

# Что нам дает вегетарианство (И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова)

- [Что нам дает вегетарианство](#)
- [Почему становятся вегетарианцами, рецепты для начинающих](#)
- [Рецепты здоровья](#)
- [Праздничные и экзотические рецепты](#)
- [Пища и религия](#)
- [Вегетарианство и будущее планеты](#)

# Что нам дает вегетарианство

“ Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

## Вегетарианство и здоровье

Итак, наука доказала, что вегетарианство полезно для здоровья, человек не болеет так часто и так тяжело, а то и совсем не болеет. До сих пор мы перечисляли в основном одни «не» — чего не происходит с вегетарианцами. А что же они приобретают, отстраняя от себя болезни?

Статистика говорит, что люди, не потребляющие мяса и потребляющие мало молочных продуктов, значительно лучше защищены от самых страшных болезней нашего времени. Вот что говорится в листовке американских веганов.

Риск смерти от сердечного приступа у американца, который питается мясом — 50% который не ест мяса — 15% который не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц — 4%

Риск рака груди у женщин, ежедневно потребляющих яйца, в 2,8 раз выше, чем у тех, кто ест яйца один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо ежедневно, в 3,8 раза выше, чем у тех, кто ест мясо один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих сливочное масло и сыр 2—4 раза в неделю, в 3,2 раза выше, чем у тех, кто потребляет их один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо, сливочное масло и сыр ежедневно, в 3,6 раза выше, чем у тех, кто ест мало этих продуктов.

В годы перед первой мировой войной Дания ввозила дешевое зерно. Датские фермеры выкармливали свиней, крупный рогатый скот и птицу. Сами датчане были любителями мяса и яиц. Однако, когда установилась блокада, поставки зерна сократились, а нужно было прокормить более 5 млн. домашних животных, питающихся зерном, и более 3,5 млн.

человек. Тогда доктор Хиндхеде (правительственный консультант по питанию во время войны, известный датский врач, занимающийся вопросами нормирования белка в питании) распорядился забить 4/5 поголовья свиней и 1/5 поголовья крупного рогатого скота, чтобы сохранить зерно для питания людей. Хиндхеде также сократил производство- алкогольных напитков и наладил выпечку специального хлеба из цельного зерна. Датчане, стали потреблять больше каши, свежей зелени, овощей, гороха, фасоли и фруктов и меньше молока и сливочного масла. За один год такого питания (с октября 1917 г. по октябрь 1918 г.) Дания приобрела репутацию самой здоровой нации в Европе. Заболеваемость раком снизилась в стране на 60%, а общая смертность — более чем на 40%. После войны датчане вернулись к своему прежнему рациону, и уровень смертности быстро стал таким же, как довоенный (см. Kushi, 1985).

Замечательная история о том, как изменение способа питания помогло преодолеть рак, была опубликована в американской газете «Сатердей ивнинг пост» в сентябре 1980 г.

Около 9 часов утра 25 сентября 1979 г. заведующий больницей методистов в Филадельфии должен был получить результаты своей рентгенографии. За 15 месяцев до этого врачи установили, что доктор Антони Саттиларо, 45 лет, болен раком. Метастазы распространились буквально по всему организму — в мозг, плечо, ребра, грубую кость, позвоночник и предстательную железу. Предполагалось, что он проживет еще 18 месяцев.

Но прошло некоторое время, и все анализы, включая рентгенографию, показали, что организм Саттиларо чист. Раковых клеток в его теле не осталось.

Врачи больницы были ошеломлены. Саттиларо излечил себя сам и необычными методами, изменив питание и образ жизни. В течение 15 предшествующих месяцев Саттиларо придерживался макробиотической диеты, состоящей в основном из цельного зерна и овощей.

Больница долго находилась под впечатлением от сенсационного выздоровления Саттиларо. Несколько докторов и других сотрудников изменили свой способ питания и образ жизни. Некоторые из них перешли на макробиотическую диету. Но больше всего бросается в глаза то, что выздоровление Саттиларо привело к значительному изменению во взглядах на роль питания в лечении заболеваний.

Заместитель заведующего больницей методистов заявил: «Большинство сотрудников больницы были убеждены, что доктор Саттиларо должен умереть. Шанс прожить с таким заболеванием пять лет равняется нулю. Теперь он совершенно здоров, и я поражен. Я считаю, что это сделало питание».

Глядя на Саттиларо, трудно было поверить, что этот человек перенес три тяжелых операции и ему практически оставалось жить несколько месяцев. У него прекрасный вид. Он весит 145 фунтов и не толст (при росте 5 футов 6 дюймов); его волосы лишь немного тронуты сединой. Он загорел, и взгляд его глаз ясный и живой. Ему можно дать не более 40 лет.

История борьбы Саттиларо и победы над болезнью, которая внушает самый сильный страх американцам, начинается в конце мая 1978 г., когда по иронии судьбы, казалось, он достиг зенита своей карьеры. Он был первым заместителем заведующего больницей методистов в течение 6 месяцев, и приближалась первая серьезная проверка его работы. В этот момент он решил проверить состояние своего здоровья. Анализы показали значительных размеров опухоль и многочисленные метастазы. На следующей неделе Саттиларо лег на операцию, и у него было удалено правое яичко, а также проведена биопсия простаты. При взятии биопсии была занесена инфекция, вызвавшая острый воспалительный процесс. Биопсия показала, что простата также поражена раком. В июне этого года Саттиларо удалили сначала ребро, а через неделю было удалено второе яичко. Хирурги считали, что метастазы продолжают распространяться по всему организму.

В это время отец Саттиларо лежал при смерти — у него также был рак. Его мать была в большом горе и только поэтому не заметила, как изменился ее сын, когда он приехал навестить родителей после трех операций.

Хирурги надеялись, что после удаления обоих яичек у Саттиларо настанет ремиссия. Спустя 6 недель стало ясно, что состояние больного не улучшается, и Саттиларо было назначено лечение эстрогеном, который вызвал у него зуд, тошноту и рвоту. Вес Саттиларо резко увеличился — до 170 фунтов. Кроме того, после операций у него не проходили боли, несмотря на болеутоляющие (морфий, кокаин). Врачи предлагали Саттиларо подвергнуть позвоночник облучению радиоактивным кобальтом, но он отказался.

В августе скончался отец Саттиларо. Возвращаясь с похорон, подавленный и измученный болями Саттиларо подвез на машине двух туристов, молодых людей лет двадцати. Саттиларо разговорился с одним из них и сказал, что только что похоронил отца и сам умирает от рака. Ответ его попутчика — Маклина спас ему жизнь. Маклин сказал: «Вам необязательно умирать: рак не так трудно вылечить».

Саттиларо посмотрел на него и подумал, что он просто глупый мальчишка. Саттиларо работал врачом 20 лет и знал, как трудно вылечить рак.

Маклин сказал, что если доктор переменит свое питание, то его состояние изменится. Он убедил Саттиларо заехать к ним в Филадельфийское общество питающихся макробиотической пищей и познакомиться с людьми, которые могли быть полезны ему. Через неделю Маклин прислал Саттиларо книгу по макробиотическому питанию. Саттиларо в это время сильно страдал от болей. Он начал читать книгу, в которой люди описывали свои случаи выздоровления.

«Я отнесся к этому весьма пренебрежительно», — вспоминает Саттиларо. «Я был воспитан на научном подходе к проблеме: известно, что всегда есть люди, которые предлагают различные целебные средства, но на них никто не обращает особого внимания».

Он собирался отбросить книгу, когда вдруг увидел фамилию другого врача из Филадельфии, описывающего успешное лечение рака груди с помощью макробиотического питания. Саттиларо узнал телефон пациентки и позвонил ей домой. Муж женщины сообщил

ему, что она находилась при смерти в больнице, потому что перестала придерживаться режима питания. Она прекрасно себя чувствовала, пока питалась правильно.

Через несколько дней Саттиларо приехал к директору филладельфийского общества Ленни Ваксману, который придерживался макробиотического питания уже 10 лет. К тому времени Саттиларо носил на спине небольшой аппарат для иглоукалывания с целью уменьшения болей, но боли были так сильны, что он едва мог говорить.

Саттиларо перешел на основную макробиотическую диету, состоящую примерно на 50% из термически обработанных цельных зерен бурого риса, пшеницы, ячменя, проса, на 25 — из овощей, выращиваемых в данной местности, на 15% — из бобов и морских водорослей; остальные 10% составляют рыба, суп, приправы, фрукты, семена и орехи. Однако ввиду тяжелого состояния Саттиларо ему было рекомендовано исключить из рациона рыбу, подсолнечное масло, изделия из муки и фрукты, по крайней мере, до тех пор, пока он не окажется вне опасности. Ему было сказано, где он сможет взять уроки кулинарии.

«Мне нечего терять, — сказал себе Саттиларо, — все равно умирать, можно хотя бы попробовать эту диету».

Саттиларо стал посещать занятия по кулинарии, а потом стал питаться вместе с Ваксманом.

Спустя полторы-две недели самые сильные боли прошли. Саттиларо перестал принимать болеутоляющие, однако продолжал принимать эстроген. Несмотря на то, что ему стало лучше, Саттиларо по-прежнему не верил в этот метод лечения. Он считал членов общества полупомешанными.

Коллеги Саттиларо в больнице методистов относились к его поведению с сомнением или критически. Его считали ненормальным. Однако скоро они смогли увидеть, что Саттиларо поправляется. К декабрю этого года (через 4 месяца) Саттиларо начал замечать благоприятные признаки: он чувствовал себя крепче, появилась надежда на благополучный исход. Но эта уверенность стала причиной временного ухудшения. На Рождество Саттиларо был с матерью в ресторане и поел цыпленка. Его сразу затошнило. Он вернулся в Филадельфию, снова чувствуя сильнейшие боли, которые продолжались, пока он не возвратился к своей диете. С того времени Саттиларо больше не нарушал режима питания.

Его состояние стало стабилизироваться, его вес, несмотря на то что он продолжал принимать эстроген, стал снижаться. Сначала он похудел до 136 фунтов, затем снова набрал вес до 146 фунтов. Но и в этот период Саттиларо не был убежден в эффективности данного способа лечения. Также был велик соблазн нарушить режим питания. Тем не менее он должен был признаться самому себе, что никогда в жизни не чувствовал себя так хорошо; особенно это было показательно потому, что лечение эстрогеном обычно не вызывает такого хорошего самочувствия. Это можно было объяснить только переменной режима питания.

Продолжая работать, Саттиларо брал с собой еду, если ему приходилось посещать официальные встречи или ездить в другие города. На приемах, где угощали, Саттиларо обычно ел рис с овощами, которые он привозил с собой.

В апреле 1979 г. Саттиларо решил установить причины улучшения своего здоровья. Он обсудил со своим онкологом возможность прекращения приема эстрогена, который, по мнению Саттиларо, смазывал картину действия режима питания и даже мешал полному выздоровлению. Онколог категорически запретил ему отказываться от эстрогена. Однако через два месяца, проконсультировавшись с другим специалистом, Саттиларо перестал принимать эстроген и чувствовал себя лучше с каждой неделей. Через 4 месяца после того, как он перестал принимать эстроген, и спустя 15 месяцев после того, как перешел на макробиотическое питание, анализы показали, что он полностью излечился от рака.

В момент публикации статьи в «Сатердей ивнинг пост» Саттиларо продолжал заведовать больницей методистов. Прошло два года с тех пор, как он умирал от рака. Теперь его диета несколько расширена — он стал есть фрукты. Когда его спросили, считает ли он свое выздоровление чудом, он ответил, что, проработав много лет в медицине, он видел много людей, погибших от рака, но до настоящего времени не видел ни одного чуда. Саттиларо планировал создать клинику при больнице методистов, где бы против раковых заболеваний применялась диетотерапия. Однако он признавал, что это связано с огромными трудностями юридического характера, потому что придется отойти от принятой врачебной практики. Если доктора станут судить за неправильное лечение, то какого эксперта сможет он пригласить в данном случае? Существует и другая трудность: когда больной выйдет из клиники, ему трудно будет оставаться на макробиотической диете, так как его ждут соблазны на каждом шагу. Саттиларо считал, что сначала врачи должны организовать помощь на дому больным, которые находятся на макробиотической диете; в ином случае клиника не сможет успешно работать. По его мнению, необходимо организовать контролируемый эксперимент в медицинских учреждениях, где больные находятся под строгим наблюдением. Тогда можно будет обеспечить повторяемость эксперимента и создать банк информации по данному методу лечения.

## Вегетарианство и долголетие

“ Мы твердо верим в то, что наступит, наконец, такое время когда стыдно будет умирать человеку раньше ста лет.

И. Р. ТАРХАНОВ

В литературе зафиксировано много имен людей, примечательных своим возрастом. Например, имя английского крестьянина Фомы Парра, дожившего до 152 лет (1483—1635). Всю жизнь он провел в тяжелом труде, вступил во второй брак в возрасте 120 лет, имел сына, умершего в 127 лет. Питаясь молоком, хлебом, сыром и кореньями, он не оставлял полевых работ до 130 лет. По приказу короля Карла I Фома Парр к концу своих дней был приглашен в Лондон, где вскоре скончался от употребления непривычной для него пищи и вина. Возраст Парра подтвердил великий медик Уильям Гарвей, который производил вскрытие тела после смерти, однако никаких документов относительно его возраста обнаружить не удалось.

Имеются данные о венгерской семье Джона и Сарры Равель, состоявших в браке 147 лет. Сарра умерла в возрасте 164 лет, а Джон — 172 лет.

К официально подтвержденным мировым рекордам долголетия Л. А. Гаврилов (1985) относит жизнь Пьера Жубера из Квебека (Канада) и Шигешио Изуми (Япония). Пьер Жубер родился в 1701 г. и умер в 1814 г. (достоверность записей даты рождения и смерти подтверждена в 1870 г. начальником Статистического управления Канады).

Продолжительность жизни П. Жубера составила 113 лет и 100 дней. Ш. Изуми родился 29 июня 1865 г., а в 1985 г. отпраздновал свой 120-летний юбилей.

Итак, мы видим, что прожить 113 и 120 лет практически возможно, но является ли этот срок пределом? На этот счет существуют различные точки зрения. Американский врач Юстина Гласс считает, что продолжительность жизни человека может достигать 200 лет, при этом она ссылается на примеры из жизни растительного и животного царства и на расчеты биологов. Столетия живут дубы и липы, баобабы и секвойи, из животных — карпы, щуки, крокодилы, черепахи, лебеди, ослы, дикие кабаны и слоны. Согласно расчетам биологов, продолжительность жизни любого вида животных составляет от 7 до 15 периодов времени достижения зрелости данного вида. Человек достигает зрелости между 20 и 25 годами, отсюда ожидаемая продолжительность его жизни может достигать 280 лет. Древние греки говорили, что жить только до 70 лет — это все равно что умереть в колыбели. «Задержать старость и смерть можно», — приходит к выводу Юстина Гласс.

На вопрос, продлевает ли жизнь вегетарианство, может дать ответ результат одного демографического исследования, проводившегося в нашей стране. Обследовались 40 тыс. человек в возрасте старше 80 лет, условно названные долгожителями. Оказалось, что среди них 8,4% — вегетарианцы. Если учесть, что число последних составляет доли процента от населения страны, то можно заключить, что процент долгожителей среди вегетарианцев очень высок, практически все вегетарианцы попадают в эту категорию.

Если обратиться к истории, то известно, что Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет, Б. Шоу умер в 94 года, с 26 лет — вегетарианец. Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте.

Мысль о том, что именно вегетарианская пища способствует увеличению продолжительности жизни, не является новой. Известно также, что долгожителям свойственны воздержанность и умеренность в еде. Вот что пишет о питании для «продвинутых в годах» Абу Али ибн Сина (Авиценна): «Когда человек уже в летах, его тело не будет воспринимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует есть столько, сколько он привык есть раньше, а должен количество еды уменьшить». Вершиной творчества Ибн Сины был его труд «Канон врачебной науки», где он писал, что наиболее полезной для пожилых людей следует считать пищу, состоящую из хлеба, овощей, фруктов, молока и меда. Из овощей Ибн Сина отдает предпочтение свекле, капусте, петрушке, луку и чесноку. Из фруктов — инжиру и сливе, в качестве масла рекомендует оливковое. Считает полезным козье молоко и молоко ослиц. На современном уровне знаний мы можем легко объяснить полезность именно такого набора продуктов. Так, свекла и капуста богаты клетчаткой,

которая необходима для улучшения опорожнения кишечника, что в пожилом возрасте при малой подвижности имеет большое значение; слива способствует желчеотделению, что улучшает работу печени; оливковое масло содержит противосклеротические вещества; молоко служит важнейшим источником белка и легкоусвояемого жира; мед поставляет в организм углеводы, витамины и микроэлементы.

Систематические наблюдения за долгожителями в настоящее время проводятся в различных регионах мира: это племя хунзакутов в Пакистане, живущее к северу от перевала Кибер, племя тубу, кочующее в центре Сахары. Люди племени хунзакутов, рекордсмены по горным переходам, живут до 110—120 лет, не теряя работоспособности. Вековой юбилей не мешает им играть в подвижные игры, а женщинам — рожать детей. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр. Из фруктов главный — абрикос. Существует такая поговорка: «Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы».

Население африканского племени тубу живет в экстремальных условиях, совершая переходы по пустыне по 80 км при температуре, которая в тени редко бывает ниже 45 °С.

Тубу отличаются низкой детской смертностью, они прекрасно сложены, сохраняют до преклонного возраста зубы. Их рацион питания: травяной отвар, небольшое количество фиников, вареные зерновые, иногда пальмовое масло или тертые корни.

Подтверждением полезности растительно-молочной пищи служит также долголетие в Абхазии, Дагестане, Азербайджане.

Долголетие отмечается и в мясоедных странах, таких как скотоводческая Монголия, но и там долгожителями, достигшими 100 лет, оказались женщины, которые предпочитают молочную диету мясной.

## Вегетарианство и выносливость

Зимой 1981 г. кандидатом медицинских наук А. Ю. Катковым был поставлен интересный эксперимент по проверке сравнительной выносливости вегетарианцев и невегетарианцев. Группа вегетарианцев из шести человек поставила задачу подняться на вершину Эльбруса. Ежедневный пищевой рацион каждого из участников состоял из 250 г неочищенных орехов (грецкие, фундук, кедровые, миндаль), 250 г сухофруктов (в виде компота), 150 г свежей моркови, 150 г лимонов и 80 г меда.

Этот набор продуктов пополнялся иногда настоем шиповника и травяным чаем из березовых почек. Он обеспечивал для человека 26 г белков, 67 г жиров и 250 г углеводов, что составляло 1550 ккал. Как можно видеть из рациона, участники восхождения питались как строгие вегетарианцы, т. е. одной растительной пищей в сыром виде.

Спортсмены-вегетарианцы поднялись сначала на высоту 4200 м и остановились в гостинице «Приют одиннадцати» на склоне Эльбруса. В течение четырех дней они тренировались,

совершая восхождения до 4700 м, при этом восхождение у них занимало не более 2 часов. На пятый день состоялось состязание между вегетарианцами и командой «мясоедов». Соревнующимся предстояло подняться на восточную вершину Эльбруса высотой 5621 м. От команды вегетарианцев в состязании участвовали двое лучших спортсменов, а от команды «мясоедов» — шестеро. Результаты соревнований были триумфальными для вегетарианцев: оба их представителя первыми взобрались на вершину. Они продемонстрировали преимущество вегетарианского питания, причем в условиях высокогорья, где помимо тяжелой физической нагрузки приходилось терпеть холод и кислородное голодание.

Как рассматривать эти результаты соревнования? Парадокс? Случайность? Ведь принято считать, что мясо дает силу, действует «укрепляюще».

Вот что пишет журнал «Спорт за рубежом» (1974, № 15) о выносливости спортсменов:

«До сих пор мы были склонны считать, что для организма спортсмена нужно больше калорий, больше мяса, соли, витаминов. Но ведь может быть все наоборот, и мы больше страдаем от избытка белка, нежели от его недостатка».

Немецкий врач Эрнст ван Акен советует бегунам потреблять 200 ккал в день и даже меньше (что значительно ниже рекомендуемой ныне нормы для людей, ведущих активный образ жизни) и уменьшить свой вес на 20% ниже «нормы», принятой для их роста и возраста.

Шведский специалист доктор Пер-Олаф Остранд настоятельно рекомендует легкоатлетам, которые выступают в дисциплинах, требующих выносливости, резко сократить потребление белков (мяса) или же совсем исключить белковые продукты из питания за несколько дней до соревнования.

Доктор Джордж Шихан (США) говорит: «Питание подобно наполняемой чаше — лишнее выливается через край. У каждого своя определенная емкость, своя потребность. Потребление белка или витаминов сверх того, что нужно, не дает ничего хорошего».

«Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, — сказал как-то Артур Лидьярд, — можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых же 50 метрах дистанции». Тренер с немалым опытом, Лидьярд неоднократно замечал, как спортсмены подкрепляются перед забегом, надеясь таким образом прибавить энергии, но часто получается наоборот — именно из-за этого они выбывают из борьбы. Это еще один случай, когда виновником становится чрезмерное увлечение пищей.

Традиционное представление о предстартовом питании помог разрушить Пер-Олаф Остранд. «Миф номер один, — говорит он, — это твердое убеждение, что белок (мясо, рыба, птица) способствует росту результатов».

«Тот факт, что мышцы построены из белка, заставляет некоторых верить, что его дополнительная порция способствует росту мышц и их силы, — писал Остранд в журнале «Нутришн тудей» («Питание сегодня») в 1968 г. — Так считали, по крайней мере, на протяжении двух с половиной тысяч лет. Но, насколько нам известно, необходимое спортсмену количество белка могут дать и обыкновенные продукты, употребляемые в

правильных пропорциях. Главное — это углеводы».

«Запасы гликогена в работающих мышцах играют очень важную роль в определении времени максимальной нагрузки», — отмечает шведский специалист в одной из статей в том же журнале. Это мнение подтвердилось результатами эксперимента, в котором задавалась работа на велоэргометре до изнеможения.

После нормального питания, включающего продукты, которые содержат белок, углеводы и жир, при первоначальном содержании гликогена в пределах 1,75 г на 100 г влажной мышечной ткани, нагрузка, при которой потребление кислорода составляло 15% максимального, выдерживалась в течение 114 мин. (средний показатель девяти испытуемых). После трех дней, во время которых пища состояла только из углеводов, содержание гликогена было выше — 3,51 г на 100 г влажной мышечной ткани и та же работа выполнялась в течение 167 мин. То, что испытуемый мог делать раньше только в течение часа, питаясь продуктами из жира и белка, он мог уже делать в течение 2,5 часа, когда в пищу на протяжении трех дней включалось много углеводов.

Наибольший эффект был достигнут, когда запас гликогена был первоначально израсходован в результате большой и продолжительной нагрузки, и затем в течение трех дней в рацион включались продукты, очень богатые углеводами. В итоге содержание гликогена достигало свыше 4 г на 100 г влажной мышечной ткани, а большие нагрузки выдерживались в течение длительных периодов, иногда более 4 часов.

Интересный пример того, как влияет характер питания на спортивные результаты, приводит в своей книге по макробиотике Куши (1985). Сезон 1980 г. японская бейсбольная команда «Львы Сейбу» закончила на последнем месте. Начиная с октября 1981 г., когда тренером команды стал Тамсуро Хирука, он заставил своих игроков перейти на рацион, в котором было ограничено потребление мяса и совершенно запрещены полированный рис и сахар. Вместо этого, сказал он, игроки будут есть необдирный рис, соевый творог (тофу), рыбу и пить соевое молоко. Следующей весной он перевел своих игроков на рацион, целиком состоящий из овощей и сои. В сезон 1982 г. над «Львами» много издевались, называя их «козлиной командой». Тренер другой команды, «Борцы Ниппон-Хэм», спонсором которой была крупнейшая мясная компания, говорил, что «Львы» едят только сорняки. Но вскоре «Львы» вытеснили «Борцов» из победителей на чемпионате Тихоокеанской лиги в поединке, который комментаторы назвали «войной растительного против мясного». Затем «Львы» победили «Драконов Чуниги» на состязаниях в Японии. Команда «Львы Сейбу» вторично выиграла Тихоокеанский чемпионат и Японские игры в 1983 г.

На спортивных встречах последних лет хорошие результаты показала Шила Рэтклифф, вегетарианка в третьем поколении, которая поставила мировой рекорд по плаванию. Три олимпийские золотые медали получил вегетарианец Мэррей Росс; новый рекорд по заплывам поставил Болл Пикеринг, вегетарианец в течение 30 лет: он переплыл Ла-Манш в 1955 г. Известен заплывами на большие расстояния вегетарианец Джэк Маклеланд, а вегетарианка Клэр Фрэнсис совершила кругосветное путешествие на яхте.

# Вегетарианство, красота и доброта

“ Наиболее совершенные образцы стройности человеческого тела встречаются только между такими племенами, которые не едят мяса и ведут воздержанную жизнь.

С ГРЭХЭМ

“ Сострадание к животным так тесно связано с добротой характера, что можно с уверенностью утверждать, что тот не может быть добрым человеком, кто жесток с животными.

А. ШОПЕНГАУЭР

“ Люди, будьте гуманны! Это ваш первый долг. К чему ваша мудрость без милосердия?

Ж.-Ж. РУССО

Когда европейцы открыли на одном из небольших островов Филиппинского архипелага племя, находившееся по своему уровню развития в каменном веке, они были поражены здоровым и моложавым видом этих людей: стройные фигуры, сохранившиеся в старости зубы, отсутствие болезней. Этим людям было неизвестно применение огня, они не умели изготавливать орудия из металла, а следовательно, не могли убивать животных и жарить их мясо. Это были настоящие вегетарианцы-сыроеды. Европейцы тут же приобщили их к достижениям цивилизации, дали оружие, научили пользоваться огнем. Племя стало употреблять в пищу мясо. Прошло очень мало времени, и люди племени стали страдать от тучности и болезней.

Понятие красоты всегда связывалось в нашем представлении со здоровьем и стройностью фигуры. Идеал красоты в античности — это в первую очередь гармоничное тело. Красота стройного человеческого тела, запечатленная на картинах великих художников (Джорджоне, Боттичелли), пленяет нас, как музыка. Культ прекрасного тела отличает работы художников и скульпторов эпохи Возрождения. И эту красоту может дать человеку вегетарианство, предлагающее ему естественный для него способ питания.

Привлекательны энергичные, подвижные, жизнерадостные люди, не страдающие от недугов, окруженные атмосферой здоровья. Именно растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Долголетие, к которому ведет вегетарианство, означает и сохранение физической привлекательности.

Есть, однако, и еще один вид красоты, которая увлекала великих художников — Эль Греко, Рублева, Феофана Грека и многих других. Это внутренняя красота человека. В своих работах

эти художники стремились выразить на языке изобразительного искусства душевное состояние человека, особенности его характера. На картинах и иконах этих мастеров были люди, не пленявшие красотой линий тела, наоборот, пропорции тела были зачастую нарушены: фигуры вытягивались вверх, лица поражали худобой. Но эти лица горели экстазом или светились глубокой добротой, умиротворением, отражая состояние гармонии с окружающим миром. Это иная красота, тесно связанная с добротой, благородством, духовностью человека. И эти человеческие качества нередко приводят людей к вегетарианству.

Сторонники вегетарианства считают, что оно способствует воспитанию такого важного человеческого качества, как доброта. Пифагор так выражал эту мысль: «Кто возмущается убийством других созданий как делом несправедливым и неестественным, тот сочтет еще более незаконным убивать человека или начинать войну».

Доброта по отношению к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять другому существу страдания, возвышает человека. Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на какую-то награду, то доброта в отношении животных — это чистый альтруизм, не ищущий награды. Этическое вегетарианство, на наш взгляд, приобщает человека к самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром.

# Почему становятся вегетарианцами, рецепты для начинающих

Вы прочитали большую часть книги и, наверное, задумались над тем, не стать ли вам самому вегетарианцем. Почему вы можете захотеть перейти на вегетарианское питание? Скорее всего это будет одна из следующих причин.

## **Вам хочется похудеть**

Современный человек страдает от переедания, он ест много потому, что это принято. Разнообразие пищи, ее вкусовые качества заставляют его каждый день съедать больше, чем это полезно для организма, получать из пищи больше калорий, чем необходимо, организм запасает жиры, которые ему не нужны на данный момент, и появляется тучность. Вегетарианская пища содержит меньше калорий, жиров, экстрактивных веществ, требует меньше соли и меньше задерживает воду в организме, чем соленая пища.

## **Вам хочется избавиться от болезней**

При переходе на вегетарианское питание организм сразу начинает освобождаться от токсичных веществ. Снижение калорийности, жирности пищи, количества потребляемой соли нормализует обменные процессы и помогает активизировать защитные силы. Статистика по странам мира однозначно показывает снижение заболеваний — сердечно-сосудистых, онкологических и др. — у тех групп населения, которые получают менее калорийное питание и не потребляют мяса.

## **Вам хочется обеспечить активное долголетие**

Статистика показывает, что среди вегетарианцев чрезвычайно высок процент долгожителей. Люди на вегетарианских рационах медленнее стареют.

## **Вам хочется добиться лучших спортивных результатов**

Выносливость вегетарианцев давно проверена в сравнении с выносливостью людей, питающихся смешанной пищей, и превосходит последнюю. Причиной этого является потребление вегетарианцами большого количества углеводов, которые и являются энергетическим источником для организма.

## Вам хочется разрешить некоторые нравственные проблемы

Вы считаете, что не должны убивать животных для получения физиологического удовольствия от пищи. Вы хотите, говоря словами известного английского писателя Бернарда Шоу, «питаться как порядочный человек». Вы хотите не только обрести здоровье, но и подняться на более высокую духовную ступень.

## Итак, вы решили стать вегетарианцем. Как это сделать, с чего начать?

Вегетарианство — это не только употребление большого количества растительной пищи, это в первую очередь отказ от мяса. Мясо — враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершает в своей книге американский врач Алиса Чейз («Пища и здоровье». — Нью-Йорк, 1954). Глава ее книги так и называется: «Дело против мяса». Остро критикует мясную пищу польский врач-геронтолог К. Висьневска-Рожковска:

“ «Мясная пища содержит, правда, ценный белок и некоторые витамины, однако эти, несомненно, ценные питательные компоненты находятся здесь в сочетании с веществами, перегружающими и вредными. Избыток животных жиров и пуриновых соединений, переокисление среды организма, усиление процессов загнивания в толстой кишке — это только некоторые отрицательные стороны мясной пищи. Дополнительной нагрузкой является значительное количество поваренной соли, которой заправляется эта пища. Молодой, здоровый организм может легче справиться с этими вредными веществами, но при менее работоспособных защитных механизмах — особенно во второй половине жизни — ежедневная «поставка» мясной пищи может иметь четко выраженное болезнеобразующее действие».

Если вы убедились, что мясные продукты вредны и хотите начать готовить пищу без них, вы можете воспользоваться приводимыми ниже рецептами.

## Рецепты для начинающих

Привычка к мясу и рыбе обусловлена рядом содержащихся в них веществ, особенно вкусовых, создающих ощущение сытости и, как правило, вызывающих чувство эйфории. Поэтому по истечении 1—2 месяцев после перехода на вегетарианскую диету, как правило, исчезает острая потребность в мясе и рыбе. Она может появляться периодически через 3—4 месяца, но будет продолжать ослабевать. Если в этот период вегетарианская диета не нарушается, то потребность в мясных и рыбных продуктах со временем исчезает полностью.

Для того чтобы облегчить переход на вегетарианский режим людей, систематически потребляющих мясо, предлагаются рецепты для начинающих. Эти рецепты рассчитаны на то, чтобы приблизить новый рацион к привычному, старому, с большим количеством белков, вкусовых и экстрактивных веществ. Поэтому рецепты для начинающих содержат много белков и жиров животного происхождения в виде яиц, сыра, молока, сметаны, сливок и

белков бобовых, содержат поваренную соль и острые приправы, а также продукты припекания, образующиеся в процессе термической обработки. Используя эти рецепты, начинающие вегетарианцы будут чувствовать сытость, их стол будет оставаться разнообразным и вкусным.

## Закуски

### Бутерброды с помидорами

Отобрать крепкие мясистые красные помидоры, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками, которые положить на хлеб из круп. Сверху помидоры посыпать натертой брынзой и зеленью укропа и петрушки. (Вместо помидоров можно использовать огурцы.)

### Бутерброды с яблоками и листьями щавеля и петрушки

100 г размягченного сливочного масла смешать с мелко нарезанными листьями щавеля и петрушки (2 ст. ложки). Добавить 2 яблока, натертых на мелкой терке. Хорошо размешать, положить на ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки.

### Бутерброды с вареными грибами

Почистить и хорошо промыть 1— 1/2 стакана грибов, отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать острым ножом. Смешать с 2 ст. ложками майонеза «Здоровье» (см. разд. «Салаты»). Полученной смесью намазать ломтики вегетарианского хлеба.

### Омлет с зеленым луком

Зеленый лук (по 2 стебля на порцию) мелко нарезать и жарить до тех пор, пока он не станет мягким. Сначала следует поджарить головки, а затем перья. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Смешать со взбитыми яйцами и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и немедленно подавать. Вместо лука можно использовать помидоры, а вместо перца — чеснок.

### Омлет с грибами

8—10 грибов средней величины очистить, промыть и нарезать ломтиками или кубиками, поджарить. На сковороде для поджаривания омлета разогреть сливочное масло, положить туда грибы и залить предварительно взбитыми яйцами. Яйца и грибы перемешать и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и, по желанию, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### Яичница с крапивой

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассировать 30 г нарубленного репчатого лука, выложить вареную нарезанную крапиву, добавить мелко нарезанную зелень кинзы или сельдерея, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовке.

## Грибной омлет с салатом

250 г шампиньонов или каких-либо других грибов нарезать мелкими дольками, тушить в масле в течение 5—10 мин. вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбить белки (3 яйца), а из желтков, муки (4 ст. ложки) и минеральной содовой воды приготовить тесто, по густоте напоминающее сметану. Все смешать с грибами и запекать на сковороде, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

## Зеленая икра с брынзой

Испечь 2 баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Размешать с 1/4 стакана растертой брынзы, подливая постепенно 4—5 ст. ложек подсолнечного масла и 2 ч. ложки лимонного сока. Полученную смесь выложить на тарелку, загладить ножом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить красными помидорами или крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

## Икра из чеснока

Истолочь головку чеснока, добавить 1/2—3/4 стакана ядрышек грецких орехов и снова растолочь. Замочить в воде ломтик белого хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, до образования гладкого пюре. В конце приготовления добавить столовую ложку лимонного сока, выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью.

## Фаршированные помидоры с майонезом «Здоровье»

Взбить 3—4 яйца, поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченную брынзу (около 50 г) или натертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец по вкусу. Слегка размешать. Промыть 4 крепких помидора, вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху полить чайной ложкой майонеза.

## Салаты

### Майонез «Здоровье» для заправки салатов

Охладить стакан сметаны, яйцо, 2 стакана растительного масла. Сметану и яйцо перемешать, добавить 1—2 дольки мелко нарезанного чеснока и сельдерея или петрушку, тоже мелко нарезанные. Затем взбить и, продолжая взбивать, постепенно добавить масло.

## Салат из чечевицы

Стакан вареной чечевицы посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным перцем, полить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2 ст. ложками уксуса, добавить 1—2 яйца, сваренных вкрутую и мелко нарезанных. Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

## Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке 2 сырых свеклы, смешать со стаканом мелко нарезанных слив, освобожденных от косточек. Добавить мед или сахар по вкусу. Заправить 1/2 стакана сметаны. Украсить сливами.

## Салат из моркови, яблок и зеленого лука

Натереть на крупной терке 3—4 моркови средних размеров и 2—3 яблока без кожуры. Мелко нарезать 100 г зеленого лука. Все перемешать, залить сметаной, украсить кусочками яблок и зеленым луком.

## Салат из помидоров

4—5 помидоров средних размеров нарезать дольками. Добавить 2 яблока, натертых на крупной терке, и 2 сваренных вкрутую и нарезанных яйца. Полить 3—4 ст. ложками растительного масла, посыпать 2 ст. ложками мелко нарезанного зеленого лука. Украсить зеленью петрушки.

## Салат из сырой свеклы с яблоками и сыром (или брынзой)

Натереть на крупной терке 3 сырые свеклы средних размеров и 3 яблока без кожуры. Добавить рубленый чеснок и 50 г тертого сыра. Залить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить зеленью петрушки и укропа.

## Салат из риса с помидорами

Сварить 1/2 стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора, небольшой огурец и 1—2 крутых яйца, все перемешать и добавить соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки по вкусу, 2 ч. ложки уксуса и 3 ст. ложки подсолнечного масла. Вместо уксуса и подсолнечного масла салат можно залить майонезом.

## Салат морковный зимний

Натереть на терке 2 моркови, добавить нашинкованной капусты 150 г и клюквы 1/4 стакана. Заправить соусом: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сока лимона (или уксуса).

## Салат из печеных овощей

2 свеклы, 2 репы и 1 морковь хорошо промывают, запекают в течение 30—40 мин. в духовке, очищают от кожуры, нарезают соломкой и заправляют соусом из тертого хрена с 2 ст. ложками растительного масла и 3 ст. ложками сметаны. Салат украшается зеленью петрушки.

## Салат с чесноком

Отварить 4 очищенных картофелины, нарезать кубиками, добавить 1 нарезанный маринованный огурец, 3/4 стакана зеленого горошка, нарезанный зеленый лук по вкусу. Истолочь 1/2 головки чеснока, развести растительным маслом (3 ст. ложки) и залить салат. Можно добавить 1 ст. ложку майонеза, украсить зеленью.

## Салат фруктовый с капустой

Мелко нашинковать 1/4 небольшого кочана капусты и перетереть ее с 1/4 ч. ложки соли и 1 ст. ложкой сахара. Сок отжать. Натереть на терке 1 морковь, нарезать 2 яблока, очистить и разрезать пополам 50 г слив, добавить 2 ст. ложки вымытого изюма, немного нарезанного зеленого лука. Смешать с капустой, полить 0,5 стакана кефира. Сахар и уксус можно добавить по вкусу.

## Салат с квашеной капустой

0,5 кг квашеной капусты смешиваются с 2 мелко нарезанными яблоками и добавляют: 1—2 ст. ложки клюквы или брусники, 1/2 стакана смеси изюма и чернослива (замоченные за 2—4 часа). Смесь заливается 4—5 ст. ложками растительного масла. Можно добавить по вкусу немного сахара, зеленого лука.

## Белковый салат

Кустик салата мелко нарезать, добавить 2—3 редиса, помидор, яйцо или 100 г творога (или 50 г сухого тертого сыра), огурец, лук и чеснок (немного). Заправить лимонным соком, сметаной (или майонезом «Здоровье» — см. рецепт).

## Салат из яблок с орехами

Нарезать кубиками 5—6 очищенных сладких яблок. Добавить немного меда и полстакана толченых грецких орехов. Смешать 3 ст. ложки майонеза и 1/2 стакана сливок. Заправить этой смесью салат. Украсить яблоками.

## Салат из моркови и яблок с брынзой

Нарезать кубиками 4 моркови средних размеров, 4 яблока и смешать со 100 г тертой брынзы. Добавить молотый перец по вкусу. Заправить 4 ст. ложками майонеза.

## Винегрет овощной

Отварить отдельно 4 картофелины, 3 свеклы, 2 моркови и 0,5 стакана фасоли. Охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в широкую посуду. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками 1—2 соленых огурца, мелко нарезанный лук, молотый перец, соль, немного сахара. Залить сметаной и осторожно перемешать. Можно добавить по вкусу  $\frac{1}{4}$  ст-ложки приготовленной горчицы. Винегрет украсить ломтиками яйца, свеклы и огурца.

## Супы

### Суп из бобов (фасоли)

Мелко нарезать 4—5 стеблей зеленого лука и 2—3 стебля зеленого чеснока и поджарить в 4 ст. ложках . подсолнечного масла. Затем добавить столовую ложку муки, половину чайной ложки красного молотого перца (или сладкий перец) и развести водой. Когда бобы станут мягкими, переложить лук и чеснок в кастрюлю с бобами и варить еще 10 мин. Перед тем, как снять с огня, добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и, по желанию, немного мяты или укропа. Готовый суп заправить 1 — 2 яйцами и стаканом кислого молока.

### Суп из тертых кабачков

Очистить и нарезать на терке 2 кабачка (около 300 г) и опустить в 7—8 стаканов кипящей подсоленной воды. Варить около 10 мин., заправить 2 ст. ложками муки, поджаренной с 3—4 ст. ложками масла. Варить еще около 10 мин., снять с огня и добавить по 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Заправить  $\frac{1}{2}$  стакана кислого молока или свежего молока и 1—2 яйцами.

### Суп из цветной капусты

Кочан цветной капусты средней величины очистить и разделить на мелкие кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить, пока не станет мягкой. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла. Затем приготовить заправку из 3—4 ст. ложек масла и 2 ст. ложек муки или манной крупы. Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться 5—6 мин. и снять с огня. Готовый суп заправить 2 желтками, хорошо взбитыми с 4 ст. ложками кислого молока, и посыпать 2 ст. ложками натертого сыра. Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### Щи из свежей капусты

Мелко нашинковать  $\frac{1}{2}$  кочана капусты, нарезать палочками 2—4 картофелины и варить в 7—8 стаканах подсоленной воды. Когда капуста станет мягкой, добавить 2 ст. ложки муки, поджаренной с 4—5 ст. ложками масла, поварить еще 5—6 мин. и снять с огня. Готовый суп заправить яйцом и 3—4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей посыпать тертым сыром. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Щи из кислой капусты с картофелем

Мелко нашинковать 1/4 кочана кислой капусты, залить водой и поставить варить. Поджарить в 4—5 ст. ложках подсолнечного масла стебель мелко нарезанного лука-порея, добавить столовую ложку муки и еще прожарить. Выложить в щи, туда же положить 3 клубня картофеля, нарезанного кубиками, варить до готовности. В щи можно добавить сушеные грибы.

## Суп из сушеных грибов с картофелем

50 г сухих грибов тщательно промыть и залить теплой водой на 30 мин. После этого грибы вынуть, мелко нарезать и опустить в подсоленную воду, добавив и ту воду, в которой они были замочены. Поставить на огонь. Как только грибы станут мягкими, положить в суп 3—4 клубня картофеля, нарезав его кубиками, и 1—2 лавровых листа. Отдельно поджарить в 3—4 ст. ложках сливочного масла 2 ст. ложки муки и выложить заправку в суп, добавить лавровый лист. Через несколько минут суп снять с огня. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Зеленый суп с картофелем

3—4 пера мелко нарезанного зеленого лука и 200—250 г щавеля, нарезанного полосками, поставить тушить. Посолить и залить 7—8 стаканами горячей воды. Довести до кипения и добавить 4—5 картофелин, нарезанных кубиками. Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Суп из зелени петрушки

В 3—4 ст. ложках масла тушить мелко нарезанную луковичу. Когда лук станет мягким, добавить 2 ст. ложки муки и еще потушить. В конце тушения добавить 2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, посолить, несколько раз помешать на огне и развести 6—7 стаканами воды. Положить 2 очищенных и нарезанных помидора, довести до кипения и опустить 1/2 стакана измельченной брынзы. Варить еще 15—20 мин. и снять с огня. Подавать с половинками крутых яиц, положив их каждому в тарелку. Сверху посыпать черным перцем.

## Суп кефирный с морковью и изюмом

1/2 стакана промытого изюма залить стаканом горячей воды, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить 2 стакана кефира и 300 г тертой моркови.

## Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать 2—3 стебля лука-порея и 2 моркови, залить подсоленной водой и варить, добавив 1/2 лаврового листа. Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками 3—4 клубня картофеля и опустить в суп вместе с 1 ст. ложкой риса. Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и 3 ст. ложками сливочного масла.

## Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить 1 кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить 1 ст. ложку муки, положив туда 2—3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него 1/2 стакана размельченной брынзы и 1 стакан горячего молока.

## Суп картофельный с морковью и зеленым горошком

Морковь (2 штуки), петрушку (1 корень) и репчатый лук (1 головку) очистить, промыть, нарезать в виде лапши, положить в кастрюлю, добавить сливочного масла, 2—3 ст. ложки воды и на медленном огне спассировать до готовности.

В кипящую воду опустить очищенный промытый и нарезанный картофель (5—6 шт.), дать прокипеть 10 мин. Затем положить промытый зеленый горошек, довести до кипения, положить спассерованные морковь, лук и петрушку, дать прокипеть 10 мин., затем добавить соль и снять кастрюлю с огня. Готовый суп можно заправить сливочным маслом или взбитым желтком. При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

## Борщ холодный

Свеклу (5 шт.) очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить 1 ч. ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить, в кастрюлю положить свеклу, вареный картофель (0,5 кг) и огурцы (0,5 кг), нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен. Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки и укропа.

## Суп-пюре из картофеля и томата-пюре

Очищенный картофель (5 шт.) сварить в подсоленном кипятке, процедить, протереть, залить молоком (3 стакана), добавить томат-пюре (50 г), масло, сметану. Прогреть, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

## Суп из картофеля и щавеля

Обыкновенное картофельное пюре заправить сливками, яичным желтком и сливочным маслом. При подаче в суп положить щавель, нарезанный соломкой и припущенный в масле.

## Суп картофельный с грибами, свекольной ботвой и огурцами

Сушеные грибы (100 г) промыть в теплой воде, замочить в воде. Когда набухнут, варить в той же воде под крышкой до мягкости. Свежие грибы (200 г) также сварить, затем вынуть,

нарезать ломтиками и вновь опустить в воду. Холодный вареный картофель (5 шт.), свекольную ботву, очищенные от кожицы огурцы (0,5 кг), зеленый лук нарезать, добавить тертый хрен, посолить и опустить в грибной бульон; поварить, добавить сметаны по вкусу.

## Картофельный суп (протертый)

Картофель (0,5 кг) очистить, промыть, залить 4 стаканами холодной воды и варить до мягкости, затем протереть через сито; полученное пюре развести слитым отваром и молоком (1 стакан). Добавить соль и еще раз вскипятить.

Перед подачей заправить яичным желтком, растертым с маслом.

## Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанный лук (1 головку) залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне. Прибавить нарезанную кусочками зеленую фасоль (0,5 кг) и варить приблизительно 20 мин. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.). Продолжать варку еще 15 мин., посолить и снять суп с огня. Перед подачей посыпать смесью мелко нарезанной петрушки и листьев сельдерея, заправить сметаной.

## Суп-крем из цветной капусты

Кочан цветной капусты очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в овощном отваре. Отделить 6 более крупных кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Приготовить соус бешамель из муки (1ч. ложка), сливочного масла (1 ст. ложка) и молока (1 стакан), довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка натертой лимонной цедры) и несколькими каплями лимонного сока и влить в горячий суп. Прибавить сливочного масла (25 г). В глубокие тарелки положить по одному из выделенных сваренных кочешков и залить горячим супом.

## Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть 1 кочан цветной капусты, разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Соединить с супом. Добавить туда 1 стакан горячего молока и варить 5—6 мин. Готовый суп заправить 2 желтками и лимонным соком. Перед подачей в каждую тарелку положить по несколько вареных кочешков и немного масла.

## Суп-пюре из картофеля

Взять 500 г картофеля, 1 луковицу, 1 морковь, 1 пастернак, 1 веточку сельдерея, 1 ст. ложку сливочного масла, пучок зеленой петрушки. Картофель вместе с овощами варится в 1,5 л воды. Когда овощи станут мягкими, их протирают сквозь сито. Можно протереть только картофель. Добавить нарубленную петрушку. Перед подачей к столу суп заправляется яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые кладутся в каждую тарелку. В суп кладут сухарики. К овощам можно также добавить: 1) капусту цветную или белокочанную,

сладкий перец; 2) грибы.

## Картофельный суп с грибами

Протереть через сито 6—8 крупных рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до гладкости. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложить все это в суп, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

## Суп молочный из тыквы с клецками

3 стакана нарезанной тыквы очистить, удалить семена, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить. Сваренную тыкву протереть сквозь сито, влить 1,5 л молока, положить соль, сахар, масло и подогреть.

Из муки (1,5 стакана), яйца и воды замесить тесто, приготовить небольшие клецки или натереть тесто на крупной терке. Клецки сварить в подсоленной воде и положить в суп.

## Вторые блюда

### Фасоль с сыром, запеченная

Отварить 2 стакана фасоли, процедить и протереть сквозь сито. Посолить по вкусу и размешать с 4 ст. ложками растительного масла. Противень обильно смазать маслом и посыпать толчеными сухарями, а также 1/2 стакана тертого сыра. Выложить туда пюре, посыпать сверху натертым сыром и подрумянить в духовом шкафу. Подавать в горячем виде с салатом.

### Яйца со стручковой фасолью

Сварить в подсоленной воде стакан стручковой фасоли, откинуть на сито, дать стечь воде и мелко нарубить сечкой, затем полить 2—3 ст. ложками сливочного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленную фасоль размешать и выложить ровным слоем на большую сковороду. Прodelать в слое фасоли углубления и в каждое из них осторожно выпустить по 1 яйцу. Яйца посолить и полить 2 ст. ложками сливочного масла. Жарить на медленном огне, пока не свернется белок, а желток не затянется пленкой. Подавать блюдо горячим.

### Омлет с овощами

Нарезать морковь (4 шт.), потушить и протереть через сито. Взбить 4 яйца с молоком и солью, смешать их с протертой морковью, выложить на сковороду или лист с разогретым сливочным маслом и запечь в духовке.

Выпеченный омлет разрезать, полить маслом, сметанным или томатным соусом.

## Яйца по-украински

Белый хлеб нарезать ломтиками длиной 7—8 см и толщиной около 1 см, смазать сливочным маслом и уложить на смазанный сливочным маслом противень или в огнеупорную посуду. Сыр натереть на терке, высыпать на хлеб слоем в 1,5 см, оставляя посередине каждого куска углубления, в которые осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить, посыпать черным перцем и полить каждое 1/2 ч. ложки разогретого сливочного масла. Поставить в умеренно горячий духовой шкаф. Сыр можно заменить размельченной брынзой.

## Цветная капуста с яйцами

2 стакана нашинкованной (на крупной терке) цветной капусты и мелко нарезанную луковицу залить стаканом воды и тушить 7—8 мин. Добавить взбитые яйца (1—2), запечь.

## Томаты фаршированные

Вынуть у 10 томатов серединки и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 нарубленные луковицы, замоченный хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

## Картофель с яйцом и молоком

500 г очищенного картофеля нарезать в сыром виде тоненькими кружочками, посолить и уложить в смазанную форму. Взбить яйцо с 1 стаканом молока и вылить на картофель. Поверх положить несколько кусочков сливочного масла. Картофель поставить в горячую духовку на 30—40 мин.

## Картофельные оладьи

500 г очищенного картофеля натереть на крупной терке, добавить соль, 2 яйца, 1/2 стакана муки, молоко и тщательно перемешать. Тесто выложить чайной ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. Подавать оладьи горячими. Посыпать зеленью.

## Оладьи из тыквы

Очистить 1,5 кг тыквы от кожицы, удалить семена, натереть на терке, залить 1 стаканом молока и тушить. Затем дать остыть, добавить муку или сухари, растертые с сахаром 2 желтка, немного соли, можно прибавить соду и простоквашу, хорошо перемешать и ввести взбитые белки. Вместо муки в тыкву можно добавить неполный стакан манной крупы. Жарить небольшие оладьи на хорошо разогретом подсолнечном масле. К тыквенным оладьям подают сметану и сахар.

## Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить в сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу, перемежая их рядами начинки из

отварного риса (3/4 стакана), 2 яиц, сваренных вкрутую и нарубленных, нарезанной и обжаренной луковицы, отварной и нарезанной кубиками моркови. Закрывать сверху ломтиками кабачка, положить сливочное масло, тушить 10—15 мин.

## Котлеты из картофеля и творога

Сварить с солью 6 очищенных картофелин, протереть творог. Поджарить в 3 ст. ложках сливочного масла луковицу (мелко нарубленную), добавить укроп, затем выложить с картофелем на доску, посолить, сформовать котлеты.

## Котлеты грибные

Перебрать 1/2 кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, соль, черный перец, 1/2 луковицы и 2 ст. ложки зелени петрушки, нарезанной мелко, и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

## Котлеты из фасоли

2 стакана фасоли замочить в холодной воде на 8—10 часов, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить с солью еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока фасоль еще горячая, протереть ее сквозь сито. Мелко нарезать 1/2 пучка зелени петрушки и луковицу и добавить в пюре, положить туда же 1/2 стакана измельченной брынзы или натертого на терке сыра, 1/2 ч. ложки черного молотого перца и 2 яйца. Хорошо вымесить и разделать котлеты. Обвалять их в муке, а затем смочить во взбитом яйце и жарить в горячем растительном масле до образования румяной корочки. Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

## Котлеты из свежей капусты

Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, мелко нарезанную луковицу, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить со всех сторон в сильно разогретом подсолнечном масле.

## Котлеты из гречневой крупы

Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить несколько сухих грибов с луковицей, мелко порезанных. Грибы заранее (с вечера) замачиваются. Прибавить 50 г мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого. Положить 4 желтка, смешать все это с кашей, сделать котлеты, каждую из которых сразу же обвалять в белке, потом в сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом. Подобные котлеты можно готовить и из пшенной крупы.

## Котлеты рисовые

Сваренную в подсоленной воде из 1 стакана риса густую рисовую кашу охладить, добавить 2 яйца, сахар, перемешать и разделать котлеты. Обсыпать их сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде на сливочном или подсолнечном масле.

## Котлеты рисовые с грибами

1 стакан риса отварить, слить воду, отдельно отварить несколько сухих грибов, слить воду, мелко нарезать грибы и слегка обжарить с мелко нарезанной луковицей. Смешать рис с 1/4 стакана муки, с 2 яйцами, разделить на 8—10 частей, придать им овальную форму с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипнуть, варить 10 мин. в масле (3 ст. ложки).

## Котлеты из гороха

Замочить 1 стакан гороха на 6—8 часов, слить воду, сварить горох. Пропустить через мясорубку вместе с 1/2 головки чеснока, добавить измельченные и обжаренные 1—2 луковицы, 1/4 ч. ложки молотого перца, 1/2 стакана муки, 1—2 яйца, перемешать, разделить на котлеты, обвалять их в сухарях и жарить около 5 мин. в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного). При подаче к столу полить маслом и сметаной с зеленью петрушки.

## Цветная капуста под белым соусом

1 большой или 2 небольших кочана цветной капусты обмыть и разобрать на кочешки, отварить их в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках масла, прибавив 1 ч. ложку сахара. Развести капустным отваром. Варить на медленном огне 5—6 мин., снять с огня и заправить 2 желтками, взбитыми с 1 ч. ложкой сливочного масла, и залить капусту. Сверху посыпать натертым сыром.

## Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Дать отцедиться и выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Посыпать измельченной брынзой или тертым сыром (150—200 г), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и полить взбитыми с молоком (1 стакан) яйцами (3 шт.). Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре до образования румяной корочки. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

## Баклажаны фаршированные с брынзой

Отобрать 4—5 средней величины баклажанов, срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Нарезать на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом. Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить 1 стакан измельченной брынзы, 1—2 яйца, 1—2 ст.

ложки мелко нарезанной зелени петрушки. Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый 1 ст. ложкой масла и запечь в духовом шкафу.

## Баклажаны с сыром

Очистить 1 большой баклажан, нарезать тонкими кружочками и греть в духовом шкафу в течение нескольких минут. Взбить вилкой 2 яйца и смешать их с 1/4 стакана толченых сухарей. Окунуть каждый ломтик баклажана сначала в муку, затем в яйца, затем снова в муку. Пассировать в растительном масле на слабом огне, пока не образуется корочка с обеих сторон. В 1,5 стакана томатного сока добавляются 1 — 2 мелко нарезанных луковицы, 1 молотая головка чеснока, 1/2 ч. ложки молотого перца; тушится на медленном огне 15 мин. Затем ломтики баклажана укладываются в кастрюлю, накрываются тонкими ломтиками сыра (400 г), сверху заливаются подготовленным соусом и пекутся в течение 15 мин.

## Биточки из овощей

Очищенные и промытые корнеплоды (любые) отварить до полуготовности в 2 стаканах подсоленной воды с добавлением 1 ст. ложки растительного масла. Последовательно добавить и варить до мягкости 7—8 грибов, 350 г стручковой фасоли и 4 картофелины. Дать отцедиться, мелко нарезать и смешать с 2—3 ст. ложками, горошка, размоченными в бульоне 2 ломтиками хлеба, 2 яйцами, 100 г брынзы, 1 ст. ложкой рубленой зелени и мелко нарезанными 2 головками лука. Всыпать молотый черный перец. Если масса жидкая, добавить 1—2 ст. ложки муки. Сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить в горячем растительном масле. Подать в горячем виде с гарниром из вареного риса. Овощной бульон сервировать в бульонных чашках с хлебными тостами.

## Суфле из кабачков

Очистить 1 кг кабачков, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить с 2 ст. ложками масла. Дать остыть и прибавить 1 стакан свежего молока, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3—4 яйца и немного перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду, смазанную маслом, и запекать около 20 мин.

## Пюре из щавеля

Щавель (1 кг) перебрать и промыть. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением растительного масла (4 ст. ложки), дать отцедиться и протереть сквозь сито. Приготовить светлый соус из сливочного масла (80 г), муки (4 ст. ложки) и молока (1 стакан), к которому прибавить протертый щавель, отвар, чеснок, молотый черный перец и тертый мускатный орех по вкусу. Довести до кипения при постоянном помешивании, продолжать припускать еще несколько минут и добавить натертую брынзу (100 г). Снять с огня, распределить на порции и каждую посыпать молотыми орехами.

## Пюре из разных овощей

3—4 моркови, 1/2 корня сельдерея, 1 головку репчатого лука, 1/2 кочана цветной капусты, 3—4 картофелины и яблоко очистить и крупно нарезать. Отварить в течение 20 мин. морковь и сельдерей в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить остальные компоненты и варить в течение 20 мин. Отвар сохранить, а овощи и яблоко пропустить через мясорубку. Спассировать 2 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета, разбавить стаканом холодного молока и прибавить к пюре. Влить часть овощного отвара, посолить и варить при постоянном помешивании до желанной густоты. Снять с огня и посыпать молотым черным перцем по вкусу.

## Рис, тушеный с овощами

0,5 стакана риса смешать с 3 шт. моркови, нарезанными кубиками, 1 нарезанной луковицей, 2 нарезанными помидорами, добавить на кончике ножа соли, тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить 3—4 ст. ложки растительного масла и еще тушить 3—5 мин. Подавать приправленным нарезанной зеленью петрушки.

## Картофель со сметаной и луком

0,5 кг картофеля очистить, отварить и обсушить. Нарезать 2 головки репчатого лука, смешать его со стаканом сметаны, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу и дать постоять 30 мин., а затем подать к отваренному горячему картофелю.

## Шницель картофельный

Отварить 6 картофелин. Отваренный картофель размять и перемешать с поджаренными на масле хлебными крошками. Добавить 2 яйца, соль, муку, зелень петрушки. Доску посыпать мукой, раскатать на ней массу в пласт толщиной 1 см; вырезать овальные лепешки, смочить в яйце, взбитом с молоком, обсыпать сухарями и жарить в большом количестве подсолнечного масла. Посыпать натертым сыром.

## Картофель с брынзой, запеченный

Отварить 0,5 кг картофеля в подсоленной воде. Нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Половину картофеля уложить в смазанный маслом противень. Посыпать стаканом измельченной брынзы и сбрызнуть 2 ст. ложками масла. Сверху уложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить 4 яйцами, взбитыми с 1 стаканом кислого молока. Запечь в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки. Подавать с салатом.

## Картофельные лепешки — тиганицы

Очистить и натереть на крупной терке 1/2 кг картофеля, посолить и отжать. Добавить яйцо, 1 ст. ложку муки и соль по вкусу и перемешать. Брать ложкой и опускать в кипящее масло,

прижимая обратной стороной ложки, чтобы лепешка получилась плоской. Картофельные лепешки подавать теплыми, посыпав натертым сыром.

## Картофельные кнедлики

Отварите 1 кг картофеля, растолките его, влейте одно яйцо, всыпьте 1 стакан муки и 1/2 стакана манки, посолите и размешайте тесто. Из теста сделайте круглые кнедлики и варите их около 20 мин. в подсоленной воде.

## Картофельная запеканка с сыром

Отварить в кожуре 500 г картофеля и 2 яйца. Натереть 125 г нежирного сыра (1/5 частью которого посыпается запеканка). Картофель очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить ряд картофеля, ряд нарезанных кусочками крутых яиц, ряд крупно натертого сыра. Поверх вылить белый соус, приготовленный следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести стаканом холодного молока и тщательно размешивать на огне, пока не загустеет. Добавить немного соли, посыпать тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, пока не порозовеет.

## Картофельная запеканка с чесноком

500 г отваренного накануне картофеля, 2 крутых яйца, 2 дольки чеснока, 15 г грибов, 15 г брынзы, немного сливочного масла, петрушка и укроп.

Дно огнеупорной посуды посыпать мелко нарубленным чесноком, смешанным с небольшим количеством сливочного масла. Поверх положить ряд нарезанного ломтиками картофеля, затем слой натертой брынзы, потом опять картофель, кружочки крутых яиц вперемежку с кусочками тушеных грибов. Каждый слой посыпать мелко нарубленной петрушкой и укропом; сверху положить картофель, посыпать небольшим количеством брынзы, залить соусом от тушеных грибов и положить кусочки сливочного масла. Поставить на 30 мин. в духовой шкаф, подавать к столу теплой, в той же посуде.

## Блинчики из картофеля с брынзой

4 сырых картофелины, 2 яйца, маленькая луковица, перец, муки, сколько пойдет, растительное масло для жарения. Для начинки: 250 г брынзы, луковица. Сырые картофелины очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать, смешать с яйцами, натертой луковицей и с таким количеством муки, чтобы тесто имело консистенцию сметаны. Блинчики поджарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле. Брынзу надо смешать с подрумяненной в растительном масле луковицей. В начинку можно добавить перца. На блинчики положить тонкий слой брынзы, после чего свернуть их и подавать к столу теплыми.

## Картофельные вареники

Отварите 1 кг картофеля, разомните его, чтобы не было комочков. Добавьте 1,5 стакана муки, 1/4 стакана манки, влейте 1—2 яйца, посолите, перемешайте. Приготовленное таким образом тесто раскатайте тонким слоем и стаканом вырежьте кружки. На каждый кружок положите повидло (всего 300 г), защипите, чтобы оно не вытекло. Бросьте вареники в подсоленный кипяток и варите около 3 мин. Выньте шумовкой, обваляйте в жареных толченых сухарях (1/2 стакана), посыпьте сахарной пудрой (100 г) и приправьте маслом.

## Картофельники

Очистите 2—2,5 кг сырого картофеля, натрите на терке, отожмите и дайте подсохнуть. Затем влейте полстакана молока, 2 яйца, добавьте 2 стакана муки, измельченные 2—3 зубчика чеснока, посолите, перемешайте. Из полученного теста сделайте лепешки и жарьте их на раскаленной сковороде.

## Тыквенная каша

Мелко нарезанную тыкву (1 кг) несколько минут подержать на слабом огне, добавить 3/4 стакана молока, 100 г масла, затем промытое пшено (100 г), 2 ст. ложки сахара, соль и варить до готовности, а потом поставить в духовку. При подаче к столу добавить в тарелки сливочное масло.

## Картофель, тушенный с кабачками

Картофель (1 кг) очистить, помыть, нарезать дольками, поджарить на растительном масле и сложить в сотейник. Кабачки (0,5 кг) очистить, удалить семена, нарезать дольками и поджарить на растительном масле. Соединить с картофелем, пассированным луком, влить томатный соус (0,5 стакана), положить соль, перец и тушить 10—15 мин., в конце тушения добавить тертый чеснок, зелень, поместить в горячую духовку и тушить до готовности.

Готовый картофель и кабачки выложить на блюдо, сбоку уложить помидоры, посыпать зеленью.

## Картофель, тушенный в сметане

Сырой очищенный картофель (0,5 кг) нарезать ломтиками, слегка обжарить на масле, сложить в хорошо закрывающуюся посуду, залить сметаной (1 стакан), смешанной с мукой и солью, закрыть плотно крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

## Картофель, жаренный с омлетом

Очистить сырой картофель (0,5 кг), нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом, затем залить взбитыми с молоком яйцами (3 шт.), перемешать и жарить как натуральный омлет:

## Пельмени с грибами

Высыпать 2 стакана муки на разделочную доску, сделать углубление, вылить туда яйцо, добавить соль, немного воды и вымесить крутое тесто. Закрывать его и оставить на 20—30 мин. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на куски толщиной 1,5—2 см, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить начинку, сложить и защипать края машинкой или руками. Выложить пельмени на лист, посыпанный мукой, обмазать их яичным белком, поставить на холод.

Начинка: стакан сушеных грибов замочить на 3—4 часа в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, провернуть через мясорубку. Прогреть растительное масло до исчезновения запаха, поджарить на нем грибы, добавив 1 ч. ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

Готовые пельмени положить в кипящую воду, варить, пока не всплывут. Можно положить на пар (10—15 мин.). Заправить по вкусу растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.

## Пельмени с крапивой

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30—40 мин., затем раскатать в пласт толщиной 1,5—2 см. 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешать и поджарить на масле (1—2 ст. ложки). Формируют пельмени и варят их в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

## Запеканка из макарон с сыром

Отварить 500 г макарон, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить 100 г масла и перемешать. 3 желтка растереть с солью, смешать со сметаной, добавить натертый сыр (100 г) и все перемешать с вареными макаронами. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Посуду для запеканки смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, сверху смазать яйцом, взбитым с молоком или со сливками, обсыпать сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки. При подаче к столу запеканку полить сливочным маслом.

## Рисовые блины

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с 4 желтками. 4 охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь на маленьких сковородках.

## Десерты

### Десерт из груш с сыром

Нарезать тонкими дольками 4 груши. Натереть на терке 100 г сыра. Все смешать. Заправить майонезом «Здоровье», смешанным со сметаной (2 ст. ложки). Украсить дольками груши.

## Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками 4 яблока и перемешать с 2 стаканами черешни без косточек. Залить сметаной (1/2 стакана).

## Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным медом. Залить сметаной (1/3 стакана).

## Десерт из слив, яблок и земляники

Вымыть 200 г слив, вынуть из них косточки и разрезать на 4 части. Нарезать кубиками 2 яблока. Смешать со сливами и добавить стакан земляники. Затем залить стаканом сливок и посыпать сахарным песком.

## Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8—10 слив и 200 г дыни нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром по вкусу и залить сметаной (1/3 стакана). Украсить сливами.

## Десерт из чернослива со сметаной

Промыть стакан чернослива, залить стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать 1 час. Из чернослива удалить косточки, разложить его на блюде, сверху залить стаканом сметаны, взбить со стаканом сахарного песка.

## Яблочное пирожное

Взбейте 3 желтка с 50 г сахара. Прибавьте в смесь сок и цедру 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки соды, растворенной в небольшом количестве горячей воды, 150 г масла, 2 стакана муки, взбитые в пену белки и 100 г сахара. Половину полученного теста положите в форму, посыпьте натертыми на терке и обваленными в толченых сухарях и сахаре яблоками (5 шт.). Сверху выложите оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать его надо в умеренно горячем духовом шкафу.

## Творожные шарики с яблоками

Растереть 2 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 ч. ложку пищевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2—3 ст. ложки) и замесить тесто.

Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавить 1 ст. ложку сахарного песка. Разделать тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном

масле (можно сливочном или топленом). Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

## Шарлотка летняя

Сварить 500 г свежей малины и около 100 г красной смородины с 1/2 стакана сахара. Кипятить не более 3 мин. Охладить. Ломтики белого хлеба выложить на дно посуды как можно плотнее. Вылить на них ягоды, сохранив немного сока. Снова все прикрыть плотным слоем хлеба, полив его оставшимся соком. Наложить легкий пресс, поставить на лед, в холодильник или просто в прохладное место. Подавать на большом блюде, можно полить холодным кремом, сбитыми сливками, мороженым.

## Сладкий блинчатый пирог

1/2 стакана муки, 1/2 стакана желтков, 1/2 стакана сливок, стакан растопленного сливочного масла, 1/3 стакана сахара и цедру 1 лимона размешать хорошенько, положить оставшиеся белки, взбитые в пену; жарить на небольших сковородках. Сложить на блюдо один блин на другой, смазывая каждый соусом (сок 1 лимона смешать с 1/4 стакана фруктового сока и 1/4 стакана сахара). Сложенные на блюде блины покрыть кругом мерингою, то есть четырьмя взбитыми белками, смешанными с 1/4 стакана сахара; поставить в духовку на несколько минут. Подавая, украсить вареньем.

## Пирожное «Эклер»

Взять 100 г сливочного масла, стакан воды, 2,5 г соли и поставить на огонь. Когда масса закипит, всыпать постепенно 200 г муки, мешать быстро, чтобы не было комочков. С огня снять. Когда масса слегка остынет, вбить поочередно 5—6 яиц, размешивая тесто до однородной массы. Ложкой, смоченной в воде, брать понемногу тесто и печь.

## Крокеты из творога

Протертые 500 г творога смешайте с 2 ст. ложками манной крупы, заправьте сырым яйцом, сахаром и солью по вкусу. Сделайте из творога лепешки, в середину каждой положите немного промытого изюма (всего 100 г), заверните шариком, смажьте яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте во фритюре. Подавайте холодными, с фруктами, компотом, соусом, вареньем, свежими ягодами.

## Заварной крем

Тщательно размешать сахар (2,5 стакана), 4—5 яиц и 4—5 ст. ложек муки. Горячее, но не кипящее молоко (1 л) влить в смесь, поставить на «огонь» и довести до кипения, непрерывно помешивая. В готовый остуженный крем добавить цедру лимона или ванилин.

## Шарлотка в креме

Подсушенный белый хлеб нарезать ломтиками (без верхней корочки) в полсантиметра или еще тоньше. Подготовить около 0,5 кг кислых яблок, 3 стакана молока, 1 стакан сахарного

песка, 100 г масла, 1 ст. ложку муки, порошок ванилина, толченые сухари. Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями. Укладывать рядами ломтики хлеба, очищенные и нарезанные пластинками яблоки, посыпая их сахаром. Проколоть многократно вилкой или ножом, влить стакан молока, посыпать сахаром, поставить в духовой шкаф на 25—30 мин.

Крем: разогреть масло (сливочное, топленое), заправить мукой и разбавить 2 стаканами кипяченого молока с сахаром. Вымешивать, чтобы крем был гладкий, без комков. Довести до кипения, поставить в холодное место, всыпать ванилин (на кончике ножа), взбить венчиком до пышности. Облить шарлотку кремом и подать к столу.

## Взбитые сливки с тертым хлебом

Холодные сливки или сметану взбейте с сахарным песком в крепкую пену и пирамидой выложите в посуду, чередуя со слоями тертого, слегка поджаренного хлеба и джема. Нижний слой — хлеб, потом джем, сливки. Украстье консервированными или свежими фруктами.

## Пудинг из черствого хлеба

Черствый батон хлеба замочите на 40—50 мин. в молоке (1,5 стакана), разотрите, добавьте 2 взбитых яйца, 1/2 стакана сахара. Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом, обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем и посыпав сахарной пудрой.

## Кекс из черствого хлеба

Черствый белый хлеб натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте 0,5 л молока и дайте постоять 30 мин. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки (3—4 шт.) разотрите с сахаром, а белки взбейте, все это соедините с хлебной массой, добавьте 1 ст. ложку распущенного сливочного масла, 1/2 стакана изюма. Выложите в формочку и выпекайте в духовке.

## Каравай из черствого хлеба

Батон черствого хлеба без корочки натрите на терке и положите в кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипящего молока, дайте постоять 1 час, а потом разотрите до однородной массы, добавьте 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 4 яйца. Размешайте массу, выложите в форму и поставьте в духовку на 30—40 мин. Готовый каравай можно обсыпать сахарной пудрой.

# Рецепты здоровья

“Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы-тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда.

СОКРАТ

Неумеренность есть не что иное, как упражнение в неразумности.

ПИФАГОР

Как бы ни были привлекательны рецепты для начинающих, их нельзя рекомендовать для повседневного употребления на протяжении всей жизни. Отказ от мясных и рыбных продуктов является только первым (хотя и очень важным) шагом на пути к оздоровлению. Существует еще ряд вредных факторов, связанных с питанием, которых следует избегать и в дальнейшем. К ним относятся некоторые виды продуктов, пищевые добавки и способы кулинарной обработки.

К продуктам, которых следует избегать, можно отнести: поваренную соль, сахар-рафинад, пищевую соду, уксус, перец, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкий чай, все виды алкогольных напитков. Эти продукты можно заменить следующим образом.

1. Соль (хлористый натрий) заменяется морской солью в количестве вдвое меньшем, чем поваренная. Вместо соли можно использовать приправу, состоящую из толченого чеснока, натертой редьки или хрена с лимонным соком и растительным маслом.
2. Сахар заменяется медом, изюмом, курагой, инжиром и другими сладкими сушеными фруктами.
3. Натуральный кофе заменяется кофейными напитками из цикория, ячменя, ржи и овса.
4. Крепкий чай заменяется травяным чаем.

Вариант чая из различных общеукрепляющих растений:

## Общеукрепляющий чай «Осень»

Плоды шиповника (3 ч. ложки), плоды облепихи (3 ч. ложки), трава золототысячника (1ч. ложка), корень одуванчика (2 ч. ложки), корень солодки (2 ч. ложки). Все компоненты перемешиваются, заливаются 1 л воды и кипятятся 10 мин. Чай настаивается 1 час, затем процеживается. Пить рекомендуется по 1/4— 1/3 стакана с 1—2 ч. ложками меда (В. А.

Иванченко, 1988).

Различные варианты классического травяного чая предлагает И. М. Литвина (1989).

Заваривать:

1. По три части душицы, зверобоя, мяты перечной, по одной части лепестков и плодов шиповника.
2. По одной части зверобоя, полторы части душицы, половину части плодов шиповника.
3. По одной части сушеной красной рябины, одной четверти сушеной малины и немного листьев смородины.
4. По одной части листьев чабреца и зверобоя и в 5 раз меньше брусничного листа.
5. По одной части плодов шиповника и рябины красной, половину части черной сушеной смородины, одну горсть сухих земляничных листьев.
6. Листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях (сушеные или свежие).
7. Листья плодовых деревьев — сливы, вишни, яблони, облепихи, шиповника в любых пропорциях.

## Вегетарианский хлеб

Вместо готового хлеба, поступающего в продажу, рекомендуется готовить его заменители:

а) бессолевые коржи;

б) хлеб из ржаной муки цельного помола, замешанный на газированной воде;

в) хлеб с проросшим зерном;

г) «хлеб» из каш.

Изготовление домашнего вегетарианского хлеба позволяет исключить из рациона такие вредные вещества, как дрожжи, соль, различные добавки, соду, которые используются при выпекании хлебных изделий на заводах.

Для приготовления вегетарианского хлеба — сухих коржей — берется мука, желательно не высшего сорта, разводится водой, так, чтобы получилось крутое тесто, разделяется на круглые лепешки, которые раскатываются скалкой (можно молочной бутылкой), а затем подсушиваются до хрустящего состояния на раскаленной сухой сковороде.

Мягкий хлеб можно сделать, замесив муку менее круто на газированной воде, которая позволяет тесту немного взойти. Затем тесто запекается в виде булочек.

## Рецепт «хлеба» из каш

Четыре-пять различных видов круп — овсяная, гречневая, рисовая, перловая, пшенная — отвариваются вместе. Желательно крупы замочить за несколько часов до варки, чтобы сократить их обработку на огне. Вареная масса выливается на блюдо для заливного (противень, глубокую сковороду); после того как она остынет, ее разрезают на куски и подают к супам вместо хлеба.

При невозможности изготовления хлеба в домашних условиях рекомендуется использовать ржаной хлеб густого помола, а также хлеб «Здоровье», докторский, бессолевой. Нежелательно употребление продуктов, содержащих много соли, например сыров. Из них предпочтительнее нежирные сыры, типа «сулугуни» или «брынза», которую можно вымачивать.

Пищевые добавки (красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, вкусовые вещества, антисептики) входят, как правило, в состав готовых продуктов или полуфабрикатов. Так, они содержатся в большинстве кондитерских изделий, консервах, копченостях, маринадах, напитках. Эти вещества не являются продуктами питания, приводят к нарушениям обмена веществ, что, в свою очередь, провоцирует ряд заболеваний. Продукты, содержащие эти добавки, безусловно, должны быть исключены из рациона вегетарианца.

К вредным видам кулинарной обработки следует отнести жарение, особенно вредно повторное жарение на том же масле (образуются канцерогенные вещества), многократную термическую обработку (припускание, тушение, затем варка), копчение (образование канцерогенных примесей), соление (избыток поваренной соли). Очень нежелательно употребление консервов. Необходимо также указать на способы обработки пищевых продуктов, которые лишают их полезных свойств: длительное кипячение (разрушаются белки и витамины), рафинирование (например, подсолнечное масло лишается фосфолипидов), технологическая обработка зерна (например, полировка риса, размол зерна, в результате которого образуется мука «высшего» сорта, лишенная полезных качеств). Говоря о вредных веществах, образующихся как результат различных процессов обработки пищи, необходимо также сказать о роли материала, которого изготовлена посуда. Алюминиевая, медная посуда, пластмасса — бесполезны, хранить и готовить пищу следует только в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.

Предлагаемые «Рецепты здоровья» не содержат вредных продуктов и вредных приемов кулинарной обработки. Они составлены по принципу снижения калорийности и жирности рационов питания, введения большого количества растительных продуктов в рацион, в частности сырых салатов, фруктов (потребление сырых растительных продуктов позволяет быстрее насыщаться, а следовательно, в целом уменьшить объем потребляемой пищи, что также ведет к снижению веса и оздоровлению). Тем не менее здоровое питание предусматривает проведение 1—2 разгрузочных дней в неделю. В эти дни рекомендуется в основном использовать овощи и фрукты в сыром виде (можно воспользоваться рецептами сырых блюд, см. гл. 4 и 6). Варианты разгрузочных меню также приводятся в разделе «Вегетарианство и ожирение» (гл. 3). Необходимость в такого рода разгрузке объясняется

тем, что зернобобовые и молочные продукты, особенно содержащие много жиров (сметана, сливки), должны потребляться умеренно и не должны входить в рацион каждого дня недели.

В «Рецептах здоровья» не случайно отсутствуют рецепты закусок; назначение закуски — возбуждать аппетит, тогда как идея здорового питания заключается в том, чтобы есть умеренно, потреблять минимальное количество пищи, необходимое для насыщения. Как указывает Г. Шелтон, прежде, чем сесть за стол, нужно как следует проголодаться. А это снимает вопрос о необходимости возбуждать аппетит закусками. Не приводятся и рецепты напитков. Для утоления жажды служит вода, которую, кстати, нежелательно пить сразу после еды, так как она разбавляет желудочный сок. Привычка пить чай сразу после обеда по этой же причине бесполезна. У человека, потребляющего небольшое количество морской соли, а не поваренную соль или вообще обходящего без нее, нет потребности все время пить, как у других людей, питающихся острой, соленой, жирной пищей. Готовые напитки, имеющиеся в продаже, содержат добавки и поэтому нежелательны, не говоря уже о таких напитках, как пепси-кола, кока-кола, фанта, тархун и другие, имеющие высокое содержание вредных химических веществ. В качестве полезных напитков в «Рецептах здоровья» предлагаются изготовленные в домашних условиях соки.

Чтобы сделать питание источником здоровья, необходимо отказаться от некоторых предвзятых мнений о том, как следует питаться, в частности об использовании фруктов на десерт, т. е. потребление их после приема пищи (в действительности фрукты надо есть до еды, а еще лучше — как отдельный прием пищи. То же можно сказать и о сладостях). Не обязательно утолять голод, приготавливая сложные блюда: достаточно съесть горсть орехов или полстакана изюма. При хорошем аппетите изощренная кулинарная обработка начинает казаться излишней.

В отношении того, как часто питаться, когда принимать пищу и сколько, существует точка зрения, которую поддерживают гигиенические системы древних, например йога, и современные врачи-натуропаты. Основной принцип этой концепции заключается в том, чтобы наиболее обильные приемы пищи располагать в середине дня (йоги считают наиболее подходящим временем для этого интервал между 12 и 18 часами). Первый прием пищи — утром — рекомендуется пропускать или пить в это время сок. Второй завтрак часов в 12 и поздний обед укладываются в эту схему; обед предполагается делать наиболее калорийным приемом пищи. И все системы питания единодушны в том, что плотно есть на самый сон нежелательно, однако многие испытывают необходимость в ужине, его лучше делать преимущественно из растительной пищи.

Отсутствие готовых меню здоровья в книге также не случайно. Существует мнение, что меню должно составляться даже не для группы лиц, а для конкретного лица. Еще древнеиндийская медицина отрицала полезность универсального меню; современными учеными также высказывается точка зрения о том, что должна существовать особая наука — генетотрофия, которая будет заниматься подбором индивидуальных рационов питания для людей в зависимости от их генетических особенностей, с учетом пола, возраста, рода занятий и пр. (И. И. Везин, 1990).

# Соки

Соки приготавливаются из сырых овощей и фруктов с помощью соковыжималки и выпиваются сразу после приготовления. Можно сделать сок из одного вида фруктов или овощей. Ниже даются рецепты соков из набора компонентов, приводимые в книге Н. У. Уоркера «Сырые овощные соки». Предлагаемый автором выход соков — 450 г. В рецептах указывается, сколько частей должен составлять каждый из компонентов.

1. Морковь — 3 части Сельдерей — 4 части

Петрушка — 2 части Шпинат — 3 части

2. Морковь — 7 частей

Яблоко — 6 частей Свекла — 3 части

3. Морковь — 11 частей

Капуста — 6 частей

4. Морковь — 8 частей

Сельдерей — 5 частей Редиска — 3 части

5. Морковь— 12 частей

Одуванчик — 4 части

6. Морковь—11 частей

Одуванчик —

3 части

Репа — 2 части

7. Морковь — 11 частей

Апельсин —5 частей

8. Морковь — 13 частей

Свекла (с ботвой) — 3 части

9. Морковь — 8 частей

Свекла — 3 части Огурец — 3 части

10. Морковь — 7 частей

Свекла — 3 части Салат — 4 части Репа — 2 части

11. Морковь — 8 частей

Сельдерей —

6 частей

Репа — 2 части

12. Морковь— 12 частей

Перец зеленый — 4 части

13. Морковь—9 частей

Яблоко — 7 частей

14. Грейпфрут — 6 частей

Апельсин — 7 частей

Лимон — 3 части

15. Морковь— 11 частей

Гранат — 5 частей

16. Морковь — 9 частей

Свекла — 3 части Гранат — 4 части

17. Морковь — 7 частей

Салат — 5 частей Гранат — 4 части

18. Капуста — 5 частей

Сельдерей — 11 частей

## Салаты

### Салат «Здоровье»

Натереть на крупной терке 2 моркови, 2 яблока, 2 огурца, 5—6 шт. редиса, 200 г свежей капусты нарезать соломкой. Все смешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салат из огурцов

4 свежих огурца очистить, нарезать тоненькими кружочками. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и залить 2 ст. ложками лимонного сока и 1—2 ст. ложками подсолнечного масла.

## Салат из моркови и репы

2 моркови средней величины и 2 небольшие репы очистить и натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и 2—3 ст. ложки подсолнечного масла. Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

## Салат из сладкого перца со свежими огурцами

4 крупных сладких перца с вынутой завязью ошпарить кипятком и нарезать брусочками. Добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца и мелко нарезанные луковичку и 3—4 дольки чеснока. Залить растительным маслом (3—4 ст. ложки) и украсить зеленью петрушки и укропа.

## Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке 200 г тыквы, нарезать тонкими ломтиками 200 г дыни, добавить 2 ст. ложки лимонного сока, смешанного с 2 ст. ложками меда.

## Салат из моркови с яблоками и изюмом

Натереть на крупной терке 2—3 моркови, нарезать тонкой соломкой 2—3 яблока. Замочить стакан изюма в кипяченой воде на 20—30 мин. Соединить с морковью и яблоками. Украсить яблоками и морковью. Заправить разведенным водой медом.

## Салат из свеклы и редьки с черносливом

Натереть на крупной терке 4 отваренных и очищенных свеклы и 1 очищенную редьку. Залить 1/2 стакана чернослива кипятком и оставить для набухания на 20—25 мин. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и полить растительным маслом.

## Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке 500 г тыквы, 2 крупных яблока и 500 г дыни. Заправить медом (1/2 стакана).

## Салат из помидоров с яблоками

Мелко нарезать 3—4 помидора средних размеров и 3—4 яблока. Заправить сметаной (3—4 ст. ложки). Посыпать мелко нарезанным укропом.

## Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить от кожуры, отварить. Затем картофель и огурец нарезать ломтиками, сладкий перец (2 шт.) нарезать длинными полосками, как лапшу, мелко нарубить укроп. Все это выложить в салатницу, залить лимонным соком и 2 ст. ложками растительного масла. Тщательно размешивать, пока не впитается вся жидкость. Украсить листьями зеленого салата или редисом.

## Салат картофельный с майонезом и яблоками

500 г вымытого картофеля испечь в духовке. Очистить в горячем виде и, когда остынет, нарезать. Нарезать очень тонко очищенный и вымытый сельдерей или петрушку. 500 г яблок очистить и нарезать ломтиками. Все это смешать в салатнице.

Приготовить майонез (яйцо, 120 г растительного масла, 1/2 лимона) и смешать с остальными продуктами.

Помимо приведенных рецептов салатов рекомендуются сыроедческие салаты, рецепты которых предлагает известный натуралист Вагэ Даниэлян. Его блюда просты, доступны и вкусны; систематическое введение сырых салатов в рацион позволяет обеспечивать достаточное количество пищевых волокон в рационе питания (см. выше о снижении риска онкологических заболеваний).

## Салат из краснокочанной капусты

1/2—1/4 кочана капусты шинкуется, добавляется 1 крупно натертое яблоко, заливается 2 ст. ложками лимонного сока, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла, 1/2 ч. ложки меда.

## Салат из моркови с хреном

Натереть на терке 2 моркови, натереть 1/3 от этого количества хрена, смешать, залить 1/2 стакана сметаны, добавить 1 ч. ложку лимонного сока (или уксуса). Украсить салат зеленью петрушки.

## Супы

### Молочный суп из цветной капусты

Кочан средней величины очистить и разделить на кочешки, залить 5 стаканами кипятка, посолить морской солью и варить, пока капуста не станет мягкой. Добавить 3 ст. ложки крупы и к концу варки долить 2 стакана свежего молока. Суп довести до кипения, снять с огня, положить столовую ложку сливочного масла и заправить мелко нарезанной зеленью.

## Суп молочный с морковью и яблоками, холодный

Натереть на крупной терке 4 моркови, 3 яблока, залить литром холодного молока, добавить 2 ст. ложки меда.

## Бульон для супа

Зелень цветной капусты, ботву и верхушки моркови можно использовать для бульона. Зелень надо хорошо промыть, положить в кастрюлю, вскипятить. Приготовленный таким образом бульон можно добавлять в суп-пюре и другие супы. Для остроты в бульон можно положить сладкий перец и репчатый лук.

## Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать 2—3 стебля лука-порея и 2 моркови, залить подсоленной водой и варить, добавив 1/2 лаврового листа. Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками 3—4 клубня картофеля и опустить в суп вместе с 1 ст. ложкой риса. Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и 3 ст. ложками сливочного масла. Подавать с коржами (см. «Вегетарианский хлеб»).

## Фруктовый суп с рисом

Стакан сухофруктов — яблок, груш, изюма, урюка, кураги — хорошо промыть в теплой воде, затем залить 3 стаканами холодной воды на 8 часов. Отварить рис (1/2 стакана), остудить и соединить с сухофруктами и настоем от них. Можно приправить сливками.

## Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть кочан цветной капусты, разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Положить в воду, в которой варилась капуста, добавить стакан горячего молока и варить 50 мин. Готовый суп заправить 2 желтками и лимонным соком. Перед подачей положить в каждую тарелку по несколько вареных кочешков и немного масла.

## Суп-пюре из гороха

2 стакана гороха сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть сквозь сито. Варить еще 5—6 мин. Готовый суп заправить 1 ст. ложкой мелко нарезанной зелени петрушки, укропа и маслом. Вместо хлеба подать коржи.

## Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть 250 г крапивы, опустить в кипяток и варить 5—10 мин. до мягкости. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить 3 ст. ложки муки на сухой сковородке, развести ее отваром крапивы. После этого смешать с крапивой, посолить и варить суп 5—10 мин. Затем заправить кусочком сливочного масла. Подавать с коржами или со сваренным вкрутую яйцом.

## Суп-пюре из картофеля

Вариант 1. 500 г картофеля, луковицу, морковь, пастернак, сельдерей, 1 ст. ложку сливочного масла, пучок зеленой петрушки варить в 1,5 л воды. Когда овощи станут мягкими, их надо протереть сквозь сито. Можно протереть только картофель. Добавить нарубленную петрушку. Перед подачей к столу заправить яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые надо положить в каждую тарелку. В суп кладут коржи.

Вариант 2. К овощам добавить капусту, цветную или белокочанную, сладкий перец.

Вариант 3. К овощам добавить грибы.

## Суп из крапивы с брынзой

Очистить и промыть 1/4 кг крапивы и опустить в кипящую воду на 5—10 мин. Слить воду, порубить мелко крапиву. Отдельно сварить вегетарианский бульон с картофелем, луком, морковью, петрушкой. Добавить в него крапиву. Варить 1—2 мин. Сняв с огня, добавить измельченную брынзу и растительное масло.

## Картофельный суп обыкновенный

2 моркови, сельдерей, корень петрушки, луковицу и пастернак, нарезанные на 4 части, варить в 1,5 л кипящей воды. Когда овощи будут почти готовы, прибавить нарезанные на

4 части картофелины. Отдельно смешать в суповой миске сметану и желток. Когда картофель сварится, к горячему супу добавить, тщательно размешивая, приготовленную сметану, а затем мелко нарубленную зелень.

## Суп из помидоров

Нарезать 5—6 крупных помидоров и сварить в 2 стаканах подсоленной воды. Затем протереть сквозь сито. Полученный бульон снова поставить на огонь, добавив 2 стакана воды и 1/2 стакана риса (вместо риса можно добавить 1/2 стакана вермишели или лапши). Сняв с огня, добавить кусочек масла. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с сухариками.

## Суп вегетарианский, зимний

Нарезать крупными кубиками 4—5 картофелин. Потушить в воде 2 моркови, корень петрушки, луковицу. Заранее перебрать, промыть и положить в холодную воду на 4—5 часов стакан фасоли. Сварить и добавить картофель и овощи, а за 10 мин. до готовности — 100 г измельченной брынзы.

## Суп-пюре из кабачков

Очистить и вымыть 2 кабачка, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде вместе с луковицей. Слить воду, а кабачки пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Смешать с отваром.

Отдельно поджарить на сухой сковороде 3 ст. ложки муки или манной крупы, развести отваром или водой и выложить в суп. Варить еще 5—6 мин. Заправить мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и маслом.

## Суп-пюре из овощей

3—4 вида овощей, нарезанных на куски, варить 10 мин. Добавить воды и пропустить через сито. Нагреть и заправить сливками или молоком.

Варианты набора овощей для супа:

а) картофель, морковь и лук по 2 шт.; б) капуста, лук и красная свекла; можно

разбавить томатным соком;

в) кабачки и морковь; влить воды, разбавить молоком.

## Суп из свежих грибов

Вычистить и мелко нарезать 25 г грибов и опустить в кипящую подсоленную воду. Спустя 30 мин. добавить 1 ст. ложку с верхом подсушенной в духовке муки, разведя ее в небольшом количестве чуть теплой воды, 1—2 лавровых листа, после чего суп варить еще 10 мин. Вместо муки суп можно заправить картофелем или лапшой. Перед тем, как снять суп с огня, положить в него 50 г сливочного масла. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

## Суп из кабачков

500 г очищенных кабачков нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним 1/2 стакана манной крупы или риса. Перед окончанием варки в суп положить зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

## Суп картофельный с грибами и кабачками

Белые грибы (100 г) хорошо промыть, варить в подсоленной воде, бульон слить в другую посуду, а грибы нарезать в виде лапши. Морковь (2 шт.), петрушку (1 корень), лук-порей и сельдерей очистить, промыть, нарезать соломкой и пассировать на подсолнечном масле. Картофель и кабачки (по 500 г) почистить, помыть и нарезать. В кипящий грибной бульон опустить картофель, дать вскипеть, добавить грибы, кабачки, пассированные коренья и варить до готовности.

В конце варки положить нарезанные дольками красные помидоры (4 шт.), сладкий перец (2 шт.) и дать вскипеть.

Суп из гороха (или чечевицы, или фасоли, или ячневый)

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов, варить около 1,5 часа — до готовности. Добавить сельдерей, сладкий перец, корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

## Постный борщ

Отварить свеклу, очистить, нарезать соломкой. Замоченные в течение 3—4 часов грибы отварить, бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Тонко шинковать морковь, репчатый лук, слегка обжарить в растительном масле (без изменения цвета), добавить томат или очищенные помидоры, прогреть 5—10 мин. Замоченный чернослив проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками. В кипящий грибной отвар положить шинкованную свежую капусту, варить 10—15 мин., добавить обжаренные грибы, морковь, коренья, чернослив и довести до готовности, заправив по вкусу уксус, соль, сахар.

## Борщ холодный

Хорошо отмыть 4 некрупные свеклы, залить 2 стаканами воды и лимонным соком, варить 30 мин. (или 2—3 мин. в скороварке). Вынуть свеклу, натереть на мелкой терке, положить опять в суп, добавить стакан воды, 1—2 стакана томатного сока, приправить сметаной. Остудить.

## Борщ вегетарианский

Стакан нашинкованной на крупной терке капусты, нарезанную луковицу, 1—2 натертых (в сыром виде) свеклы, томатный сок или помидоры, чеснок (по желанию можно добавить овощную смесь: картофель, морковь, сладкий перец) 20—30 мин. варить в небольшом количестве воды (только чтобы покрывала овощи), вынуть и размять картофель, положить в борщ и варить еще 5 мин., добавить лавровый лист и 2 шт. гвоздики. Можно добавить вареную фасоль или грибы.

## Суп томатно-огуречный

3 ст. ложки «Геркулеса» залить 2/3 стакана воды. Дать постоять несколько часов, затем добавить протертый огурец, смешанный с равным количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

## Суп из красной фасоли

Залить 500 г красной фасоли 6 стаканами воды и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить 100 г очищенных толченых грецких орехов, 1—2 головки нарезанного репчатого лука, зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5—7 мин.

## Вторые блюда

Картофель, фаршированный брынзой или сыром

4 картофелины очистить и вымыть. Разрезать пополам, выскоблить посередине и наполнить натертым сыром (150 г). Каждую половинку закрыть тонкой крышечкой из картофеля; картофелины уложить на лист, сбрызнуть маслом и выпекать в духовом шкафу.

## Капуста с маслом

У небольшого кочана капусты срезать верхние листья, удалить кочерыжку, затем нарезать его на 8 частей. Уложить в сотейник, залить горячей подсоленной водой (морская соль), закрыть крышкой и варить на слабом огне. Готовую капусту осторожно выложить шумовкой на тарелку. Подавать к столу в теплом виде, полив маслом и посыпав натертым сыром или круто сваренным рубленым яйцом. Вместо белокочанной можно взять 2 кочана цветной капусты средней величины.

## Картофель, фаршированный грибами

Хорошо вымытые грибы (250 г), лук, укроп и петрушка мелко нарезаются, поджариваются в сливочном масле на сковороде с крышкой. Добавить муку, все время помешивая. Добавляются также сметана и соль. Выжимается немного лимонного сока. Картофелины моются, очищаются от кожуры и нарезаются, если они большие, надвое. Если картофелины маленькие, с них срезаются верхушки, выскабливается середина, и они наполняются приготовленными заранее грибами, укладываются в кастрюлю с горячим маслом, слегка поджариваются, после чего понемногу добавляется вода. Тушить, пока картофель не станет мягким.

## Морковь, тушенная в молоке

4 моркови нарезать кубиками, добавить 2 нарезанные луковички, 1 корень петрушки. Тушить в 1 стакане молока, куда добавляется соль, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка муки; готовую морковь посыпать зеленью петрушки, корень петрушки вынуть.

## Цветная капуста с соусом из брынзы

Разобрать на кочешки 2 кочана цветной капусты, вымыть и сварить. Откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Капустный отвар довести до кипения, добавить, не переставая помешивать, 1/2 ст. ложки муки, разведенной в стакане молока. Варить соус 8—10 мин. до умеренной густоты. Затем прибавить 1/4 стакана измельченной брынзы. Дать закипеть, снять с огня и заправить маслом. Готовым соусом залить капусту. Подавать к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Капуста, тушенная с рисом

2/3 стакана риса, 1/2 кочана натертой на крупной терке капусты, 1—2 мелко нарезанные луковицы, нарезанный сладкий перец, 2 помидора, долька чеснока перемешать и тушить в воде 30 мин.

## Запеченные овощи

Цветную капусту, сельдерей, отваренные в течение 5 мин., мелко нарезать, перемешать с вареной фасолью, смешать и со взбитыми яйцами (одно на стакан овощей) испечь на сковороде.

## Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Нарезать мелкими кубиками 500 г тыквы, залить горячей водой и варить 15 мин. Затем добавить стакан отварного риса, полстакана сливок, мед по вкусу и тушить 20 мин. Залить кипятком на 15 мин. 1/2 стакана изюма. Воду слить. Смешать тушеную тыкву с изюмом, положить 50 г сливочного масла. Вместо тыквы можно взять 2 репы, 2—3 яблока.

## Белковое блюдо

Замочить стакан бобовых (фасоль или чечевица, или горох) на ночь или на несколько часов, затем варить 30—60 мин. Если бобовые предварительно замочены не были, варить надо 2 часа. Добавить 1—2 мелко нарезанные луковицы, стакан крупно натертой моркови, дольку чеснока, стакан грибов и варить 30 мин., затем добавить 100—200 г орехов, измельченных или растолченных, и варить еще 5 мин. Приправить маслом.

## Овощи, тушенные в молоке

3—4 небольшие картофелины, 3—4 моркови, 1—2 репы нарезать кубиками, добавить 1/2 стакана зеленого горошка и лавровый лист, залить молоком, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

## Свекла тушенная

200 г сваренной или испеченной свеклы очистить, мелко порубить или протереть на терке. Лук (2 головки) поджарить на масле. К протертой свекле добавить слегка обжаренной муки (3 г), 30 г масла, соли, перец по вкусу и тушить. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

## Фасоль тушеная

Замочить 1 стакан фасоли на 5—8 часов, варить около часа, до неполной готовности. Выложить фасоль в глубокую сковороду, добавить нарезанные 1 луковицу и 3 помидора, 3 ст. ложки сметаны и 3 ст. ложки растительного масла, немного соли.

## Овощи печеные

4—5 картофелин, 2—3 небольшие свеклы, 2—3 моркови, 2—3 репы вымыть и запекать (в кожуре) в духовке 30—45 мин. Подавать к столу горячими. Отдельно подать зелень (укроп, петрушку, зеленый лук, огурцы), сливочное или растительное масло и острую приправу: редьку с подсолнечным маслом или натертый чеснок с подсолнечным маслом и лимонным соком.

## Вегетарианская «рыба»

2 стакана вареной чечевицы (гороха), 4 нарезанные луковицы, 50 г нежирного сыра, 4 яйца, 4 сухаря пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить приправу: 2—3 картофелины, луковицу, 2 моркови нарезать, сварить в небольшом количестве воды. Разложить приправу в сковороду, сверху положить шарики из смеси, пропущенной в мясорубке, закрыть крышкой и варить на пару 20 мин. Перед подачей на стол приправить сливочным маслом.

## Баклажаны, тушеные с рисом

Нарезать 1—2 баклажана, 1—2 луковицы, 2—3 помидора, натереть небольшую морковь, добавить 2 зеленых перца и стакан риса, залить водой в глубокой сковороде и тушить около часа на медленном огне. Когда вода выпарится, добавить 3 ст. ложки подсолнечного масла.

## Картофель с зеленью

1 кг картофеля очистить, сварить, выложить на блюдо и полить соусом. Приготовление соуса: сваренные вкрутую 2 яйца мелко нарубить и тщательно растереть с рубленой зеленью и зеленым перцем и постепенно влить 100 г подогретого сливочного масла.

## Картофель отварной с брынзой

Очистить 1/2 кг картофеля, нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде, добавив туда несколько веточек укропа или петрушки. Откинуть на дуршлаг. Половину картофеля положить на тарелку, посыпать 3—4 ст. ложками брынзы и полить 2 ст. ложками разогретого сливочного масла. Сверху положить оставшийся картофель, посыпать таким же количеством брынзы и снова полить маслом. Подавать в горячем виде с кислым молоком.

## Картофель отварной с фасолью и чесноком

Картофель молодой (1 кг) очистить, помыть, порезать дольками и отварить в подсоленной воде. Бобы молодой фасоли (2 стакана) отварить до готовности, затем у картофеля и фасоли слить отвар, положить их равными частями на тарелку, полить сливочным маслом, залить тертым чесноком, разведенным отваром фасоли, сбоку уложить кружочками свежие огурцы и помидоры и посыпать зеленью укропа и петрушки.

## «Плывуны»

1 кг картофеля натрите на терке, в салфетке отожмите сок и залейте 1/2 стакана кипящего молока. Перед этим 0,5 кг мелко нарезанных грибов потушите, отцедите сок, посыпьте рубленой зеленью петрушки, посолите и хорошенько перемешайте с картофельной массой. Мокрыми руками слепите шарики величиной с маленькое яблоко и варите их 10—12 мин. в подсоленном кипятке. Когда всплывут, вынимайте по одному «плывуну» шумовкой. Подавая на стол, полейте маслом.

## Пампушки из творога с картофелем

Сварить 400 г картофеля. Очистить и протереть через крупное сито. Протереть 400 г творога и смешать с картофельным пюре. Выложить в миску, добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль. Хорошо перемешать. Сделать шарики диаметром 2 см и обвалить их в муке. Жарить пампушки в сильно разогретом масле. Выложить на подогретые тарелки и полить сметаной.

## Картофель тушеный

1—2 картофелины варить в 4 стаканах воды в течение 30 мин. Затем добавить 1—2 нарезанные моркови, стакан мелко нарезанного сельдерея, 1—2 измельченные луковицы, стакан грибов и тушить 30 мин. на слабом огне. Добавить стакан вареного гороха или зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленой петрушки и тушить еще 5 мин. Приправить молоком.

## Гречневая каша (или рисовая, или пшенная)

Обжарить стакан крупы на сухой сковороде, помешивая, не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и залить 4 стаканами кипятка. Накрыть и варить на слабом огне до готовности. Затем залить молоком, и можно добавить сливочного масла и нарезанную петрушку.

## Подливка к каше

Тонко нарезать и растереть 2 гриба и луковицу. Тушить в небольшом количестве воды. Снять с огня и приправить сливками или сливочным маслом.

## Каша из 2—4 круп

Смешать 1/2 стакана риса с 1/2 стакана пшенной крупы. Рис можно заменить гречневой крупой. Залить 3—4 стаканами кипятка. Варить до готовности. Можно также использовать смесь из следующих круп — овсяной, гречневой, пшенной и рисовой (по 1/4 стакана).

## Гречневая каша сырая, с черносливом

Намочить в 3 ст. ложках воды 12 шт. нарезанного чернослива. Отдельно замочить на 9 часов 3 ст. ложки вымытой ядрицы. Затем воду слить, дать подсохнуть, влить замоченный чернослив. Можно прибавить несколько орехов и столовую ложку клюквенного сока.

## Полувареная каша «Геркулес»

Засыпать, помешивая, стакан крупы «Геркулес» в кипящую воду; как только крупа разбухнет (минут через 5), снять с огня. Положить в кашу несколько ложек меда по вкусу и тертое яблоко.

## Сыроедческая каша «Геркулес»

Замочить чашку «Геркулеса» с вечера или за несколько часов до еды. Когда крупа станет мягкой, добавить горсть изюма, вымытого и немного постоявшего в воде. Чтобы улучшить вкусовые и питательные свойства каши, можно добавить 2 очищенных грецких ореха и 1—2 ч. ложки меда.

## Зерно проросшее

Перебрать тщательно зерно и промыть в нескольких водах. Замочить зерно до появления ростков и употреблять в пищу. Менять воду 3 раза в сутки и промывать перед каждой сменой воды.

## Моченое зерно (по Зоммеру)

Замочить 3 ст. ложки перловой крупы или зерен ржи, пшеницы, голого овса или овсянки. Слить воду, приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла или 1 ч. ложкой меда (либо смесью обоих).

# Лакомства

## Пирожное

Стакан кукурузных хлопьев, стакан молотых орехов, 1/2 стакана меда, 4 яичных белка, 50 г сливочного масла.

Взбить белки, смешать все компоненты, выпекать на смазанном противне 20 мин. (тонким слоем).

## Яблочный пирог

5—6 яблок, разрезанных на 4 части, стакан воды, столовая ложка меда, стакан изюма, несколько грецких орехов, яичный белок. Белок взбить с 1 ч. ложкой меда. Сварить яблоки в стакане воды. Смешать с медом, изюмом, уложить в углубление в пироге (см. приготовление теста), посыпать тертыми орехами, залить белком. Выпекать 10—15 мин. Можно готовить пирог без яйца, тогда не надо запекать, можно залить сверху взбитыми сливками. Вместо яблок можно использовать для начинки ягодную смесь.

## Пирог с тыквой

1 кг тыквы очистите от кожуры, нарежьте, положите в кастрюлю вместе со 120 г сливочного масла и держите на огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито. Следите, чтобы масло не темнело. Размочите 40 шт. чернослива, выньте косточки и смешайте с тыквой, добавив 2 стакана сливок и сахар по вкусу. Когда остынет, заполните этой начинкой форму из теста и поставьте в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

## Сдобное тесто для пирогов

3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, щепотка соды (1/2 ч. ложки), стакан муки, стакан «Геркулеса».

Взбить вместе масло, мед и яичные желтки, добавить сметану и размешать. Добавить остальные компоненты, замесить крутое тесто со взбитыми белками и перемешать.

## Пирог с заварным кремом

3 яйца, 2 ч. ложки меда, 2 стакана молока. Желтки яиц смешать с медом и молоком, белки взбить. Затем перемешать желтки с белками и заполнить углубление в пироге (см. приготовление теста). Выпекать около 30 мин.

## Сырой компот

Хорошо промыть стакан сухофруктов, включающих изюм (или инжир), и залить 4 стаканами холодной воды. Оставить на ночь. Утром компот готов.

## Шарлотка

300 г сухарей (или ломтей белого хлеба) погрузить в 2 стакана молока, смешанного с 1—2 яйцами, 50 г сливочного масла и 1 / 2 стакана сахарного песка. Уложить сухари в гусятницу вперемежку со слоями очищенных нарезанных яблок. Верхний и нижний слои должны состоять из сухарей. Залить остатками молочной смеси (чтобы молоко покрывало поверхность сухарей) и выпекать в духовке.

## Картофельное пирожное

10 крупных картофелин испечь в духовке. Затем тщательно растереть с 300 г растопленного горячего сливочного масла. В еще горячую массу по одному добавить 4 взбитых яйца, непрерывно растирая ложкой. 4 желтка растереть с сахаром до бела и соединить с картофельной массой. Оставшиеся белки взбить в твердую пену и тоже соединить с картофельным тестом. Запечь в духовке в огнеупорном блюде.

## Рецепты для веганов

Веганы исключают из своего рациона не только мясо и рыбу, но и другие продукты животного происхождения (молоко и молочные продукты, а также яйца). Приведенные рецепты для веганов содержат только растительные продукты, как правило, обработанные термически. Они не могут быть рекомендованы в качестве идеальных рецептов здоровья, однако представляют интерес для той группы людей, которые предпочитают подобный тип питания.

## Салаты

### Салат из белокочанной капусты

1/2 кочана капусты нарезать тоненькими полосками, подсолить и попрыскать слегка уксусом, затем растереть деревянной ложкой и добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец и 2 ст. ложки подсолнечного масла. Салат размешать и заправить по вкусу солью и уксусом. Украсить дольками красных помидоров.

### Салат из черной редьки

Взять 1 крупную редьку, очистить, натереть на крупной терке, добавить также 1 натертую морковь, соль, перемешать и оставить на 20 мин., чтобы уменьшилась горечь. Затем залить растительным маслом, перемешать.

### Салат с черносливом

Мелко нашинковать 1/4 кочана капусты, перетереть ее с 1/4 ч. ложки соли и 1 ст. ложкой сахара, сок отжать. Очистить и нарезать заранее замоченный чернослив (за 2—4 часа). Натереть 1 морковь и 1/2 лимона на терке. Все смешать, можно добавить тмин.

### Салат из печеной свеклы

2 свеклы средней величины вымыть, подсушить и испечь в духовке, затем сразу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник. Посыпать тмином, измельченным на терке хреном (1 шт.) и толченым черным перцем (несколько горошин),

залить уксусом (1/2 стакана), разбавив его вином (1/2 стакана). Выдержав одну ночь, слить уксус и на каждый ломтик капнуть несколько капель растительного масла! Готовый салат посыпать толченым тмином.

## Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить от кожуры, отварить, нарезать вместе с огурцом ломтиками; сладкий перец (2 шт.) режут длинными полосками, как лапшу, укроп рубится мелко. Все это выкладывается в салатник, заливается лимонным соком, а потом растительным маслом (2 ст. ложки). Украшается листьями зеленого салата и редисом.

## Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке 200 г тыквы, нарезать тонкими ломтиками 200 г дыни, добавить сок лимона (2 ст. ложки), смешать с медом (2 ст. ложки).

## Салат из риса с помидорами

Сварить 1/2 стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора. Нарезать также кубиками небольшой огурец и 1—2 крутых яйца. Подготовленные таким образом овощи смешать, заправить солью, черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки по вкусу, 2 ложками уксуса и 3 ст. ложками подсолнечного масла. Готовый салат выложить на блюдо и украсить кружочками нарезанных крутых яиц и зеленью петрушки.

## Салат из моркови и репы

2 моркови средней величины и 2 небольших репы очистить и натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. ложки подсолнечного масла. Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

## Салат из краснокочанной капусты

Нарезать тоненькими полосками небольшой кочан капусты, залить уксусом и оставить на 3—6 часов. Затем добавить сахар и соль по вкусу, посыпать черным перцем и полить 3 ст. ложками подсолнечного масла. Готовый салат переложить на тарелку. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## Салат из цветной капусты

Кочан цветной капусты средней величины разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Отцедить, положить на тарелку и залить смесью, приготовленной из 2 ст. ложек уксуса, 2 ст. ложек подсолнечного масла, 2 ст. ложек воды, в которой варилась капуста. Слегка размешать и посыпать зеленью петрушки. Готовый салат украсить кружочками красного помидора.

## Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

Нарезать 300 г белокочанной капусты, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Нарезать кубиками 3 яблока средних размеров и 3 помидора. Смешать с капустой, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Заправить 1/2 стакана растительного масла.

## Картофельный салат с редькой

Редьку очистить, обмыть и натереть на терке. Смешать с вареным и размятым картофелем (500 г) и мелко нарезанным луком, заправить растительным маслом по вкусу.

## Салат из баклажанов

Испечь два баклажана средней величины, очистить. Положить на тарелку и нарезать их на 6 или 8 полосок, посолить, посыпать красным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху полить 2 ст. ложками уксуса и 3—4 ст. ложками растительного масла, украсить дольками красных помидоров.

## Салат из свеклы с орехами

Отварить 2 свеклы средней величины, очистить и нарезать кружочками. Выложить на тарелку и залить соусом из орехов. Для этого растолочь 5—6 долек чеснока, прибавить 1/2 стакана толченых орехов, растереть с чесноком и развести до умеренной густоты водой. Прибавить 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус и соль по вкусу.

## Салат из овощей с рисом

Мелко нарезать 2 помидора, 2 огурца, 2 яблока, дольку чеснока. Отварить в соленой воде стакан риса. Смешать с овощами и украсить зеленью петрушки, полить растительным маслом.

## Румынский салат из баклажанов

Проткнув баклажан вилкой в 10—12 местах, запечь в кожуре вместе с 2 перцами и 2 луковицами в течение 0,5 часа до мягкости. Затем очистить баклажан, растолочь и смешать с 1—2 помидорами и 10—12 сливами, добавив 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку сельдерея. Украсить зеленью, редисом, дольками огурцов.

## Закуски

### Икра из фасоли

Отварить стакан фасоли, отцедить и, не давая остыть, протереть через сито. Добавить 100 г тертых грецких орехов, 1—2 натертых на мелкой терке луковицы, 4—5 ст. ложек подсолнечного масла, столовую ложку лимонного сока, немного посолить. Все хорошо размешать и выложить на тарелку. Загладить ножом и украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

## Икра из баклажанов

Испечь и очистить 2 баклажана средней величины. Истолочь с солью 5—6 долек чеснока, соединить с баклажанами и выбивать до получения гладкого пюре деревянной ложкой, подливая постепенно 1/2 стакана подсолнечного масла. Готовое пюре посолить и заправить уксусом.

## Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

Очистить головку чеснока, разобрать на дольки, потолочь. Добавить стакан ядрышек грецких орехов и все вместе снова потолочь. Затем, помешивая, добавить постепенно 2 ст. ложки подсолнечного масла и лимонного сока по вкусу. Полученную смесь хорошо размешать и намазать ею ломтики вегетарианского хлеба. Каждый бутерброд украсить полосками красного перца.

## Фасоль холодная

400—500 г фасоли вымыть и замочить в воде с вечера. Варить, добавив 2 мелко нарезанные луковицы, ломтик корешка сельдерея и 2 моркови, нарезанные кубиками. Когда фасоль будет почти готова, посолить. Добавить несколько стручков сушеного красного перца, несколько веточек нарезанной мяты и 3—4 ст. ложки растительного масла. Варить до готовности. Фасоль не должна быть очень густой. Подавать в холодном виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Чечевица с курагой

Промыть стакан чечевицы, залить 3 стаканами холодной воды и варить до готовности на медленном огне. 100 г предварительно замоченной в теплой воде кураги мелко нарезать и смешать с толчеными грецкими орехами. Добавить чечевицу, полить 1/4 стакана растительного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью.

# Супы

## Суп овсяный

В стакан овсяной крупы влить 4 стакана воды, кипятить, пока крупа не разварится, посолить, протереть через сито, положить 1 ст. ложку масла, разбавить, кипятком. Добавить лимонного сока, изюму, сахара, варить еще 20 мин. на медленном огне.

## Суп-пюре из фасоли

Замочить с вечера 2 стакана фасоли и варить в той же воде. Добавить луковицу, 1/2 небольшого корешка сельдерея, 1—2 моркови, 1—2 корешка петрушки, нарезав их крупными кусочками, и 1 ст. ложку подсолнечного масла. Готовые овощи протереть сквозь сито. Поджарить столовую ложку муки с 3—4 ст. ложками подсолнечного масла, смешать с пюре и выложить в отвар. Поварить несколько минут и снять с огня. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с гренками.

## Суп из чечевицы

В 7—8 стаканах подсоленной воды сварить стакан чечевицы вместе с головкой чеснока, разобранной на дольки, и стеблем лука-порея. Когда чечевица размягчится, добавить в суп мелко нарезанную луковицу, поджаренную в 4 ст. ложках подсолнечного масла вместе с 1 ст. ложкой муки и 1/2 ч. ложки красного молотого перца (или со сладким перцем). Перед тем, как снять с огня, заправить лимонным соком. Подавать в холодном или горячем виде. Отдельно к столу можно подать толченый чеснок.

## Суп овощной

Луковицу мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками 2 моркови, корень сельдерея и корень петрушки. Овощи потушить в воде в течение 10—15 мин. в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая, затем добавить нашинкованную капусту (небольшой кочан) и 3—4 клубня нарезанного картофеля и продолжать тушение до готовности овощей. Затем добавить горячую воду, немного соли, пряности и довести до кипения. Подавать суп с растительным маслом.

## Томатный суп, холодный

5—6 помидоров, очищенных и мелко нарезанных, отварить вместе с 4—5 клубнями нарезанного кубиками картофеля в подсоленной воде, добавив 3 ст. ложки подсолнечного масла. Незадолго до готовности прибавить 1 ст. ложку подсушенной муки. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать холодным.

## Томатный суп с цветной капустой

Разобрать на кочешки 1/2 кочана цветной капусты и отварить их в подсоленной воде. Добавить около 1/2 кг помидоров, очистив их и натерев на терке. Когда капуста станет мягкой, поджарить 2 ст. ложки муки и выложить в суп. Затем варить суп 5—6 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и положить 4 ст. ложки масла.

## Суп из кураги

Промыть и мелко нарезать 200 г кураги, залить кипятком (4 стакана) и настаивать 2—3 часа. Добавить 1/2 стакана вареного риса и 1/2 стакана сливок. Подать к столу холодным.

## Суп из вишни с рисом

500 г вишни промыть и удалить косточки. Косточки залить 1,5 л воды, прокипятить с медом (или сахаром) и процедить. В полученный отвар засыпать 1 стакан риса и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить очищенную вишню.

## Борщ вегетарианский

Берется 1 стакан нашинкованной на крупной терке капусты, 1 нарезанная луковица, 1—2 натертых (в сыром виде) свеклы, томатный сок или помидоры, чеснок и овощная смесь по желанию: картофель, морковь, сладкий перец. Варить овощи в небольшом количестве воды (только чтобы покрывала их) 20—30 мин. Вынуть и размять картофель, положить в борщ и еще варить 5 мин., добавив 1 лавровый лист и 2 шт. гвоздики. Можно добавить вареную фасоль или грибы.

## Суп томатно-огуречный

«Геркулес» (3 ст. ложки) залить водой (10 ст. ложек). Дать постоять несколько часов, затем смешать протертый огурец с равным количеством помидора. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

## Суп из красной фасоли

Залить 500 г красной фасоли 6 стаканами воды и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить 100 г очищенных толченых грецких орехов, 1—2 головки нарезанного репчатого лука, зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5—7 мин.

## Суп из гороха (или чечевицы, или фасоли, или ячневой)

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов; варить 1—1,5 часа до готовности. Добавить сельдерей, 1 сладкий перец, 1 корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

## Щи из кислой капусты с картофелем

Нашинковать мелко 1/2 кочана кислой капусты, залить водой и поставить варить. Поджарить в 4—5 ст. ложках подсолнечного масла 1 стебель мелко нарезанного лука-порей, добавить 1 ст. ложку муки и снова прожарить. Выложить в щи и прибавить 3 клубня картофеля, нарезанного кубиками, варить до готовности. В щи можно добавить сушеные грибы.

## Щи пикантные

Нарезать 3—4 крупные картофелины, 1 —2 сладких перца, 2 моркови, нашинковать 1/2 кочана капусты, добавить корень и зелень 1 петрушки, 3 стакана зеленого горошка и варить до готовности. Посолить морской солью. Подавать с зеленью укропа и петрушки.

## Щи ленивые

300 г картофеля очистить, нарезать дольками, 500 г капусты нарезать крупно. Картофель и капусту положить в кипящую воду. Крупно нарезать коренья: 1 репу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки лука и 200 г помидоров. Спассировать на растительном масле лук. Все это положить в кипящую воду. В готовые щи можно добавить мятый картофель, зелень. Вместо помидоров можно использовать томат-пасту.

## Суп с крапивой и рисом

В кипящую воду (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 ст. ложку приготовленного риса (его промыть, на 2—3 мин. положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить 1—2 крупно нарезанные картофелины. За 15 мин. до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

## Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть 250 г крапивы, опустить в кипяток и варить до мягкости (5—10 мин.). Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить 3 ст. ложки муки на сухой сковороде, развести отваром крапивы. Смешать с пюре, подсолить и варить суп 5—10 мин. Затем заправить маслом. Подавать с гренками.

## Вторые блюда

### Каша пшенная с курагой

1/2 стакана промытого пшена сварить до готовности. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 ст. ложки меда. Залить 100 г кураги кипятком и оставить на час. Затем воду слить, курагу, мелко нарезать и смешать с кашей.

### Рагу овощное

Обжарить на растительном масле очищенные и мелко нарезанные 4—5 клубней картофеля, 2—3 моркови, луковицу, 2 репы. Затем сложить в кастрюлю и добавить нарезанные дольками помидоры, зелень и 1/2 стакана зеленого горошка. Закрыть крышкой и тушить 30 мин.

### Пюре овощное с чечевицей

Промыть 1/2 кг чечевицы и сварить с луковицей, 1—2 морковьями и ломтиком корешка сельдерея. Посолить, когда чечевица станет мягкой, и варить еще несколько минут. Затем отцедить, вынув лук, морковь и сельдерей, и протереть сквозь сито. Залить 3—4 ст. ложками хорошо разогретого подсолнечного масла.

## Фасоль с рисом

Отварить 1 стакан фасоли, добавив луковицу, нарезанную ломтиками, и посолив по вкусу. Отдельно в подсоленной воде отварить 1/2 стакана риса. Соединить фасоль и рис и смешать с пучком мелко нарезанной зелени петрушки. Перед подачей к столу полить растительным маслом.

## Кабачки тушеные

Очистить 1 кг кабачков и нарезать кубиками около 1,5 см. Добавить 5—6 стеблей зеленого лука, 2—3 стебля зеленого чеснока и 1/2 пучка зелени петрушки, мелко их нарезав. Затем прибавить 3—4 ломтика лимона, соли по вкусу, на кончике ножа сахара, 4 ст. ложки растительного масла и 1/4 стакана воды. Все смешать и тушить до готовности на медленном огне.

## Оладьи из сырого картофеля

500 г картофеля, 2 луковицы натереть на крупной терке и смешать с яйцами и 1/2 стакана муки. Добавить 2 ст. ложки овсяной крупы. Можно положить по вкусу немного толченого чеснока, а также нарубить зелень. Жарить оладьи в разогретом растительном масле.

## Каша из ячневой крупы и натертого картофеля

Из 1 стакана ячневой крупы сварить жидкую кашу. Добавить в нее 5 натертых сырых картофелин и, хорошо помешивая, варить 15 мин. или запекать в духовке. При подаче к столу кашу залить сливочным маслом.

## Рагу овощное

Коренья (200 г моркови, 125 г репы, 15 г петрушки и сельдерея) нарезать кубиками, лук (125 г) — дольками, кабачки (150 г) — кубиками и слегка поджарить на масле (50 г). Картофель (500 г) нарезать дольками и обжарить в масле. Цветную капусту (250 г), разобранную на мелкие соцветия, и зеленый горошек отварить в подсоленной воде. Все продукты, кроме цветной капусты, смешать, залить томатным соусом (100 г), положить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу по вкусу и тушить 10 мин. Перед подачей добавить в рагу отваренную цветную капусту, аккуратно перемешать, выложить на сковороду или тарелку и посыпать зеленью.

## Тушеная капуста с рисом

2/3 стакана риса, 1/2 кочана натертой на крупной терке капусты, 1—2 измельченных луковицы, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 долька чеснока (по вкусу) тушатся в воде 30 мин.

## Картофельное пюре по-деревенски

6 очищенных картофелин отваривают, разминают толкушкой в миске, добавляют 3 ст. ложки растительного (подсолнечного) масла и 2 небольшие мелко нарезанные луковицы, перемешивают. Подается украшенным дольками соленого (или свежего) огурца и зеленью укропа.

## Овощной винегрет

Отварить очищенные 5 картофелин, 1 свеклу, 2 моркови, нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные 1 соленый огурец, 1 чашку квашеной капусты, зеленый лук, 1/2 стакана зеленого горошка. Залить соусом. Приготовление соуса: смешиваются 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса.

## Винегрет с солеными грибами

Отваренные 5—6 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, а также 1 соленый огурец, 1 свежее яблоко, зеленый лук нарезаются, добавляются мелко нарезанные соленые грибы (50—100 г). Винегрет заправляется 3 ст. ложками растительного масла.

## Сладкая морковь

Натертую на крупной терке морковь (750 г) залить водой (0,5 л) и варить до тех пор, пока количество воды не уменьшится вдвое. После этого положить 500 г сахара, продолжая варить на медленном огне, помешивая. Когда вся вода почти испарится, добавить цедру и лимонный сок из 2 лимонов. Подавать к столу горячей или холодной.

## Котлеты грибные

Перебрать 1/2 кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, соль, черный перец, 1/2 головки лука и 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

## Котлеты из фасоли

2 стакана фасоли замочить в холодной воде на 8—10 часов, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить с солью еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока еще фасоль горячая, протереть ее сквозь сито. В пюре добавить 1/2 пучка зелени петрушки и 1 головку репчатого лука, мелко нарезанных, 1/2 ч. ложки черного молотого перца. Хорошо вымесить и разделать котлеты. Обвалять их в муке и жарить в горячем растительном масле до образования румяной корочки. Таким же образом можно

приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

## Фасолевыми лепешки

1 стакан замоченной фасоли (бобы), 1 стакан овсяных хлопьев, 1/3 головки чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка молотого перца,

1 нарезанная луковица смешиваются и согреваются в духовке в течение нескольких минут. Затем смесь делится на 6 частей и раскатывается. Сверху кладутся кружочки лука, и лепешки жарятся в масле (2 ст. ложки) в духовом шкафу.

## Фасоль, жаренная с рисом

Отваривается 1 стакан фасоли. 3—4 луковицы мелко режутся, нагреваются в духовке в течение нескольких минут, затем пассируются в растительном масле с 1—2 головками чеснока, натертыми на терке; смешиваются с горячей фасолью, добавляются 2 ч. ложки имбиря, смесь тушится, пока фасоль не станет светло-коричневой. Рис (2 стакана) отваривается отдельно. Овощная смесь раскладывается на блюде поверх риса.

## Фасоль, тушенная по-старинному

2 стакана фасоли (или бобов) отвариваются, смешиваются с 2 мелко нарезанными луковицами, 2 нарезанными помидорами (или 1 стаканом томатного сока), 1 ст. ложкой горчицы, 1 ст. ложкой уксуса и тушатся в воде, в которой отваривалась фасоль, в течение нескольких часов под крышкой. По мере необходимости добавляется еще вода. Подается с черным хлебом.

## Фасолевый соус к макаронам

Отварить 1 стакан фасоли и размять в пюре. Добавить 1 стакан томатного сока или 2—3 помидора. Мелко нарезать 2 луковицы, несколько долек чеснока и 1 стакан грибов. Тушить в горячей духовке несколько минут, затем пассировать в растительном масле и смешать с фасолью. Для получения полужидкой консистенции можно добавить томатный сок. Подавать к макаронам.

## Цветная капуста с томатным соусом

Разобрать на кочешки 2 средней величины кочана цветной капусты, промыть и варить до мягкости. Вынуть шумовкой, уложить на тарелку и залить соусом. Для этого потушить в кастрюле 4—5 красных помидоров, мелко их нарезав, посолить, добавить 2—3 дольки чеснока, нарезанную луковицу и немного чабреца. Когда помидоры станут мягкими, протереть их сквозь сито. Поджарить 2 ст. ложки муки и соединить с процеженным томатным соусом, добавить 4—5 ст. ложек подсолнечного масла. Поварить еще 5—6 мин.

## Котлеты из капусты с яблоками

1/2 кг свежей капусты мелко нашинковать и припустить в стакане молока и 1/2 стакана воды. В готовую капусту добавить 2 ст. ложки манной крупы и продолжить припускание. Добавить 3 мелко нарезанных яблока. Сформовать котлеты, обвалить в сухарях и поджарить на растительном масле.

## Котлеты из кабачков и картофеля

500 г кабачков очистить, натереть на крупной терке, добавить вареный и пропущенный через мясорубку картофель (3—4) и хорошо перемешать. В полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку, сформовать из нее котлеты, запанировать их в муке и обжарить в сильно разогретом подсолнечном масле.

## Картофель с чесноком

Очистить 1/2 кг картофеля, нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на умеренном огне и следить, чтобы картофель не разварился. Затем слить воду, картофель выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно к столу подать соус из толченого чеснока, уксуса и подсолнечного масла.

# ЛАКОМСТВА ДЛЯ ВЕГАНОВ

## Медовый мармелад

Взять 2 кг яблок, вымыть и нарезать ломтиками; влить немного воды, сварить и протереть через сито. К массе добавить 200 г сахара и варить до тех пор, пока основательно не загустеет, добавить 800 г меда и, когда он расплавится, разложить мармелад по банкам. Банки остудить и затем закупорить.

## Яблочная пастила

Взять 1 кг яблок, испечь, протереть. Яблочную массу взбивать, пока не побелеет, затем добавить 1 кг меда и снова взбить, чтобы масса стала густой и белой. Затем массу выложить на пергаментную бумагу слоем в 3—4 см и высушить. Хранить в сухом месте.

## Клюква на меду

Взять 2 стакана отжатого клюквенного сока. Медленно перемешивать с 1 стаканом меда и 1 стаканом сахара приблизительно в течение 1 часа. Затем разлить по банкам.

## Тыква с медом

Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Натереть на тёрке ревень или кислое яблоко и перемешать с медом в равной пропорции. Этой массой залить тыкву и дать немного настояться.



# Праздничные и экзотические рецепты

Рецепты, предложенные в данном разделе, не рассчитаны на повседневное употребление, так как достаточно сложны в приготовлении, многокомпонентны и не всегда соответствуют критериям здорового питания. Однако они вкусны, разнообразят, украшают стол и доказывают, что даже полностью вегетарианское меню достаточно привлекательно. Некоторые сочетания продуктов праздничных рецептов необычны и могут произвести впечатление на ваших гостей.

Праздничное меню включает также экзотические рецепты, вегетарианские рецепты разных народов. Наиболее разнообразные блюда, безусловно, можно заимствовать у народов Индии — преимущественно вегетарианской страны. Многочисленные интересные рецепты предлагают также англичане. В данном разделе приводятся кашмирские и мексиканские блюда. Для многих блюд необходимы малодоступные и малораспространенные продукты, чрезмерное количество острых приправ и многократная термическая обработка. Тем не менее интересно познакомиться с вегетарианской национальной кухней разных стран.

## Закуски

### Помидоры панированные

5 крупных помидоров нарезать ломтиками и посыпать черным молотым перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалить в сухарях и обжарить в сильно разогретом подсолнечном масле. Подавать с укропом.

### Зеленая икра с яйцами

Испечь 2 крупных баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Добавить, не переставая помешивать, мелко нарезанный чеснок (4—5 долек), соль по вкусу и 5—6 ст. ложек подсолнечного масла. Сварить вкрутую 2—3 яйца, охладить, очистить и мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив по вкусу уксус. Готовую икру выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью петрушки и кружочками красных помидоров.

### Бутерброды с печеными шампиньонами

Вычистить и хорошо промыть 200 г шампиньонов и отварить их в подсоленной воде, затем мелко нарезать. 50 г сливочного масла тщательно размять, смешать с грибами и приготовить однородную массу. Намазать ее на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Сверху бутерброды украсить мелко нарезанными крутыми яйцами, ломтиками лимона, зеленью. Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные от кожуры 2 яблока и 100 г сыра натереть на терке, добавить сметану и специи. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить приготовленную массу и украсить зеленью.

## Бутерброды по-датски

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиками сыра. На сыр посередине положить полоску помидора, затем с одной стороны дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — ломтики яблока.

## Паштет из овощей

Картофель (500 г) очистить от кожуры и припустить целиком в подсоленной воде, дать отцедиться, размять вилкой и смешать с яйцом, маслом (40 г), молотым черным перцем и тмином. Добавить немного соли. В 20 г масла тушить до мягкости измельченные корни моркови, репы и лук (1 головку), добавляя в процессе обработки 1—2 ст. ложки воды. Прибавить томат-пюре (1 ч. ложку) и зеленый горох (2 ст. ложки) и продолжать тушение до выпаривания жидкости. Снять с огня и посыпать рубленой зеленью петрушки. Часть картофельного пюре поместить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным маслом. С помощью ложки оформить в середине углубление, которое заполнить частью тушеных овощей. Перевернуть чашку в смазанную жиром посуду. Повторить процедуру с оставшимся пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовом шкафу при умеренной температуре до образования корочки. Посыпать тертым сыром (2—3 ст. ложки) и поместить сверху по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подать к столу с соусом по выбору и сезонным салатом.

## Картофель, фаршированный яйцами и грибами

Заранее намоченные сушеные 30 г грибов промыть и отварить. 600 г картофеля сварить в кожуре до полуготовности, очистить, вынуть сердцевину. Пшеничный хлеб (100 г) замочить в молоке и отжать. Хлеб, 3 нарубленных яйца и отваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить соль, поджаренный лук (2 головки), нарезанный укроп и все перемешать. Этим фаршем наполнить картофель, уложить в глубокую сковородку, влить грибной бульон и запечь в духовке. Когда картофель станет мягким, залить его подсоленной сметаной (5 ст. ложек) и снова запечь.

## «Лакомство» с фасолью

Пропустите через мясорубку 1,5 стакана вареной фасоли, добавьте бульон из-под фасоли и 1,5 стакана томатного сока, так чтобы получилось пюре. Размешайте в пюре 1/2 стакана натертого сыра, 1 ч. ложку молотого перца. Вылейте на сковороду, смазанную 2 ст. ложками растительного масла, доведите до кипения и кипятите 10 мин. на слабом огне. Разложите на подготовленные тосты (гренки).

## Салаты

### Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать 300 г свежей белокочанной капусты, смешать с нарезанными абрикосами (1 стакан), заправить 1/2 стакана майонеза, перемешанного с 1/2 стакана сливок.

### Салат из моркови с апельсином и чесноком

3—4 моркови натереть на крупной терке, добавить дольку рубленого чеснока и дольки очищенного апельсина. Полить майонезом и украсить дольками апельсина.

### Салат из капусты с апельсином

500 г сырой белокочанной капусты нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и 3 натертых яблока, перемешать с 1/2 стакана майонеза.

### Венгерский салат из красных помидоров

5 красных помидоров средней величины разрезать поперек на две половины и уложить в тарелку на листья зеленого салата. Взбить 1/2 стакана кислого молока с 2 ст. ложками натертого хрена, солью и черным перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

### Салат из свеклы с хреном

2 свеклы сварить в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очистить и натереть на мелкой терке корень хрена, смешать со свеклой и полить 2 ст. ложками уксуса и 2 ст. ложками подсолнечного масла. Сверху посыпать крутыми яйцами, нарезанными мелкими кубиками.

### Салат из фасоли с яблоками и свеклой

Стакан вареной фасоли, 2 яблока, нарезанных кубиками, и 1 средней величины свеклу, предварительно сваренную, очищенную и нарезанную, смешать, посолить, посыпать черным перцем и заправить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2—3 ч. ложками уксуса.

### Салат из помидоров с брынзой

3—4 помидора средних размеров нарезать дольками. Добавить мелко нарезанную луковичку и 3 рубленых крупных яйца. Посыпать 100 г хорошо растертой брынзы. Залить 3 ст. ложками сметаны. Украсить зеленью.

## Салат «Летний»

200—300 г молодого картофеля очистить, отварить и мелко нарезать ломтиками. Добавить 2 нарезанных ломтика огурца и 2 помидора. Картофель и овощи заправить 1/2 стакана сметаны. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

## Салат «Зимний»

3—4 клубня картофеля и 2—3 моркови сварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать луковичку, 2 соленых огурца и 2 яблока средних размеров. Добавить 1/2 стакана зеленого горошка и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

## Салат острый

Нарезать 2 свежих или соленых огурца, натереть на терке 1 морковь, 1 редьку, 3—4 шт. редиса, смешать. Положить по краям салатницы листовой салат (30—40 г), уложить овощную смесь, залить смесью из 1 ст. ложки растительного масла и 5—6 ст. ложек сметаны.

## Салат с солеными грибами

Отварной остуженный картофель (3—5 шт.) нарезается кубиками, смешивается с нарезанным огурцом (1—2 шт.) и солеными грибами (около 1/2 стакана), заливается 1/2 стакана сметаны и 2 ст. ложками растительного масла. Украшается зеленью укропа, петрушки и 1—2 шт. мелко нарезанного редиса.

## Салат «Ранний»

2 огурца, 100 г листового салата, 4—6 шт. редиса, 2 крутых яйца, зеленый лук нарезаются и перемешиваются, заливаются сметаной; салат можно украсить дольками огурца, листьями салата и кружочками яйца.

## Салат «Южный»

2—3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще и пополам. Так же нарезать и 2 яйца, сваренных вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Украсить орехами, изюмом и зеленью.

## Салат свекольный с чесноком

2 некрупные вареные свеклы очистить, нарезать соломкой. Истолочь 1/2 головки чеснока, смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока (или уксуса) и 4 ст. ложки сметаны, перемешать со свеклой.

## Салат из фруктов с творогом

Растереть 250 г творога, добавить 150 г сливок, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны; если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. 100 г изюма вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки (2—3 шт.) нарезать кусочками, у вишен (1 стакан) вынуть косточки. Все смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить фруктами.

## Супы

### Суп из цветной капусты с овощами

В 3 ст. ложках масла поджарить столовую ложку муки. Залить 7 стаканами горячей воды и поставить на огонь. Добавить последовательно морковь, ломтик сельдерея и картофелину, предварительно нарезав их кубиками, и варить суп до тех пор, пока овощи не начнут становиться мягкими. Затем прибавить небольшой кочан цветной капусты, разобранный на мелкие кочешки. Варить, пока капуста не станет мягкой. Снять с огня и заправить 2 нарезанными вареными яйцами и 3—4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### Суп из свежих грибов

Два десятка свежих грибов очистить, нарезать и варить, добавив луковицу, лавровый лист, соль, перец по вкусу, а также нарезанные корень петрушки и морковь. Когда грибы будут почти готовы, положить нарезанные 6—8 картофелин, приправить суп мукой. После того как картофель сварится, посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля суп можно заправлять перловой крупой, сваренной с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить ложку масла и мелко нарезанную петрушку. Крупу варить 15 мин., затем добавить в нее вареный зеленый горошек, 5—6 стаканов грибного отвара, 6 ст. ложек сметаны. Отвару дать закипеть.

### Суп-пюре овощной

Нарезать 4 моркови, корешок сельдерея, 2 стебля лука-порея и тушить с 2—3 ст. ложками сливочного масла. Когда овощи размячатся, залить их горячей водой, добавить 3—4 клубня картофеля и соль по вкусу. Готовые овощи протереть сквозь сито. Соединить с овощным отваром и дать закипеть. Готовый суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками, посыпанными натертым сыром и запеченными в умеренно горячем духовом шкафу.

## Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, морковь, ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить столовую ложку муки, положив туда 2—3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него 1/2 стакана размельченной брынзы и стакан горячего молока.

## Суп с сыром и цветной капустой

Взять 500 г цветной капусты, 2 луковицы, 1 крупную картофелину, 1/2 чашки сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу. Очистить небольшие кочанчики цветной капусты и сварить в соленой воде. Нарезать остальные овощи большими кусками, добавить 6 чашек воды и варить под крышкой, затем процедить или протереть. Снова дать супу закипеть. Через 10 мин. добавить сыр, сливки, соль и перец и варить еще несколько минут. Подавать горячим.

## Суп-крем из помидоров

5—6 очищенных помидоров разрезать на четвертинки и тушить 10 мин. в собственном соку вместе с нарезанными луком и сельдереем (1 головка лука и 1 лист сельдерея), затем протереть сквозь сито. Приготовить светлую пассировку из муки и масла, добавить протертые помидоры и влить 4 стакана воды. Суп варить при кипении 5 мин., посолить и снять с огня. Затем прибавить молоко и мелко нарезанную петрушку.

## Щи пикантные

Нарезать 1/4 кочана капусты, 4 очищенные картофелины, 1 — 2 луковицы, 1 морковь, разделить на соцветия 1/4 кочана цветной капусты, нарезать 1 шт. сладкого перца (без сердцевины), заложить в кастрюлю с водой, туда же добавить около 10 горошин черного перца. Когда щи доведены до готовности, в них кладется ложка масла и щи снимаются с огня.

## Картофельные ромбы для супа

500 г картофеля, сваренного в кожуре накануне, очистить и натереть на терке, 100 г сливочного масла тщательно растереть и смешать с натертым картофелем, добавить 3 желтка, 1/4 стакана молока, немного соли, взбитые в пену белки и муку (6—7 ст. ложек) . Выложить тонкий пласт этой смеси на большой, хорошо смазанный противень. Разровнять мокрым ножом, выпечь, после чего нарезать небольшими ромбами, которые подавать к столу в тарелках с горячим супом (2—3 ромба в каждой тарелке).

# Вторые блюда

## Зимние вегетарианские голубцы

Отварить в подсоленной воде 2—3 моркови, дольку корня сельдерея и 1/2 кг картофеля, очистить и нарезать кубиками. Прибавить стакан консервированного зеленого горошка, соль по вкусу, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 3 яйца и 2—3 ст. ложки масла. Смесь тщательно перемешать и разделить на 5—6 частей, каждую из которых завернуть в лист квашеной капусты. Голубцы уложить на противень или в сотейник, залить 3—4 ст. ложками подсолнечного масла, стаканом воды и небольшим количеством капустного рассола. Тушить на слабом огне до полной готовности. Вся вода должна выкипеть.

## Суфле из кабачков

Очистить 1 кг кабачков, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить с 2 ст. ложками масла. Дать остыть и прибавить стакан свежего молока, тертого сыра, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3—4 яйца и немного перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду из огнеупорного стекла, смазанную маслом, и залить 2—3 ст. ложками разогретого масла. Запекать в горячем духовом шкафу и подавать горячим.

## Цветная капуста под белым соусом

1 большой или 2 небольших кочана цветной капусты вымыть и разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках масла, прибавив 1 ч. ложку сахара. Развести капустным отваром. Варить на медленном огне 5—6 мин., снять с огня и заправить 2 желтками, взбитыми с 1 ч. ложкой (с верхом) сливочного масла, и залить капусту. Сверху посыпать натертым сыром.

## Грибы с рисом и кабачками

Отварить стакан риса и полить 3—4 ст. ложками растительного масла. Очистить и нарезать кубиками 2 кабачка средней величины, посолить и поджарить. Грибы нарезать соломкой и поджарить в 1—2 ст. ложках масла, затем соединить с рисом и кабачками. Смесь выложить на блюдо, придать ложкой закругленную форму и посыпать натертым на терке сыром.

## Котлеты из грибов и риса

Отварить 15 г грибов, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Сварить стакан риса, прибавить грибы, 1/2 мелко нарезанной луковицы, яйцо, соль и черный молотый перец по вкусу. Смесь тщательно перемешать и сформовать продолговатые котлеты, которые обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить до образования румяной корочки в сильно разогретом растительном масле.

## Котлеты из гречневой крупы

Замочить с вечера несколько сухих грибов. Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить грибы с луковицей, мелко их нарезать. Добавить 50 г мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого. Положить 4 желтка, смешать все это с кашей, сделать котлеты, каждую из которых сразу же обвалить в белке, потом в сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом. Подобные котлеты можно изготовить и из пшенной крупы.

## Паштет картофельный с шампиньонами

Очистить холодный, сваренный заранее картофель, протереть. Смешать 2 сырых желтка, 2—3 ст. ложки сметаны, протертую и поджаренную луковицу. Добавить картофель и сделать котлету, а в ней — углубление для фарша. Фарш готовится следующим образом: 200 г шампиньонов мелко нарезать и поджарить, смешать с нарезанным поджаренным яйцом. Вместо шампиньонов можно взять замоченные с вечера белые сухие грибы. В углубление котлеты положить фарш. Котлету залепить, обвалить в сухарях и обжарить в сливочном масле. Подавать с томатным соусом.

## Крутоны с грибами

Прокипятить шляпки грибов с маслом, солью, несколькими каплями лимонного сока и укропом. Положить на грибы (шляпками вниз) гренки из белого хлеба, а сверху — по яичному желтку. Облить соусом или подать соус отдельно.

## Форшмак с картофелем

Протереть вареный картофель через сито. Нарезанную 1/2 брюквы тушить с маслом (2 ст. ложки). Затем также протереть 2 ст. ложки толченых сухарей, облить стаканом горячего молока, размешать, посолить, прибавить луковицу, тушенную в масле, мелко нарезанные корнишоны, 2 ст. ложки сметаны; все это смешать с картофелем и брюквой, посыпать сыром и запекать в намащенной сковороде в печи. Подавать, когда подрумянится, с красной подливкой.

## Картофель, фаршированный творогом

Очистить картофелины одинаковой величины и варить 8—10 мин., так чтобы они не разварились. Затем выскоблить серединки специальным ножом.

Приготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого хлеба. После того, как картофель подсохнет, в него надо положить фарш. Затем картофель уложить в кастрюлю и залить водой, в которой он варился. Тушить 30 мин. в духовке, чтобы картофель подрумянился.

Соус можно приготовить из сметаны, смешанной с 1 ч. ложкой муки. В таком случае блюдо следует тушить еще 10 мин.

## Суфле из картофеля

500 г сырого картофеля, натертого и отжатого, смешать с 1/2 стакана молока, желтком, 1 ст. ложкой сливочного масла (25 г), морской солью и взбитым до пены белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать 30 мин., после чего опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

Подавать к столу с зеленой фасолью, горошком либо с какими-нибудь другими вареными овощами, залитыми горячим сливочным маслом.

## Помидоры, фаршированные грибами

Промыть 3—4 крепких помидора средней величины, срезать верхушки, вынуть сердцевину и посолить. Перебрать и промыть 300 г свежих грибов, мелко нарезать и тушить до мягкости с 2 ст. ложками масла, а затем посолить. Добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и 2 мелко нарезанных крутых яйца. Все перемешать и полученным фаршем наполнить помидоры. Посыпать сухарями, полить 2 ст. ложками сливочного масла и подрумянить в духовом шкафу.

## Яйца по-восточному

Нарезать тонкими круглыми ломтиками 2 луковицы и поджарить с 3—4 ложками сливочного масла, добавить 1/2 кг очищенных и мелко нарезанных помидоров и варить около 10 мин. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и выложить в смазанную сливочным маслом посуду из огнеупорного стекла. Сверху выпустить несколько яиц из расчета по 1—2 на порцию, посыпать натертым сыром и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Желток должен остаться мягким.

## Яйца с овощами

Сварить в подсоленной воде 1—2 моркови и 1 кабачок средней величины, отцедить, нарезать кубиками и слегка поджарить с 2—3 ст. ложками сливочного масла. Отдельно сварить стакан зеленого горошка. Овощи перемешать, полить 2—3 ст. ложками масла и выложить ровным слоем на блюдо. В горячую воду осторожно выпустить 4—5 сырых яиц, сварить и вынуть шумовкой. Уложить на овощи, предварительно посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки, и полить разогретым маслом. Вокруг разложить горками поджаренный мелкий картофель, украсив его веточками петрушки.

## Картофельное суфле

Ароматические коренья (морковь, корень петрушки и лук) измельчить и тушить до мягкости в смеси из растительного масла (2 ст. ложки) и вина (1/2 стакана). Посолить и поперчить по вкусу. Картофель (500 г) отварить и размять. Смешать с молоком (1 стакан), сливочным

маслом (30 г), тертым сыром (100 г), яичными желтками (3 шт.), томатом-пюре (1 ст. ложка), молотым черным перцем и солью по вкусу. Добавить взбитые с щепоткой соли и каплей уксуса яичные белки. Половину пюре выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду. Сверху поместить пластом тушеные ароматические корни и покрыть оставшимся пюре. Разровнять поверхность, посыпать мелкими кусочками сливочного масла (30 г) и, при желании, молотым красным перцем. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 25 мин. Подавать суфле горячим с салатом по сезону и молочным напитком.

## Рагу овощное на сметане

Нарезать кубиками 1/4 кабачка, 4—6 картофелин, разобрать на соцветия 1/4 кочана цветной капусты; капусту отварить, остальные овощи обжарить в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного); 1/2 стакана сметаны смешать с 1 ст. ложкой муки, добавить 1 стакан отвара из-под капусты, сложить овощи в кастрюлю, добавить 1/2 стакана шпината, залить соусом и тушить 10 мин. в духовке. Подавать с рубленой зеленью.

## Свежие грибы под белым соусом

Мелко нарезать лук (2 головки) и грибы (700—800 г) и тушить до мягкости в 60 г сливочного масла, добавив 1 щепотку соли. Ввести измельченные помидоры (3—4 шт.) и петрушку по вкусу. Посолить, хорошо перемешать и вылить в смазанную маслом посуду. Из 60 г сливочного масла, 3—4 ст. ложек муки и 1 стакана молока приготовить жидкий белый соус, которым залить массу. Запекать в умеренно нагретом духовом шкафу до образования румяной корочки. Посыпать тертым сыром (100 г) в горячем виде. Подавать к столу с сезонным салатом.

## Томаты фаршированные

Вынуть у десятка томатов внутренность и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 изрубленные луковицы, моченый хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

## Вегетарианский шницель

Мелко нарезанный лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле. Прибавить горошек (2 ст. ложки), мелко нарезанные грибы (2—3 шт.), картофель (2 шт.), яблоко и припустить. Во время тушения влить виноградный сок (2—3 ст. ложки), вино или кипяток (5—6 ст. ложек). Довести овощи до мягкости и прибавить замоченный в воде хлеб (1 кусок), яичный желток, томат-пюре, соль и черный перец по вкусу. Смесь очень хорошо размешать и, если она жидкая, прибавить немного крошек сухого хлеба. Из теста для блинчиков выпечь 2 или 4 блинчика. На каждый блинчик положить одинаковое количество приготовленной начинки. Блинчики сложить вдвое, последовательно запанировать во взбитых яйцах (1 целое и 1 белок) и в хлебной крошке обжарить до образования золотистого цвета. Подавать холодными с салатом в зависимости от сезона и с напитком: томатным овощным соком.

## Вегетарианский рулет

Лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле (1—2 ст. ложки). Последовательно прибавить нарезанные кубиками коренья для супа (2 пучка), горошек (2—3 ст. ложки), мелко нарезанные листья салата или шпинат (2—3 листка салата или 200 г шпината) и измельченное на терке яблоко. Во время тушения влить 3—4 ст. ложки кипятка (овощного отвара или вина).

Тушеные овощи отцедить и смешать с хлебными крошками (4—5 ст. ложек), брынзой, измельченной на терке (100 г), яйцом, солью, черным перцем. Готовые листы теста уложить пластом, сбрызнуть растительным маслом и посыпать хлебными крошками, затем разложить начинку. Завернуть рулетом, поместить его на смазанный маслом противень, намазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками и запекать в сильно нагретом духовом шкафу в течение 20—25 мин. Посыпать тертым сыром и охладить. Нарезать и подать с салатом по выбору.

## Фасоль с сыром, запеченная

Отварить 2 стакана фасоли, отцедить и протереть сквозь сито. Посолить по вкусу и размешать с 4 ст. ложками растительного масла. Противень обильно смазать маслом и посыпать толчеными сухарями, а также 1/2 стакана тертого сыра. Выложить туда пюре, посыпать сверху натертым сыром и подрумянить в духовом шкафу. Подавать в горячем виде с салатом.

## Тушеный сельдерей в белом соусе

Очищенный сельдерей (1 кг корней) нарезать кубиками и вместе с измельченными листиками (от тех же корней) и растительным маслом (2—3 ст. ложки) припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить вино (1/2 стакана сухого белого вина). Из сливочного масла (40 г) и муки (3 ст. ложки) сформовать шарик и прибавить к сельдерее. Осторожно перемешать и выдержать на слабом огне в течение 10 мин. Посолить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать тертой цедрой лимона.

## Помидоры, фаршированные шпинатом (запеканка)

С помидоров (1 кг) срезать верхушки (со стороны стебля) и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Посолить внутри и перевернуть отверстием книзу, чтобы дать возможность лишнему соку стечь. Перебрать и нарезать шпинат, спассировать с небольшим количеством масла и 1 щепоткой соли в течение нескольких минут. Снять с огня и смешать с измельченной брынзой (300—400 г) и взбитыми яйцами (2—3 шт.). Начинить помидоры подготовленным фаршем, поместить в смазанную маслом посуду, полить оставшимся маслом и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Через 20 мин, залить яйцом со стаканом молока и снова поместить в духовой шкаф. Выдержать до образования румяной корочки. Готовые помидоры посыпать тертым сыром, молотым черным перцем и рубленой зеленью петрушки. Подавать на стол с гарниром из вареных макарон.

## Стручковый перец, фаршированный творогом и рисом

12—14 стручков перца очистить от семян, обрезав верхушки вместе со стеблем, и посолить изнутри. В каждый стручок влить по 1—2 капли уксуса. Мелко нарубленные 3—4 головки лука спассировать с 1/4 стакана растительного масла. Добавить 1 стакан риса и выдержать на огне в течение 3—5 мин., затем посолить, посыпать молотым красным перцем и снять с огня. Размешать 100—150 г творога с 2 яйцами и добавить в остуженную рисовую массу. Фарш хорошо перемешать и начинить стручки. Выложить в смазанную маслом посуду, влить 2 стакана горячей воды и поместить на 10 мин. в духовой шкаф при умеренной температуре. Покрыть слоем картофеля (1 кг), нарезанного тонкими ломтиками.

## Овощной пудинг

Очистить набор ароматических кореньев, 1 головку лука и 10 грибов; нарезать и тушить 20 мин. с 5 ст. ложками растительного масла, вином (1 рюмка) и щепоткой соли, добавляя по частям 1—2 ст. ложки воды. 1/2 часть цветной капусты разобрать на кочешки, прибавить к массе и тушить еще 15 мин., вливая постепенно еще 1/2 стакана горячей воды. Добавить 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки гороха и 1,5 стакана воды. Поставить на медленный огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным перцем, рубленой зеленью петрушки, посолить и остудить. Приготовить молочный соус, спассировав 3 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета и разбавив 2 стаканами холодного молока. Посолить и поперчить, всыпать 5 ст. ложек тертого сыра и смешать с холодными овощами. 3—4 белка взбить со щепоткой соли и каплей уксуса в густую пену и прибавить к массе. Осторожно перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (2 ст. ложки) посуду и варить в водяной бане в течение 1 часа. Подавать с соусом по выбору и сезонным салатом.

## Голубцы с белокочанной капустой

Разобрать кочан (750 г) на отдельные листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. В разогретом растительном масле (1/2 стакана) обжарить рис (1 стакан) и лук (2—3 головки). Влить 2—3 ст. ложки воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами (300 г) и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем сворачивать голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

## Плов с тыквой и фруктами

1,5 стакана риса, свежие яблоки (2 шт.) и айву (1—2 шт.) очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом (0,5 стакана). В кастрюлю положить 50 г растопленного сливочного масла, покрыть дно ломтиками тыквы (500 г), очищенной от кожуры и семян, на тыкву насыпать третью часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать второй частью риса, снова положить фрукты и

засыпать остальным рисом. Все это полить ещё 50 г растопленного сливочного масла и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастриюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

## Соусы

### Соус-майонез

Растереть желток 1 яйца, 1/2 ч. ложки горчицы и 1/2 ч. ложки соли, добавить 1/8 стакана растительного (подсолнечного) масла комнатной температуры, продолжая растирать соус. После того, как масло начнет густеть, добавить постепенно 1 ч. ложку уксуса.

### Соус из помидоров

Помидоры (3—4 шт.) нарезать дольками, нарезать зеленый лук (30 г), обжарить в масле (1 ст. ложка), добавить сметаны (1/2 стакана) и тушить 5 мин. Фруктовый кислый соус

3 ст. ложки муки смешать с 1/2 стакана сметаны. Очищенные и мелко нарезанные яблоки (2 шт.), чернослив (1/2 стакана), изюм (1/4 стакана) залить 2 стаканами воды и тушить 5 мин. Добавить муку со сметаной и еще тушить 10 мин.

### Фасолевый соус к овощам

Отварить 1 стакан фасоли, потушить в 4 ст. ложках масла (или маргарина), но не давать овощам потемнеть. Пропустить фасоль через смеситель с 1 стаканом молока. Пропустить через смеситель или мясорубку 2 нарезанные луковицы, добавить 1/4 ч. ложки перца и все смешать, подогреть.

Соус можно приправить горчицей (6 ст. ложек) и уксусом (1 ст. ложка). Можно приправить также 2 стаканами томатного соуса с 2 ст. ложками уксуса.

### Соус грибной

Сушеные грибы (50 г) промыть, замочить в холодной воде на 4—5 часов, затем в этой же воде сварить, не добавляя соли. 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла поджарить и развести 2 стаканами горячего грибного бульона. Варить, помешивая, на слабом огне в течение 15 мин. Нашинкованный лук (2 головки) поджарить, добавляя туда нарезанные сваренные грибы, положить в соус, посолить, прокипятить.

### Соус сметанный с томатом

1/2 стакана томата-пюре варить, помешивая, до половины первоначального объема и перемешать со сметанным соусом.

## Соус из хрена

500 г хрена очистить и натереть на мелкой терке. Добавить соль по вкусу, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан 3-процентного уксуса, 2 стакана воды и перемешать.

## Соус молочный

1 ст. ложку муки слегка поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести горячим молоком (1/2 стакана), вливая его постепенно. Варить, помешивая, в течение 10 мин., посолить.

## Белый соус

1 ст. ложку муки поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести процеженным бульоном (1,5 стакана) и варить, помешивая, на слабом огне в течение 5 мин. В охлажденный соус добавить 1 яичный желток, смешанный с небольшим количеством соуса, посолить, положить 2 ст. ложки масла, перемешать.

# ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

## Фруктовые десерты

### Вишневый мусс

2 стакана вишни без косточек варить 10— 15 мин. Добавить 1/2 стакана манной крупы и, все время помешивая, довести до кипения. Добавить 1 стакан сахара, немного лимонного сока, остудить и выложить на блюдо. Подавать с молоком.

### Клубничное желе

Клубнику (500 г) вымыть и очистить, из них 400 г размять в пюре, нагреть с лимонным соком (из 1 лимона) и сахаром (100 г) и варить на медленном огне около 2 мин. При необходимости снимать пену. Клубничную массу охладить. Желатин (20 г) замочить в достаточном количестве холодной воды, хорошо отжать и растворить в подогретом лимонном соке. Сок с желатином добавить в ягодную массу. Оставшиеся плоды нарезать кружочками и смешать с желе. Вылить желе в формочки и поставить в холодильник.

### Ванильный крем

В горячей водяной бане взбить в пену 2 яйца с 2 ст. ложками сахара, затем охладить в холодной воде. Сливки (200 г) хорошо взбить и смешать со взбитыми яйцами. Крем ароматизировать ванильным сахаром. Украсить фруктами.

Десерт из бананов с орехами и лимонным соком

Нарезать ломтиками 5 очищенных бананов, засыпать 1/2 стакана толченых орехов, добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

## Малиновый десерт

Стакан свежей малины протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с медом, разведенным водой, или с сахарным песком (1/2 стакана). Взбить металлическим венчиком стакан охлажденных сливок до образования густой пены. Во взбитые сливки положить ягоды.

## Мороженое с цитрусовыми

2 грейпфрута и 2 апельсина очистить, вынуть мякоть, удалить косточки и пленки, полить 4 ч. ложками меда и дать настояться в течение 30 мин. Разложить фрукты на десертные тарелки, сверху поместить по шарiku мороженого.

## Мороженое с фруктами

300 г спелого крыжовника очистить, 300 г малины помыть. Посыпать фрукты сахарной пудрой (100 г) и по отдельности протереть через сито. Фруктовое пюре расположить на десертных тарелках, в середину положить по три шарика мороженого.

## Мороженое из пахты

Взбить 200 г сливок в крупную пену. Добавить просеянную сахарную пудру (75 г). Смешать со сливками 400 мл пахты и сок 1 лимона. Сливочный крем заморозить.

## Вишневый творог

Взбить 250 г творога с молоком (4 ст. ложки) и сахаром по вкусу. Стакан вишни очистить от косточек. Смешать с творогом. Сверху посыпать миндалем или орехами.

## Груши с брусникой

2 груши помыть и, не разрезая, вынуть картофельным ножом сердцевину. Ошпаренный кипятком и обсушенный кишмиш (25 г) смешать с орехами (1 ст. ложка молотого фундука) и помытой брусникой (1 ст. ложка), этой смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и печь около 30 мин. в разогретой до 180° духовке. Груши особенно вкусны с мороженым.

## Творожный десерт с лимоном

750 г нежирного творога, 125 г сметаны, желток и 50 г сахара смешать до кремообразного состояния. Ароматизировать крем соком и цедрой 2 лимонов, ванильным сахаром и 2 рюмками ликера. Перед подачей на стол украсить крем ягодами.

## Бутерброды с земляникой

Ломтики вегетарианского хлеба намазать густой сметаной, смешанной с медом. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники.

## Десерт из смородины с орехами

2 ст. ложки белой или черной смородины перемешать с 2—3 ст. ложками меда или сахара, всыпать 1/2 стакана очищенных толченых грецких орехов, залить 1/2 стакана сметаны, украсить ягодами и толчеными орехами.

## Тесто для выпечки

### Тесто для блинчиков

Смешать 2 яйца с 1 стаканом молока и солью по вкусу, всыпать 1 стакан муки и вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем выдержать тесто 10 мин. Хорошо разогреть сковороду, смазать ее маслом и налить ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Поджарившийся с одной стороны блинчик перевернуть и выпечь с другой стороны. Готовые блинчики укладывать один на другой, сбрызгивая каждый каплями растительного масла или топленого сливочного.

### Морковное тесто

Вымыть и очистить 5—6 шт. моркови (средние), слегка потушить в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и снова потушить в 70 г масла. Когда масса остынет, в нее кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар (1/2 стакана), щепотку соли, 1 яйцо, 1 стакан молока или воды и замешивают тесто. После того, как тесто поднимется, из него можно приготовить ватрушку с творогом, пирог с повидлом, а также булочки, которые после выпечки смазывают вареньем или сметаной и начиняют творогом.

### Капустное тесто

Взять 1/2 небольшого кочана капусты, мелко ее нарезать и потушить в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока не станет мягкой. В капусту добавить 60 г масла и снова потушить. Когда капуста пожелтеет, она готова. В капустную массу кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар (1/2 стакана), 1 желток и замешивают тесто. Когда тесто поднимется, его выкладывают на доску, разрезают формочкой и снова дают подняться. Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или просто пышки. Горячие пирожки следует смазать маслом.

### Картофельное тесто

500 г горячего вареного картофеля истолочь или пропустить через мясорубку, добавить для связи 1 ст. ложку муки, 1 яйцо, соль по вкусу, перемешать и добавить 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ч. ложки сахара и еще раз перемешать. Из полученной массы сделать круглые лепешки, положить на них начинку, отжать края, чтобы получились пирожки. Пирожки обсыпать мукой и обжарить. Подавать в горячем виде с маслом.

## Приготовление дрожжевого теста

В посуду налейте 2 стакана молока, подогрейте до 30—40°, добавьте разведенные в небольшом количестве воды или молока 30—40 г дрожжей, 1 ст. ложку сахара, 2—3 яйца и 1 ч. ложку соли. Все размешайте, всыпьте 1 кг просеянной муки и замесите тесто. Перед окончанием замешивания добавьте в тесто 2—4 ст. ложки растопленного до густоты сметаны масла и месите до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Теперь тесто слегка посыпьте мукой, накройте посуду крышкой или чистой тканью и поставьте на 2—3 часа в теплое место для брожения. Через 1—1,5 часа тесто обомните и, если оно снова поднимается, обомните еще раз.

## Маленькие заварены с земляникой

Тесто: 15 г свежих дрожжей распустить в молоке (5 ст. ложек), 250 г муки просеять в миску. С помощью миксера вымесить тесто, добавив в муку распущенные дрожжи, 50 г размягченного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложку сахара, щепотку соли и 3 яйца. Накрыть тесто полотенцем и оставить, чтобы оно подошло, на 20 мин. Затем тесто снова вымесить и заполнить им на 2/3 маленькие формочки (около 8 см диаметром), смазанные топленым маслом и обсыпанные мукой. Дать тесту подойти еще в течение 15 мин., затем выпекать в духовке, разогретой до 180°.

Сироп: Взять 1/2 л воды, 100 г сахара, 8 г ванильного сахара, довести до кипения. Вынуть пирожные из формочек и еще теплыми пропитать сиропом.

Крем: Вскипятить стакан молока. Смешать 2 желтка, 25 г сахара, 50 г муки и 20 г сливочного масла. Залить горячим молоком и взбить. Вылить массу обратно в кастрюлю и варить на медленном огне 1 мин., помешивая. Слегка остудить и ароматизировать 40 мл рома. Пирожные заполнить охлажденным кремом. Сверху выложить землянику.

## Пироги, пудинги, пирожные, торты

### Пирог праздничный

Высыпьте муку (500 г) горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде дрожжи (50 г), теплое молоко (1 стакан), яйцо, топленое молоко (1/2 стакана), щепотку соли. Хорошо вымесайте тесто и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана ягод, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахарного песка и белки от 2 яиц. Все это перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Тесто, разровняв, выложите в форму или глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите ягодный «наряд» и посадите пирог в духовку.

Приготовьте из сбитого белка «салфетку». Для этого возьмите 2 белка и взбейте венчиком. Через 3—5 мин. добавьте туда 2—3 ч. ложки сахарного песка, 1—2 капли лимонного сока и продолжайте взбивать еще 5 мин. Когда пирог испечется, накройте его белковой «салфеткой» и поставьте еще на 2—3 мин. в печь. Остывший пирог выложите на блюдо, сверху украсьте ягодами из варенья, цукатами, крошками шоколада.

## Пирог вегетарианский с вишней

Вариант 1. Нарезать кубиками 0,5 кг черствого пшеничного хлеба и залить 0,5 л кипящего молока. Взбить до появления пены 50 г сливочного масла, 50 г сахара и 2 желтка. Добавить 2 взбитых в крепкую пену белка и охлажденную хлебную массу. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Затем в нее слоями положить хлебную массу и 500 г вишни без косточек и запечь в духовке.

Вариант 2. Хорошо взбить 4 яйца, 150 г сливочного масла, 150 г сахара. Добавить 100 г толченых грецких орехов и 100 г толченых сухарей. Осторожно перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой. На дно ее положить вишню без косточек.

## Пирог картофельный с грибами

600 г отваренного картофеля размять, смешать с 4 желтками и взбитыми белками. Приготовить фарш, для чего очистить, промыть, нарезать и обжарить свежие грибы (200 г), добавить поджаренный лук (2 головки) и подсоленную сметану (1 ч. ложка), смешанную с мукой (1 ч. ложка). 2/3 картофельной массы положить на глубокую сковородку, смазанную маслом, а сверху — грибной фарш. Из остальной массы картофеля сделать валик и уложить его по краю сковороды на грибы. Валик смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке.

## Пирог по-молдавски

Из 2 стаканов муки, 1/2 стакана воды, 1 яйца и 1/4 ч. ложки соли замесите тесто, как для лапши. Тонко его раскатайте, разложите фарш и сделайте закрытый пирог. Смазав яйцами сверху, выпекайте его в духовке. Фарш: проверните через мясорубку 4 отварные картофелины и 150 г брынзы. Добавьте в фарш 1/2 головки мелко нарезанного, слегка обжаренного лука, посолите и поперчите по вкусу.

## Праздничные пироги с брусникой

Высыпьте 3 стакана муки горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде 30—40 г дрожжей, 2 стакана теплого молока, 3 яйца, 2 ст. ложки топленого молока, соль по вкусу. Хорошенько вымешайте тесто и поставьте в теплое

место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана моченой брусники, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахара и белки от 2 яиц. Все перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Разровняв тесто, выложите в форму или в глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите брусничный «наряд» и посадите пирог в духовку.

## Пирог «Фантазия» (к чаю)

Сбить вместе 3/4 стакана песка, 50 г сливочного масла и 2 яйца. Потом прибавить 3/4 стакана муки. Все хорошо смешать. Кто любит, можно добавить немного ванилина. Нарезать 12 кисло-сладких яблок без кожуры и сердцевины. На раскаленную сковороду налить немного растопленного масла, сверху насыпать тонкий слой панировочных сухарей. Положить на сухари нарезанные яблоки, залить их приготовленной смесью. Сверху посыпать мелко нарезанные грецкие или лесные орехи. Запекать в течение 40 мин.

## Пирог с тыквой

1 кг тыквы очистите от кожуры, нарежьте, положите в кастрюлю вместе с 120 г сливочного масла и держите на огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито. Следите, чтобы масло не темнело. Размочите 40 шт. чернослива, выньте косточки и смешайте с тыквой, добавив 2 стакана сливок и сахар по вкусу.

Когда остынет, заполните этой начинкой форму из теста и поставьте в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

## Пай (яблочный пирог)

Разомните руками 200 г сливочного масла, смешайте с 6 ст. ложками сахарной пудры и взбивайте эту смесь 15 мин. венчиком. Затем положите 2 желтка, 2 стакана муки, замесите тесто и поставьте его на холод. Через полчаса раскатайте тесто в лепешку, выложите ее на подпыленный и смазанный маслом лист и поставьте в духовку, чтобы она подрумянилась.

Начинка: очистите, нарежьте дольками и отварите в небольшом количестве воды яблоки (2,5 кг), протрите через сито, добавьте по вкусу сахара и, если есть, 2 ложки какого-нибудь сиропа или десертного вина. Положите начинку на готовую лепешку. Теперь возьмите 4 яичных белка и сбейте их.

## Пирог «Женский каприз»

Разотрите 250 г сливочного масла с 500 г муки, добавьте 5 желтков, 1 ст. ложку сахара, щепотку соли и 20 г дрожжей, растворенных в 1/2 стакана сметаны. Хорошенько вымесите тесто, раскатайте толщиной в мизинец, положите на противень и дайте тесту немного подняться. Потом поставьте в духовку и пеките до светло-желтого цвета. Затем смажьте

повидлом, а сверху еще и пеной, взбитой из белков и смешанной с ванилью и 250 г сахара. Посыпьте кусочками орехов и пеките, пока пена не загустеет.

## Пирог с творогом

Ошпарьте кипятком апельсиновую цедру, чтобы удалить горечь. Взбейте яичные белки от 2 яиц до образования воздушной пены, а желтки разотрите с 4 ст. ложками сахара добела. 120 г сладкой сырковой массы, 1 ч. ложку натертой цедры, 1/2 стакана сливок, желтки и взбитые белки смешайте и вылейте в заранее выпеченную форму из сдобного теста.

Приготовление формы: смешайте в миске 1 стакан муки, 1 ст. ложку песка и соль по вкусу, сделайте в середине ямку, влейте туда яичный желток, разогретые до густоты 2 ст. ложки сметаны, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложку холодной воды и смешайте рукой, пока тесто не соберется в комок. Поставьте на несколько часов на холод, затем раскатайте на посыпанной мукой доске до толщины 3 мм. В форму для выпечки (ее заменит небольшая кастрюля) положите сначала смазанный маслом пергамент, а затем тесто, разровняйте тесто по дну и стенкам кастрюли и снова поставьте на полчаса в холодильник. Теперь наколите тесто вилкой и выпекайте в предварительно нагретой духовке (200°) около 20 мин., пока не подрумянится. Чтобы тесто во время выпечки не поднялось и не заполнило всю форму, положите в углубление, где будет начинка, кусочек пергамента и насыпьте сверху сухой рис или горох; потом, когда вынете пирог из духовки, груз этот легко убрать вместе с пергаментом и заменить начинкой. Начинив пирог, снова поставьте его ненадолго в духовку, чтобы на сырковой массе образовалась тонкая золотистая корочка.

## Рулет с маком

Из дрожжевого теста, приготовленного из 2 стаканов муки, раскатайте пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным маслом и положите на него ровный слой маковой начинки. Тут весь секрет опять-таки в начинке. Предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустите через мясорубку и заправьте сахаром (4 ст. ложки песка на 5 ст. ложек мака), сырым белком и по возможности ложкой меда (тогда уменьшите соответственно количество сахара). Пласт теста со слоем маковой начинки сверните в рулет, положите швом на противень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте ему постоять 30—40 мин. в теплом месте (пусть еще подойдет). Потом смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 30—40 мин. в очень горячей духовке (200—220°).

## Пудинг из черствого хлеба

Черствый батон хлеба замочите на 40—50 мин. в молоке (1,5 стакана), разотрите, добавьте 2 взбитых яйца, 1/2 стакана сахара. Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом, обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем, посыпав сахарной пудрой.

## Ржаной пудинг

Натрите на терке ржаной хлеб — 1 стакан. Затем перемешайте с 2 ст. ложками сливочного масла, предварительно растопленного. В смесь положите 6 ч. ложек сметаны. Возьмите 8 яиц и отделите желток от белка. Тщательно разотрите желтки со 100 г сахара, пока масса не станет белой. Взбейте белки. Все это, а также по 1/4 ч. ложки корицы и ваниль добавьте в хлеб. Полученную массу положите в тонкую алюминиевую кастрюлю. Готовится пудинг на пару: кастрюля ставится в миску с кипящей водой и держится там час.

## Морковное пирожное

200 г моркови натереть на мелкой терке и засыпать 1 стаканом сахара. 2 желтка растереть с 50 г сливочного масла, соединить с морковной массой. Затем добавить муку и 1 взбитый белок, соду на кончике ножа. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Выложите его на противень и выпекайте в духовке на слабом огне.

## Ягодный рулет

Бисквит: смешать 6 желтков, 50 г сахара и 1 пакетик ванильного сахара. Взбить белки с щепоткой соли в крепкую пену. Добавить, взбивая, еще 25 г сахара. Желтковую массу смешать с белковой. Добавить 50 г муки, 50 г крахмала, 1 ч. ложку, соды и размешать. Намазать бисквитную массу на противень, покрыть вощеной бумагой и выпекать 8—10 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Вынуть бисквитный корж и выложить его на полотенце. Отделить бумагу. Смазать бисквит подогретым джемом.

Начинка: замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить 1/2 л сливок с 50 г сахара в крепкую пену. Желатин хорошо отжать, распустить в 3 ст. ложки теплой воды и смешать со сливками. Сливки выложить на бисквитный корж, сверху положить вымытые и очищенные ягоды. С помощью кусочка ткани свернуть бисквит в рулет. Завернутый в ткань рулет поставить на 1 час в холодное место. Посыпать рулет сахарной пудрой.

## Медовые орешки

Взбить 100 г масла со 100 г сахара и 200 г меда, добавляя 1/2 ч. ложки имбиря. В 500 г муки добавить и замесить взбитое масло и 1/4 стакана молока. Скатать рулики, разрезать, слепить орешки, смазать яйцом и выпекать до светло-коричневого цвета.

## Медовые пирожные

Взять 100 г масла, взбить с 50 г сахара, 1 яйцом и 100 г меда. Смешать с 400 г муки, куда добавлен порошок для выпечки (1 ч. ложка) и растертый кориандр (1 ч. ложка), хорошо вымесить, слепить маленькие пирожные и печь до светло-коричневого цвета.

## Медово-гречневые лепешки

Взбить 2 яйца со 100 г меда и 50 г сахара. Добавить 1/2 ч. ложки корицы, 3 ст. ложки молока, 200—250 г муки, перемешанной с 1 ч. ложкой порошка для выпечки, выложить ложкой на противень лепешки и выпекать до светло-коричневого цвета.

## Медовый кекс

Взбить 150 г масла со 100 г сахара, добавляя одно за другим 3 яйца, 100 г меда, 500 г муки с порошком для выпечки (1 ч. ложка) и 3/4 стакана молока, хорошо вымесить, влить в продолговатую форму и выпекать в течение часа.

## Медовый бисквит

Взять 3 яйца, отделить желтки от белков, добавить к желткам 2 ст. ложки меда и взбить; всыпать 3 ст. ложки муки, перемешать; взбить белки, добавить к ним 1 ст. ложку сахара, взбить еще раз, аккуратно смешать с желтками и выпечь.

## Медово-яблочный пирог

Взять 100 г масла, 200 г меда, 100 г сахара и 4 желтка, растереть, добавить 500—600 г муки с порошком для выпечки (2 ч. ложки), влить 3/4 стакана молока, хорошо перемешать, добавить взбитые белки (4) и осторожно перемешать. Разделить тесто на 2—3 части, испечь бисквиты, смазать их медово-яблочным мармеладом. Верх торта можно украсить взбитыми сливками.

## Клубничный торт

Бисквит: разделить 3 яйца на желтки и белки. Смешать желтки, 1 яйцо, цедру 1 апельсина, 20 г рубленых апельсиновых цукатов и 50 г сахара. Взбить белки в крепкую пену, добавить 50 г сахара. Белковую массу добавить к желтковому крему вместе со 100 г муки, просеянной с 1 ч. ложкой соды. Все осторожно перемешать. Бисквитной массой заполнить разъемную форму с высокими краями, смазанную жиром, и выпекать около 30 мин. в духовке, предварительно нагретой до 180°. Корж остудить.

Начинка: вымыть 1 кг клубники, очистить, выбрать около 15 самых красивых ягод для украшения. Разрезать бисквит на 2 тонких коржа. Замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить 1/2 ложки сливок с 50 г сахара. Желатин хорошо отжать, распустить в подогретом апельсиновом соке (4 ст. ложки) и взбить вместе со сливками. Сливки ароматизировать 40 г вишнёвой водки. Нижний корж оградить бортиком формы. Выложить на корж клубнику и смазать сливками. Сверху накрыть вторым коржом. Приготовить марципановую массу. Для этого накануне приготовления обдать кипятком 100 г миндаля, просушить, пропустить через мясорубку, тщательно вымесить со 100 г сахарной пудры, 1/2 белка и 1 ч. ложкой ликера и поставить на 24 часа в холодное место. Марципановую массу раскатать в полиэтилене по размерам торта. Марципановую лепешку положить на торт, посыпать небольшим количеством сахарной пудры. Взбить сливки с оставшейся сахарной пудрой и смазать массой края торта. Украсить края торта разрезанными на кружочки ягодами. Верх торта украсить половинками ягод и по желанию листочками мяты.

## Торт «Королевский»

Растопите 100 г сливочного масла и налейте его в глубокую тарелку. Когда оно начнет застывать, тщательно разотрите массу специальной палочкой или деревянной ложкой. Затем отделите яичные белки и желтки (5 яиц), взбейте их и перемешайте. Добавьте эту массу в масло, туда же положите 100 г сахара, 100 г толченого ореха (миндаль или грецкий), 4 г корицы толченой, 200—250 г муки. Разделите тесто на 4 равные части. Вырежьте из бумаги столько же кружочков.

Намажьте их подтаявшим сливочным маслом. Затем раскатайте тесто до 5—7 мм толщиной, вырежьте из него кружки и поставьте выпекаться в печь или в духовку при температуре 180—200°. Когда лепешки будут готовы, дайте им остыть. На одну из них положите варенье (лучше яблочное или клубничное), накройте другой лепешкой и верх тоже намажьте вареньем. И так сложите четыре лепешки, чередуя сорта варенья. Верх торта, а также бока обмажьте глазурью.

## Пирожные с черникой

Бисквит: приготовить и испечь массу, как написано в рецепте ягодного рулета. Крем: очищенные ягоды черники (50 г) раздавить вилкой и хорошо перемешать с 600 г простокваши, соком и цедрой 1 лимона и 25 г сахара. Замочить 12 г желатина на 5 мин. в воде, хорошо отжать и распустить в подогретом белом вине (50 мл). Распушенный желатин взбить с кремом. Начинка: смазать бисквитный корж кремом, поставить в холодное место и дать застыть. При помощи контурных формочек наметить на креме кружки, цветы и сердечки. Выложить на крем очищенные ягоды. Замочить 20 г желатина в воде, отжать и распустить в теплом соке (1/2 л черничного сока). Равномерно полить желатином кремово-ягодную поверхность. Дать застыть. Выдавить формочками или вырезать ножом пирожные. Украсить пирожные по желанию листочками мяты.

## Яблочное пирожное

Взбейте 3 желтка с 50 г сахара. Прибавьте в смесь сок и цедру 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки соды, растворенной в небольшом количестве горячей воды, 150 г масла, 2 стакана муки, взбитые в пену белки и 100 г сахара. Половину полученного теста положите в форму, посыпьте натертыми на терке и обваленными в толченых сухарях и сахаре яблоками (5 шт.). Сверху выложите оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать его надо в умеренно горячем духовом шкафу.

## Абрикосовый торт

Корж из песочного теста: 250 г муки просеять с разрыхлителем (1/2 ч. ложки) и сахарной пудрой (50 г). 100 г сливочного масла мелко порубить, смешать с 1 яйцом и мучной массой. Завернуть тесто в полиэтилен и положить в холодильник на 1 час. Затем раскатать тесто до толщины 1 см на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную мукой. Сформовать бортик. Тесто выпекать «слепым» способом. Для этого накрыть его специальной бумагой и сверху насыпать сухой горох. Тесто выпекать около 15 мин. в духовке, разогретой до 180°, затем удалить бумагу и горох.

Крем: 0,5 л молока довести до кипения. 3 желтка смешать с 50 г сахара, 50 г размягченного масла, 75 г просеянной муки и пакетиком ванильного сахара. Залить кипящим молоком, взбить крем и ароматизировать его 40 мл абрикосового ликера. Остудить, при необходимости помешивая. Начинка: 0,5 кг абрикосов разрезать пополам и удалить косточки. Корж намазать кремом, сверху выложить половинки абрикосов. Выпекать торт около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Готовый торт посыпать сахаром.

## Безе

2 ст. ложки сахара и 5—7 яичных белков взбить, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в 3 раза (белок будет лучше взбиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике). После этого добавить лимонную кислоту на кончике ложки и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпать 2 стакана сахара. Готовую массу выкладывают на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом. Выпекать в слабо нагретой духовке (до 90—100°). Снимать, когда пирожные остынут.

## Торт «Золотой колос»

Приготовьте обычным способом бисквит: возьмите 6—7 яиц и 1 стакан песка и взбейте. В эту массу добавьте 200 г (1,5 стакана) муки, быстро перемешайте и выпекайте в форме 20—30 мин. при температуре 200—220°. Остудите, не вынимая из формы.

Крем для торта готовьте из 200 г маргарина, 100 г сахарной пудры и 2—3 ст. ложек сгущенного молока. Масло размягчите руками и, добавляя в три приема пудру и сгущенное молоко, сбивайте, пока масса не станет однородной. В готовый крем всыпьте немного ванильной пудры, перемешайте, добавьте цедру и сок 1 лимона.

Разрежьте бисквит вдоль. Сначала смочите сиропом (100 г сахара и 1/2 стакана воды вскипятите, остудите, добавьте по вкусу лимонный сок) и намажьте кремом нижнюю половину, на нее положите вторую, тоже смочите сиропом, затем ровно положите крем. Бока торта обсыпьте шоколадной крошкой, а верх украсьте так, как подскажет собственная фантазия.

## Торт с крыжовником

Тесто: просеять 400 г муки, 1 ч. ложку соды и 100 г сахарной пудры. Хорошо вымесить, добавив 150 г сливочного масла и 1 яйцо. Тесто завернуть в полиэтилен и положить на 1 час в холодильник. 2/3 теста раскатать на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму для торта, сформовать бортики.

Начинка: взбить 4 белка в крепкую пену, добавить 0,5 стакана сахара, 100 г очищенного тертого миндаля и цедру 1 лимона. Половину полученной массы выложить на корж. Сверху положить вымытый и очищенный крыжовник (0,5 кг). Ягоды смазать сверху оставшейся массой. Из оставшегося теста сформовать верх торта в виде решетки. Торт выпекать около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 200°.

# Напитки

## Квас сухарный

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80°), настоять в тепле 1—2 часа, в зависимости от температуры. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать около 2 часов. Процедить. Оба процеженных настоя смешать, добавить на 1 кг сухих ржаных сухарей 20 л воды, 1 — 2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухой мяты или черносмородинового листа, 2—3 ягодки изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8—12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2—3 суток. Вместо изюма можно положить 2—3 ст. ложки тмина.

## Лимонный напиток

Выжать сок 1 лимона, добавить 3/4 стакана сахара, развести газированной водой (4 стакана). Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

## Молочно-клубничный напиток

Ягоды клубники (300 г) нарезать, засыпать 1 стаканом сахара, дать ему впитаться (в течение 30—40 мин.), залить 4 стаканами молока.

## Напиток из ягод

100 г черной смородины, 50 г белой смородины, 150 г малины, 2 нарезанных яблока варить в течение 10 мин. в 4 стаканах воды; процедить напиток, добавить в него 1 стакан сахара, снова вскипятить и охладить.

## Напиток из мандаринов и яблок

Очистить 5 мандаринов, нарезать 300 г яблок, залить мандарины, их кожуру и яблоки 3 стаканами воды и варить 10 мин. Процедить жидкость, добавить 3/4 стакана сахара и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

## Фруктовый чай

Заварить чай: 2 ч. ложки чая на 2 стакана воды, процедить. Отварить в течение 10 мин. 1 стакан сахара, 100 г черной смородины и 2 нарезанных яблока в 3 стаканах воды, процедить, остудить. Смешать с остывшим чаем, добавить тонко нарезанные ломтики 1/2 лимона и 1/2 апельсина. Лимон и апельсин предварительно (до разрезания) ошпарить кипятком.

## Медово-лимонный коктейль

Взять 4 ст. ложки меда и 4 ст. ложки сока красной смородины. Хорошо взбить и, сильно взбивая, влить холодное молоко (1 л). Сразу же подавать на стол.

## Клюквенный морс с медом

Стакан отобранной, очищенной и бланшированной клюквы (бланшировать — значит опустить свежую ягоду на 2—3 минуты в кипящую воду) размять, кипятить 5—10 мин., сок процедить, добавить 2 ст. ложки меда, настоять 1—2 часа. Подавать охлажденным.

## Лимонно-вишневый напиток

400 г вишен варить в 4 стаканах воды, добавить кожуру 1/2 лимона, варить еще 2 мин. Процедить, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

## Напиток из черноплодной рябины

100 г черноплодной рябины, 100 г слив и 2 нарезанных яблока залить 4 стаканами воды, добавить 2 черносмородиновых и 2 вишневых листа, кипятить 10 мин., процедить напиток, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

## Фруктово-винный напиток

1 стакан белого вина смешать с 2—3 стаканами воды, добавить немного ликера или коньяка, 1/2 стакана сахара, выжать в напиток 1/2 лимона, положить по 100 г различных видов фруктов: мандаринов (или апельсинов), персиков, абрикосов, яблок, очищенных и нарезанных на дольки. Вместо свежих фруктов можно добавить любые консервированные. Охладить.

## Напиток «Дынный»

2 дыни разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половину отложить. Из остальных круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром (2—4 ч. ложки). Положить в дыню 4 кубика льда и вырезанную мякоть дынь. Добавить апельсиновый ликер (80 мл) и залить охлажденным шампанским. Подавать с толченым льдом.

## Напиток «Цитрусовый»

2 лимона и 1 апельсин хорошо вымыть и нарезать на дольки. 200 г любых ягод помыть, очистить, при необходимости нарезать. Еще из 2 лимонов и 1 апельсина выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в кружку, залить соком и перемешать с медом (100 г жидкого цветочного меда). Перед подачей на стол влить в полученную смесь 2 л красного вина и 1 л минеральной воды. Подавать с кубиками льда.

## Вишневый коктейль

Взять 3 ст. ложки вишневого сиропа, 0,5 л молока, 200 г мороженого и хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

# АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА

## Бульон для вегетарианского супа

1/2 л холодной воды, луковица, разрезанная пополам, морковь, разрезанная пополам, корень сельдерея, мелко нарезанный, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, веточка зеленой петрушки.

Дайте всем компонентам закипеть в сковороде, накройте крышкой и оставьте кипеть на 15 мин. Убавьте жар и оставьте на огне еще на 15 мин. Слейте жидкость и отбросьте овощи.

Бульон готов для использования или хранения, его можно охладить или заморозить.

## Смешанный фасолевый суп

На 4 порции—150 г сухой фасоли (бобов), 1/2 л вегетарианского бульона, 2 ст. ложки подсолнечного масла, размятая долька чеснока, нарезанная дольками луковица, нарезанные дольками 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки томатного пюре, свежеразмолотый черный перец, свежая петрушка, нарезанная для украшения при подаче на стол.

Положите фасоль в миску, залейте холодной водой и дайте вымокнуть в течение 8 часов или залейте водой с вечера. Слейте воду, промойте и высушите фасоль. Положите фасоль в бульон, доведите до кипения, кипятите на Сильном огне в течение 10 мин., затем накройте крышкой и еще кипятите в течение 40 мин. Нагрейте на сковороде подсолнечное масло, поджарьте в нем чеснок, лук и сельдерей в течение 5 мин., пока они не станут мягкими, но не давайте им пригореть и приобрести коричневый цвет. Добавьте эти овощи к фасоли, туда же добавьте томатное пюре. Кипятите в течение 20 мин. (пока фасоль не станет мягкой). Приправьте по вкусу, подавайте на стол со свежей петрушкой, нарезанной и посыпанной в тарелки.

## Оладьи с сыром

0,6 л молока, маленькая очищенная луковица, в которую вложено 3—4 дольки чеснока, лавровый лист, 150 г манной крупы, 100 г натертого сыра, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, соль и свеженатертый черный перец, крупное куриное яйцо, взбитое с 1 ст. ложкой воды, сухие хлебные крошки, растительное масло, дольки лимона, веточки петрушки. Положите лук и лавровый лист в сковороду, вылейте молоко и доведите его до кипения. Снимите молоко с огня, накройте и дайте постоять в течение 10—15 мин. Выньте из молока лук и лавровый лист. Снова доведите молоко до кипения, постепенно насыпьте в него манную крупу, все время помешивая молоко. Дайте ей покипеть в течение 5 мин., чтобы манная крупа сварилась, снимите с огня и тщательно перемешайте с сыром, горчицей и какой-нибудь

приправой. Выложите смесь слоем толщиной в 1 см на смазанную маслом сковороду или противень. Разровняйте верх. Дайте полностью остыть. Нарежьте кусками, обмакните каждый во взбитое яйцо и затем в сухие хлебные крошки. Поджарьте в горячем растительном масле, пока лепешки не станут хрустящими с обеих сторон. Сушите на полотенце. Сразу подавайте на стол с дольками лимона и веточками петрушки. Это блюдо можно подать с соусом из петрушки, жареными ломтиками картофеля и слегка поджаренными овощами: зеленым горошком, ломтиками помидора или нарезанной тонкими палочками (как спички) морковью. Для приготовления жареных ломтиков картофеля возьмите 800 г картофеля, нарежьте ломтиками, залейте 2 ст. ложками растительного масла и тушите при температуре 200° в течение 20—30 мин., пока они не приобретут золотистый цвет и не станут хрустящими; переворачивайте их несколько раз.

## Вегетарианские колбаски

150 г свежих хлебных крошек, 100 г сыра чеддер, натертого, 50 г сыра чеддер, нарезанного на 8 ломтиков в форме спинки, 50 г мелко нарубленного лука-порея, 2 яйца, пучок петрушки, 50 мл горчицы, соль и молотый перец, белок 1 яйца, крошки для посыпания сверху.

Смешайте свежие хлебные крошки, тертый сыр и нарубленный порей в миске. Мелко нарежьте петрушку, слегка взбейте яйца и смешайте с 2/3 петрушки, горчицей и перцем. Добавьте эту смесь к крошкам хлеба и хорошо перемешайте вилкой. Придайте смеси форму колбасок, облепив сыром, нарезанным в форме спичек. Перемешайте оставшуюся петрушку с хлебными крошками. Окуните каждую колбаску в яичный белок и обваляйте в сухарях. Поджарьте в оливковом масле, чтобы колбаски приобрели золотисто-коричневый цвет.

## Шпинат с рисом

Маленькая луковица, подсолнечное масло, 5—10 мг молотого острого перца, ломтики лимона, 250 мл кефира, 250 г свежего шпината, нарезанного, 2 сваренных вкрутую яйца, 130 г риса, тертый сыр.

Отварить рис, мелко нарезать луковицу и слегка обжарить на растительном масле до размягчения. Добавить размолотый перец и ломтики лимона, тушить 3 мин. Размешать и дать остыть. Вынуть лимон и, помешивая, добавить кефир. Вымыть шпинат и отбелить его в кипятке в течение 3 мин. Слить воду. Уложить рис на дно кастрюли (гусьтницы), а сверху положить слой нарубленных яиц, сваренных вкрутую. Поверх яиц выкладывается слой шпината и заливается соусом. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте на умеренном огне в течение 20 мин., пока блюдо не прогреется полностью.

## Запеченный тертый картофель

Крупная картофелина, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка рубленой петрушки, оливковое масло, соль и молотый перец. Натереть на терке картофелину и луковицу. Размешать с петрушкой, солью и перцем. Нагреть масло в сковороде и на нее ложкой выложить смесь. Разровнять ее, придав вид толстого блина. Когда он зарумянится снизу, перевернуть его лопаточкой и

продолжать запекать, пока блин не зарумянится с другой стороны. Нарезать на куски и подавать на стол. Блин должен быть хрустящим снаружи и сочным и мягким внутри.

## Фруктовые сладости

50 г маргарина, 50 г сахара, 100 г тыквы, яйцо, 1/2 стакана молока, 450 г муки, 100 г изюма без косточек, щепотка корицы. Нагреть печь до 200°. Потушить тыкву, пока она не станет мягкой. Взбить сахар и маргарин, пока они не побелеют. Смешать их с тыквой, взбитым яйцом, корицей, изюмом и молоком. Добавить муки и месить на доске, пока тесто не промешается. Разделить тесто на 8 частей и скатать их в шарики. Положить шарики на противень и запекать 20 мин., пока они не взойдут и не подрумянятся сверху. Подавать на стол горячими или остывшими.

## Горячее блюдо из бобов

450 г бобов (фасоли), 100 г зеленой фасоли, 400 г помидоров, 15 г томатного пюре, 1 ч. ложка смеси из трав, соль и молотый черный перец, 400—500 г отварного картофеля, нарезанного ломтями, 100 г тертого сыра.

Смешать фасоль, помидоры, томатное пюре, травы и приправу в кастрюле для тушения (гусятнице). Уложить сверху ломти картофеля, посыпать сверху тертым сыром. Тушить при температуре 170° в течение часа.

## Вегетарианские тушеные овощи

Возьмите нарезанную луковицу, 1 размятый зубчик чеснока, 1 ч. ложку растительного масла, 2 крупные нарезанные моркови, 100 г грибов, 100 г бобов, 600 г вегетарианского бульона или воды, 250 г риса, 100 г гороха.

Тушить лук и чеснок в растительном масле 10 мин. Добавить специи и еще тушить 2 мин. Добавить морковь, грибы, бульон и рис. Довести до кипения, накрыть и кипятить на медленном огне 40 мин. За 10 мин. до готовности риса добавить горошек. Подавать на стол, приправив помидорами.

## Чечевица с овощным соусом

Возьмите замоченной с вечера 100 г чечевицы, 1 нарезанную луковицу, 1 размятый зубчик чеснока, 2 нарезанных красных перца, 1 ст. ложку растительного пюре, кусочек (2 г) стручкового перца, соль и перец (молотый) .

Слить чечевицу и варить в кипящей воде примерно 45 мин., пока не размягчится. Слить воду. В это время жарить лук, чеснок и красный перец в растительном масле в течение 10 мин. Добавить помидоры, томатное пюре, стручковый перец и чечевицу. Приправить солью и перцем, держать на слабом огне 10 мин.

# РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ

## Овощной суп

Возьмите 2 ст. ложки растительного масла, 1 нарезанную луковицу, 1/2 кочана цветной капусты, разделенной на веточки, 2 нарезанные моркови, 200 г мелкого картофеля (лучше молодого), 800 г овощного бульона, 1 — 2 ч. ложки смеси трав, острую приправу по вкусу, 100 г зеленого горошка, петрушку по вкусу.

Слегка обжарить лук в масле. Положить лук вместе с остальными овощами в овощной бульон и варить на слабом огне 20—30 мин. Украсить суп петрушкой.

## Греческий салат

Возьмите 1 нарезанный кустик салата, 1 нарезанный ломтиками огурец, 2 нарезанные небольшие луковицы, 4 разрезанных на части помидора, 100 г зеленого горошка, 100 г маслин.

Подлива: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 /2 головки чеснока, мелко нарезанная приправа по вкусу. Уложите салат, огурцы, лук и помидоры в блюдо. В центре положите горкой зеленый горошек, крошите сверху маслины. Хорошо перемешайте составные части подливы и равномерно полейте салат.

## Компот из свежих фруктов с кремом

Возьмите 1 —1,5 кг любых фруктов и ягод (ягоды, яблоки, груши, абрикосы), сок лимона, воду, сахар, если нужно.

Крем: 100 г орехов, кленовый или другой сироп (сахар), вода.

Очистите и крупно нарежьте на 2—4 части фрукты, добавьте лимонный сок, воду, чтобы только закрывала фрукты. Вскипятите, дайте остыть. Подсластите, если надо. Для приготовления крема разотрите орехи, смешайте с несколькими ложками кленового сиропа, добавьте воды до густоты сметаны.

# НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

## Салаты

Салат картофельный с фасолью (румынская кухня)

Сварить в кожуре 300 г картофеля, очистить и нарезать. Отварить 100 г белой фасоли, смешать ее с картофелем и мелко нарубленным репчатым луком (1 головка), посолить,

полить салатной заправкой, украсить зеленью петрушки и укропа.

### Салат из картофеля с луком (болгарская кухня)

Отваренный и очищенный (500 г) картофель нарезать кружочками, а лук (2 головки) — кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать, полить салатной заправкой (5 ст. ложек), украсить зеленью.

## Салат французский

Сварить отдельно 400 г картофеля, 100 г гороха и 1 яйцо. Картофель нарезать кубиками. 200 г свеклы вымыть, испечь в духовке, очистить и также нарезать кубиками. Все перемешать. Добавить соль и перец по вкусу, 5 ст. ложек сметаны, посыпать тертым желтком.

## Салат картофельный по-немецки

200 г яблок и 200 г отваренной свеклы нарезать мелкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля (300 г) перемешать с мелко нарубленными солеными огурцами (200 г), репчатым луком (головка), зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат посолить, заправить смесью 3-процентного уксуса (2 ст. ложки) и растительного масла (3 ст. ложки).

## Салат из белой фасоли (итальянский рецепт)

Замочить фасоль (200 г) на ночь в холодной воде, которую на следующий день слить. Набухшую фасоль залить газированной водой и варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, а горячую фасоль смешать с мелко нарезанным луком (1 головка) и чесноком (1 зубец) и залить заправкой из уксуса (1 ст. ложка), растительного масла (4 ст. ложки), томат-пюре (1 ст. ложка), молотого красного перца (несколько горошин) и соли по вкусу. Охлажденный салат распределить на порции и украсить их кружочками помидоров и посоленной мелко нарезанной петрушкой.

## Салат из печеного сладкого перца (по-гречески)

Испечь в духовке 500—600 г мясистого сладкого болгарского перца, очистить от кожуры, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, разрезать по длине, посолить и выдержать 30 мин. 1/2 лимона очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Приготовить заправку из сока второй половины лимона, измельченных на терке 2 помидоров, 4—5 ст. ложек растительного масла с добавлением соли по вкусу. Дно салатника выложить слоем петрушки по вкусу. На него уложить печеный перец и посыпать кусочками лимона, маслинами (10—15 шт. без косточек), толчеными грецкими орехами (2 ядра) и, по желанию, растертым чесноком и мелко нарезанным жгучим перцем по вкусу. На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать петрушкой. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте 30 мин.

Заправку можно приготовить из отцеженного кислого молока, растительного масла и толченых ядер грецких орехов с добавлением мелко нарезанного укропа и нескольких капель сока чеснока.

Винегрет из овощей, зимний (французский рецепт) Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде сперва нарезанные кубиками 2—3 моркови, а затем нарезанную так же свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем соединить с нарезанными мелкими кубиками 2 солеными огурцами, нарезанными соломкой 2—3 луковичками, 2—3 ст. ложками горошка, изюмом и лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками. Из овощного отвара, растительного масла, стакана вина, стакана сока второго лимона, черного перца (несколько горошин), 1 ч. ложки горчицы и соли по вкусу приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин., после чего разделить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

## Салатный маринад с чесноком (французский рецепт)

Четыре зубчика чеснока растереть, прибавить к желтку и взбить вместе с ним стакан растительного масла, добавляя сначала по капле, а потом маленькой струйкой. Продолжая взбивать, добавить соль (1—2 ч. ложки), лимонный сок, щепотку молодого черного перца и щепотку сахара до получения консистенции жидкого майонеза (если смесь слишком густая, следует разбавить ее 1—2 ч. ложками воды или овощного отвара). Маринад использовать с отварными корнеплодами, предварительно отцеженными и нарезанными кубиками.

## Супы

### Заготовки для супа

#### «Коричневый» бульон

3 моркови, 10 шт. фасоли, 2 луковички, 2 картофелины, 2 больших помидора, небольшой кусок кочана капусты или тыквы. Нарезать все овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

#### «Белый» бульон

450 г тыквы, 2 луковички, 2 картофелины, небольшой кусок кочана капусты. Нарезать овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

#### Чорба из овощей (болгарский густой суп)

Очищенные и нарезанные овощи (4 картофелины, 2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 1 головку лука, 1 стручок сладкого перца) положить в кастрюлю с холодной водой и медленно довести

до кипения, затем прибавить соль, 4 ст. ложки растительного масла или 30 г сливочного масла и через 5 мин. всыпать вермишель. Чорбу доварить на слабом огне, заправить молоком (1/4 стакана), посыпать петрушкой и подать на стол.

## Суп молочный с картофелем и ячменной крупой (эстонская кухня)

60 г крупы положить в воду и варить до готовности. Добавить нарезанный лук (1 головку), картофель (500 г). В готовый суп влить 2 л молока, довести до кипения и заправить 1 ст. ложкой сливочного масла.

## Вторые блюда

### Лазанки из картофеля (польская кухня)

800 г отварного картофеля пропустить через мясорубку вместе с творогом (500 г), перемешать, добавить 2 яйца и столько муки, чтобы замесить тесто средней густоты, из которого сделать шарики и варить их в подсоленной воде. При подаче полить маслом.

### Картофель со сметаной и луком (польская кухня)

800 г картофеля очистить, отварить и обсушить. Нарезать 2 головки репчатого лука, смешать его со стаканом сметаны, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу и дать постоять 30 мин., а затем подать к отваренному горячему картофелю.

### Картофель со шпинатом «Птичьи гнезда» (немецкий рецепт)

Приготовить пюре из 500 г разваренного картофеля, 1/2 стакана молока и 2 ст. ложек растительного масла, яйца и соли по вкусу. Добавить еще 1/2 стакана молока, 250 г измельченного шпината, всыпать щепотку тертого мускатного ореха и молотый черный перец по вкусу и посолить. Картофельное пюре выложить в хорошо смазанную растительным маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду и выровнять поверхность. Сверху разместить тремя кучками шпинат, в каждой сделать по углублению, в которое положить по кусочку сливочного масла (с грецкой орех). Полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 1/3 часа. В каждое углубление выпустить по яйцу, посолить и поперчить по вкусу. Выпекать, пока белок не побелеет. Подать на стол с салатом по выбору.

### «Миш-маш» из помидоров с грибами (немецкий рецепт)

250 г очищенных грибов нарезать ломтиками покрупнее и тушить в 30 г сливочного масла. Добавить мелко нарубленную луковичку и посыпать 1 ст. ложкой муки. Довести грибы до

мягкости, прибавить 500 г помидоров, нарезанных кубиками, и соль по вкусу. Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и молотым черным перцем и разделить на порции. К каждой порции добавить яичницу-глазунью из 2 яиц. Сервировать с хлебными тостами.

## Запеканка по-лионски (французский рецепт)

Отварить 1,5 кг картофеля в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно поджарить 1 головку лука. Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и перцем и поставить в духовку на 10—15 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

## Картофель под белым соусом (немецкий рецепт)

Очищенный и нарезанный кружками картофель (1 кг) поместить в посуду с холодной водой и медленно довести до кипения. Морковь (3—4 шт.) и сельдерей (1 корень) спассировать со сливочным маслом (30 г). Добавить картофель, молотый черный перец, лимонный сок и вино по вкусу. Муку спассировать с маслом (30 г) и разбавить картофельным отваром. Довести до кипения на сильном огне при постоянном помешивании, переставить на слабый огонь и заправить желтками от 3—4 яиц. Залить картофель полученным соусом и выдержать на слабом огне в течение 5—6 мин. До подачи на стол не снимать крышки.

## Яхния из грибов (болгарский рецепт)

Мелко нарубленный лук (2 головки) спассировать с растительным маслом (4—5 ст. ложек), измельчить до готовности. Посыпать мукой (1 ст. ложка) и молотым красным перцем, прибавить нарезанные кубиками помидоры (1—2 шт.) и тушить еще около 5 мин. Влить 1/2 стакана горячей воды и несколько капель уксуса. Посолить и дотушить на умеренном огне. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой (зеленью) и выдержать 2—3 мин. под крышкой.

## Кныдли в сметане по-украински

Отварите 5 очищенных средних картофелин, горячими пропустите через мясорубку и охладите. 8 ст. ложек муки, 2 яйца, 1 ч. ложку сахара, соль тщательно перемешайте с картофельным фаршем. Массу раскатайте в пласт толщиной 1,5 см и вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите по одной распаренной заранее черносливине, посыпьте ее сахаром и защипите края кружочка. Отварите кныдли в кипящей подсоленной воде, выложите их на сковородку, залейте сметаной, запекайте в духовке и горячими подайте на стол.

## Сациви из баклажанов по-грузински

Эту вкусную закуску надо готовить за три дня до праздника. Промойте 6 баклажанов среднего размера, обрежьте у них кожицу, разрежьте вдоль и положите на 10 мин. в кипяток. Затем выложите на стол и полчаса держите под прессом. А пока приготовьте

фарш: истолките 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручка красного перца, нарежьте 3 головки репчатого лука и 1 веточку свежей петрушки. В эту смесь добавьте немного соуса сацебели и начините баклажаны. Оставшимся соусом залейте их сверху и на три дня поставьте в прохладное место мариноваться. На стол подадите как холодную закуску. Соус сацебели: растолките в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубите 1 головку репчатого лука, если есть — зелень кинзы и мяты, залейте все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавьте по вкусу красный молотый перец и соль.

# Пища и религия

Практически все известные религии так или иначе высказывают свое отношение к пище человека, классифицируют ее со своих позиций, определяют те или иные запреты на некоторые ее виды и время употребления. В религиях пища кроме своей чисто функциональной (физиологической) роли играет также роль культовую.

Для вегетарианцев (в т. ч. веганов) важно то, что основная часть религиозных запретов касается пищи животной, хотя существуют также запреты в отдельные периоды и на употребление вообще всякой пищи и даже воды (полное воздержание). Есть и частные запреты на соль, алкоголь, табак, чай, кофе и др.

Пищу можно разделить на повседневную и обрядовую. Многие люди не задумываются о том, что существуют запреты и на повседневную пищу, полагая, что каждодневно можно употреблять пищу любую, а посты (частичные или полные запреты) распространяются лишь на определенные периоды. Как-то упускается из виду, что на самом деле и в повседневной жизни существуют запреты, и, кстати, более жесткие. Ибо пища, запрещенная к употреблению повседневно, не должна использоваться никогда. И, конечно, в первую очередь эти запреты касаются пищи животной.

По Библии человеку изначально была дана лишь растительная пища: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу» (Бытие, 1; 29). Правда, далее в Библии (во многих местах) речь идет и об употреблении животной пищи. Это действительно так: «Я услышал ропот сынов Израилевых; скажи им: вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом — и узнаете, что Я Господь, Бог ваш» (Исх. 16; 12). Но это говорит лишь о том, что разрешение было дано не сразу. Обратимся к авторитетным комментаторам.

В статье «Мясо животных» Библейской энциклопедии Архимандрита Никифора говорится: «Мясо животных в первое время по сотворении мира не было дозволено человеку для употребления в пищу, но после потопа, кроме зелени и плодов, ему дозволено употреблять в пищу и животных, впрочем, с некоторым ограничением...»

Каковы же ограничения на употребление животной пищи, налагаемые Ветхим Заветом? Обратимся снова к Библии.

Вот что обещает Бог народу, ведомому им в Землю обетованную: «Ибо Господь, Бог твой, ведет тебя в землю добрую, в землю, где потоки вод, источники и озера выходят из долин и гор, в землю, где пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы и гранатовые деревья и мед, в землю, в которой без скудости будешь есть хлеб твой и ни в чем не будешь иметь недостатка...» (Втор. 8; 7, 8, 9).

Но далее дается великодушное разрешение:

«Когда распространит Господь, Бог твой, пределы, как Он говорил тебе, и ты скажешь: поем я мяса», потому что душа твоя пожелает есть мяса, — тогда, по желанию души твоей, ешь мясо» (Втор. 12; 20). Ну и какое же мясо можно есть? «Не ешь никакой мерзости. Вот скот, кото рый вам можно есть: волы, овцы, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом; верблюда, зайца и тушканчика, потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь. Из всех животных, которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя; а всех тех, у которых нет перьев и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас.

Всякую птицу чистую ешьте. Но сих не долж-но вам есть из них: орла, грифа и морского орла, и коршуна, и сокола, и кречета с породю их; и всякого ворона с породю его, и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породю его, и удода, и нетопыря. Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас; не ешьте их» (Втор. 14: 3—19). Как видим, есть одна особенность у всех этих запретов: уж если, разрешать людям есть мясо, то только тех животных, которые сами мяса не едят, т. е. если использование в пищу мяса — это плохо, то использование мяса животных, питающихся мясом, — это очень плохо. Существуют разные версии о причинах и исторической последовательности возникновения узаконенных запретов на определенные виды пищи в религии. Занимались этим многие ученые — историки, религиоведы и др. Однако авторы, обсуждающие эти проблемы, не акцентируют внимания на первоочередном запрете употреблять мясо именно хищных животных. Лишь в Еврейской энциклопедии в статье «Пища в библейские и талмудические времена» среди других мотивов запретов упоминается мотив гигиенический: запрещенная пища вредит здоровью.

Имеются в Библии и другие запреты. Нельзя, например, употреблять в пищу мясо животных, умерших естественной смертью, растерзанных дикими зверями (Исх. 22; 30), умерших от смертельной болезни или убитых не по ритуалу (Втор. 14; 21). Запрещены в пищу кровь млекопитающих и птиц и даже мясо, содержащее в себе кровь (Бытие, 9; 4). Запрещено воловье, овечье и козье сало (Лев. 7; 23). Не разрешается есть мертвечину, а также мясо (млекопитающих и птиц) совместно с молоком. Вообще запрещается всякая смесь мясного с молочным.

На первый взгляд может показаться, что все эти запреты не имеют отношения к рассматриваемой нами теме. Однако если вспомнить позицию и рекомендации врачей-натуропатов, и в первую очередь знаменитого Герберта Шелтона, то становится очевидным, что, по крайней мере, два последних запрета (на мертвечину и мясо-молочные сочетания) носят чисто гигиенический характер. Следует, правда, отметить, что запрет на мясо-молочные сочетания не является чисто библейским — он возник позднее в иудаизме на основе библейского требования: «Не вари козленка в молоке матери его» (Втор. 14; 21).

Подобного рода запреты, относящиеся к повседневной пище, имеют место во многих религиях.

У мусульман меньше пищевых запретов, но они есть и, конечно, также относятся к пище животной. Магомет говорит: «Он ведь запретил вам только мертвечину, и кровь, и мясо свиньи, и то, что заколото не для Аллаха. Кто же вынужден, не будучи нечестивцем и преступником, — нет греха на том: ведь Аллах прощающ, милосерд!» (Сура 2; 168).

Особо следует сказать о тех религиях, последователи которых являются принципиальными вегетарианцами или хотя бы считают растительную пищу предпочтительной. В первую очередь это жители Древней и современной Индии, которая была родиной трех значительных религиозных направлений — индуизма, буддизма и джайнизма.

Буддизм ведет широкую пропаганду ахинсы (непричинения вреда), являющейся религиозным предписанием. В связи с этим буддизм призывает к отказу от умерщвления всех живых существ. Иными словами, вегетарианство носит в буддизме этический характер.

В джайнизме соблюдение ахинсы было особенно строгим. Джайны считают, что все души должны стремиться к достижению совершенства, поэтому нужно относиться с уважением ко всякой жизни, какой бы она ни была. Джайны должны сами воздерживаться от умерщвления живых существ и удерживать от этого других. Не только монахам, но и джайнам-мирянам запрещено заниматься охотой, рыболовством и даже скотоводством. Все джайны и теперь строгие вегетарианцы. Они были членами одной религиозной общины (сангхи), которая делилась на четыре группы: монахи, монахини, миряне-мужчины, миряне-женщины. Поскольку считалось, что полного освобождения (перехода в нирвану) мог достичь только монах и исключительно исполнением строгих обетов, то миряне на определенный срок должны были становиться монахами.

Близки были к вегетарианству и многие касты в индуизме. Приведем два фрагмента из трудов о быте Древней Индии.

Первый фрагмент — из книги ученика Плотина Порфирия «О Стиксе», в которой он цитирует труд об Индии одного из основоположников сирийской литературы Бардесана (II—III вв. н. э.):

«В обществе индийцев, разделенном на множество [разрядов], есть некий род святых мудрецов, которых эллины обычно называют гимнософистами. Среди них существуют две секты: брахманы, которым отдается преимущество, и саманеи. Ведь брахманы получают эту самую божественную мудрость по наследству, подобно жреческому сану, а саманеи избираются и состоят из тех, кто пожелал посвятить себя божественной мудрости. Вот как описал их образ жизни вавилонянин Бардесан, живший во времена наших предков. Он беседовал с индийцами из посольства к императору, сопровождавшими Дандамиса.

Все брахманы — из одного племени, и все они происходят от одного и того же отца и одной и той же матери. Саманеи, как мы говорили, — не племя и собраны из разных народов Индии. И брахман не подчиняется царю и не платит подати вместе с другими.

Из этих философов одни живут в горах, другие у реки Ганг. Горные философы питаются плодами и коровьим молоком, заквашенным на травах, а живущие у Ганга — плодами, в изобилии растущими вблизи этой реки. Ибо земля дает постоянный урожай плодов и, кроме

того, много дикого риса, который они употребляют в пищу, когда не хватает плодов. Употребление в пищу чего-нибудь другого, равно как и прикосновение к животной пище, рассматривается ими как верх нечистоты и бесчестия...

Жизнь же саманеев протекает следующим образом. Они живут вне города, проводя весь день в беседах о божественном. У них есть хижины и храмы, построенные царем, в которые назначены управители, получающие от царя продукты для содержания тех, кто собирается [там]. Пища состоит из риса, пшеничного хлеба, плодов и зелени. Если же кто-нибудь захочет разнообразить свой стол, ему добавляют зелень или какие-либо плоды».

Второй фрагмент — из книги Ипполита Римского (II—III вв. н. э.):

«Есть и у индийцев секта философствующих среди брахманов, которые ведут обособленный образ жизни, воздерживаются от всякой животной пищи, а также от пищи, приготовленной на огне. Они довольствуются плодами, но не сорванными с деревьев, а подобранными с земли. Брахманы пьют воду из реки Тагабены».

Являются вегетарианцами и современные последователи вишнуизма, к учению которых (Бхагават-Гита) в последние годы проявляют интерес и в нашей стране. Иногда их называют кришнаитами.

В Бхагават-Гите Бог Кришна говорит, что человеку следует есть только то, что было сначала принесено ему в жертву, в противном случае он навлекает на себя кармические последствия.

«Предложите Мне листок, цветок, плод или воду, с любовью и преданностью, и Я приму их» (Бг. 9; 26).

Овощи, злаки, фрукты, молоко и вода — вот продукты, которые должны есть люди согласно предписанию самого Господа Кришны.

Адвентисты седьмого дня — это христиане, верные основополагающему Ветхому Завету. Они представляют многочисленную религиозную организацию, широко распространенную во всем мире. Их взгляды на питание и образ жизни практически совпадают со взглядами современных натуропатов — врачей, проповедующих естественные методы оздоровления.

Недавно изданная на русском языке книга одного из руководителей общины адвентистов седьмого дня Елены Уайт, появившаяся за рубежом еще в 1909 г., дает рекомендации по самым различным проблемам здорового образа жизни. В книге рассматриваются уклад семейной жизни, воспитание детей, уход за ними и чисто бытовые проблемы. Указанная работа в части выбора продуктов питания, их приготовления, культуры употребления может служить хорошим руководством в повседневной жизни для многих, в том числе и далеких от религии людей, и неплохим пособием по вегетарианскому питанию.

Вот несколько фрагментов из этой книги: «Наилучшим питанием для младенца является то, что природа сама дает, и его нельзя без надобности лишать этого. Мать поступает очень бессердечно, если старается избавиться от заботливого кормления младенца грудью ради

собственного удобства или общественных развлечений.

Трудно переоценить пользу от привития детям правильных привычек питания. Дети должны понять, что они едят для того, чтобы жить, а не живут для того, чтобы есть...

Наши тела строятся из того, чем мы питаемся... Всегда следует избирать такие продукты питания, которые наилучшим образом снабжают тело всеми нужными строительными материалами. В этом отношении ненадежно полагаться на свой аппетит. Неправильные привычки в еде извратили аппетит. Часто он требует такого рода пищу, которая вредна здоровью и вызывает слабость вместо того, чтобы давать силы. Мы также не можем полагаться на обычаи, принятые в обществе. Распространенные везде болезни и страдания в большой мере вызываются общепринятыми ошибками в области питания...

Зерно, фрукты, орехи и овощи — это то, что творец назначил нам в пищу. Эти продукты питания, приготовленные самым простым и естественным путем, полезнее и питательнее всего. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, каких не могут дать более сложные и возбуждающие кушанья.

Люди, привыкшие к жирным и очень возбуждающим кушаньям, имеют неестественные вкусы; простая и скромная пища вначале не кажется им приятной.

Сильные люди, занятые главным образом физическим трудом, могут не следить за качеством и количеством принимаемой пищи так строго, как люди, ведущие сидячий образ жизни; но и они имели бы лучшее здоровье, если бы проявляли воздержание в отношении питания.

Мясо никогда не было наилучшей пищей, но в настоящее время вдвое опаснее употреблять его, так как болезни животных очень быстро распространяются.

Вредное влияние пищи может не сразу сказаться, но это не доказывает, что она не причиняет вреда. Очень немногих людей можно убедить, что мясо, которое они ели, отравило им кровь и вызвало страдания. Многие умирают от болезней, причиной которых целиком является употребление в пищу мяса, хотя ни они сами, ни другие не подозревают действительной причины.

Зло, причиняемое мясной пищей в области морали, не менее заметно, чем физический вред.

Никогда не наносите вреда желудку перееданием, но также не лишайте себя здоровой, вкусной пищи, которая потребна для здоровья» (Е. Уайт, 1991).

Хочется обратить внимание читателей на то, что многие запреты, изначально религиозные, постепенно стали, так сказать, этническими традициями; Например, жители России (особенно европейской части), не относящие себя к религиозным людям, традиционно не употребляют в пищу мясо хищных животных, в том числе домашних (кошка, собака), а также мясо хотя и распространенных животных, но традиционно не употребляемое (грызуны, земноводные, пресмыкающиеся и проч.). В то же время продукты, не употребляемые одними народами, могут широко использоваться другими, а порой даже

являться любимыми лакомствами.

Что касается пищи обрядовой, то можно было бы упомянуть об особых требованиях к пище, употребляемой при погребении, на поминках, на свадьбах и на разных праздниках. Но, как читатель уже понял, задача настоящей книги не столь широка. Мы хотели бы, учитывая тему книги, главным образом показать, как религиозные требования содействуют отказу от животной пищи. Поэтому уместно немного рассказать о постах.

Посты во всех религиях — это либо воздержание на некоторый период от пищи и воды, либо воздержание в первую очередь от пищи животной, мясной.

Однако обычно пища употребляется, но с ограничениями, заключающимися либо в отказе от привычного вида пищи, либо в уменьшении принимаемого количества.

Посты часто сочетаются с разными обрядами: предшествуют им или исполняются одновременно. Посты могут предшествовать праздникам, играть роль обетов или наказаний, усиливать (поддерживать) молитву или иметь самостоятельный характер. Посты являются очень важным компонентом практически всех религий мира. Конечно, пост — это не только ограничение в пище, но оно основа поста. Вот что писал по этому поводу протоиерей Александр Мень: «Они [посты] прививают навык воздержания, обуздывают плоть, способствуют духовному совершенствованию. Они несут в себе принцип самоконтроля — важнейшего условия внутренней работы.

Пост прежде всего относится к пище, и это вполне естественно; ведь именно через пищу осуществляется наша связь с природной жизнью и ее законами. В какой-то мере ограничивая и контролируя эту связь, мы открываем больший простор для духа».

Пост, как утверждают священнослужители, подготавливает, разрыхляет почву сердца, способствует искренности молитвы и лучшему восприятию слова божьего.

Противники постов, не споря с последним утверждением, пытались утверждать, что посты приводят к нарушению нормального функционирования организма и, соответственно, к ослаблению психики, делают ее податливой к внушению и самовнушению.

Однако, по мнению многих авторов, такое утверждение не соответствует действительности. Медицинские исследования во всем мире показывают, что отказ от мясной пищи, а также специально проводимые разгрузочные голодания делают человека более спокойным, менее агрессивным. Именно такое состояние психики должно быть при нормальном функционировании организма.

Все известные религии мира, начиная с древнейших языческих, использовали посты. Широко- распространены посты и в религиях монотеистических. Степень строгости, естественно, везде была (и есть) разная. Аскеты индуизма и джайнизма выполняли очень жесткие религиозные требования в отношении постов. Вот пример обряда из быта Древней Индии:

«Когда заканчивалась церемония посвящения, от ученика требовалось соблюдать трехдневное воздержание. Воздержание могло продолжаться до двенадцати дней или до года. Это было началом сурового воспитания. Ученик не должен был есть соленой пищи, он спал на земле, ему было запрещено употреблять мясо и вино и спать днем» (Р. Б. Пандей, 1990).

Ранние буддисты были более умеренны в требованиях к постам, но со временем требования, касающиеся постов, менялись.

В даосизме и в конфуцианстве в Китае посты также представляли очень существенный компонент.

В иудаизме под постом понимается полное воздержание от пищи и воды, однако определенных постоянных постных дней сравнительно немного. Кроме Иом-Киппура, единственного поста, предписанного Законом Моисея (Лев. 16; 29), после вавилонского пленения были установлены еще четыре постоянных поста в память печальных событий, имевших место при разрушении первого иерусалимского храма: в четвертом месяце (Таммуз), пятом (Аб), седьмом (Тишри) и десятом (Тебет). Все эти посты однодневные. С течением времени в память последующих несчастий, постигших иудейский народ, были прибавлены многие другие посты. Они не обязательны да и не получили особого распространения среди иудеев. Всего было установлено еще двадцать пять однодневных постов, один из них — седьмого Адара в день смерти Моисея, еще один — восьмого Те бета в знак перевода Библии на греческий язык во времена царствования Птолемея II Филадельфа (285—246 гг. до н. э.).

По-видимому, в древности считался богоугодным делом обычай, сохранившийся у более набожных евреев и в позднейшее время, — поститься два раза в неделю: по понедельникам и четвергам? Упоминается также о посте в канун Нового года. Были еще посты индивидуальные (или групповые), связанные с каким-либо ритуалом (желание искупить грех, по случаю дурного сна и др.).

Во время Иом-Киппура и девятого Аба постились с вечера до вечера (суточный пост), остальные же посты — от восхода солнца до его заката. Упоминаются еще и частичные посты, когда воздерживались лишь от мяса и вина.

В исламе пост (саум) полагается соблюдать в девятый месяц года — рамадан. Пост продолжается весь месяц, но лишь в светлое время суток; ночью же запрет снимается. Во время поста требуется полное воздержание: нельзя есть, пить, курить, даже нюхать съестное. Разрешается глотать лишь собственную слюну.

От поста освобождаются дети, воины, участвующие в боевых действиях, и некоторые другие категории людей. Невыполненный пост должен быть возмещен в другое время.

Поскольку мусульмане пользуются лунным календарем, рамадан (9-й месяц) приходится на разное время года. Продолжительность самого месяца рамадан в разных мусульманских странах немного не совпадает. Так, в Иране, Турции, на Бахрейне он равен 29 дням, а в Алжире и Афганистане — 30 дням. Соответственно варьируется в разных странах и

продолжительность поста. Продолжительность светового дня и соответственно поста самая большая, когда рамадан совпадает с летними месяцами, особенно с июнем — июлем. Во время рамадана в мусульманских странах соблюдается особый распорядок дня. Днем большинство столовых, закусочных, кофеен закрыты. Не торгуют даже палатки на базарах.

В христианском мире в настоящее время существует значительное разнообразие в применении постов. Христос не определил, как поститься. Он постился сам, призывал к посту своих учеников и последователей, но нормы постов оказались оставленными на усмотрение церкви. В результате у каждого направления христианства сложились свое понимание поста, свои требования к постам. В то же время можно отметить, что в целом наибольшее развитие посты получили именно в христианстве, особенно в православии. Однако и католики отводят постам весьма значительное место, хотя у них посты менее строгие. Большая часть постов у христианских церквей и общин, конечно, совпадает.

Важнейший пост в Православной церкви — Великий пост. Он называется сорокадесятиницей, поскольку установлен в память поста Христа в течение сорока дней. Великий пост также продолжается сорок дней (не считая недели страданий Христовых — страстной седмицы). Великий пост начинается с понедельника, после сыропустной недели (масленицы), и продолжается около семи недель (вместе со страстной неделей) вплоть до праздника Пасхи. Продолжительность Великого поста всегда постоянная, но начало не приурочено к конкретному числу календаря, а связано с датой переходящего праздника Пасхи.

Апостолы также постились, в память чего был учрежден Петров пост, который начинался от недели Всех святых и продолжался до праздника Святых Петра и Павла 29 июня/12 июля. Поскольку начало Петрова поста привязано к переходящему пасхальному циклу, а конец определяется конкретной датой календаря, то продолжительность Петрова поста оказывается непостоянной.

Из истории древней христианской церкви видно, что еженедельный пост в среду и пятницу ведет свое начало от апостольских времен: в среду — в память предания Христа на страдание, а в пятницу — в память смерти Христа.

Рождественский и Успенский посты учреждены в честь следующих за ними праздников Рождества Христова и Успения Пресвятой Богородицы. Успенский пост продолжается с 1/14 до 15/28 августа. Рождественский (Филиппов) пост продолжается 40 дней — с 15/28 ноября до 25 декабря/7 января. Второе название пост носит по имени Святого Филиппа (одного из двенадцати апостолов). День Святого Филиппа — 14/27 ноября — предшествует посту.

Кроме перечисленных четырех многодневных постов в Православной церкви есть еще однодневные посты: указанные выше еженедельные посты в среду и пятницу, в крещенский сочельник — 5/18 января, в день усекновения главы Иоанна Предтечи — 29 августа/11 сентября, в день Воздвижения креста Господня — 14/27 сентября.

Всего в году Православная церковь насчитывает около двухсот дней поста.

Ученые утверждают, что посты — наследие глубокой древности — возникли как следствие ограниченного потребления пищи людьми в голодные и полуголодные периоды. Следует

отметить, что эти запреты относятся не ко всем видам пищи, а лишь к скоромной, т. е. пище животного происхождения.

Узаконение запретов возникло после длительного многовекового осмысления того факта, что периодический отказ от животной пищи не приносит ущерба человеку, а даже наоборот — очень полезен как для телесного, так и для духовного здоровья.

Наличие узаконенных периодов поста в большинстве, если не во всех религиях мира, подтверждает объективность этих выводов.

Рассматривая медико-оздоровительные и этические функции постов и всей вегетарианской концепции в целом, можно утверждать, что вегетарианство и религия близки в своем отношении к употреблению мяса.

# Вегетарианство и будущее планеты

“ Род людской всеми силами стремится к превращению поверхности своей земли в пахотные поля и сады. Задержкой в этом стремлении именно служат мясоедные народы...

А. Н. БЕКЕТОВ

“ Количество питательных веществ в виде растительных продуктов, сконцентрированное в откормленной туше бычка, будучи собрано непосредственно с лона земли, могло бы дать вдесятеро более продуктов питания, чем дает эта туша, и притом продуктов неиспорченных и не способствующих возникновению различных болезней.

П. Б. ШЕЛЛИ

## Чем прокормить население

Считается, что животноводство должно накормить население мира. На деле же скот в определенном смысле начинает конкурировать с человечеством, так как ему требуются земля, пища, вода, постройки и топливо, а отходы животноводства становятся одним из главных источников загрязнения окружающей среды. В Великобритании, например, 90% используемой в сельском хозяйстве земли предназначено для пастбищ или для выращивания кормовых культур для животных.

Проблема обеспечения человечества продовольствием стоит очень остро. Это в первую очередь связано с ростом населения земного шара. Предполагается, что к 2000 г. население планеты достигнет 6—7 млрд. (по сравнению с 230 млн. на рубеже новой эры). Человека можно накормить пищей животного происхождения и, как мы видели, растительной пищей. Посмотрим, что выгоднее.

Вот на какие обстоятельства обращал внимание А. Н. Бекетов: «...как растения, так и животные получают через переработку минеральных веществ; это не что иное, как машины, вырабатывающие органическое вещество из почвы (с ее водою) и воздуха. Растения черпают сырой материал, ими перерабатываемый, из первых источников, — животное же получает себе в работу материал, однажды уже переработанный растением.

Так как продукт, дважды переработанный, очевидно, всегда дороже продукта, переработанного один раз, то в сельскохозяйственных странах мясо будет всегда дороже хлеба».

Исходные запасы питания на Земле создаются растениями, которые в процессе фотосинтеза усваивают солнечную энергию и строят из нее биомассу. Они — единственный вид организмов, которые не заимствуют энергию других организмов, а сами накапливают ее. Растения могут усваивать при фотосинтезе от 0,1 до 1% солнечной энергии. Растительноядные животные, съедая растения, потребляют только 10% энергии последних. Растительноядные животные сами становятся пищей хищных животных, которые, в свою очередь, получают 10% энергии, содержащейся в биомассе съеденных растительноядных животных. То есть 90% энергии, накопленной растениями, теряется, если использовать растения в качестве корма для скота.

Для схематического изображения цепей питания в природе используется понятие трофической (от слова «трофик» — питание) пирамиды. Ее ступени образуются консументами — потребителями — энергии солнца. К консументам 1-го порядка относят животных, питающихся растениями; к консументам 2-го порядка — хищников, питающихся мясом консументов 1-го порядка. Есть также консументы 3-го порядка — животные, поедающие хищников (например, стервятники). Основание трофической пирамиды образуют растения; ее вторую ступень составляют консументы 1-го порядка, над ними располагаются консументы 2-го порядка, а выше — консументы 3-го порядка. Для питания консумента каждого уровня требуется много растений или животных, стоящих ступенью ниже. Поэтому пирамида резко сужается кверху. На вершине пирамиды находится человек, всеядное существо. Рассмотрим пример того, как образуется трофическая пирамида.

Одного человека, допустим, можно прокормить в течение года 300 форелями. Для питания этого количества форелей понадобится 90 тыс. головастиков лягушек; чтобы прокормились лягушки, нужно 27 млн. насекомых, которые, в свою очередь, потребляют 1000 т травы. Если человек будет питаться как вегетарианец, можно будет удалить промежуточные ступени пирамиды, и та биомасса растений, которая находилась в основании пирамиды, — 1000 т зеленых растений — сможет прокормить в 1000 раз больше людей (П. Кискин, 1987).

При сравнении оказывается, что земля используется раз в 10 экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. Например, для получения 1 кг свинины расходуется 9,2 кг зерновых и других культур, а для получения 1 кг куриного мяса — 10,04 кг этих продуктов. Следовательно, выращивая скот на мясо, человечество растранижает ресурсы планеты. Если производить 1 т зерна на человека, то из нее он получит непосредственно для питания только 10% в виде хлеба, круп и т. д., а 90% этого зерна будет скармлено животным (П. Кискин, 1987). Наше сельское хозяйство отравляет выращиваемые растения нитратами, чтобы увеличить вал продукции. Между тем при сокращении животноводства можно было бы производить в 10 раз меньше продуктов растениеводства и, следовательно, не использовать вредные для здоровья методы интенсификации производства.

Еще один пример расчета: при смешанном питании человечества 1 га земли может прокормить 5,5, а при вегетарианском питании — 17 человек. Вся планета (при 8,2 млрд. га

пахотной земли) сможет прокормить 45 млрд. человек, придерживающихся смешанного типа питания, но, если человечество перейдет на вегетарианство, планета сможет прокормить 140 млрд. человек.

Сколько же съедают сельскохозяйственные животные? Немало, если учесть, что одних коров в мире 1,3 млрд. голов.

Для того, чтобы произвести 1 кг мяса птицы, нужны 3 кг зерна, для получения 1 кг говядины — 10 кг зерна. Если в странах Востока 90% выращиваемого зерна потребляется человеком, то в Великобритании и других странах Западной Европы только 30% зерна потребляется людьми, остальное скормливается животным.

Итак, с точки зрения экономики более рациональным является развитие растениеводства, а не животноводства. Кроме того, при значительном росте населения Земли приобщение к вегетарианству большего числа людей станет необходимостью: прокормить соответствующее количество скота для получения мяса планета не сможет.

## Как сохранить планету

По мере увеличения населения земного шара все большая территория планеты превращается в пахотные земли и пастбища. Неумолимо изменяется лицо окружающего мира: исчезают леса, луга, травяные степи, а вместе с ними гибнут звери, птицы, насекомые. Если человечество хочет сохранить природу, если ему дорог облик его планеты, тогда для него приобретает важное значение вопрос: при каком способе производства продуктов питания наиболее экономно используется земля? О том, что для животноводства необходимо больше земли, чем для земледелия, упоминал еще Платон.

Леса являются неотъемлемой частью экологической системы Земли. В них не только живет большая часть земной фауны, они поддерживают уровень кислорода и поглощают двуокись углерода, регулируют суточную температуру Земли, участвуют в образовании осадков, защищают почву, в частности предотвращая ее размывание дождями. На территориях, где сведены леса, дожди очень быстро вымывают плодородный слой, делая земли бесплодными пустынями. К эрозии почвы приводит и выпас скота с интенсивным использованием одних и тех же пастбищ. Животные каждый раз поедают отрастающие стебли травы, препятствуя ее регенерации.

Особенно катастрофично то, что для выращивания скота ежегодно вырубаются тропические леса; это приводит к необратимым изменениям в климате Земли, усиливает парниковый эффект.

При этом уничтожаются целые виды животных и растений, число исчезающих с лица Земли видов последних вследствие выведения тропических лесов составляет 1000 в год.

Площади, на которых уничтожен плодородный слой в результате разведения скота, составляют 85% всех площадей с уничтоженным плодородным слоем.

Достаточно велика роль животноводства в создании парникового эффекта. Вспомним, что собой представляет парниковый эффект. Стекло в теплице пропускает все солнечные лучи, но отражает инфракрасные лучи. В атмосфере имеются газы, составляющие менее 1%, которые создают тот же эффект, названный парниковым. Эти газы, регулирующие температуру на поверхности земли, медленно изменяли свой состав на протяжении долгих геологических эпох.

С начала промышленной революции в 1850 г. резко возросло количество сжигаемого ископаемого топлива, в результате чего в атмосферу стало поступать огромное количество двуокиси углерода — CO<sub>2</sub> — основного газа, создающего парниковый эффект. Концентрация двуокиси углерода резко возросла в конце 50-х гг. и продолжала увеличиваться. В зависимости от количества зеленой растительности в разные времена года концентрация двуокиси углерода возрастает (осенью и зимой) или снижается (весной и летом). 80% окиси углерода образуется при сжигании ископаемого топлива, остальные 20% — при вырубке лесов, изменении характера использования земли, эрозии почвы и, как результат, — животноводства.

В настоящее время нарастание концентрации газов, создающих парниковый эффект, так велико, что за десятилетия происходят изменения, на которые ранее требовались тысячелетия. За последние 30 лет концентрация двуокиси углерода в атмосфере возросла вдвое! Потепление климата во всем мире вызвано тем, что двуокись углерода не пропускает инфракрасных лучей с поверхности планеты. При этом не учитывается, что часть тепла поглощает Мировой океан. Через 10—15 лет парниковый эффект может внезапно усилиться, когда будут исчерпаны возможности океана понижать окружающую температуру.

Помимо двуокиси углерода парниковый эффект вызывает ряд других газов в атмосфере, из которых 18% приходится на метан. Метан выделяется жвачными животными. Он образуется при ферментативных процессах при усваивании ими пищи.

В мире имеется 1,3 млрд. коров, их число возросло вдвое между 1960 и 1980 гг., каждая корова выделяет 200 л метана в день. Коровы Великобритании, в частности, являются источником 23% всей эмиссии метана, происходящей в стране. В целом коровы на земном шаре выделяют 100 млн. т метана; овцы, козы, лошади, верблюды — 40 млн. т.

Как уже говорилось, для выращивания кормов требуются значительные площади: в мировых масштабах используется 31 млн. кв. км для разведения скота и 15 млн. кв. км — для выращивания фуража скоту, а общая обрабатываемая площадь на земном шаре составляет 130 млн. кв. км. Питающийся мясом человек использует около 30% площади для разведения «съедобных» животных. Веганы, которые не едят не только мяса, но и молочных продуктов, использовали бы для пропитания только 4% обрабатываемой площади. Как утверждают американские ученые, если бы можно было засадить новыми лесами 7 млн. кв. км, они поглотили бы всю двуокись углерода, высвобождаемую при сжигании ископаемого топлива. Это территория, равная США без Аляски. Лес не только давал бы кислород и поглощал двуокись углерода, лесопосадки помогли бы стабилизировать почву, предотвратить ее эрозию, нормализовать выпадение осадков и предотвращать наводнения.

Животноводство не только наносит ущерб дикой природе при расширении пашен и пастбищ, не только означает максимальную эксплуатацию земли для получения больших урожаев кормовых и загрязнение биосферы химическими веществами. При значительном скоплении сельскохозяйственных животных на фермах, бойнях они разрушительно действуют на окружающую природу, в частности моча скота меняет состав и свойства почвы и подпочвенных вод.

Животноводческие хозяйства мира являются источником огромного количества навоза и мочи от скота (в США, например, — 230 тыс. фунтов каждую секунду). В результате загрязнение вод в США, связанное с животноводством, оказывается большим, чем загрязнение промышленными и городскими отходами.

## Вегетарианство и проблема выращивания продуктов питания

Погоня за огромными урожаями, нужными, чтобы прокормить кроме людей еще и скот, привела к применению в сельском хозяйстве крайне вредных химических веществ — минеральных удобрений, пестицидов и пр. Загрязнение внешней и внутренней среды человека токсичными, чужеродными для его организма веществами не только порождает заболевания, получившие название «болезней века» (см. выше), но и имеет мутагенное действие, т. е. неблагоприятно влияет на наследственность. А при обширности контактов всего населения с токсичными веществами это означает потерю здоровой наследственности всеми поколениями людей, иначе говоря, разрушение здорового генофонда населения.

Применение соединений азота — нитратов и нитритов — в качестве удобрения вызвало озабоченность широкой общественности. Однако нитраты испокон веков употреблялись при изготовлении колбасных изделий для придания им товарного розового цвета. Вредные химические соединения вводятся в мясные продукты не только при их изготовлении. Для ускорения откорма и в лечебных целях животным вводятся препараты (гормоны, антибиотики и др.), опасные для здоровья человека (см. выше). Угрозу здоровью людей представляют мясо и даже молоко (хотя и в меньшей степени) животных, которых выпасали на «культурных», удобренных участках. Если пестициды и прочие химические вещества наносят вред, когда они улавливаются растениями, они еще опаснее, если их получают через мясо, потому что скот многократно поедает зараженные растения и накапливает в своем организме дозу токсичных веществ, значительно превышающую их содержание в растениях.

Если вегетарианцам не грозит опасность загрязнения организма через продукцию животноводства, то применение химикатов в полеводстве, садоводстве остается для них угрозой.

Рассмотрим советы, которые дает медицина по снижению риска загрязнения организма нитратами и нитритами.

Чем вредны нитраты: в организме они восстанавливаются в нитриты и быстро всасываются в кровь, где взаимодействуют с гемоглобином, образуя метгемоглобин. В результате возникает кислородное голодание.

Высокая концентрация нитратов в питьевой воде или в продуктах питания может вызвать острое отравление, поражения центральной нервной системы. Высокий уровень нитратов чаще всего бывает в свекле, шпинате, щавеле, петрушке, укропе, редисе, салате и в овощах, выращенных в закрытом грунте (в теплице), а также в ранних сортах.

Нитраты накапливаются в свежих овощах: в картофеле и огурцах — в основном ближе к поверхности, а в капусте и в моркови — внутри.

Поэтому с картофеля и огурцов лучше срезать кожу более толстым слоем, а у капусты отбрасывать кочерыжку и прилегающие к ней листья.

При долгом хранении овощей в них снижается содержание нитратов. В овощах, пролежавших зиму, они почти не обнаруживаются.

Значительно разрушаются нитраты и нитриты в процессе квашения овощей. В квашеной капусте их содержание резко падает в течение первой же недели.

Как же все-таки получать достаточные урожаи, не используя нитратов, нитритов и других химических удобрений? Во-первых, людям будет хватать продуктов, если не вскармливать скот на мясо. При вегетарианском питании требуется молочное животноводство, а следовательно, значительно меньшее количество скота, чем при мясном. Во-вторых, мы привыкли думать, что альтернативой применению химических удобрений может быть только навоз или птичий помет. Но это не так. Органическим удобрением может служить компостная масса из растительных компонентов — пищевых отходов, листьев деревьев и пр. В веганских общинах за рубежом, в которых не используются животноводство и его продукция, именно так и удобряют землю. Оптимальные условия для организации сельского хозяйства создаются при переходе населения на веганский режим питания — чисто растительный.

При веганском питании пахотная земля получает оптимальный режим: не нарушается состав микроорганизмов в почве, не вносятся «чужеродные» удобрения, почва и почвенные воды не отравляются, не загрязняются, в качестве удобрений используется веганский — чисто растительный — компост.

Очень необычным для нас выглядит метод повышения урожайности с помощью музыкальной стимуляции растений. Опыты с озвучиванием растений с целью повышения их урожайности начались в 50-х гг. нашего века. Е. Кэмби (США) проигрывал растениям пшеницы, растущим на делянках, скрипичные сонаты И. С. Баха. В результате озвучивания урожай семян повышался на 66%. Многие годы исследовал влияние музыки на растения индийский ученый, профессор ботаники Т. Сингху. Растениям проигрывались древние индийские мелодии — раги. Опыты ставились как с декоративными растениями (астры, петунии, белые лилии), так и с сельскохозяйственными культурами (лук, редис, батат, кунжут). Растения озвучивались утром, перед восходом солнца, в течение нескольких

недель. Ученый установил, что гармоничные звуковые волны влияют на рост, цветение, плодоношение и урожайность растений. Другой замечательный результат был получен американским фермером-исследователем, выразившим в домашних условиях самое большое растение в мире. С помощью ежедневного проигрывания музыкальных произведений И. С. Баха и А. Вивальди, а также музыки, напоминающей щебетание птиц, и особого раствора для внекорневой подкормки он вырастил растение страстоцвета пурпурного длиной в 180 м (обычная его длина — всего 54 м). Этот результат был занесен в знаменитую книгу рекордов Гиннеса и был назван «Озвученный цветок».

Канадский исследователь П. Уайнбергер с сотрудниками в течение 4 лет экспериментировал на озимых и яровых сортах пшеницы. Было установлено, что удвоение урожая можно получить при озвучивании растений с частотой 5 кГц. Ученый объяснил это явление резонансным механизмом, способствующим ускорению обменных процессов в растениях. Оказалось, что звуковые волны определенной частоты способны активизировать физиологические и биохимические реакции в растениях.

А. П. Дубров (1990) анализирует ряд работ, объясняющих биохимический аспект действия музыки на растения. Известно, что обмен веществ в живом организме осуществляется с помощью специальных активных белков — субстратов (ферментов, которые действуют на соответствующие вещества), в результате чего образуются «фермент-субстратные комплексы». Скорость образования таких комплексов измеряется числом оборотов, показывающим, сколько раз в единицу времени молекула фермента соединяется с молекулой субстрата. Когда ученые сравнили число оборотов «фермент-субстратного комплекса» в некоторых биохимических реакциях, то оказалось, что они соответствуют частоте музыкальных звуков — до, ре, ми, фа, соль! А. П. Дубров цитирует биофизика С. Э. Шноля, который пишет: «...то или иное состояние клетки характеризуется определенным звуковым ансамблем, так что... биохимия роста травы характеризуется... целой симфонией звуков». «Помимо молекулярных звуков в живых клетках, состоящих из оболочек и многочисленных мембран, возникает новый механизм генерации звука — движение мембран, так что вокруг каждой клетки возникает сложное звуковое поле». Все это служит обоснованию гипотезы, согласно которой в основе биологического действия музыки на растения лежит резонансный механизм.

Эффективный метод воздействия музыки на растения принес много замечательных результатов. Методика озвучивания растений работает безотказно, на нее получено 144 лицензии, она проверена на разных растениях и в различных почвенно-климатических условиях. Озвученные растения по сравнению с выращенными в естественной тишине обладают не только большим плодородием, но и более высокой питательной ценностью. Вот несколько примеров. Анализ озвученных пшеничных проростков выявил в 20 раз большее по сравнению с ин-тактными растениями содержание витамина А и в 5 раз больше витамина С и В6. Анализ апельсинового сока из озвученных плодов показал, что содержание в нем витамина С составляет 121%, а в стручках озвученной фасоли уровень белка достигает 27% по сравнению с обычными 12—15% (А. П. Дубров, 1990).

Приведенные примеры свидетельствуют, что путем воздействия на растения звуковых волн определенной частоты можно получать более высокие урожаи и выращивать культуры, обладающие более высокой биологической ценностью. Автор метода «Озвученный цветок»

Дан Карлос создал фирму, где фермеры имеют возможность приобретать кассеты с музыкальными записями, гарантирующими повышение роста и урожайности растений. Как это ни фантастично, но, очевидно, настанет время, когда земледельцы всего мира перейдут на этот способ повышения урожайности и растительные продукты перестанут представлять опасность для их потребителей.