

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 (1 ч. 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. Вerezin, 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 луковицу 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 1/3 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 нашинковать 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 посредине и наполнить натертым сыром (150 г). Каждую половинку закрыть тонкой крышкой 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, дольку 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 тушеная

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 обвалять 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. надрезанного 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 добавив 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 луковичками 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-порея, 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 кипятком 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 разделить 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 разделить 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.

Фасолевые 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.

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 02:11:50

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:19:55