сок. Огонь убавить. Нагревать сливки 2–3 минуты, помешивая, пока не начнет отделяться сыворотка. Если этого не

произошло, то нужно добавить еще немного лимонного сока, пока не отделится сыворотка.

2 Как только отделилась сыворотка, окинуть творожную массу в дуршлаг, выстеленный марлей. Дать сыворотке стечь. Марлю не отжимать! Через 30 минут сыр готов, и его можно использовать.

3 Для теста сливочное масло растопить, добавить в него сахар и муку. Хорошо перемешать и слегка замесить тесто в миске. Если тесто будет крошиться, добавить немного воды.

4 Лучше всего готовить чизкейк в специальной форме для приготовления тортов со съёмным бортиком диаметром 23 см. На дно формы выложить тесто и хорошо его разровнять руками и ложкой. Бортики не делать. Тесто поставить в холодильник на 20–30 минут, после чего – в разогретую до 170 °С духовку на 20–30 минут.

5 Пока тесто запекается, приготовить начинку. Сгущенное молоко, лимонный сок (120 мл) и домашний маскарпоне перемешать миксером до однородной массы.

6 Начинку выложить на остывший корж, разровнять поверхность и посыпать сверху кокосовой стружкой. Чизкейк накрыть пленкой и поставить в холодильник на 12–24 часа. Затем снять борт формы и переложить чизкейк на тарелку. Перед подачей каждый кусочек чизкейка можно полить сиропом от варенья, украсить ягодами или растопленным шоколадом со сливочным маслом. Подавать с травяным чаем (см. с. 206).



на заметку:

Для того чтобы сливки для маскарпоне быстро свернулись, необходимо выбирать сливки с наименьшим сроком годности, в идеале это 3–5 дней. Дело в том, что в сливки с большим сроком годности добавляется антисвертывающий компонент, который препятствует их сворачиванию. Этот компонент не указывается в составе сливок. Такие сливки могут и не свернуться. В этом случае нужно просто больше добавить лимонного сока или выбрать другие сливки.

Обед

Дикий рис с овощами

порции: 4 ↑ время приготовления: 2 часа

250 г дикого черного риса, замоченного на 2 часа

60 мл соевого соуса

250 г шампиньонов

1 ч. л. без горки молотого имбиря

по 1 ч. л. сухих тимьяна и розмарина

80 мл оливкового масла холодного отжима

70 г красной фасоли, замоченной на ночь

70 г замороженного зеленого горошка

несколько веточек кинзы

соль

горячая вода



Фасоль хорошо промыть и отварить до мягкости в слегка подсоленной воде.

Пока варится фасоль, разморозить горошек.

Рис промыть и положить в казан, добавить соевый соус и поставить на медленный огонь. Варить рис 3 минуты в соевом соусе, постоянно помешивая, чтобы он не пригорел. Затем добавить горячую воду,

чтобы вода закрывала рис на 6 см. Увеличить огонь и варить рис до готовности 30–40 минут, если нужно, подливая горячую воду.

Шампиньоны промыть и нарезать полукольцами. В сковороду налить оливковое масло, когда оно хорошо нагреется, добавить имбирь, перемешать, затем добавить шампиньоны и жарить, помешивая, 20–25 минут до золотистого цвета. В конце приготовления добавить травы.

Когда рис будет готов (в нем не должно остаться воды), добавить к нему шампиньоны, горошек, фасоль и мелко нарезанную зелень, перемешать. Через 3 минуты выключить огонь.



Ужин

Овощи, запеченные в горшочке

порции: 4 (горшочки объемом 450 мл) ↑ время приготовления: 1 час
20 минут

5 картофелин (700 г)

1 морковь (300 г)

8 шампиньонов (300 г)

100 г оливкового масла холодного отжима

200 г брынзы

100 г сыра «Ламбер»

1 пучок укропа

1 ч. л. крупной соли



Грибы промыть, разрезать пополам и нарезать тонкими дольками. В казан налить 50 мл оливкового масла, когда оно хорошо нагреется, добавить шампиньоны и 0,5 ч. л. крупной соли. Накрывать казан крышкой и тушить грибы на медленном огне, помешивая. Когда шампиньоны дадут сок, крышку снять и тушить до готовности, примерно 15 минут.

Морковь промыть, очистить и нарезать соломкой. В сковороду налить 50 мл оливкового масла, добавить морковь и жарить 10 минут на медленном огне.

Картофель промыть, очистить и нарезать соломкой, посолить оставшейся солью и перемешать.

Брынзу нарезать кубиками. Сыр «Ламбер» натереть на крупной терке. Зелень мелко нарезать.

Разложить картофель в жаропрочные горшочки. На картофель выложить брынзу, морковь и грибы. Влить горячую воду, заполняя горшочки наполовину.

Накрыть горшочки крышками и поставить в нагретую до 170 °С духовку на 40 минут. Достать горшочки, посыпать овощи зеленью и тертым сыром и запекать еще 5 минут.



 на заметку:

Проверить готовность картофеля можно, проткнув его вилкой, если он не готов, то горшочки следует поставить в духовку еще на некоторое время.

Воскресенье

Завтрак

Творожные рулетики с курагой и орешками

порции: 8 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

для теста:

180 г творога

180 г пшеничной муки

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

0,5 ч. л. пищевой соды (без горки)

1 ст. л. семян черного кунжута (по желанию)

для начинки:

2 яблока (300 г)

180 г кураги

70 г грецких орехов

60 г сахара

1 ч. л. молотой корицы

для глазури:

180 г сахарной пудры

1 ч. л. без горки кукурузного крахмала

4–5 ст. л. сока лимона



1 Для теста в глубокой миске смешать муку, творог, кунжут и соду. Сливочное масло растопить и добавить в миску. Замесить плотное тесто, завернуть его в пленку и положить в холодильник на 30 минут.

2 Для начинки курагу промыть и нарезать на кусочки. Яблоки промыть, удалить сердцевину и очистить. Нарезать также на небольшие кусочки. В чаше блендера смешать курагу и яблоки. Затем

добавить сахар, корицу и мелко нарезанные грецкие орехи, перемешать ложкой.

3 Тесто раскатать в тонкий прямоугольный пласт, разрезать его на полоски так, чтобы с одного края полоска сужалась. На полоски теста выложить начинку, разровнять и каждую полоску скатать, начиная с ее широкой части.

4 Выложить рулетики на смазанный маслом противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

5 Для приготовления глазури смешать сахарную пудру, крахмал и сок лимона. Получившейся глазурью полить рулетики. Глазурь застынет через 20–30 минут. Рулетики остаются мягкими долгое время.



Обед

Чечевично-рисовая похлебка

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 1 час

150 г чечевицы, замоченной на ночь

4 картофелины (400 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима или 80 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

2 сладких перца (200 г)

2 помидора (200 г)

50 г белого круглого риса, замоченного на 1 час

по 0,5 ч. л. молотых специй (карри, имбиря, паприки)

1–2 лавровых листа

1 ст. л. без горки крупной соли

по 20 г свежей зелени укропа и петрушки

молотый черный перец по вкусу

1,8 л воды



В кастрюлю налить воду и положить промытую чечевицу, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить 10–15 минут, убавив огонь до среднего.

В это же время промытую морковь очистить и натереть на крупной терке. Очищенный от семян сладкий перец и помидоры мелко нарезать.

В сковороду налить оливковое или топленое масло, когда оно нагреется, высыпать в него специи, указанные в рецепте, кроме черного перца, и перемешать. Через 30 секунд добавить морковь, сладкий перец и помидоры, жарить овощи на медленном огне до золотистого цвета 15–20 минут, помешивая.

Картофель промыть и очистить, нарезать небольшими кубиками. В кастрюлю с чечевицей добавить картофель, промытый рис, соль и лавровые листья. Перемешать. Готовить еще 20 минут, добавить жареные овощи, черный перец, измельченную свежую зелень и снять похлебку с огня.



на заметку:

Вместо чечевицы также можно использовать колотый горох, а вместо риса – булгур.

Ужин

Томатное рагу из овощей с сыром

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 10 минут

6 картофелин (500 г)

3 моркови (400 г)

300 г адыгейского сыра

120 г топленого сливочного масла

для соуса:

250 мл горячей воды

2 ст. л. с горкой томатной пасты

0,5 ч. л. соли

5–6 ч. л. сахара

щепотка корицы и молотого черного перца (корица обязательна)



1 Морковь и картофель промыть и очистить. Картофель, морковь и сыр нарезать соломкой 1×5 см, не смешивая продукты между собой. 50 г масла положить в сковороду и обжарить сыр с двух сторон до румяной корочки. Готовый сыр сложить в тарелку.

2 30 г масла добавить в ту же сковороду, высыпать морковь и потушить ее, помешивая, до румяной корочки. Когда морковь будет

готова, выложить ее в тарелку к сыру.

3 В казан или чистую сковороду выложить оставшееся масло, хорошо нагреть его и добавить картофель. Обжарить картофель до мягкости.

4 Для соуса в горячую воду добавить ингредиенты, указанные в составе рецепта, и хорошо перемешать.

5 Когда картофель будет готов, добавить его в тарелку с сыром и морковью, вылить туда томатный соус и перемешать. Можно добавить нарезанную зелень.



на заметку:

В зависимости от томатной пасты пропорции соли и сахара могут быть немного другими.

Глава III

Шаг № 3: убираем из рациона курицу, рыбу и яйца



Ура! Есть тут еще кто живой? Если есть и не пропало желание двигаться дальше, то поздравляю вас! Мы переходим к заключительному, третьему шагу, на котором мы уберем из своего рациона курицу, рыбу и яйца.

Хочу сказать, что люди разные, и кто-то легко может отказаться от рыбы, а кто-то – от курицы, поэтому этот шаг корректируется в зависимости от того, что вы любите больше всего. Если вы больше любите рыбу, то уберите из рациона курицу, если же вы любите курицу, то убирайте рыбу. Яйца «уходят» из рациона постепенно. В этой книге все десерты и сладкие блюда готовятся без яиц, поэтому отказаться от яиц будет несложно. На этом этапе вам уже нужно на пять-шесть дней в неделю становиться вегетарианцем. Этот этап перехода может занять от двух до четырех месяцев, все зависит от вашего настроения и мотивации. Не нужно сразу исключать и курицу, и рыбу, оставьте что-то одно, и настанет время, когда вы уберете из своего рациона последний мясной продукт.

Прислушивайтесь к себе и применяйте принцип ахимсы – ненасилия по отношению к себе. Чтобы у вас не было срывов и возврата к прежней точке, все нужно делать постепенно.

Что не так с мясным бульоном?

Мы все знаем, что при различных заболеваниях врачи прописывают своим пациентам мясной бульон. В детстве в одной книге я вычитала, что «укрепляющий» мясной бульон фактически состоит из отбросов жизнедеятельности животного. В нем также сконцентрированы экстрактивные вещества, вызывающие переизбыток (и способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний). На переваривание бульона требуется в 30 раз больше энергии, чем на переваривание мяса, поэтому он сильно ослабляет организм (особенно во время болезни). Так что при заболеваниях предпочтительно использовать натуральные овощные и фруктовые соки или овощные отвары. С тех пор как я узнала эту информацию, все мои первые блюда стали готовиться исключительно на овощном бульоне и бульоне из специй. Когда я еще не была вегетарианкой, я варила курицу, бульон выливала и готовила отдельно вегетарианский суп, а в конце добавляла нарезанную курицу.



Потом на вегетарианском питании шаманские танцы с бубном и кусками курицы отпали, и в рационе появились ароматные вегетарианские борщи и супы. Все первые блюда я готовлю довольно густыми, так как на обед мы не едим первое, второе и компот. Обычно это либо суп, либо второе блюдо, но никогда они не бывают вместе на нашем столе, ведь желудок у нас небольшой, и организму сложно переварить несколько блюд одновременно.

Но вернемся к бульону. В наше время при выращивании животных на убой для увеличения их веса используются различные химические вещества, которые накапливаются в мясе и также несут вред человеку. Для примера можно привести результаты одного эксперимента: куриная тушка, при выращивании которой использовался антибиотик – тетрациклин, варилась в течение 30 минут, в итоге следы этого

химического вещества проявились на мышцах бройлера, а после последующих 30 минут варки вещество в полном объеме перешло в бульон. Кроме того, в мясе животных и птицы почти всегда содержатся гормоны роста, консерванты, остатки вакцин, антибиотики. При варке все это, естественно, оказывается в бульоне. Поэтому куриный бульончик, который был предложен больному, вряд ли пойдет ему на пользу.

Бульон из костей – и вовсе рекордсмен по содержанию вредных веществ, поскольку именно в костях откладываются соли тяжелых металлов, опасные соединения ртути и мышьяка. В мясном и курином бульонах содержится много веществ из мяса, по сути, ядов для организма. Обычно обезвреживанием этих ядов занимается печень. Но вот беда – бульон так быстро всасывается, что печень не успевает его «обработать». И органические яды начинают курсировать по организму, вредя остальным органам.



Чем более концентрированный мясной бульон, тем больше вреда он способен причинить человеку, особенно если изначально имеются проблемы с пищеварением и обменом веществ.



В этой книге довольно много рецептов вкусных, густых и наваристых первых блюд, которые готовятся на овощных бульонах либо на бульонах из специй, которые по вкусу ничуть не уступают первым блюдам на мясном бульоне.

Рыба: есть или не есть?

Почему вегетарианцы не едят рыбу? Отвечу на вопрос с ведической точки зрения, а также с точки зрения здравого смысла. В ведическом произведении «Ману-самхите» говорится, что тот, кто поедает плоть коровы, называется го-кага, тот, кто поедает плоть собаки, называется швапача... Но тот, кто ест рыбу, поедает все виды плоти. Согласно «Манусамхите» рыба является одним из самых невежественных животных, поскольку поедает в воде всевозможную мертвую плоть, включая коров, собак и т. д. Согласно ведическим писаниям, рыба плоть считается самой отвратительной плотью для еды, поскольку ее тело строится из того, что она ест. Рыба была создана для того, чтобы очищать воды Земли от грязи. Однако тот, кто ест рыбу, получает меньше кармы, чем тот, кто ест плоть коровы. Поскольку сила кармы зависит от уровня разумности живого существа. Однозначно, что корова, например, более разумное существо, чем рыба, рыба в отличие от коровы находится в полуспящем состоянии сознания, однако это не означает, что она ничего не чувствует. Она так же, как и корова, чувствует боль, и у нее также есть кровь и нервные окончания, она будет уплывать всеми силами от того, кто захочет ее поймать, она тоже, как и любое живое существо, хочет жить. Пусть рыба существо и менее разумное, чем теплокровные, но боль она все же чувствует.

Все полезные вещества, которые якобы содержатся в рыбе, можно с легкостью обнаружить в обычных продуктах питания. Все молочные продукты, водоросли, миндаль, шпинат, кунжут, рис, инжир, печеная тыква, все виды капусты, смородина, апельсины прекрасно подойдут для замены рыбы как источника полезных микроэлементов, а омега-кислоты можно получить из льняного масла или семени, грецких орехов, рапсового, конопляного и соевого масла, а также зерен пшеницы. Употребляя эти продукты, можно отказаться от рыбы и обезопасить себя от ртути, которая может содержаться в рыбе в значительных количествах.

Чистой воды сейчас нигде не осталось. Реки, озера, моря и океаны кишат токсинами, отходами животноводства, мусором, химией и прочими ядовитыми веществами. В связи с этим, употребление рыбы также становится опасным и вредным, ведь рыбы имеют свойство все

это впитывать в себя. От зараженной рыбы и морепродуктов ежегодно умирают сотни тысяч человек.

Рыба – сильный аллерген, который не спасает даже термическая обработка. Многие люди не могут употреблять не просто какой-то сорт рыбы, а всю рыбу вообще.

Почему вегетарианцы не едят яйца?

Ведические писания рекомендуют человеку питаться благостной пищей, сотканной из любви. К такой пище ну никак нельзя отнести мясо, рыбу и яйца. С мясом и рыбой вроде все понятно – это продукт убийства. А вот что же с яйцами? Все просто: с точки зрения физиологии курицы, яйцо – это зародыш цыпленка, так зачем же питаться этим?

Чем греховнее пища, тем больше вреда она наносит организму. Мясо в этом случае стоит на первом месте, рыба – на втором и различные яйца – на третьем.

Иногда яйца могут употребляться в сыром виде, в виде болтушки с солью и хлебом. Но при этом мало кто знает, что при употреблении сырых яиц можно легко заразиться сальмонеллезом, сложно вылечиваемым заболеванием. Кроме того, гормоны и антибиотики, которыми пичкают кур, полностью сохраняющие свою активность в сырых куриных яйцах, оказывают самое пагубное воздействие на человеческий организм.



Природа нам дала столько вкусной разнообразной пищи, это не только овощи и фрукты, богатые витаминами, это и все бобовые, злаковые продукты, орехи, сухофрукты. Из этих продуктов можно приготовить огромное количество вкусных и полезных блюд.

Затрону немного аспект содержания кур на птицефабриках. То, как содержатся куры на большинстве птицефабрик, вызывает шок. Теснота, духота и невыносимый шум – такова жизнь этих птиц. Они никогда не увидят солнца, никогда не вдохнут свежего воздуха, никогда не смогут свить гнездо, высидеть и вырастить своих цыплят. На большинстве птицефабрик куры сидят в клетках, где на одну птицу приходится пространство не больше обувной коробки. Эти куры не могут расправить крылья и даже выпрямиться.

Яркий искусственный свет, горящий большую часть суток, стимулирует птиц постоянно нести яйца, что совершенно

неестественно. Недостаток сна, потеря кальция и общее истощение из-за чрезмерного производства яиц быстро разрушают здоровье птиц. Когда куры перестают нести яйца в количестве, которое выгодно владельцам птицефабрики, их на несколько дней лишают пищи. Вынужденное голодание обновляет организм – и птицы вновь начинают нестись, как раньше.

Жизнь кур на птицефабрике (если это можно назвать жизнью) длится недолго. В конце концов (примерно в возрасте двух лет) птицы теряют способность нести яйца в достаточно большом количестве. Они становятся невыгодными, и их убивают.

Производство яиц всегда связано с уничтожением цыплят мужского пола.

Для производства яиц нужны только куры – петухи яйца не несут. Поэтому цыплят, выведенных для производства яиц, сортируют – птенцов женского пола отправляют на птицефабрику, а птенцов мужского пола уничтожают самыми варварскими способами (их либо разрубают на куски (живыми) и отправляют на корм, либо кидают в мусорные мешки, где они задыхаются и умирают). Многие думают, что цыплят мужского пола выращивают на мясо. Но это не так! Это птенцы другой породы, которые не так быстро набирают вес. Они никому не нужны. Их просто уничтожают.

А что происходит, когда мы видим цыпленка? Мы не можем глаз от него отвести, какой он хорошенький и желтенький. Он живой, в нем есть жизнь и душа. Куры – такие же мамы, как и все остальные животные, они греют своих цыплят ночью и защищают их днем. Попробуйте забрать у курицы ее ребенка. Она кинется на вас и будет защищать свое дитя.

Покупка куриных яиц, произведенных на птицефабрике, причиняет огромный вред большому количеству живых существ – курам, несущим яйца, цыплятам, убитым из-за того, что они не того пола... И людям, не осознающим, за что именно они платят.



Третья вегетарианская неделя

Понедельник

Завтрак

Омлет «Болтунья»

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 20 минут

200 г адыгейского сыра

2 сочных помидора (200 г)

1 кабачок (400 г)

0,5 ч. л. молотого карри

щепотка соли и черного перца

30 мл растительного масла, рафинированного и дезодорированного



Кабачок промыть и натереть на средней терке.

В глубокую сковороду налить масло и хорошо его нагреть, высыпать карри, перемешать и добавить кабачок. Жарить, помешивая, 5 минут на медленном огне.

Помидоры промыть и мелко нарезать, добавить к кабачку, перемешать и жарить 5 минут.

Адыгейский сыр натереть на крупной терке и добавить в сковороду, перемешать, посолить и поперчить, через 3 минуты омлет готов. Украсить зеленью.



Обед

Кичари

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

100 г пропаренного риса басмати, замоченного на 30 минут

100 г маша, замоченного на ночь

1 морковь (150 г)

150 г белокочанной капусты

80 мл оливкового масла холодного отжима или топленого сливочного масла

по несколько веточек петрушки, укропа

по 0,5 ч. л. молотых куркумы, имбиря

по 0,25 ч. л. молотых корицы и гвоздики

по 0,5 ч. л. семян кориандра и тмина

3 лавровых листа

0,5 ст. л. без горки крупной соли

щепотка молотого черного перца

900 мл горячей воды



В казане разогреть оливковое или топленое масло и добавить все специи, кроме молотых. Обжарить специи 30 секунд, затем добавить все молотые специи, кроме черного перца, перемешать и налить горячую воду, довести до кипения. Добавить промытый маш, лавровый лист и соль. Варить на среднем огне около 20–25 минут, пока маш не станет мягким.

Морковь промыть и очистить. Морковь и капусту нарезать маленькими кубиками. Рис промыть. Добавить в казан овощи и рис, довести до кипения и варить 10 минут, не убавляя огонь. Затем добавить мелко порубленную зелень и черный перец, перемешать.



на заметку:

- Кичари можно сделать как очень густым, так и в виде супа, для этого нужно чуть больше налить воды.
- Кичари можно подавать с густым йогуртом, айраном, ласси или кефиром.
- Белокочанную капусту можно заменить цветной капустой или брокколи.

Ужин

Баклажаны «имам баялды»

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

4 баклажана (800 г)

1 сладкий перец (150 г)

1 помидор (150 г)

60 мл оливкового масла холодного отжима

50 г риса басмати, замоченного на 30 минут

6 грецких орехов

0,5 ч. л. молотых карри и имбиря

1 ст. л. сахара

соль

молотый черный перец



1 Баклажаны промыть, зеленый хвостик не срезать. Внутри каждого баклажана сделать глубокий надрез-карман, в который нужно будет складывать начинку. Вдоль баклажана срезать тонкой полоской шкурку так, чтобы баклажан получился полосатым. То есть в одном месте нужно срезать шкурку, а в другом – нет. Баклажаны обильно посолить 0,5 ч. л. соли снаружи и внутри и оставить на полчаса, чтобы вышла горечь. Затем промыть баклажаны под проточной водой, обтереть салфеткой, чтобы они стали сухими, и обжарить в 30 мл оливкового масла до золотистого цвета и размягчения.

2 Рис отварить до готовности, добавив 0,5 ч. л. соли.

3 Помидор промыть и мелко нарезать.

4 Сладкий перец промыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. В сковороду налить оставшееся масло, когда оно нагреется, добавить все специи, перемешать, через 30 секунд добавить сладкий перец и помидоры. Жарить 10 минут. Через 10 минут в сковороду добавить сахар, черный перец, рис и перемешать. Жарить 3 минуты, помешивая.

5 Баклажаны выложить на противень (маслом противень не смазывать) надрезом вверх. В надрез насыпать щепотку соли и ложкой распределить ее внутри баклажана. Мякоть баклажана слегка примять к бокам баклажана, так чтобы внутрь можно было положить начинку. Выложить начинку и примять ее ложкой. Сверху посыпать каждый баклажан измельченным грецким орехом. Противень поставить в разогретую до 170 °С духовку на 20 минут.



на заметку:

Баклажаны можно подавать с картофельным пюре или рисом карри.

Вторник

Завтрак

Фруктовые сэндвичи

порции: 4 ↑ время приготовления: 20 минут

4 куска хлеба

180 г творога жирностью 9 % (не зерненого)

2–3 ст. л. сахара

1–2 ст. л. сметаны

1 персик

1 абрикос

5–6 штук сладкой черешни

1 банан

10 г изюма без косточек, замоченного на 20 минут

листки мяты для украшения



Творог смешать в блендере с сахаром и сметаной. Готовый творог намазать на хлеб.

Фрукты промыть и нарезать тонкими полукольцами. Черешню разрезать пополам и вынуть косточку.

Фрукты красиво уложить на творожную массу, украсить изюмом и листиками мяты.



 **на заметку:**

Если сэндвичи необходимо взять с собой, то их можно сложить друг на друга стопкой и аккуратно обернуть пищевой пленкой.

Обед

Крем-суп из тыквы

порции: 8 ↑ время приготовления: 50 минут

350 г красной чечевицы, замоченной на 30 минут
70 г топленого сливочного масла
1 морковь (150 г)
1 желтый сладкий перец (200 г)
600 г тыквы
3 картофелины (500 г)
по 1/2 ч. л. молотых специй (имбиря, паприки, карри, куркумы)
1 ч. л. зерен зиры
1/2 ст. л. без горки крупной соли
по 1 ст. л. семян черного, белого кунжута и тыквы
веточка мяты
1,5 л воды



1 В кастрюлю налить воду и положить промытую чечевицу и соль. Варить 20 минут после закипания.

2 Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец промыть и нарезать мелкими кубиками. Тыкву очистить и натереть на крупной терке.

3 Картофель промыть, очистить и нарезать кубиками.

4 В сковороду положить масло, когда оно нагреется, положить все специи, кроме зиры, перемешать, через 30 секунд высыпать морковь со сладким перцем, жарить на медленном огне 15 минут, затем добавить тыкву и жарить еще 15 минут. В конце приготовления добавить зиру, перемешать.

5 В кастрюлю с чечевицей добавить картофель, довести до кипения, варить 15 минут. Затем добавить жареные овощи и варить еще 5 минут.

6 Перемолоть суп погружным блендером до пюреобразного состояния. При подаче украсить семенами кунжута, тыквы и листиками мяты.

Ужин

Перец, фаршированный гречкой, грибами и адыгейским сыром

порции: 8 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут

150 г гречки

2 средние моркови (350 г)

1 сладкий перец для начинки (100 г)

8–10 шампиньонов (250 г)

120 г адыгейского сыра

2 помидора (300 г)

2 ч. л. без горки крупной соли

8 зеленых небольших и одинаковых по длине сладких перцев

70 мл оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. с горкой томатной пасты (70 г)

500 мл горячей воды



1 Гречку промыть. Сыр нарезать маленькими кубиками и соединить с гречкой.

2 В небольшой казан налить оливковое масло и слегка нагреть его.

3 Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в казан, перемешать. Один сладкий перец промыть, удалить сердцевину, мелко нарезать и добавить к моркови. Перемешать. Шампиньоны и помидоры промыть, мелко нарезать и добавить в казан. Добавить 0,5 ч. л. соли, перемешать и тушить на среднем огне 15 минут, периодически помешивая.

4 Восемь сладких перцев аккуратно очистить от семян, сохраняя целостность, промыть.

5 Когда овощи будут готовы, соединить половину овощей с гречкой и сыром, добавить 0,5 ч. л. соли, перемешать и наполнить этой начинкой сладкие перцы, оставляя сверху 1 см свободным. Перцы сложить в кастрюлю начинкой вверх, чтобы они стояли плотно один к одному и не падали.

6 В большой кружке смешать томатную пасту, 1 ч. л. соли и горячую воду, вылить эту смесь в казан к оставшимся овощам, перемешать и аккуратно залить этим овощным соусом фаршированные перцы.

7 Кастрюлю с перцами поставить на средний огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут. В конце приготовления огонь уменьшить.



Среда

Завтрак

Пицца «Два сыра»

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

для теста:

450 г пшеничной муки

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

120 мл холодной воды

0,5 ч. л. крупной соли

для начинки:

100 г адыгейского сыра

150 г сыра «Ламбер»

для соуса:

2 ст. л. без горки томатной пасты

30 мл горячей воды

по щепотке молотых гвоздики, корицы и черного перца

0,5 ч. л. крупной соли

1 ч. л. сахара



1 Муку высыпать в миску, добавить размягченное сливочное масло и хорошо перемешать, чтобы получились крошки. Затем добавить соль и воду. Замесить эластичное тесто. Накрывать его тарелкой и положить на 30 минут в холодильник.

2 Для соуса в кружку положить томатную пасту, добавить все специи, соль и сахар, затем – горячую воду и хорошо перемешать.

3 Тесто разделить на две части, одну положить в пакет и отправить в морозильную камеру. Другую часть теста раскатать в круг диаметром 23 см. Перенести на противень.

4 Сверху на тесто выложить соус и разровнять его по всей поверхности теста.

5 Адыгейский сыр натереть на крупной терке или нарезать на тонкие пластины и выложить его на соус по всей поверхности пиццы.

6 Сыр «Ламбер» натереть на крупной терке и посыпать сверху.

7 Выпекать 15–20 минут при температуре 170 °С.



Обед

Ризотто

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 40 минут

100 г оливкового масла холодного отжима

300 г пропаренного риса басмати

500 г шампиньонов

0,5 ч. л. молотой куркумы

0,5 ст. л. без горки крупной соли

щепотка молотого черного перца

несколько веточек укропа

50 г сыра «Ламбер»

600 мл горячей воды



1 Грибы промыть и нарезать тонкими ломтиками.

2 В казан налить масло, когда оно хорошо нагреется, добавить в него куркуму, через 30 секунд добавить грибы. Тушить грибы 15–20 минут на среднем огне. Грибы будут готовы тогда, когда весь сок выкипит.

3 Когда грибы будут готовы, в казан добавить промытый рис и залить его кипятком, добавить соль, перец, перемешать и довести до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный укроп и перемешать.

4 Подавать ризотто, посыпав сверху тертым сыром.



Ужин

Подлива из панира и овощей с гарниром

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 40 минут

2 сладких перца (400 г)

2 моркови (300 г)

4 помидора (700 г)

300 г адыгейского сыра или панира

100 мл оливкового масла холодного отжима или 100 г топленого сливочного масла

0,5 ч. л. молотого карри

1 ч. л. без горки крупной соли

по 30 г зелени петрушки, укропа



- 1 Морковь промыть, очистить и нарезать крупными кубиками.
- 2 Сладкий перец промыть, удалить семена и нарезать крупными кусочками.
- 3 Помидоры промыть и нарезать также крупными кусочками.
- 4 В казан налить масло, хорошо его нагреть, добавить карри, перемешать и добавить морковь. Жарить морковь, помешивая, 10 минут.
- 5 В это время нарезать помидоры и добавить их в казан, посолить. Жарить 10 минут на среднем огне. Затем добавить сладкий перец и тушить овощи 10 минут. Добавить адыгейский сыр, нарезанный небольшими кубиками. Тушить подливу 5 минут, помешивая. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень.
- 6 Подавать с макаронами, гречкой, картофельным пюре или рисом.

Четверг

Завтрак

Клубничный десерт

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

900 мл сметаны жирностью 20 %
100 г сахарной пудры
90 г сливочного масла жирностью 82,5 %
2 ст. л. сахара
130 г пшеничной муки
щепотка соли
12 шт. свежей клубники
4 веточки мяты

цедра апельсина для украшения



1 Для крема сметану положить в вафельное белое полотенце. Полотенце со сметаной поместить в дуршлаг, дуршлаг поставить в глубокую тарелку.

2 Сметану поставить в холодильник на 24 часа. Через 4–6 часов необходимо достать сметану и вылить из тарелки сыворотку.

3 Через 24 часа выложить сметану в глубокую миску, добавить сахарную пудру и перемешать.

4 Сливочное масло растопить, добавить в него сахар, соль и муку. Хорошо перемешать и слегка замесить тесто в миске. Если тесто будет крошиться, добавить немного воды.

5 Из теста выпечь корж в духовке при температуре 170 °С в течение 20–30 минут. Корж остудить и измельчить, чтобы получилась крошка.

6 Клубнику промыть, очистить и нарезать пластинками.

7 На дно бокала положить немного сметанного крема, крошки печенья и нарезанную клубнику, затем повторить слои, украсить дольками клубники, листиками мяты и цедрой апельсина.



 на заметку:

Крем взбивать не нужно. Он получается густой и вкусный.

Обед

Крем-суп из брокколи с гренками и грибами

порции: 8 ↑ время приготовления: 1 час

450 г брокколи

4 картофелины (700 г)

1,2 л воды

100 мл сливок жирностью 10 %

соль по вкусу

60 г топленого сливочного масла

50 мл оливкового масла холодного отжима

1 морковь (150 г)

1 желтый сладкий перец (200 г)

по 1/2 ч. л. молотых специй (имбиря, паприки, карри, куркумы)

6 маленьких шампиньонов (100 г)

30 г зелени укропа

хлеб для гренок



1 В кастрюлю налить воду и довести до кипения. В кипящую воду положить брокколи, разделенную на мелкие соцветия, и картофель, очищенный и нарезанный кубиками. Посолить. Варить 15 минут после закипания.

2 Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец промыть и нарезать мелкими кубиками. В сковороду положить

топленое масло, когда оно нагреется, положить все специи, указанные в составе рецепта, перемешать, через 30 секунд высыпать морковь со сладким перцем, жарить на медленном огне 20 минут до готовности.

3 Грибы промыть и нарезать тонкими ломтиками, обжарить в 30 мл оливкового масла до золотистого цвета с двух сторон. Слегка посолить.

4 Противень смазать 20 мл оливкового масла и выложить на него нарезанный хлеб. Запечь гренки в духовке, разогретой до 170 °С, по 5 минут с каждой стороны.

5 Когда суп будет готов, добавить жареные овощи, сливки, мелко нарезанную зелень, дать ему закипеть и перемолоть погружным блендером до пюреобразного состояния. При подаче украсить грибами, подавать с гренками.



Ужин

Фунчоза с летними овощами

порции: 4–6 і время приготовления: 35 минут

2 моркови (250 г)

2 сладких перца (200 г)

2 шампиньона (150 г)

2 помидора (250 г)

70 мл оливкового масла холодного отжима

1 кабачок (150 г)

1/2 кочана цветной капусты (150 г)

100 мл соевого соуса

150 г фунчозы

по 20 г зелени укропа и петрушки



1 Фунчозу положить в глубокую миску и залить прохладной водой на 30 минут.

2 В небольшой казан налить оливковое масло и слегка нагреть его.

3 Морковь промыть, очистить, нарезать тонкими полосками и добавить в казан, перемешать. Сладкие перцы промыть, удалить сердцевину, мелко нарезать и добавить к моркови. Перемешать.

Шампиньоны, помидоры и кабачок промыть, мелко нарезать и добавить в казан. Тушить овощи 15 минут, периодически перемешивая.

4 Цветную капусту разделить на мелкие соцветия и промыть. Зелень промыть и мелко нарезать. В казан добавить соевый соус, цветную капусту и зелень, тушить овощи 15 минут.

5 С фунчозы слить воду и добавить ее к овощам, перемешать, тушить 3 минуты.

6 Подавать блюдо с летним легким салатом.



Пятница

Завтрак

Творожный пирог с клубничным желе

порции: 6–8 і время приготовления: 1 час 30 минут

для теста:

120 г сахара

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

270 г пшеничной муки

щепотка соли

3 ст. л. холодной воды

для начинки:

300 г творога жирностью 9 % (не зерненого)

60 г сахара

80 г сметаны

30 г манки

для желе:

600 г клубники

100 мл воды

5 ст. л. сахара

1,5 ч. л. агар-агара (порошок)



1 В миске смешать сахар, мягкое сливочное масло, муку и соль. Добавить холодную воду и замесить тесто. Тесто долго месить не нужно, оно должно быть мягкое и эластичное.

2 Тесто выложить в форму для выпечки диаметром 23 см, сформировать бортики и поставить форму в холодильник на 20–30 минут.

3 В другой миске смешать творог, манку, сметану и сахар. Полученную массу выложить на тесто.

4 Форму поставить в разогретую до 170 °С духовку на 45 минут.

5 300 г клубники промыть и удалить черенки, перемолоть в блендере с добавлением воды и сахара. Полученную массу процедить через мелкое сито, чтобы в сите осталась мякоть и семечки. Сок лучше всего сцеживать в стеклянную миску.

6 Получившийся сок перелить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения, после чего добавить агар-агар. Варить 7 минут на медленном огне, помешивая. Через 7 минут выключить огонь и дать соку немного остыть, при этом он слегка загустеет.

7 Оставшиеся 300 г клубники промыть, удалить черенки и нарезать тонкими пластинками. Красиво уложить клубнику на остывшем пироге, сверху залить жидким соком с агаром и поставить в холодильник на 30 минут. В течение этого времени сок загустеет и превратится в клубничное желе. Пирог подавать с травяным чаем (см. с. 206).



на заметку:

Точно так же можно готовить пирог с апельсинами, малиной и другими ягодами.

Обед

Шампиньоны под сливочным соусом карри с перловкой

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

300 г перловой крупы, замоченной на 2 часа

900 мл холодной воды

600 г шампиньонов

100 мл оливкового масла холодного отжима

250 г сметаны

0,5 ч. л. молотого карри

1 ст. л. сухого укропа

2 ч. л. крупной соли



1 Замоченную перловую крупу промыть, выложить в кастрюлю и залить водой (900 мл), варить на среднем огне, помешивая, до тех пор, пока вся вода не впитается. При варке добавить 1 ч. л. крупной соли.

Когда крупа будет готова, переложить ее в дуршлаг и быстро промыть под холодной водой. Вернуть крупу в кастрюлю, добавить 2 ст. л. оливкового масла, перемешать и накрыть крышкой.

2 Грибы хорошо промыть и нарезать на крупные кусочки. В казан налить оставшееся масло, когда оно хорошо нагреется, добавить в казан карри и перемешать. После этого добавить грибы и жарить их, помешивая, на среднем огне 10 минут.

3 Через 10 минут добавить 1 ч. л. крупной соли и сметану, хорошо перемешать, увеличить огонь и жарить грибы 15–20 минут. По окончании приготовления добавить сухой укроп и перемешать. Шампиньоны подавать с перловкой, уложив их сбоку тарелки.

Ужин

Киноа с тыквой и овощами

порции: 4 ↑ время приготовления: 40 минут

200 г киноа

70 г топленого сливочного масла

1 морковь (150 г)

1 красный сладкий перец (150 г)

200 г тыквы

по 1/2 ч. л. молотых специй (паприки, карри, куркумы)

400 мл воды

соль по вкусу

по 20 г зелени укропа и петрушки



1 Киноа промыть, выложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения, посолить. Варить 15–20 минут после закипания, пока не выкипит вся вода.

2 Морковь промыть, очистить и нарезать небольшими кубиками, такими же кубиками нарезать и тыкву. Сладкий перец также промыть и нарезать кубиками.

3 В сковороду положить масло, когда оно нагреется, положить все специи, указанные в составе рецепта, перемешать, через 30 секунд высыпать морковь со сладким перцем, жарить на медленном огне 15 минут, затем добавить тыкву и жарить еще 15 минут.

4 Добавить в киноа пожаренные овощи и мелко нарезанную зелень, перемешать. Подавать со свежим салатом из зеленых листьев и овощей.

Суббота

Завтрак

Яблочно-лимонный творожный пирог

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час + охлаждение

для теста:

90 г сахара

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

270 г пшеничной муки

½ ч. л. крупной соли

3–5 ст. л. холодной воды

для начинки:

300 г творога

60 г сахара

80 г сметаны

30 г манки

**2 кисло-сладких яблока (450 г)
сок 1/2 лимона**



1 В миске смешать сахар, мягкое сливочное масло, муку и соль. Добавить холодную воду и замесить тесто. Тесто долго месить не нужно, оно должно быть мягким и эластичным.

2 Тесто выложить в форму для выпечки со съёмными бортами диаметром 23 см, распределить его пальцами по дну формы и сформировать бортики. Излишки теста обрезать. Форму поставить в холодильник на 20 минут.

3 В другой миске смешать творог, манку, сметану и сахар. Полученную массу выложить на тесто.

4 Яблоки промыть, удалить сердцевину и очистить. Нарезать яблоки тонкими полукольцами и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Красиво выложить яблоки на пирог.

5 Выпекать пирог в духовке при температуре 170 °С 45 минут.



Обед

Плов

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 1 час

2 моркови (400 г)

3 луковицы (300 г)

150 г нута, замоченного на ночь

150 мл оливкового масла холодного отжима

300 г пропаренного риса, замоченного на 30 минут

2 ч. л. зиры (обязательно)

1 ст. л. без горки крупной соли



1 Морковь промыть и нарезать соломкой, лук – полукольцами. В казане на среднем огне разогреть оливковое масло. В казан добавить морковь и лук. Потушить 10–15 минут, помешивая, огонь чуть убавить. Добавить нут, 1 ч. л. зиры, перемешать и потушить еще 5 минут.

2 Рис промыть, высыпать в него оставшуюся зиру и перемешать. Сверху в казан выложить рис и разровнять его.

3 В стакане горячей воды размешать соль и вылить на рис. После этого в казан добавить горячую воду, чтобы вода на 2 см закрывала рис. Поставить казан на сильный огонь. Как только вода выкипит и рис покроется плотной коркой, уменьшить огонь.

4 Посередине казана ложкой сделать отверстие и посмотреть, сколько воды осталось внутри. Дать воде еще немного впитаться и через 5–7 минут выключить плов. Перед подачей на блюдо выложить сначала рис, а сверху – овощи с нутом.



Ужин

Сочные овощи, запеченные в духовке

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 10 минут

1 кабачок (500 г)

1 желтый сладкий перец (200 г)

1 красный сладкий перец (200 г)

1 брокколи (400 г)

1 кочан цветной капусты (400 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима

1 ч. л. крупной соли

по 1 ч. л. молотых специй (карри, куркумы, имбиря, паприки)

1 ст. л. соевого соуса



1 Овощи промыть. Кабачок нарезать на крупные кусочки. Удалить семена из сладких перцев и нарезать их крупными кусочками. Брокколи и цветную капусту разделить на крупные соцветия. Овощи выложить в большую миску, добавить соль, специи, оливковое масло и хорошо перемешать руками.

2 Овощи выложить в сковороду или стеклянную (керамическую) форму и запечь 30 минут в разогретой до 200 °С духовке. Через 30 минут достать овощи, хорошо перемешать и снова поставить в духовку на 25 минут.

3 Через указанное время вынуть овощи из духовки и дать им слегка остыть 5–10 минут, после чего добавить столовую ложку соевого соуса и аккуратно перемешать.

4 Овощи подавать с картофельным пюре или гречкой.



Воскресенье

Завтрак

Капкейки с нежным сливочным кремом

порции: 8—10 і время приготовления: 1 час 10 минут

для теста:

80 мл растительного масла без ярко выраженного вкуса и запаха

250 мл сгущенного молока

100 г пшеничной муки

0,5 ч. л. пищевой соды

щепотка соли

1 ст. л. лимонного сока

7 грецких орехов

30 г светлого изюма без косточек, замоченного на 30 минут

2 ст. л. воды

бумажные формочки для капкейков

для крема:

130 г сливочного масла жирностью 82,5 %

270 г сахарной пудры

30 мл сливок жирностью 33 %



1 В чаше миксера смешать растительное масло и сгущенное молоко, взбить на высокой скорости 1 минуту, добавить муку. На муку насыпать соду и вылить на нее лимонный сок, сода должна превратиться в пену. Затем добавить воду, соль и перемешать, взбивать миксером 1 минуту. Добавить грецкие орехи, поломанные на мелкие кусочки, и изюм. Перемешать.

2 Бумажные формочки заполнить тестом на 1/2 часть и выпекать капкейки в разогретой духовке на решетке при 170 °С 20 минут. Готовые капкейки остудить при комнатной температуре.

3 Для крема сливочное масло выложить в глубокую миску и взбить миксером 3 минуты на высокой скорости до белого цвета и небольшого увеличения в объеме. Сахарную пудру просеять через сито и добавить к маслу, перемешать. Если сахарную пудру не просеять через сито, то в креме могут появиться комочки пудры, которые не разобьются миксером при взбивании. Затем добавить сливки и взбить миксером массу на высокой скорости 5 минут.

4 Крем выложить в кондитерский мешок с насадкой желаемой формы и украсить им остывшие кексы. При желании можно украсить кондитерской посыпкой и вишенкой. Хранить в холодильнике.

5 Перед подачей вынуть капкейки из холодильника на 10 минут для размягчения крема.



на заметку:

- Бумажные формы должны быть вставлены либо в железные формы для капкейков, либо в силиконовые формы, иначе капкейки не будут держать форму и расплзутся вширь.
- Этот рецепт теста по вкусу очень напоминает рецепт бисквита с яйцами, поэтому его можно использовать для приготовления тортов.
- Вместо капкейков можно сделать маффины (без крема). В тесто можно добавлять свежие и замороженные ягоды. Большие ягоды следует разрезать на части. Также можно добавить тертую лимонную цедру. Чтобы получить кофейный вкус, можно добавить какао или кэроб.
- Украшать кексы можно свежими ягодами, сухофруктами, орехами, шоколадом, шоколадной или кокосовой стружкой, а также листиками мяты.

Обед

Крестьянская похлебка

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

4 картофелины (450 г)

1 морковь (300 г)

2 сладких перца (300 г)

2 помидора (300 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима или 80 г топленого сливочного масла

150 мл сметаны

1 ст. л. без горки крупной соли

0,5 ч. л. молотой куркумы

по 20 г зелени петрушки и укропа

1/2 кочана белокочанной капусты (400 г)

50 г пшена

1,8 л воды



1 Морковь, сладкий перец и помидоры промыть. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Из сладкого перца удалить семена и мелко его нарезать. Помидоры также нарезать мелкими кубиками.

2 В сковороде нагреть масло, добавить куркуму, перемешать, через 30 секунд добавить тертую морковь, сладкий перец и помидоры. Жарить, помешивая, на медленном огне 20 минут.

3 В кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Картофель промыть и очистить, нарезать соломкой. Капусту нарезать кубиками (1×1 см). Когда в кастрюле закипит вода, добавить картофель и дать закипеть. Через 5 минут добавить капусту, пшено и сметану. Посолить. Через 10 минут добавить жареные овощи. Когда вода снова закипит, варить 5 минут, после чего добавить измельченную зелень и снять похлебку с огня.

Ужин

Кофты в пряном соусе

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

3 картофелины (400 г)

1 морковь (250 г)

600 г цветной капусты

50 г гороховой муки

80 г пшеничной муки

1 ч. л. крупной соли с горкой

0,5 ч. л. молотого карри

щепотка молотого черного перца

600 мл оливкового масла холодного отжима

для соуса:

230 г томатной пасты

300 мл горячей воды

по щепотке молотых корицы, гвоздики и черного перца

1 ст. л. сахара

0,5 ч. л. крупной соли



1 Картофель и морковь промыть и очистить. Цветную капусту разделить на большие соцветия и промыть.

2 Картофель и морковь натереть на средней терке, цветную капусту – на крупной. К овощам добавить гороховую и пшеничную муку, соль и карри, перемешать. Из овощной массы сформовать небольшие шарики. Шарики могут немного разваливаться, но при жарке они станут плотными.

3 В казане хорошо нагреть масло. За один раз можно жарить несколько шариков в зависимости от формы казана. Получившиеся шарики аккуратно опускать в горячее масло и обжаривать до образования золотистой корочки на среднем огне. В процессе приготовления шарики могут прилипнуть ко дну казана, но они легко отстают, если поддеть их лопаткой.

4 Для соуса томатную пасту выложить в глубокую миску. В миску добавить горячую воду и хорошо перемешать до однородности. В соус добавить специи, сахар и соль. Перемешать. Соус готов.

5 Перед подачей приготовленные шарики опустить в томатный пряный соус и обвалить со всех сторон. Подавать кофты в соусе с любым гарниром (гречка, картофельное пюре или макароны).

Глава IV

Шаг № 4: как стать вегетарианцем навсегда?



Если вы перешли к этой главе и у вас возник такой вопрос, то пришла пора сформулировать основное правило правильного перехода на вегетарианство.

Для того чтобы продолжать быть вегетарианцем, нужно научиться готовить заново и собрать большое количество простых и доступных рецептов на каждый день.

Если вегетарианец захочет стать мясоедом, то ему придется научиться готовить заново, ведь он же не будет есть сырое мясо, ему придется научиться разбираться в мясе и в способах его приготовления. Точно так же и здесь. Невозможно стать вегетарианцем без этого правила. Ведь вы едите минимум трижды в день, и в эти три раза у вас в тарелке должна быть правильная и вкусная еда.

Почему нельзя резко переходить на вегетарианство?

Резкий переход на вегетарианство является одной из причин отката назад – в сторону обычного мясного питания.

Итак, почему все нужно делать постепенно?

Предположим, человек всю свою жизнь ел мясо, на завтрак, обед и ужин (под мясом имеются в виду все мясные продукты: колбасы, сосиски, котлеты, пельмени и т. д.), и тут он решил, что хочет стать вегетарианцем. Он взял и резко убрал из своего холодильника все мясное и стал есть овощи, бобовые и молочные продукты, которые раньше ел изредка, а может, и вообще не ел. Такая резкая смена питания обязательно ударит по его пищеварительной системе, и у него начнутся разные проблемы: вздутие живота, газообразование, диарея и пр. Это происходит потому, что в его организме еще не выработались те ферменты, которые могут правильно расщеплять молочные продукты, бобовые и овощи и получать из них белок. Эти ферменты начнут вырабатываться обязательно, если дать организму время и постепенно вводить эти продукты в рацион. Поэтому в этой книге и приводится трехшаговая и довольно медленная система перехода на вегетарианство.

Как думаете, почему после резкого отказа от мяса хочется съесть чего-нибудь мясного? Ответ прост: организм еще не научился получать белок из молочных и бобовых продуктов, поэтому он будет его требовать из того, что умеет более или менее переваривать, и из того, что ему знакомо. В таком случае ему не нужно запрещать, а нужно давать это, но в разумных пределах. Предположим, если раньше человек ел мясо каждый день, то в случае перехода на вегетарианство он может сократить употребление мяса до трех-четырёх раз в неделю, но при этом он должен начать есть бобовые, злаковые и молочные

продукты, а также овощи один-два раза в неделю. Через несколько недель обмен веществ в организме станет другим, и организм научится переваривать молочные и бобовые продукты и получать белок из них. Таким образом, человек сможет естественно избавиться от тяги к мясу, так как его организм уже научится получать белок из новых продуктов. Каждый месяц нужно сокращать в рационе количество мясных продуктов, и однажды настанет тот день, когда вам их совсем не захочется.

Резкий переход к чему-либо новому всегда приводит к откатам назад, и это касается не только питания, но и любых сфер деятельности. Все нужно делать постепенно и без фанатизма.

Когда ребенок появляется на свет, его полгода кормят грудным молоком, и многие мамы знают, что в первые месяцы после рождения у большинства детей очень сильно болит животик. Это происходит потому, что ребенок получил новый вид пищи и у него первые несколько месяцев настраивается пищеварительная система, кишечник заселяется микрофлорой. Через четыре месяца ребенку дают первый прикорм в виде яблочного сока, и это делают очень медленно и постепенно, начиная с одной-двух чайных ложек в день, давая органам пищеварения время на появление ферментов, которые могут расщепить неизвестный для организма продукт. То же самое происходит и со взрослым организмом, когда в рационе человека появляются новые продукты.



Важным моментом в переходе на вегетарианское питание является отказ от синтетических продуктов питания, таких как колбаса, сосиски

и прочие полуфабрикаты. Вот от них нужно отказаться сразу. По своему опыту перехода на вегетарианство могу сказать, что у меня на полный переход к вегетарианству ушло около десяти месяцев. Целых десять месяцев мой организм перестраивался, улучшал обмен веществ, пробовал новые продукты и блюда. У кого-то это получается быстрее, а у кого-то медленнее.

В какое время лучше всего есть мясо?

Странный вопрос в книге про вегетарианство, да? Решила немного затронуть эту тему и поделиться с вами информацией по поводу времени употребления различных блюд, в том числе и мяса. Конечно, с точки зрения здоровья и с точки зрения этико-энергетических причин лучше и вовсе от него отказаться, но если вы не можете это сделать по разным основаниям, но задумываетесь о собственном здоровье, то с удовольствием расскажу вам и об этом.

Мясо лучше всего есть с 12 до 14 часов дня. В это время большинство людей чувствует особо сильный голод. А знаете почему? Потому что именно в это время огонь пищеварения (агни) самый сильный в сутках, и он способен худо-бедно переваривать даже мясо.

Дело в том, что наша физиология подчиняется тем же законам мироздания, что и вся Вселенная. Мы с вами часть этой Вселенной и часть ее энергии. И считается, что именно в полдень агни (огонь пищеварения) у человека максимально силен. Когда солнце находится в зените, солнечная энергия особо сильно помогает нашему организму наиболее эффективно усвоить и переварить пищу, затрачивая при этом минимальное количество нашей собственной энергии. И если мы употребляем мясо позже указанного времени, например в 15 или 16 часов дня, то эффект пищеварения будет уже совершенно иным. В этом случае затрачивается больше внутренних энергетических ресурсов на процесс пищеварения, вследствие чего, человеку часто хочется спать, он чувствует слабость и сонливость, а это в свою очередь, мешает пищеварению хорошо переварить белковый продукт.

Поэтому аюрведа – наука о здоровье человека – рекомендует вегетарианцам именно в это время употреблять бобовые и злаковые продукты, поскольку эти продукты, так же, как и мясо, содержат огромное количество белка, который в вечернее время переваривается достаточно плохо.

Если употреблять мясо, а также бобовые продукты утром, когда огонь пищеварения достаточно низкий, или вечером, когда все функции организма готовятся отдыхать, то такое употребление этих продуктов может привести к зашлакованности организма, а позже и к образованию токсинов. Соответственно, желудочно-кишечные

проблемы в таком случае неизбежны, как у вегетарианцев, так и у тех, кто ест мясо.

Поэтому, если вы хотите сохранить свое здоровье, употребляйте мясо только в обед. Организм человека намного лучше переваривает мясо курицы и рыбы, чем красное мясо крупных рогатых животных и свиней. К тому же из курицы можно приготовить абсолютно все традиционные блюда. Употребление мяса в такое время однозначно улучшит ваше здоровье и самочувствие.



Обед вегетарианца должен состоять из трудноперевариваемых организмом белков. Очень полезны в обед супы и вторые блюда из маша, нута, риса, чечевицы и гороха с добавлением овощей и небольшого количества риса.

Что вегетарианцы едят зимой?



Почему-то многие люди жалеют вегетарианцев зимой и думают, что им, бедным, совсем нечего есть. На самом деле это ложное представление о вегетарианстве.

Полистав эту книгу, вы поймете, что все продукты, из которых готовятся вегетарианские блюда, доступны не только летом, они также имеются в продаже и осенью, и зимой, и весной. Если летом вегетарианцы готовят салаты из помидоров и огурцов, то зимой помидоры и огурцы уже не так вкусны, поэтому на смену этому летнему салату приходит салат из овощей: моркови, капусты, сладкого перца и зелени.

А все остальные блюда, рецепты которых вы найдете в этой книге, готовятся из доступных круглый год продуктов. Даже в северных регионах нашей страны зимой можно найти все продукты, для того чтобы и в зимние месяцы оставаться вегетарианцем.

В южных регионах нашей страны, где фруктовые деревья дают большие урожаи, где выращивается огромное количество ягод и овощей, очень мало вегетарианцев.

Четвертая вегетарианская неделя

Понедельник

Завтрак

Пицца со сладким перцем и оливками

для теста:

450 г пшеничной муки

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

120 мл холодной воды

0,5 ч. л. без горки крупной соли

для начинки:

150 г сыра «Ламбер»

1 сладкий перец (100 г)

5 черных оливок

для соуса:

2 ст. л. без горки томатной пасты

30 мл горячей воды

по щепотке молотых гвоздики и корицы и черного перца

0,5 ч. л. без горки крупной соли

1 ч. л. сахара



1 Для теста муку высыпать в миску, добавить размягченное сливочное масло и хорошо перемешать, чтобы получились крошки. Затем добавить соль и воду. Замесить эластичное тесто. Накрыть его тарелкой и положить на 30 минут в холодильник.

2 Для соуса в кружку положить томатную пасту, добавить все специи, соль и сахар, затем добавить горячую воду и хорошо

перемешать.

3 Тесто разделить на две части, одну положить в пакет и отправить на хранение в морозильную камеру. Другую часть теста раскатать в круг диаметром 23 см и перенести на противень. Сверху на тесто выложить соус и разровнять его по всей поверхности.

4 Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкими колечками. Оливки также нарезать колечками. Перец и оливки выложить на соус.

5 Сыр «Ламбер» натереть на крупной терке и посыпать им пиццу.

6 Выпекать пиццу в духовке 15–20 минут при температуре 170 °С.



Обед

Осеннее овощное рагу с тыквой и грибами

порции: 4 ↑ время приготовления: 50 минут

100 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

1 сладкий перец (150 г)

300 г тыквы

400 г белокочанной капусты

3 помидора (450 г)

10 шампиньонов (300 г)

по 1/2 ч. л. молотых специй (паприки, карри, куркумы)

соль

20 г зелени укропа

2 ст. л. кунжута (для украшения)



1 Морковь промыть, очистить и нарезать крупными кубиками, такими же кубиками нарезать и тыкву. Сладкий перец также промыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту нарезать квадратиками.

2 В сковороду положить 40 г масла, нагреть его и добавить грибы, нарезанные тонкими ломтиками, обжарить до золотистой корочки

около 15 минут, периодически помешивая, слегка посолить.

3 В казан положить 60 г масла, когда оно нагреется, положить все специи, перемешать, через 30 секунд высыпать морковь со сладким перцем, жарить на медленном огне 10 минут, затем добавить капусту и жарить еще 10 минут, постоянно помешивая. Посолить. Помидоры промыть и крупно нарезать, добавить в казан, перемешать, затем добавить тыкву, перемешать и тушить под крышкой 15 минут на среднем огне. Затем добавить готовые грибы и мелко нарезанный укроп. Перемешать.

4 Подавать рагу со свежими огурцами или салатом из зеленых листьев и овощей. Перед подачей украсить кунжутом.

Ужин

Молодой картофель, запеченный в духовке

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час

800 г молодого картофеля

50 мл оливкового масла холодного отжима

0,5 ч. л. крупной соли

щепотка молотого черного перца

бумага для выпечки



- 1 Картофель хорошо промыть. Кожуру не счищать.
- 2 Каждый клубень разрезать на 4 части, сложить в миску, посолить, поперчить, полить маслом и перемешать руками. Противень застелить

бумагой для выпечки и на нее выложить картофель кожурой вниз (чтобы картофель не пригорел).

3 Запечь картофель в разогретой до 240 °С духовке 30–45 минут.

4 Подавать со свежим салатом.



Вторник

Завтрак

Пирожное «нежность»

порции: 10 ↑ время приготовления: 1 час 15 минут + охлаждение

для теста:

250 мл кефира

120 г сахара

50 мл оливкового масла холодного отжима

1 ч. л. кэроба

250 г пшеничной муки

0,5 ч. л. пищевой соды

щепотка соли

25 грецких орехов (15 штук в тесто и 10 штук для украшения)

для крема:

маскарпоне (сделанный из 1 л сливок жирностью 10–15 % и 3–5 ст. л. лимонного сока, см. с. 94) или 280 г готового маскарпоне

150 мл сгущенного молока

3 ст. л. кокосовой стружки



1 В миске смешать кефир и соду. Хорошо перемешать. Затем добавить сахар, соль, оливковое масло и кэрб. Если кэрб не захочет растворяться, то можно слегка взбить тесто венчиком. Затем добавить мелкие кусочки грецких орехов и перемешать, после чего добавить муку и ложкой замесить вязкое тесто.

2 Сковороду (диаметр 23 см) или стеклянную квадратную форму небольшого размера смазать оливковым маслом, вылить туда тесто и разровнять по всей поверхности.

3 Сковороду или форму поставить в разогретую до 170 °С духовку на 15–20 минут. Через указанное время корж готов. Готовность коржа проверить спичкой (если спичка сухая, то корж готов).

4 Для крема в глубокую миску положить маскарпоне, добавить в него сгущенное молоко, кокосовую стружку и хорошо взбить миксером.

5 На остывший корж выложить крем и разровнять его по поверхности. Поставить на ночь в холодильник.

6 Утром разрезать корж ножом на одинаковые квадраты или прямоугольники, украсить каждый кусочек половинкой грецкого ореха.





на заметку:

Можно приготовить пирожные в виде маффинов. Но необходимо иметь в виду, что тесто поднимается почти в два раза.

Обед

Манты с тыквой

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 1 час 50 минут

для теста:

3 ст. л. оливкового масла холодного отжима

1 ч. л. с горкой крупной соли

300 мл горячей воды

500 г пшеничной муки

сливочное масло для подачи

для начинки: ф

1,3 кг мякоти тыквы

70 мл оливкового масла холодного отжима

0,5 ч. л. крупной соли

2 ч. л. зиры

0,5 ч. л. молотого шафрана

щепотка молотого черного перца



1 В глубокую миску налить оливковое масло и положить соль. Хорошо перемешать ложкой. В масло добавить горячую воду, перемешать и добавить муку. Замесить тесто. Оно должно быть плотным и эластичным.

2 Мякоть тыквы нарезать на кусочки и натереть на крупной терке.

3 В глубокую сковороду налить оливковое масло. Когда масло хорошо нагреется, добавить в него шафран и перемешать. Затем добавить тыкву и соль, перемешать.

4 Жарить тыкву на среднем огне 4–5 минут, не дольше. В конце приготовления добавить черный перец и зиру. Тыква должна быть слегка недожаренной. Если появился сок, то тыкву откинуть на дуршлаг, чтобы он стек.

5 Тесто разделить на 4 части. Из каждой части скатать колбаску диаметром 4 см и разрезать каждую на 5 частей.

6 Каждую часть раскатать в круг. Круг должен быть достаточно большим и тонким. В центр круга положить 1 ст. л. начинки. Четыре края круга соединить над начинкой и хорошо слепить между собой. По бокам манта появятся четыре «ушка». Эти «ушки» нужно слепить между собой по две штуки. Мант должен получиться прямоугольным. Таким образом нужно слепить все манты.

7 Манты готовятся на пару. Ярусы мантоварки нужно обильно смазать сливочным маслом и выложить манты.

8 Поставить мантоварку на средний огонь и варить манты 25–30 минут.

9 Когда манты будут готовы, открыть крышку и аккуратно выложить манты на блюдо. Каждый мант обильно смазать сливочным маслом.



Ужин

Овощная подлива с гарниром

1 желтый сладкий перец (200 г)

2 моркови (250 г)

1/2 кочана цветной капусты (450 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима или топленого сливочного масла

1 ч. л. семян тмина

по 0,5 ч. л. молотых специй (куркумы, имбиря, паприки)

щепотка молотой гвоздики и корицы

1 ч. л. с горкой крупной соли

1 ст. л. сахара

100 г томатной пасты

2 ст. л. сухого укропа

400 мл горячей воды



1 Морковь промыть, очистить и нарезать небольшими кубиками.

2 Сладкий перец промыть, удалить семена и нарезать маленькими кусочками.

3 В казан налить масло, хорошо нагреть, добавить тмин и перемешать. Через 10 секунд добавить куркуму, имбирь и паприку,

перемешать и добавить морковь со сладким перцем. Жарить овощи, помешивая, 10 минут.

4 В кружку положить томатную пасту, соль, сахар, гвоздику, корицу и влить горячую воду. Перемешать и добавить в казан к овощам, тушить 10 минут.

5 Цветную капусту промыть и разделить на мелкие соцветия, добавить в казан, перемешать, накрыть крышкой и тушить 10 минут, периодически помешивая.

6 В конце приготовления добавить сухой укроп.



 на заметку:

Такую подливу можно подавать с перловкой, макаронами, гречкой, картофельным пюре или рисом.

Среда

Завтрак

Королевский сандеш (молочная индийская сладость)

порции: 4–6 і время приготовления: 30 минут + охлаждение

550 г свежего мягкого адыгейского сыра

150 г сахара

5 ст. л. кокосовой стружки

2 ст. л. толченых жареных фисташек

по щепотке пищевого красителя красного и желтого цветов

2 ст. л. сахарной пудры



1 Адыгейский сыр размять руками до однородной массы и разделить на две части.

2 Одну часть выложить в сковороду, добавить сахар и кокосовую стружку. Варить сыр на медленном огне, постоянно помешивая. Сначала сыр станет жидким, а затем снова густым. Когда сыр станет густым, соединить его вместе с сахарным сиропом, который может

образоваться при его варке, с оставшимся сыром и хорошо перемешать миксером.

3 Затем добавить фисташки (оставить немного для украшения) и снова перемешать. Сыр должен получиться гладким, когда на него надавливаешь.

4 Красители красного и желтого цветов разбавить в двух столовых ложках горячей воды (красители между собой не смешивать).

5 Сыр разделить на две части и в каждую добавить по 1/2 чайной ложки красителя, перемешать.

6 Форму (диаметр 23 см) выстелить либо пищевой пленкой, либо фольгой, выложить сначала красную часть сыра, хорошо разровнять по поверхности ложкой или руками, а затем выложить желтую часть сыра и также разровнять руками. Слегка придавить сыр. Поставить форму с сыром в холодильник на 6 часов.

7 Выложить сыр на тарелку, убрав пленку, и нарезать небольшими квадратиками, слегка припудрить сахарной пудрой и украсить фисташками.



 **на заметку:**

В этом рецепте важен именно свежий адыгейский сыр, иначе сладость не получится нежной и эластичной, а может получиться с комками.

Обед

Рис с соевым соусом

порции: 4 ↑ время приготовления: 30 минут

1 морковь (200 г)

1 сладкий перец (150 г)

350 г пропаренного длиннозерного риса

100 мл соевого соуса

100 мл оливкового масла холодного отжима



1 Морковь промыть, очистить и нарезать кубиками. Перец промыть, очистить от семян и нарезать квадратиками.

2 В казан налить оливковое масло и хорошо нагреть. В масло добавить морковь с перцем. Овощи жарить на среднем огне 5 минут, помешивая.

3 Рис промыть и добавить к овощам, перемешать и жарить 3 минуты, помешивая, чтобы не пригорел. Затем добавить соевый соус, перемешать и варить 5 минут.

4 Через 5 минут в казан добавить горячую воду, чтобы она закрывала рис на 2 см, перемешать, добавить огонь и варить до впитывания воды. Периодически рис нужно перемешивать.

5 Когда вода впитается в рис, блюдо готово.

Ужин

Тушанка овощная пестрая

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 1 час 10 минут

1 баклажан (250 г)

1 кабачок (250 г)

3 помидора (500 г)

1 сладкий перец (200 г)

100 мл оливкового масла холодного отжима

70 г сыра «Ламбер»

70 мл молока или сливок

1 ч. л. без горки крупной соли

молотый черный перец по вкусу



1 Баклажан, кабачок, сладкий перец и помидоры промыть. Сладкий перец очистить от семян. Все овощи нарезать полукольцами

(баклажан, кабачок и перец толщиной 0,5 см, помидоры – 1 см). Сложить нарезанные овощи в миску. Посолить, поперчить и полить маслом, аккуратно перемешать руками.

2 В глубокую сковороду выложить все овощи кожицей вверх, ставя их на ребро и чередуя друг с другом. Когда овощи будут аккуратно уложены, полить оставшимся маринадом. Сковороду поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 30 минут.

3 Сыр натереть на крупной терке. Через 30 минут овощи посыпать сыром и влить по краю сковородки молоко или сливки. Поставить в духовку, разогретую до 170 °С, еще на 30 минут.

Четверг

Завтрак

Сладкий рис с кокосом (Нарьял чавал)

порции: 4 ↑ время приготовления: 40 минут

350 г пропаренного риса басмати, замоченного на полчаса

1 л горячей воды

200 г сахара

150 г кокосовой стружки

50 г поджаренных фисташек или орехов кешью

50 г изюма

1 ст. л. сливочного масла жирностью 82,5 %



1 Промойте рис. В кастрюлю среднего размера налейте горячую воду, добавьте сахар, дайте воде закипеть, затем добавьте рис и доведите до кипения.

2 Через 2–3 минуты убавьте огонь до минимума, плотно закройте крышкой и варите 10 минут. Затем приоткройте крышку и быстро добавьте остальные компоненты. Варите до готовности еще 10 минут.

После этого снимите крышку, и пусть рис доходит на медленном огне еще 2–3 минуты, чтобы испарилась лишняя влага.

3 Осторожно размешайте рис.



Обед

Лазанья «Два сыра»

порции: 10–12 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

16 листов лазаньи, не требующей предварительного отваривания

500 мл молока

900 г адыгейского сыра или панира

120 г свежего базилика (регана)

80 г очищенных кедровых орешков

300 г сыра «Ламбер»

80 мл оливкового масла холодного отжима

6 ст. л. с горкой сметаны

0,5 ст. л. крупной соли



1 Базилик промыть, отделить листья от веточек. Листья базилика, оливковое масло, соль, кедровые орешки и часть молока соединить и измельчить в блендере. В конце добавить оставшееся молоко и хорошо перемешать.

2 Адыгейский сыр натереть на крупной терке. Добавить в сыр соус из базилика и хорошо перемешать. Начинка для лазаньи готова.

Начинку разделить на две равные части.

3 Противень или глубокую чугунную форму слегка смазать маслом и выложить листы лазаньи так, чтобы они немного заходили друг за друга. На эти листы выложить половину начинки и разровнять по всей поверхности листов.

4 Сверху накрыть другими листами лазаньи, но уже не внахлест. Листы сложить в другом направлении, в отличие от первых листов.

5 Сверху на второй слой листов лазаньи выложить оставшуюся начинку и разровнять ее по поверхности листов.

6 На начинку выложить оставшиеся листы лазаньи (также в другом направлении), на них – сметану, разровнять. Сверху посыпать тертым сыром «Ламбер». По краю противня влить тонкой струйкой 20 мл горячей воды, чтобы лазанья не прилипла к противню во время приготовления.

7 Противень поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут. Подавать лазанью лучше всего со свежими помидорами.



Ужин

Овощи гриль

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут + маринование

50 мл оливкового масла холодного отжима

100 мл соевого соуса

3 сладких перца (300 г)

1 баклажан (300 г)

1 кабачок (300 г)

0,5 ч. л. молотого карри

1 ч. л. без горки крупной соли

молотый черный перец по вкусу



1 Сладкие перцы промыть, удалить семена и разрезать каждый на 4 части. Баклажан и кабачок промыть и нарезать кольцами толщиной 1 см.

2 В глубокую миску вылить масло, добавить соевый соус, карри, перец и соль. Перемешать. Нарезанные овощи аккуратно с двух сторон обмакнуть в приготовленный маринад и сложить в кастрюлю, полив оставшимся маринадом.

3 Мариновать 30 минут. Затем овощи выложить на противень или решетку гриля в один слой. Сверху полить оставшимся маринадом.

4 Овощи обжарить либо на углях, либо под электрогрилем. Жарить 10 минут с каждой стороны.

5 Выложить овощи на блюдо. Подавать с помидорами, зеленью и оливками.



Пятница

Завтрак

Овощные сэндвичи с хумусом

порции: 4 ↑ время приготовления: 1 час 20 минут

4 куска хлеба

200 г нута, замоченного на ночь

1 свекла (50 г)

2 ст. л. лимонного сока

60 мл оливкового масла

1 ч. л. куркумы

1 ст. л. без горки крупной соли

1 огурец

3 редиски

семена черного и белого кунжута для украшения



1 Свеклу отварить до готовности.

2 Нут промыть, залить водой, добавить 1 ст. л. соли и отварить до готовности (около 40–50 минут).

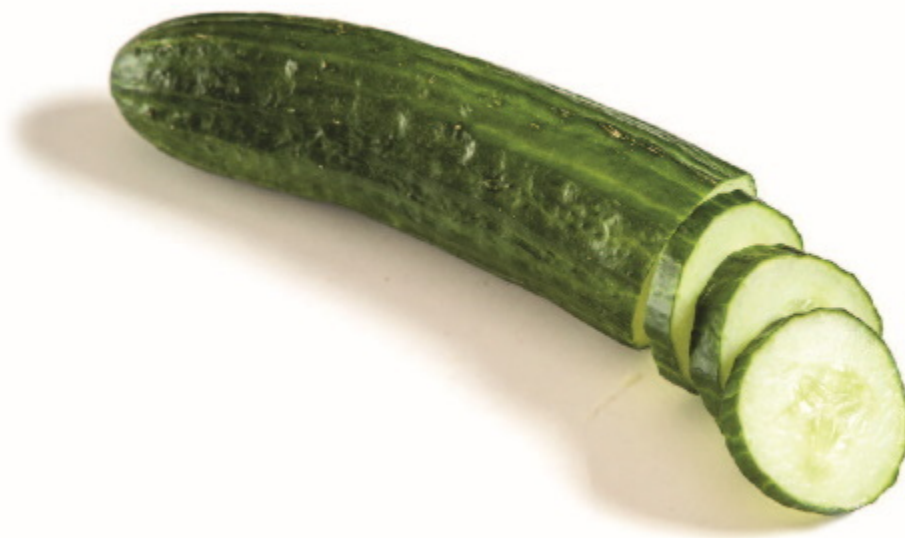
3 Половину нута положить в чашу блендера, добавить свеклу, 1 ст. л. лимонного сока, 30 мл оливкового масла и хорошо перемолоть блендером. Если масса получается слишком густая, то добавить

немного нутового отвара. Готовый свекольный хумус переложить в миску.

4 Другую часть нута также перемолоть в блендере с добавлением куркумы, лимонного сока и оливкового масла. Если масса получается слишком густая, то добавить немного нутового отвара. Готовый хумус переложить в миску.

5 Два куска хлеба намазать свекольным хумусом, а другие два куска – желтым.

6 Огурцы и редиску промыть и нарезать тонкими колечками. Огурцы красиво уложить на тосты со свекольным хумусом, а редис – на тосты с желтым хумусом. Сэндвичи украсить кунжутом.



Обед

Суп из сельдерея

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 50 минут

8 картофелин (1 кг)

7 стеблей сельдерея (700 г)

150 мл сметаны

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

1 ст. л. крупной соли с горкой

по 20 г зелени петрушки и укропа

1 ч. л. зерен кориандра

1 ч. л. молотой паприки

2 лавровых листа

молотый черный перец по вкусу

1,8 л воды



В кастрюлю налить воду и поставить на огонь.

Картофель промыть, очистить, разделить на 4 части и нарезать тонкими пластинками.

Стебли сельдерея промыть и нарезать колечками. Картофель положить в кипящую воду. Как только вода в кастрюле закипит,

добавить сельдерей. Через 10 минут в кастрюлю добавить сливочное масло, сметану, соль, черный перец, кориандр, паприку и лавровый лист. Перемешать. Суп снять с огня через 5–7 минут и заправить измельченной зеленью.



Ужин

Пестрое сабджи

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 50 минут

2 средние моркови (250 г)

2 сладких перца разных цветов (250 г)

2 баклажана (400 г)

300 г цветной капусты

300 г брокколи

7 картофелин (700 г)

80 мл оливкового масла холодного отжима или 80 г топленого сливочного масла

0,5 ч. л. молотого карри

1 ч. л. семян тмина

0,5 ст. л. без горки крупной соли

несколько веточек укропа и петрушки



1 Цветную капусту и брокколи разделить на небольшие соцветия и промыть.

2 Морковь промыть и очистить, сладкий перец также промыть, разрезать пополам и удалить семена. Морковь нарезать кубиками, сладкий перец – большими квадратиками.

3 Баклажаны промыть и нарезать крупными кусочками. Картофель промыть, очистить и нарезать кубиками, отварить до готовности отдельно в подсоленной воде.

4 В казан налить масло. Когда масло хорошо нагреется, добавить карри, семена тмина и перемешать. Через 30 секунд в казан положить морковь. Жарить, помешивая, 10 минут, после чего добавить сладкий перец, цветную капусту и брокколи. Посолить, перемешать и добавить 50 мл горячей воды, накрыть крышкой и тушить 5 минут на среднем огне, периодически помешивая. Овощи должны готовиться под воздействием пара, который образуется от воды. Через 5 минут добавить баклажаны. Тушить под закрытой крышкой 15 минут, периодически перемешивая.

5 Через 15 минут добавить отварной картофель и мелко нарезанную зелень, перемешать и тушить 3 минуты под закрытой крышкой. Через 3 минуты сабджи готово.

Суббота

Завтрак

Пицца «Маргарита»

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 1 час

450 г пшеничной муки

180 г сливочного масла жирностью 82,5 %

120 мл холодной воды

0,5 ч. л. без горки крупной соли

для начинки:

100 г моцареллы

100 г сыра «Ламбер»

1 помидор (150 г)

2 ст. л. сухого базилика

для соуса:

2 ст. л. томатной пасты (без горки)

30 мл горячей воды

по щепотке молотых гвоздики, корицы и черного перца

0,5 ч. л. без горки крупной соли

1 ч. л. сахара



1 Муку высыпать в миску, добавить размягченное сливочное масло и хорошо перемешать, чтобы получились крошки.

2 Затем добавить соль и воду. Замесить эластичное тесто, накрыть тарелкой и положить на 30 минут в холодильник.

3 Для соуса в кружку положить томатную пасту, добавить все специи, соль и сахар, влить горячую воду и хорошо перемешать.

4 Тесто поделить пополам, одну часть положить в пакет и отправить на хранение в морозильную камеру. Другую часть теста раскатать в круг диаметром 23 см. Выложить на противень. На тесто выложить соус и разровнять его по всей поверхности теста.

5 Сверху на соус выложить моцареллу, нарезанную тонкими ломтиками. На сыр выложить помидор, нарезанный кружками.

6 Сыр «Ламбер» натереть на крупной терке, смешать с сухим базиликом и посыпать пиццу.

7 Выпекать в духовке 15–20 минут при температуре 170 °С.



Обед

Суп с капустой брокколи и горохом

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 1 час

230 г колотого гороха, замоченного на ночь

5 картофелин (450 кг)

80 мл оливкового масла холодного отжима или 80 г топленого сливочного масла

1 морковь (200 г)

2 сладких перца (200 г) 200 г брокколи

1 ст. л. без горки крупной соли

по 1 ч. л. семян тмина и семян черной горчицы

по 0,5 ч. л. молотых специй (куркумы, молотого имбиря, паприки)

1–2 лавровых листа

по 30 г зелени укропа и петрушки

молотый черный перец по вкусу

1,8 л воды



1 В кастрюлю налить воду и положить промытый горох, поставить на сильный огонь. Запомнить, на каком уровне находится вода в кастрюле.

2 Морковь промыть и очистить, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Сладкий перец промыть, удалить семена и мелко нарезать.

3 В сковороду налить масло, когда оно нагреется, положить тмин и горчицу, перемешать, добавить остальные специи, кроме черного перца. Через 30 секунд высыпать морковь с перцем, жарить овощи на медленном огне до золотистого цвета 20 минут, периодически помешивая.

4 Когда в кастрюле закипит вода, огонь убавить и варить горох 20 минут. В это время промыть и очистить картофель, нарезать его кубиками, промыть и разделить капусту брокколи на мелкие соцветия. Когда горох проварится в кипящей воде 20 минут, в кастрюлю к гороху добавить картофель, соль и лавровый лист. Через 10 минут добавить брокколи и немного воды, если вода чуть-чуть выкипела. Воду добавить до того уровня, который был в начале варки. Когда вода закипит, варить суп 5 минут.

5 Через 10 минут добавить жареные овощи и варить еще 5 минут на среднем огне. В конце приготовления добавить измельченную зелень и черный перец.





на заметку:

Вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Ужин

Самосы

порции: 20 ↑ время приготовления: 1 час 30 минут

для начинки (вариант 1):

800 г белокочанной капусты

2 помидора (250 г)

2 сладких перца (250 г)

1 морковь (200 г)

100 мл оливкового масла холодного отжима

3 картофелины (300 г)

0,5 ст. л. без горки крупной соли

1 ч. л. семян тмина

0,5 ч. л. молотого карри и кориандра

щепотка молотого черного перца

1 ст. л. сухого укропа

для начинки (вариант 2):

3 картофелины (300 г)

1/2 кочана цветной капусты (400 г)

200 г консервированного зеленого горошка

1 ч. л. семян тмина

0,5 ч. л. молотого карри и паприки

щепотка молотого черного перца

1 ч. л. без горки крупной соли

по 20 г зелени укропа и петрушки

100 мл оливкового масла холодного отжима

для теста:

400 г пшеничной муки

0,5 ч. л. без горки соли
100 г сливочного масла жирностью 82,5 %
150 мл холодной воды

оливковое масло для жаренья

Приготовление начинки (вариант 1):

1 Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец также промыть, очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками.

2 Налить оливковое масло в казан. Как только масло хорошо нагреется, добавить в него тмин и специи, указанные в рецепте, кроме черного перца. Через 30 секунд добавить морковь и сладкий перец, перемешать. Затем добавить мелко нарезанные помидоры. Тушить 5 минут.

3 Картофель промыть, очистить и отварить почти до готовности в течение 5 минут после закипания. Откинуть готовый картофель на дуршлаг.

4 Капусту нашинковать, добавить в казан с овощами, посолить и перемешать, накрыть крышкой. Тушить на среднем огне 20 минут, периодически помешивая.

5 Через 20 минут добавить картофель, сухой укроп и молотый черный перец, перемешать, готовить еще 5 минут.



Приготовление начинки (вариант 2):

6 Картофель промыть и очистить, нарезать мелкими кубиками. Отварить в подсоленной воде до готовности.

7 Цветную капусту натереть на крупной терке.

8 В казан налить масло, как только оно нагреется, добавить все специи, кроме черного перца, перемешать. Затем добавить цветную капусту, жарить, помешивая, 5 минут. Затем добавить горошек и 2 ст. л. горячей воды.

9 Жарить овощи 3 минуты, после чего добавить отварной картофель, мелко нарезанную зелень, молотый черный перец, соль. Перемешать. Готовить еще 3 минуты.

10 В миску насыпать муку и соль. Сливочное масло растопить и добавить в муку. Пальцами растереть масло с мукой в крошку. Затем в тесто добавить холодную воду и замесить тесто. Оно должно быть однородным и гладким. Во время замеса теста можно добавить 2 ст. л. муки.

11 Готовое тесто разделить на 10 одинаковых кусков. Из них скатать шарики. Каждый шарик раскатать в лепешку диаметром 15 см. Эту

лепешку разделить пополам. Из каждой половинки сделать конус, слепить тесто разрыва конуса. Внутри конуса положить начинку и защипнуть края пирожка. Самосы получаются треугольными.

12 В сковороду налить оливковое масло и нагреть его. Жарить самосы до появления золотистой корочки с каждой стороны. Самосы складывать в тарелку с салфетками, чтобы стекало масло.



Воскресенье

Завтрак

Брускетта

порции: 6–8 ↑ время приготовления: 30 минут

1 батон

1 морковь (250 г)

3 помидора (250 г)

1 сладкий перец желтого цвета (250 г)

90 мл оливкового масла холодного отжима

по 0,5 ч. л. молотых карри и кориандра

щепотка молотого черного перца

0,5 ч. л. крупной соли

1 ст. л. сухого укропа или пучок свежего укропа



1 Овощи промыть, морковь очистить. Все овощи нарезать маленькими кубиками.

2 В сковороду налить 60 мл оливкового масла, когда оно хорошо нагреется, добавить специи и перемешать, затем добавить овощи и

жарить на медленном огне 20–30 минут, периодически помешивая, в конце приготовления добавить укроп.

3 Батон нарезать на кружочки толщиной 1 см и обжарить на другой сковороде с двух сторон с 30 мл оливкового масла на медленном огне до золотистой корочки. Батон можно подсушить в тостере или слегка подрумянить в духовке без масла.

4 Готовую начинку выложить на ломтики батона, подавать горячими.



на заметку:

Брускетту можно делать с любыми начинками: баклажанами, кабачками, адыгейским сыром, оливками и т. п.

Обед

Лобио

порции: 4–6 ↑ время приготовления: 4 часа

70 мл оливкового масла холодного отжима

400 г белой фасоли, замоченной на ночь

2 моркови (300 г)

4 сладких перца (250 г)

3,5 л холодной воды

1 ст. л. без горки крупной соли

несколько веточек кинзы, петрушки и укропа

банка консервированных помидоров в томате (400 г)

100 г грецких орехов

несколько листиков регана (базилика)



1 Фасоль промыть и отварить на среднем огне в 3,5 л воды 1,5–2 часа. Для лобио нужна хорошо сваренная мягкая фасоль. При варке фасоли количество воды в кастрюле должно сильно уменьшиться. В начале варки добавить 0,5 ст. л. крупной соли.

2 Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Сладкие перцы промыть, удалить семена и мелко нарезать.

3 В большой казан налить оливковое масло, хорошо его нагреть. Обжарить морковь и сладкий перец 10 минут. Добавить 0,5 ст. л. крупной соли без горки и банку консервированных в томате помидоров, перемешать. Тушить овощи 15 минут. Затем добавить фасоль и мелко нарезанную зелень, перемешать и тушить 10 минут.

4 При подаче блюдо посыпать измельченными грецкими орехами и украсить реганом или базиликом.

Ужин

Праздничные трюфели(овощи, запеченные в фольге)

порции: 6 ↑ время приготовления: 1 час 20 минут

8 картофелин (800 г)

2 моркови (300 г)

400 г брынзы или вегетарианской вареной колбасы

200 г сыра «Ламбер»

50 мл оливкового масла холодного отжима

0,5 ч. л. молотого карри

0,5 ч. л. без горки крупной соли

щепотка молотого черного перца

1 ст. л. сухого укропа

фольга для запекания



1 Картофель и морковь промыть и очистить. Нарезать овощи соломкой $2 \times 0,5$ см в одну миску, добавить соль, карри, оливковое масло, черный молотый перец и перемешать.

2 Брынзу или колбасу нарезать кубиками 1×1 см.

3 Сыр натереть на крупной терке.

4 Фольгу разрезать на 6 листов длиной 50 см.

5 На середину каждого листа (с матовой стороны) выложить горкой картофель с морковью, брынзу или колбасу.

6 Фольгу плотно свернуть в виде большой конфеты «трюфель». Ее нужно свернуть так, чтобы сок не вытекал на противень. Таким образом нужно сформировать 6 трюфелей.

7 Духовку хорошо прогреть при 170 °С. На противень выложить 3 слоя фольги, сверху – трюфели и запекать в верхней части духовки 45 минут. Через указанное время достать трюфели из духовки, открыть и в каждый положить по горсточке тертого сыра, перемешанного с сухим укропом. Закрыть и поставить в духовку еще на 5 минут.

8 Через указанное время праздничное блюдо готово. Подавать в фольге.



Глава v

Как вегетарианцу избежать брожения в желудке и кишечнике?



Нередко у вегетарианца возникают неприятные ощущения вздутия в области живота, поэтому в этой главе поговорим о том, из-за чего это происходит и как можно этого избежать.

Итак, первой причиной вздутия или брожения, с точки зрения современной диетологии, является неправильное употребление свежих сладких фруктов. Свежие сезонные сладкие фрукты лучше всего употреблять в первый завтрак. Фрукты очень быстро перевариваются в желудке (30 минут) и отправляются в кишечник. Ни в коем случае

нельзя употреблять свежие сладкие фрукты после основного приема пищи, особенно после употребления любых белковых продуктов: бобовых и злаковых (в том числе и мяса), так как в этом случае происходит мгновенный взрыв.

Вторая причина неприятных симптомов заключается в неправильном употреблении и приготовлении бобовых. Чтобы от употребления бобовых не было вздутия и газообразования, делюсь с вами несколькими лайфхаками их готовки.

Во-первых, бобовые обязательно нужно замачивать на ночь.

Во-вторых, белок из бобовых лучше всего усваивается в сочетании со злаковыми продуктами. Более подробно об этом можно прочитать во второй главе.

В-третьих, никаких сладких фруктов после употребления бобовых ни через час, ни через три часа есть нельзя, так как фрукты очень быстро догонят в кишечнике бобовые, и будет взрыв, пища начнет бродить и образовывать газы. Непереваренные в желудке фрукты и бобовые очень быстро покинут желудок и переместятся в тонкий кишечник. Вздутие живота и кишечная непроходимость (или диарея) в этом случае обеспечены.



Помните, что пищеварение начинается во рту. Пищу нужно очень тщательно разжевывать и смачивать слюной и только потом глотать. Никогда не торопите себя и своих близких во время еды.

Третья причина вздутия живота может заключаться в одновременном употреблении овощей и фруктов. Например, сначала помидоры, а затем апельсины или огурцы, а потом персики, овощной салат, а после виноград и т. д.

Четвертая причина. Не стоит употреблять белковые продукты с картофелем. После мяса (бобовых) с картофелем любой человек чувствует тяжесть в желудке, такая пища с трудом выводится кишечником. Не употребляйте чечевицу (горох) с картофельным пюре.

Пятая причина брожения в желудке и кишечнике заключается в смешивании углеводов, сахара, молочных продуктов со свежими

сладкими фруктами. Перейдите на живой йогурт без добавления сахара и фруктов – и ваш желудок скажет вам спасибо.

Крутой лайфхак здорового пищеварения!

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке, не запивайте ее холодной водой. Холодная вода спазмирует желудок, тем самым нарушая процессы пищеварения, и непереваренная пища перемещается в кишечник, в этом случае также может возникнуть брожение продуктов и как следствие запор. Пищу можно запивать тепло-горячей водой и небольшими глоточками. Неправильное запивание пищи водой также может привести к вздутию живота (шестая причина).

Седьмая причина вздутия. Во избежание брожения и газообразования не рекомендуется после основного приема пищи употреблять сладкое! Да-да, речь идет о десертах и сладком чае (кофе). Лучше всего съесть десерт через 2–3 часа после основного подкрепления.



Брожение также вызывают переедание и сидячий образ жизни. Переедание чего-либо всегда влечет неприятные последствия и нарушения пищеварения, в том числе и вздутие живота (брожение), поэтому переедание можно считать восьмой причиной плохого пищеварения.

Девятая причина. Вздутие живота может вызвать и употребление сырой клетчатки, особенно если вы никогда ее не ели, а потом резко решили ввести в свой рацион. В непривыкшем к клетчатке организме могут еще не начать вырабатываться в нужном количестве те ферменты, которые необходимы для ее переваривания, и человек в этом случае получает бродильные процессы в желудке и кишечнике.

И последняя, десятая причина заключается в том, что брожение могут вызвать и проблемы с желчным пузырем вследствие недостаточного выделения желчи. Поэтому важно следить за состоянием желчного пузыря и вовремя проходить диагностику.

Будьте здоровы!

Салаты

Винегрет

порции: 4 ↑ время приготовления: 2 часа

3 картофелины (300 г)

2 моркови (250 г)

1 свекла (200 г)

4 соленых огурца

1 банка консервированного зеленого горошка

100 г квашеной капусты

несколько веточек зелени укропа, петрушки и кинзы

щепотка молотого черного перца

50 мл оливкового масла холодного отжима

0,5 ст. л. без горки крупной соли

маринованные опята для украшения



Картофель и морковь отварить до готовности в мундире, остудить и очистить. Свеклу отварить в отдельной кастрюле до готовности, остудить и очистить.

В глубокую миску нарезать мелкими кубиками картофель, морковь, огурцы, соленую капусту, добавить горошек, соль, нарезанную зелень и 30 мл оливкового масла. Перемешать.

В другую миску нарезать мелкими кубиками свеклу, слегка посолить, поперчить и добавить оставшееся масло, перемешать.

Затем свеклу соединить с другими овощами и перемешать. Так салат получится красивым и разноцветным. Подавать, украсив опятами.



 **на заметку:**

Не стоит перемешивать все ингредиенты в одной посуде, так как свекла окрасит остальные овощи и салат получится красным.

Салат «Свежесть»

порции: 4 ↑ время приготовления: 15 минут

2 огурца (150 г)

1 сладкий перец (100 г)

1/2 кочана пекинской капусты (130 г)

по несколько веточек зелени укропа, кинзы и петрушки

1 ст. л. лимонного сока

по 1/2 банки консервированных зеленого горошка и кукурузы

5–6 ст. л. оливкового масла холодного отжима

по щепотке крупной соли и молотого черного перца



1 Сладкий перец промыть и удалить из него семена и мелко нарезать. Капусту нарезать соломкой. Огурцы промыть и нарезать небольшими кусочками. Зелень промыть и измельчить.

2 Все ингредиенты сложить в миску, добавить кукурузу с зеленым горошком. Добавить соль, лимонный сок, черный перец и масло. Салат перемешать. Подавать сразу.

Греческий салат

порции: 2–4 ↑ время приготовления: 15 минут

2 огурца (200 г)

1 сладкий перец (100 г)

2 помидора (300 г)

5–6 ст. л. оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. лимонного сока

щепотка крупной соли

2 ч. л. жареного кунжута

2 ч. л. кедровых орешков

100 г сыра фета

20 оливок без косточек

несколько листиков регана

6–7 листьев салата

щепотка молотого черного перца



1 Овощи, листья салата и регана промыть. Удалить из сладкого перца семена. Овощи нарезать кусочками. В отдельную миску добавить сок лимона, соль и оливковое масло, перемешать и заправить салат.

2 На тарелку выложить листья салата, сверху – овощи, оливки и нарезанную брусочками фету. Украсить листьями регана, кунжутом, черным перцем и кедровыми орешками.

Летний салат

порции: 2 ↑ время приготовления: 15 минут

150 г моцареллы

3 розовых помидора (250 г)

5 ст. л. оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. лимонного сока

щепотка крупной соли

по щепотке молотой паприки, куркумы, карри и черного перца

несколько веточек кинзы

1 В миске смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и специи. Кинзу промыть и мелко нарезать.

2 Помидоры промыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать тонкими пластинками. Выложить на тарелке ломтик помидора, сыра, затем снова помидора и сыра. Украсить салат кинзой и полить заправкой.

Зеленый салат

порции: 4 ↑ время приготовления: 15 минут

5–6 листьев салата (50 г)

по 20 г зелени свежей кинзы, кресс-салата, укропа

1 морковь (150 г)

5 редисок (70 г)

1 сладкий перец (50 г)

5 ст. л. оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. лимонного сока

щепотка крупной соли

2 ст. л. жареного кунжута

1 Зелень хорошо промыть и мелко нарезать. Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке.

2 Сладкий перец промыть, очистить от семян, мелко нарезать. Редиску промыть и также мелко нарезать.

3 Салат заправить маслом, соком лимона и солью. Перемешать и подавать сразу, украсив семенами кунжута.

Зеленый салат с маринованными свеклой и тыквой

порции: 4 ↑ время приготовления: 5 минут + маринование и варка

2 свеклы (300 г)

кусочек тыквы (300 г)

500 мл воды

60 мл уксуса (9 %)

2 ст. л. сахара

1 ч. л. крупной соли для маринада

1 лавровый лист

5 шт. перца горошком

5 шт. гвоздики

1/2 ч. л. молотого черного перца

50 г листьев шпината

по 20 г зелени кинзы и укропа

30 мл кунжутного масла

30 г семян тыквы
1 ст. л. кунжута для украшения
соль по вкусу



1 В этом салате используются маринованные свекла и тыква. Поэтому салат необходимо начинать делать за 24 часа до его подачи. Для того чтобы замариновать свеклу и тыкву, их нужно приготовить. Свеклу необходимо отварить в течение часа до мягкости, а тыкву запечь в духовке при 180 °С также в течение часа.

2 Готовые овощи остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками или пластинками.

3 Для маринада уксус смешать с водой в небольшой кастрюле, добавить сахар, соль, лавровый лист, перец горошком и молотый, а также гвоздику.

4 Перемешать и довести до кипения, снять с огня, остудить и залить отдельно кусочки свеклы и тыквы. Мариновать овощи можно в небольших баночках, которые необходимо закрыть и поставить в холодильник на 24 часа.

5 Шпинат промыть и нарезать полосками. Укроп и кинзу также промыть и мелко нарезать. Добавить маринованную свеклу, тыкву, немного соли, кунжутное масло и перемешать. Подавать салат сразу. При подаче посыпать семенами кунжута и тыквы.



Салат «Весенний»

порции: 2 ↑ время приготовления: 20 минут

3 огурца (250 г)

10 шт. редиса (250 г)

несколько веточек зелени укропа, петрушки и кинзы

5 листьев зеленого салата

60 г свежего кокоса

100 г сметаны

по щепотке крупной соли и молотого черного перца



Огурцы и редис промыть. Огурцы нарезать полукольцами, а редис – кольцами. Зелень промыть и мелко нарезать, листья салата нарезать тонкими полосками.

Кокос очистить от кожуры. 1/4 часть кокоса сполоснуть и натереть на крупной терке. Добавить в салат. Также добавить сметану, соль и черный перец. Перемешать. Подавать сразу.

Салат «Здоровье»

порции: 2 ↑ время приготовления: 10 минут

2 огурца (150 г)

1 морковь (150 г)

1 кислое зеленое яблоко (100 г)

2 ст. л. с горкой сметаны

несколько веточек зелени укропа, петрушки и кинзы

1 ч. л. без горки крупной соли

щепотка молотого черного перца



Огурцы, морковь и яблоко промыть. Морковь и яблоко очистить от кожуры. Огурцы, морковь и яблоко натереть на крупной терке.

Зелень промыть, мелко нарезать и добавить в салат.

Салат заправить сметаной, посолить, поперчить и перемешать. Подавать сразу.

Салат «Оливье»

порции: 6 ↑ время приготовления: 1 час

4 картофелины (400 г)
1 морковь (150 г)
4 соленых огурца
1 банка консервированного зеленого горошка
300 г вегетарианской вареной колбасы
пучок укропа или 1 ст. л. сухого укропа
щепотка молотого черного перца
500 мл сметаны
1 ч. л. без горки крупной соли



1 Картофель и морковь отварить до готовности в мундире, остудить и очистить.

2 В глубокую миску нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, вегетарианскую колбасу и соленые огурцы. Добавить черный перец, горошек, соль, укроп и сметану. Перемешать.

Салат «Сытный»

порции: 4 ↑ время приготовления: 30 минут

1 кочан цветной капусты (400 г)
2 огурца (150 г)
2 соленых огурца
100 г сыра «Ламбер»
200 мл сметаны
несколько веточек укропа и петрушки
1 ч. л. без горки крупной соли
щепотка молотого черного перца



Цветную капусту разделить на мелкие соцветия, промыть и отварить 3 минуты в кипящей соленой воде. Откинуть на дуршлаг и остудить.

Свежие и соленые огурцы нарезать маленькими кубиками, сыр натереть на крупной терке, зелень мелко нарезать. Овощи соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Глава VI

Кофе, чай. Пить или не пить? Чем заменить?



Начну с того, что раньше я очень любила пить кофе, и он становился все крепче и крепче, все больше и больше чашек кофе я выпивала в день. Скажу, что энергии во мне всегда было много – что с кофе, что без кофе, – но я почему-то не обращала на это никакого внимания и пила кофе просто потому, что мне нравился его вкус. Но потом я заметила, что стала очень раздражительной, любая мелочь выводила меня из себя, и я ничего не могла с этим поделать.

Потом мне попала информация о том, что кофе, сродни наркотику, возбуждает нервную систему и спустя час-два после его употребления человек становится вялым и неэнергичным, поэтому он снова и снова пьет кофе, чтобы всегда оставаться в тонусе.

Я решила просто провести эксперимент и какое-то время не пить кофе. И знаете, я заметила, что я одинаково энергичная как с кофе, так и без него, только с кофе я становлюсь более раздражительной и злой.

В это же время я узнала, что для того чтобы проснуться, нужно просто принять душ, не умыться, а именно принять душ. После просыпания я шла в душ, и выяснилось, что душ бодрит намного лучше, чем кофе: я сразу просыпаюсь, у меня появляется хорошее настроение, мне хочется жить и двигаться дальше. Без душа я проснуться не могу. С тех пор мой утренний кофе заменился на душ.

Через года два я ради интереса попробовала эспрессо, потом латте, потом капучино и пришла к выводу, что их вкус мне больше не нравится, к тому же после чашки этих напитков мне так хотелось пить, что приходилось выпивать больше литра воды, и я заметила, что здесь что-то не так.



Я стала изучать информацию про кофе и выяснила, что кофе вымывает из организма кальций, магний, калий, натрий и некоторые витамины группы В. И для того чтобы вывести кофе из организма, ему необходимо большое количество воды, вместе с которой вымываются и все полезные вещества. Это приводит к возникновению многих серьезных проблем:

- из-за недостатка кальция портятся зубы, кости становятся хрупкими, может развиваться остеохондроз;
- нарушение равновесия в системе кальция – магний приводит к хроническим болям в спине и шейном отделе позвоночника;
- недостаток витаминов В₁ и В₆ приводит к проблемам с кровоснабжением мозга. Симптомы – головная боль и раздражительность.

В то время я уже года два была вегетарианкой, и мне очень не хотелось, чтобы из моего организма вымывались какие-то вещества, к тому же я перестала чувствовать наслаждение от употребления кофе.

Кофеин и другие стимуляторы сами по себе не являются источником энергии, они лишь извлекают дополнительную энергию из наших собственных запасов. Тело бережет энергию для особых случаев – стресс, сложная работа, беременность, смена климата, болезнь. А мы ее растрчиваем без особой необходимости, просто чтобы взбодриться. Это как если бы у нас был запас дров на зиму, а мы бы все лето баловались дровишками от нечего делать. И потом вдруг оказывается, что в лютый мороз нам нечем топить печку.

Учеными установлено, что кофеин вызывает физическую зависимость.

Чтобы определить, есть у вас зависимость от кофеина или нет, нужно на какое-то время отказаться от употребления кофе и других напитков, содержащих кофеин. При наличии зависимости могут появиться следующие симптомы:

- головная боль,
- усталость и сонливость,
- раздражительность,
- ухудшение настроения, от легкой подавленности до депрессии,
- тошнота,
- боль в мышцах.

Вред кофе

для нервной системы

При длительной стимуляции нервной системы организм постоянно находится в возбужденном состоянии. Нервная система испытывает продолжительный систематический стресс. Этот стресс вызывает истощение нервных клеток и нарушает нормальное функционирование всех систем организма.

для психического здоровья

Употребление кофеина в больших количествах может привести к развитию различных психозов, эпилепсии, паранойи. Может вызвать немотивированную агрессию и раздражительность.

для сердца

Кофе усиливает сердечную деятельность, возбуждает сосудодвигательный центр, учащает пульс. Кофеин оказывает краткосрочный эффект на артериальное давление – приводит к небольшому повышению давления. Вышеперечисленные свойства кофе делают его особенно вредным для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца и т. д.). Но кофе может нанести вред и сердечно-сосудистой системе здоровых людей. Чем больше количество употребляемого кофе, тем выше риск.



Про кофе без кофеина

Когда я узнала о вреде кофеина, я стала пить кофе без кофеина, но и тут оказалось не все так просто.



Кофе без кофеина не менее вреден, чем кофе с кофеином, поскольку кофеин удаляется из кофе при помощи растворителя – метиленхлорида (метиленхлорид – дихлорметан, хлористый метилен – бесцветная жидкость с запахом хлороформа, обладающая наркотическим действием) или этилацетата (бесцветная жидкость с фруктовым запахом). В последнее время в основном используют этилацетат. После отделения кофеина в зернах остается некоторое количество растворителя, и этот растворитель наносит намного больший вред для здоровья, чем сам кофеин.

Но при этом стоит иметь в виду, что кофе без кофеина все-таки содержит кофеин, хотя и в меньших дозах, чем обычный кофе. Например, в десяти чашках растворимого кофе, на банке которого

написано «не содержит кофеина», содержится столько же кофеина, сколько в двух чашках обычного.

И немного про чай

К сожалению, в чае, как в черном, так и в зеленом, а также в какао содержится кофеин. Поэтому люди очень привязаны не только к кофе, но также и к чаю. Без преувеличения скажу, что чай – это аналогичный кофе наркотик, и после чая мне также хочется пить. Чай не утоляет жажду совсем, а наоборот, разжигает ее.

Кофе, чай, какао – это напитки, которые окисляют организм, а закисление, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям. Ощелачивание организма, наоборот, приводит к здоровью. Поэтому есть очень здоровая альтернатива этим напиткам – это травяные, цветочные, фруктовые чаи, ройбуш, имбирный напиток, русский иван-чай, каркаде. С травами, впрочем, нужно быть осторожным: у них есть свои противопоказания.

Чай можно делать из всего, что растет в огороде. Это листья и веточки фруктовых деревьев, кустарников: яблони, вишни, малины, крыжовника, смородины. Такой чай отлично утоляет жажду и тонизирует организм, не стимулируя его.



Вот примерное содержание кофеина в разных напитках:

- чашка чая – 20–50 мг,
- чашка какао – 2–5 мг,
- чашка эспрессо (50 мл) – 50 мг,
- стакан колы (200 мл) – 30–70 мг.

Многие могут сказать, что кофе и чай – это природные вещества, и они были созданы для того, чтобы их употреблять. Но скажу, что марихуана – это тоже растительное и природное вещество, но это не значит, что люди должны ее употреблять.

Практически в любом кафе, мне всегда могут предложить вкусный и горячий чай из фруктов, трав и цветов. Мне не нужно никакими веществами стимулировать свой организм, для того чтобы получить

энергию. Я получаю ее из утреннего душа, правильного питания и соблюдения режима дня.



Напитки к десертам

Капучино

порции: 4 ↑ время приготовления: 20 минут

150 мл молока

4 ч. л. с горкой растворимого цикория

400 мл горячей воды

12 ч. л. сахара (или по вкусу)

400 мл сливок жирностью не менее 33 %

50 г сахарной пудры

4 тонкие палочки корицы



1 Растворить цикорий в горячей воде, добавить сахар, молоко и перемешать. Разлить напиток в 4 чашки, оставив сверху 2 см для взбитых сливок.

2 Охлажденные сливки взбить миксером до кремообразного состояния, добавить сахарную пудру и еще раз взбить. Кондитерским шприцем выдавить сливки в каждую миску и украсить палочкой корицы.



на заметку:

Взбитые сливки лучше есть при помощи палочки корицы.

Глинтвейн

порции: 4 ↑ время приготовления: 20 минут

1,2 л воды

170 г тростникового сахара

1 апельсин

1 лимон

1 яблоко

2 ст. л. чая каркаде

5 шт. звездочек бадьяна

2 палочки корицы

0,5 ч. л. бутончиков гвоздики

60 г темного изюма, замоченного на 20 минут

щепотка молотого черного перца



1 Фрукты промыть, нарезать кубиками и сложить в кастрюлю (кожуру не снимать). Добавить сахар, все специи, изюм и чай каркаде.

2 Залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, варить 2 минуты. Снять с огня, процедить и подавать горячим.

Латте без кофемашины

порции: 2 ↑ время приготовления: 20 минут

200 мл теплого молока

300 мл горячей воды

2 ч. л. с горкой растворимого цикория

5 ч. л. сахара



- 1 Растворить цикорий в горячей воде, добавить сахар и перемешать.
- 2 Теплое молоко вылить во френч пресс и при помощи пресса взбить его в течение 30 секунд. Сразу появится пена. Взбивать нужно, быстро поднимая и опуская пресс.
- 3 Молоко тонкой струйкой разлить в две кружки до половины. Френч пресс промыть и влить туда приготовленный цикорий. Тонкой струйкой очень медленно влить цикорий посередине в молоко. Так в кружке должно появиться три слоя напитка.

Чай с корицей, яблоком и гвоздикой

порции: 3–4 ↑ время приготовления: 15 минут

1 палочка корицы

6 шт. гвоздики

3 звездочки бадьяна

8 горошин душистого черного перца

1/2 зеленого ароматного кисло-сладкого яблока

500–700 мл кипятка



1 Заварочный чайник обдать кипятком и положить в него палочку корицы, гвоздику, перец и бадьян.

2 Яблоко промыть и нарезать крупными дольками, добавить в заварочный чайник. Сверху залить кипятком, накрыть чайник теплым полотенцем. Заваривать 10 минут. Такой чай можно пить не разбавляя кипятком.

 на заметку:

Лучше всего чай из специй и фруктов заваривать в термосе несколько часов, тогда они дают потрясающий вкус и аромат.

Чайные сборы

Травяной чай «Восторг»

порции: 2–3 ↑ время приготовления: 20 минут

**1 пачка цветков липы
по 1 пачке сушеной мяты и мелиссы
по 1 пачке плодов боярышника и шиповника
кипяток 500–700 мл**

1 В холщовый мешочек высыпать все травы и плоды и перемешать.

2 Заварочный чайник обдать кипятком и насыпать 1 ст. л. смеси из трав и плодов. Залить чай кипятком и дать настояться 15 минут. В миску налить 1/4 часть заварки, долить кипятком и перемешать. Добавить сахар по вкусу.

Чай имбирно-мандариновый

порции: 2–3 ↑ время приготовления: 20 минут

**4 см корня имбиря
сушеная кожура от одного мандарина**

500–700 мл кипятка

1 Заварочный чайник обдать кипятком и положить в него натертый на крупной терке корень имбиря и кожуру от мандарина. Залить кипятком и дать настояться 15 минут.

2 В миску налить 1/4 часть заварки, долить кипятком и перемешать. Добавить сахар по вкусу.

Травяной чай с апельсином

порции: 2–3 ↑ время приготовления: 20 минут

**1 пачка цветков липы
по 1 пачке сушеных чабреца и мяты
нарезанная дольками цедра апельсина, мандарина и лимона
кипяток 500–700 мл**



1 В холщовый мешочек высыпать все травы и перемешать.

2 Заварочный чайник обдать кипятком и насыпать в него 1 ст. л. смеси из трав, добавить нарезанную цедру половины лимона, апельсина и мандарина. Залить чай кипятком и дать настояться 10 минут.

3 В миску налить 1/4 часть заварки, долить кипятком и перемешать.
Добавить сахар по вкусу.



Десерты к чаю

Мастичный торт

порции: 8 ↑ время приготовления: 3–3,5 часа

для коржа:

400 мл кефира

130 г сахара

90 мл оливкового масла холодного отжима

400 г пшеничной муки

1 ч. л. без горки пищевой соды

по щепотке соли и ванилина

для творожного крема:

1/2 банки сгущенного молока

100 г творога

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

для масляного крема:

100 г сгущенного молока

50 г сливочного масла жирностью 82,5 %

для халавы:

100 г кокосовой стружки

100 г сахара

250 мл молока

50 г сливочного масла жирностью 82,5 %

для мастики:

300 г сухого молока

300 г сахарной пудры

200 г сгущенного молока

дополнительные ингредиенты торта:

2 консервированных персика

10 очищенных грецких орехов



1 В миске смешать кефир и соду. Затем добавить сахар, соль, масло, ванилин и перемешать, добавить муку и снова перемешать.

2 В форму для выпечки торта (со съёмными бортами, диаметром 24 см) выложить все тесто и разровнять по всей поверхности ложкой. Форму поставить в разогретую до 170 °С духовку на 20 минут. После выпечки корж остудить.

3 Как только корж хорошо остынет, нужно разделить его на три части. Для этого корж нужно острым ножом немного надрезать вдоль по всей окружности, а затем продеть нитку и ниткой аккуратно его разделить. То же самое проделать еще раз. Таким образом получится 3 тонких коржа.

4 Для творожного крема творог положить в глубокую миску и хорошо размять вилкой, чтобы не было комочков. В творог добавить сгущенку и хорошо перемешать. В другой миске взбить сливочное масло, соединить с творожной массой и взбить миксером. Крем взбивается быстро и становится густым.

5 Для масляного крема в миску положить сливочное масло и сгущенное молоко. Хорошо взбить.

6 Для халавы в глубокую сковороду положить сливочное масло и растопить его на среднем огне. Затем добавить кокосовую стружку, перемешать и жарить до золотистого цвета 10–15 минут, периодически помешивая.

7 В ковш налить молоко и насыпать сахар. Поставить на средний огонь. Молоко с сахаром нужно иногда помешивать. Как только молоко закипит, вылить его в сковороду к кокосовой стружке и жарить около 15 минут, до тех пор, пока все молоко не испарится. Халава получается густой. Ее необходимо остудить.

8 Для мастики в миске смешать 150 г сухого молока со 150 г сахарной пудры. Сверху налить сгущенное молоко и хорошо перемешать.

9 Замесить мастику. В процессе замешивания необходимо добавлять то сахарную пудру, то сухое молоко. Мастика должна получиться плотной и эластичной. Она не должна сильно прилипать к рукам.

Сборка торта:

1 °Самый верхний корж торта будет его основанием. Верхний корж перевернуть и положить красивой лицевой стороной на плоскую большую тарелку. Корж обильно смазать творожным кремом и сверху выложить халаву, которую аккуратно разровнять по всей поверхности коржа. Халаву покрыть кусочками грецких орехов.

11 На халаву положить средний корж и также смазать его творожным кремом. Консервированные персики нарезать полосками и выложить на крем. Сверху на персики выложить оставшийся крем и накрыть его последним коржом.

12 Последний корж положить внутренней стороной на крем (той стороной, которая была разрезана), а сверху останется та часть коржа, которая выпекалась снизу в форме. Таким образом верхняя часть торта будет плоской и гладкой.

13 Верхнюю часть торта и его бока смазать тонким слоем масляного крема. Благодаря масляному крему молочная мастика будет хорошо держаться и не растечется.

14 Мاستику раскатать на столе. Стол перед этим нужно хорошо посыпать сахарной пудрой. При раскатывании мастики также нужно использовать сахарную пудру, для того чтобы она не прилипла к скалке.

15 При помощи скалки перенести мастику на торт, хорошо ее разровнять, подогнуть и отрезать острым ножом у основания торта. Торт должен пропитаться в холодильнике 4–6 часов.



 **на заметку:**

Если при раскатывании мастика сильно прилипла к столу, то это значит, что она не очень хорошо замешана. В нее нужно добавить еще немного сухого молока и пудры и снова замесить. Хорошо замешанную мастику легко раскатать в лепешку толщиной 5 мм. Но всегда поверхность стола, на котором раскатывается мастика, должна быть посыпана сахарной пудрой. Как только мастика будет раскатана в лепешку, нужно посыпать ее поверхность сахарной пудрой и накрутить на скалку.

Карамельные конфеты с арахисом

порции: 6 ↑ время приготовления: 50 минут + охлаждение

100 г сливочного масла жирностью 82,5 %

100 г сахара

100 г сметаны

200 г сухого молока

150 г арахиса



1 Арахис обжарить в сковороде. Когда он остынет, очистить от шелухи и разделить орехи пополам.

2 В чугунной кастрюле или казане растопить сливочное масло. Когда оно начнет бурлить, добавить сахар и варить массу на медленном огне. Массу нужно мешать, пока она не потемнеет до коричневого цвета. Затем добавить сметану, хорошо перемешать и через 1–2 минуты выключить огонь.

3 В массу добавить сухое молоко и перемешать миксером до однородности.

4 Небольшую форму (размером в 1/2 стандартного противня) застелить фольгой или пищевой пленкой. Сверху выложить массу и хорошо разровнять по поверхности. Посыпать арахисом по всей поверхности массы и слегка придавить рукой. Поставить форму в холодильник на 4–6 часов.

5 Достать массу из формы и разрезать на квадратики.



Рафаэлло

20 штук ↑ время приготовления: 30 минут + охлаждение

1 банка сгущенного молока

180 г кокосовой стружки

100 г грецких орехов

100 г кокосовой стружки для обваливания конфет

20 штук миндаля



Миндаль замочить на 2 часа в холодной воде. Через 2 часа промыть и снять с него шкурку, поддевая ее острым ножом. Грецкие орехи обжарить и измельчить.

Кокосовую стружку (180 г) высыпать в глубокую миску, добавить сгущенное молоко и хорошо перемешать. Поставить миску в холодильник на 4–6 часов для набухания стружки.

В две тарелки насыпать грецкие орехи (измельченные) и кокосовую стружку.

Массу достать из холодильника. Ложкой взять небольшую часть массы, положить внутрь миндаль и скатать шарик. Если масса будет прилипать к рукам, то руки нужно немного смочить водой. Затем обвалить шарик в стружке или в грецких орехах и выложить на плоскую тарелку.

Таким же способом скатать все шарики. Получившиеся конфеты поставить в холодильник на 2–3 часа.

Панна-котта

порции: 6 ↑ время приготовления: 3 часа

для молочной части:

700 мл сливок жирностью 30–33 %

70 г сахара

1 стручок ванили

1,5 ч. л. без горки агар-агара (порошок)

для фруктового желе:

1,5 кг апельсинов или 500 мл свежевыжатого апельсинового сока

3–4 ст. л. сахара

1,5 ч. л. без горки агар-агара (порошок)

1 Для сливочной части стручок ванили разрезать, выскрести семена. Сливки смешать с сахаром и семенами ванили.

2 Добавить стручок и довести до кипения. Стручок вынуть и добавить агар-агар, варить на медленном огне 10 минут, помешивая.

3 Для фруктового желе апельсины очистить и перемолоть в блендере. Массу поместить в сито и сцедить сок (для этого нужно ложкой мешать массу). Сок лучше всего сцеживать в стеклянную миску. Получившийся сок перелить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и довести до кипения, после чего добавить агар-агар.

4 Варить 10 минут на медленном огне, помешивая. Снять с огня и дать массе остыть 5–10 минут, она слегка загустеет. Затем разлить по бокалам, заполняя 1/4 часть бокала. Поставить бокалы в холодильник на полчаса.

5 Через полчаса заполнить бокалы сливочной массой и вновь поставить в холодильник на 30–60 минут.

6 Достать десерт из холодильника и заполнить оставшейся апельсиновой массой. Если она загустела, то ее нужно слегка подогреть. Поставить бокалы в холодильник на час. Через час десерт готов. Его можно украсить кокосовой стружкой.



на заметку:

- Агар-агар растворяется только в горячем, доведенном до кипения продукте.
- Если агар-агар при варке взялся комком, то нужно венчиком для взбивания хорошо перемешать жидкость, и агар-агар легко растворится.
- Жидкость с агаром застывает в плотный студень в холоде, а при нагревании снова превращается в жидкость.



Торт «Наполеон»

порции: 14 ↑ время приготовления: 2 часа 30 минут

для теста:

420 мл холодной воды

1 ч. л. с горкой крупной соли

8 ст. л. оливкового масла холодного отжима

1,1 кг пшеничной муки

360 г холодного сливочного масла жирностью 82,5 %

для крема:

3,5 л молока

3 банана (700 г)
800 г сахара
280 г пшеничной муки
5 ст. л. с горкой крахмала
6 г ванилина

1 Для теста в глубокую миску насыпать муку и соль. Холодное сливочное масло натереть на крупной терке и добавить в муку. Руками соединить муку с маслом до образования мелких комочков.

2 В воду в отдельной миске добавить оливковое масло, перемешать, добавить к муке и замесить тесто. Теста получается много, при замесе оно станет эластичным и воздушным. Тесто не должно прилипать к рукам. Тесто раскатать на столе и плотно свернуть рулетом. Положить рулет в миску, накрыть крышкой и отправить в морозильную камеру на 30 минут.

3 Достать тесто из морозильной камеры и разрезать ножом на 9 одинаковых частей. Каждую часть теста раскатать на столе очень тонко по размеру противня. Противень смазать оливковым маслом, тесто накрутить на скалку и перенести на противень. При раскатке теста мука не требуется, тесто не прилипает ни к скалке, ни к столу.

4 Каждый корж выпекать 5–10 минут в духовом шкафу при 240 °С. Во время приготовления корж будет вздуваться большими или маленькими пузырями, которые так и будут оставаться на нем во время остывания. Таким образом нужно испечь все коржи. Складывать их друг на друга. Последний корж нужно очень хорошо испечь, чтобы он стал хрустящим и хорошо подрумянился.

5 Коржи остудить. Последний корж нужно поломать руками, затем сложить в миску и хорошо помять толкушкой для приготовления картофельного пюре.

6 Для крема в глубокую и большую кастрюлю, желательно с антипригарным дном, налить 3 литра молока и поставить ее на средний огонь. Молоко должно закипеть.

7 Бананы очистить и нарезать на небольшие кружочки. К бананам добавить 100 мл холодного молока, сахар, ванилин, муку, крахмал и все хорошо перемешать при помощи блендера. В креме не должно быть комочков.

8 Затем к этой массе добавить еще 400 мл молока и перемешать при помощи вилки. Полученную массу струйкой влить в кипящее молоко и варить около 5 минут, постоянно помешивая. Молоко может пригореть, поэтому мешать крем нужно осторожно, иначе, если ложкой задеть пригоревшую часть молока, то запах горелого молока распространится на крем. Крем получается заварной, по консистенции напоминает кисель. В креме могут образоваться комочки – это нормально. Крем готов.



Сборка торта:

9 Вздутый корж положить на противень, налить на него крем и хорошо распределить крем по коржу. Сверху уложить еще один корж и придавить его руками. Все пузыри на корже должны разойтись. Коржи начнут сильно ломаться. Нужно очень хорошо (с силой) примять их руками по всей поверхности противня, чтобы коржи стали ровными, без выпуклостей.

10 Так проделать со всеми коржами. Крема получается много, поэтому нужно визуально разделить его на 8 частей и использовать весь крем. Последний корж нужно также примять руками, смазать обильно кремом и сверху посыпать крошкой, сделанной из коржа.

11 Торт поставить в холодильник на ночь. Утром обрезать края торта ножом, чтобы он стал ровным. Также можно разрезать торт на квадраты, прямоугольники, треугольники.



Торт «Панчо»

порции: 8 ↑ время приготовления: 40 минут + подготовка и охлаждение

для коржей:

250 мл кефира

90 г сахара (4 ст. л. с горкой)

70 мл оливкового масла холодного отжима

2 ч. л. с горкой кэроба или порошка какао

250 г пшеничной муки

1 ч. л. без горки пищевой соды

50 г грецких орехов или миндальной стружки

9 консервированных колец ананаса или 4 консервированных персика

50 г шоколада

щепотка соли

для крема:

1,5 л сметаны

180 г сахарной пудры

2 г ванилина



1 В миске смешать кефир и соду. Хорошо перемешать. Затем добавить сахар, соль, масло, кэрб (какао), измельченные орехи и перемешать. Затем добавить муку и снова перемешать.

2 Небольшую сковороду (диаметр 20 см) или форму для выпечки смазать оливковым маслом и выложить туда 6 ст. л. теста. Аккуратно

разровнять по всей поверхности сковороды. Корж будет тонким, он будет основой торта.

3 Глубокую небольшую форму (диаметр 23 см) смазать маслом и вылить оставшееся тесто, разровнять по поверхности формы. Этот корж будет пышным и воздушным.

4 Две формы поставить в разогретую духовку на 15 минут при 170 °С. Коржи остудить.

5 Для крема сметану выложить в вафельное белое полотенце. Полотенце со сметаной положить в дуршлаг, дуршлаг поставить в глубокую тарелку.

6 Сметану поставить в холодильник на 24 часа. Через 4–6 часов необходимо достать сметану и вылить из глубокой тарелки сыворотку. Через 24 часа выложить сметану в глубокую миску, добавить ванилин и сахарную пудру, перемешать, взбивать не нужно. Крем получается густой и вкусный.

7 Тонкий корж положить на большую плоскую тарелку. Сверху выложить 3 ст. л. крема, разровнять крем по поверхности коржа. На крем выложить кусочки ананасов или персиков.

8 Второй корж разломать на кусочки, выложить несколько кусочков на ананасы и смазать обильно кремом. Затем снова на крем положить кусочки ананасов, смазать кремом, формируя горку. Прodelать это еще раз.

9 Сверху торт смазать кремом и посыпать тертым шоколадом.



Ягодный вегетарианский торт

порции: 8 ↑ время приготовления: 40 минут + подготовка и охлаждение

для коржей:

400 мл кефира

100 г сахара (4 ст. л. с горкой)

70 мл оливкового масла холодного отжима

3 ч. л. с горкой кэроба или порошка какао

350 г пшеничной муки

1 ч. л. без горки пищевой соды

щепотка соли

2 г ванилина

для крема:

1,5 л сметаны

180 г сахарной пудры

2 г ванилина

ягоды:

100 г малины

100 г красной смородины

50 г черной смородины

сахарная пудра



1 В миске смешать кефир и соду. Затем добавить сахар, соль, масло, кэрб (какао), ванилин и перемешать. Добавить муку и снова перемешать.

2 В форму для выпечки диаметром 23 см выложить тесто и разровнять его. Этот корж будет пышным и воздушным. Форму поставить в разогретую до 170 °С духовку на 20 минут.

3 Корж проткнуть спичкой. Если корж готов, то на спичке не останется теста. Корж остудить.

4 Когда корж остынет, вынуть его из формы и разрезать при помощи нитки на три коржа. Для этого корж нужно острым ножом немного надрезать вдоль по всей окружности, а затем продеть нитку и аккуратно его разделить. То же самое проделать еще раз. Таким образом получится 3 тонких коржа.

5 Для крема сметану положить в вафельное белое полотенце. Полотенце со сметаной положить в дуршлаг, дуршлаг поставить в глубокую тарелку. Сметану поставить в холодильник на 24 часа. Через 4–6 часов необходимо достать сметану и вылить из глубокой тарелки сыворотку. Через 24 часа выложить сметану в глубокую миску, добавить ванилин и сахарную пудру, перемешать, взбивать не нужно. Крем получается густой и вкусный.

6 Тонкий корж положить обратно в форму, сверху выложить $\frac{1}{3}$ часть крема, немного малины и черной смородины. Сверху положить следующий корж и также выложить на него $\frac{1}{3}$ часть крема и ягод. Затем положить последний корж, смазать его оставшимся кремом. Борта формы снять и смазать кремом бока торта. Торт украсить ягодами и посыпать сахарной пудрой.



Благодарности

Мне хочется выразить огромную благодарность моему мужу Землякову Алексею Владимировичу за то, что он всегда поддерживает меня, за его терпение, за его мужество и благородство, а также всем людям, которые были причастны к созданию этой книги.

Благодарю всех людей, которые помогали в работе над этой книгой. Спасибо всем Учителям за то, что мне открылись высшие знания, благодарю всех окружающих меня людей за то, что они есть в моей жизни и за то, что благодаря им я могу расти и развиваться.



VICUSCHKA/ Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Abel Tumik, Africa Studio, Alex Coan, Andrey Shtanko, Andrii Gorulko, ang intaravichian, baibaz, bajinda, bergamont, bigacis, Binh Thanh Bu, bonchan, Boonchuay1970, Charoenkrung.Studio99, Creative Family, Davizro Photography, Daxiao Productions, Diana Taliun, Dionisvera, Elena Elisseeva, ElenaGaak, elizaveta66, EM Arts, Evan Lorne, Favore Studio, Garsya, GETSARAPORN, Gita Kulinitch Studio, Godsend, HamsterMan, Hong Vo, Hortimages, j.chizhe, JIANG HONGYAN, Juergen Faelchle, Kateryna Bibro, Khudoliy, Kiian Oksana, KucherAV, kzww, Le Panda, Lia Li, Lopatin Anton, Lukas Gojda, Lumak, MaraZe, margouillat photo, matkub2499, Matthias Ott, Moving Moment, natalia bulatova, Natalia Klenova, Nataly Studio, Nattika, Nik Merkulov, nika-lit, NinaM, nortongo, ntm, oksana2010, photka, R. MACKAY PHOTOGRAPHY, LLC, Robyn Mackenzie, Roman Samokhin, Rtstudio, strelka, StudioPhotoDFlorez, Svetislav1944, Tainar, Tanya Sid, Tetiana Shumbasova, Tim UR, Toluk, Tropper2000, Valentina Proskurina, Viktor Malyshchyts, Viktor Kunz, Viktor1, white snow, xpixel, Yasonya, Yevhenii Popov/ Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b





ОЛЬГА ЗЕМЛЯКОВА

КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ и не умереть с голоду?

УНИКАЛЬНОЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ
МЕНЮ НА 30 ДНЕЙ

