

Атанасия Рашич

Поваренная книга

ПОСТНОЙ КУХНИ

ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ



Легкая смена питания

Положительное действие на организм

НЕОБХОДИМОЕ СООТВЕТСТВИЕ ТРАДИЦИИ

Атанасия Рашич

Поваренная книга
ПОСТНОЙ КУХНИ

ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ

Положительное действие на организм



Необходимое соответствие традиции



Легкая смена питания



«Свако добро од Господа».







УДК 641.56
ББК 36.996
Р28

Перевод с сербского *Светланы Ивановой*

Дизайн оформления *Галины Булгаковой*

Рашич, Атанасия.
Р28 Поваренная книга постной кухни: через пост к здоровью / Атанасия Рашич ; [пер. с серб. С. Ивановой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-699-84366-4

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия (Сербия), которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они, в частности, предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку представляет разнообразные пищевые продукты и блюда, которые оказывают положительное воздействие на общее состояние организма. И из огромного количества имеющихся продуктов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-84366-4

© Текст, Матушка Атанасия Рашич, 2015
© Перевод. С.Иванова, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016





ОТ АВТОРА

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия, которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они в частности предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку здесь представлены не только рецепты блюд из самых разных пищевых продуктов, но и сведения о положительном воздействии, которое они оказывают на состояние организма в целом. В то же время все представленные блюда соответствуют сербской традиции. И из огромного количества имеющихся рецептов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

Монахиня Атанасия (Рашич)





Многие постятся телом, но не постятся душой.

Многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов — и какая им от того польза?

Многие постятся через день, два и более, но от гнева, злопамятства и мщения поститься не хотят.

Многие воздерживаются от вина, мяса, рыбы, но языком своим людей, подобных себе, кусают — и какая им от того польза?

Некоторые часто не касаются руками пищи, но стирают их на мздоимство, хищение и грабеж чужого добра — и какая им от того польза?

Истинный и прямой пост — воздержание от всякого зла. Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда. Как налагаешь пост на чрево свое, так наложи на злые мысли свои и прихоти.

Да постится ум твой от суетных помышлений.

Да постится память от злопамятства.

Да постится воля твоя от злого хотения.

Да постятся очи твои от худого видения: «Отврати очи твои, чтобы не видеть суеты» (Пс 118:37).

Да постятся уши твои от скверных песен и шептаний клеветнических.

Да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия и всякого праздного и гнилого слова.

Да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра.

Да постятся ноги твои от хождения на злое дело. «Уклонись от зла и сотвори благо» (Пс 33:15; 1 Петр 3:11).

Вот христианский пост, которого Бог от нас требует. Покайся, и, воздерживаясь от всякого злого слова, дела и помышления, учись всякой добродетели, и будешь всегда перед Богом поститься.

Св. Тихон Задонский



РЕЧЬ К БРАТИИ ПО ПРИОБЩЕНИИ СВЯТЫМ ХРИСТОВЫМ ТАЙНАМ

Возлюбленные во Христе братия! Ныне раздается в сердцах ваших утешительный глас воплотившегося Бога Слова: Ядый Мою Плоть и пияй Мою Кровь во Мне пребывает, и Аз в нем. Ныне вы ощущаете исполнение этого гласа на самом деле! Поймите славу вашу, вникните в настоящее достоинство таинства; каждый из вас — сосуд Божественного таинства; каждый из вас — храм, в котором Сын Божий с предвечным Отцом Своим и поклоняемым Духом таинственно и вместе существенно обитает. Уже теперь вы не свои: вы — Божии. Вы куплены Богом ценою Крови Сына Его. Не можете принадлежать ярму чуждому! Если кто из вас доселе был темный грешник, тот отныне соделался праведником правдою Сына Божия.

Эта слава ваша, это богатство ваше, эта праведность ваша неужели пребудут в вас только до того времени, доколе вы во храме, или кратчайшее время по исшествии из храма? Неужели вы опять предадитесь в работу тлению? Неужели Иисус, вошедший Святыми Тайнами в сердца ваши, принужден будет уклониться из них по причине множества помышлений, намерений, слов, дел греховных, которые вы допустите себе? Нет! Да не совершится эта горестная измена Спасителю, это предательство Спасителя! Пребудьте храмом Божиим, служите вселившемуся в вас Господу тщательным исполнением Его святых заповедей — и Он пребудет в вас: Он сохранит вас на пути земной жизни от всякого преткновения, введет вас безмятежною и нестрашною смертью в пристанище блаженной вечности. Аминь.

*Святитель Игнатий Брянчанинов
Речь сказана в Сергиевой пустыни, в церкви
преподобного Сергия, в субботу первой недели Великого поста, 1840 года.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*



МОЛИТВА ГОСПОДНЯ

*ОТЧЕ НАШ, иже еси на небесех!
Да святится имя Твое, да приидет Царствие
Твое,
Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.
Хлеб наш насущный даждь нам днесь;*

*И остави нам долги наша, якоже и мы остав-
ляем должником нашим,
И не введи нас во искушение,
Но избави нас от лукавого.*

МОЛИТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

*Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие,
Господь с Тобою: благословенна Ты в женах,*

*и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса ро-
дила еси души наших.*

МОЛИТВА ПОСЛЕ ОБЕДА

*Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насы-
тил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас
и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде*

*учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй
им, прииди к нам и спаси нас.*





Блюда на воде



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ И СОУСЫ

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 250 г красного лука, 1 морковь, 1 сушеный красный перец, 2 ст. ложки муки, молотая сушеная паприка и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения, прокипятите и снова слейте воду. Еще раз залейте фасоль водой, чтобы она ее полностью покрывала, добавьте очищенные и измельченные красный лук и морковь, целую сушеную паприку и варите до готовности фасоли. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте сушеную паприку и соль. Добавьте в готовое блюдо, размешайте, досолите по вкусу и снимите с плиты.

ФАСОЛЬ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г желтой фасоли, 250 г красного лука, 2 лавровых листа, 1 сушеный красный перец, 2 л томатного сока, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Влейте новую воду, доведите до кипения и дайте покипеть несколько минут. Снова слейте воду и залейте новой водой. Добавьте измельченный красный лук, сушеный красный перец и лавровые листья. Варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте очищенный и измельченный чеснок. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте в блюдо. Посолите и перемешайте. Готовьте еще несколько минут и снимите с плиты.

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ ПО-ОСОБОМУ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 500 г красного лука, несколько сушеных стручков жгучего перца, 2 лавровых листа, 1 головка чеснока, молотый черный перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения и дайте немного покипеть. Снова слейте воду, еще раз залейте фасоль водой, добавьте очищенный и измельченный красный лук, лавровые листья и стручки перца, варите до полного приготовления фасоли. Удалите лавровые листья и стручки и превратите содержимое кастрюли в пюре. Добавьте очищенный и измельченный чеснок, приправьте по вкусу перцем и солью.



МОЛОДАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: *1 кг очищенной молодой фасоли, 2,5 л воды, 1 ч. ложка соли, 2 головки красного лука, 2 л томатного сока, 3 зубчика чеснока, мука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду доведите до кипения с солью, добавьте молодую фасоль, очищенный и измельченный красный лук и варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте разведенную в небольшом количестве холодной воды муку (количество определяйте в зависимости от желаемой густоты). Добавьте в блюдо, перемешайте и снимите с огня. Добавьте очищенный и измельченный чеснок.

МОЛОДОЙ ГОРОШЕК

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодого горошка, 2 л воды, 2 головки красного лука, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, мука, специи по вкусу, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный молодой горошек залейте водой, добавьте очищенный и измельченный лук и нарезанную кружками морковь. Варите до размягчения горошка. Добавьте специи, соль, измельченную зелень и муку, предварительно разведенную в небольшом количестве воды (количество муки определяйте в зависимости от желаемой густоты). Снимите с плиты и добавьте очищенный и измельченный чеснок.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

ПРОДУКТЫ: *5–6 больших картофелин, 2 большие головки красного лука, яблочный или винный уксус и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте картофель, залейте водой и отварите до готовности. Очистите картофелины, нарежьте тонкими кружочками. Головки красного лука очистите и нарежьте полукольцами, слегка разомните с солью. Добавьте в теплый картофель, перемешайте. Заправьте по вкусу винным или яблочным уксусом.

ПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

ПРОДУКТЫ: *2 баклажана, мука, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности.



БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ПРОДУКТЫ: 2 маленьких баклажана, 4 зубчика чеснока, 1 стакан томатного сока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности. Поместите на тарелку, посыпьте горячие баклажаны очищенным и мелко нарезанным чесноком, залейте соком и накройте крышкой. Настаивайте 5–7 минут и подавайте в той же посуде.

АЙВАР ИЗ ЗЕЛЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зеленых баклажанов, 1 кг красного лука, 200 г сахара, 300 г хрена, лимонная кислота, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленые баклажаны и красный лук пропустите через мясорубку. Отожмите лишнюю жидкость и тушите до загустения. Добавьте сахар, тертый хрен, а также соль и лимонную кислоту по вкусу.

✿ *Такой айвар можно разложить горячим в стеклянные банки и закупорить. В этом случае он будет храниться до зимы. А можно сразу же его подавать, намазывая на хлеб или в качестве дополнения к печеным болгарским перцам.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 крупные картофелины (200 г), 200 г молотых грецких орехов, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре молотые орехи, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

✿ *Вместо картофеля можно использовать растворимое картофельное пюре. В этом случае процесс приготовления будет совсем быстрым и легким. А если позволяет время, можно добавить в этот паштет и другие заранее приготовленные овощи: вареную морковь, а также вареную или печеную белую тыкву. Бутерброд с таким паштетом рекомендуется посыпать жареными семенами кунжута. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.*



- ✿ *Белую тыкву широко используют для подкрашивания блюд, поскольку ее мякоть имеет яркий желто-оранжевый цвет. Можно заменить ее при необходимости тыквой другого сорта.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

ПРОДУКТЫ: 200 г молотых грецких орехов, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, вода, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините молотые орехи, овощную приправу и соль, влейте в смесь немного горячей воды, чтобы получилась густая каша. Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Хорошенько перемешайте.

- ✿ *Этот паштет можно подавать с хлебом или домашними лепешками, добавив листья салата и немного кетчупа. Бутерброд с таким паштетом рекомендуется посыпать жареными семенами кунжута. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.*

ПАШТЕТ ИЗ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 стакана очищенных подсолнечных семечек, 4 картофелины, приправа из сушеных овощей, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, горчица и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, отварите, разомните в пюре с небольшим количеством отвара. Добавьте в горячее пюре перемолотые семена подсолнечника, приправу из сушеных овощей и соль, перемешайте до состояния густой кашицы. Добавьте перец, измельченный чеснок и горчицу. Еще раз перемешайте.

ПАШТЕТ ИЗ ЖАРЕНОГО АРАХИСА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан очищенного арахиса, 3 картофелины, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Арахис подрумяньте без соли на противне (если осталась шелуха, удалите), перемелите ядра в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленный арахис, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.



ПАШТЕТ ИЗ ФУНДУКА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 стакана ядер фундука, 4 картофелины, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи подсушите на противне без масла, переложите в мешок и потрясите, чтобы отошла шелуха. Очищенные ядра перемелите в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленный фундук, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

ПАШТЕТ ИЗ МИНДАЛЯ И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 4 картофелины, 2 стакана ядер миндаля, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи залейте кипятком, варите несколько минут, снимите кожицу. Переложите очищенные ядра на противень, подрумяньте в духовке и перемелите в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленные орехи, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

✿ *Такой паштет можно подавать с домашним хлебом. Кроме того, он станет хорошим дополнением к макаронам, отварному картофелю или рису.*

ТОМАТНЫЙ СОУС

ПРОДУКТЫ: 1 л свежего томатного сока, 2 ст. ложки крахмала, сушеный орегано, сахар, жгучий перец, уксус, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отлейте небольшое количество сока и разведите в нем крахмал. Оставшийся сок доведите до кипения, поварите несколько минут и добавьте смесь холодного сока с крахмалом. Еще немного поварите, помешивая. Добавьте по вкусу орегано, соль, сахар, уксус и жгучий перец.

✿ *С томатным соусом обычно подают домашние лепешки. Их пекут из дрожжевого теста (хлебного), которое разделяют на кусочки, тонко раскатывают и выпекают на противне с обеих сторон, а потом поливают соусом. Подают такие лепешки горячими.*



СУПЫ



ПЕРЕЦ В РАССОЛЕ

ПРОДУКТЫ: *вязанка красных сушеных перцев (можно острых), 1 л капустного рассола, кусочки черного хлеба*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перцы подержите на решетке над остывающими углями, чтобы приобрели характерный запах. На этой же решетке поджарьте черный хлеб. Затем мелко раскрошите паприку в капустный рассол (количество раскрошенного перца определяйте по вкусу). Подавайте как суп с кусочками поджаренного хлеба.

✿ *К этому блюду можно подать картофель и мелкий красный лук, испеченные над этими же углями.*

ХОЛОДНЫЙ СУП «ВРЕМЯ ЖАТВЫ»

ПРОДУКТЫ: *1 большой свежий огурец, 1 л холодной воды, красный жгучий перец, 1 головка чеснока, яблочный или винный уксус, соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный чеснок разделите на дольки, потолките в ступке со жгучим перцем. Очистите и мелко нарежьте огурец, добавьте чеснок с перцем. Посолите по вкусу, добавьте воду и немного уксуса. Перемешайте.

✿ *Это блюдо часто является единственным, которое в дни поста позволяют себе с черным хлебом люди, работающие в поле.*

ОВОЩНОЙ СУП С ТОМАТНЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ: *1 картофелина, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 2 л воды, 500 мл томатного сока, 2 ч. ложки сушеной овощной приправы, 1 пучок зелени петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь и лук очистите, у перца удалите сердцевину. Вымойте и мелко порежьте овощи. Залейте водой и варите до готовности. За несколько минут до окончания приготовления посолите по вкусу, приправьте, влейте томатный сок и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.



СУП ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодых листьев или верхушек крапивы, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, 2 л воды, 100 мл яблочного или винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья или верхушки крапивы вымойте, порежьте и опустите в кипящую воду. Дайте закипеть и варите несколько минут. Измельчите головку красного лука и очищенный чеснок, добавьте в суп. Посолите, приправьте, влейте уксус. Муку разведите в небольшом количестве холодной воды и добавьте в суп. Хорошо перемешайте. Добавьте измельченную зелень петрушки.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ПРОДУКТЫ: *1 небольшой кочан цветной капусты, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, ½ тертого мускатного ореха, ½ пучка зелени петрушки, 3 ст. ложки муки, яблочный уксус (или лимон) и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделите на соцветия цветную капусту и отварите с приправами и солью до готовности. Муку разведите в небольшом количестве холодной воды и загустите суп. Добавьте по вкусу яблочный уксус или лимон, приправьте тертым мускатным орехом. Зелень петрушки измельчите и добавьте в готовый суп.

СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

ПРОДУКТЫ: *500 г картофеля, 2 головки красного лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки овсяных хлопьев, зелень петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите картофель, морковь, лук и корень петрушки. Мелко нарежьте, залейте водой и варите до готовности. За несколько минут до конца приготовления посолите и добавьте овсяные хлопья. В готовый суп добавьте измельченную зелень петрушки.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПАПРИКАШ

ПРОДУКТЫ: 500 г картофеля, 500 г красного лука, 2 моркови, 4 мясистых красных болгарских перца, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки муки, специи, красная молотая паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, нарежьте кусочками. Залейте водой. Добавьте нарезанную кружками очищенную морковь, измельченный лук и болгарские перцы без семян, мелко нарезанные. Варите до готовности картофеля (проверьте готовность вилкой, следите за тем, чтобы он не переварился). Муку и молотую паприку разведите в небольшом количестве холодной воды и добавьте в блюдо. Приправьте по вкусу специями и солью. Снимите с плиты и добавьте измельченную зелень петрушки.

КАРТОФЕЛЬ С ПЕТРУШКОЙ И ХРЕНОМ

ПРОДУКТЫ: 2 кг картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, томатный сок и тертый хрен по вкусу, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, нарежьте на кусочки, покройте водой, посолите, приправьте. Варите на слабом огне до готовности. Перемешайте готовый картофель с мелко нарезанной петрушкой. Подавайте с томатным соком и тертым хреном.

ОВОЩИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г картофеля, 300 г моркови, 1 корень сельдерея, 500 г цветной капусты, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, 4 ст. ложки муки, 500 мл томатного сока, 3 зубчика чеснока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и морковь очистите и нарежьте соломкой. Корень сельдерея очистите и разрежьте на четвертинки. Разберите на соцветия капусту. Залейте водой, чтобы она покрыла овощи, варите до готовности. Незадолго до окончания варки добавьте соль и приправу. Переложите овощи в глубокую миску. Муку разведите в томатном соке и добавьте немного отвара, оставшегося от варки овощей. Поставьте на огонь и варите, помешивая, пока соус не достигнет желаемой густоты. Посолите, добавьте мелко нарезанный чеснок. Залейте полученным соусом вареные овощи и подавайте на стол в той же посуде.



ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

ПРОДУКТЫ: 200 г картофеля, 200 г моркови, 200 г баклажанов, 200 г корня сельдерея, 4 мясистых болгарских перца, 2 крупных помидора, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистите, вымочите 15 минут в соленой воде, слейте воду. Картофель, морковь и сельдерей также очистите, мелко нарежьте вместе с баклажанами. Залейте водой, чтобы она лишь покрыла овощи. Добавьте нарезанные дольками помидоры и нарезанные болгарские перцы без семян. Посолите по вкусу, добавьте приправу. Варите на слабом огне до готовности. Готовые овощи снимите с огня и разомните в пюре.

ПАПРИКАШ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки манной крупы, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, красный жгучий перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте и почистите грибы, картофель, лук и морковь. Все очень мелко нарежьте, залейте водой так, чтобы она лишь покрывала содержимое кастрюли, и варите на слабом огне около 20 минут. Добавьте приправу, черный и красный перец и манную крупу. Варите еще 3 минуты. Посолите по вкусу, добавьте измельченную зелень петрушки, хорошенько перемешайте.

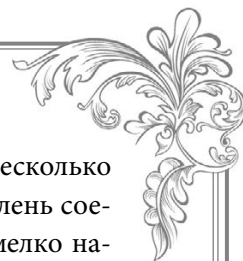
ГУЛЯШ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 1 жгучий красный перец, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите грибы, картофель, лук и морковь. Мелко нарежьте. Добавьте мелко нарезанные помидоры и очищенные от семян и нарезанные болгарские перцы. Залейте водой и готовьте на слабом огне около 20 минут. Добавьте приправу из сушеных овощей, измельченный стручок красного перца, черный перец. Посолите по вкусу. Добавьте измельченную зелень петрушки, перемешайте.

РИС С КРАПИВОЙ

ПРОДУКТЫ: 250 г риса, 250 г листьев молодой крапивы, 1 пучок зелени молодого лука, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, 1 пучок зелени петрушки, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварите в воде до готовности с добавлением приправы. Листья молодой крапивы (или верхушки крапивных побегов) порежьте с молодым луком, посо-

лите, залейте 300 мл воды и варите несколько минут. Слейте жидкость. Вареную зелень соедините с вареным рисом. Добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.

✿ *Подобным образом можно приготовить рис с лебедой, листовой свеклой, шпинатом, виноградными листьями и любой зеленью.*

РАГУ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

ПРОДУКТЫ: *1 небольшой кочан капусты, 1 большая картофелина, 1 морковь, 2 больших помидора или 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, 2 ст. ложки муки, молотая сладкая паприка, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту тонко нашинкуйте. Очистите картофель и нарежьте кусочками, очищенную морковь — кружками. Залейте овощи водой, чтобы она покрыла их, и варите до готовности на слабом огне. За несколько минут до конца приготовления посолите

по вкусу и влейте томатный сок (или добавьте протертые помидоры без кожицы). В небольшом количестве холодной воды разведите муку, добавьте приправу из сушеных овощей и молотую красную паприку. Добавьте в капусту, готовьте еще пару минут.

РАГУ С ЗЕЛеноЙ ФАСОЛЬЮ

ПРОДУКТЫ: *1 кг зеленой фасоли, 2 головки красного лука, 1 морковь, 1 большая картофелина, 2 л томатного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, молотая сладкая паприка, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У фасоли удалите прожилки, нарежьте стручки поперек. Добавьте мелко нарезанный красный лук, очищенный картофель, нарезанный кубиками, и кружки очищенной моркови. Посолите, залейте водой, чтобы она лишь прикрывала овощи, и готовь-

те на слабом огне. За несколько минут до окончания варки молотую сладкую паприку размешайте в небольшом количестве холодной воды, в ней же разведите муку и добавьте в рагу вместе с томатным соком. В готовое блюдо добавьте очищенный и мелко нарезанный чеснок.


ПОСТНАЯ ЛАПША

ПРОДУКТЫ: *500 г муки, 1 ст. ложка винного уксуса, вода, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку залейте кипятком и замесите крутое тесто, добавив винный уксус

и соль. Оставьте на ночь. Утром, если необходимо, добавьте еще немного муки и замесите





тесто. Раскатайте тонкую колбаску, приплюсните и нарежьте вдоль тонкими полосками.

Выложите на полотенце и высушите. Варите в подсоленной воде до готовности.

СОЯ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: 200 г сои, 3 моркови, 3 головки красного лука, 1 л томатного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, молотая сладкая паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сою залейте 600 мл воды и оставьте на сутки. Слейте воду, залейте новой водой. Посолите и варите около 2 часов. Добавьте томатный сок, очищенные и мелко нарезанные морковь и лук. Молотую слад-

кую паприку разведите в небольшом количестве воды. В ней же разведите муку и добавьте к сое и овощам. Перемешайте, в готовое блюдо добавьте мелко нарезанный чеснок.

СУХАЯ ПРЕССОВАННАЯ СОЯ

Перед употреблением сухую прессованную сою необходимо размачивать. Лучше всего кусочки залить на ночь водой. Если же нет возможности длительной подготовки продукта, проварите его в кипятке. Кусочки большого размера следует кипятить около 20 минут. При этом в воду мож-

но добавить приправы, которые обычно добавляются при варке супа. Приготовленную таким образом сою вы можете добавлять в постные блюда, которые станут более питательными. Большие кусочки обычно добавляют в блюда вместо мяса, а маленькие — вместо фарша.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ КРУП, СЕМЯН, БОБОВ БЕЗ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ И ЗАМАЧИВАНИЕ СЕМЯН

СЛАДКИЙ СОУС ИЗ СЕМЯН

ПРОДУКТЫ: 2 ст. ложки семян, 1 ст. ложка сухофруктов (изюм, сушеный инжир, чернослив), 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. ложки ядер миндаля или фундука, 2 ст. ложки меда или сахара, приправа из сушеных овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Семена (можно взять любые по вкусу, которые есть в наличии) крупно перемелите (так, как будто готовите кофейные зерна крупного помола). Влейте воды столько, чтобы она покрыла семена на толщину пальца. Отдельно в небольшом количестве

воды растворите приправу из сушеных овощей. Отдельно залейте водой сухофрукты. Оставьте на ночь. Утром соедините подготовленные сухофрукты и семечки, добавьте очищенные и натертые яблоко и морковь, а также толченые орехи. Добавьте мед или сахар.

✿ *Это блюдо является питательным завтраком. По желанию можно сделать его не сладким, а соленым, добавив вместо яблока капусту и отказавшись от меда и сахара. Хозяйки могут приготовить множество вариантов этого блюда, пробуя различные сочетания фруктов и овощей.*

ПРОРАЩИВАНИЕ СЕМЯН

Этот вид приготовления постной пищи весьма здоров, поскольку содержит множество полезных витаминов, минералов и других веществ, благотворно сказывающихся на обменных процессах в организме человека.

Проращивание семян является весьма простой технологией. Для приготовления блюд этим способом вы можете использовать фасоль, горох, чечевицу, люцерну, пшеницу, гречку, подсолнечник, тыкву.

Первый способ

Утром переберите семена, промойте в теплой воде, процедите. Поместите в литровую банку, накройте марлей горлышко, закрепите резинкой. Поставьте в темное место. Ежедневно дважды в сутки промывайте семена. В жаркую погоду — трижды в сутки. При этом всегда обращайтесь внимание на то, что излишек жидкости необходимо сливать. На третий день проращивания наполните банку чуть теплой

водой. Семена, которые не способны к прорастанию, утонут. Проростки будут вести себя иначе. Семена, которые проклюнутся, всплывут на поверхность воды, соберите их шумовой. Остальные можете выбросить.

Пророщенные соя и чечевица готовы к употреблению уже на 3-й день, пшеница — через 2 дня.

В сухом теплом помещении семена будут прорастать быстрее. Поэтому их надо чаще промывать водой, а марля должна постоянно быть влажной. Наилучшая температура для прорастания семян от 18 до 21 °С. Чем температура выше, тем быстрее появятся проростки.

Второй способ

Если у вас нет под рукой стеклянной банки, то можно осуществить проращивание иначе.

Для этого приготовьте:

— прочный пластиковый пакет,

— тонкий пластиковый пакет,

— несколько бумажных салфеток или чистую полотняную салфетку и резинку.

В прочном пластиковом пакете замочите семена и крепко перетяните резинкой, чтобы вода не вытекла. Когда завершите замачивание, переместите семена в тонкий пакет, на дне которого предварительно необходимо проделать отверстия. Намочите бумажные салфетки и обложите ими пакет с семенами. А потом все это поместите в мокрую салфетку. Все вместе уложите в плотный пакет, завяжите резинкой. Промывайте теплой водой (можно проточной), не вынимая семян из тонкого пакета. Пакет после промывания необходимо отжимать, избавляясь от излишка воды. Эту технологию необходимо соблюдать для того, чтобы семена не заплесневели от избыточной влаги и не пропали от недостатка промывания и чрезмерной концентрации пророщенных семян в упаковке.

ГОРОХ

Важно, чтобы горох был правильно высушен и предназначен для дальнейшего проращивания. Ростки употребляются в пищу, когда

будут такой же длины, как и горошины, из которых они появились. Можно употреблять в сыром виде или поварив 3–5 минут.

КУКУРУЗА

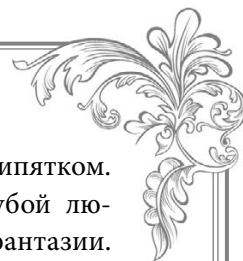
Проращивание кукурузы является очень трудным делом, так как непросто приобрести неповрежденные зерна. Поэтому, если решите проращивать кукурузу, лучше сами отделяйте зерна от початков. На первой стадии про-

ращивания (второй-третий дни) внимательно посмотрите на зерна и удалите все те, которые все же оказались поврежденными и не могут прорасти. Ростки обладают наилучшим вкусом, когда они достигают 2–3 мм в длину.

ЛЮЦЕРНА ГОЛУБАЯ

Голубая люцерна лучше всего подходит для проращивания. Могут использоваться и дру-

гие ее сорта — главное, чтобы они не были обработаны никакими сельскохозяйственными



химическими препаратами. Голубая люцерна прорастивается легче других и дает тонкие ростки длиной до 3–5 см, имеющие сладковатый вкус. Проклевываются они на 3–5-й день проращивания. Ростки можно употреблять в сыром виде. Но если их вкус кажется вам слишком выраженным, поварите их несколь-

ко минут или просто ошпарьте кипятком. Что касается рецептов блюд с голубой люцерной, здесь все зависит от вашей фантазии. Используйте ее в чистом виде, в составе салатов в сочетаниях с различными овощами или тушите с другими продуктами, а можете употреблять ее для приготовления десертов.

ОВЕС

Чтобы овес пророс, необходимо использовать исключительно цельные зерна, у которых отделяется только верхняя оболочка, такие семена можно есть целиком, вместе с ростками.

Пророщенный овес приятен на вкус и может употребляться для приготовления как салатов, так и полезных десертов.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Как правило, подсолнечник прекрасно проращивается. Обычно пророщенные семена употребляют в пищу до того, как появятся ростки, поскольку они имеют ярко выраженный специфический вкус и могут раздражать горло. Лучше всего есть достигшие максимального размера семечки, которые прора-

щивались в течение 24–72 часов. Обычно их используют для приготовления салатов, добавляя к фруктам и сухофруктам, орехам и винограду. Можно соединить в блендере воду, мед и пророщенный подсолнечник и таким образом приготовить прекрасный напиток для завтрака.

ПРОСО

Желтые зерна требуется замочить на 8 часов. Затем оставить на 3 дня при температуре выше 21 °С для проращивания, не забывая промывать 3 раза в день. Через 3 дня должны проклюнуться ростки. Пророщенные зерна упо-

требляют в пищу, когда достигнут 2 мм в длину. Поскольку они обладают сладковатым вкусом, могут использоваться как дополнение к фруктовым салатам, молочным продуктам, супам, а также входить в состав теста для выпечки.

ПШЕНИЦА

Пшеница по вкусу напоминает молодую кукурузу. Ее можно употреблять в пищу, как только проклюнется росток, а можно подождать, когда он вырастет вдвое больше самого зерна.

Это исключительно дело вкуса. Когда же появляется корень будущего растения, зерна теряют свои вкусовые и питательные качества. Пророщенные зерна можно есть в свежем виде,



а можно готовить из них вкусные десерты, пропустив через мясорубку и добавив в них тертые

морковь и яблоко, пару ложек орехов и меда, варенье из вишни или нечто иное.

РИС

Для приготовления риса по этой технологии необходимо использовать только нешлифованный рис. Проращивание производится

при температуре выше 21 °С. Пророщенный рис обладает нейтральным вкусом, и его можно добавлять в различные салаты.

СОЯ

Поскольку бобы сои крупные, замачивать их следует не менее чем на 12 часов. При проращивании сои требуется чаще промывать ее водой, прежде чем проклюнется росток. В пищу пророщенную сою употребляют на 5–7-й день, когда росток достигнет 5–7 мм

в длину. Ростки можно употреблять в сыром виде, но они имеют чуть горьковатый вкус. Поэтому чаще их употребляют после 10–15-минутной варки, в этом виде их добавляют в рагу и постные гуляши, где ростки сои с успехом заменяют мясо.

ТЫКВА

Минимальный срок замачивания тыквенных семян в воде — 16 часов. После этого их оставляют на 3 дня при температуре выше 21 °С для проращивания и ежедневно трижды в день промывают. Ростки употребляют

в пищу, как только они достигли 3 мм в длину. Шелуху удалить достаточно легко: просто залейте пророщенные семена водой и уберите ее, как только всплывет на поверхность воды.



ВЫПЕЧКА И БЫСТРЫЕ ДЕСЕРТЫ НА ВОДЕ

ВЫПЕЧКА НА ВОДЕ

СЛАВСКИЙ КОЛАЧ

ПРОДУКТЫ: 2 кг пшеничной муки, 1,25 л освященной воды, пчелиный воск, 40 г дрожжей, 1 ст. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте дрожжи с небольшим количеством воды и муки и оставьте подойти. Затем добавьте 1,5 кг муки и влейте всю оставшуюся воду. Добавьте соль, хорошо перемешайте. Оставьте подойти и минимум дважды помесите. Подсыпьте оставшуюся муку. Четырехлитровую кастрюлю разогрейте в духовке. Горячую кастрюлю натрите чистым воском. Поместите в нее хорошо замешенное тесто (насколько хорошо замешено тесто, можно понять, сделав надрез ножом: если внутри увидите единичные мелкие пузырьки, тесто замешено хорошо, а если внутри большие пустоты, его надо еще помесить, подсыпая муку).

Когда тесто в кастрюле увеличится вдвое, сделайте сверху украшения. Их следует изготовить из недрожжевого теста. Обязательно наличие печатей со словами «Иисус Христос Победитель». Их с помощью специального деревянного оттиска делают на пяти тон-

ких пластинках теста, которые прилепляют к смазанной водой поверхности колача. Все остальные украшения выполняются по вашему вкусу. Обычно колач украшают фигурками рыб, голубей, виноградной лозой, колосьями пшеницы, косичками из теста по краю колача, а также какими-либо цветами. В середину центральной печати поместите немного базилика. Деревянной шпажкой прижмите к поверхности краешки печатей и других украшений. Не забудьте сбрызнуть его водой, а если выпекаете в дровяной печи — покрыть влажной салфеткой, чтобы он не пригорел. Затем поместите колач в горячую духовку и выпекайте 20 минут при температуре 250 °С. Затем убавьте температуру до 150 °С и выпекайте еще 40 минут. Выньте колач. Готовый колач на вес легкий, а при похлопывании «звучит». Готовое изделие переставьте на решетку и дайте остыть. Вокруг него также окропите все водой.

✿ *Если хотите, чтобы сам колач подрумянился, а украшения остались светлыми, смажьте их водой с медом (½ ч. ложки меда на 1 стакан воды). Если нужно ускорить процесс замешивания теста, добавьте в него немного масла, а в дрожжи на начальном этапе ложечку меда.*

ПРОСФОРА

ПРОДУКТЫ: 350 г муки, 200 мл воды, пчелиный воск, 5 г живых дрожжей, ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разведите дрожжи небольшим количеством воды, добавьте немного муки, дайте постоять. Оставшуюся воду нагрейте до 60–70 °С, вылейте на оставшуюся муку. Добавьте соль и замесите тесто, не слишком густое. Добавьте подошедшие дрожжи, соедините и при необходимости добавьте еще муки, чтобы добиться густоты. Хорошо перемешайте, оставьте подойти и минимум дважды помесите. Когда тесто будет готово, возьмите небольшую форму для просфоры, смазанную воском. Готовьте просфору следующим образом. Полученное

тесто разделите на 2 части. Обе части вымесите и дайте немножко подойти. Раскатайте обе до размера формы. Когда они немного поднимутся, нижнюю поместите в форму, смочите ее водой, а верхнюю, на которой предварительно следует вытеснить с помощью печати изображение, осторожно, чтобы не смазать рисунок, опустите с помощью широкого ножа или лопатки поверх первой. С помощью зубочистки сделайте проколы в тех местах, где изображены треугольники с четырех сторон. Выпекайте осторожно, как славский колач.

СЛАВСКОЕ ЖИТО (КОЛИВО)

ПРОДУКТЫ: зерна пшеницы, сахар, молотые грецкие орехи, мускатный орех по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте тщательно пшеницу, несколько раз меняя воду. Когда она станет чистой, залейте холодной водой и оставьте на ночь настаиваться. Утром варите, пока зерна не раскроются. Охлажденную вареную пшеницу пересыпьте сахаром, по возможно-

сти добавьте молотые орехи. При желании добавьте также немного молотого мускатного ореха. Хорошо перемешайте. Сверху ложкой крестообразно проведите две широкие линии. Посыпьте молотыми орехами.

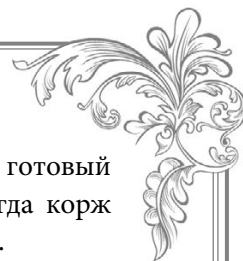
✿ *Славское жито — блюдо, которое обязательно готовится в праздник крестной славы в Сербии.*

МЕДОВЫЕ КВАДРАТИКИ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 100 г ядер фундука, 100 г изюма, 2 ст. ложки джема, 1 стакан сладкого фруктового чая, мука по потребности, пчелиный воск, пекарский разрыхлитель (из расчета 10 г на 2 кг смеси), ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду, сахар, мед, дробленые орехи, изюм и джем перемешайте, добавь-

те муки столько, чтобы смесь по консистенции походила на очень густую кашу и легко



отделялась от стен посуды. Добавьте пекарский разрыхлитель и ванилин. Противень разогрейте в духовом шкафу и смажьте воском. Поместите на него подготовленное тесто

и выпекайте до готовности. Полейте готовый корж сладким фруктовым чаем. Когда корж остынет, нарежьте его на квадратики.

✿ *Для приготовления многих красиво украшенных закусовых блюд используется вытечка из несладкого теста. Подобно тому, как вы добавляли различные наполнители в сладкое тесто, в этом случае вам также потребуются красители, мак, тертая морковь, белая тыква, шпинат и прочее.*

МЕДОВЫЕ КВАДРАТИКИ С ВАНИЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 100 г ядер фундука, 100 г изюма, 2 ст. ложки джема, постный какао-порошок по вкусу, 1 пакетик ванильного пудинга быстрого приготовления, пчелиный воск, пекарский разрыхлитель (из расчета 10 г на 2 кг смеси), мука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду, сахар, мед, молотые орехи, изюм и джем перемешайте, добавьте муки столько, чтобы смесь по консистенции походила на очень густую кашу и легко отделялась от стен посуды. Добавьте пекарский разрыхлитель и какао-порошок. Противень разогрейте в духовом шкафу и смажьте

воском. Поместите на него подготовленное тесто и выпекайте до готовности. Разрежьте корж по ширине и наполните ванильным пудингом, который приготовьте согласно инструкции на упаковке. Остывшее изделие нарежьте на квадратики.

✿ *Можно обмакивать эти квадратики в сладкий соус из семян или орехов, а также украсить их ягодами из варенья или полив ароматным фруктовым или ягодным соком.*

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 100 г вареной белой тыквы, ½ стакана манной крупы, 10 г пекарского порошка, ванилин, пчелиный воск, мука, ягоды вишни

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду, сахар, ванилин, измельченную тыкву, пекарский порошок, манную крупу, перемешайте, при необходимости добавьте немного муки. Замесите тесто, чтобы по консистенции было как очень густая каша и легко отделялось от стенок. Нагретый про-

тивень смажьте воском и поместите сверху тесто. Поставьте в духовку и запекайте, чтобы оно немного прихватилось. Сверху поместите охлажденные ягоды вишни без косточек (они не должны быть слишком сочными). Выпекайте до готовности.



- ❖ *Подобным образом можете испечь пирог с другими фруктами. Что касается белой тыквы, ее рекомендуем использовать для того, чтобы ее мякоть окрасила тесто в характерный желтый цвет (как если бы вы его готовили с большим количеством яиц).*
- ❖ *Готовьте это угощение с маком, кокосом и другими добавками. Замешивайте их в тесто для коржа, используя те продукты, которые есть у вас под рукой. А чтобы пирог получился сочным, пропитывайте его сладким фруктовым чаем или соками.*
- ❖ *Можно также выпекать постную фруктовую питу или баклаву, используя готовые коржи тонкого теста фило, которые также готовят на смазанном воском противне.*

БЫСТРЫЕ ДЕСЕРТЫ

ПОСТНЫЕ КОНФЕТЫ

Растопите сахар, добавьте немного лимонной кислоты и ванилина, снимите с плиты. Добавьте кокосовую стружку и толченые орехи. Вылепите из смеси конфеты и выложите на блюдо.

- ❖ *Можно приготовить кокосовые конфеты и иным образом. Возьмите в равных пропорциях кокос, рахат-лукум, сахарную пудру, лимонный сок и несколько капель пищевого красителя. Соедините, перемешайте и вылепите из полученной массы конфеты разных цветов.*

РИС С КОКОСОМ

Отварите рис, приправьте по вкусу сахаром. Добавьте кокосовую стружку (чем больше, тем лучше) и по желанию изюм. Употребляйте в горячем или в холодном виде. Охлажденный рис с кокосом можно соединить с ягодами из варенья, разложить десерт в креманки и украсить его ягодами. Можно также украсить десерт желевыми конфетами, нарезанными кружочками, бананами или половинками свежих абрикосов.

- ❖ *Быстрый десерт можно приготовить и на основе воды, в которой варился рис. Поварите эту жидкость, дав ей загустеть, снимите с огня, добавьте сахар и ароматизируйте по вкусу (например, корицей).*



ВАРЕНАЯ ПШЕНИЦА

Замочите пшеницу на ночь. Утром отварите, остудите и пропустите через мясорубку. Добавьте по вкусу сахар и тертый мускатный орех. По желанию можно добавить в блюдо толченые орехи (по объему их мо-

жет быть столько же, сколько и пшеницы). Эта смесь может стать очень вкусной начинкой для постной выпечки. Кроме того, на основе этой смеси можно приготовить постные конфеты.

СЛАДКИЙ СУДЖУК

ПРОДУКТЫ: 300 г муки, 1 л воды, 150 г сахара, 150 г фундука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку разведите в чуть теплой воде и размешайте, чтобы не было комочков. Добавьте сахар, поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая, чтобы мас-

са не пригорела. Когда она хорошо загустеет, всыпьте орехи, перемешайте, снимите с плиты и вылейте в эмалированную форму. Охладите, нарежьте кусочками.

✿ *Существуют разные варианты приготовления суджука этим способом. Например, в 1 литре воды растворите сахар с равным количеством крахмала. В половину смеси добавьте красный пищевой краситель. Готовый суджук будет наполовину белым, наполовину — розовым.*

СУДЖУК ПО-ОСОБОМУ

ПРОДУКТЫ: 300 г манной крупы, 1 л воды, 1 кг джема или фруктового пюре, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Джем соедините с водой, добавьте сахар и поставьте на огонь. Доведите до кипения, добавьте манную крупу и варите, постоянно помешивая. Готовую массу пере-

лейте в эмалированную форму. Подавайте охлажденным, нарезав на кусочки. Можно вместе с манной крупой добавить пищевой краситель.

РАХАТ-ЛУКУМ

ПРОДУКТЫ: 1,5 кг сахара, 1,5 л воды, 1 стакан крахмала (загустителя), лимонная кислота, ароматизированная сахарная пудра, 6–8 капель красящей пищевой эссенции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте сироп из сахара и 750 мл воды. Необходимо, чтобы сироп был гуще, чем для варенья. В другой емкости в 750 мл воды растворите крахмал или

загуститель и тщательно перемешайте, чтобы не осталось ни единого комочка. Соедините с сиропом. Варите на сильном огне, постоянно помешивая смесь деревянной ложкой.



Следите за тем, чтобы масса не начала пригорать. Добавьте лимонную кислоту (количество, равное по объему одному ореху фундук), предварительно разведя ее в небольшом количестве холодной воды. Готовьте до тех пор, пока масса не начнет свободно отделяться от стенок кастрюли и пока не будет оставаться чистый след при проведении деревянной ложкой

по дну кастрюли. Следите за тем, чтобы смесь была не слишком жидкой и липкой и в то же время не чересчур густой и жесткой. Общее время варки должно составить около 40 минут. Можно добавить 6–8 капель красящей эссенции. Поместите массу в эмалированную форму и охладите. Нарезьте кусочками и обваляйте в ароматизированной сахарной пудре.

✿ *Если вы любите рахат-лукум с различными добавками, добавьте очищенный жареный миндаль или дробленый фундук.*

БЛИНЧИКИ НА ВОДЕ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан муки, 400 мл воды (можно использовать содовую или минеральную), 50 мл отвара белой тыквы (для цвета), ¼ ч. ложки гашенной уксусом соды, 1 ст. ложка измельченных в кофемолке овсяных хлопьев, 2 ст. ложки сахара, щепотка пекарского разрыхлителя, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините соль и сахар, влейте чуть теплую воду, смешанную с отваром тыквы. Введите порциями муку, разрых-

литель и молотые хлопья. Хорошо размешайте, добавьте гашеную соду. Выпекайте на сковороде с антипригарным покрытием.





**Блюда
на масле**

ЗАКУСКИ

РУССКИЙ САЛАТ

ПРОДУКТЫ: 500 г маринованных огурцов, 250 г зеленого горошка, несколько картофелин, 500 г моркови, постный соевый майонез, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите картофель, морковь и горошек. Морковь и картофель очистите и порежьте. Соедините подготовленные продукты, добавьте мелко нарезанные огурцы. Посолите и заправьте постным майонезом.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ: 200 г белой фасоли, 3 головки красного лука, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 1 картофелина, 1 корень петрушки, 3 маринованных огурца, растительное масло, черный молотый перец, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук обжарьте на масле и тушите до размягчения, доливая по необходимости воду. Фасоль отварите до готовности. Овощи и корни также отварите, очистите. Пюрируйте подготовленные продукты, добавьте измельченную зелень петрушки, поперчите, посолите и перемешайте. Выложите горкой приготовленный паштет. Украсьте кружками маринованных огурцов.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

ПРОДУКТЫ: 3 баклажана среднего размера, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, черный молотый перец, сахар, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испеките до размягчения баклажаны и очистите, мелко нарежьте или перетрите в пюре. Добавьте измельченный в прессе чеснок, приправьте перцем, солью и сахаром. Добавьте по вкусу масло и уксус. Перемешайте. Подавайте охлажденным.

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

ПРОДУКТЫ: 200 г ядер грецких орехов, 3 головки красного лука, 3 ст. ложки маслин без косточек, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка постного маргарина, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный лук и масла мелко порежьте. Добавьте молотые орехи и остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте до однородного состояния (можно с помощью блендера).

✿ *Этот паштет можно подавать в качестве закуски или как гарнир.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

ПРОДУКТЫ: 200 г ядер грецких орехов, 200 г картофельного пюре, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, 100 мл растительного масла, чеснок, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините картофельное пюре, масло и молотые орехи. Добавьте по вкусу приправу из сушеных овощей, мелко нарезанный чеснок, горчицу, черный молотый перец и соль. Хорошенько перемешайте.

✿ *Этот паштет можно подавать в качестве закуски или как гарнир. Подобным образом можно приготовить паштеты из арахиса, фундука, миндаля.*

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

ПРОДУКТЫ: 1 кг картофеля, 500 мл растительного масла (или больше), соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный несоленый картофель нарежьте на очень тонкие ломтики. Обсушите чистой салфеткой. В кастрюле хорошо разогрейте растительное масло. Выкладывайте в кипящее масло небольшими порциями подготовленный картофель, следите за тем, чтобы ломтики не прилипали друг к другу. Когда картофель подрумянится, извлеките его шумовкой, сразу же выложите в миску и посолите.


✿ *Такой картофель следует готовить в глубокой посуде с большим количеством масла.*

ПОСТНЫЙ БОБОВЫЙ ХОЛОДЕЦ

ПРОДУКТЫ: 500 г бобов, мука, 1 морковь, несколько зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С вечера замочите бобы в большом количестве воды. Утром добавьте воду, чтобы ее соотношение к бобам было не меньше 2:1 (можно больше). Варите до тех пор, пока бобы не размякнут и с них будет легко снять кожицу. Очищенные бобы варите еще до полного размягчения. Отдельно приготовьте кашницу, размешав в масле муку





с перцем, солью и измельченным чесноком. Очищенную и тертую морковь обжарьте на масле. Соедините кашу и жареную мор-

ковь с разваренными бобами, перемешайте и выложите в форму. Дайте остыть и нарежьте как холодец.

ГРИБНОЙ ХОЛОДЕЦ

ПРОДУКТЫ: *400 г грибов, 30 мл растительного заменителя желатина, 3 лавровых листа, 5–6 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка приправы, растительное масло, несколько горошин черного перца, зелень петрушки и сельдерея, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горшок поместите грибы, лавровый лист, горошины перца, соль и приправу. Влейте 1,5 л воды и готовьте 1 час. Добавьте заменитель желатина и хорошо перемешайте.

Отдельно пожарьте в масле муку, измельченный чеснок и черный молотый перец. Соедините с содержимым горшка и выложите на противень. Дайте остыть и нарежьте кусочками.





СОУСЫ



ТОМАТНЫЙ СОУС

ПРОДУКТЫ: 2 л томатного сока, 1 ст. ложка муки, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 зубчика чеснока, сушеный базилик, винный уксус и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарьте в масле, добавьте томатный сок, немного поварите и добавьте остальные ингредиенты. Употребляйте в теплом виде.

СОУС БЕШАМЕЛЬ

ПРОДУКТЫ: 2 ст. ложки муки, 200 мл растительного масла, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарьте муку на масле. Влейте несколько столовых ложек воды и готовьте, помешивая, 5 минут. Добавьте, не переставая мешать, остальные ингредиенты.

БЕЛЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

ПРОДУКТЫ: 100 г хрена, 2 ст. ложки муки, 200 мл растительного масла, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный хрен натрите. Муку поджарьте на масле, но не подрумянивайте. Влейте несколько столовых ложек теплой воды, не переставая помешивать, добавьте остальные ингредиенты. Последним добавьте тертый хрен. Подавайте в теплом виде.

ПОСТНЫЙ СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ

ПРОДУКТЫ: 4 ст. ложки соевой муки, 8 ст. ложек воды, 200 мл растительного масла, сок 1 лимона, 2 ч. ложки неострой горчицы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку разведите в холодной воде, варите на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая. Охладите, продолжая помешивание (лучше использовать миксер), добавьте масло, лимонный сок, соль и горчицу.



МАРГАРИН С ПРИПРАВАМИ

ПРОДУКТЫ: 250 г постного маргарина, 1 ст. ложка резаной зелени укропа, 1 ст. ложка резаной зелени петрушки, 2 головки чеснока, ½ ч. ложки приправы из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В хорошо размягченный маргарин добавьте петрушку, укроп, измельченный чеснок, приправу, перец и соль. Перемешайте, слепите колбаску, оберните ее фольгой или пекарской бумагой и поместите в холодильник. Перед употреблением нарежьте кружками и выложите на блюдо.

✿ *Маргарин с приправами можно подавать к жареной на гриле рыбе, овощам и прочим блюдам.*



СУПЫ

СУП ТОМАТНЫЙ

ПРОДУКТЫ: 1 кг помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ст. ложки постной вермишели или риса, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры тщательно вымойте и нарежьте на половинки. Поместите в трехлитровую кастрюлю. Сбрызните помидоры маслом, накройте крышкой и варите 30 минут, часто помешивая. Влейте желаемое количество теплой воды, посолите и приправьте. Добавьте целую очищенную головку красного лука и варите до полной готовности. Протрите через сито и добавьте в суп вместе с отдельно отваренной вермишелью или рисом.

СУП ИЗ МОРКОВИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг молодой моркови, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистите, нарежьте кружочками, отварите с солью до готовности. В другую кастрюлю влейте масло и добавьте муку, готовьте несколько минут. Перемешайте, разбавьте отваром моркови до желаемой густоты, доведите до кипения. Приправьте сушеными овощами и посолите. В готовый суп добавьте измельченную зелень петрушки и вареную морковь.

КИСЛЫЙ СУП С СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 100 г кусочков прессованной сои, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 большой корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 корень пастернака, 4–5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сушеной молотой паприки, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, лавровый лист, томатный сок, специи и винный уксус по вкусу, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный лук пожарьте на масле, добавьте муку и молотую сушеную паприку. Влейте 3–4 л воды, добавьте лавровый лист, кусочки сои, очищенные и измельченные овощи и коренья. Варите до готовности. Влейте томатный сок, посолите и поперчите, приправьте специями, влейте винный уксус по вкусу. Добавьте мелко нарезанную петрушку, снимите с плиты и дайте настояться под крышкой 10 минут.

КИСЛЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг шпината, 2 головки красного лука, 2 ст. ложки муки, 200 мл растительного масла, 1 ч. ложка сушеной молотой паприки, 3–4 зубчика чеснока, винный уксус, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и измельченный лук пожарьте в масле до золотистого цвета, добавьте сушеную молотую паприку и муку. Влейте 2 л воды, доведите до кипения, поварите несколько минут. Добавьте мелко нарезанный шпинат. Посолите, добавьте приправу из сушеных овощей, мелко нарезанный чеснок, влейте по вкусу винный уксус. Снимите с огня.

✿ *Подобным образом можно приготовить кислые супы не из шпината, а из суповой зелени, крапивы, лебеды, молодых листьев липы или листовой свеклы.*

КИСЛЫЙ ГРИБНОЙ СУП

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 4 головки красного лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, 1 корень сельдерея, 200 мл растительного масла, сок 1 лимона (можно заменить небольшим количеством яблочного уксуса), 2 ст. ложки муки, черный перец горошком, приправа из сушеных овощей, лавровый лист, мускатный орех, сушеный базилик, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и измельченные луковички и нарезанные пластинами грибы подрумяньте на масле. Добавьте очищенные и нарезанные кружками морковь и петрушку, кусочки сельдерея. Жарьте несколько минут, добавьте муку, перемешайте. Влейте 2 л воды, добавьте горошины перца, лавровый лист, приправу из сушеных овощей. Посолите. Варите до готовности. Влейте лимонный сок или яблочный уксус, добавьте измельченную зелень петрушки, молотый мускатный орех и сушеный базилик. Дайте немного настояться.

КИСЛЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г цветной капусты, 4 головки красного лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл растительного масла, сок 1 лимона (можно заменить небольшим количеством яблочного уксуса), 2 ст. ложки муки, черный перец горошком, приправа из сушеных овощей, лавровый лист, мускатный орех, сушеный базилик, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и измельченные луковички подрумяньте на масле. Добавьте разделенную на соцветия цветную капусту, очищенные и нарезанные кружка-



ми морковь и петрушку, кусочки сельдерея. Жарьте несколько минут, добавьте муку, перемешайте. Влейте 2 л воды, добавьте горошины перца, лавровый лист, приправу из сушеных овощей. Посолите. Варите

до готовности. Влейте лимонный сок или яблочный уксус, добавьте измельченную зелень петрушки, молотый мускатный орех и сушеный базилик. Дайте немного настояться.

КИСЛЫЙ СУП ИЗ МОЛОДОГО ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

ПРОДУКТЫ: 250 г молодого зеленого горошка, 1 головка красного лука, 1 морковь, 2–3 ст. ложки муки, 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона (можно заменить яблочным уксусом), приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и измельченный красный лук пожарьте в масле. Добавьте горошек, кружочки очищенной моркови, влейте 200 мл воды и тушите на слабом огне. Когда горошек станет мягким, добавьте муку,

перемешайте и разбавьте теплой водой до желаемой консистенции. Доведите до кипения, посолите, приправьте сушеными овощами, добавьте мелко нарезанные зубчики чеснока. Влейте сок лимона или яблочный уксус.

СУП-ПЮРЕ С ФАСОЛЬЮ

ПРОДУКТЫ: 500 г фасоли, 2 головки красного лука, 1 мясистый болгарский перец, 1 морковь, 100 г кусочков сои, 100 мл растительного масла, немного муки, молотая сушеная паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль переберите, промойте, доведите до кипения и немного проварите. Слейте воду. Залейте новой теплой водой, добавьте очищенные перец, морковь и головки красного лука. Варите до готовности фасоли. Перетрите фасоль с перцем, морковью и луком в пюре. Влейте в сотейник масло, добавьте муку

и сушеную молотую паприку, готовьте, помешивая, несколько минут, затем добавьте подготовленную фасоль. Готовьте несколько минут, разбавьте водой до желаемой концентрации. Добавьте предварительно размоченные и отдельно сваренные кусочки сои, посолите, готовьте несколько минут и снимите с огня.


СУП-ПЮРЕ С ГОРОШКОМ

ПРОДУКТЫ: 250 г молодого зеленого горошка, 2 головки красного лука, 1 ст. ложка муки, 100 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горошек промойте, отварите до размягчения и превратите в пюре.

Влейте в кастрюлю растительное масло, добавьте мелко нарезанный лук и муку, жарьте





до размягчения лука и добавьте подготовленный горошек. Готовьте несколько минут, разбавьте теплой водой до желаемой конси-

стенции. Добавьте соль, приправу из сушеных овощей и измельченный чеснок.

✿ *В этот суп по желанию можно добавить кусочки отдельно отваренной сои.*

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОЛЬРАБИ

ПРОДУКТЫ: 4 кольраби, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, яблочный уксус, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную кольраби нарежьте кусочками, отварите до мягкости и перетрите в пюре. В кастрюлю влейте масло, добавьте очищенную и тертую морковь, пожарьте. Добавьте муку, готовьте несколько минут и добавьте подготовленную

кольраби. Перемешайте, разбавьте отваром кольраби до желаемой густоты, доведите до кипения. Приправьте сушеными овощами и посолите. Влейте по вкусу яблочный уксус и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.





ВТОРЫЕ БЛЮДА



ПРЕБРАНАЦ ИЗ ФАСОЛИ

ПРОДУКТЫ: *500 г фасоли, 2 кг репчатого лука, растительное масло, сушеная молотая паприка, черный молотый перец и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль залейте водой, доведите до кипения, прокипятите. Слейте воду. Залейте фасоль новой водой, добавьте 4–5 измельченных головок красного лука, готовьте до тех пор, пока фасоль полностью не сварится. Слейте большую часть жидкости, оставив лишь немного. Очистите оставшийся лук и натрите на терке. В кастрюлю влейте масло, добавьте подготовленный лук. Подрумяньте, добавьте сушеную молотую паприку и молотый перец,

перемешайте, снимите с огня. Подготовьте глубокую посуду. На дно выложите слой жареного лука, полейте маслом, затем — слой вареной фасоли. Посолите. Чередуйте далее таким же образом слои, пока не заполните всю емкость. Слой фасоли должен быть сверху. Полейте растительным маслом (для приготовления данного блюда его не стоит жалеть). Поместите в духовку и запекайте около 30 минут при средней температуре.

САРМА (ГОЛУБЦЫ) ПОСТНАЯ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

ПРОДУКТЫ: *квашенная целиком капуста, 500 г репчатого лука, 200 г риса, 150 г соевых хлопьев, 2 моркови, 500 мл растительного масла, 1 головка чеснока, черный молотый перец, лавровый лист, сушеная молотая паприка (сладкая и острая), 150 г молотых семян подсолнечника*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте в кастрюле масло, добавьте измельченный лук и подрумяньте его. Добавьте вымытый рис и сушеную молотую паприку. Готовьте 2–3 минуты и снимите с огня. Добавьте предварительно размоченные соевые хлопья, семена подсолнечника и очищенную и натертую морковь. Хорошенько размешайте все компоненты начинки, посолите и поперчите. Поместите начинку на листья кислой капусты и сверните конвертики. Выложите в подготовлен-

ную посуду, полив дно растительным маслом и покрыв оставшимися измельченными листьями кислой капусты. Можно выложить сарму вертикально или выложить в два слоя, пересыпав измельченными зубчиками чеснока и переложив капустными и лавровыми листьями. Влейте воду, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, и накройте крышкой. Готовую сарму посыпьте сушеной молотой паприкой, по желанию подрумяньте на растительном масле.

✿ *Желательно готовить это блюдо в глиняной посуде. Лучшие всего подходят средние по размеру кочаны квашенной целиком капусты. Можно пригото-*



вить это блюдо и из свежей капусты. Для этого большой кочан капусты (или два маленьких) очистите от поврежденных верхних листьев. Сделайте глубокие надрезы у основания оставшихся листьев и поместите кочан в глубокую кастрюлю с кипятком. Варите несколько минут до тех пор, пока листья не размягчатся. Но не следует переваривать их, иначе листья легко порвутся. Отделите листья от кочана, наполните начинкой и готовьте так же, как и блюдо из кислых листьев.

САРМА ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕВЕНЯ

ПРОДУКТЫ: 1 кг листьев ревеня, 180 г риса, 1 морковь, 500 г репчатого лука, 1 картофелина, 50 г соевых хлопьев, 50 г молотых семян подсолнечника или тыквы, сушеная молотая паприка, черный молотый перец, растительное масло, мука, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У вымытых листьев срежьте уплотнения. Залейте кипятком и оставьте до размягчения. Измельченный репчатый лук пожарьте в масле, добавьте сушеную молотую паприку и соевые хлопья, предварительно размоченные в кипятке. Посолите, добавьте очищенные и мелко натертые картофель и морковь, молотые семена и перец. Перемешайте. На дно

посуды налейте масло, положите несколько листьев. В остальные разложите начинку, сверните конвертики, поместите заготовки сверху. На них также выложите оставшиеся листья. Влейте воду, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Готовьте под крышкой на слабом огне, по необходимости доливайте воду. При желании загустите жидкость мукой.

✿ *Если захотите приготовить сарму из виноградных листьев, вымочите их предварительно в холодной соленой воде до размягчения. Хорошенько промойте. Далее готовьте сарму так же, как из листьев ревеня.*

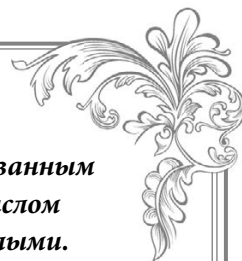
КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ: 3 большие картофелины, 3–4 пучка салатной зелени, 1 головка репчатого лука, 1 головка чеснока, растительное масло, приправа из сушеных овощей, мука, сушеная молотая паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и измельченный лук обжарьте в масле, добавьте мелко нарезанную зелень и ломтики картофеля. Тушите до готовности, подливая при необхо-

димости воду. В конце приготовления добавьте мелко нарезанный чеснок, немного муки и сушеной молотой паприки, приправьте солью и сушеными овощами.

✿ *Можно приготовить картофель с зеленью иначе. К обжаренному в масле луку добавьте бланшированную измельченную зелень (немного отложите). Картофель очистите, залейте небольшим количеством воды (чтобы она только покрыла его) и отварите отдельно, приправив по вкусу. Сое-*



дините вареный картофель и зелень с луком. Посыпьте мелко нарезанным чесноком и свежей зеленью. Хорошенько полейте растительным маслом и перемешайте, следите за тем, чтобы картофелины остались целыми. Подобным образом можно приготовить картофель с листовой свеклой, шпинатом, крапивой, виноградными листьями.

МОЛОДАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 1 кг молодой зеленой фасоли, 50 г кусочков сои, 100 мл растительного масла, 2 головки красного лука, 2 моркови, 250 мл томатного сока, мука, 1 ч. ложка сушеной молотой паприки, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, приправа для супа, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный лук обжарьте на масле, добавьте нарезанные стручки зеленой фасоли и кружочки очищенной моркови. Тушите на слабом огне под крышкой, периодически помешивая и подливая по необходимости воду. Отдельно отварите до готовности с приправой для супа ку-

сочки сои. Соедините с фасолью, добавьте сушеную молотую паприку и муку, посолите, влейте томатный сок и разведите водой до желаемой консистенции. Через несколько минут снимите с огня, добавив мелко нарезанную петрушку и измельченные зубчики чеснока.

КАПУСТА С СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 2 кочана белокочанной капусты, 150 г кусочков сои, 500 мл томатного сока, 2 л воды, 3 моркови, 1 мясистый болгарский перец, 2 картофелины, 4 головки репчатого лука, 200 мл растительного масла, 1 ст. ложка муки, ½ пучка зелени петрушки, сушеная молотая паприка, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельчите лук и немного обжарьте на масле, добавьте муку и сушеную молотую паприку. Влейте воду, добавьте крупно нарезанную капусту, очищенный от семян и нарезанный болгарский перец, кусочки картофеля, моркови и бланширо-

ванные кусочки сои. Тушите до готовности капусты. Влейте томатный сок, добавьте соль и приправу из сушеных овощей и готовьте еще 10 минут. Добавьте свежую резаную зелень петрушки, перемешайте, снимите с огня.

МОЛОДАЯ КОЛЬРАБИ С КУСОЧКАМИ СОИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг молодой кольраби, 50 г кусочков сои, 100 мл растительного масла, 3 головки красного лука, 2 картофелины, 1 морковь, 2 помидора, 1 пастернак, 1 корень петрушки, приправа из сушеных овощей, мука, сушеная молотая паприка, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: немного поджарьте на масле измельченный лук. Добавьте очищенные и нарезанные кусочками кольраби, морковь, картофель, пастернак и петрушку. Немного потушите. Добавьте отдельно отваренную сою, немного

муки и сушеной молотой паприки. Влейте воду до желаемой консистенции. Добавьте мелко нарезанные помидоры, посолите, приправьте сушеными овощами и готовьте на слабом огне до тех пор, пока кольраби не станет мягкой.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

ПРОДУКТЫ: 10 кабачков, 200 мл растительного масла, 5 головок репчатого лука, 2 моркови, 10 ст. ложек риса, 50 г хлопьев сои, черный молотый перец, сушеная молотая паприка, приправа из сушеных овощей, томатный сок, мука, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистите и сделайте в них выемки для фаршировки. Лук пожарьте на масле до размягчения. Добавьте сушеную молотую паприку, тертую морковь, отдельно отваренный рис и предварительно размоченные в кипятке соевые хлопья. Приправьте солью, перцем, сушеными ово-

щами. Нафаршируйте этой начинкой кабачки. Дно кастрюли, в которой будут тушиться кабачки, полейте маслом, посыпьте мукой. Влейте томатный сок, полученный соус должен полностью покрыть кабачки. Готовьте на слабом огне до готовности кабачков. Посыпьте измельченной зеленью петрушки.

ФАРШИРОВАННЫЕ СУШЕНЫЕ ПЕРЦЫ

ПРОДУКТЫ: 10 сушеных красных перцев, 200 г риса, 3 головки репчатого лука, 50 г молотых орехов, черный молотый перец, сушеная молотая паприка, листья мяты, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварите до готовности в соленой воде, воду слейте. Сушеные перцы залейте кипятком, дайте постоять до размягчения, слейте воду. Удалите семенную часть. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле, добавьте сушеную молотую па-

прику, листья мяты, молотые орехи, перец, соль. Соедините с рисом и наполните перцы. Выложите в смазанную маслом форму фаршированные перцы и запекайте 20–30 минут в духовке при средней температуре. Подавайте в той же посуде.

СУШЕНЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ФАСОЛЬЮ

ПРОДУКТЫ: 10 красных сушеных перцев, 200 г фасоли, 3 головки репчатого лука, 50 г орехов, сушеная молотая паприка, черный молотый перец, растительное масло, листья мяты, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварите до готовности, следя за тем, чтобы она не перевари-

лась. Сушеные перцы залейте кипятком и дайте настояться до размягчения, слейте воду.



Удалите семена. Очищенный и мелко нарезанный лук пожарьте на масле до размягчения, добавьте сушеную паприку, листья мяты, молотые орехи, соль и перец. Перемешайте с фасолью и наполните этой начинкой перцы.

Форму для запекания полейте растительным маслом, выложите ряд перцев и снова полейте маслом. Запекайте в духовке 20–30 минут при средней температуре. Подавайте в горячем или в холодном виде.

СУШЕННЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: *10 красных сушеных перцев, 500 г грибов, 2 стакана риса, 3 головки красного лука, 500 мл густого томатного сока, 2 стакана растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеные перцы залейте кипятком и оставьте примерно на 1 час для размягчения. Измельченный лук пожарьте на масле. Добавьте вымытые и мелко нарезанные грибы, пожарьте и соедините с отдельно отваренным рисом. Добавьте измельченную петрушку, перец и соль. Остудите. Слейте воду, в которой замачивались перцы.

Подготовьте отверстия для фаршировки, удалите семена и наполните начинкой. Выложите в смазанную маслом глиняную форму (или другую огнеупорную), в которой в дальнейшем будете подавать блюдо. Залейте густым томатным соком, который должен покрыть перцы. Запекайте в горячей духовке около 30 минут при средней температуре.

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: *10–12 крупных перцев, 1 небольшая головка красного лука, 1–2 моркови, несколько свежих грибов, 1 стебель сельдерея, 1 стакан соевых хлопьев, 2 помидора, растительное масло, черный молотый перец, томатный сок, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У вымытых перцев срежьте верхушки и удалите семена. Очищенный и измельченный лук обжарьте на масле, добавьте тертую морковь, нарезанные грибы и нарезанный стебель сельдерея. Перемешайте. Добавьте предварительно размоченные в кипятке соевые хлопья (их можно заменить при желании рисом). Посолите и поперчите по вкусу.

Наполните этой смесью подготовленные перцы. Помидоры нарежьте толстыми кружками и закройте ими срезы перцев. Поместите в кастрюлю, залейте томатным соком, чтобы он полностью покрыл перцы, и тушите на слабом огне до готовности.

В дни, когда постятся на воде, можно приготовить это блюдо без масла.

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ: *10 крупных болгарских перцев, 3–4 крупные картофелины, 6 головок красного лука, 1 морковь, 1 стакан риса, 1 кг помидоров, 200 мл растительного масла, зелень петрушки, черный перец горошком, соль*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный лук пожарьте на масле, добавьте тертую морковь. Когда подрумянятся, добавьте мелко нарезанную петрушку, горошины перца, мелко нарезанный картофель и рис. Хорошо перемешайте начинку, посолите, готовьте, помешивая, 5 минут и уберите с плиты. Помидоры очистите, нарежьте кусочками. Добавьте по-

ловину помидоров к начинке и наполните ею очищенные от семян перцы. Поместите их в глубокую посуду для запекания, смазанную маслом. Сверху накройте оставшимися кусочками помидоров. Посолите. Накрыв крышкой, поставьте в духовку и доведите до кипения. Затем снимите крышку и продолжайте запекать до готовности.

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ

ПРОДУКТЫ: *6 мясистых болгарских перцев, 1 кг моркови, 4 головки репчатого лука, 3 помидора, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, томатный соус, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и измельченный лук пожарьте в масле до золотистого цвета, добавьте очищенную и нарезанную на мелкие кусочки (можно потереть на крупной терке) морковь. Когда она станет мягкой, добавьте очищенные и нарезанные кубиками помидоры и измельченную петрушку.

Посолите и поперчите. У перцев срежьте верхушки, удалите семена. Варите несколько минут в кипятке, извлеките из воды и нафаршируйте подготовленной начинкой. Выложите в смазанную маслом форму, полейте томатным соусом и по желанию маслом. Запекайте в духовке около 30–40 минут, до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ

ПРОДУКТЫ: *12 крупных мясистых перцев, 1 стакан риса, 3 головки красного лука, 2 ст. ложки молотых орехов, приправа из сушеных овощей, растительное масло, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перцы без семян испеките до размягчения в духовке, очистите от кожицы. Лук измельчите и пожарьте в масле. Отдельно отварите рис, соедините с луком. Добавьте орехи,

посолите, приправьте черным молотым перцем и сушеными овощами. Нафаршируйте этой смесью печеные перцы. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте около 30 минут в духовке.

✿ *Перцы лучше запекать подготовленными для фаршировки, иначе будет трудно извлекать семена.*

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: *12 мясистых перцев, 6 головок красного лука, 150 г риса (лучше использовать длиннозерные сорта), 1 морковь, 1 небольшая картофелина, 2 помидора,*



3 ст. ложки измельченных семян подсолнечника или орехов, растительное масло, приправа для супа, сушеная молотая паприка, жгучий перец, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и измельченный лук пожарьте в масле. Добавьте сушеную молотую паприку, толченый в ступке жгучий перец, черный молотый перец, приправу для супа, соль. Отдельно отварите рис и добавьте к луку вместе с очищенными и тертыми морковью и картофелем, молотыми орехами или семечками и кусочками помидоров.

Перемешайте, готовьте вместе несколько минут. Снимите с плиты и наполните подготовленной начинкой очищенные от семян и бланшированные перцы. Выложите в смазанную маслом форму, сверху полейте маслом. Запекайте до тех пор, пока перцы не подрумянятся и не станут мягкими.

✿ *Можно закрыть отверстия для фаршировки кружками помидоров, но это вовсе не обязательно, зависит от вкуса.*

ПЕРЦЫ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: *10 больших мясистых перцев, 8 больших головок репчатого лука, 200 мл растительного масла, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перцы очистите от семян и нарежьте кольцами. Очищенные луковички нарежьте полукольцами. Разогрейте мас-

ло и выложите в него перцы и лук. Посолите и готовьте под крышкой до размягчения продуктов. Досолите и поперчите по вкусу.

ПАПРИКАШ НА МАСЛЕ

ПРОДУКТЫ: *1 кг красного лука, 2 крупных болгарских перца, 1 морковь, 1 кг картофеля, 200 мл растительного масла, 500 мл томатного сока, 50 г кусочков сои, 1 пучок зелени петрушки, мука, приправа из сушеных овощей, молотая сушеная паприка, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный репчатый лук обжарьте в масле. Добавьте нарезанные соломкой перцы, кубики картофеля и кружки моркови. Немного потушите. Добавьте немного муки, сушеную молотую паприку, суше-

ные овощи, отдельно сваренные кусочки сои, томатный сок. Посолите и поперчите. Тушите до готовности на слабом огне. Незадолго до конца приготовления досолите и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.



КАРТОФЕЛЬ В ТЕСТЕ

ПРОДУКТЫ: *картофель, мука, приправа из сушеных овощей, пиво или минеральная вода, соль, растительное масло для жарки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите картофель и нарежьте по длине тонкими ломтиками. Посолите и дайте постоять 30 минут. Из пива, муки, соли и приправы замесите тесто (как на блинчики). В тесто обмакните ломтики картофеля и жарьте в большом количестве масла с двух сторон, пока не подрумянятся. Сразу же подавайте на стол.

КАБАЧКИ В КЛЯРЕ

ПРОДУКТЫ: *1 кг кабачков, 300 г муки, приправа из сушеных овощей, 2–3 г пекарского порошка, 250 мл минеральной воды или пива, 300 мл растительного масла, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистите, нарежьте кружками, посолите и дайте постоять не меньше 20 минут. Соедините 200 г муки с пекарским порошком и приправой, влейте минеральную воду или пиво, замесите тесто как на блины. Масло хорошо разогрейте на сковороде. Обваляйте каждый кусочек кабачка в оставшейся муке, затем опустите в кляр. Жарьте в горячем масле до образования румяной корочки.

БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

ПРОДУКТЫ: *1 кг баклажанов, 300 г муки, приправа для супа, 250 мл пива или минеральной воды, 2–3 г пекарского разрыхлителя, 300 мл растительного масла, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите баклажаны, нарежьте вдоль пластинами, посолите. Соедините 200 г муки с пекарским порошком и приправой для супа, влейте минеральную воду или пиво, замесите тесто как на блины. Масло хорошо разогрейте на сковороде. Обваляйте каждый кусочек баклажана в оставшейся муке, затем опустите в кляр. Жарьте в горячем масле до образования румяной корочки.

✿ *Следите за тем, чтобы на сковороде было достаточно масла и периодически его подливайте.*

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

ПРОДУКТЫ: *8 баклажанов, 8 ст. ложек вареного риса, 4 головки красного лука, 1 морковь, 1 крупный помидор, 200 мл растительного масла, зелень сельдерея и петрушки, черный молотый перец, соль*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны опустите в кипящую воду и варите 15 минут. Извлеките из воды, охладите. Измельченный лук пожарьте на масле, добавьте натертую морковь и измельченную зелень. Готовьте 10 минут. Посолите и поперчите. Добавьте вареный рис и мелко

нарезанный помидор. У баклажанов срежьте по длине верхнюю треть, в большей части сделайте выемку и наполните полученным фаршем. Накройте срезанной частью. Выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке 20 минут при средней температуре.

✿ *В эту начинку можно добавить по желанию размоченные хлопья сои, измельченные жареные грибы или молотые семена подсолнечника.*

КИСЛАЯ КАПУСТА С СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 3 кг кислой капусты, 1 л растительного масла, 2 головки чеснока, 300 г кусочков сои, сушеная молотая паприка, приправа из сушеных овощей, лавровый лист, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту с маслом поместите в кастрюлю, добавьте отдельно отваренные и приправленные сушеными овощами кусочки сои и несколько лавровых листьев, посолите и готовьте некоторое время под крышкой в духовке. Чтобы капуста подрумянилась, продолжите приготовление без крыш-

ки, добавив целую вымытую головку чеснока. Периодически помешивайте. В готовое блюдо добавьте очищенные и измельченные зубчики чеснока, сушеную молотую паприку. Поперчите по вкусу. Перемешайте и дайте несколько минут настояться под крышкой. Подавайте горячим.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ПО-ОСОБОМУ

ПРОДУКТЫ: 2 кг картофеля, 2 л растительного масла, 3 зубчика чеснока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками и хорошенько посолите. В глубокую кастрюлю влейте масло и нагрейте на сильном огне. Всыпьте картофель и сразу же накройте кастрюлю крышкой. Готовьте 20 минут. Затем деревянной

лопаткой перемешайте картофель, подняв со дна кусочки и поместив их наверх. Снова накройте крышкой и готовьте, не открывая, еще 20 минут. Снимите с огня и пересыпьте мелко нарезанным чесноком. Подавайте горячим.

ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ

ПРОДУКТЫ: 1 кг грибов (шампиньонов, белых, лисичек, вешенок), масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие грибы переберите, вымойте, нарежьте, посолите. Жарьте

на масле до готовности, периодически помешивая.



- ✿ *Шампиньоны и вешенки лучше всего приготовить двумя простыми способами. Первый способ: пожарьте эти грибы в большом количестве масла, как будто готовите картофель фри. Лучшим вкусом обладают шляпки, вы можете готовить блюда из них в праздники. Если же речь идет о рядовой трапезе, можете жарить и шляпки, и ножки. При условии, что грибы не перезрелые. Солите их после того, как грибы хорошо подрумянятся. Второй способ: смажьте маслом сковороду и выложите на нее шляпки грибов срезамы вверх. Подрумяньте, посолите. Переверните. Продолжайте жарить до готовности.*

БЕЛЫЕ ГРИБЫ И ЛИСИЧКИ В ДУХОВКЕ

ПРОДУКТЫ: 1 кг грибов (белых и лисичек), растительное масло, приправа для супа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На смазанный маслом противень выложите срезамы вверх грибы. Сбрызните маслом и посыпьте приправой для супа. Запекайте в духовке, пока грибы не подрумянятся.

- ✿ *Если вы намерены использовать замороженные грибы и не хотите, чтобы они потемнели, перед замораживанием не следует их мыть. Когда же вы соберетесь их готовить, бросьте в большое количество горячей воды, чтобы они разморозились. Быстро промойте и переложите на сковороду с горячим маслом.*

ГУЛЯШ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 500 г помидоров, 500 г красных болгарских перцев, 1 жгучий перец, 1 пучок зелени укропа, 300 мл растительного масла (можно и больше), приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите лук, грибы и морковь и очень мелко нарежьте. Выложите в посуду с растительным маслом, добавьте нарезанные кусочками помидоры и нарезанные соломкой перцы без семян. Готовьте на слабом огне 20 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель, приправу из сушеных овощей, жгучий перец. Посолите, приправьте молотым перцем и тушите до готовности. Посолите по вкусу и добавьте измельченную зелень петрушки.

ГУЛЯШ С КУСОЧКАМИ СОИ

ПРОДУКТЫ: 100 г кусочков сои, 1 кг репчатого лука, 200 мл растительного масла, 1 морковь, 2 мясистых болгарских перца, 2 л томатного сока, приправа из сушеных



овощей, мука, сушеная молотая паприка, жгучий перец, черный молотый перец, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и нарезанный полукольцами лук выложите в сотейник с горячим маслом. Добавьте очищенные от семян и нарезанные соломкой болгарские перцы и измельченную морковь. Тушите до размягчения. Всыпьте немного муки и сушеной молотой паприки. Добавьте жгучий перец, влейте сок, приправьте сушеными овощами

и черным молотым перцем. Добавьте предварительно отваренные с приправой кусочки сои. Тушите 10 минут, подливая по необходимости воду, в которой варилась соя. По окончании приготовления досолите по вкусу и добавьте измельченную зелень петрушки и сельдерея. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

ЖАРЕНАЯ ПШЕНИЦА

ПРОДУКТЫ: 300 г пшеницы (белой), растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите пшеницу, чтобы она хорошенько разварилась. Переложите

на смазанную маслом сковороду, посолите и обжарьте.

ШНИЦЕЛИ ИЗ СОЕВЫХ ХЛОПЬЕВ С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ: 100 г соевых хлопьев, 100 г белого хлеба, 2 моркови, 1 картофелина, 200 г муки, 1 головка чеснока, 10 г пекарского разрыхлителя, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размочите хлопья в горячей воде с приправой. Хлеб размочите в небольшом количестве воды, отожмите. Соедините подготовленные хлеб и хлопья с очищенными и натертыми картофелем и морковью. Добавьте мелко нарезанный очищенный чеснок, муку и разрыхлитель.

Поперчите и посолите, хорошенько перемешайте (масса должна получиться густой). Разогрейте достаточное количество масла, большой ложкой возьмите часть смеси и выложите в сковороду с маслом. Обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

✿ *Если пробный шницель хорошо подрумянится, продолжите вытекать. Если они распадаются, добавьте еще муки. А если слишком твердые, долейте воды.*

РИС С ОВОЩАМИ И СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 4 стакана риса, 50 г кусочков сои, 1 кг репчатого лука, 3 мясистых болгарских перца, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 пастернак, 1 корень сельдерея, 1 баклажан, 1 крупная картофелина, 4 крупных помидора, 200 мл растительного



масла, приправа из сушеных овощей, жгучий перец, черный молотый перец, зелень петрушки и сельдерея, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горячем масле обжарьте нарезанный полукольцами лук и очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Добавьте остальные очищенные и нарезанные овощи, рис и предварительно отваренные с сушеными овощами кусоч-

ки сои. Приправьте пряностями, посолите, налейте горячую воду, чтобы она покрыла продукты на 1 палец, и поставьте в духовку. Готовьте до размягчения риса. Готовое блюдо перемешайте, добавьте измельченную зелень петрушки и сельдерея.

ПЛОВ С КУСОЧКАМИ СОИ

ПРОДУКТЫ: *500 г риса, 100 г кусочков сои, 1 кг репчатого лука, 1 морковь, 200 мл растительного масла, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, зелень петрушки и сельдерея, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусочки сои отварите с приправой из сушеных овощей. Очищенный лук нарежьте полукольцами и пожарьте на масле вместе с кружками моркови. Добавьте вареную сою, приправьте сушеными овощами, солью и перцем. Всыпьте

рис, влейте горячую воду, чтобы она покрыла рис на палец, и продолжайте приготовление в духовке до готовности. В готовое блюдо добавьте измельченную зелень петрушки и сельдерея. Перемешайте и подавайте теплым.

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЕВЫХ ХЛОПЬЕВ С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ: *100 г хлопьев сои, 1 головка репчатого лука, 1 картофелина, 1 морковь, 10 г перкарского разрыхлителя, приправа из сушеных овощей, сушеная молотая паприка, черный молотый перец, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные картофель и морковь натрите. Очищенный лук натрите или мелко нарежьте. Добавьте хлопья, предварительно размоченные в теплой воде

с приправой из сушеных овощей. Посолите и поперчите. Вылепите котлеты и обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ: *4 картофелины, 1 морковь, 1 головка красного лука, 1 баклажан, 1 жгучий перец, черный молотый перец, мука, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные картофель, морковь и лук натрите на терке. Добавьте

очищенный и измельченный баклажан, толченный в ступке жгучий перец, черный

молотый перец и соль. Перемешайте и добавьте муку (масса должна получиться густой). Большой ложкой выкладывайте мас-

су на сковороду с горячим маслом и жарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

✿ *В фарш для этого блюда можно добавить и измельченные грибы.*

ТЕФТЕЛИ ИЗ ФАСОЛИ

ПРОДУКТЫ: 500 г фасоли, лук-порей по вкусу, черный молотый перец, растительное масло для жарки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварите до готовности, слейте воду. Хорошенько разомните руками, посолите, поперчите и слепите тефтели. Лук-порей нарежьте и обжарьте на масле,

распределите на дне формы для запекания. Поперчите. Сверху выложите тефтели. Запекайте под крышкой в духовке 20 минут, следя за тем, чтобы тефтели не пригорели.



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ НА МАСЛЕ

ВЫПЕЧКА НА МАСЛЕ

ГАЛЕТЫ С КУНЖУТОМ И ТМИНОМ

ПРОДУКТЫ: 6 стаканов (по 200 мл) пшеничной муки, 1,5 стакана белого вина, 2 стакана растительного масла, 10 г пекарского разрыхлителя, 100 г кунжута, 50 г тмина, 1 ч. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты соедините, замесите тесто и поместите на 1 час в холодильник. Можете выпекать в специальном устройстве для галет или придать тесту желаемую форму и выпекать в духовке.

СОЛЕННЫЕ ПЕЧЕНЬЯ С АРАХИСОМ

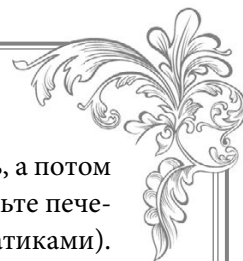
ПРОДУКТЫ: 6 стаканов (по 200 г) пшеничной муки, 2 стакана растительного масла, 1,5 стакана белого вина, 10 г пекарского разрыхлителя, 100 г молотого арахиса, 50 г кунжута, 1 ч. ложка соли, мед, вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты, кроме кунжута, соедините, хорошо перемешайте и оставьте охлаждаться в холодильнике на 1 час. Выпекайте в электрической вафельнице или в духовке, придав печеньям желаемую форму. Если вы выпекаете печенья в духовке, их следует предварительно смазать смесью воды с медом и солью (на 200 мл воды ½ ч. ложки меда и щепотка соли). После этого посыпьте кунжутом (благодаря кунжуту печенья получатся румяными).

✿ *Вместо арахиса можете использовать при приготовлении такого печенья и грецкие орехи, которые для этого предварительно подсушивают в духовке.*

ПЕЧЕНЬЯ С СОЕЙ И БЕЛЫМ ВИНОМ

ПРОДУКТЫ: 400 г муки, 50 г заваренных кипятком соевых хлопьев, 350 мл белого вина, 250 г маргарина, 30 г живых дрожжей, 150 г жареного красного лука, тмин или кунжут, черный молотый перец, мед, вода, соль, растительное масло



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Половину маргарина, муку, дрожжи, вино и 1 ч. ложку соли соедините и хорошенько замесите. Готовому тесту дайте отдохнуть 30 минут. Раскатайте скалкой и смажьте небольшой частью оставшегося маргарина. Повторите дважды, каждый раз давая тесту постоять. Когда будете смазывать тесто в последний раз, распределите на нем сою, смешанную с жареным луком, перцем

и солью. Снова дайте тесту отдохнуть, а потом с помощью чашки или формы вырежьте печенья (можно просто нарезать квадратиками). Выложите на смазанный маслом противень. Дайте еще немного дойти. Выпекайте в хорошо разогретой духовке. Перед выпеканием смажьте смесью из 1 стакана воды, ½ ч. ложки меда и щепотки соли. Посыпьте тмином или кунжутом.

✿ *Для более привлекательного внешнего вида перед выпечкой на верхней поверхности изделий можно сделать ножом рисунок в виде полосок или решетки.*

БУЛОЧКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С СОЕЙ И ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: 250 г пшеничной муки, 100 г постного маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка винного уксуса, соль

начинка: 150 г жареного лука, 50 г заваренных кипятком соевых хлопьев, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из муки, соли, масла, винного уксуса замесите тесто, добавив немного воды. Смажьте его маргарином и сложите с четырех концов к центру. Хорошо постучите по нему скалкой. Потом сверните рулет, побейте скалкой. Повторите дважды. В третий раз сверните рулет и поместите в холо-

дильник на 30 минут. Затем раскатайте тесто в круглый пласт. Нарезьте на треугольные кусочки. На каждый кусочек поместите немножко начинки и закрутите края в булочку. Выложите на противень, сверху смажьте смесью (200 мл воды, ½ ч. ложки меда и щепотка соли). Выпекайте до готовности.

✿ *Такие булочки можно наполнять не только жареным луком и соей, но также и грибами. Из этого теста можно также испечь рулет с какой-либо начинкой и нарезать его в готовом виде.*

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

ПРОДУКТЫ: 500 г теста фило, 1 кг картофеля, 5 г пекарского разрыхлителя, 250 г красного лука, 250 мл воды, растительное масло, черный молотый перец, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистите, измельчите и пожарьте в растительном масле. Добавьте очищенный и натертый картофель.

Приправьте солью и перцем, добавьте разрыхлитель. Посыпьте измельченной зеленью. Три пласта теста выложите друг на друга, каждый



сбрызнув смешанным с водой маслом. Сверху распределите начинку и скатайте рулет. Выложите на смазанный маслом противень. Сверху сбрызните маслом. Выпекайте 30 ми-

нут при 220 °С. Полейте маслом, смешанным с небольшим количеством соли, и еще некоторое время подержите в духовке.

СОЛЕННЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ КНЕДЛИ

ПРОДУКТЫ: 500 г муки, 20 г дрожжей, 60 г маргарина, вода, растительное масло, панировочные сухари, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дрожжи разведите в небольшом количестве чуть теплой воды, добавьте немного муки и дайте им подойти. Когда они будут готовы, добавьте муку, соль, маргарин и по мере необходимости воду (тесто должно получиться достаточно крутым). Отбивайте тесто 10 минут. Затем накройте чистой салфеткой и оставьте дойти до кондиции.

Если тесто будет чересчур твердым, добавляйте еще воду. В глубокую емкость влейте 3–4 л воды, добавьте немного соли. Ложкой помещайте порции теста в кипящую воду. Когда кнедли всплывут, они готовы. Достаньте шумовкой, выложите на тарелку. Сверху посыпьте жареными на масле солеными панировочными сухарями.

ЛЕПЕШКА С МАСЛОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг муки, 20 г живых дрожжей, 100 мл растительного масла, 500 мл чуть теплой воды, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разведите дрожжи с небольшим количеством воды и муки. Дайте постоять, добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто. Оставьте его дойти в теплом месте. Раскатайте скалкой и наколите во многих

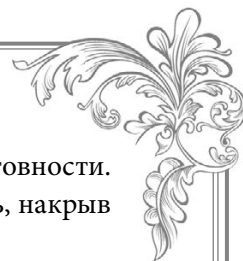
местах вилкой. Выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень и выпекайте до готовности. Извлеките из духовки. Сбрызните с обеих сторон водой и дайте остыть, завернув в чистую ткань.

РУЛЕТЫ С ЛУКОМ И СОЕЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г теста фило, 200 г жареного лука, 60 г соевых хлопьев, распаренных в кипятке, 1 стакан воды, 2 ст. ложки муки, 5 г пекарского разрыхлителя, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите три пласта теста фило друг на друга. Каждый пласт при этом сбрызгивайте растительным маслом и помещайте между ними начинку из смеси жарено-

го лука, сои, перца, соли, воды, муки и пекарского порошка. Сверните рулетом и выложите на смазанный маслом противень. Подобным образом из оставшегося теста и начинки при-



готовьте и другие рулеты, уложите их рядом. Смажьте водой (на 200 мл воды ½ ч. ложки меда и немного соли), затем полейте расти-

тельным маслом и выпекайте до готовности. Извлеките из духовки и дайте остыть, накрыв мокрым чистым полотенцем.

✿ *Можно приготовить подобное блюдо, используя для начинки вместо сои тертый картофель. А можно сделать начинку из шпината, смешанного с капустой.*

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: 250 г кукурузной муки, 250 г пшеничной муки, 15 г пекарского разрыхлителя, 200 г жареного лука, растительное масло, вода, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините все ингредиенты, замесите тесто, подливая воду, чтобы консистенция была как у сметаны. Форму

смажьте растительным маслом, поместите в нее тесто и выпекайте, пока не подрумянится.

СОЛЕННЫЕ ШТРУДЕЛИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг муки, 20 г живых дрожжей, 10 г пекарского разрыхлителя, 200 мл растительного масла (плюс 6 ст. ложек для выпекания), немного соли и сахара, 500 мл чуть теплой воды, 100 г вареной белой тыквы, 150 г жареного лука (или больше), 50 г соевых хлопьев, распаренных в кипятке (можно заменить измельченными жареными грибами), черный молотый перец, кунжут

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разведите 20 г дрожжей в небольшом количестве воды, добавьте немного соли и часть муки, оставьте подойти. В емкость для смешивания всыпьте муку, полите 200 мл растительного масла, добавьте пекарский разрыхлитель, немного сахара и вареную тыкву. Влейте подготовленные дрожжи. И долейте воды — столько, чтобы замесить пластичное тесто. Месите тесто руками до тех пор, пока не появятся пузырьки и оно не начнет отходить от стенок посуды. Накройте емкость с тестом чистой тканью и оставьте на 2 часа. Доску посыпьте мукой. Достаньте те-

сто, разделите его на части, скатайте шарики. Накройте салфеткой, дайте еще немного подойти. Раскатайте скалкой в пласты. Раскатанные пласты сбрызните 2 ст. ложками растительного масла, сверху выложите начинку из жареного лука, смешанного с вареной соей, перцем и солью. Скрутите в рулет и выложите на смазанный 2 ст. ложками растительного масла противень. Сверху смажьте его водой с медом и солью (на 200 мл воды ½ ч. ложки меда и щепотка соли), посыпьте кунжутом и полейте оставшимся маслом. Дайте еще немного подняться и выпекайте в духовке до готовности.

✿ *Если вы добавите в тесто немного мака, его оттенок будет намного темнее.*



БУЛОЧКИ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг муки, 30 г живых дрожжей, 10 г пекарского разрыхлителя, 200 мл растительного масла, соль, сахар, 100 г вареной белой тыквы, 500 мл чуть теплой воды, 150 г жареного лука, 50 г вареных соевых хлопьев, черный молотый перец, маргарин, кунжут

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесите тесто как на соленые штрудели. Так же вымесите его, раскатайте в пласты, нарежьте. Наполните их начинкой, соедините края, смажьте водой с медом и солью (на 200 мл воды $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда и немного соли). Посыпьте кунжутом, полейте маслом. На каждую заготовку положите по кусочку маргарина.

✿ *Вместе с луком и соей можете добавить в начинку грибы.*

ТОРТ С МАННОЙ КРУПОЙ

ПРОДУКТЫ: *тесто:* 3 стакана муки, 4 стакана манной крупы, 2 стакана сахара, 4 стакана воды, 4 стакана растительного масла, 100 г ядер грецких орехов, 100 г изюма, 10 г пекарского разрыхлителя, ванилин
сироп: 6 стаканов сахара, 4 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар с водой и маслом, добавьте крупу, ванилин, молотые орехи, изюм и в последнюю очередь муку, смешанную с пекарским разрыхлителем. Осторожно перемешайте и выложите в форму, смазанную маслом. Выпекайте при средней температуре. Приготовьте сироп из воды и сахара. Выпеченный торт сразу же полейте сиропом.

ЧЕРНЫЙ ТОРТ

ПРОДУКТЫ: *тесто:* мука, 2 стакана сахара, 500 мл воды, 2 стакана растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания формы), 2 стакана молотых грецких орехов, 4 ст. ложки какао, 100 г дробленых грецких орехов, 100 г изюма, 1 ч. ложка пищевой соды, растительное масло
глазурь: 6 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки воды, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар с чуть теплой водой и маслом, добавьте молотые и дробленые орехи, измельченный изюм, какао, пищевую соду, предварительно разведенную в небольшом количестве воды, и в самом конце введите муку. Тесто должно получиться не слишком густым. Тщательно вымесите и выложите в смазанную маслом форму для торта. Выпекайте при средней температуре. Приготовьте глазурь, залив сахар горячей во-



дой. Добавьте лимонный сок и продолжайте мешать, пока глазурь не побелеет. Добавьте

растительное масло, еще перемешайте и полейте глазурью торт.

ПЕСТРЫЙ ТОРТ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 600 г муки, 6 стаканов сахара, 5 стаканов воды, 5 стаканов растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания), 6 г быстродействующих дрожжей, 10 г пекарского разрыхлителя, 3 ст. ложки молотых орехов, 1 ст. ложка какао*
начинка: 6 стаканов сахара, 6 стаканов воды, 6 стаканов орехов, 3 ст. ложки джема, немного рома

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар с водой и маслом, добавьте дрожжи (так, как это написано в инструкции на упаковке) и в самом конце введите муку, смешанную с пекарским разрыхлителем. Полученное тесто разделите на две части: первую выложите в смазанную маслом форму, а во вторую добавьте орехи и какао. Перемешайте и осторожно выложите поверх первой. Выпекайте при средней тем-

пературе до готовности. Для приготовления начинки из сахара и воды приготовьте сироп. В него добавьте молотые орехи и немного поварите, помешивая. Снимите с плиты, чуть охладите и добавьте джем и ром. Хорошо перемешайте и охладите до чуть теплого состояния. Готовый корж охладите, разрежьте надвое, поместите начинку внутрь и обмажьте ею торт с боков и сверху.

ТОРТ С ФРУКТОВЫМ ЧАЕМ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан молотых грецких орехов, 1 стакан дробленых грецких орехов, 2–3 стакана сладкого фруктового чая, 10 г пекарского разрыхлителя*
начинка: 10 ст. ложек сахарной пудры, 4 стакана воды, сок 1 лимона, 2 ч. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте сахар с маслом и добавьте остальные ингредиенты теста: молотые и дробленые орехи, муку, смешанную с пекарским порошком, и в конце влейте сладкий фруктовый чай. Хорошо размешайте массу, чтобы в ней не осталось комочков. Выпекайте в подготовленной круглой форме

при средней температуре. Выпеченный торт охладите и полейте глазурью. Глазурь готовьте следующим образом. Сахарную пудру залейте горячей водой, добавьте лимонный сок и смешивайте до тех пор, пока масса не станет белой и вязкой. В самом конце влейте масло и еще немного смешивайте.

✿ *Если будете выпекать этот торт не в круглой, а в прямоугольной форме, можете нарезать его квадратиками.*



ТОРТ С ВИНОМ

ПРОДУКТЫ: мука, 1 стакан белого вина, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания формы), 1 ч. ложка пищевой соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте вино с медом, сахаром, маслом и пищевой содой, предварительно разведенной в небольшом количестве теплой воды. Мешайте до получения однородной массы, введите муку в таком количестве, чтобы получилось мягкое тесто. Поместите в смазанную маслом форму для торта и выпекайте при средней температуре до готовности.

✿ *Можете разрезать охлажденный торт на два коржа и смазать в середине джемом. Можно также посыпать его сахарной пудрой.*

ТОРТ С ПИВОМ

ПРОДУКТЫ: тесто: 250 г муки, 1 бокал пива, 250 г меда, 1 ч. ложка пищевой соды
начинка: 200 г сахара, 5 ст. ложек воды, 200 г орехов, 3 ст. ложки джема, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растворите соду в небольшом количестве горячей воды, добавьте к пиву и меду, введите муку. Замесите тесто, разделите на 4 части и выпекайте на противне 4 коржа. Между ними поместите начинку, приготовленную следующим образом: растворите в воде сахар, приготовив сироп как для варенья. Добавьте молотые орехи, немного проварите, снимите с плиты, охладите. Добавьте джем и ванилин. Этой же начинкой смажьте торт сверху и по бокам.

ТОРТ С ИНЖИРОМ И ПИВОМ

ПРОДУКТЫ: тесто: 350 г муки, 500 мл пива, 250 г сахара, 12 ст. ложек растительного масла, 12 ст. ложек грецких орехов, 10 г пекарского разрыхлителя, цедра и сок лимона
начинка: 250 г сахара, 180 мл воды, 6 ст. ложек молотых грецких орехов, 50 г ядер грецких орехов, 250 г инжира, 100 г мармелада
глазурь: 150 г сахара, 4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка рома, 1 ст. ложка лимонного сока, немного малинового экстракта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините пиво, сахар, молотые орехи, масло, тертую цедру лимона и муку, смешанную с пекарским разрыхлителем. Осторожно перемешайте и поместите в подготовленную форму. Выпекайте при средней температуре. Охладите торт и нарежьте горизонтально на 2 коржа. В середину торта между коржей поместите начинку, приготовленную следующим образом: из сахара и воды приготовьте сироп как на варенье. Введите, помешивая, молотые и цельные орехи, измельченные инжир и мармелад. Для



приготовления глазури также приготовьте сироп как для варенья, снимите с плиты, влейте лимонный сок и взбивайте, пока не побелеет.

В конце приготовления добавьте экстракт малины и ром, еще немного взбивайте и полейте готовый торт.

ТОРТ С ДЖЕМОМ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 2 стакана муки, ½ стакана воды, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки абрикосового джема, ½ стакана дробленых грецких орехов, 50 г изюма, 10 г пекарского разрыхлителя, растительное масло (для смазывания формы)*

начинка: 150 г сахара, 120 мл воды, 150 г молотых грецких орехов, 2 ст. ложки абрикосового джема, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте джем с сахаром, добавьте воду, муку с разрыхлителем, дробленые орехи и изюм. Осторожно перемешайте и выпекайте в смазанной маслом форме при средней температуре. Для приготовления начинки сварите сироп из воды и сахара как

на варенье. Залейте горячим сиропом молотые орехи, слегка остудите и добавьте абрикосовый джем и ванилин. Хорошенько перемешайте. Приготовленную начинку поместите в середину, разрезав горизонтально корж на 2 части, а также обмажьте торт сверху и с боков.

ТОРТ С КАРAMEЛЬЮ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 250 г муки, 250 г сахара, 250 мл воды, 200 мл растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания формы), 250 г ядер грецких орехов, 1 стакан меда, 1 ч. ложка пищевой соды*

глазурь: 100 г сахарной пудры, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка какао, 1 ст. ложка растительного масла, немного лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагревайте 100 г сахара без воды, пока не пожелтеет. Влейте холодную воду и готовьте до тех пор, пока сахар в ней не растворится. Добавьте еще 150 г сахара и продолжайте готовить до его растворения. Снимите с плиты и дайте остыть. С холодной растворенной карамелью замесите тесто, добавив молотые орехи, масло, мед, муку, растворенную в 2 ст. ложках холодной воды, и соду. Хорошо

перемешайте, чтобы получилось гладкое тесто. Выпекайте в смазанной растительным маслом форме при средней температуре. Для приготовления глазури сахарную пудру залейте горячей водой и взбивайте, пока масса не начнет белеть и густеть. Добавьте какао, влейте лимонный сок и масло. Взбивайте еще некоторое время и полейте приготовленной глазурью охлажденный торт сверху и с боков.



ТОРТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 1,5 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1 стакан масла, 1 стакан молотых грецких орехов, ½ стакана дробленых грецких орехов, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка пищевой соды, 4–5 больших яблок*

глазурь: 6 ст. ложек сахарной пудры, 2 ст. ложки воды, немного лимонного сока, немного рома, 2 ч. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размешайте масло с сахаром, немного взбейте и добавьте муку, сухари и предварительно растворенную в небольшом количестве воды соду. Добавьте также молотые и дробленые орехи и в самом конце — мелко нарезанные яблоки. Хорошо перемешайте и выложите в подготовленную форму для

торта. Выпекайте при средней температуре. Сахарную пудру залейте горячей водой, влейте лимонный сок и взбивайте до тех пор, пока масса не побелеет и не загустеет. Добавьте растительное масло и ром, взбивайте еще некоторое время. Полейте охлажденный торт приготовленной глазурью сверху и с боков.

БЫСТРЫЙ ТОРТ

ПРОДУКТЫ: *15 ст. ложек муки, 15 ст. ложек сахара, 15 ст. ложек растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания формы), 15 ст. ложек томатного соуса, 100 г ядер грецких орехов, 1 ч. ложка пищевой соды, варенье*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размешайте сахар с маслом и слегка взбейте. Когда сахар растворится, добавьте томатный соус, дробленые грецкие орехи, растворенную в небольшом ко-

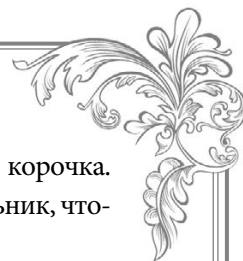
личестве воды соду и в самом конце муку. Замесите тесто, разделите на 3 части и выпекайте его в три приема в смазанной маслом форме. Готовые коржи смажьте вареньем.

ХОЛОДНЫЙ РИСОВЫЙ ТОРТ

ПРОДУКТЫ: *250 г риса, 150 г сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 4 стакана воды, сок 1 апельсина, сок 1 лимона, 5 ст. ложек ядер грецких орехов, 50 г изюма, 3 ст. ложки рома, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г шоколада*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите до готовности рис, следите за тем, чтобы он не разварился. Слейте излишек воды и смешайте с сиропом, который готовится следующим образом. В отдельную посуду поместите сахар и растительное масло и, помешивая, на слабом огне варите до тех пор, пока сахар не растворится. Затем добавьте теплую

воду, сок лимона и апельсина. Поварите немного, помешивая, и добавьте в эту массу вареный рис. Перемешайте, снимите с плиты. Добавьте дробленые орехи, изюм, ром и панировочные сухари. Хорошо перемешайте и поделите массу на 2 части. Первую выложите в форму, предварительно выстеленную пекарским пергаментом.



Посыпьте этот слой тертым шоколадом, а сверху выложите оставшуюся часть массы. Выпекайте торт при средней температуре до тех пор, пока

на нем не появится бледно-желтая корочка. Остудите торт и переставьте в холодильник, чтобы он хорошенько охладился.

✿ *Перед подачей на стол по желанию можете полить этот торт каким-нибудь соком.*

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ

ПРОДУКТЫ: 3,5 стакана муки, ½ стакана крахмала, 3 стакана сахара, 3 стакана растительного масла, 2 стакана минеральной воды, 10 г пекарского разрыхлителя, ванилин, фрукты (абрикосы, персики, вишня, черешня, виноград, клубника), 2 ст. ложки какао, сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В миску насыпьте муку, крахмал и пекарский разрыхлитель. Хорошо размешайте, добавьте сахар, ванилин, минеральную воду и в самом конце масло. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Полученную смесь разделите на 2 части. Первую помести-

те на выстеленный пергаментом противень. Вторую соедините с какао и поместите на первую. На нее выложите фрукты. Выпекайте при средней температуре. Готовый торт слегка остудите и посыпьте сахарной пудрой. Полностью остывший торт нарежьте на квадратики.

ТОРТ С САХАРНОЙ ПРОПИТКОЙ

ПРОДУКТЫ: *тесто:* 1 кг муки, 1 стакан минеральной воды, немного простой воды, 2 ст. ложки растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания), соль на кончике ножа

начинка: 300 г грецких орехов, 200 г изюма, 2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла

сироп: 500 г сахара, 500 мл воды, сок 1 лимона, немного рома

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из муки, соли, минеральной и чуть теплой простой воды замесите тесто. Мешайте до тех пор, пока не появятся пузырьки. Поделите на 4 части, с помощью скалки раскатайте 4 пласта. На смазанный маслом противень выложите первый пласт, сбрызните маслом, выложите часть начинки. На нее поместите второй пласт, затем снова начинку и так далее. Выпекайте при средней темпера-

туре. Начинку готовьте следующим образом: половину орехов раздробите, другую смелите. Пожарьте все орехи в масле, добавьте изюм и сахар. Перемешайте, готовьте несколько минут, охладите. Готовому торту дайте остыть 5–10 минут и полейте сахарным сиропом, для приготовления которого сварите из сахара и воды сироп чуть менее густой, чем на варенье, добавьте в него лимонный сок и ром.



БУЛОЧКИ НА ПИВЕ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 600 г муки, 2 стакана пива, 4 стакана растительного масла (плюс для смазывания формы), 10 г пекарского разрыхлителя*

сироп: 400 г сахара, 500 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте пиво с пекарским разрыхлителем, добавьте растительное масло, в полученную смесь введите муку. Замесите тесто, разделите на кусочки, каждому придайте форму полумесяца.

Выпекайте на смазанном маслом противне при средней температуре. Приготовьте сироп из сахара и воды. Опустите в него на несколько минут или полейте им готовые булочки.

✿ *Готовые булочки можно обваливать в молотых орехах.*

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 250 г муки, 100 мл растительного масла (плюс для смазывания формы), 3 ст. ложки воды, соль на кончике ножа, сахарная пудра*

начинка: 1 кг яблок, 100 г изюма, немного орехов, корица и сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесите тесто из муки, масла, соли и ледяной воды (охлажденной в холодильнике). Дайте постоять 10–15 минут, разделите на 2 части. Первую часть раскатайте в пласт и выложите на смазанный маслом противень. На него поместите и рав-

номерно распределите начинку из смеси тертых яблок, изюма, сахара, корицы и дробленых орехов. Накройте вторым пластом теста. Выпекайте при температуре около 200 °С до готовности. Посыпьте готовый пирог сахарной пудрой.

КОКОСОВЫЕ БУЛОЧКИ

ПРОДУКТЫ: *450 г муки, 200 г кокосовой стружки, 250 г сахара, 150 мл растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания), 100 мл виноградной водки, сок ½ лимона, 10 г пекарского разрыхлителя, сахарная пудра, ароматизированная ванилином*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чуть взбейте растительное масло с сахаром, добавьте виноградную водку, кокос и муку, смешанную с пекарским разрыхлителем. Влейте сок лимона. Хорошенько перемешайте и слепите из теста небольшие булоч-

ки. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте при температуре около 180 °С, следите за тем, чтобы не пригорели. Готовые горячие булочки обваливайте в ароматизированной ванилином сахарной пудре.



МИНДАЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ

ПРОДУКТЫ: 300 г муки, 80 г сахара, 50 мл растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания), 100 г миндальных орехов, 100 мл виноградной водки, 3–4 ст. ложки пива, 10 г пекарского разрыхлителя, сахарная пудра, ароматизированная ванилином

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбейте масло с сахаром, добавьте молотый миндаль, влейте виноградную водку и всыпьте муку, смешанную с пекарским разрыхлителем. Замесите тесто, доливая по необходимости пиво. Вылепите

булочки. Выложите на смазанный маслом противень, выпекайте при температуре около 180 °С. Готовые булочки обваляйте в сахарной пудре, ароматизированной ванилином.

ВАНИЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: мука, 2 стакана орехов, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла (плюс 2 ст. ложки для смазывания), ванилин, 50 мл виноградной водки, джем, сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка взбейте масло с сахаром, добавьте ванилин, молотые орехи и виноградную водку, введите муку (столько, чтобы замесить мягкое тесто). Раскатайте тесто в пласт толщиной 3–4 мм. Посыпьте ванили-

ном. Нарежьте квадраты и выпекайте на смазанном противне при средней температуре до готовности. Соедините выпеченные заготовки попарно, смазав середину джемом. Обваляйте в сахарной пудре.

ПИРОГ С КАКАО

ПРОДУКТЫ: тесто: 8 стаканов муки, 6 стаканов сахара, 4 стакана минеральной воды, 2 стакана растительного масла (плюс для смазывания формы), 4 ст. ложки какао, 1 ч. ложка пекарского разрыхлителя, ванилин, лимонная цедра, джем
глазурь: 100 г сахарной пудры, 4 ст. ложки воды, 1 ст. ложка какао, 2 ч. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте сахар с минеральной водой, чуть взбейте. Когда сахар растворится, добавьте масло, смешанную с разрыхлителем муку, какао, ванилин и натертую лимонную цедру. Перемешайте. Поместите в смазанную маслом форму, выпекайте при средней темпера-

туре. Охладите корж, разрежьте горизонтально на 2 половины и поместите в середину джем (можно обойтись и без начинки). Для приготовления глазури взбейте сахарную пудру с горячей водой, добавьте какао и масло. Еще немного взбивайте и полейте готовый пирог.



РУЛЕТКИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 3 стакана муки, ½ стакана манной крупы, ½ стакана пива, 1 стакан растительного масла, 5 г пекарского разрыхлителя*

начинка: молотые орехи или кокосовая стружка

сироп: 600 г сахара, 500 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините муку с манной крупой и пекарским разрыхлителем. Влейте смесь масла с пивом, замесите тесто. Разделите его на кусочки, слепите шарики. Возьмите терку и сплющивайте на ее поверхности шарики

в кружки, чтобы стороны приобрели характерный рельеф. Посыпьте каждый начинкой и сверните в рулетик. Выпекайте при средней температуре. Полейте готовые рулетики сиропом, сваренным из сахара и воды.

ПОНЧИКИ

ПРОДУКТЫ: *мука (около 1 кг), 40 г живых дрожжей, 2 кубика сахара, 500 мл воды, 7–8 кусочков сахара, 1 стакан растительного масла, цедра 1 лимона, джем, мед, ароматизированная ванилином сахарная пудра, соль, растительное масло для жарки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В неполном стакане чуть теплой воды растворите 40 г дрожжей и 2 кусочка сахара. Хорошо размешайте и поставьте в теплое место. В другой посуде соедините около 500 мл чуть теплой воды, 5–6 кусочков сахара, соль на кончике ножа и растительное масло. Добавьте дрожжи с сахаром, перемешайте и введите муку. Тесто должно быть не слишком густым, но в то же время отделяться от лопатки. Готовое тесто оставьте в теплом месте в той же миске подойти, накрыв полотенцем. Когда тесто подойдет, выложите его на посыпанную мукой доску и раскатайте в пласт толщиной 5 см. Нарезьте с помощью формочки кружки. В середину половины кружков можете выложить немного джема, а вокруг начинки смажьте тесто медом, разве-

денным в воде. Накройте каждый начиненный кружок кружком без начинки, также смазанным разведенным медом. Дайте заготовкам постоять некоторое время. В большую посуду влейте много растительного масла, чтобы пончики могли в нем плавать, не касаясь друг друга. Масло разогрейте, но не дайте ему закипеть, чтобы оно не перегрелось. Опускайте в масло по 4–5 пончиков и оставляйте их под крышкой до тех пор, пока они не подрумянятся и не увеличатся в размере. Вынимайте пончики шумовкой. Выкладывайте на теплую поверхность, покрытую бумажным полотенцем, чтобы сошел остаток масла. Когда пончики подсыхнут, посыпьте их сахарной пудрой, ароматизированной ванилином, и тертой цедрой. Подавайте горячими.

❁ *Подобным образом можно готовить и пончики с солеными начинками. Например, со смесью распаренных соевых хлопьев с жареным луком и солью. Или с луком и жареными грибами. Вместо сахара в такие начинки добавляется соль.*



РУЛЕТЫ ИЗ ТЕСТА ФИЛО

ПРОДУКТЫ: 500 г теста фило, растительное масло для смазывания
 начинка: 100 г изюма, 300 г ядер грецких орехов, 200 г сахара, 500 мл воды, 50 г крахмала
 сироп: 600 г сахара, 800 мл воды, ванилин, немного лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления начинки соедините 300 мл воды с сахаром и приготовьте сироп чуть менее густой, чем для варенья. В сироп добавьте разведенный в 200 мл холодной воды крахмал. Охладите массу и добавьте в нее молотые орехи и изюм. Разделите на 3 части. Все пласты теста фило разделите на 3 равные части. Пласты из первой части поместите друг на друга, сбрызнув маслом. Покройте их одной третью

начинки и сверните рулет. Подобным образом сделайте из оставшегося теста и начинки еще два таких же рулета. Нарежьте рулеты поперек на кусочки длиной 3 см. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте при средней температуре до готовности. Приготовьте сироп из сахара и воды, добавьте лимонный сок и ванилин. Перемешайте и полейте горячим сиропом готовые рулеты.

ЛЕНИВАЯ ПИТА

ПРОДУКТЫ: тесто: 1 кг манной крупы, 200 г сахара, 400 мл растительного масла, 1 ч. ложка пищевой соды, яблочный сок, сахарная пудра
 начинка: 1 кг яблок, 50 г изюма, немного грецких орехов, корица и сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините крупу с сахаром, добавьте соду, разведенную в небольшом количестве теплой воды, влейте масло, замесите тесто. При необходимости разбавляйте слишком густое тесто яблочным соком. Тесто разделите на 2 части. Первую часть раскатайте, выложите на выстеленный пергаментом противень. Сверху

распределите начинку из натертых яблок, смешанных с изюмом, дроблеными орехами, сахаром и корицей. Вторую часть теста также раскатайте в пласт и накройте начинку. Нарежьте на квадраты или ромбы и запекайте в духовке при средней температуре. Охлажденную питу посыпьте сахарной пудрой.

СУХАЯ ПИТА

ПРОДУКТЫ: 500 г теста фило, растительное масло
 начинка: 400 г ядер грецких орехов, 150 г изюма, 100 г сахара, ванилин
 сироп: 500 г сахара, 12 ст. ложек воды, 1 лимон, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молотые орехи перемешайте с остальными ингредиентами начинки. Выкладывайте в смазанный маслом про-

тивень по очереди коржи теста фило. Каждый смазывайте растительным маслом и перекладывайте начинкой. Закончите слоем теста,



полейте его маслом. Нарезьте на квадраты или ромбы. Выпекайте при средней температуре. Приготовьте сироп из сахара и воды,

добавьте ванилин и нарезанный кружками лимон. Полейте сиропом готовое блюдо.

БАКЛАВА

ПРОДУКТЫ: 500 г теста фило, 800 г сахара, 150 г ядер грецких орехов, 300 мл воды, 1 стакан растительного масла (плюс 3 ст. ложки для смазывания), сок 1 лимона, ванилин, 300 мл воды, 200 г сахара, 150 г изюма, немного панировочных сухарей или манной крупы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень выкладывайте друг на друга пласты теста, сбрызгивая их маслом. На каждый третий пласт выкладывайте часть молотых орехов, 600 г сахара и изю-

ма, равномерно распределяя. Нарезьте квадратами и выпекайте в духовке. Приготовьте пропитку, растопив оставшийся сахар в воде. Поварите немного с ванилином и лимонным соком. Залейте баклаву горячей пропиткой.

✿ *Часть орехов (например, треть) можно заменить манной крупой. В момент, когда вы поливаете баклаву, она должна быть холодной, а пропитка горячей. Можно и наоборот: горячую баклаву полить холодной пропиткой.*

ШТРУДЕЛЬ С МАКОМ ИЛИ ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: тесто: 1 кг муки, 30 г живых дрожжей, 10 г пекарского разрыхлителя, 200 мл растительного масла, 100 г вареной белой тыквы, сахар, соль
начинка: 400 г молотого мака или орехов, 350 г сахара, 400 мл воды, 100 мл растительного масла, ванилин, немного манной крупы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дрожжи разведите в небольшом количестве воды, добавьте немного соли и муки (такое количество, которого достаточно для замешивания жидкого теста). В миску для смешивания сначала положите муку — столько, сколько впитают 200 мл растительного масла. Потом добавьте пекарский порошок и немного сахара, перетертую в пюре вареную тыкву, влейте разведенные дрожжи и, добавляя по необходимости воду, замесите тесто, не слишком твердое. Тесто мешайте до тех пор, пока не появятся пузырьки. Продолжайте месить руками до тех пор, пока оно не начнет отделяться от стенок миски. Накройте салфет-

кой и оставьте на 2 часа. Разделочную доску посыпьте мукой. Тесто разделите на кусочки, выложите на доску и дайте еще немного постоять. Потом раскатайте скалкой, сбрызните растительным маслом и распределите на лепешках начинку. Для ее приготовления молотый мак или орехи надо проварить в воде с сахаром, ванилином и 100 мл растительного масла. Добавьте манную крупу (при желании можно также добавить и изюм), чтобы загустить начинку. Сверните рулетики и выложите на смазанный маслом противень. Смажьте водой с сахаром и сбрызните маслом. Выпекайте до готовности.



ТОРТ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 250 г муки, 250 г меда, 150 мл пива, 1 ч. ложка пищевой соды, немного лимонного сока*

начинка: 200 г сахара, 250 г молотых орехов, 100 г дробленых орехов, лимонный сок, немного рома, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте мед и пищевую соду, добавьте муку и хорошо смешайте, порциями вливая пиво. Разделите тесто на 4 части и раскатайте в 4 пласта. Пласты должны по размеру совпадать с размером формы. Выпекайте их при средней температуре. Приготовьте на-

чинку. Разведите сахар в небольшом количестве воды, добавьте молотые орехи, ром и ванилин. Хорошо перемешайте. Когда вы начнете перекладывать коржи начинкой, сбрызгивайте каждый корж лимонным соком и посыпайте дроблеными орехами.

✿ *Этот торт готовят за 3 дня до подачи на стол.*

БУЛОЧКИ С ОРЕХАМИ И МАКОМ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 500 г муки, 20 г живых дрожжей, 100 мл растительного масла, 50 г вареной белой тыквы, 100 г сахара, вода, мед, постный маргарин, сахарная пудра, соль*

начинка: вареный молотый мак и засахаренные орехи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшом количестве чуть теплой воды разведите дрожжи, добавьте немного муки, немного соли и оставьте на некоторое время. Когда дрожжи подойдут, добавьте остальную муку, сахар, масло и тертую вареную тыкву, замесите тесто. Оставьте его, чтобы подошло. Готовое тесто выложите на посыпанную мукой доску, раскатайте скалкой и нарежьте на треугольники. На каждый треугольник выложите

по 1 ч. ложке начинки. Закрутите их, придав форму булочек. Выложите на выстеленный пергаментом противень и дайте булочкам еще постоять в теплом месте. Прежде чем выпекать, смажьте булочки водой, в которой было растворено небольшое количество меда. Сбрызните растительным маслом или положите на каждую немного маргарина. Выпекайте в духовке до готовности. Посыпьте сахарной пудрой.

ВАНИЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ПРОДУКТЫ: *500 г муки, 250 г постного маргарина, 100 г сахарной пудры, сок 1 лимона, ванилин, джем из абрикосов или другой для начинки, растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маргарин соедините с 60 г сахарной пудры, добавьте ли-

монный сок. Всыпьте муку, выложите тесто на доску и раскатайте пласт толщиной



½ см. Формочкой вырежьте печенья и выложите на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте в духовке до готовно-

сти, не давая им потемнеть. Смажьте печенья джемом и посыпьте оставшейся сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

✿ *В тесто для приготовления этого печенья можно добавить молотые орехи. В этом случае необходимо убавить настолько объем муки, сколько вы добавляете орехов. Можно также обмакнуть краешек каждого печенья в растопленный шоколад.*

КУРАБЬЕ

ПРОДУКТЫ: 500 г муки, 500 г сахарной пудры, 500 мл растительного масла, сок 1 лимона, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесите тесто из растительного масла, лимонного сока, муки и ванилина. Вылепите шарики и пальцем сделайте в каждом углубление. Поставьте заготов-

ки на выстеленный пергаментом противень и выпекайте до готовности, дав подрумяниться. Посыпьте готовые печенья сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

✿ *В тесто вместо части муки можно добавить такую же часть молотых орехов.*

ПИРОЖНЫЕ С МАРМЕЛАДОМ

ПРОДУКТЫ: тесто: 140 г муки, 140 г постного маргарина, 80 г молотых грецких орехов, 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, сок ½ лимона

начинка первая: джем абрикосовый

начинка вторая: молотые грецкие орехи, распаренные в воде с добавлением сахара и корицы

глазурь: 60 г сахарной пудры, 3 ч. ложки лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесите тесто из маргарина, муки, сахара, орехов, ванилина и лимонного сока. Вымесите хорошенько и выложите в прямоугольную форму, толщина коржа должна быть около 5 мм. Выпекайте и следите за тем, чтобы оно оставалось бледным. Не дав остыть, разрежьте ножом на 3 части. Осторожно снимите с противня и дайте остыть. Первый корж

смажьте частью абрикосового джема. На него поместите второй и смажьте ореховой начинкой. Накройте третьим коржом. Верхний корж сначала смажьте оставшимся джемом, а потом полейте глазурью, которую готовят, перемешивая в течение 10–15 минут лимонный сок с сахарной пудрой. Дайте заготовке постоять 2 дня, после чего нарежьте ее на квадратики.

✿ *Вместо ореховой начинки вы можете использовать повидло или маковый соус.*



ЯБЛОЧНЫЕ КВАДРАТИКИ

ПРОДУКТЫ: 3 стакана тертых яблок, 2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла, 3 стакана муки, 1 ч. ложка пищевой соды, 1 стакан воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар, яблоки и пищевую соду, дайте настояться 20 минут. Добавьте масло и муку. Размешайте ложкой и выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте при средней температуре. Дайте остыть и нарежьте на квадратики.

✿ *Можете полить квадратики шоколадной глазурью или сахарной глазурью с добавлением пищевого красителя.*

ОРЕХОВО-МЕДОВЫЕ КВАДРАТИКИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 150 г молотых грецких орехов, 120 г меда, 120 г сахара, 1 стакан минеральной воды, 40 г шоколада, ванилин, немного пищевой соды, мука по необходимости*
начинка: 250 г сахара, 250 г ядер грецких орехов, 40 г шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из всех ингредиентов для теста замесите тесто средней густоты, разделите на 4 части, раскатайте и выпекайте 4 коржа. Приготовьте начинку из растопленного сахара, молотых орехов и шоколада. Смажьте начинкой коржи и поместите один на другой. Дайте немного пропитаться и нарежьте на квадратики.

МЕДОВО-ОРЕХОВЫЕ КВАДРАТИКИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 250 г муки, 250 г меда, 150 мл пива, 1 ч. ложка пищевой соды*
начинка: 200 г сахара, 250 г орехов, немного воды, ароматизатор с запахом рома, ванилин, немного лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте мед и соду, добавьте муку, хорошо перемешайте, добавляя пиво. Разделите тесто на 4 части и раскатайте 4 пласта размером по величине формы. Выпекайте при умеренной температуре. Для приготовления начинки поварите сахар в небольшом количестве воды, добавьте 200 г молотых орехов, ванилин, ароматизатор и хорошо перемешайте. Поместите эту начинку между коржей, предварительно сбрызнув их лимонным соком. Этой же начинкой смажьте изделие сверху и по бокам. Посыпьте оставшимися орехами, дайте настояться 3–4 дня, после чего нарежьте на квадратики.

✿ *Вы можете приготовить всевозможные пирожные, взяв за основу любое тесто по своему вкусу и придав изделиям любую форму. По желанию они могут быть прямоугольными или квадратными. Для этого нужно сначала испечь корж, а затем нарезать его. А если хотите, чтобы пирожные были*



другой формы (круглой или овальной), их следует вылепить из сырого теста, затем уже выпечь в духовке. Пирожные можно смазать джемом или полить густым сиропом, глазировать или пропитать. Готовые пирожные можно украсить и поместить в бумажные корзиночки.

ШОКОЛАДНЫЕ КВАДРАТИКИ С МЕДОМ

ПРОДУКТЫ: 40 г шоколада, 200 г сахара, 300 г муки, корица, 5 г пекарского разрыхлителя, 150 г изюма, сок и цедра 1 лимона, 100 мл растительного масла, 250 мл минеральной воды

посыпка: 200 г меда, 250 г ядер грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар, муку, тертый шоколад, тертую цедру, корицу, пекарский разрыхлитель, нарезанный изюм. Помешивая, вливайте минеральную воду, соединенную с растительным маслом и соком лимона. Смешивайте до получения однородной массы. Поместите смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную мукой форму и выпекайте при умеренной температуре до готовности. Готовое изделие еще в форме полейте медом и посыпьте молотыми орехами. Дайте остыть и нарежьте кусочками.

ФРУКТОВЫЕ КВАДРАТИКИ

ПРОДУКТЫ: 300 г тертых яблок или других фруктов, 300 г молотых грецких орехов, 150 г дробленых орехов, 300 г сахарной пудры, 150 мл растительного масла, 100 мл воды, 10 г пекарского разрыхлителя, мука по потребности

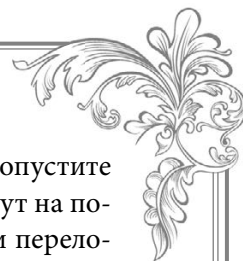
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте все ингредиенты и в конце добавьте муку. Тесто по густоте должно получиться как жидкая сметана. Вылейте на смазанную растительным маслом и посыпанную мукой форму и выпекайте при умеренной температуре. Охладите и нарежьте на квадратики.

✿ *По желанию можете полить изделие какой-нибудь глазурью.*

КНЕДЛИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 4–5 крупных картофелин, 3–4 г пекарского разрыхлителя, 1 стакан муки, густой сливовый джем, орехи, ванилин, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите картофель, очистите и разомните в пюре или пропустите через мясорубку. Выложите подготовленный картофель на доску, соедините с мукой и пекарским разрыхлителем. Замесите тесто. Возьмите кусочек теста величиной с яйцо,



расплющите на посыпанной мукой ладони. В середину полученной лепешки поместите полную столовую ложку сливового джема. Соедините края лепешки так, чтобы начинка не вытекла. Подобным образом сделайте и остальные кнедли. Выложите их на посыпанную мукой доску. В кастрюлю с водой до-

бавьте немного соли, дайте закипеть, опустите туда кнедли и варите, пока не всплывут на поверхность. Извлеките их шумовкой и переложите на блюдо с большим количеством молотых орехов и сахара, смешанного с ванилином. Обваляйте кнедли и подавайте в теплом виде.

✿ *Можно не обваливать кнедли в орехах, а полить их маслом, в котором предварительно были пожарены панировочные сухари.*

БУЛОЧКИ С ПИВОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 600 г муки, 2,5 стакана пива, 4 стакана растительного масла, 10 г пекарского разрыхлителя, немного ядер грецких орехов*

сироп: 6 стаканов сахара, 3 стакана воды, 2 ч. ложки лимонного сока, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из масла, пива, муки и разрыхлителя замесите тесто. Скатайте из него шарики. Внутри каждого поместите ядрышко грецкого ореха. Выложите на противень

и выпекайте на среднем огне, пока не подрумянятся. Выпеченные булочки полейте сиропом, приготовленным из сахара, воды, лимонного сока и ванилина.

✿ *Когда вы поливаете булочки сиропом, что-то одно должно быть горячим: либо сироп, либо булочки.*

КНЕДЛИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ВИШНЕЙ

ПРОДУКТЫ: *500 г муки (плюс 100 г для раскатки теста), 20 г живых дрожжей, 1 кг вишни, растительное масло (2 стакана), 2–3 ст. ложки манной крупы, панировочные сухари, корица, сахар, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дрожжи растворите в небольшом количестве чуть теплой воды, добавьте немного соли и муки, перемешайте и оставьте в теплом месте. В емкость для смешивания влейте 1 стакан растительного масла, подготовленные дрожжи и оставшуюся муку. Замесите тесто и, когда тесто начнет отставать от стенок посуды и на нем покажутся пузырьки, поместите в теплое место, накройте емкость чистым полотенцем и

оставьте подходить. Пока тесто подходит, очистите вишни от косточек. Засыпьте сахаром, добавьте 2–3 ложки манной крупы. Готовое тесто поместите на доску, посыпанную мукой. Раскатайте тесто и нарежьте на 12–15 кусочков. Каждый кусочек теста немного растяните руками и поместите в середину по 8 подготовленных вишен. Тесто заверните к середине со всех сторон так, чтобы вишня при варке не выпала. Придайте изделиям округлую фор-



му. Посыпьте доску мукой и дайте изделиям подойти. В кастрюлю влейте 3–4 л воды, посолите и поместите кнедли, помня о том, что они увеличатся при варке. Готовьте не менее

10 минут после закипания. Извлеките шумовкой, посыпьте сухарями и переложите на сковороду с горячим маслом. Обжаривайте несколько минут. Посыпьте сахаром и корицей.

✿ *Эти кнедли можно готовить и с соленой начинкой (жареный лук и соя), а можно использовать и другие сладкие начинки из сливы, абрикосов или повидла, смешанного для густоты с манной крупой.*

ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

ПРОДУКТЫ: 100 г постного шоколада, 250 г кукурузных хлопьев, 250 г меда, 100 г сахара, 200 г постного маргарина, 250 г мелко нарезанных или крупно натертых орехов, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахар и мед прогрейте, чтобы немного пожелтели. Снимите с огня, добавьте остальные ингредиенты (последним маргарин). Маргарином смажьте боль-

шой (желательно эмалированный) противень и выпекайте до готовности. Когда охладится, нарежьте на кусочки.

✿ *Кукурузные хлопья можно размять руками, чтобы они были мельче.*

ПИРОЖНЫЕ С КАКАО

ПРОДУКТЫ: *тесто: 200 г муки, 150 г постного маргарина, 200 г ядер орехов, 150 г сахарной пудры, 1 ст. ложка какао, 1 ст. ложка рома, растительное масло для смазывания начинка: 150 г маргарина, 150 г сахарной пудры, 30 г какао-порошка глазурь: 40 г шоколада, 2 ст. ложки воды, кусочек маргарина величиной с грецкий орех*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте тесто из муки, маргарина, молотых орехов, сахарной пудры, какао и рома. Хорошо вымесите, раскатайте скалкой, нарежьте формой кружками. Выложите на смазанный маслом противень и выпекайте. Приготовьте начинку, тщательно перемешав все ингредиенты, и этой сме-

сью намажьте каждую выпеченную заготовку. Соедините их попарно и полейте шоколадной глазурью, которую приготовьте так: шоколад залейте водой, растопите и размешайте с маргарином. Каждое изделие полейте глазурью и оставьте на доске, пока глазурь не застынет.



ПИРОЖНЫЕ С ПРОПИТКОЙ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 400 г муки, 250 г постного маргарина, 250 г сахарной пудры, 250 г орехов, 10 г пекарского разрыхлителя, 1 ст. ложка лимонного сока, растительное масло для смазывания*
начинка: абрикосовое повидло
пропитка: 100 г шоколада, 1 ст. ложка какао-порошка, 20 кусочков сахара, кусочек маргарина величиной с грецкий орех

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На доску поместите муку (немного оставьте для посыпки) и замесите тесто из маргарина, молотых орехов, сахарной пудры, пекарского разрыхлителя и лимонного сока. Хорошо вымесите и раскатайте скалкой. С помощью формочки вырежьте кружки, поместите их на смазанный маслом противень и выпекайте в духовке до готовности. Выпеченные заготовки смажьте повидлом из абрикосов и поме-

стите друг на друга по 2–3 штуки. (Получится 30–40 изделий.) Полейте их пропиткой, приготовленной следующим образом: в кастрюлю поместите шоколад, какао и кусочки сахара. Влейте немного воды и варите, пока пропитка не загустеет. Добавьте кусочек маргарина величиной с грецкий орех, размешайте и полейте изделия так, чтобы они были облиты со всех сторон. Дайте им подсохнуть на доске.

МАЛЕНЬКИЕ БУЛОЧКИ

ПРОДУКТЫ: *280 г муки, 200 г постного маргарина, 150 г сахарной пудры, 100 г мелко дробленных грецких орехов, ванилин, растительное масло для смазывания*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините муку, маргарин, половину сахарной пудры, орехи и хорошо вымесите тесто. Отщипывайте кусочками тесто, из каждого кусочка скатайте шарик, из шарика сделайте тонкий валик длиной более 5 см. Загните валик в форме небольшой

подковки. Смажьте противень растительным маслом, посыпьте мукой, выложите заготовки на противень и выпекайте при средней температуре. В горячем виде обваляйте готовое изделие в оставшейся сахарной пудре, ароматизированной ванилином.

ПИРОГ С МАКОМ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 1 стакан воды, 1 стакан меда, 3,5 стакана молотого мака, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, мука, пекарский разрыхлитель, ванилин по желанию, шоколадная глазурь*
глазурь: 100 г постного шоколада, 2–3 капли растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесите ложкой тесто из воды, меда, мака, сахара, растительного

масла, ванилина, пекарского порошка и в конце добавьте при необходимости муку, что-



бы тесто имело консистенцию густой сметаны. Поместите на смазанный маслом противень, выпекайте при умеренной температуре

до готовности, полейте шоколадной глазурью, приготовленной по рецепту, приведенному на с. 87–88 в этой книге.

ПИТА С МАКОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г сухого теста фило, 300 г молотого мака, 250 г изюма, 300 г сахара, ванилин, растительное масло для смазывания

сироп: 8 ст. ложек сахара, 8 ст. ложек воды, сок 1 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молотый мак перемешайте с изюмом, сахаром и ванилином до однородного состояния. Форму смажьте растительным маслом. Выложите один пласт теста и сбрызните теплым маслом. Сверху распределите часть приготовленной начинки. Остальные пласты поместите сверху друг на друга, также сбрызгивая маслом и покрывая начинкой. На верхний пласт

теста начинку не помещайте, просто сбрызните маслом. Выпекайте при умеренной температуре до готовности, предварительно нарезав ромбиками. Испеченную питу, пока она не остыла, полейте сиропом. Для приготовления сиропа сахар поварите с водой и добавьте сок лимона. Сироп должен получиться не слишком густым. Используйте его в теплом виде.

ПОСТНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: 250 г муки, 10 ст. ложек растительного масла, 250 г сахара, 50 г ядер грецких орехов, 50 г изюма, 50 г измельченного инжира, 50 г шоколадной стружки, ванилин, 5 г пекарского порошка, минеральная вода, сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте все ингредиенты, кроме сахарной пудры, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем тесто для блинчиков. Перелейте тесто в смазанную растительным

маслом форму и выпекайте при умеренной температуре до готовности. Готовый пирог остудите, нарежьте на квадратики и посыпьте сахарной пудрой.

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

ПРОДУКТЫ: 1 кг муки, 250 мл растительного масла, 250 г сахарной пудры, 5 ст. ложек минеральной воды, 100 г вареной белой тыквы, 10 г пекарского порошка, цедра и сок 1 лимона, 200 мл пива, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В глубокую емкость поместите муку, растительное масло, сахарную пудру, пекарский порошок, тертую цедру и сок лимона, ванилин, натертую тыкву, минеральную воду, пиво и все хорошо размешайте. Замесите тесто,

раскатайте и формочками вырежьте печенья разной формы. Выложите заготовки на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте при умеренной температуре, пока печенья не подрумянятся.



ПИРОГ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

ПРОДУКТЫ: 300 г муки, 250 мл минеральной воды, 200 мл растительного масла, 250 г сахарной пудры, цедра и сок 1 лимона, 5 г пекарского разрыхлителя, ванилин, шоколадная глазурь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В глубокой емкости соедините растительное масло, сахарную пудру, сок и тертую цедру лимона, ванилин, пекарский разрыхлитель и муку. Постепенно подливайте минеральную воду и перемешивайте до получения однородной массы. Поместите

массу в смазанную растительным маслом и посыпанную мукой форму, выпекайте при умеренной температуре. Готовое изделие еще в горячем виде полейте шоколадной глазурью, приготовленной по рецепту, приведенному на с. 87–88 в этой книге.

ТОРТ С ДЖЕМОМ, ОРЕХАМИ И ШОКОЛАДОМ

ПРОДУКТЫ: *тесто:* 400 г муки, 20 г живых дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 200 г постного маргарина, ½ ч. ложки пищевой соды, абрикосовый джем, молотые засахаренные орехи, растительное масло для смазывания

глазурь: 100 г сахара, 60 г размягченного шоколада, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте постный маргарин с сахаром, добавьте соду и муку. Отдельно в стакан поместите дрожжи с небольшим количеством чуть теплой воды. Через некоторое время добавьте их в тесто, снова замесите, поделите на 3 части. Раскатайте скалкой пласти размером примерно 30 × 20 см. Противень смажьте растительным маслом и посыпьте мукой. Выложите на него корж и смажьте джемом. Посыпьте засахаренными орехами. Сверху положите второй корж, также смажьте

джемом и посыпьте орехами. Затем сверху поместите третий корж и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Выпекайте в духовке при умеренной температуре. Готовое изделие полейте шоколадной глазурью, которую готовят следующим образом: сахар и размягченный шоколад поместите в кастрюлю, влейте воду и варите, помешивая. Влейте масло, размешайте, снимите с огня и смажьте изделие. Когда глазурь высохнет, нарежьте изделие на кусочки.

УШТИПЦЫ

ПРОДУКТЫ: 40 г живых дрожжей, 500 мл чуть теплой воды, мука по потребности, растительное масло, сахар, ванилин, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшом количестве воды разведите дрожжи, посолите, добавьте немного муки и оставьте подойти в теплом

месте. Подготовленные дрожжи перелейте в емкость для смешивания, добавьте немного растительного масла, сахара, соли и воды.



Мешайте, добавляя порциями муку, чтобы тесто получилось чуть менее густым, чем для булочек. В кастрюлю влейте достаточное количество растительного масла и хорошо разогрейте. Тесту дайте подойти, еще раз перемешайте. Столовой ложкой берите порции теста и по-

мещайте в горячее масло, каждый раз перед этим обмакивая ложку в растительное масло. Жарьте в масле так, чтобы кусочки теста не соприкасались друг с другом. Когда изделия подрумянятся, извлеките шумовкой, выложите на блюдо и посыпьте ванилином.

ТЫКВА В ТЕСТЕ

ПРОДУКТЫ: белая тыква, сахар, мука, вода, лимон, немного пекарского разрыхлителя, ванилин, растительное масло, немного соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите тыкву и нарежьте тонкими ломтиками (размер по желанию). Выложите в кастрюлю, пересыпьте сахаром и тертой цедрой лимона. Дайте настояться 1 час. Приготовьте тесто как на блинчики из муки и воды с добавлением небольшого количества соли и разрыхли-

теля. Добавьте в него сок лимона. Каждый кусочек подготовленной тыквы обмакните в тесто и выложите на сковороду с горячим маслом. Жарьте, чтобы хорошо подрумянились. Готовые кусочки выложите на блюдо и посыпьте сахаром, смешанным с ванилином.

✿ *Подобным образом можно готовить и фрукты: яблоки, сливу, айву, черешню.*

ДЕСЕРТЫ НА МАСЛЕ

КОРЗИНОЧКИ ИЗ ГРИЛЬЯЖА

ПРОДУКТЫ: 250 г сахара, 80 мл воды, 250 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла (плюс 4 ст. ложки для смазывания), 200 г шоколада, 50 г изюма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопите сахар, сбрызнув водой, и приготовьте карамель. Добавьте к теплой карамели дробленые орехи, хорошо перемешайте и выложите на смазанный 2 ст. ложками масла противень. Дайте остыть. Порежьте и измельчите. Масло взбейте с растопленным шоколадом

и изюмом. Массу соедините с раздробленным грильяжем на чуть теплом противне. Выложите смесь в смазанные 2 ст. ложками масла бумажные корзиночки, придайте ей форму корзиночек, дайте остыть. Извлеките из бумажных корзиночек застывшую охлажденную массу.

✿ *Из указанного количества продуктов может получиться около 60 корзиночек.*



КОРЗИНОЧКИ С ВИШНЕЙ

ПРОДУКТЫ: 250 г постного маргарина, 200 г шоколада, ванилин, 50 г бланшированного, очищенного и высушенного миндаля, вишни из наливки или компота

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместите в кастрюлю маргарин, шоколад и ванилин и нагревайте, пока все не растопится. Хорошо перемешайте массу, снимите с плиты и продолжайте мешать, пока она не остынет. Наполните этой массой до половины бумажные гофрированные корзиночки для конфет. Затем поместите в центр каждой корзиночки по вишне.

Долейте в корзиночки шоколадную массу так, чтобы она скрыла ягоду. Украсьте корзиночки половинками подготовленного миндаля. Поместите корзиночки в холодное место для застывания. Подавайте к столу на следующий день. Поскольку корзиночки к этому времени затвердеют, с них можно удалить бумагу и выложить на блюдо.

ОРЕХОВЫЕ ШАРИКИ

ПРОДУКТЫ: 280 г крупно размолотых грецких орехов (или очень мелко нарезанных), 280 г сахара, 5 ст. ложек воды
глазурь: 20 г шоколада, 75 г сахара, 120 мл воды, 1 ч. ложка растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте сироп из 280 г сахара и 5 ст. ложек воды, снимите с плиты и добавьте орехи. Мокрыми руками вылепите из этой

массы шарики. Полейте каждый шарик глазурью, приготовленной следующим образом: шоколад растопите с сахаром и водой, добавьте масло.

✿ *Используйте глазурь в горячем виде сразу же после приготовления.*

СЛАДКИЕ КУСОЧКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: 350 г ядер грецких орехов, 250 г сахара, 250 мл воды, 200 г постного маргарина, 100 г шоколада, ароматизированного ванилином
пропитка: 150 г сахара, 4–5 ст. ложек воды, 80 г шоколада, кусочек маргарина величиной с грецкий орех

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налейте в кастрюлю воду, добавьте молотые орехи и сахар. Варите, помешивая, до загустения. Снимите с плиты и оставьте охлаждаться. Отдельно смешайте постный маргарин с размягченным шоколадом, ароматизированным ванилином. Массу смешайте с вареными и охлажденными орехами. Разделите мас-

су на кусочки и придайте им желаемую форму. Выложите на доску и дайте немного затвердеть. Шоколадную пропитку приготовьте следующим образом: сахар смешайте с кипящей водой, растопленным шоколадом и маргарином. Перемешайте массу до однородного состояния, вымочите в ней ореховые кусочки.



СЛАДКИЕ КУСОЧКИ С ФУНДУКОМ

ПРОДУКТЫ: 250 г сахара, 250 г фундука, 250 г молотого инжира, 125 г молотых фиников, 125 г молотого изюма, 125 г молотых грецких орехов, 40 г шоколадной стружки, 2 ст. ложки рома, 2 ст. ложки сахарного сиропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю поместите сахар без воды и карамелизуйте его. Фундук поджарьте в духовке, очистите от кожицы, добавьте к сахару, перемешайте. Сразу после этого переложите на мокрую тарелку и оставьте охлаждаться. Охлажденную массу поместите в ступку и потолките, но не слишком мелко. К молотым сухофруктам и грец-

ким орехам добавьте шоколадную стружку и перемешайте с 2 столовыми ложками рома и таким же количеством сваренного сахарного сиропа. Вымесите массу, разделите на кусочки и придайте им желаемую форму. Каждое изделие обваляйте в толченой карамели, цвет которой должен быть желтого цвета.

✿ *Можете при желании полить кусочки предварительно растопленным шоколадом.*

ОРЕХОВО-ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

ПРОДУКТЫ: 280 г крупно молотых грецких орехов (или мелко нарезанных)
сироп: 280 г сахара, 5 ст. ложек воды
глазурь: 20 г шоколада, 75 г сахара, 100 мл воды, 1 ст. ложка растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите сироп из 280 г сахара и 5 ст. ложек воды. Снимите с огня и добавьте орехи. Перемешайте. Мокрыми руками слепите из этой массы шарики. Когда шарики остынут,

обмакните их в глазурь, которая делается следующим образом. Шоколад и сахар растопите с водой, добавьте растительное масло и сразу же используйте, пока глазурь не начала застывать.

МАРЦИПАН С КОКОСОМ

ПРОДУКТЫ: тесто: 150 г кокосовой муки, 1 картофелина, 250 г сахарной пудры, 1 стакан растительного масла, ванилин
глазурь: 100 г шоколада, 4 стакана сахара, 4 стакана воды, 2 стакана растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель сварите, разомните и, не давая остыть, разбавьте растительным маслом. В теплую массу добавьте ванилин и сахарную пудру. В конце введите коко-

совую муку. Хорошо размешайте, выложите на блюдо и дайте остыть. Приготовьте глазурь, сварив из воды и сахара сироп. Добавьте тертый шоколад и варите, помешивая, пока



масса не загустеет. Снимите с плиты, добавьте масло, перемешайте. Полейте глазурью корж и нарежьте до того, как глазурь начнет схватываться.

ШОКОЛАДНЫЕ МИНЬОНЫ

ПРОДУКТЫ: 100 г постного печенья, 100 г сахарной пудры, 250 г шоколада, 1 ст. ложка рома, 1 ст. ложка какао, 50 г мармелада, черный кофе

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молотые печенья и сахарную пудру замесите, подливая сваренный черный кофе. Влейте ром, добавьте нарезанный кусочками мармелад, какао и натертый шоколад. Из получившейся массы слепите шарики, каждый выложите в бумажную формочку. Охладите.

БАЯДЕРА

ПРОДУКТЫ: тесто: 400 г сахара, 10 ст. ложек воды, 200 г постного печенья, 150 г ядер грецких орехов, 4–5 ст. ложек апельсинового сока, 50 г шоколада
пропитка: 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки воды, 100 г шоколада, 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растворите сахар в воде, доведите до кипения и варите 3 минуты. Снимите с плиты. В теплый сироп добавьте молотые орехи и измельченное печенье. Влейте апельсиновый сок и хорошо перемешайте. Вылейте в прямоугольную форму и разровняйте. Для приготовления пропитки сахар растворите в воде, приготовьте сироп. Добавьте в горячий сироп тертый шоколад, размешайте до однородного состояния. Снимите с плиты, добавьте масло и полейте готовый корж. Посыпьте тертым шоколадом. Охлажденный корж нарежьте на кусочки.

ВАФЛИ С РАХАТ-ЛУКУМОМ

ПРОДУКТЫ: 2 готовых вафельных коржа, 500 г мелко нарезанного рахат-лукума, 500 г сахара, 200 мл воды, 200 г ядер грецких орехов, 1 лимон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахар растворите в воде, нагрейте, добавьте рахат-лукум и несколько минут поварите. Добавьте молотые орехи, сок и тертую цедру лимона. Поместите эту начинку между вафельными коржами.

ВАФЛИ С ЛУКУМОМ

ПРОДУКТЫ: 1 небольшая упаковка готовых вафель, 300 г лукума (розового), 50 г орехов, 500 г сахара, 1,5 стакана воды



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растворите сахар в воде и приготовьте сироп чуть менее густой, чем на варенье. Охладите, добавьте мелко нарезанный рахат-лукум и дробленые орехи. Перемешайте и полученной массой смажьте

вафли. В процессе намазывания и соединения между собой вафель начинка может остыть и загустеть, поэтому ее придется подогреть, постоянно помешивая. Дайте блюду остыть, нарежьте на кусочки.

ВАФЛИ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ: 4 готовые вафельные пластины, 500 г ядер грецких орехов, 500 г сахара, 2 стакана воды, сок ½ лимона, какао-порошок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахар поместите в кастрюлю, влейте воду. После закипания добавьте молотые орехи и лимонный сок. Перемешайте, снимите с плиты. Разделите

массу на 2 части, в первую добавьте какао. Возьмите вафли и намазывайте поочередно двумя начинками. Поместите вафли друг на друга, охладите в прохладном месте.

ВАФЛИ С ХАЛВОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г халвы, 250 г сахара, 1 стакан воды, 200 г ядер грецких орехов, ванилин, 1 небольшая упаковка готовых вафель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растворите сахар в воде, приготовьте сироп. Добавьте раскрошенную халву и варите, помешивая, пока масса не станет густой и однородной, как мед.

Снимите с плиты, добавьте молотые орехи и ванилин, хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью вафли и соедините их между собой.

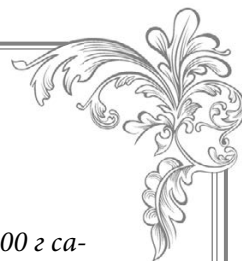
КЕКС ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

ПРОДУКТЫ: 300 г постного печенья, 250 г молотых грецких орехов, 50 г дробленых грецких орехов, 100 г изюма, 200 г мармелада, 100 г шоколада, готовый порошок для ванильного пудинга, ванилин, 3 крупных яблока
сироп: 300 г сахара, 10 ст. ложек воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите яблоки в 1 л воды до мягкости, 500 мл отвара используйте для приготовления ванильного пудинга (следуйте инструкции на упаковке). Охладите, периодически помешивая, чтобы наверху не образовывалась пленка. Приготовьте сироп из воды и сахара

(чуть менее густой, чем на варенье), залейте размолотые печенья и оставьте массу охлаждаться. Добавьте в размоченные печенья пудинг, молотые и дробленые орехи, кусочки мармелада, изюм, растопленный шоколад и ванилин. Все перемешайте и придайте массе желаемую форму.

✿ *Сверху такой кекс можно украсить конфетами.*



ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

ПРОДУКТЫ: 500 г квадратного постного печенья, 500 мл воды, 80 г манной крупы, 200 г сахара, 3 ст. ложки абрикосового джема, 200 г ядер грецких орехов, ванилин, кофе, шоколад

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите крупу с водой и сахаром, снимите с плиты, добавьте часть молотых орехов, джем и ванилин. Возьмите форму для торта, выложите слой печенья, предварительно вымоченного в горячем кофе.

Затем поместите слой подготовленной начинки и снова слой печенья. Чередуйте слои, пока не закончатся продукты. Сверху покройте начинкой, посыпьте оставшимися орехами и тертым шоколадом.

ПИРОЖНЫЕ С ОРЕХАМИ И ИНЖИРОМ

ПРОДУКТЫ: 450 г сахара, 200 г инжира, 300 г ядер грецких орехов, 200 г фиников (или 100 г сливового повидла), 40 г шоколада, ванилин, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растворите 150 г сахара в 300 мл воды, приготовьте сироп, всыпьте в него 250 г молотых орехов, измельченный инжир и ванилин. Хорошенько перемешайте. Разделочную доску покройте целлофаном или фольгой, выложите массу и распределите слоем в 1 см. Отдельно сварите 150 г сахара в 250 мл воды, приготовив сироп как на варенье. В сироп добавьте смесь измельченных фиников и оставшихся молотых орехов. Хорошо

перемешайте и распределите поверх первого слоя. Разровняйте ножом и полейте шоколадной глазурью, которую готовят следующим образом: оставшийся сахар разведите в равном количестве воды, добавьте шоколад, дайте ему раствориться, после чего снимите с плиты и мешайте, пока масса не станет достаточно густой. Добавьте немного растительного масла и полейте заготовку. Дайте остыть и нарежьте на прямоугольники.

✿ *Можете также приготовить слой из сахара, кокосовой стружки и рахат-лукума. Можно разделить смесь для пирожных на две части, одну покрасив пищевым красителем в розовый цвет. Можно также свернуть из массы рулет из разноцветных слоев, остудить в холодильнике, а затем нарезать кружками.*

ПИРОЖНЫЕ С ИНЖИРОМ И МИНДАЛЕМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг инжира, 500 г сахара, 1 лимон, 500 г бланшированного, очищенного, подсушенного и молотого миндаля, вода

глазурь: см. рецепты на с. 87–88; пищевой краситель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите от плодоножек инжир, пропустите через мясорубку. Выложите

подготовленную массу на доску и вылепите два прямоугольных пласта. Посыпьте сахаром



и нарежьте пласти через сахар тупой стороной ножа. В кастрюлю высыпьте сахар, влейте немного воды и приготовьте сироп как для варенья. Влейте сок 1 лимона, добавьте подготовленный миндаль и тертую лимонную цедру. Перемешайте до однородного состояния. Этой

массой смажьте корж из инжира, а другой пласт поместите сверху. Сверху полейте глазурью с добавлением нескольких капель пищевого красителя, для того чтобы она приобрела бледно-розовый цвет. Когда глазурь застынет, нарежьте заготовку на кусочки.

ПИРОЖНЫЕ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, МЕДА И МИНДАЛЯ

ПРОДУКТЫ: *тесто 1: 150 г блиншированного, очищенного, подсушенного и молотого миндаля; 150 г сахара, цедра и сок 1 апельсина*

тесто 2: 150 г молотых грецких орехов, 150 г сахара, цедра и сок 1 лимона, 20 г растопленного шоколада

начинка: мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте тесто 1, смешав для него все компоненты. Раскатайте и формой для печенья вырежьте заготовки. Приготовьте тесто 2 из соответствующих компонентов и с помощью формы сделайте коричневые заготовки. Соедините их попар-

но (желтую и коричневую), смазывая между собой медом. Оба вида теста не должны быть слишком мягкими, поэтому сок апельсина следует использовать ограниченно. Готовые изделия выложите на доску и дайте подсохнуть.

✿ *По желанию сделайте в каждом пирожном углубление и поместите туда черешню или вишню.*

БЕЛЫЕ ПИРОЖНЫЕ

ПРОДУКТЫ: *тесто: 400 г сахара, 10 ст. ложек воды, 50 г маргарина, 20 г шоколада, 200 г постного печенья, 200 г ядер грецких орехов, сок 1 апельсина*

глазурь: 6 ст. ложек сахарной пудры, 2 ст. ложки воды, немного сока лимона, 2 ч. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагрейте сахар с водой, после закипания варите 3 минуты. Снимите с плиты и в горячий сироп добавьте шоколад и маргарин. Размешайте до однородного состояния. Остудите, добавьте молотое печенье, молотые орехи и апельсиновый сок. Тщательно размешайте, выложите в прямо-

угольную форму, разровняйте ложкой и глазируйте. Глазурь приготовьте следующим образом: сахарную пудру залейте горячей водой и мешайте, пока масса не начнет густеть. Добавьте лимонный сок и растительное масло, перемешайте и полейте заготовку. Остудите, нарежьте на кусочки.



ФРУКТОВАЯ КОЛБАСКА

ПРОДУКТЫ: 250 г чернослива, 250 г мякоти айвы (или молотых фиников), 250 г инжира, 250 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарного песка, 200 г шоколада, 100 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты крупно раздробите или размелите, поместите в кастрюлю и добавьте 100 г сахара, хорошенько размешайте. Выложите массу на разделочную доску,

посыпанную сахаром, слепите колбаску, обваляйте в сахаре и оставьте подсохнуть. Через сутки нарежьте колбаску.

✿ *Если масса получилась слишком густой, сбрызните ее небольшим количеством сахарного сиропа, а потом подсушите.*

КОНФЕТЫ ИЗ АЙВЫ ИЛИ ЯБЛОК

ПРОДУКТЫ: 1 кг айвы или яблок, 500 г сахара, 1 стакан воды, 50 г ядер грецких орехов, 1 апельсин, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините сахар с водой и готовьте сироп, пока он не начнет густеть. Очищенную и натертую айву добавьте в сироп и прокипятите. Добавьте сок и тертую цедру апельсина. Варите, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Снимите

с огня и добавьте дробленые грецкие орехи. Вылепите шарики, каждый обваляйте в сахаре, смешанном с ванилином. Выложите на бумагу и дайте немного обсохнуть. Готовые конфеты можете переложить в бумажные корзиночки.

КОНФЕТЫ ИЗ КАШТАНА

ПРОДУКТЫ: 1 кг съедобных каштанов, 250 г сахарной пудры, 100 г шоколада, вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каштаны сварите, очистите, оставьте на ночь. Утром пропустите через мясорубку и соедините с сахарной пудрой. Выложите массу на доску, хорошо перемешайте, вымесите и сделайте один большой шар. Растопите 40 г шоколада и разведите равным количеством воды. Остальной шоколад натрите. От большого шара

отщипывайте кусочки массы и делайте шарики величиной с грецкий орех. Каждый шарик сначала обмакните в растопленный шоколад, а потом обваляйте в шоколадной стружке. Выложите на противень и поставьте в прохладное место. Перед употреблением разложите в гофрированные бумажные формочки.



КОНФЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

ПРОДУКТЫ: 500 г фасоли, 150 г грецких орехов, 150 г сахара, 1 ст. ложка рома, корица на кончике ножа, ванилин, тертый шоколад

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите фасоль до готовности, перетрите в пюре. Добавьте молотые орехи, сахар и остальные ингредиенты.

Хорошенько размешайте, слепите шарики и обваляйте в тертом шоколаде.

КОНФЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг моркови, 500 г сахара, 130 мл воды, 1 лимон, 1 апельсин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите густой сироп из сахара и воды, добавьте натертую морковь, сок лимона и апельсина и тертую цедру.

Варите, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Дайте ей немного остыть, слепите шарики, обваляйте в сахаре и подсушите.

ПОСТНАЯ КАРАМЕЛЬ С ВАФЛЕЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г сахара, 250 г ядер грецких орехов, растительное масло, 2 вафельных коржа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопите 400 г сахара без воды, как на грильях, и добавьте молотые грецкие орехи. Перемешайте, охладите и перемелите. Оставшийся сахар растопите в 100 мл воды, добавьте к молотой массе, хорошо перемешайте. Добавьте несколько капель расти-

тельного масла, еще раз хорошо перемешайте. Из полученной массы сделайте пласт толщиной в два пальца, поместите его на одну вафлю и накройте второй вафлей. Накройте кухонным полотенцем и поставьте под гнет, чтобы вафли хорошо слепились.

ХАЛВА С МАНКОЙ

ПРОДУКТЫ: 50 г бланшированного, очищенного, подсушенного и измельченного миндаля, 1 стакан манной крупы, 2 стакана сахара, 2 стакана воды, 150 г постного маргарина, ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю поместите миндаль и манную крупу, подрумяньте без масла. В другую кастрюлю поместите сахар, воду и маргарин, варите, помешивая, до однородного состояния. Добавьте порциями подрумяненную манку с миндалем, непрерывно при этом помешивайте. Когда масса загустеет,

снимите кастрюлю с плиты, накройте чистым полотенцем и крышкой, остудите. Разложите в смоченные водой чашки одного размера массу, придавите ее ложкой, чтобы масса приняла форму чашки, переверните полученные куличики на большую тарелку. Посыпьте сахаром и ванилином.



ГРИЛЬЯЖ

ПРОДУКТЫ: 150 г ядер грецких орехов, 300 г сахара, 60 г маргарина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахар растопите в кастрюле и дайте поджариться. Добавьте мелко дробленные орехи, перемешайте и введите размягченный маргарин. Смочите форму водой, выложите в нее массу, раскатав ее в виде пласта толстой скалкой. Нарежьте полосками шириной по 2 см и, не дав застыть, намотайте на скалку, чтобы они приобрели форму колец. Снимите их со скалки и подавайте.

ГЛАЗУРЬ

БЕЛАЯ САХАРНАЯ ГЛАЗУРЬ (БАЗОВАЯ)

ПРОДУКТЫ: 300 г сахара, 100 мл воды, немного растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Варите на слабом огне сахар с водой, снимая пену. Глазурь готова, когда на ложке, которой снимаете пену, появляются пузырьки. После варки горячий сироп вылейте в керамическую посуду и мешайте широким ножом, двигая его вправо-влево. Можно вылить в фарфоровую миску и осторожно мешать ложкой, пока масса не затвердеет и станет не-

прозрачной. Затвердевшую массу помешайте мокрыми руками, поставьте на водяную баню, пока она снова не станет настолько жидкой, что ее можно будет лить. Подсушите ее в теплой духовке. Приготовление разноцветной глазури достигается добавлением красителей в эту белую глазурь.

ГЛАЗУРЬ С КАКАО


ПРОДУКТЫ: 100 г сахарной пудры, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка какао, 2 ч. ложки растительного масла, немного лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залейте сахарную пудру кипящей водой и размешивайте до тех пор, пока она не начнет белеть и густеть. Добавьте какао, немного лимонного сока и растительное масло. Все хорошо размешайте и полейте полученной глазурью изделие.

ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

ПРОДУКТЫ: 120 г сахара, 200 мл воды, 100 г шоколада, кусочек маргарина величиной с орех





ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите густой сироп из сахара, шоколада и воды. Мешайте во время охлаждения. В чуть теплую глазурь добавьте маргарин, перемешайте и сразу же поливайте готовой глазурью изделия.

ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ БЕЗ ВОДЫ

ПРОДУКТЫ: *100 г шоколада, 2–3 капли растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопите шоколад, добавьте растительное масло, хорошо размешайте. Полученной глазурью поливайте изделие.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ГЛАЗУРЬ

ПРОДУКТЫ: *200 г сахара, сок ½ лимона, сок 1 апельсина, тертая цедра апельсина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Долго мешайте сахар, лимонный и апельсиновый сок и цедру. (Вместо одного апельсина можно взять два маленьких.)

КОФЕЙНАЯ ГЛАЗУРЬ

ПРОДУКТЫ: *300 г сахара, 1 стакан натурального черного кофе*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залейте сахар кофе и варите так же, как белую глазурь.





Рыбные блюда



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ТУНЦА

ПРОДУКТЫ: 100 г консервированного тунца, 100 г нарезанного красного лука, 100 г вареных макарон (мелких), 300 г мелко нарезанных соленых огурчиков, 200 г мелко нарезанной вареной моркови, 100 мл оливкового масла, листовой салат, зелень петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты в одной миске соедините и хорошо перемешайте. Украсьте по кругу листьями зеленого салата, а в середине веточками петрушки.

✿ *Вместо оливкового масла можете использовать майонез. В салат можно добавить и другие овощи в зависимости от вкуса и возможностей например, вареный горошек, маринованные резаные шампиньоны, отварные морепродукты. Вместо тунца можете взять консервы из скумбрии, копченую проваренную и измельченную селедку или лосось (копченый и проваренный или не копченый), а также продукты по сезону. Если добавить свежие огурцы, салат будет еще вкуснее, а закислить его можно лимоном или яблочным уксусом.*

ПАШТЕТ ИЗ ТУНЦА

ПРОДУКТЫ: 200 г консервированного тунца, 100 г маргарина, 100 г кунжута, лимон, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В разогретой кастрюле мешайте 2–3 минуты кунжут, чтобы он пожелтел. Смешайте маргарин с тунцом, добавьте кунжут, перец, соль по вкусу. Доведите до од-

нородного состояния, придайте желаемую форму, поместите на тарелку, посыпьте кунжутом. Сверху украсьте ломтиками лимона.

РЫБНЫЙ ПАШТЕТ

ПРОДУКТЫ: 2 кг филе рыбы без кожи (лучше крупной, например леща), 4 большие головки репчатого лука, 4 большие моркови, немного винного уксуса, специи, лавровый лист, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистите луковицы и морковь, измельчите. Поместите все ингредиенты в горшок, влейте растительное масло, чтобы оно покрыло продукты. Плотно закрой-



те крышкой и готовьте на слабом огне до кипения. Потом готовьте еще 3 часа. Отцедите

масло, измельчите массу миксером, выложите в креманки и подавайте паштет.

✿ *Чтобы паштет лучше намазывался, можно добавить немного вареной тертой белой тыквы.*

ПАШТЕТ ИЗ САРДИН С КОРНИШОНАМИ

ПРОДУКТЫ: 2 банки сардин, растительное масло, маргарин, ½ головки красного лука, маргарин, молотый черный перец, лимонный сок, маринованные корнишоны, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите сардины от кожицы и костей и разомните вилкой. Добавляйте каплю по капле растительное масло и взбивайте смесь, как если бы вы готовили майонез. Введите взбитый в пену маргарин.

Добавьте измельченный красный лук, соль и перец. Полейте лимонным соком и перемешайте. Выложите на тарелку, украсьте кусочками корнишонов.

ПАШТЕТ ИЗ САРДИН С МАСЛИНАМИ

ПРОДУКТЫ: 300 г консервированных сардин, 3 головки репчатого лука, 10 маслин без косточек, ½ лимона, черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разомните вилкой сардины, смешайте с мелко нарезанным луком, добавьте измельченные маслины, перец, сок по-

ловины лимона. Украсьте маслинами и кружками лимона.

СОЛЕННЫЕ ШАРИКИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг белой рыбы, 1 пучок зелени, 4 маринованных огурчика, 2 ст. ложки постного майонеза, жареный арахис, 100 г кунжута, прожаренного досуха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите рыбу и зелень. Отделите рыбу от костей, мякоть и зелень перемелите, добавьте мелко нарезанные огур-

чики и майонез. Слепите из массы шарики, внутрь шариков поместите жареный арахис, обваляйте в жареном кунжute.

РЫБНЫЕ ВАЛЮШЦЫ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой рыбы (можно морской), 500 г картофеля, 2–3 зубчика чеснока, растительное масло, зелень петрушки, панировочные сухари, черный молотый перец, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварите, воду слейте, растолките картофелемялкой. Обмойте рыбу в соленой воде, очистите от костей, измельчите (перемелите), перемешайте с картофелем, посолите по вкусу. Добавьте толченый чеснок, нарезанную

зелень петрушки и черный молотый перец. Все хорошо вымесите, придайте форму шариков или колбасок, обваляйте в панировочных сухарях и жарьте в большом количестве растительного масла. Валюшцы вкусны как в теплом, так и в холодном виде.

МЕЛКАЯ РЫБА В МАСЛЕ

ПРОДУКТЫ: 2 кг мелкой рыбы (очищенной, без голов), 400 г репчатого лука, черный молотый перец, лавровый лист, 2 ст. ложки винного уксуса, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дно посуды, которая плотно закрывается, полейте маслом. Поместите слоями рыбу, измельченный лук, приправы. Таким образом чередуйте слои, сбрызги-

вая уксусом, пока не закончатся продукты. Покройте растительным маслом. Готовьте на слабом огне 5–6 часов.

✿ *Подобным образом можно готовить и морскую рыбу. Лук использовать в приготовлении не обязательно.*

ХОЛОДЕЦ ИЗ РЫБЫ

ПРОДУКТЫ: 3 кг голов и хвостов рыбы одинаковой величины (карася, толстолобика, сома, карпа), зелень, приправа из сушеных овощей, лавровый лист, черный молотый перец, 300 г очищенного чеснока, 1 вареная морковь, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу и зелень залейте водой, чтобы она их покрыла, и варите на слабом огне 3–4 часа. Процедите, отделите мясо от костей. На дно посуды, в которой будете готовить холо-

дец, поместите кусочки вареной моркови и измельченный чеснок, кусочки рыбы. Залейте бульоном, предварительно приправленным и посоленным. Оставьте охлаждаться.

✿ *Если вы залили холодец в маленькие формочки, можете в готовом виде перевернуть их на тарелки в виде маленьких куличиков и украсить. Если холодец плохо застывает, добавьте немного желатина.*

СУПЫ

СУП ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ

ПРОДУКТЫ: 2 кг рыбы (щука, хек, толстолобик или другая белая рыба), 2 головки печеного лука, зелень сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2 тертые моркови, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, приправа из сушеных овощей, соль, уксус (или сок лимона), растительное масло для жарки, сок лимона по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Проварите головы и хвосты рыб с печеным луком и зеленью сельдерея, процедите и убедитесь, что в бульоне нет костей. Затем добавьте измельченную вареную зелень вместе с мукой, разведенной в небольшом количестве холодной воды. Посолите и поперчите, добавьте приправу из сушеных овощей и лавровый лист. Поварите немного

и добавьте мякоть рыбы, предварительно разобрав на мелкие кусочки и сбрызнув уксусом или лимонным соком. Варите до тех пор, пока кусочки рыбы не будут плавать на поверхности (значит, они хорошо сварились). Морковь обжарьте на масле, добавьте в суп. Закислите суп соком лимона по вкусу. Добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.

СУП С ИКРОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г икры (карася, карпа, леща, стерляди), 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, красный лук, соль, лавровый лист, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки муки, немного винного уксуса или лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Икру очистите от пленок, добавьте 50 мл растительного масла и немного уксуса, дайте постоять. В горшок влейте воду, добавьте половину зелени петрушки, перец, лук, соль, лавровый лист и варите. Когда зелень станет мягкой, процедите. Разогрейте оставшееся масло и добавьте 2 ст. ложки муки. Пожарьте

муку до золотистого оттенка. Отваром от зелени разведите муку. Проварите суп с заправкой и добавьте икру. Дайте повариться несколько минут, помешивая. Посолите, добавьте уксус или лимонный сок. Снимите с плиты, дайте немного остыть и всыпьте оставшуюся резаную зелень петрушки.

СУП ИЗ КРУПНОЙ РЫБЫ (КАРП, СОМ, ЛЕЩ, ТОЛСТОЛОБИК)

ПРОДУКТЫ: головы и хвосты нескольких рыб, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пастернак, 1 морковь, 500 г красного лука, 500 мл густого томатного сока, 2 лав-

ровых листа, горошины черного перца, приправа из сушеных овощей, молотая сушеная паприка, мука, уксус, растительное масло, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу, часть зелени и коренья покройте водой, добавьте лавровый лист и перец горошком, варите на слабом огне 30 минут. Процедите. Вареную зелень мелко нарежьте и верните в бульон. Отделите мякоть от костей и также положите в бульон. Продолжайте варить и приготовьте заправку. Мелко нарежьте лук, подрумяньте на масле

и добавьте разведенную в небольшом количестве бульона муку (количество зависит от желаемой консистенции) и молотую сушеную паприку. Заправьте суп. Добавьте густой томатный сок, немного приправы из сушеных овощей, посолите и закислите уксусом по вкусу. Снимите с огня и добавьте остаток свежей резаной зелени петрушки.

РЫБНЫЙ СУП ИЗ РАЗНОЙ МЕЛКОЙ РЫБЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг мелких щучек, сомов и другой речной рыбы, 500 г красного лука, 1 пучок зелени петрушки, немного сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком, 2 сушеных красных перца (по вкусу можно жгучих), 2 тертые моркови, растительное масло, винный уксус, мука, специи по вкусу, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную рыбу нарежьте поперек на кусочки, выложите в кастрюлю, на нее положите мелко нарезанный красный лук, зелень петрушки, стебель и пару листьев сельдерея, лавровый лист, перец горошком, сушеные перцы, залейте водой и варите на слабом огне. Когда рыба сварится, процедите бульон. Мякоть

рыбы отделите от костей, добавьте в бульон. Заправьте суп следующим образом. Тертую морковь пожарьте на масле, выложите в кастрюлю. В небольшом количестве холодной воды растворите муку, добавьте в суп. Снимите с огня и посолите. Добавьте уксус, дайте немного остыть и добавьте резаную зелень петрушки.

✿ *Если рыбы слишком мало, можно для густоты добавить в суп немного риса.*

РЫБНЫЙ ПАПРИКАШ

ПРОДУКТЫ: *2 кг крупной рыбы (сома, карася, щуки), 500 г репчатого лука, 1 лавровый лист, сок 1 лимона, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, горошины черного перца, сушеная молотая паприка, томатный сок, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю поместите измельченный репчатый лук и пряности. Залейте томатным соком и варите. Когда лук сварится, опустите туда рыбу, нарезанную крупными кусками, и варите 1 час. По необходимости добавляйте немного воды

или сока, если консистенция будет слишком густой. В конце приготовления добавьте разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте с вареным картофелем или рисом.



ВТОРЫЕ БЛЮДА



КАПУСТА С РЫБОЙ ПО-СЕРБСКИ

ПРОДУКТЫ: 4 кг квашеной капусты (целые кочаны), 3 кг копченой рыбы (карп, толстолобик, карась, хек, тунец, сом, стерлядь — чем больше видов, тем лучше), 4 головки мелко нарезанного красного лука, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки и сельдерея, 3–4 сушеных красных болгарских перца, 2 головки чеснока, несколько лавровых листьев, несколько горошин белого перца, 2 ст. ложки муки, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Большой горшок (лучше глиняный) смажьте внутри растительным маслом. Выложите на дно ряд крупно нарезанных капустных листьев. Покройте горошинами перца, лавровыми листьями, зеленью и луком. Выложите следом часть предварительно прожаренной и очищенной от костей копченой рыбы, сушеный перец, 1 головку чеснока. Затем снова выложи-

те слой капусты и на него поместите те же ингредиенты. Чередуйте слои, пока горшок не будет полностью заполнен (сверху должна быть капуста). Залейте водой, чтобы она покрыла содержимое горшка. Добавьте масло, в котором жарилась рыба. Варите на слабом огне 4 часа. Всыпьте муку и варите еще немного. Подавайте по возможности с кукурузным хлебом.

ДЖУВЕЧ ИЗ РЫБЫ

ПРОДУКТЫ: 1 кг сома, карася, карпа или скумбрии, 1 кг красного лука, 300 мл растительного масла, 500 г мясистых болгарских перцев, 1 баклажан, 2–3 кабачка, несколько картофелин, 1 стакан риса, 3–4 помидора, черный молотый перец, сушеная молотая паприка, винный уксус, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле разогрейте 100 мл масла и обжарьте в нем нарезанный полукольцами лук. Добавьте щепотку сушеной молотой паприки и нарезанные болгарские перцы без семян. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, добавьте рис, очищенный и нарезанный кусочками баклажан, кубики кабачков и картофеля. Посолите и поперчите. Добавьте рыбу, предварительно порезанную на куски и политую

винным уксусом, и хорошо перемешайте. Переложите в глиняный горшок, добавьте мелко нарезанные помидоры, влейте воду, чтобы она покрыла содержимое. Влейте оставшееся растительное масло и поместите в духовку. Запекайте при средней температуре до готовности. Джувеч не должен быть слишком сухим, поэтому добавляйте по мере приготовления не менее 5–6 стаканов воды.



МОРСКАЯ РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ

ПРОДУКТЫ: *1 кг рыбы (зубатка, скумбрия и т. п.), приправа из сушеных овощей, белое вино, 150 мл растительного масла, 1 лимон, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выложите очищенную и нарезанную кусками рыбу в посуду, в которой будете подавать ее на стол. Влейте столько вина, чтобы оно покрыло рыбу. Добавьте приправы, соль, масло, очищенный и нарезанный ломтиками лимон. Накройте крышкой и варите 15 минут.

ВАРЕНАЯ РЫБА С ПРЯНОСТЯМИ

ПРОДУКТЫ: *500 г рыбы, 1–2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени, 1 лавровый лист, 1 лимон или немного уксуса, 4–5 горошин перца, вино, постный маргарин, 1 ст. ложка соли, белый соус с хреном, растительное масло для смазывания*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте пряный отвар, добавив в 1 л воды ингредиенты, кроме маргарина, и варите 15 минут. Очищенную и выпотрошенную рыбу выложите на решетку, предварительно смазанную маслом, поместите в полученный пряный отвар и варите на слабом огне под крышкой до готовности. Решетку с рыбой извлеките, дайте бульону стечь, переложите на тарелку и полейте постным маргарином или белым соусом с хреном.

ТУШЕНАЯ РЫБА

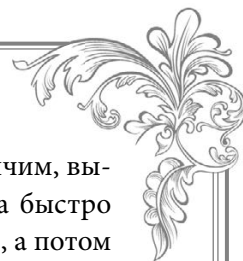
ПРОДУКТЫ: *1 кг любой рыбы среднего размера, 250 мл растительного масла, 8–10 головок красного лука, 250 мл винного или лучшего яблочного уксуса, немного черного молотого перца, несколько горошин черного перца, цедра 1 лимона, лавровый лист, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Влейте в кастрюлю растительное масло; когда оно нагреется, добавьте мелко нарезанный красный лук, уксус, перец, лимонную цедру и лавровый лист. Все перемешайте, добавьте потрошеную рыбу, налейте воду, чтобы та ее покрыла. Посолите, накройте крышкой и варите, пока вода почти не выпарится.

ЖАРЕНАЯ РЫБА

ПРОДУКТЫ: *1 кг очищенной рыбы, кукурузная и пшеничная мука, приправа из сушеных овощей, растительное масло для жарки, немного винного уксуса или лимон, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарежьте кусками (если она довольно крупная), если не очень крупная, оставьте целой и жарьте следующим образом. Сначала посолите и сбрызните вин-



ным уксусом или лимоном. Потом обваляйте в смешанной в равных пропорциях кукурузной и пшеничной муке с добавлением приправы. В глубокой посуде разогрейте большое ко-

личество масла. Когда оно будет горячим, выложите туда рыбу и жарьте. Сначала быстро обжарьте с одной и с другой стороны, а потом продолжите приготовление до готовности.

РЫБА НА РИСЕ

ПРОДУКТЫ: *1 кг рыбы (карась, карп, скумбрия, сом, щука), 200 г риса, 1 кг репчатого лука, 2–3 мясистых болгарских перца, 2 моркови, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, 200 мл растительного масла, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В растительном масле пожарьте нарезанный полукольцами лук, измельченные болгарские перцы без семян и кружочки моркови. Добавьте приправу, перец и соль, всыпьте рис и хорошо перемешайте. Это блюдо готовится в глиняном горшке или в кастрюле, которая будет пода-

ваться на стол. Поверх риса выложите очищенную, посоленную и вымоченную в небольшом количестве винного уксуса или лимонного сока (около 3 часов) рыбу. Влейте 250 мл воды и поместите в теплую духовку. Блюдо готово к употреблению, когда сварится рис.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ (ПЛЕСКАВИЦЫ)

ПРОДУКТЫ: *2 кг очищенной рыбы (лещ, марена или другая костистая рыба), 500 г красного лука, черный молотый перец, толченый красный жгучий перец, 10 г пекарского разрыхлителя, 200–300 г муки (можно и соевой), растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рассеките очищенные тушки рыб вдоль хребта, извлеките хребет и кости. Мякоть пропустите через мясорубку вместе с красным луком. Рыбу легче будет перемолоть, если она предварительно полежала некоторое время в морозильнике и начала замерзать. В рыбный фарш добавьте по вкусу приправы, пекарский разрыхлитель или соду на кончике ножа. Если рыба нежирная, влейте 100 мл растительного масла. Посолите. Хорошо вымесите фарш. Во время вымешивания подливайте по-

немногу воду. Желательно, чтобы процесс продолжался около 1 часа. Если хорошо вымесите фарш, вам не придется добавлять муку. Руками или при помощи специальной формы сформируйте котлеты. Если лепите руками, постоянно смазывайте их маслом, чтобы фарш не прилипал. Можете сразу же жарить их на масле на хорошо разогретой сковороде, а можете заготовить впрок. Переложите предназначенные для заморозки рыбные котлеты слоями смазанного маслом целлофана и поместите в морозильник.

✿ *Если при удалении хребта с костями на них осталось слишком много мяса, проварите их, остудите и переберите, отделив мякоть от костей, и добавьте в вареном виде в фарш. Если готовите это блюдо не в пост, можете добавить пару яиц вместо пекарского разрыхлителя.*



РЫБНЫЕ ЧЕВАПЫ

ПРОДУКТЫ: фарш из свежей рыбы с мукой и пряностями (приготовленный как для плеваски, только без репчатого лука), репчатый лук, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Возьмите кулинарный шприц с толстой насадкой, с его помощью выдавите колбаски на смазанный маслом противень. Запеките в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки. Подавайте горячими, посыпав измельченным репчатым луком.

САРМА (ГОЛУБЦЫ) ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

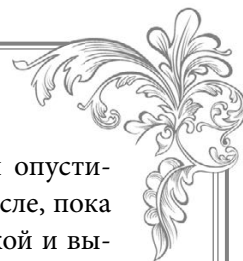
ПРОДУКТЫ: квашеная капуста в кочанах, 200 г копченой рыбы (карп, селедка или любая другая), 1 кг красного лука, 500 мл растительного масла, 2 тертые моркови, 200 г вареного риса, черный молотый перец, 1 головка чеснока, 2–3 лавровых листа, молотая сушеная паприка (острая и неострая), 150 г молотых подсолнечных семечек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте в кастрюле масло, добавьте измельченный репчатый лук, поджарьте и подрумяньте, добавьте вареный рис и молотую паприку, снимите с огня и добавьте остальные компоненты для начинки. Хорошо перемешайте, разложите на капустные листья и сверните конвертики. Выложите в подготовленную посуду, дно которой следует сначала смазать маслом, а на него поместить слой капустных листьев. Можно выкладывать заготовки в один или в два слоя. Перекладывайте их капустными листьями, лавровым листом, кусочками копченой рыбы, добавьте целую головку чеснока, залейте водой, чтобы она покрыла содержимое горшка, и накройте крышкой. Доведите до кипения, а затем тушите на слабом огне с небольшим количеством сушеной паприки и масла, пока капуста не станет мягкой.

✿ Если нет достаточного количества копченой рыбы, используйте консервы из тунца, а небольшой кусочек копченой рыбы положите в емкость, где будет готовиться блюдо. Горшок по возможности возьмите глиняный. Кочаны лучше брать среднего размера, круглой формы, крепкие, зеленые, с тонкими листьями.

РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг рыбного филе, нарезанного узкими полосками (из морской рыбы лучше зубатка, а из речной — судак или лещ), 500 мл пива (можно использовать и минеральную воду), мука, приправа, винный уксус или немного лимонного сока, соль, растительное масло для жарки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В глубокую кастрюлю влейте масло (его должно быть много). Приготовьте кляр из муки, пива, соли, приправы. Кусочки рыбы сбрызните уксусом

или соком, обваляйте в муке, затем опустите в кляр, после этого — жарьте в масле, пока не подрумянятся. Извлеките шумовкой и выложите на блюдо.

✿ *Можете посыпать лимонной цедрой, подавать с картофелем, посыпав зеленью петрушки и полив растительным маслом. Можно также подавать с картофельным салатом, по желанию. Если у вас нет под рукой пива или минеральной воды, можете приготовить кляр на обычной воде, добавив немного пекарского разрыхлителя.*

САРМА (ГОЛУБЦЫ) С ВАРЕННОЙ И КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ: 1 целый кочан квашеной капусты, 500 г белой рыбы, 1 банка сардин, 3 головки красного лука, 1 морковь, 1 картофелина, 2 стакана риса, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, немного сушеной паприки, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную рыбу залейте водой и отварите. Жидкость перелейте в другую емкость. Рыбу очистите от костей, пропустите мякоть через мясорубку вместе с сардинами. В отдельную кастрюлю влейте масло и выложите в нее мелко нарезанный лук. Когда он подрумянится, добавьте 1 ч. ложку сушеной паприки и рыбный фарш. Перемешайте и готовьте 2 минуты. Снимите посуду с плиты, добавьте рис, тертые морковь и картофель, перемешайте, приправьте по вкусу. От кочана квашеной капусты от-

делите листья, очистите от грубых прожилок. На каждый лист выложите по 1 ст. ложке начинки, сверните конвертики. Обжарьте с двумя оставшимися головками измельченного лука, столовой ложкой муки и сушеной паприкой по вкусу. Залейте бульоном, в котором варилась рыба, и в дальнейшем подливайте бульон по необходимости. Сверху накройте капустными листьями, на них положите целую головку чеснока, лавровый лист. Готовьте под крышкой на слабом огне 2–3 часа.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ: 2–3 кг болгарского перца, 500 г рыбы (можно самой дешевой мелкой с костями), 1 банка сардин, 3 головки красного лука, 1 морковь, 1 картофелина, 2 стакана риса, немного сушеной молотой паприки, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль, растительное масло для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную рыбу залейте водой и сварите. Бульон слейте, рыбу пе-

реберите и удалите кости. Пропустите через мясорубку вместе с сардинами. В отдельную



кастрюлю влейте масло, нагрейте, выложите мелко нарезанный лук. Когда он подрумянится, добавьте 1 ч. ложку сушеной молотой паприки, влейте 1 л воды и после закипания добавьте рис, приправу и соль. Когда рис сварится на слабом огне, добавьте тертую мор-

ковь, тертый картофель. Хорошо перемешайте начинку, приправьте, поперчите и досолите по вкусу. Нафаршируйте очищенные от семян перцы, выложите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке до тех пор, пока перцы не станут мягкими и не подрумянятся.

✿ *Вместо рыбы в фарш для этого блюда можно добавлять рыбную икру.*

ФАРШИРОВАННЫЕ ШНИЦЕЛИ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ

ПРОДУКТЫ: 1 кг очищенной вареной рыбы без костей, 250 г красного лука, 1 головка чеснока, 3 г пекарского разрыхлителя, ¼ батона, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка муки, приправа из сушеных овощей, толченый жгучий перец, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанные лук и чеснок, размоченный в небольшом количестве воды белый хлеб, черный перец, пекарский разрыхлитель, белый соус (100 мл растительного масла пожарьте с 1 ст. ложкой муки, долейте воды и немного поварите, по-

мешивая, пока масса не загустеет). Посолите, добавьте приправу и толченый жгучий перец, хорошо вымесите, по необходимости добавьте немного муки, растительного масла или воды. Приготовьте однородную массу, из которой нужно сделать шницели. Пожарьте их в глубокой посуде в масле, как пончики.

✿ *Из этой массы можно приготовить также тефтели и потушить их в томатном соусе.*

РЫБА, ПЕЧЕННАЯ КУСОЧКАМИ

ПРОДУКТЫ: 3 кг очищенной рыбы, 2 головки красного лука, винный уксус или сок лимона, мука, приправа, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На противень вылейте растительное масло, столько, чтобы оно покрыло дно, и поставьте в духовку разогреваться. Нарезанную порционными кусками рыбу посолите, сбрызните винным уксусом или соком лимона и оставьте на 30 минут. Обваляйте в муке с добавлением приправы и выложите на разогретый противень в горячее масло

кусочек за кусочком. Опустив каждый кусочек на противень, сразу же переверните его, чтобы намащенная сторона оказалась сверху. Выложенную таким образом рыбу посыпьте измельченным луком и готовьте, пока она хорошо не подрумянится. Лучше всего снимать рыбу с противня лопаткой после того, как она немного остынет.



РЫБА, ПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

ПРОДУКТЫ: 3 кг очищенной, нарезанной вдоль полосками рыбы, 500 г слоеного теста (или другого, как для соленых штруделей), 2 тонких кусочка хлеба, 2 головки красного лука, растительное масло, приправа, винный уксус, хрен, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полоски рыбы посолите и сбрызните небольшим количеством винного уксуса. (Если есть возможность, предварительно немного прокоптите рыбу). Слоеное тесто разделите на две части, раскатайте два тонких пласта, в которые можно завернуть рыбу. На середину каждого пласта выложите тонкий кусок хлеба, пропитанный винным уксусом и растительным маслом. Посыпьте его мелко нарезан-

ным луком и приправой, затем выложите кусочки рыбы, сбрызните растительным маслом и залепите тесто так, чтобы полностью скрыть рыбу. Противень смажьте растительным маслом, выложите на него обе заготовки и выпекайте сначала при высокой температуре, а затем уменьшите температуру. Подавайте в охлажденном виде, разрезав на кусочки и красиво выложив на блюдо. Приправьте хреном.

✿ *Если хотите подавать блюдо горячим, выпекайте рыбу в той посуде, в которой она будет на столе.*

РУЛЕТЫ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ: 1 кг слоеного теста, 500 г рыбного фарша с луком (как для плескавиц), растительное масло, маргарин, кунжут, сахар, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чуть замороженное слоеное тесто раскатайте скалкой и нарежьте на полоски шириной 1 см. Предварительно из фарша вылепите колбаски и дайте им заморзнуть. Обмотайте их полосками слоеного

теста, сделав рулеты. Выложите рулеты в смазанный маслом противень и смажьте их водой с добавлением сахара и соли. Сверху посыпьте кунжутом. Затем выложите на рулеты кусочки маргарина и выпекайте до готовности.

РЫБНЫЕ ШНИЦЕЛИ В КЛЯРЕ

ПРОДУКТЫ: 1 кг рыбного фарша с луком (как для плескавиц), мука, 500 мл пива, приправа, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте тесто как для блинчиков из муки, пива и приправы (вместо пива можно использовать минеральную воду, а если ее нет под рукой, используйте обычную воду с пекарским разрыхлителем). Из фарша вылепите небольшие продолговатые шнице-

ли. Сначала обваляйте их в муке, а потом обмакните в кляр. Сразу после этого опустите их в горячее масло и жарьте до образования румяной корочки. В кастрюле должно быть большое количество масла.



ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

ПРОДУКТЫ: 3 кг карпа или язя, 6 зубчиков чеснока, 300 мл белого вина, черный молотый перец, соль, растительное масло для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и мелко нарезанную рыбу посолите и выложите в смазанную маслом глиняную форму. Немного поперчите, посолите и запекайте. Мелко нарезанный чеснок смешайте с белым вином и периодически поливайте этой смесью рыбу во время запекания. Готовьте около 30 минут. Поливайте также выделяющимся соком, не давая рыбе пересохнуть.

ЖАРЕННЫЕ КАРАСИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг очищенных карасей без голов и хвостов, кукурузная и пшеничная мука, приправа, немного винного уксуса или лимонного сока, соль, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную рыбу, если она слишком крупная, нарежьте кусками, мелкую используйте целиком. Посолите, сбрызните лимонным соком или уксусом. Обваляйте в смеси кукурузной и пшеничной муки с приправами. В глубокую кастрюлю влейте большое количество растительного масла, хорошо разогрейте и жарьте. Сначала быстро обжарьте с обеих сторон, а потом доведите до готовности.

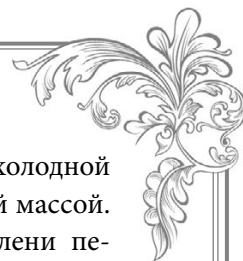
ВАРЕНАЯ РЫБА С СОУСОМ

ПРОДУКТЫ: 1 очищенная крупная рыба (лучше не костистая), суповая зелень, лавровый лист, горошины перца, приправа из сушеных овощей, ½ стакана белого вина, томатный сок, мука, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу поместите в кастрюлю для варки (лучше на специальную решетку, чтобы потом ее легко было извлечь). Добавьте зелень, лавровый лист, горошины перца, приправу, холодную подсоленную воду. Варите до готовности, отлейте часть бульона и на его основе сварите густой томатный соус с добавлением томатного сока, вина и жареной в масле муки. Полейте им готовую рыбу и украсьте вареной зеленью.

МАКАРОНЫ С РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г вареной очищенной от костей рыбы, 500 г самодельных или покупных макарон, 200 г репчатого лука, растительное масло, черный молотый перец, зелень петрушки, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарьте в масле репчатый лук, слегка обжарьте в нем вареную рыбу. Добавьте по вкусу соль и перец. Отдельно в соленой воде отварите (не пе-

реварите) макароны. Промойте в холодной воде макароны и соедините с рыбной массой. Добавьте немного измельченной зелени петрушки и дайте постоять под крышкой.

ВАРЕНАЯ РЕЧНАЯ ФОРЕЛЬ

ПРОДУКТЫ: *свежие потрошенные тушки форели, красное вино, немного винного уксуса, зелень, приправа из сушеных овощей, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перед варкой подержите рыбу в холодной воде. В кастрюлю для варки влейте 2 части воды и 1 часть красного вина. Добавьте немного уксуса и зелени, приправьте сушеными овощами. Когда зелень проварится в этой смеси (на это требуется около 10 минут), снимите кастрюлю

с огня и опустите рыбу. Рыба сразу поменяет свой цвет. Посолите. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне 30 минут, не давая закипать. Извлеките рыбу и подавайте с вареным картофелем и каким-либо соусом. Перед подачей на стол полейте растительным маслом.

СКУМБРИЯ НА ГРИЛЕ

ПРОДУКТЫ: *очищенные скумбрии без жабр, сок 1 лимона, зелень петрушки, маргарин или растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Острым ножом сделайте надрезы на тушках рыб, посолите, полейте маслом и оставьте на 1 час. Разогрейте гриль, раскройте и распластайте рыбу. Жарьте на решетке сначала с внутренней стороны, а после этого

с наружной. Готовую рыбу выложите на блюдо внутренней стороной вниз. Посыпьте измельченной зеленью петрушки, выложите сверху кусочек маргарина или полейте растительным маслом. Сбрызните соком лимона.

ТУШЕННЫЕ САРДИНЫ

ПРОДУКТЫ: *очищенные от внутренностей сардины без голов, растительное масло, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, хлебные крошки, толченый чеснок, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю влейте масло, поместите слой рыбы, на него слой петрушки, смешанной с солью, перцем, хлебными крошками и чесноком. Затем снова слой рыбы.

Полейте растительным маслом, добавьте 1 стакан воды и тушите на слабом огне около 1 часа, пока вся вода не выпарится. Подавайте в теплом или в холодном виде.



РЫБА С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ: *1 кг морской рыбы, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 головка красного лука, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лук-порей, 1 крупная морковь, 2–3 помидора, черный молотый перец, сок 1 лимона, белое вино, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистите, выпотрошите, вымойте, полейте соком лимона и посолите (непосредственно перед приготовлением). Разогрейте масло, добавьте мелко нарезанный красный лук, колечки лука-порея, кружки моркови и потушите под крышкой. Когда овощи станут мягкими, добавьте очищенные от кожицы и нарезанные помидоры

и измельченный чеснок. Тушите недолгое время с овощами и затем добавьте подготовленные кусочки рыбы. Поперчите, влейте немного теплой воды. На умеренном огне тушите под крышкой около 30 минут. В конце приготовления влейте немного белого вина. При подаче на стол посыпьте измельченной зеленью петрушки.

❁ *С такой рыбой подают вареный картофель или рис.*

ФАРШИРОВАННЫЕ КАРАСИ

ПРОДУКТЫ: *1 очищенный карась без головы, хвоста и внутренностей, растительное масло, приправа, кукурузная и пшеничная мука*

начинка: 1 измельченная головка репчатого лука, томатный сок или паста, растительное масло, немного вымоченного в винном уксусе хлебного мякиша

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте начинку, смешав указанные ингредиенты, и наполните смесью рыбу. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите на нее фаршированного карася, хорошо об-

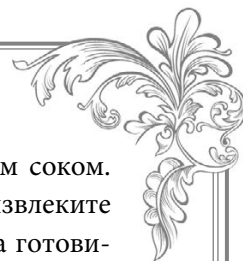
валянного в муке, и сверху полейте его маслом. Выпекайте, пока он не подрумянится. Когда будете извлекать рыбу из духовки, накройте ее на некоторое время тканью и подавайте.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП ИЛИ КАРАСЬ

ПРОДУКТЫ: *1,5 кг очищенной и выпотрошенной рыбы, 2–3 консервированные сардины, 1 головка красного лука, зелень петрушки, черный молотый перец, кусок маргарина величиной с яйцо, растительное масло, сок 1 лимона + кружки лимона для украшения, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Карпа посолите и нафаршируйте следующей начинкой. Мелко нарежьте лук и петрушку, добавьте перец, мар-

гарин и перетертые в пюре сардины. Хорошо перемешайте, поместите внутрь карпа, отверстие на брюхе зашейте кулинарными нитками.



Сделайте насечки ножом на боку рыбы, поместите в форму, полейте растительным маслом и выпекайте до готовности. Во время приготовления часто поливайте рыбу, а в середи-

не приготовления полейте лимонным соком. Выложите готовую рыбу на блюдо, извлеките нить, полейте соком, в котором рыба готовилась, украсьте кружками лимона.

КАРП С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ: *1 большой карп, 1 головка красного лука, 3 помидора, сок 1 лимона, немного моркови и петрушки, мука, 2–3 ст. ложки белого вина, растительное масло, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенного карпа разрежьте на несколько кусков, полейте соком лимона, оставьте на 30 минут. Затем посолите, поперчите и обжарьте в горячем масле с обеих сторон. Жареные кусочки переложите в кастрюлю, а в масло, где жарилась рыба, добавьте головку измельченного лука и очищенные и мелко нарезанные морковь и пе-

трушку. Готовьте на масле несколько минут, затем добавьте резаные помидоры. Когда кожица на помидоре начнет сворачиваться, добавьте немного муки, прожарьте и разбавьте водой с добавлением белого вина. Рыбу переложите на тарелку, а соус перетрите в пюре через сито, прокипятите и полейте им рыбу в тарелке.

КАРП С ПАПРИКОЙ

ПРОДУКТЫ: *2 кг очищенного карпа, 10 головок репчатого лука, несколько пучков зелени петрушки, растительное масло, сушеная молотая паприка, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенного, вымытого карпа надрежьте так, чтобы расстояние между надрезами было около 2 см. Посолите и поперчите рыбу внутри и снаружи. Выложите в форму так, как будто рыба плавает (брюхом вниз). Измельчите 3–4 головки репчатого лука и зелень петрушки, посыпьте ими рыбу. Полейте 8 ст. ложками масла. Запекайте до тех пор, пока не подрумянится. Посыпьте молотой паприкой и продолжайте печь, поливая выделяющимся соком. В ка-

стрюлю влейте 8 ст. ложек масла и хорошо разогрейте на плите. Добавьте 5–6 головок лука, нарезанных полукольцами. Пожарьте и дайте подрумяниться. Всыпьте немного молотой паприки, осторожно перемешайте лук и готовьте еще некоторое время. Форму с печеным карпом выньте из духовки, переложите карпа на тарелку в том же положении, как будто он плавает. Жареным луком покройте рыбу и полейте соком.

✿ *Можете украсить отварным или жареным картофелем и подать на стол с разными салатами.*



КАРП (ИЛИ ҚАРАСЬ), ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: *1 карп, 1 кусочек хлеба, 2 консервированные сардины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, несколько свежих грибов, немного цедры лимона, черный молотый перец, белое вино, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенного и выпотрошенного карпа посолите и нафаршируйте следующей начинкой. Намоченный хлеб отожмите, перетрите, затем пожарьте в небольшом количестве масла вместе с головой рыбы или икрой, если таковая имелаась. К этой начинке добавьте измельченные сардины, натертую головку репчатого лука, зелень петрушки и очищенные и мелко нарезанные грибы. Добавьте

тертую цедру лимона, посолите, поперчите, перемешайте и этой начинкой нафаршируйте рыбу. Зашейте кулинарными нитками, чтобы начинка не выпала. Выложите в форму, смазанную маслом, и выпекайте, часто поливая белым вином. Готовьте рыбу 45 минут. Извлеките нитки, осторожно переложите карпа на блюдо для рыбы, полейте выделившимся соком и подавайте на стол.

КАРП (ИЛИ ҚАРАСЬ) С МОЛОТОЙ ПАПРИКОЙ

ПРОДУКТЫ: *1 большой карп, мука, молотая сушеная паприка, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Возьмите карпа, по возможности самца, так как самцы значительно крупнее. Очистите его и с обеих сторон нанесите по бокам насечки ножом на расстоянии пальца. Посолите. Возьмите столько муки, чтобы хватило обвалить в ней целую рыбу. Добавьте в муку 1 ст. ложку паприки, перемешайте и в этой смеси обвалите карпа. В смазанную растительным маслом глиняную

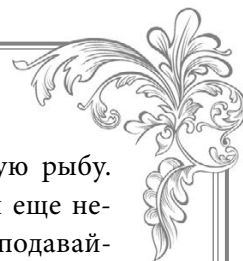
форму поместите карпа и густо посыпьте паприкой. Полейте маслом, поставьте в духовку и пеките рыбу, поливая выделяющимся соком каждые 5–6 минут. Температура не должна быть слишком высокой, поскольку рыба печется больше 1 часа. Желательно подавать рыбу в той же посуде, в которой она готовилась, поскольку приготовленного таким образом карпа невозможно переложить.

КАРП (ИЛИ ҚАРАСЬ) С ЧЕРНОСЛИВОМ

ПРОДУКТЫ: *1 кг очищенного карпа, 250 г чернослива, 10 головок репчатого лука, сушеная молотая паприка, черный молотый перец, измельченная зелень петрушки и сельдерея, растительное масло, 1 ч. ложка муки, винный уксус, вода, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделайте насечки на обоих боках очищенного карпа. В кастрюле с разогретым маслом пожарьте измельченный лук, добавьте паприку, перец, петруш-

ку и сельдерей. Вымойте чернослив и перемешайте с луком. Выложите смесь лука с черносливом в форму, а сверху поместите карпа. Посолите. Влейте воду в форму, что-



бы она покрыла лук, добавьте немного масла и поместите в духовку. Незадолго до конца приготовления смешайте муку с паприкой и растительным маслом, добавьте немного

уксуса и этой смесью полейте целую рыбу. Снова поместите карпа в духовку и еще немного готовьте. Готовую рыбу сразу подавайте на стол.

✿ *Вместо чернослива в этом блюде можно использовать изюм.*

КАРП (ИЛИ ҚАРАСЬ) С САРДИНАМИ

ПРОДУКТЫ: 1 большой очищенный карп, 1 банка сардин, 1 лимон, 100 г маргарина, соль, растительное масло для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: По бокам очищенной рыбы сделайте насечки на расстоянии 2 см. В миске соедините маргарин с размятыми вилкой сардинами и этой смесью смажьте всего кар-

па. В каждый надрез поместите по 1–2 кружка лимона. Посолите рыбу, выложите на смазанный растительным маслом противень и запекайте.

✿ *Подавайте к рыбе очищенный картофель.*

РЫБНЫЙ БИЧАРАЦ

ПРОДУКТЫ: 1 кг очищенной и разрезанной на кусочки свежей или размороженной рыбы, 3 головки красного лука, 300 г мелко нарезанных болгарских перцев, 300 мл густого томатного сока, растительное масло, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу поместите на противень, посолите, полейте маслом и запекайте в разогретой духовке до полуготовности. Затем добавьте нарезанные овощи, залейте то-

матным соком, приправьте сушеными овощами и черным молотым перцем и продолжайте запекать до готовности. Подавайте в горячем виде.

ЗУБАТҚА С ҚАБАЧҚАМИ

ПРОДУКТЫ: 1 большая или 2 маленькие зубатки, 800 г кабачков, 40 мл растительного масла, маргарин, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите рыбу, смажьте маргарином, посолите и поперчите. Поместите рыбу в смазанную растительным маслом форму. Вокруг нее выложите рядами очищенные

и нарезанные кружками кабачки. Полейте маслом, посыпьте зеленью петрушки и запекайте около 45 минут при умеренной температуре. Подавайте, посыпав измельченной петрушкой.



РИЗОТТО С КАЛЬМАРАМИ

ПРОДУКТЫ: 400 г риса, 500 г кальмаров, 80 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 500 мл бульона, 200 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте и очистите кальмары, нарежьте тушки кружками, а щупальца кусочками. В нагретое масло выложите чеснок и зелень петрушки. Когда чеснок станет прозрачным, извлеките его, положите в со-

тейник кальмары, залейте белым вином и варите до закипания. Добавьте рис, влейте бульон. Посолите, поперчите и продолжайте варить, пока жидкость не испарится.

РЫБНЫЕ КНЕДЛИ

ПРОДУКТЫ: 100 г рыбного филе, 3 ст. ложки постного маргарина, 3 размоченные в воде булочки, мука, черный молотый перец, зелень петрушки, соль, 5 г пекарского разрыхлителя, панировочные сухари, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю налейте немного масла, добавьте измельченную зелень петрушки и пожарьте. Добавьте вымоченные и размятые булочки, жарьте еще немного. Снимите с плиты и добавьте около 2 ст. ложек муки, пекарский разрыхлитель и измельчен-

ную рыбу. Посолите и поперчите. Из этой массы с добавлением маргарина слепите шарики и обваляйте в панировочных сухарях. Жарьте в большом количестве растительного масла и подавайте теплыми.

РЫБНО-ПШЕНИЧНАЯ КОЛБАСА

ПРОДУКТЫ: 2 кг белой рыбы, 1 кг пшеницы, маргарин, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вечером смочите пшеницу водой и оставьте на ночь. Наутро обмолотите ее в ступе, освободив от шелухи, и очистите. Очищенную пшеницу залейте водой и варите на плите до закипания. Дайте закипеть, слейте воду, залейте новой водой и варите 4 часа, следя за тем, чтобы пшеница не пригорала. В другую

кастрюлю поместите выпотрошенную рыбу, залейте подсоленной водой и отварите на слабом огне. Извлеките рыбу из бульона, мякоть отделите от костей. Вареную пшеницу пропустите через мясорубку, перемешайте с вареной рыбой, посолите, придайте форму и полейте растопленным маргарином.

❁ *Можно подавать сразу, а можно хранить в холодильнике и перед подачей разогревать на масле, нарезав кусочками и приправив по вкусу.*



ТУНЕЦ С ПОДЛИВКОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г нарезанного пластинами тунца, несколько зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука, измельченная зелень петрушки, томатный соус, мука, сок лимона, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пластины тунца посолите и дайте немного постоять. В кастрюле разогрейте масло. Каждый кусочек обваляйте в муке и жарьте, пока он хорошо не подрумянится. После этого в масло, в котором жарилась рыба, добавьте 1 ст. ложку муки, из-

мельченные чеснок, лук и петрушку. Залейте томатным соусом. Когда закипит, процедите соус, верните на огонь, долейте немного теплой воды и, когда закипит, выложите в соус жареного тунца. Готовьте 10 минут, посолите, поперчите и закислите лимонным соком.

✿ *Можно подавать с кукурузной кашей или домашними макаронами.*

СТЕРЛЯДЬ

ОЧИСТКА СТЕРЛЯДИ

Обдайте стерлядь горячей водой и оставьте в этой воде, пока кожа не начнет отходить. После этого извлеките рыбу из воды, выложите на доску, удалите кожу, которая легко снимется. Вместе с кожей удалятся и наросты на спине

рыбы. Вспорите рыбу и выпотрошите. Если обнаружится икра, осторожно отделите ее и отложите в сторону. Вставьте зубья вилки рядом с хребтом в середине рыбы, зацепите белую жилу (визигу) и осторожно вытяните.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СТЕРЛЯДИ

ПРОДУКТЫ: 1 кг выпотрошенной и очищенной стерляди, горошины черного перца, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени петрушки, винный уксус по вкусу, соль

соус: 1 ст. ложка муки, базилик, приправа по вкусу, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу выложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте несколько горошин черного перца, лавровые листья, очищенную и нарезанную петрушку, соль, уксус и варите до готовности. Вареную рыбу извлеките из кастрюли, выложите остывать в прохладном месте. Остывшую рыбу вы-

ложите в продолговатое блюдо и полейте соусом, который готовится следующим образом. Муку пожарьте в небольшом количестве растительного масла, добавьте соль, приправу, немного воды. Варите, помешивая, до получения однородной массы. Заправьте соус измельченным базиликом и полейте им рыбу.



КОПЧЕНИЕ РЫБЫ

Возьмите рыбу среднего размера, очистите, нарежьте крупными кусками, хорошо посолите, полейте винным уксусом (если используете рыбу нежирных сортов, добавьте немного растительного масла), дайте постоять 2 часа. Для этих целей подойдет и размороженная рыба. Пока рыба маринуется, подготовьте коптильню. Разложите костер из веток деревьев, которые дадут при слабом огне нужный дым: дуб, ель, акация. Не используйте тополь, грецкий орех и другие деревья, дым которых сделает рыбу горькой. Если готовите небольшое коли-

чество рыбы, вы вполне можете развести костер под решеткой для барбекю. Когда подготовите коптильню, выложите рыбу на смазанную растительным маслом решетку и дайте ей прокоптиться 1 час. Потом переверните на другую сторону. В кастрюлю влейте достаточное количество растительного масла (как для жарки пончиков). Разогрейте масло и выложите в него подготовленные куски рыбы. Обжаривайте 5 минут. Когда рыба подрумянится, она готова. Аккуратно переложите рыбу на тарелку, следя за тем, чтобы кусочки не развалились.

- ✿ *Рыбу, приготовленную таким образом, можно использовать при приготовлении рыбной сармы (голубцов) для придания лучшего вкуса. Ее можно добавлять как в фарш, так и выкладывать между заготовками, пока голубцы тушатся. Она также подходит в качестве добавления к тушеной кислой капусте.*
- ✿ *Для приготовления копченой рыбы лучше использовать жирные сорта, имеющие немного костей. Хотя вкус любой копченой рыбы, даже мелкой речной костистой, будет также хорош (особенно карася).*
- ✿ *Если вы хотите совсем подсушить рыбу, куски должны быть большими (обычно рыбу режут на две части). Коптить ее тогда следует целый день.*

ЖАРЕНАЯ КОПЧЕНАЯ РЫБА

ПРОДУКТЫ: копченая рыба, масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогрейте в кастрюле достаточное количество масла (столько, сколько вы используете при приготовлении пончиков), опустите в него рыбу (целую или на-

резанную на куски) и жарьте около 5 минут. Извлеките шумовкой, выложите на решетку, дайте маслу стечь. Подавайте в теплом или в холодном виде.



ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ: 2 кг резаной квашеной капусты, 1 кг копченой обжаренной рыбы, 3 головки красного лука, 200 мл растительного масла, черный молотый перец, лавровый лист, сушеная молотая паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю влейте растительное масло и, когда оно разогреется, добавьте мелко нарезанный лук. Обжаривайте лук до золотистого цвета, добавьте квашеную капусту. Тушите, пока капуста не станет мягкой и румяной. Во время тушения можете понемногу подливать воду, чтобы капуста лучше размягчалась. В конце приготовления добавьте черный молотый перец, лавровый

лист и немного сушеной молотой паприки. Возьмите глиняную посуду (желательно ту, в которой вы будете подавать блюдо), выложите ряд капусты, затем слой очищенной от костей и измельченной рыбы. Сверху выложите остаток капусты. Поместите в духовку и запекайте до образования румяной корочки. Сразу же подавайте на стол.

✿ *В капусту можете добавить чеснок (целый или измельченный). Лучшие всего подавать блюда из капусты с кукурузным хлебом.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБНОГО МАРИНАДА

ПРОДУКТЫ: 1,5 кг филе скумбрии (или другой рыбы по вкусу), 750 мл сухого белого вина, 250 мл воды, 3–4 веточки петрушки, 150 мл растительного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 головка красного лука, 100 мл растительного масла, 180 мл винного уксуса, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1–2 бутона гвоздики, 1 ст. ложка соли, тимьян, базилик и белый молотый перец по вкусу

Нарежьте очень тонкими пластинками морковь, сельдерея, измельчите красный лук, добавьте несколько измельченных веточек зеленой петрушки и опустите в разогретое масло. Готовьте на сильном огне, помешивая, пока овощи не изменят цвет. В эту массу добавьте вино, разведенное водой. Влейте уксус и сразу

же добавьте измельченные зубчики чеснока, лавровый лист, немного тимьяна и базилика, 1–2 бутона гвоздики, белый перец. Дайте закипеть, сразу же убавьте огонь и готовьте еще 30 минут. Снимите с плиты и дайте полностью остыть. Нарежьте рыбу поперек. При мариновании рыбы чередуйте слои рыбы и маринада.

✿ *Перед употреблением рыба должна постоять в маринаде летом 1 день, а зимой немного дольше.*



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ВАРКЕ И ЖАРКЕ РЫБЫ

Рыба может подаваться к столу вареной, с разными соусами. Может также употребляться в жареном или печеном виде.

Для варки рыбы надо использовать специальную посуду. Если такой посуды нет, рыбу заворачивают в марлю, привязывают к дощечке, опускают в емкость с водой и варят. В посуду при варке рыбы добавляют различную зелень, лук, лавровый лист, соль и бокал белого вина. Рыбу никогда не опускают в кипящую воду, иначе она распадется на кусочки. Поэтому нарезанную рыбу заливают вместе с зеленью холодной водой. Когда рыба закипит в воде с зеленью, необходимо убавить огонь.

Мелкую рыбу варят 20 минут, речную форель и дунайский лосось варят так же, как и другие виды рыб, но необходимо влить большее количество вина, а в маринад добавляют $\frac{2}{3}$ вина и $\frac{1}{2}$ воды.

Если хотите, чтобы форель сохранила красивый цвет, полейте ее винным уксусом, а при

варке вместо белого вина используйте красное.

Если вы готовите рыбу на огне, а она крупного размера, надо нарезать ее на кусочки, а затем смазать растительным маслом.

Мелкую рыбу надо сначала замочить в воде, потом обвалить в муке и уже после этого готовить. В этом случае образуется плотная корочка, и рыба останется сочной.

Жарят рыбу обычно в большом количестве растительного масла. Перед жаркой ее можно нарезать кусочками. Если вес рыбы не превышает 300–350 г, ее можно готовить целиком.

Жарить рыбу можно следующим образом: очистить от чешуи и внутренностей, нарезать, полить соком лимона и оставить на 2 часа. После этого вынуть из маринада, обсушить чистой тканью, обвалить в муке, смешанной с хлебными крошками. Для крупных кусков масло не требуется сильно разогревать, иначе рыба плохо прожарится.





**Блюда
с луговыми
травами**





В нашем рационе питания многие продукты отсутствуют на столе из-за того, что мы не знаем этих даров природы, обладающих высокой биологической ценностью. Огромное значение имеет узнавание съедобных видов трав, которые дополняют питание людей и могут служить человеку способом выживания в экстремальных ситуациях. Природа полна благодати, но в ней много неизвестного. А то, что неизвестно, может таить опасность. Поэтому всегда хорошо иметь руководство по изучению жизни в природе и следовать за знатоками, которые на собственном опыте получили такие знания.

В случае сбора и использования трав необходимо обращать внимание на то, что важно не уничтожить среду обитания этих трав, то есть собирать и при этом не губить растения. Велико значение еды из трав для нас, православных христиан, особенно в периоды постов, когда человек в большей степени живет духовной жизнью, легче решается (по крайней мере в те дни года) отойти от мирской суеты и чаще предается молитве.

Принцип приготовления блюд из диких трав фактически идентичен использованию

продуктов при любых других способах питания. Точно так же отмеряются их количества. Единственно, что важно знать, — то, что некоторые травы горчат, и по этой причине их требуется отварить перед употреблением, и что при варке большинства трав первую воду необходимо выливать.

Особое значение съедобных растений в том, что они помогают при варке продуктов. Так, например, тмин всегда советуют добавлять при варке зерен и бобов, чтобы они (фасоль, горошек и т.п.) лучше варились. Приправы из трав добавляют также вместо консервантов, поскольку они предотвращают порчу продуктов.

Такие травы часто относятся к числу лекарственных. Обычно эти растения надо приобретать и использовать в свежем виде или сушить в прохладном, хорошо продуваемом месте и хранить до того времени, когда в природе не будет свежих трав.

В этом разделе мы предложим вам некоторые рецепты, которые послужат руководством и покажут, как много комбинаций можно сделать в зависимости от того, какими ингредиентами вы располагаете.



ТРАВЫ В КАЧЕСТВЕ ПРИПРАВ

В кулинарных традициях разных стран используется более 150 приправ и специй, получаемых из трав. Вот наиболее популярные из них.

Аир (аирный корень)

Используется как ароматизатор для лекарств, при приготовлении сладких заготовок: компотов из яблок и груш, фруктовых сиропов и салатов. Из свежего корня варят варенье, сироп, используют при приготовлении засахаренных фруктов. Заменяет лавровый лист и имбирь.

Анис (сладкий укроп)

Имеет освежающий аромат, добавляется при квашении капусты, засолке огурцов и других овощей, при мочении яблок. Толченое семя добавляется в изделия из теста, в овощи и пюре.

Бедренец-камнеломка

Высушенные семена толкут и подают как острую приправу к рыбным и овощным блюдам, добавляют в супы и бульоны. В качестве приправы используют листья и корень. Их можно перемолоть в мясорубке, добавив к 1 кг смеси 50 г соли.

Бузина

Цветы бузины улучшают запах чая (1 часть цветов и 3 части чая). Плоды добавляют в сиропы, джемы, повидла, пюре и компоты. Из бобов делается медовый напиток.

Девясил

Добавляется в овощные супы и диетические блюда, в овсяную кашу, соусы, овощные рассолы. Из него готовят засахаренные вареные корни и пюре. Сушеные листья и цветы тол-

кутся в ступке и перемалываются в кофемолке. Используются в качестве приправы для супов, салатов, рыбных блюд.

Донник лекарственный (греча дикая, желтый буркун)

В высушенном виде очень ароматен, имеет горьковато-сладкий вкус, слегка резкий. Добавляется в супы, салаты, закуски, соусы. В его отваре консервируются на зиму помидоры или огурцы.

Дягель

У дягеля используются и надземные части растения, и коренья. Свежие побеги и коренья используют в вареном и тушеном виде, при приготовлении конфет и повидла. Порошок из корней растения служит для посыпки засахаренных фруктов, при приготовлении соусов для рыбы и грибов. Добавляется за 5–7 минут до конца приготовления.

Звездчатка

Перемешивают 200 г свежей травы, пропущенной через мясорубку, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложку измельченного чеснока, 1 ст. ложку растительного масла. Используйте как приправу для рыбных блюд и овощей.

Зверобой

В качестве приправы употребляется верхняя треть цветущего побега. Добавляется в ликеры, безалкогольные напитки и чай.

Кислица

Высушенную на воздухе траву толкут в ступке и используют как приправу для супов с крупами, овощами и рыбой.

Лапчатка ползучая

Корень лапчатки имеет нежный запах, похожий на запах розы. При солении рыбы приправа из этого растения делает мякоть рыбы более плотной, придает радужный отлив, приятный вкус и запах. Корни отваривают и едят со сметаной. Листья подают к рыбным блюдам.

Майоран

Входит в состав приправ для паштетов, рыбных блюд, соусов и различных подливок. Используется при засолке грибов и огурцов.

Пижма

Относится к ядовитым травам, однако в малых количествах используется как приправа. Добавляется при мариновании, мочении яблок, приготовлении кваса, засолке овощей. Пивовары добавляют пижму вместо хмеля, а кондитеры кладут ее вместо имбиря в выпечку. Пижма — отличное средство для отпугивания насекомых: тараканов, моли и особенно мух.

Ромашка аптечная

Экстракт ромашки используется для улучшения запаха безалкогольных напитков и для улучшения запаха многих чаев: мята, ромашка, тмин (1:0,5:0,5), календула, тмин, ромашка (1:1:0,5).

Сныть обыкновенная

Листья и стебли высушивают, толкут в ступке, просеивают и используют как приправу для супов и соусов.

Татарник колючий

Молодые побеги и листья собирают весной, до того как растение достигнет 20 см. Также используются головки цветков, которые можно готовить, как артишоки. Все высушивают, измельчают, просеивают и используют для варки супа, соусов и т. п.

Тысячелистник

Трава улучшает запах и вкус картофельных и овощных супов, супов-пюре, подливок, сыров, рыбных блюд. Количество приправы, которое рекомендуется использовать, например, на 4 порции — ½ ч. ложки сушеных цветков.

Эстрагон (тархун)

В свежем виде используются листья эстрагона для приправы закусок и гарниров, а также добавляются в овощные салаты. Эстрагон сохраняет сильный запах, им приправляют супы, пюре, холодные блюда. Он отличный консервант и незаменим в домашнем хозяйстве при заготовках. Вещества, которые содержатся в листьях эстрагона, предотвращают размножение молочно-кислых бактерий. Приправа помогает сохранить цвет продуктов, делает их более твердыми, улучшает вкус и запах овощей. Используется при заготовке огурцов, помидоров, грибов, капусты.

Приправы обогащают продукты различными вкусами и запахами. Ими украшаются готовые блюда. Многие из них имеют полезные лечебные свойства.

Приправы употребляются в свежем виде (если есть такая возможность), а также в сушеном, реже — в замороженном и консервированном виде.

В большинстве случаев свежие растения пахнут сильнее и имеют большее количество эфирных масел, чем сушеные. Если сушеные приправы еще не высохли до конца, их нель-



зя употреблять в пищу. Такие приправы, как тмин, перец, горчица, хранят в виде семян, а перемалывают непосредственно перед использованием. Тогда они лучше сохраняют свой аромат. Добавление приправ способствует улучшению вкуса еды, при этом приправа вовсе не должна подавлять основной запах или вкус блюда, а только его усиливать и акцентировать.

При приготовлении еды порой сложно определить, какая приправа соответствует тому или иному продукту. Особенно это трудно начинающим хозяйкам, которые часто забывают приправить пищу, а иной раз, наоборот могут переусердствовать с приправами.

Вот небольшой путеводитель по пестрому миру приправ.

Приправа	Используемые части	Запах/Вкус	Употребление	Полезное действие
Аир обыкновенный	Целое растение, особенно корень	Сильный, напоминает корицу	Усиливает вкус, часто входит в состав смешанных приправ	Благотворно влияет на органы пищеварения и мочевыводящие пути
Анис обыкновенный	Семена, молодые побеги	Сладковатый, похож на ментол, быстро выдыхается	Для хлеба, сладкой и соленой выпечки, ликеров, побеги употребляются с морковью, фасолью и картофелем	Улучшает пищеварение, смягчает спазмы, помогает от тошноты, стимулирует лактацию, благотворно влияет на кожу
Асафетида	Добываемый из корней млечный сок	Запах похож на чеснок	Широко применяется для соленных блюд, заменяет лук	Улучшает пищеварение
Базилик	Зеленые части растения, свежие или сушеные	Свой собственный узнаваемый аромат	Для супов, блюд из фасоли, картофеля, капусты, огурцов, помидоров, в составе ароматизированных уксусов и масел, гармонирует с розмарином	Помогает при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, против вздутия живота, улучшает аппетит, полезен при проблемах пищеварения и дыхания
Гарам масала	Смесь жареных приправ (кориандр, кардамон, корица, мускатный орех и т. д.)	Ароматный	Для салатов, паштетов, соусов, краснокочанной капусты, цветной капусты, свеклы, грибов, компотов, пряников и сладостей	Положительно влияет на пищеварение
Гвоздика обыкновенная	Сушеные цветы и бутоны	Приятно острый, ароматный	Для компотов, теплых напитков, ликеров и крем-супов, блюдо из риса	Улучшает аппетит и пищеварение
Горчица	Целые семена (черные или белые) или молотые	Острый, пряный	Для овощей, маринадов, консервирования, сэндвичей, пикантных соусов, подливок, горчицы, майонеза	Улучшает пищеварение, очищает организм, полезна для профилактики опухолей и сердечных заболеваний. В виде компресса помогает при артритах и ревматизме
Дягиль лекарственный	Листья, семена, корень	Ароматный, сладковатый	В напитках, с консервированными фруктами, для украшения блюд, в соусах	Благотворно влияет на органы пищеварения, смягчает спазмы
Жеруха лекарственная	Свежие зеленые побеги	Острый, горьковатый	Для салатов, может заменить петрушку	Улучшает пищеварение, способствует обмену веществ, мочегонное
Зира	Целые семена или молотые	Острый, горьковатый	В супах, блюдах из цветной капусты, свеклы, соленой капусты, картофеля	Помогает при вздутии живота, спазмах и расстройстве кишечника, улучшает пищеварение
Имбирь	Свежий или молотый корень	Приятный, острый, ароматный	В блюдах из тыквы, дыни, моркови, риса, в соусах и сладкой выпечке	Улучшает пищеварение, уменьшает тошноту, благотворно действует при опухолях



Приправа	Используемые части	Запах/Вкус	Употребление	Полезное действие
Каперсы	Бутоны	Терпкий и горьковатый	Консервируются в соли и уксусе, служат пикантной добавкой к средиземноморской кухне, маринадам, супам, соусам, соленым заготовкам	Улучшают пищеварение
Кардамон	Соцветия с семенами или молотый	Острый	Для спредов, сладостей, компотов, фруктовых салатов, выпечки из соленого и сладкого теста	Помогает при вздутии живота, проблемах с пищеварением и головной боли
Карри	Смесь из 6–15 приправ (куркума, кориандр, кардамон, чили...)	Острый и очень острый	В блюдах из овощей и риса, в соусах	Улучшает пищеварение, содержит антиоксиданты, обладает антибактериальным и противовоспалительным эффектом, снижает уровень холестерина и сахара в крови, препятствует формированию тромбов
Копырь лесной	Молодые зеленые побеги (только свежие)	Приятный, сладковатый	Для супов, соусов, овощей, салатов, растительного уксуса	Содержит много витамина С, предупреждает вздутие живота, благотворно влияет на печень, способствует пищеварению, улучшает циркуляцию жидкости в организме
Кориандр	Листья, семена	Семена напоминают мускатный орех, лист менее вкусен	Семена для салатов, спредов, соусов, краснокочанной капусты, цветной капусты, свеклы, грибов, компотов, пряников, сладостей. Листья для вареных блюд, салатов, подливок	Улучшает пищеварение, помогает при вздутии живота
Корица	Кора в виде палочек или порошка	Сладковатый аромат	В пирожных, сладкой выпечке, молочных десертах, теплых напитках, с рисом	В малых количествах благотворно влияет на мышцы желудка, помогает при расстройствах пищеварения, росте сахара в крови, болезни коронарных артерий, высоком давлении крови, улучшает настроение
Кровохлебка	Целое растение	Напоминает огурец	Для супов, вареных блюд, соусов, салатов, разных овощей, подходит к розмарину и эстрагону	Богата витамином С, действует как тонизирующее и мочегонное, помогает при геморрое и расстройствах кишечника, полезна для ухода за чувствительной и поврежденной кожей
Куркума	Тропическая приправа, используется молотый корень	Горький, острый	Входит в состав пряных смесей для супов, подливок, соусов к рису	Дезинфицирует, положительно влияет на пищеварение, кровоснабжение, при наружном применении для снятия кровоподтеков
Лаванда	Цветы, листья	Свежий, приятный, длительный	Цветы для мармелада и украшения блюд. Листья для маринадов, соленых блюд и ароматического уксуса	Полезна при бессоннице, головной боли, головокружении и проблемах с пищеварением, воспалениях и болях, при укусах насекомых
Лимета (растение близкое лимону)	Плоды	Ароматный, кисловатый и освежающий	Применяется как лимон	Действует как лимон



Приправа	Используемые части	Запах/Вкус	Употребление	Полезное действие
Лимон	Сок и корка плода	Ароматный, кислый и освежающий	Корка для разных напитков, сладостей, салатов, гуляша. Сок в салатах, супах, подливках, напитках, маринадах	Содержит витамин С, дезинфицирует, оказывает противовирусное и антибактериальное действие, помогает при опухолях, для контроля за уровнем холестерина
Лук репчатый	Луковица и зеленые перья	Сильный аромат и вкус	В маринадах, супах, вареных блюдах, салатах, соусах	Улучшает пищеварение, очищает организм, борется с кишечными паразитами, благотворно влияет на сосуды крови, сильный антиоксидант, противодействует образованию тромбов и опухолей, снижает уровень холестерина
Миррис душистый	Целое растение	Сладковатый	В салатах, сладких блюдах	Действует антисептически, очищает организм, способствует пищеварению
Можжевельник	Зрелые ягоды, сушеные или свежие	Сладковато-ароматный, пикантно-горький	Для капусты, подливок, солений, маринадов, лечебных препаратов с алкоголем	Помогает выведению лишней воды и вредных веществ из организма, улучшает пищеварение
Настурция большая	Листья, бутоны	Умеренно острый	Для салатов, соусов, сэндвичей, (соленые бутоны похожи на каперсы)	Действует антибактериально и противовирусно
Огуречная трава	Свежая или сушеная	Напоминает лук	В холодных напитках, салатах, сэндвичах	Снижает воспаление ротовой полости, улучшает работу сердца и почек, помогает при кашле
Паприка	Сушеные и молотые плоды	Очень острый	Для национальных блюд, супов, пикантных соусов, спредов	Улучшает пищеварение и кровоснабжение, смягчает боль, успокаивает нервы, снижает уровень глицерида и холестерина в крови
Перец феферони	Зрелые и незрелые плоды (свежие или сушеные)	Острый или сладковатый	Для соусов, салатов, соленых блюд, заготовок	Улучшает аппетит. Не рекомендуется при желудочных и кишечных заболеваниях
Перец чили	Свежий или сушеный, молотый	Очень острый	Для соленых блюд, в супах, соусах	Улучшает пищеварение и кровоснабжение, смягчает боли, успокаивает, снижает уровень триглицерида и холестерина в крови. Не рекомендуется при проблемах с желудком и кишечником
Сельдерей пахучий	Молодые побеги, корень (как овощ и приправа)	Сильный аромат	В супах, салатах, соусах, для консервирования продуктов	Снижает кровяное давление, уровень холестерина, благотворно действует при псориазах
Тмин обыкновенный	Целые или молотые семена	Сильный ароматный	Для фасоли, супов, капусты, спредов, зеленых салатов, сыры, выпечки и хлеба	Улучшает пищеварение, удаляет запах изо рта, спазмы и вздутие живота. Полезен для детей
Укроп обыкновенный	Зеленые части, семена	Сильный ароматный, похож на тмин	Для соления огурцов, хлеба, выпечки, супов, салатов и блюд из картофеля, цветной капусты, грибов, сельдерея и помидоров	Благотворно влияет на пищеварение и слизистую желудка, освежает дыхание, снижает тошноту, усиливает лактацию, помогает против спазмов и бессонницы
Фенхель обыкновенный	Семена, зеленые части растения	Ароматный, похож на анис	В соусах, вареных блюдах, супах, хлебе и выпечке	Улучшает пищеварение, помогает при спазмах, прочищает дыхательные пути



Приправа	Используемые части	Запах/Вкус	Употребление	Полезное действие
Хрен	Корень	Острый	Для салатов, овощей, свеклы, капусты, теплых и холодных напитков	Улучшает пищеварение и кровоснабжение, оказывает противобактериальное и противовоспалительное действие, благотворно влияет на органы дыхания
Чабер садовый	Зеленые побеги (свежие или сушеные)	Ароматный и пряный	В соленьях, выпечке, в блюдах из картофеля. Сочетается с мать-и-мачехой	Благотворно влияет на пищеварение, уменьшает спазмы, очищает кровь
Шалфей	Свежие и сушеные листья	Горький острый, ароматный	Для начинок, маринадов, соусов, супов, вареных блюд. Сочетается с луком, мать-и-мачехой, полынью	Укрепляет полость рта, нервы и кровеносные сосуды, очищает горло, помогает при простуде, сокращает потоотделение, благотворно влияет на кожу
Эстрагон	Листья, верхушки соцветий (свежие или сушеные)	Мягкий утонченный	В соусах, маринадах, супах, салатах, для рыбы на гриле, в блюдах из помидоров, сыра	Листья богаты йодом, витаминами А и С, улучшают пищеварение
Ясменник душистый	Листья	Приятный запах	Для чая, ароматизации напитков, особенно вина	Смягчает проблемы желудка и печени, улучшает сон. В больших количествах вреден из-за кумарина





ХЛЕБ ИЗ ЛУГОВЫХ ТРАВ



Если у нас нет достаточного количества пшеницы, картофеля и других крахмалосодержащих продуктов, выходом может стать приготовление хлеба с дикими травами.

Как правило, в пшеничную муку добавляется 10% растительного сырья, а в случае дефицита — и больше.

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА В ЛЕСУ

Приготовьте тесто для хлеба и выложите его на большой лист лопуха (чтобы оно подошло). Тем временем выкопайте яму и обложите ее камнями (так, как будто вы мостите улицу). Затем разведите костер и дайте яркому пламени гореть 30 минут. Извлеките угли и золу из костровой ямы, поместите в нее подошедший хлеб на листе, на кото-

ром он лежал. Прикройте яму и хлеб плоским большим камнем. На него поместите золу и угли, которые вы выгребли из ямы. Продолжайте поддерживать огонь сверху, после 30 минут приготовления тонким прутиком проткните хлеб. Если на прутик не налипнет тесто, хлеб готов, и его можно извлекать из ямы.

✿ *Хлеб можно выпечь еще проще, если постараться и сделать очаг.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕЙ

Покрошите в теплую воду кусочки хлеба, добавьте немного муки и поставьте в теплое место (на солнце или к огню). Когда масса начнет кисло пахнуть и на ней будут обра-

зовываться пузырьки, дрожжи готовы. Для замеса хлеба можно использовать пену, похожую на ту, что образуется при варке варенья.



ЧАСТИ РАСТЕНИЙ И ДЕРЕВЬЕВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ВЫПЕЧКЕ

Аистник обыкновенный

Корневища собирайте в конце лета, хорошо обмойте и опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, чтобы избавиться от горечи. Высушите, перемелите и затем используйте для замешивания теста. Сушить корень обязательно, если вы не собираетесь использовать его сразу же, иначе он сгниет.

Белоцветник

Луковицы долго варите и перемелите, затем добавляйте в хлебное тесто. В сыром виде белоцветник ни в коем случае нельзя есть, потому что он ядовит.

Водяные лилии

Возьмите длинную палку с крючком на конце, зацепите под листьями растение и тяните на себя. Тянуть придется с усилием. Вы вытянете много подводных стеблей с клубнями лилий. Некоторые части переплетающихся подводных стеблей могут своим видом напоминать змей. Свежие корни нарежьте кружками толщиной 0,5–1 см, высушите на открытом пространстве и досушите в печке, духовке или на костре. Затем перемелите в муку. Для того чтобы избавиться от грубых компонентов, муку залейте водой (5 л воды на 1 кг муки), дайте постоять 3–5 часов. Процедуру повторите дважды, используя то же количество воды и выдерживая 5–6 часов. Затем муку сушат на досках, чистой ткани или марле. Используйте муку для приготовления различных видов блюд и выпечки. В сыром виде корень не употребляется.

Желуди дуба

Дубовые желуди употребляют в очищенном виде. На некоторое время их оставляют в подходящем для проращивания месте, потому что при проращивании крахмал преобразуется в сахар. Затем все перемелите, хорошо просушите и из полученной муки можно вымесить тесто для вкусного хлеба и другой выпечки.

Могут подобным образом использоваться и желуди бука. Если желуди не прорастают, их следует проварить достаточное время в большом количестве воды. Воду несколько раз смените, чтобы избавиться от горечи. Вареные желуди перемелите и добавляйте в тесто для хлеба. А можно перемолоть и получить желудевую муку.

Клевер луговой

Высушенные и измельченные цветы и листья можно добавлять в тесто при выпечке хлеба.

Лебеда

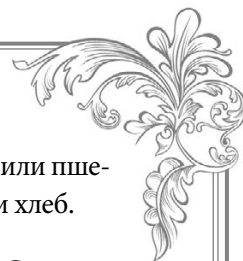
Созревшие семена можно использовать как крупу, из которой получается вкусная и питательная каша. А если их перемолоть в муку, получится добавка к хлебу из различных видов муки.

Луна

Высушенные молодые листочки перемелите и добавляйте в качестве дополнения к хлебу из ржи, пшеницы и других культур.

Лопух

Вымытые и высушенные корни перемелите. Полученную муку смешайте в соотношении 1:2 с пшеничной или ржаной мукой и пекуте хлеб.



Папоротник орляк

Корневище извлеките из почвы осенью или в начале зимы, высушите, перемелите и добавляйте в муку.

Пырей

Очищенные, хорошо вымытые и высушенные корневища измельчите и перемелите в муку, из которой можно замесить хлеб. Но лучше, когда ее мешают с пшеничной или какой-либо другой мукой.

Рогоз

Самая доступная замена муки — пыльца рогоза, которую легко собирать. Она имеет приятный вкус и богата белками. Корень осторожно и тщательно вымойте, нарежьте на кусочки по 0,5–1 см, сушите в печи до тех пор, пока кусочки не станут ломаться с сухим хрустом. Затем их измельчите в ступке или кофемолке. В полу-

ченную муку добавьте 10–15% ржаной или пшеничной муки и выпекайте лепешки или хлеб.

Серезжки орешника

Первым делом их следует хорошо прокипятить и просушить, а уже в просушенном виде перемелите и используйте в качестве добавки к хлебному тесту.

Сусак зонтичный

Вымытые и высушенные корни перемелите. Полученную муку смешайте с вдвое большим количеством ржаной или пшеничной муки и выпекайте хлеб.

Тростник

Корни очистите жесткой щеткой, измельчите ножом, перемелите в кофемолке и просейте. Полученную муку используйте для приготовления супов и выпечки.

✿ *Преимущество корней болотных растений как источника постной пищи в том, что большие корни легко вытягиваются из ила. Их не требуется выкапывать в отличие, например, от папоротника, который также богат крахмалом. Для пищи также пригодны подземные части аронника, лувовицы кудреватой лилии.*

Совсем иным источником крахмала являются семена, потому что они содержат большое количество белков, много витамина Е, различные виды витамина В и важные минералы. Осторожно высушенные семена в большинстве своем можно чистить, просто перетирая их между ладонями. Поскольку шелуха намного легче семян, можно удалить ее продуванием (веянием) на ветру, после чего семена перемалывают в муку.

Вторичная внутренняя кора (флоэма) сосны, ели, березы, дуба и других некоторых деревьев также является источником хлебного сырья. Эта кора высушивается и мелется, что является непростой и небыстрой работой. Это сырье лучше всего употреблять в течение весенних месяцев.

Хорошей добавкой к тесту могут также быть высушенные и перемолотые плоды дикого шиповника, дикой груши, рябины.



БУТЕРБРОДНЫЕ ПАСТЫ

Питаясь бутербродами, мы легко получаем обманчивое ощущение сытости, поэтому их необходимо сделать максимально питательными и обогатить витаминами. Нужно взять себе за правило

дополнять каждый бутерброд какой-либо полезной добавкой: приправой, зеленью, соком, перетертыми дикими травами или овощами в комбинации с вареными или печеными грибами.

ПАСТА ИЗ КРАПИВЫ

Соедините 1 полную ст. ложку пропущенных через мясорубку листьев крапивы со 100 г маргарина. Добавьте по вкусу немного тертого хрена, а также листьев и макушек лугового клевера.

ра. Вместо свежей крапивы можно использовать вдвое большее количество сушеной. Если вы готовите такой бутерброд не во время поста, вместо маргарина можете использовать сметану.

ПАСТА ИЗ ЛОПУХА

Обварите темный лопух, измельчите, пожарьте на растительном масле. Добавьте немного кукурузной (или другой) муки, посолите и приправьте по вкусу, охладите. Добавьте

немного тертого постного сыра. В пост можно добавить к бутерброду с такой пастой печеный или маринованный гриб.

ПАСТА ИЗ ЛУКА

Можно использовать вместо репчатого любой другой сорт лука, который есть под рукой, как дикий, так и обычный огородный. Мелко на-

режьте головку и перья лука (если лук молодой), а дальше следуйте указаниям из предыдущего рецепта.

✿ *Если поститесь на воде или у вас нет никакой жирной основы, можно добавить в эту пасту ложку вареной муки, или немного картофеля, или картофеля, смешанного в равных долях с морковью. А для того чтобы в пасте было больше витаминов, добавьте в нее ростки, полученные путем проращивания семян. Эти компоненты можно добавлять и в любые другие бутербродные пасты. Для их приготовления могут также использоваться молотые грецкие орехи, миндаль, фундук в сочетании с кашицами из различных диких трав, а также с измельченными грибами.*

САЛАТЫ

Салаты из разных трав предпочтительно есть в течение всего года ежедневно. Они не только улучшают аппетит, но и обогащают организм различными полезными минералами и витаминами, снабжают другими веществами, необходимыми человеку для жизни. Для приготовления таких салатов ингредиенты тщательно чистят и моют, но не варят, а употребляют в пищу в свежем виде. В то же время некоторые травы обладают горьким привкусом. В этом случае их нужно залить горячей водой с солью. После остывания их заправляют кислой заправкой: выжатым соком лимона, винным или яблочным уксусом и т.п. Салаты можно готовить также с добавлением растительного масла, майонеза или сметаны. Можно добавлять в салат любые травы из числа пере-

численных ниже и смешивать их с небольшим количеством лука. Если речь идет не о времени поста, в такой салат можно добавить и вареное яйцо. Если салат готовится как основное блюдо, а не как закуска, добавьте в него охлажденный и нарезанный кусочками картофель, а также печеные или вареные грибы.

Салаты можно без труда приготовить из следующих видов трав: лук (все виды дикого и огородного лука), портулак огородный, молодило кровельное, молодые листья подорожника, одуванчик, щавель, песчанка, свиной пальчатый, медуница, горец перечный, звездчатка, мальва лесная, штокроза, ослинник двулетний (энотера), сныть обыкновенная, цикорий, первоцвет, клевер, крапива, лопух, лапчатка гусиная, гравилат городской.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

ПРОДУКТЫ: 10 г крапивы, 10 г щавеля, 10 г листьев одуванчика, 5 г листьев цикория, 4 г зеленого лука, 5 мл растительного масла, 3 г горчицы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты тщательно вымойте, измельчите и соедините.

✿ *Если вы готовите блюдо не в дни поста, добавьте в салат из трав измельченное вареное яйцо.*

САЛАТ ИЗ ГРАВИЛАТА ГОРОДСКОГО С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ: 30 листьев гравилата, 30 г зеленого лука, постный майонез (если поститесь на масле) или оливковое масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты измельчите и хорошо перемешайте.

САЛАТ ИЗ ЭНОТЕРЫ

ПРОДУКТЫ: 50 г молодых побегов энотеры с листьями, 25 г зеленого лука, 15 г тертого хрена, немного постного майонеза (если поститесь на масле) или оливкового масла, 5 г лимона, соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите и промойте побеги энотеры и опустите на 2–3 минуты в кипящую воду. Слейте воду. Мелко нарежьте и соедините с остальными ингредиентами. Приправьте по вкусу.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КЛЕВЕРОМ

ПРОДУКТЫ: 50 г лугового клевера, 50 г крапивы, 25 г зеленого лука, 25 г кислицы, 20 г постного майонеза или оливкового масла, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нераскрывшиеся бутоны клевера и остальные ингредиенты порежьте, соедините, перемешайте деревянной ложкой. Заправьте майонезом или маслом и посолите по вкусу.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Вариант 1

ПРОДУКТЫ: 50 г листьев крапивы, 80 г листьев лопуха, вареный картофель по вкусу, 15 г зелени укропа, 15 г постного майонеза или оливкового масла (если поститесь на масле), 3 мл винного уксуса, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крапиву опустите в кипящую воду на 5 минут, откиньте на дуршлаг и измельчите. Листья лопуха опустите в кипящую воду на 2 минуты. Воду слейте, листья измельчите. Все ингредиенты измельчите, хорошо размешайте и заправьте уксусом.

Вариант 2

ПРОДУКТЫ: 50 г крапивы, 20 г щавеля, 20 г листьев подорожника, 10 г листьев одуванчика, 15 г зеленого лука, 10 г редиса, 20 г постного майонеза или растительного масла, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытую зелень измельчите, перемешайте, добавьте нарезанные кружками редис и яйцо. Посолите, заправьте майонезом или маслом.



Вариант 3

ПРОДУКТЫ: 40 г крапивы, 4 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 8 г укропа, 15 мл оливкового масла, 8 мл 3%-го уксуса, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодую крапиву вымочите в соленой воде (20 г соли на 1 л воды). Через 15–20 минут обсушите чистой тканью. Все ингредиенты измельчите, перемешайте, посыпьте резаным укропом.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ

ПРОДУКТЫ: 75 г молодых листьев лапчатки, 25 г щавеля, 15 г зеленого лука, немного постного майонеза или оливкового масла, 5 г укропа, 3–5 мл уксуса, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите и вымойте листья подготовленных трав, мелко нарежьте, добавьте майонез или масло, закислите уксусом, посолите и посыпьте измельченным укропом.

САЛАТ ИЗ ЛЕБЕДЫ И ХРЕНА

ПРОДУКТЫ: 75 г молодых листьев лебеды, 15 г щавеля, 15 г тертого хрена, 30 г вареного картофеля, 1 вареное яйцо, 5 мл растительного масла, 3 мл уксуса, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую воду поместите на 1–2 минуты вымытые лебеду и щавель. Откиньте на дуршлаг, измельчите. Выложите на тарелку нарезанный кружками вареный картофель. Измельченную лебеду и щавель перемешайте, добавьте тертый хрен, масло и уксус. Выложите поверх картофеля, украсьте кружками вареного яйца.

САЛАТ ИЗ ЛОПУХОВ

ПРОДУКТЫ: 60 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, оливковое масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите молодые листья лопуха, опустите в кипящую воду на 1–2 минуты. Слейте воду, листья измельчите. Перемешайте с зеленым луком и хреном, заправьте оливковым маслом и посолите по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

ПРОДУКТЫ: 75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 8 г зелени петрушки, 5 мл растительного масла, 5 мл уксуса, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите и вымойте листья одуванчика, залейте соленой водой (20 г соли на 1 л воды) на 30 минут. Выложите в дуршлаг, дайте воде стечь, обсушите, измельчи-

те. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук и зелень петрушки, растительное масло, уксус и соль. Хорошо перемешайте.

САЛАТ ИЗ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО

ПРОДУКТЫ: 50 г молодых листьев горца птичьего, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, 3 г укропа, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья горца птичьего и молодой лук измельчите, перемешайте, по-

солите, заправьте сметаной. Украсьте измельченным укропом.

САЛАТ ИЗ РАСТОРОПШИ ПЯТНИСТОЙ С СЫРОМ

ПРОДУКТЫ: 10 листьев расторопши, 50 г тертого сыра, 20 г постного майонеза, 3 мл уксуса, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые листья расторопши залейте горячей водой, оставьте на 5–10 минут, слейте воду. Листья прокрутите через мясорубку. Полученную массу по-

солите, заправьте майонезом и уксусом, посыпьте тертым сыром и сверху еще раз полейте майонезом.

САЛАТ ИЗ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ ЦИКОРИЯ

ПРОДУКТЫ: 100 г молодых побегов цикория, 20 мл растительного масла, зелень петрушки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите и вымойте побеги, аккуратно нарежьте на кусочки по 2–3 см и тушите с маслом 20–25 минут.

Посолите, остудите, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КОРНЕЙ ЦИКОРИЯ

ПРОДУКТЫ: 80 г корней цикория, 10 г измельченного зеленого лука, 10 г яблока, 30 г постного майонеза, 3 г сахара, крупно нарезанная лимонная цедра, гвоздика, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты измельчите, перемешайте и приправьте по вкусу.



САЛАТ ИЗ ЯСНОТКИ БЕЛОЙ

ПРОДУКТЫ: 50 г молодых весенних листьев яснотки белой, 50 г щавеля, 10 г березовых листьев, 5 г листьев одуванчика, 10 г корней цикория, 20 мл растительного масла, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые листья яснотки белой, щавеля, березы, одуванчика очистите и мелко нарежьте. Очистите, аккуратно вымойте и измельчите корень цикория. Добавьте к остальной массе, посолите. Хорошо перемешайте. Заправьте маслом.



СУПЫ

Для приготовления супа из нескольких видов съедобных луговых растений отделите листья от стеблей, вымойте листья, залейте горячей водой и варите около 15 минут. Затем извлеките их, мелко нарежьте (можно перемолоть). В посуде разогрейте растительное масло, поджарьте лук, добавьте муку и жарьте, пока она не подрумянится. Затем добавьте подготовленную зелень и жарьте около 15 минут. Добавьте воду и приправы (можно пря-

ные травы, а можно помидоры, перцы, уксус и т. п.).

Чтобы еще больше улучшить вкус и питательную ценность, можно добавить и грибы, предварительно отваренные и нарезанные на кусочки. В качестве дополнения можно использовать и сушеные грибы, предварительно перемолотые в порошок. Подобным образом варятся грибные или комбинированные супы (из грибов и дикорастущих растений).

СУП ИЗ БОРЩЕВИКА ОБЫКНОВЕННОГО

ПРОДУКТЫ: 100 г листьев борщевика обыкновенного, 25 г листьев щавеля, 2 стакана воды, 50 г картофеля, 10 г моркови, 1 головка репчатого лука, растительное масло, мука, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите в воде очищенные картофель и морковь. За 2–3 минуты до окончания приготовления добавьте листья борщевика и щавеля. Отдельно обжарьте на масле измельченный лук и немного муки. Добавьте в суп и посолите по вкусу.

✿ *Борщевик обыкновенный — полезное растение, не стоит путать с борщевиком Сосновского и другими видами, которые вызывают сильные и длительно незаживающие ожоги.*

СУП ИЗ ШАВЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 100 г листьев щавеля, 10 г корня щавеля, 200 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 20 г маргарина или растительного масла, 350 мл воды, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь и лук поместите в воду с приправой и отварите, до добавив маргарин. Листья и корень щавеля мелко порежьте и добавьте за 5 минут до конца приготовления. Посолите по вкусу.



СУП ИЗ ЛЕБЕДЫ

ПРОДУКТЫ: 100 г молодых листьев лебеды, 30 г листьев щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, немного измельченного чеснока, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лебеду и щавель вымойте, отварите в соленой воде, охладите. Перед подачей на стол добавьте нарезанные свежие огурцы, чеснок, зеленый лук, укроп. Заправьте растительным маслом, посолите.

СУП ИЗ ЛОПУХА

ПРОДУКТЫ: 300 г молодых листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г риса, 200 г картофеля, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и нарезанный картофель и рис отварите, добавьте мелко нарезанные листья лопуха и проварите 10–15 минут. Лук обжарьте на масле и добавьте в суп. Досолите, поперчите по вкусу.

✿ *Овощной суп станет гораздо вкуснее, если в него за 3–5 минут до окончания приготовления добавить по вкусу мелко нарезанные листья мяты.*

СУП ИЗ АЛТЕЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ: 200 г листьев алтея, 80 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 800 мл воды, приправа из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите картофель, за 5–10 минут до конца его приготовления добавьте измельченные листья алтея. Пожарьте лук и тертую морковь на масле, добавьте приправу из сушеных овощей и выложите в суп. Досолите по вкусу.

СУП ИЗ РОГОЗА

ПРОДУКТЫ: 150 г рогоза, 10 г моркови, 15 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 350 мл воды, уксус, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корни и побеги рогоза осторожно вымойте, нарежьте на кусочки по 3 см, вымочите в уксусе, пропустите через мясорубку и варите, доведя до кипения. На растительном масле пожарьте измельченные лук и морковь до золотистого цвета. Выложите в суп и посолите.



СУП ИЗ СНЫТИ С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ: 160 г сныти, несколько листьев аира, подорожника и борщевика (все в равных количествах), 40 г овсяных хлопьев, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 мл растительного масла, сок лимона, соль и приправы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сначала отварите овсяные хлопья до полуготовности. Добавьте вымытую и измельченную зелень и оставьте вариться еще 20 минут. В конце приготовления добавьте жаренные на масле лук и морковь. Приправьте и посолите по вкусу. Перед подачей на стол заправьте соком лимона.

СУП ИЗ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО

ПРОДУКТЫ: 100 г молодых листьев горца птичьего, 100 г картофеля, 10 г моркови, 5 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, приправа из сушеных овощей, 350 мл воды, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарежьте на кусочки и варите 15–20 минут. Добавьте измельченную зелень горца птичьего. На растительном масле пожарьте лук и морковь, добавьте приправу, выложите в суп, посолите по вкусу.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И ЛУГОВОГО КЛЕВЕРА

ПРОДУКТЫ: 100 г щавеля, 100 г листьев клевера, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, приправа из сушеных овощей, яйцо, сметана, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанный кусочками картофель выложите в горячую воду с добавлением приправы. Варите до полуготовности, добавьте обжаренный в масле лук, измельченные клевер и щавель. Варите до готовности, в конце приготовления (если блюдо подается не в пост) добавьте яйцо и сметану. Посолите по вкусу.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА С ЛУГОВЫМИ ТРАВАМИ

ПЮРЕ ИЗ ЛУГОВЫХ ТРАВ

Пюре можно приготовить из тех же разновидностей диких растений, что и супы, в различных комбинациях. Одно из рекомендуемых сочетаний таково: черемша, крапива, дикая примула. Листья отделите от стеблей, хорошо промойте, залейте кипящей водой и кипятите 5–10 минут. Затем извлеките, слейте воду,

зелень измельчите или перемелите. В отдельной посуде разогрейте масло, всыпьте муку. Когда все поджарится, добавьте мелко нарезанную черемшу. Добавьте проваренные травы, немного пожарьте, разбавьте водой до желаемой консистенции. Посолите, приправьте и готовьте 15–30 минут.

ПЮРЕ КАК ГАРНИР

ПЮРЕ ИЗ КИСЛИЦЫ

ПРОДУКТЫ: *молодые листья кислицы, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кислицу пропустите через мясорубку, добавьте соль и черный молотый перец. Перемешайте. Используйте в качестве дополнения к основному блюду и как салат.

ПЮРЕ ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ

Листья и корни лапчатки гусиной (можно только листья) осторожно вымойте, пропустите через мясорубку. Посолите и попер-

чите по вкусу. Храните в стеклянной банке. Подавайте в качестве дополнения к основным блюдам.

ПЮРЕ ИЗ ЛОПУХА

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодых листьев лопуха, 100 г щавеля, 100 г соли, 250 г укропа, черный молотый перец по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо вымытые и обсушенные листья пропустите через мясорубку, добавьте соль, черный молотый перец и остальные ингредиенты. Хорошо переме-

шайте, выложите в стеклянную банку и храните в прохладном месте. Употребляйте

в качестве дополнения к остальным блюдам.

ПЮРЕ ИЗ СВИНОРОЯ ПАЛЬЧАТОГО И КРАПИВЫ

Листья свиного пальчатого и крапивы возьмите в равных количествах, вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Посолите

по вкусу, используйте как дополнение к основным блюдам.

ПЮРЕ КАК ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодой крапивы, 1 головка красного лука, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 500 мл соевого молока, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно вымойте крапиву и немного поварите ее в горячей воде. Воду слейте, крапиву измельчите. Выложите в разогретое масло мелко нарезанные лук и чеснок.

Немного прожарьте, добавьте вареную крапиву, залейте молоком и тушите. В конце приготовления посолите.

ПЮРЕ ИЗ ЛЕБЕДЫ

ПРОДУКТЫ: *400 г молодых листьев лебеды, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 стакан соевого молока, немного муки, приправа, чеснок или черемша, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите лебеду в горячей воде, слейте воду. Лебеду измельчите, добавьте растительное масло, муку и соевое молоко.

Поварите недолгое время, посолите и приправьте по вкусу. Можете добавить чеснок или черемшу.

ПЮРЕ ИЗ СВИНОРОЯ ПАЛЬЧАТОГО С ЧЕСНОКОМ

ПРОДУКТЫ: *200 г зелени свиного пальчатого, 50 г чеснока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустите листья и очищенный чеснок через мясорубку, добавьте соль, уксус, перец и перемешайте.



ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТКОВЫХ РАСТЕНИЙ

ПРОДУКТЫ: *цветки цикория, лопуха, одуванчика, маргариток, колючника, осота, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растения хорошо вымойте, залейте холодной водой и оставьте на некоторое время, чтобы избавиться от горечи. Затем воду слейте, сырье измельчите, залейте горячей водой. После 20 минут варки (старые растения могут вариться и дольше) растения откиньте на дуршлаг, посолите и заправьте маслом.

ПЮРЕ ИЗ СМЕСИ ЛУГОВЫХ ТРАВ

ПРОДУКТЫ: *20 г зелени сныти, 20 г зелени борщевика, 20 г зелени подорожника, 20 г листьев аира, 16 г щавеля, 4 г зеленого лука, 4 г муки, приправы, растительное масло по вкусу, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренную в горячей воде зелень пропустите через мясорубку, добавьте муку, соль. Добавьте растительное масло и приправы. Тушите 10 минут.

КАРТОФЕЛЬ, ВАРЕННЫЙ БЕЗ ГОРШКА

Выкопайте яму в лесу, обложите ее камнями, как будто мостите мостовую. Разложите костер и через 30 минут, когда камни станут совсем горячими, быстро выньте уголь и золу, поместите туда вымытый картофель и заполните яму водой. Все это быстро прикройте каким-либо плоским камнем, на который поместите уголь и пепел. Можно набросать сверху сухих листьев или чего-то еще, что легко мо-

жет загореться. Через 20 минут все картофелины будут сварены, потому что их пропитал пар, испускаемый камнями, на которые попала вода.

Картофель, приготовленный таким образом, бывает сочнее печеного. Таким же образом можно приготовить и клубни других растений — например, некоторых видов лилии, ятрышника дремлика.

КАРТОФЕЛЬ, ВАРЕННЫЙ С КРАПИВОЙ

ПРОДУКТЫ: *60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г молодой крапивы, 100 мл картофельного отвара, 4 мл растительного масла, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварите в подсоленной воде, выложите на блюдо. В картофельном отваре 3–5 минут варите измельченные лук и крапиву. Добавьте масло. Полученным соусом полейте вареный картофель.



КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С БОРЩЕВИКОМ ОБЫКНОВЕННЫМ

ПРОДУКТЫ: 120 г картофеля, 120 г борщевика, приправы, укроп, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченную зелень борщевика слегка пожарьте на масле, добавьте нарезанный кружочками картофель, соль, приправы, влейте немного воды и тушите до готовности. При подаче на стол полейте растительным маслом и посыпьте резаным укропом.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО ЗВЕЗДЧАТКОЙ СРЕДНЕЙ

ПРОДУКТЫ: 3 картофелины, 200 г листьев звездчатки средней, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 яйцо, черный молотый перец, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель сварите до готовности, извлеките. Поместите его в сковороду с растительным маслом, добавьте тщательно вымытую и измельченную звездчатку, нарезанную морковь, измельченный лук, соль, перец и тушите до готовности. Добавьте половинки вареного яйца (если блюдо подается не в пост).

✿ *Используйте в пищу только этот сорт борщевика.*

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С РОГОЗОМ

ПРОДУКТЫ: 125 г картофеля, 100 г корней и побегов молодого рогоза, 5 г укропа, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный корень рогоза нарежьте на кружки, вымытые побеги измельчите. Выложите в кипящую соленую воду и готовьте 10 минут. Слейте воду, добавьте картофель, растительное масло, соль и тушите до готовности. Перед подачей на стол посыпьте укропом.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО СНЫТЬЮ

ПРОДУКТЫ: 100 г картофеля, 100 г сныти, 30 г постного майонеза, 7 г острого томатного соуса, 10 г лука-порея, растительное масло, приправы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кружки очищенного картофеля, нарезанный колечками лук и измельченные листья сныти тушите с растительным маслом 15 минут. Добавьте острый томатный соус и постный майонез, соль, приправы и тушите до готовности.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ КНЕДЛИ С КРАПИВОЙ

ПРОДУКТЫ: 100 г картофеля, 75 г листьев крапивы, 10 г муки, 10 г лука-порея, черный молотый перец, соль, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовьте пюре из картофеля, добавьте в него мелко нарезанную, тушенную с 1 ст. ложкой масла крапиву, обжаренный в 2 ст. ложках масла лук, соль, черный молотый перец. Вылепите кнедли, обваляйте в муке и обжарьте в раскаленном растительном масле.

КНЕДЛИ ИЗ ЛЕБЕДЫ

ПРОДУКТЫ: 160 г лебеды, 25 г овсяных хлопьев, 10 г панировочных сухарей, растительное масло, приправы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горячую соленую воду выложите мелко нарезанную лебеду и овсяные хлопья. Когда масса сварится и будет густой, воду слейте, процедите. Остудите массу, добавьте приправу, слепите кнедли и пожарьте на растительном масле.

КРАПИВНЫЕ ШНИЦЕЛИ

ПРОДУКТЫ: 70 г крапивы, 70 г пшенной каши, 20 мл растительного масла, 10 г панировочных сухарей или муки, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную и измельченную крапиву перемешайте с пшенной кашей, посолите и поперчите, слепите шницели, обваляйте в сухарях или муке и пожарьте на горячем масле.

ЖАРЕННЫЕ ЛУКОВИЦЫ СЪЕДОБНЫХ ЛИЛИЙ

ПРОДУКТЫ: клубни лилии, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварите нарезанные кусочками клубни лилий, посолите и обжарьте на растительном масле. Можно также испечь вареные луковички на решетке гриля.

ТУШЕНЫЙ ПОДОРОЖНИК И ДРУГИЕ ТРАВЫ

ПРОДУКТЫ: 25 г листьев подорожника, 25 г зелени борщевика обыкновенного, 25 г зелени сныти, 25 г листьев одуванчика, 25 г листьев аира, 13 г щавеля, 5 г моркови, 5 г лука-порея, 6 г ржаной муки, растительное масло, приправы, черный молотый перец, соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченную зелень тушите на воде 15 минут. Незадолго до окончания приготовления добавьте жаренные

на масле лук, морковь и нарезанный щавель. Когда зелень станет мягкой, добавьте муку, соль, черный молотый перец.

ТУШЕНАЯ КРАПИВА С ПОСТНЫМ СЫРОМ

ПРОДУКТЫ: 80 г крапивы, 30 г тертого твердого постного сыра, 65 мл соевого молока, 15 мл растительного масла, 10 г зеленого лука, 10 г ржаной муки, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченную крапиву тушите с соевым молоком и растительным маслом 5 минут, добавьте измельченный лук,

соль, черный молотый перец, муку. Тушите 5 минут, добавьте тертый сыр.

✿ *Если готовите это блюдо не в пост, можете заменить постный сыр овечьим.*

ШНИЦЕЛИ ИЗ МАРИ ЦЕЛЬНОЛИСТНОЙ

ПРОДУКТЫ: 500 г листьев мари цельнолистной, 1 большая головка красного лука, 250 г вареного риса, 5 г пекарского разрыхлителя, приправы, черный молотый перец, соль, растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В растительном масле жарьте мелко нарезанный лук до золотистого оттенка. Добавьте отваренную, обсушенную, измельченную зелень мари и жарьте некоторое время. Снимите с огня и соедините с ва-

ренным рисом. Когда смесь остынет, добавьте пекарский разрыхлитель, соль, черный молотый перец и приправьте по вкусу. Набирайте массу ложкой порциями и жарьте в горячем масле.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕННОЙ КАШИ С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ: 100 г пшенной каши, 20 г листьев борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г аира, 35 г одуванчика, 5 г лука-порея, приправы, панировочные сухари, растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченную зелень посолите, приправьте и дайте постоять 10 минут. Добавьте измельченный лук. В смазанную растительным маслом форму для запекания выложите половину пшенной каши.

На нее поместите измельченную зелень с луком. Слегка полейте маслом, сверху выложите остаток пшенной каши. Сбрызните маслом, посыпьте панировочными сухарями и запекайте до готовности.

✿ *Это блюдо можно готовить и на основе других каш.*



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ: 75 г картофеля, 30 г листьев подорожника, 30 г сныти, 30 г борщевика, 30 г аира, 30 мл соевого молока, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите зелень и мелко нарежьте. Из вареного очищенного картофеля приготовьте пюре. Добавьте соль, черный молотый перец, соевое молоко, в котором разведено небольшое количество муки. Все соедините и выложите в смазанную растительным маслом форму для выпекания. Запекайте недолгое время.

РИС С ЛИСТЬЯМИ МАЛИНЫ

ПРОДУКТЫ: 45 г риса, 25 г листьев малины, 25 г моркови, 100 мл воды, оливковое масло, приправы по вкусу, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытый рис, нарезанные листья малины, тертую морковь выложите в посуду слоями. Залейте горячей водой, добавьте соль и приправы и варите 10–15 минут. Дайте каше постоять под крышкой 20–30 минут. Подавайте, полив оливковым маслом.

ШНИЦЕЛИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ СО СНЫТЬЮ

ПРОДУКТЫ: 25 г манной крупы, 150 г сныти, 8 г хлебных крошек или панировочных сухарей, 50 мл воды, приправы, растительное масло для смазывания, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанную зелень сныти залейте водой, дайте постоять. Добавьте крупу и варите 10–15 минут. Посолите, приправьте по вкусу. Из остывшей массы слепите шницели, обваляйте в хлебных крошках или панировочных сухарях. Выложите на смазанный растительным маслом противень и запекайте в духовке до готовности.

КАРТОФЕЛЬ С ГОРЧИЦЕЙ И ЛЕБЕДОЙ

ПРОДУКТЫ: 2 вареные картофелины, 15 г листьев лебеды, 40 г вареной свеклы, 15 г постного майонеза, 4 г горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и сваренную свеклу мелко натрите, перемешайте с мелко нарезанной лебедой, добавьте горчицу, майонез и хорошо перемешайте. Вареный картофель разрежьте на половинки и выложите на блюдо. На каждую половинку поместите приготовленную массу.



ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ С ПОСТНЫМ СЫРОМ

ПРОДУКТЫ: *портулак огородный, чеснок, хлеб, постный сыр, растительное масло, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Портулак огородный отварите в соленой воде, чтобы избавиться от неприятной горечи. Измельчите и потушите на масле с небольшим количеством чеснока. К этой массе добавьте немного хлебного мя-

киша, размоченного в воде, и тертый постный сыр. Перемешайте, выложите на смазанный растительным маслом противень и запекайте недолгое время.





СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАЧИНКИ



ЗАСАХАРЕННЫЕ СТЕБЛИ БОРЩЕВИКА

ПРОДУКТЫ: 1 кг стеблей борщевика, 2 стакана сахара, 2 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стебли борщевика очистите от кожицы, нарежьте на кусочки длиной 1–3 см, варите 10 минут в густом сахарном сиропе. Извлеките из сиропа, обсушите на воздухе и подавайте к чаю.

КОНФЕТЫ ИЗ ДУДНИКА

ПРОДУКТЫ: бутоны и побеги дудника, сахар, вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нераскрывшиеся бутоны и молодые побеги дудника, очищенные от кожицы, опустите в густой (70–80 %) сахарный сироп и варите 10–20 минут. Извлеките из сиропа и сушите при комнатной температуре.

ПОВИДЛО ИЗ ЛОПУХОВ

ПРОДУКТЫ: 1 кг корня лопухов, 1 кг сахара, 1 л воды, 50 мл уксусной эссенции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В воду сначала влейте уксусную эссенцию и дайте прокипеть. В кипящую жидкость добавьте смолотые корни лопуха и сахар, готовьте 2 часа.

✿ *Повидло можно употреблять с чаем, а можно использовать как основу для приготовления других видов повидла.*

ПОВИДЛО ИЗ ЛОПУХОВ И ЩАВЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 400 г корней лопуха, 200 г щавеля, 400 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смолотое сырье варите с сахаром в 100 мл воды, пока не получится повидло.



КРЕМ ИЗ ЦИКОРИЯ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ: *100 г молодых листьев и стеблей цикория, 300 г яблок, 20 мл растительного масла, сахар, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые стебли и листья цикория пропустите через мясорубку, добавьте растительное масло и жарьте на слабом огне на сковороде. Добавьте натертые яблоки, сахар и щепотку соли. Перемешайте и подавайте к столу.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ ИЗ БОРЩЕВИКА ОБЫКНОВЕННОГО

ПРОДУКТЫ: *20 г молодых листьев борщевика обыкновенного, 250 г зеленого лука или лука-порея, 100 г риса, 40 мл растительного масла, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья борщевика варите 2–3 минуты, измельчите ножом, перемешайте с жареным на масле луком и вареным рисом. Добавьте соль и перец по вкусу и используйте как начинку для изделий из теста.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодой крапивы, 100 г риса, 250 г зеленого лука и/или лука-порея, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые листья и побеги крапивы залейте кипящей водой и оставьте на 5 минут. Откиньте на сито, слейте воду и смешайте с жареным на масле луком и вареным рисом. Приправьте по вкусу солью и перцем. Используйте как начинку для изделий из теста.



НАПИТКИ

СОКИ, КОМПОТЫ, СИРОПЫ, КВАС

СОК ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: 1 кг молодой крапивы, 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустите крапиву через мясорубку, добавьте 500 мл охлажденной кипяченой воды, перемешайте и процедите через марлю. Оставшуюся массу снова пропустите через мясорубку, разбавьте оставшейся водой и процедите. Соедините обе части сока, перемешайте.

✿ *Полученный сок используйте для приготовления различных напитков и соусов. Для лучшего хранения можете емкости с этим соком пастеризовать и герметично закупорить.*

СОК ИЗ БОЯРЫШНИКА

ПРОДУКТЫ: 1 кг плодов боярышника, 50 г сахара, 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые плоды боярышника варите в небольшом количестве воды на слабом огне 1–2 часа. Протрите через сито и в полученное пюре добавьте сахар и оставшуюся воду. Прокипятите и охладите.

СОК ИЗ ДИКОЙ РОЗЫ С МЕДОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг свежих плодов дикой розы (шиповника), 2 стакана меда, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды шиповника очистите от семян и варите до полного размягчения. Протрите через сито, добавьте мед, влейте воду, прокипятите и разлейте в чистые бутылки. Стерилизуйте, храните в прохладном месте.

СИРОП ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

ПРОДУКТЫ: 500 г плодов можжевельника, 3 л воды, мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды можжевельника недолго поварите в воде. Растолките их и снова варите, добавив воду, если выкипела. Прокипяченный отвар процедите через сито и, когда остынет, добавьте столько меда, чтобы получилась консистенция сиропа. Сироп разлейте в бутылки с широким горлом и плотно закройте.

КОМПОТ ИЗ АИРА ОБЫКНОВЕННОГО И ЯБЛОК

ПРОДУКТЫ: 8 г сушеного (или 30 г свежего) корня аира, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 1,5 л воды, лимонная кислота, приправы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину. Нарежьте кусочками. В горячую воду всыпьте сахар, добавьте лимонную кислоту, дайте повариться 10–12 минут. Процедите. В горячий сироп добавьте кусочки яблок и варите при слабом кипении 5 минут. Добавьте ароматные приправы по вкусу, корень аира, нарезанный кружками, дайте повариться 5–10 минут и снимите с огня.

КОМПОТ ИЗ БУЗИНЫ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ: 50 г сушеных плодов бузины, 150 г сушеных яблок, 100 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки варите 10–15 минут, добавьте бузину, дайте прокипеть, добавьте сахар и лимонную кислоту. Варите до готовности.

КОМПОТ ИЗ ДИКОЙ ЧЕРЕШНИ И ДИКОЙ РОЗЫ

ПРОДУКТЫ: 40 г плодов дикой черешни, 40 г плодов дикой розы, 20 г сахара, 1,6 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды дикой розы (шиповника) обмойте, залейте половиной кипящей воды и варите 10–15 минут. Добавьте сахар, плоды черешни, влейте оставшуюся кипящую воду и продолжайте варить 6–8 минут. Охладите.

СОК ИЗ БЕРЕЗЫ, ВЯЗА ИЛИ КЛЕНА

До появления листьев на деревьях в толстом стволе молодой, но крупной березы сделайте углубление на высоте от 0,5 до 1 метра над землей размером 1,5 см и глубиной 3–4 см. Ствол

наклоните, чтобы сок мог хорошо вытекать. На леску длиной до 20 см поместите под отверстием емкость для сбора сока. За один день с одного дерева можно собрать до десяти бутылок сока. В течение одной весны одно дере-

во может дать четыре ведра сока. Если ствол имеет толщину менее 30 см, делается одно отверстие. Если его толщина 30–35 см, делается два отверстия. Если толщина превышает 35 см, можно сделать три отверстия.

✿ *Из вяза или клена за одни сутки можно добыть 0,5–1 л сока. Березовый сок имеет сладкий, с небольшой кислинкой вкус. Его можно слегка подсластить, добавив 60%-й сахарный сироп. Такой сок будет иметь желтый цвет, а по густоте станет похожим на мед. Если вы захотите законсервировать сок на зиму, вылейте его в бутылки и добавьте в каждую по 2 ст. ложки сахара. Затем плотно закупорьте и храните в погребе.*

ЛЕСНАЯ ГАЗИРОВКА

Если вы добавите в стакан с березовым соком кристаллический сахар, сок начнет пениться.

КВАС ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА

В бочки с березовым соком на веревках опустите мешочки с корочками ржаного хлеба. Через 2 дня дрожжи из хлеба попадают в березовый сок и начинается процесс брожения. Затем в бочки добавьте мешочки с ко-

рой дуба, которая служит консервантом. А для запаха добавьте вишню и стебли укропа. Бочки закройте. Через 2 недели квас готов. Употреблять его можно в течение всей зимы.

ЧАИ И КОФЕЙНЫЕ НАПИТКИ

Чай — невероятно популярный напиток, что легко объяснимо: он тонизирует организм, пополняет силы, укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует работу сердца, имеет антибактериальные свойства и хорошо гасит желчь. Помимо обычного чая широко употребляются чаи травяные из листьев, цветков, плодов и корней различных растений.

Если вы готовите чай из листьев или цветков, готовить чай надо так: 1 ст. ложку сырья

залейте 200 мл кипящей воды, оставьте под крышкой на 30 минут и употребляйте.

Существует множество травяных чаев. Однако надо помнить: если вы пьете их в целях оздоровления, следует знать меру. Обязательно читайте специальную литературу и посоветуйтесь с лечащим врачом.

Кофейные напитки пьются с сахаром, медом и лимоном. Главное их достоинство в том, что они очень полезны для здоровья.

КОФЕ ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Семена и плоды можжевельника высушите, перемелите и в дальнейшем используйте, за-

ливая горячей водой 20 г порошка на 200 мл напитка. Сахар добавьте по вкусу.

КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ЛОПУХА

Вымытые и обсушенные корни лопуха высушите в духовке, пока они не приобретут темный цвет. Перемелите в кофемолке. Требуется

1–2 ч. ложки порошка на 1 стакан кипящей воды. Сахар добавляйте по вкусу.

КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Вымытые и обсушенные корни одуванчика высушите в духовке, пока они не приобретут темный цвет. Перемелите в кофемолке и варите как кофе по-турецки. Такое сырье для

кофе хорошо сочетать в пропорции 1:1 с кофе из цикория. После варки такому кофе нужно дать постоять 5 минут, затем процедить и пить.

КОФЕ ИЗ РОГОЗА

Вымытые и обсушенные корни рогоза высушите в духовке, пока они не приобретут тем-

ный цвет. Перемелите в кофемолке и варите как кофе по-турецки.

КОФЕ ИЗ ЦИКОРИЯ

Вымытые и обсушенные корни цикория высушите в духовке, пока они не приобретут тем-

ный цвет. Перемелите в кофемолке и варите как кофе по-турецки.

КОФЕ ИЗ ДУБОВЫХ ЖЕЛУДЕЙ

Очищенные желуди высушите и пожарьте на огне, пока они не приобретут темный цвет, тогда их будет легко перемолоть. Когда поро-

шок охладится, варите кофе с молоком или водой. Такой напиток очень полезен.

КОФЕ ИЗ СУСАКА

Нарезанные и высушенные побеги сусака поджарьте, перемелите. Порошок является отличной заменой обычному кофе.



**Блюда
из грибов**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ГРИБНЫХ БЛЮД

ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ

Наибольшей питательной ценностью обладают шляпки грибов. Некоторые шляпки достаточно просто обмыть, у других требуется соскребать кожицу. Ножки едят только у молодых грибов, нарезаая их.

Шляпки обычно жарят целиком. Каждую шляпку нужно посолить с нижней стороны и выложить на смазанную маслом металлическую поверхность (противень или сковороду) срезом вверх. На каждый гриб желателно капнуть несколько капель масла. Через 10 минут грибы переворачивают и готовят еще несколько минут, после чего их можно есть.

Противень держат над открытым огнем, но можно также поместить его в духовку или хлебную печь и запекать грибы 15–20 минут. А можно пожарить шляпки грибов на решетке для гриля.

При жарке крупных грибов шляпки нарезают пластинами шириной около 1 см, солят и оставляют на 10 минут, чтобы соль впиталась. Жарят грибы в масле или жире до тех пор, пока они не изменят цвет. После чего их извлекают, дают маслу стечь и посыпают черным молотым перцем, сушеной паприкой или измельченными листьями пряных трав.

ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

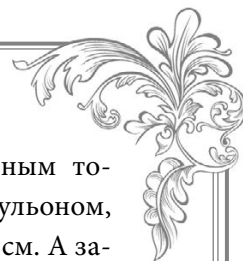
Форму для запекания хорошо смажьте растительным маслом. Выложите тонкий слой хлебного мякиша (можно размоченного в воде), потом слой тонко нарезанных грибов. И так 3–4 раза чередуйте, завершая слоем хлебного мякиша. Каждый слой немного посолите, по-

сыпьте мелко нарезанными пряными травами и сбрызните небольшим количеством растительного масла. Полейте все постным белым соусом из муки и масла. Подготовленную форму поставьте в духовку или хлебную печь и запекайте до готовности.

ГРИБНОЙ ПЛОВ

Для приготовления грибного плова обжарьте лук (или черемшу) в растительном масле, чтобы подрумянился. Затем добавьте нарезанные на кусочки грибы и туши-

те до размягчения. Предварительно грибы можно бланшировать в горячей воде. Пока готовятся грибы, отварите в горячей воде рис. Когда рис будет готов, промойте его хо-



лодной водой, слейте воду. Подготовленный рис добавьте к тушеным грибам, посолите, добавьте черный молотый перец. Хорошо перемешайте и оставьте дойти на слабом огне. Блюдо готово.

Существует и другой способ приготовления этого блюда. Промытый рис можно немного поджарить, а затем перемешать с ту-

шеными грибами, залить разведенным томатным пюре и теплой водой или бульоном, чтобы жидкость его покрыла на 1–2 см. А затем в духовке или в печи блюдо готовят еще около 30 минут. Такой плов будет вкуснее предыдущего. Подобным образом можно приготовить и блюда из грибов с макаронами или лапшой.

ТУШЕННЫЕ ГРИБЫ

В разогретое растительное масло выложите мелко нарезанный лук или черемшу и тушите до размягчения, подливая при необходимости воду. Добавьте мелко нарезанные на кусоч-

ки грибы и готовьте, периодически помешивая. Посолите, добавьте немного мелко нарезанных пряных трав, сушеной молотой паприки, черного молотого перца. Через 20–30 минут блюдо готово.

ПАПРИКАШ ИЗ ГРИБОВ

Пожарьте головку репчатого лука или черемшу на растительном масле. Добавьте нарезанные на кусочки и очищенные грибы, немного потушите, добавьте немного муки. Дайте

подрумяниться, всыпьте сушеную молотую паприку и влейте теплую воду. Посолите, добавьте измельченные приправные травы и оставьте готовиться еще на 30 минут.

ДЖУВИЧ ИЗ ГРИБОВ И ДОМАШНЕЙ ЛАПШИ (МАКАРОН)

Вымытые грибы поместите в кастрюлю, в которой предварительно был пожарен на растительном масле лук. Жарьте вместе 15–20 минут. В другой кастрюле вскипятите подсоленную воду и отварите макароны (500 г макарон на 3–4 кг грибов). Макароны откиньте на дур-

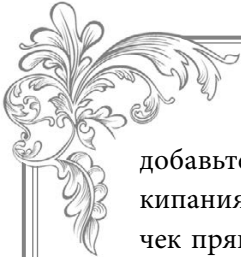
шлаг. Воду не выливайте. Промойте макароны холодной водой, выложите поверх грибов, посолите и поперчите. Добавьте томатный соус или другие приправы. Долейте воды, оставшейся от варки макарон, поставьте в духовку и готовьте 30–40 минут.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

Очищенные грибы поместите в горячую слабосоленую воду и варите около 5 минут. Дайте

закипеть, затем извлеките, слейте воду и варите в новой воде с добавлением уксуса (уксус





добавьте по вкусу) около 5 минут после закипания. Можете добавить несколько веточек пряных трав и мелко нарезанную черемшу или красный лук, нарезанный колечками.

Растительное масло можете влить в процессе варки с уксусом или непосредственно перед употреблением. Соль употребляйте по вкусу. Салат можно есть сразу же после охлаждения.

- ✿ *Для приготовления салата используйте совсем молодые грибы с нераскрывшимися шляпками, которые только начали открываться. Первым делом грибы очистите от земли механически, а потом вымойте. Поскольку вы используете молодые грибы, ножки тоже пригодятся. Отрежьте у них только кончики.*



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСЕРВИРОВАНИЮ ГРИБОВ

Самый рациональный способ заготовки грибов — это сушка, самый выгодный — засолка, а самый легкий — заморозка.

ЗАСОЛКА ГРИБОВ

Очищенные и вымытые грибы предварительно отварите в 2%-м солевом растворе в воде. Затем их следует отцедить и сложить в посуду для квашения капусты. Выложенные грибы залейте следующим рассолом: на 1 л воды — 50 г соли, 20 г сахара, 1 ст. ложка обезжирен-

ного молока. Грибы должны быть погружены в жидкость, как капуста при квашении. Их следует прикрыть деревянным кругом и придавить камнем. Время приготовления может колебаться от 20 до 30 дней. Оптимальная температура 20 °С.

✿ *Приготовленные таким образом грибы являются полезными и питательными, потому что в процессе молочнокисло-брожения многие важные для здоровья компоненты размножаются. Перед употреблением в пищу соленые грибы рекомендуют вымочить в холодной воде, чтобы избавиться от избытка соли. Или подавать их в качестве дополнения к несоленым блюдам.*

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ГРИБОВ

Грибы можно замораживать целыми и нарезанными. Чаще всего замораживают сырые грибы, которые потом обливают горячей во-

дой и сразу готовят, не давая им почернеть. Лисички и рыжики надо перед замораживанием прокипятить, чтобы избавиться от горечи.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ ГРИБОВ

Очищенные, вымытые и нарезанные на пластины грибы тушите при умеренной температуре, пока они не начнут выделять сок. Затем охладите их и выложите в банки. Герметично

закройте и стерилизуйте (нагрейте в воде или духовке до 95 °С). Приготовленные таким образом грибы очень вкусны и могут храниться до 1 года.

ГРИБЫ В МАСЛЕ

Вам потребуется большое количество растительного масла. Очищенные и вымытые грибы нарежьте и отварите в растворе: 3 части воды, 1 часть столового уксуса и немного соли. Охлажденные грибы отцедите, выложите

в банки и залейте маслом, чтобы оно вытеснило весь воздух из банок. Сверху положите лавровые листья, розмарин, черный перец горошком и плотно закройте. У вас получится прекрасная закуска. Особенно вкусна она из белых грибов.

СУШКА ГРИБОВ

Высушенные грибы могут храниться до 2 лет, а размолотые в порошок — до нескольких лет. Грибы нарезают на тонкие пластины и сушат в тени или в специальных сушилках. Можно сушить на большой решетке над плитой, ис-

пользуя твердое топливо. Сушка продолжается, пока кусочки не станут хрупкими, легкими, ломкими. Хранить их следует в герметично закрытых банках или пластиковых контейнерах.

ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ

Мелко нарезанные грибы потушите на слабом огне, пока они не начнут выделять жидкость. Жидкость слейте в отдельную посуду, вместо нее влейте воду и тушите еще 15 минут. Еще раз слейте жидкость через сито. Посолите (на 1 л жидкости 2 ч. ложки соли), размешайте жидкость. Продолжайте варить

жидкость, пока она не станет по густоте как сироп. Охладите и разлейте в стерильные бутылки, закройте их герметически. Хорошо простерилизуйте и храните в прохладном месте до 4 месяцев. Употребляйте в качестве приправы к основным блюдам (лучше готовить из ароматных грибов).

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

Грибы варят около 5 минут в соленой воде, затем их нужно откинуть на дуршлаг. В раствор из 1,1 л воды и 400 мл 5%-го уксуса помещают 2–3 головки лука, 3 ч. ложки соли, 1 ч. ложку перца горошком, несколько лавровых листьев. Все это нужно прокипятить, добавить предварительно отваренные грибы и варить

еще 5 минут. Затем извлечь грибы из жидкости, выложить в чистые банки и залить жидкостью с приправами, в которой они варились. Жидкость должна полностью покрыть грибы.

Банки нужно герметично закрыть и простерилизовать. Приготовленные таким образом грибы могут храниться до 8 месяцев.



Постное меню



При составлении меню следует помнить, что ни одно блюдо не содержит все вещества, необходимые человеческому организму для нормального роста, развития и жизнедеятельности. Поэтому необходимо комбинировать различные блюда в течение одного дня, так как организм не сможет отложить впрок для следующего дня те или иные вещества. Это значит, например, что мы ежедневно тратим витамин С, следовательно, нам нужно ежедневно употреблять в небольших количествах лимоны, апельсины и яблоки как источник этого витамина. То же самое касается и остальных веществ.

А с учетом того, что человек в течение каждого дня должен с едой пополнять энергетические запасы, получать строительные материалы и защитные вещества, нам следует распределить продукты по нескольким группам.

По схожести химического состава и биологической пользе пищевые продукты подразделяются на следующие группы:

1 группа

Зерновые и их производные (мука, манка, хлеб, выпечка, макаронные изделия)

2 группа

Молоко и молочные продукты

3 группа

Мясо, рыба, яйца

4 группа

Жиры и масла

5 группа

Овощи

6 группа

Фрукты

7 группа

Сахар, мед, варенье, джемы

Из каждой перечисленной группы требуется ежедневно употреблять в пищу по одному продукту. Когда речь идет о посте, мы выбираем постные продукты, а если речь идет о монашесствующих, то полностью исключаем мясо.

Необходимо иметь в виду, что существуют таблицы, где точно указано, сколько необходимо калорий каждому здоровому организму в зависимости от возраста (от детского до взрослого) и пола, поскольку мужчинам и женщинам требуется разное количество калорий. Рацион питания зависит и от той работы, которой мы занимаемся.

Важно обратить внимание и на то, что многое зависит от человека, занимающегося приготовлением еды. Необходимо применять на кухне такие технологии, которые помогут максимально сохранить биологическую ценность пищевых продуктов и повысят пользу их употребления для организма. Необходимо по возможности готовить как можно более здоровую еду, обладающую при этом приятным цветом, вкусом и запахом.

Далее предложены рекомендации на каждый постный день, на основе которых любая хозяйка сама сможет составить меню в соответствии со своими возможностями и по своему вкусу. Изложенные здесь советы могут использоваться как руководство для организации питания во время длительных постов, которое поможет обогатить питание, пока хозяйка сама не приобретет достаточный опыт в организации постного стола.

Здесь предложен план трехразового питания из наиболее употребляемых блюд. Во многих монастырях принято двухразовое питание с небольшим перекусом между основными приемами пищи.



МЕНЮ ДЛЯ ПОСТЯЩИХСЯ НА ВОДЕ



Завтрак: повидло из шиповника, лепешка, чай

Обед: ореховый паштет, черный хлеб, чай, сливовое повидло

Ужин: печеные яблоки, вареная пшеница

Завтрак: подсушенный хлеб, постная овощная икра из болгарского перца (постный айвар), мед, чай

Обед: вареная белая фасоль (можно суп из нее), черный хлеб, красный лук

Ужин: мед, черный хлеб, чай, изюм

Завтрак: кукурузная каша, капустный рассол, печеная белая тыква, мед

Обед: вареная желтая фасоль (можно суп из нее), черный хлеб, салат из редиса и свеклы, сушеный инжир

Ужин: печеная тыква, апельсин

Завтрак: постные макароны с томатным соусом и репчатым луком, постные макароны с орехами и медом, сливовый сок

Обед: овощной суп, печеные грибы, горчица, чеснок, лепешка

Ужин: постные пряники, компот из айвы

Завтрак: молотые размоченные семена или зерна (пшеницы и т.п.) с тертыми яблоком и морковью, мед, измельченная свежая крапива, чай

Обед: вареная красная фасоль (можно в виде супа), хлеб из кукурузной муки, красный лук, сладкий рис с кокосовой стружкой

Ужин: хлеб из кукурузной муки, красный лук, томатный сок

Завтрак: паштет из грецких орехов, картофеля, арахиса, горчицы и чеснока, черный хлеб, чай, повидло ассорти

Обед: вареная белая фасоль (можно в виде супа) с сушеными грибами (белыми и т.п.), черный хлеб, свежий лук-порей, печеная белая тыква

Ужин: повидло, черный хлеб, чай, фрукты

Завтрак: паштет из картофеля, фундука, горчицы, черного молотого перца и чеснока; томатный сок, лепешки, маринованные огурцы, постные пряники

Обед: овощное рагу (картофель, морковь, сельдерей, красный лук с кусочками сои и сушеной паприкой)

Ужин: лепешка, мед, чай, фрукты

Завтрак: кукурузная каша с крапивой, чеснок, томатный сок, вареная пшеница с медом

Обед: сочиво, кукурузная каша, вареная пшеница с медом и орехами

Ужин: домашний хлеб с чесноком, чай, чернослив, изюм

Завтрак: паштет из грецких орехов и картофеля, черный хлеб, мед, чай

Обед: вареная фасоль (можно в виде супа), паштет из грецких орехов, черный хлеб, салат из красного лука и томатного сока

Ужин: сливовое повидло, черный хлеб, чай



* * *

Завтрак: вареная зеленая фасоль (можно в виде супа), паштет из арахиса, маринованные огурцы, чеснок, черный или кукурузный хлеб, мед, фрукты

Обед: вареная зеленая фасоль, паштет из арахиса, отварная цветная капуста, горчица, чеснок, черный или кукурузный хлеб, повидло из абрикосов, чай, фрукты

Ужин: паштет из арахиса, томатный сок, фрукты

* * *

Завтрак: сочиво, джувеч с рисом, грибами и вареными овощами, черный хлеб, салат из помидоров, фрукты

Обед: сочиво, джувеч, жареный соленый кунжут, черный хлеб, салат из печеных болгарских перцев, печеные яблоки

Ужин: черный хлеб, мед, чай, печеные яблоки

* * *

Завтрак: вареные зерна кукурузы (можно в виде супа), паштет из жареного фундука, черный хлеб, салат из помидоров и огурцов, постные блинчики с повидлом, фрукты

Обед: вареная красная фасоль (можно в виде супа), паштет из жареного фундука, черный хлеб, салат из огурцов и помидоров, блинчики с повидлом, фрукты

Ужин: вареные зерна кукурузы (можно в виде супа), блинчики с джемом, фрукты

* * *

Завтрак: картофельный паприкаш; жаренный на противне нарезанный пластинами баклажан; печеные грибы, лепешка, салат из огурцов и помидоров, сладкий рис с кокосом и изюмом, дыня

Обед: картофельный паприкаш, вареная цветная капуста, жареный соленый кунжут, горчица, лепешка, салат из болгарских перцев, лук, сладкий рис с кокосом и изюмом, клубника

Ужин: сладкий рис с кокосом и изюмом, дыня

* * *

Завтрак: вареная капуста (можно в виде супа), тушенные в собственном соку шампиньоны с приправами и лимоном, вареные овощи (сельдерей, морковь, картофель), соус из соевой муки с чесноком, черный хлеб, фрукты

Обед: вареная капуста (можно в виде супа), вареные овощи (сельдерей, морковь, картофель), соус из соевой муки с чесноком, черный хлеб, мед, фрукты

Ужин: макароны с маком и сахаром, фрукты

* * *

Завтрак: вареная желтая фасоль (можно в виде супа), салат из маринованных овощей, паштет из семян подсолнечника, черный хлеб, фрукты

Обед: вареная желтая фасоль (можно в виде супа), паштет из семян подсолнечника, черный хлеб, салат из маринованных овощей, халва из кунжута, фрукты

Ужин: паштет из семян подсолнечника, черный хлеб, помидоры, фрукты

* * *

Завтрак: вареный картофель с шампиньонами или белыми грибами, черный хлеб, вареные зерна кукурузы, салат из помидоров, сладкий рис с кокосом, фрукты

Обед: вареный картофель с шампиньонами или белыми грибами, черный хлеб, вареная кукуруза, салат из помидоров, сладкий рис с кокосом, фрукты

Ужин: салат из помидоров, сладкий рис с кокосом, фрукты

* * *

Завтрак: суп из крапивы и зелени с кукурузной мукой, салат из картофеля, печеные на сухом противне грибы, лепешка, мед

Обед: суп из крапивы и зелени с кукурузной мукой, вареные макароны с подливкой из молотых грецких орехов и лука; немного томатного соуса, лепешка, мед, фрукты



Ужин: вареные макароны с подливкой из молотых грецких орехов и лука; немного томатного соуса, фрукты

* * *

Завтрак: молотая пророщенная пшеница с молотыми грецкими орехами и тертым яблоком, печеная белая тыква, компот из чернослива

Обед: тушенные в томатном соке кабачки, фаршированные вареным луком, рисом, измельченной пророщенной пшеницей и молотыми семенами подсолнечника; черный хлеб, печеный баклажан (в духовке на сухой сковороде) с приправами, чеснок, постные пряники, чай

Ужин: черный хлеб, печенные на сухой сковороде баклажаны с приправами, чеснок, постные пряники, чай

* * *

Завтрак: вареные молодые бобы (можно в виде супа), печеный картофель в мундире, молодой чеснок, черный или кукурузный хлеб, салат из печеной свеклы (еще полезнее молодая сырая тертая свекла)

Обед: вареные молодые бобы (можно в виде супа), кукурузная каша с подливкой из красного лука и молотых грецких орехов, салат, молодой репчатый лук, вареная сладкая пшеница с орехами, приправленная мускатным орехом; черешня

Ужин: вареная сладкая пшеница с орехами, приправленная мускатным орехом; черешня

* * *

Завтрак: намазанный на ржаной хлеб паштет из арахиса, посыпанный подрумяненными семенами кунжута; томатный соус, чеснок, напиток боза (производится методом брожения из пшеницы или кукурузы), суджук

Обед: вареная красная фасоль (можно в виде супа), намазанный на ржаной хлеб паштет

из арахиса, посыпанный подрумяненными семенами кунжута; томатный соус, чеснок, напиток боза, суджук

Ужин: намазанный на ржаной хлеб паштет из арахиса, посыпанный подрумяненными семенами кунжута; томатный соус, фрукты

* * *

Завтрак: печенные на противне обваленные в муке и подсоленные полоски баклажана, черный хлеб, салат из печеных болгарских перцев, томатный суп с луком, вареная сладкая пшеница (можно перемолотая с грецкими орехами)

Обед: вареная желтая фасоль (можно в виде супа), печенные на противне обваленные в муке и подсоленные полоски баклажана, черный хлеб, салат из печеных болгарских перцев, томатный суп с луком, вареная сладкая пшеница (можно перемолотая с грецкими орехами)

Ужин: вареная сладкая пшеница, фрукты

* * *

Завтрак: вареная цветная капуста под белым соусом (бешамель) с чесноком и яблочным уксусом, салат из печеных болгарских перцев, черный или кукурузный хлеб, напиток боза, кунжутная халва, суджук

Обед: вареная белая фасоль (можно в виде супа), вареная цветная капуста под белым соусом (бешамель) с чесноком и яблочным уксусом, салат из печеных болгарских перцев, черный или кукурузный хлеб, напиток боза, кунжутная халва, суджук

Ужин: кунжутная халва, суджук, фрукты

* * *

Завтрак: домашний черный хлеб с чесноком, салат из печеных болгарских перцев, суп из листовой свеклы и лука, вареный сладкий рис с изюмом

Обед: суп из разных овощей (моркови, лука, молодых кабачков, картофеля, болгарского



перца), томатный соус с чесноком, печеные грибы (белые или шампиньоны), черный хлеб, квас, сливовое повидло

Ужин: черный хлеб, квас, сливовое повидло

* * *

Завтрак: суп из зелени, печеный картофель, молодой лук, кукурузный хлеб, печеные яблоки, чай

Обед: вареная желтая фасоль (в виде супа), томатный сок, чеснок, салат из зелени, черный хлеб, мед, чай

Ужин: жареный арахис, черный хлеб, чай

* * *

Завтрак: суп из шпината с крапивой и кукурузной мукой, вареный картофель, красный лук, черный хлеб, горчица, мед, фрукты

Обед: суп из шпината с крапивой и кукурузной мукой, соус из соевой муки с чесноком, маринованные грибы (немного проваренные в собственном соку с лимоном и солью), домашние лепешки, повидло из абрикосов

Ужин: домашние лепешки, повидло из абрикосов, фрукты

* * *

Завтрак: суп из цветной капусты, джувеч с рисом, грибами и вареными овощами, черный хлеб, салат из помидоров, фрукты

Обед: суп из цветной капусты, джувеч, жареный соленый кунжут, черный хлеб, салат из помидоров и лука, печеные яблоки

Ужин: черный хлеб, мед, чай, печеные яблоки

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК С ВИНОМ

(в этот вечер в пост на воде дозволяется немного вина)

Завтрак: паштет из грецких орехов и арахиса с картофелем, повидло из абрикосов, чай, черный хлеб, изюм, чернослив

Обед: густая отварная белая фасоль, обильно приправленная чесноком; печеная белая тыква, салат из квашеной капусты

Ужин: вино, салат из маринованных овощей (моркови, цветной капусты, огурцов, лука, чеснока), белая фасоль, печеная белая тыква, чернослив, изюм, сушеный инжир, хурма, фундук, миндаль, грецкие орехи, мед, рахат-лукум, фрукты (свежие яблоки, мандарины и т. д.)

Вместо хлеба в Сербии в Рождественский сочельник подают хлебцы («законы»), которые замешивают с утра из дрожжевого теста и придают им различную форму. Символически изображают семью, мужских и женских членов, имение, скот и ремесло. Формы «законов»: плетенка из трех линий для женских членов семьи, с двумя линиями для мужских членов семьи, пирог, который называется «породица» или «глота», с завитками из теста по числу членов семьи. Иногда добавляют еще один завиток, если хотят, чтобы семья в этом году увеличилась (чтобы родился ребенок, чтобы женился сын и привел молодую жену и т. п.). Остальные хлебцы: небо, курочка с цыплятами, овца или что-то из профессии, которой занимается семья, — лепятся в зависимости от умения хозяйки. Хозяин собирает все «законы» и отрезает от каждого по кусочку, помещает в чашу с вином, а остальное раздает домашним, каждому свое, а общее разделяет. Кусочки, пропитавшиеся в чаше с вином, достают ложечкой — перед едой берет сначала хозяин, затем все домашние от самых старых к самым молодым берут той же ложечкой. Едят эти кусочки и во время Рождества, перед каждым приемом пищи, пока не закончатся.



МЕНЮ ДЛЯ ПОСТЯЩИХСЯ НА МАСЛЕ



* * *

Завтрак: жареные грибы с луком, лепешка, салат из печеной свеклы, яблочная пита

Обед: плов с овощами и нарезанными грибами, оставшимися от завтрака, черный хлеб, салат из свежей капусты, яблочная пита

Ужин: яблочная пита, фрукты

* * *

Завтрак: хлеб из кукурузной муки с жареным луком, сочиво (коливо), чеснок, айвар (овощная икра из болгарского перца), сок

Обед: картофельный суп, постные голубцы (сарма), кукурузный хлеб, вишневая пита

Ужин: вишневая пита

* * *

Завтрак: жареные грибы, картофельное пюре, салат из маринованных овощей, томатный сок

Обед: картофель с добавками (пожарьте в масле большое количество лука, добавьте толченый жгучий перец, черный молотый перец, жареные грибы и оставшееся от завтрака картофельное пюре, готовьте вместе несколько минут, подавайте горячим), салат из квашеной капусты, постные блинчики с повидлом

Ужин: постные печенья, чай, фрукты

* * *

Завтрак: постный маргарин, айвар (овощная икра из болгарского перца), хлеб, чай, печеные яблоки

Обед: вареная белая фасоль (в виде супа), овощные котлеты, салат из репчатого лука и томатного сока

Ужин: овощные котлеты, горчица, хлеб и чай (или компот и яблоки)

* * *

Завтрак: ассорти из вареных овощей с кусочками соевого мяса, соус из хрена, салат, чеснок, яблочная пита

Обед: суп из вареных овощей (оставшихся от завтрака), плов с кусочками сои или грибами, салат из квашеной капусты, яблочная пита

Ужин: яблочная пита, апельсин

* * *

Завтрак: кукурузный хлеб с луком, арахисовое масло, томатный сок, белая тыква в тесте

Обед: картофельный суп, тушеная квашеная капуста с кусочками отварной сои, кукурузный хлеб, блинчики с повидлом

Ужин: свежавыжатый томатный сок, пита с луком и картофелем, блинчики с повидлом, фрукты

* * *

Завтрак: томатный суп, тертая морковь, картофельные котлеты с овощами, репчатый лук, черный хлеб, ленивая пита

Обед: томатный суп, тертая морковь, картофельные котлеты с овощами, белый соус с хреном, черный хлеб, ленивая пита

Ужин: картофельные котлеты с овощами, белый соус с хреном, черный хлеб, томатный сок, ленивая пита, фрукты

* * *

Завтрак: гуляш с грибами, вареный рис, маринованный болгарский перец, черный хлеб, постные пирожные с какао, сок

Обед: кислый суп с цветной капустой, грибной гуляш, вареные макароны, маринованный



болгарский перец, черный хлеб, постные пирожные с какао, сок

Ужин: арахисовое масло, черный хлеб, чай, постные пирожные с какао, фрукты

* * *

Завтрак: кислый суп из крапивы, чеснок, соевые котлеты, соус с горчицей, домашняя лепешка

Обед: кислый суп из крапивы, чеснок, соевые котлеты, соус с горчицей, фасолевым пребранац (запеченная отварная фасоль), домашняя лепешка, салат из зелени, баклава

Ужин: соевые котлеты, соус с горчицей, домашняя лепешка, фрукты

* * *

Завтрак: кислый суп из кабачков, жареный молодой картофель, салат из зелени, черный хлеб, вишневое постное пирожное

Обед: кислый суп из кабачков, фаршированный баклажан, жареные грибы, салат из зелени, черный хлеб, вишневое постное пирожное

Ужин: черный хлеб с постным маргарином, томатный сок, вишневое постное пирожное

* * *

Завтрак: кислый суп из грибов, фаршированные соевые котлеты, томатный соус, черный хлеб, штрудель с маком

Обед: кислый суп из грибов, фаршированные соевые котлеты, жареный молодой картофель, черный хлеб, штрудель с маком

Ужин: фаршированные соевые шницели, томатный соус, черный хлеб, маковый штрудель, фрукты

* * *

Завтрак: кукурузный хлеб с жареным луком, паштет из грецких орехов, чай, булочки

Обед: вареная белая фасоль (в виде супа), сарма (голубцы) с зеленью, кукурузный хлеб, булочки, фрукты

Ужин: булочки, сок, фрукты

* * *

Завтрак: картофельный паприкаш, черный хлеб, салат из молодых огурцов и оливкового масла, молодой чеснок, фрукты

Обед: картофельный паприкаш, жареные грибы, черный хлеб, салат из молодых огурцов и оливкового масла, молодой чеснок, фрукты

Ужин: жареные грибы, черный хлеб, салат из молодых огурцов, чеснок, фрукты

* * *

Завтрак: кислый суп из листовой свеклы, фасолевый пребранац (вареная запеченная фасоль), салат из огурцов и помидоров, черный хлеб, пита

Обед: кислый суп из листовой свеклы, фасолевый пребранац (вареная запеченная фасоль), салат из огурцов и помидоров, черный хлеб, пита

Ужин: пита, сок, фрукты

* * *

Завтрак: кукурузная каша с жареным луком, блинчики с грецкими орехами, чай

Обед: вареная зеленая фасоль (в виде супа), плов из риса и грибов, салат из печеных болгарских перцев, черный хлеб, вишневое пирожное, фрукты

Ужин: вишневое пирожное, фрукты

* * *

Завтрак: спагетти с соусом из лука, грецких орехов и томата, салат из огурцов, спагетти с орехами и сахаром

Обед: постный суп из моркови с макаронами, картофельное пюре с соусом из лука, грецких орехов и томата

Ужин: спагетти с орехами и сахаром, фрукты



* * *

Завтрак: паштет из грецких орехов, картофельное пюре с оливковым маслом, черный хлеб, томатный сок

Обед: картофельный суп, перец, фаршированный рисом и орехами (можно с добавлением подсолнечных семечек); черный хлеб, кнедли (вареный картофель, мука, дрожжи, пекарский разрыхлитель, сливовое повидло или сливы, панировочные сухари)

Ужин: жареный арахис, сладкие кнедли, фрукты, сок

* * *

Завтрак: постный маргарин, айвар (овощная икра из болгарского перца), жареные грибы, черный чай, мед

Обед: суп из листовой свеклы, джувеч из овощей с грибами, кукурузный хлеб с жареным луком, салат из молодого лука, яблоки в кляре (кляр из жидкого дрожжевого теста, как на блинчики) с сахаром и корицей

Ужин: кукурузный хлеб, яблоки в кляре с сахаром и корицей, фруктовый сок

* * *

Завтрак: постный русский салат (измельченные маринованные огурцы, вареная морковь, вареный картофель, вареный сельдерей, вареный горошек, маринованные шампиньоны, постный майонез), лепешки, фрукты

Обед: суп с пшеницей, постный русский салат, соевый гуляш с луком, лепешки, салат из молодого редиса, вишневое пирожное

Ужин: постный русский салат, лепешки, вишневое пирожное

* * *

Завтрак: суп из крапивы и шпината, картофельный салат, черный хлеб, фрукты

Обед: суп из крапивы и шпината, картофельный салат, кукурузная каша с подливкой из жареного лука, фрукты

Ужин: картофельный салат, хлебцы, томатный сок, ореховая пита

* * *

Завтрак: вареные макароны с соусом из красного лука и грецких орехов (сначала жарится лук, потом добавляются орехи, черный молотый перец, приправа для супа и жгучий перец) и политые кетчупом (томатным соусом); вареная молодая кукуруза, фруктовый компот

Обед: картофельный паприкаш, айвар (овощная икра из болгарского перца), черный хлеб, репчатый лук, салат из свеклы, макароны с орехами, фрукты

Ужин: хлебцы, айвар (овощная икра из болгарского перца), мед, чай

* * *

Завтрак: кукурузная каша с подливкой из лука и грибов, салат из квашеной капусты, вареная сладкая пшеница, фрукты

Обед: морковный суп (с сельдереем, печеным луком, грибами и вареными рисом или макаронами), картофель фри, жареные шляпки шампиньонов (или какие-либо другие грибы: белые, шиитаке и т.п.), салат из зелени, черный хлеб, штрудель с маком

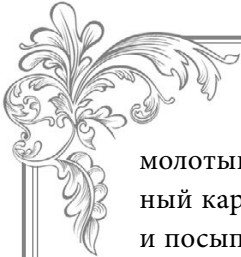
Ужин: жареные грибы, черный хлеб, овощной сок (томатный, морковный, из сельдерея), штрудель с маком

* * *

Завтрак: пита с луком-пореем (или картофелем), пита с белой тыквой или яблоком и вишней, фруктовый сок

Обед: паприкаш из баклажанов (красный лук, кусочки баклажана, помидор, жгучий перец,





молотый перец, приправа с чесноком), вареный картофель, политый оливковым маслом и посыпанный измельченной петрушкой; салат из молодых огурцов с яблочным или винным уксусом, черный хлеб, постная булочка
Ужин: пита с луком-пореем (или картофелем), пита с белой тыквой или яблоком и вишней, фруктовый сок

* * *

Завтрак: вареные кусочки сои с томатным соусом и чесноком, лепешки, мед, компот из фруктов

Обед: паприкаш из кольраби, соевые котлеты, лепешки, соус из хрена, вафли с халвой, фрукты

Ужин: соевые котлеты, лепешки, томатный соус, вафли с халвой, фрукты





МЕНЮ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ, ВЫПАДАЮЩИХ НА ПОСТ



ВАРИАНТ 1

Закуски:

рыбный паштет, салат из тунца (1 часть тунца, 1 часть измельченного репчатого лука, 3 части измельченных корнишенов, 2 части измельченной вареной моркови, 1 часть вареного горошка, мелкие вареные макароны, постный майонез или оливковое масло), паштет из печеных овощей, пита с луком и грибами

Суп:

рыбный суп (подготовленная рыба, помидор, лук, жгучий перец, молотый черный перец, приправа)

Основные блюда:

пребранац (отварная запеченная фасоль), капуста с копченой рыбой, рыба на гриле (карп, скумбрия, форель)

Хлеб:

белый хлеб, кукурузный хлеб, лепешки

Салаты:

салат из свежей капусты, маслин, жгучего перца, хрена

Десерты:

баядера, ореховые булочки, ванильная выпечка, конфеты с грецкими орехами и кокосом, рулет с инжиром, вафли с кунжутной халвой, баклава с грецкими орехами

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 2

Закуски:

жареные рыбные сосиски, копченые рыбные колбаски, постный сыр, маринованные огурцы, постный русский салат

Суп:

рыбный суп с икрой

Основные блюда:

сарма (голубцы) из капусты с копченой рыбой, пребранац (вареная запеченная фасоль), печеный карп (крупные куски карпа обваляйте в кукурузной муке и запекайте на противне)

Хлеб:

белый хлеб, кукурузный хлеб

Салаты:

салат из свежей капусты, свеклы, жгучего перца, хрена

Десерт:

пирожные с инжиром, пирожные с грецкими орехами, баядера, булочки с орехами, ванильная выпечка, конфеты с грецкими орехами, конфеты с кокосом, вафли с грецкими орехами, баклава с грецкими орехами

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 3

Закуски:

отварные кусочки рыбы с соусом бешамель, хреном или чесноком; шампиньоны (подру-



мяненные шляпки), маслины, маринованные огурчики, лук

Суп:

рыбный суп (рыбный бульон с кусочками овощей и отделенной от костей рыбы и красным жгучим перцем)

Основные блюда:

пребрanaц (отварная запеченная фасоль), квашеная капуста, тушенная с копченым карпом; запеченная рыба (большие копченые куски запекаются, при этом постоянно поливаются вином, остужаются, красиво нарезаются и выкладываются на поднос)

Хлеб:

белый хлеб, кукурузный хлеб

Салаты:

маринованное ассорти, салат из свеклы, жгучие перчики, хрен

Десерты:

пирожное с инжиром, пирожное с грецкими орехами, баядера, маковые штрудели (небольшие рулеты с большим количеством начинки), штрудели с грецкими орехами, штрудели с вишней

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракция), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 4

Закуски:

пита с грибами, пита с луком или картофелем, лепешки из слоеного теста с кунжутом, домашние сардины (или любая другая рыба, хорошо проваренная в масле с приправами), айвар (овощная икра из болгарского перца), маринованные огурцы, лимон

Суп:

кислый суп с грибами

Основные блюда:

плов с кальмарами (или другими морепродуктами или со щукой), тушенная капуста

с копченым лососем, жареная рыба (хек, судак, карп)

Хлеб:

белый хлеб

Салаты:

ассорти из маринованных овощей, жгучий перец, хрен

Десерты:

пирожное с инжиром, пирожное с грецкими орехами, баядера, ореховые булочки на пиве, ванильная выпечка, конфеты с грецкими орехами, вафли с кунжутной халвой, вафли с грецкими орехами, квадратики с маком и шоколадом

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракция), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 5

Закуски:

сэндвичи (небольшие бутербродики разной формы из подсушенного хлеба с различными постными намазками — с рыбным паштетом, айваром (овощной икрой из болгарского перца), арахисовым маслом, паштетом из тыквенных семечек, постным маргарином и рыбной икрой). На каждый сэндвич поместите кусочек жареной или вареной рыбы, кусочек шампиньона или другого гриба, кусочек оливки, корнишона, помидора или лимона, украсьте майонезом

Суп:

кислый рыбный суп (с красным жгучим перцем, помидором и рыбным фаршем)

Основные блюда:

пребрanaц (вареная запеченная фасоль), сарма (голубцы) из капусты с рисом, луком, молотыми подсолнечными семечками, морковью и т.п.; рыбные блюда на гриле (котлеты



из сырого рыбного фарша. Можно взять любую рыбу, но вкуснее они получатся из речной рыбы — карпа, карася, леща, толстолобика, печеной стерляди и т. п.); целиком запеченная рыба — стерлядь, форель, карп, скумбрия и т. п.

Хлеб:

хлеб белый

Салаты:

печеная паприка с чесноком, картофельный салат с хреном, лимоном, горчицей

Десерты:

пирожное с инжиром, пирожное с грецкими орехами, булочки с грецкими орехами, ванильная выпечка, баклава с грецкими орехами, или вишней, или кокосом

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 6

Закуски:

холодец из рыбы (разливается в небольшие формочки, дополняется различными приправами. Может подаваться с небольшими кусочками копченой рыбы и различными украшениями); постный русский салат, постные соленые булочки с кунжутом

Суп:

белый кислый суп из белой рыбы (филе хека, судака, щуки, толстолобика)

Основные блюда:

пребранац (вареная запеченная фасоль) с копченой рыбой, сарма (голубцы) из капусты с копченой рыбой, печеный лосось или карп (большие куски рыбы оставьте на 3 часа с солью и приправами, затем хорошо сбрызните лимоном, прокоптите в течение 6 часов — 3 часа с одной стороны и 3 часа с дру-

гой — и испеките, поливая оливковым маслом с чесноком и красным вином)

Хлеб:

белый хлеб

Салаты:

картофельный салат с хреном, лимоном, горчицей

Десерты:

пирожное с инжиром, пирожное с грецкими орехами, булочки с грецкими орехами, ванильная выпечка, баклава с грецкими орехами, или вишней, или кокосом

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 7

Закуски:

жареная корюшка, вареный картофель с оливковым маслом и петрушкой

Суп:

рыбный суп (подготовленная рыба, помидор, лук, жгучий перец, черный молотый перец, приправы)

Основные блюда:

сарма (голубцы) из виноградных листьев с тунцом, пребранац (вареная запеченная фасоль), скумбрия на гриле, стерлядь на гриле, котлеты из карпа и белой рыбы

Хлеб:

белый хлеб

Салаты:

салат из помидоров с хреном, лимоном, горчицей

Десерты:

пирожное с инжиром, пирожное с грецкими орехами, булочки с грецкими орехами, ванильная выпечка, баклава с грецкими орехами или вишней, или кокосом, курабье



**Напитки:**

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе

ВАРИАНТ 8**Закуски:**

грибной паштет с выпечкой из слоеного теста, сэндвичи на основе соленых галет с кунжутном (сэндвичи на один укус), с айваром (овощной икрой из болгарских перцев), постным майонезом. Сверху на каждый положите по кусочку различных сортов рыбы или грибов.

Суп:

белый кислый суп из белой рыбы (филе хека, судака, щуки, толстолобика)

Основные блюда:

пребранац (вареная запеченная фасоль) с копченой рыбой, сарма (голубцы) из квашеной капусты, печеный карп (крупные куски карпа, обваленные в муке и запеченные на противне)

Хлеб:

белый хлеб, кукурузный хлеб

Салаты:

жгучие перчики и салат из свежей капусты с хреном, лимоном, горчицей

Десерт:

штрудели с маком, или с вишней, или с грецкими орехами; булочки с повидлом

Напитки:

травяной чай с фруктовой водкой (кувана ракия), соки, красное вино, белое вино, пиво, кофе





**Заготовки
на зиму**

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

ПРОДУКТЫ: 50 кг кочанов капусты примерно одинакового размера, вода (столько, чтобы покрыть кочаны), 1 горсть семян горчицы, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите кочаны капусты от поврежденных листьев, ножом отрежьте корни. Выкладывайте кочаны один за другим в бочку, желательно деревянную. Добавляйте ложечкой соль на каждую головку. Заполните таким образом бочку доверху, затем залейте водой. Накройте деревянной крышкой, а сверху поме-

стите камень весом 5–6 кг. Накройте чистой тряпичей. Через 10 дней слейте воду, влейте новую и так время от времени делайте — меняйте воду и мойте крышку. Когда капуста скиснет, добавьте семена горчицы, чтобы прекратилось брожение и капуста дольше хранилась. Можно добавить при отсутствии горчицы винный уксус.

ШИНКОВАННАЯ КАПУСТА НА ЗИМУ

Возьмите неповрежденные твердые кочаны, очистите их от внешних листьев и нашинкуйте или натрите на терке для капусты. Бочки для капусты хорошо вымойте, ошпарьте и выкладывайте в них слоями капусту и соль, уминая деревянной мялкой, чтобы капуста пустила сок. Так заполните каждую бочку доверху.

Сверху накройте чистой хлопчатобумажной тканью, которая будет впитывать образующуюся пену от капусты. Поверх тряпицы поместите еловую доску, на нее — еловый крест. На него положите большой чистый тяжелый камень. Тряпочку стирайте каждые 7 дней, позднее — несколько пореже.

✿ *В течение зимы всегда с большой осторожностью закрывайте капусту чистой вымытой тканью, чтобы капуста не соприкасалась с воздухом. Когда она хорошо заквасится, чтобы не перебродила, добавьте в нее сверху стакан зерен горчицы или консервант. Вместо хлопчатобумажной ткани можно использовать толстый нейлон.*

МОЛОДОЙ ГОРОШЕК

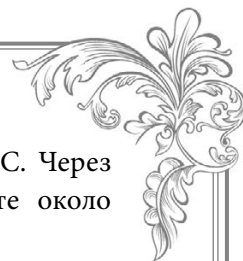
Молодой горошек проварите, а затем кипятите около 5 минут в чуть подсоленной воде. Горячий горошек выложите в разогретые банки, залейте водой, в которой он варился, и добавьте немно-

го лимонного сока. Банки закройте крышками и пастеризуйте 60 минут при 100 °С. Через несколько дней необходимо их повторно пастеризовать, но совсем недолгое время.

ГОРОШЕК С МОРКОВЬЮ

Вымойте молодую морковь, очистите и нарежьте на кусочки или кружочки. По отдель-

ности в небольшом количестве воды поварите морковь и молодой горошек. В разогретые



банки помещайте слой моркови, слой горошка и так далее. Залейте жидкостью, в которой размягчались овощи. Закройте банки

и 60 минут пастеризуйте при 100 °С. Через несколько дней снова пастеризуйте около 30 минут.

ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В РАССОЛЕ

Молодую фасоль вымойте, бланшируйте и отрежьте кончики стручков. В отдельной посуде приготовьте рассол (на 1 л воды 10 г соли — это две маленькие ложечки). В этом рассоле варите фасоль 5–6 минут, а затем извлеките и разложите в небольшие банки — пол-литровые или литровые. Залейте фасоль горячей жидкостью, в которой она

варилась, завяжите горлышки целлофаном, поставьте их в емкость на деревянную решетку так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Залейте теплой водой и пастеризуйте 70 минут при 100 °С (держите банки в воде, которая слабо кипит). Через 2 дня повторите пастеризацию, но уже в течение 30–35 минут.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ДРУГИМ СПОСОБОМ

Вымойте и очистите стручки фасоли, поместите их в тканевую сумку и прочно завяжите. Положите сумку с фасолью в кипящую воду и дайте прокипеть 10 минут. Извлеките сум-

ку из воды и дайте жидкости стечь. Выложите вареную фасоль в чистые банки и залейте рассолом (на 1 л воды 10 г соли) с добавлением консерванта или винного уксуса.

✿ *В качестве химических консервантов хозяйки часто используют лимонную кислоту и бензоат натрия в порошке, но есть и натуральные продукты, увеличивающие срок хранения заготовок. Помимо соли, сахара и растительного масла, к ним относятся кислые ягоды (например, смородина и клюква), ягоды можжевельника, семена горчицы, хрен.*

ЗАПРАВКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

3 части моркови, 1 часть сельдерея, 1 часть пастернака, 1 часть петрушки вымойте, очистите, хорошо слейте воду и пропустите через мясорубку. Добавьте на 1 кг смеси 100–120 г соли, хорошо перемешайте и оставьте в прохладном месте на ночь. Утром отцедите жидкость

и переложите массу в хорошо прогретые банки. При этом следите, чтобы не образовывались пузырьки воздуха. Банку накройте целлофаном, вырезанным по форме отверстия. Посыпьте его небольшим количеством соли и завяжите банку. Оставьте в холодном месте.

✿ *Оставшийся отцеженный сок налейте в бутылку, прокипятите и добавьте в суп в качестве заправки.*



ЗАПРАВКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ДРУГИМ ОБРАЗОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг моркови, 1 кг корня петрушки, 1 кг репчатого лука, 1 кг помидоров, 1 стебель лука-порея, 1 большой корень сельдерея, 400–450 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи и зелень вымойте, очистите, пропустите через мясорубку, выложите в чистую эмалированную посуду, посолите. Хорошо перемешайте, разложите в банки и перевяжите целлофаном горлышки.

ПЕТРУШКА НА ЗИМУ

Свежие листья петрушки (можно с корнем) хорошо вымойте. Слейте воду и пропустите через мясорубку. Если используете только листья — можно порезать ножом. На 1 кг массы добавьте 100–120 г соли, посыпьте небольшим количеством соли дно банок, а затем выкла-

дывайте слой измельченной петрушки, слой соли — и так далее, пока не наполнится банка. Необходимо, чтобы последним был слой соли. Завяжите горлышко целлофаном и поставьте в прохладное место.

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ НА ЗИМУ

ПРОДУКТЫ: виноградные листья, белое вино, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соберите листья весной, хорошо вымойте, обсушите, посолите каждый лист и сделайте стопки по 15 листьев. Каждую стопку сверните как блинчик (трубочкой) и сложите в банку. В одну трехлитровую банку может поместиться 2–3 кг листьев. В течение двух дней добавляйте подобным образом приготовленные листья,

так как их объем будет уменьшаться от соли. Сверху крест-накрест положите два прутика лозы, залейте банку чистым белым вином, перевяжите горлышко тряпичей и оставьте. Если вино начнет испаряться, доливайте его понемногу. Заготовленные таким образом листья можно использовать до следующего урожая листьев.

КВАШЕННЫЕ ОГУРЦЫ

Вымойте 10 кг огурцов, отрежьте кончики, хорошо их оботрите грубой тканью. Обильно посолите в большой емкости и оставьте на 24 часа. Несколько раз хорошенько перетряхните, чтобы они перемешивались. Затем извлеките огурцы и хорошо оботрите. На дно емкости для засолки поместите приправы из зерен и трав (листья дуба, виногра-

да, вишни, корень хрена, несколько зонтиков укропа, лавровый лист, 50 г белого перца в зернах, немного семян горчицы, 1 кг соли). Выложите слой огурцов, затем соли, приправы и так далее — доверху. Сверху придавите огурцы перекрещенными палочками, залейте кипяченой охлажденной водой. Закройте емкость и оставьте в теплом месте (на кухне



или на солнце) на 10 дней. Потом перевяжите пергаментом и оставьте в прохладном ме-

сте. Пока огурцы квасятся, часто их трясите, наклоняя сосуд то в одну, то другую сторону.

ОГУРЦЫ В УКСУСЕ

Очистите 1 кг огурцов так, как написано в предыдущем рецепте, вымойте, отрежьте кончики, хорошо их оботрите грубой тканью. Залейте горячей водой и оставьте охлаждаться. Затем разложите их в банки с укропом, виноградными и вишневыми листьями. Отдельно приготовьте маринад: 1 л воды,

40 г соли, 40 г уксусной эссенции, 40 г сахара. Добавьте перец в зернах, банки с огурцами нагрейте, а затем влейте горячий маринад. Понаклоняйте банку, чтобы не осталось воздуха, обвяжите горлышко вдвое сложенным целлофаном и пастеризуйте 20–25 минут при 80 °С.

ЗАГОТОВКА КРУПНЫХ ОГУРЦОВ

Большие огурцы очистите от семян и кожуры и нарежьте как на салат (не слишком тонко). Хорошо посолите и оставьте на ночь. Такое же количество репчатого лука нарежьте кольцами, посолите и также оставьте до утра. На следующий день слейте жидкость с огурцов и лука. Перемешайте подготовленные огурцы

и лук и наполните смесью банки. Каждый слой огурцов и лука пересыпайте семенами горчицы, пока банки не наполнятся. Высота каждого слоя огурцов с луком — два пальца. Все это залейте чуть прокипяченным и слегка охлажденным винным уксусом. Сверху посыпьте консервантом и хорошо закупорьте банки.

САЛАТ ИЗ РЕЗАННЫХ ОГУРЦОВ, МОРКОВИ И ЛУКА

Огурцы среднего размера хорошо вымойте и нарежьте кружками. Лук нарежьте кольцами, хорошо вымытую и очищенную морковь — кружками. Немного (2–3 минуты) бланшируйте все подготовленные продукты, потом извлеките шумовкой, разложите и дайте остыть. В стерилизованные банки выкладывайте слоями огурцы, лук и мор-

ковь, а между ними помещайте кусочки хрена. Залейте содержимое банок горячим маринадом (1 л воды, 40 г соли, 40 г уксусной эссенции, 40 г сахара). Банки обвяжите целлофаном, поставьте в емкость с теплой водой и постепенно нагрейте до 80 °С. Стерилизуйте 20 минут. Охладите и храните в сухом прохладном месте.

ЗАГОТОВКА ЗРЕЛЫХ ПОМИДОРОВ

Отберите зрелые помидоры, по возможности одинакового размера, без изъянов. Вымойте и разложите в трехлитровые банки. Доведите до кипения воду с небольшим количеством

соли, охладите и добавьте 1 ч. ложку салицина (или другой консервант на усмотрение хозяйки). Залейте этим рассолом помидоры. Банки перевяжите и оставьте в прохладном месте.



ГУСТОЙ ТОМАТНЫЙ СОК (ТОМАТНЫЙ СОУС)

Помидоры хорошо обмойте, уберите плодоножки, нарежьте кружками. Приправьте по вкусу и поварите 15–20 минут. Перетрите через сито и варите еще от 30 минут до 1 часа, посолите по вкусу, приправьте перцем, добавьте молотую сушеную зелень сельдерея (можно также проварить пучок зелени сельдерея вместе с томатами). Разлейте массу в разогретые бутылки, плотно закройте целлофаном (обвяжите горлышки).

Подготовленные таким образом бутылки поместите в сухое место, накройте толстым покрывалом, так чтобы бутылки долго остывали и в это время шел процесс стерилизации. Если сок не был на момент разливания горячим, можно добавить немного консерванта. Когда бутылки полностью остынут, поместите их в прохладное место и храните с другими заготовками.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С БАКЛАЖАНАМИ (ДЛЯ ЗАПРАВКИ ДЖУВЕЧА)

Два баклажана очистите, нарежьте кусочками, посолите и оставьте на некоторое время, чтобы мякоть размягчилась. Два мясистых болгарских перца нарежьте полосками. В банку выложите слоями подготовленные баклажаны, перцы, зелень сельдерея и нарезанные помидоры. Банка

должна быть заполнена до самого верха. Сверху поместите листья сельдерея и салицин на кончике ножа. Обмотайте горлышко банки целлофаном или пергаментом и прогревайте на пару 30 минут. Остывшие банки выньте из воды, вытрите и поместите в прохладное место.

КОНСЕРВАЦИЯ ЗРЕЛЫХ ТЫКВ

Возьмите зрелые тыквы до 3 кг веса. Затем возьмите воск, растопите его и обмажьте им с двух сторон тыкву — в том месте, где у нее стебель и с той стороны, на которой она лежала. Каждую подготовленную таким

образом тыкву обмотайте в чистую ткань. В ящик насыпьте соль, сверху соли поместите в ряд тыквы и посыпьте их солью. Оставьте их в том месте, где они не замерзнут.

СУШЕНЫЙ БАКЛАЖАН

Молодой баклажан нарежьте ножом тонкой лапшой и нанижите на нити. Сушите на ярком солнце. Когда баклажаны полностью вы-

сохнут, переложите их в тканевые сумки и повесьте в сухое место.

✿ *Высушенные таким образом баклажаны в дальнейшем при приготовлении будут иметь такой же вкус, как и свежие. Этим же способом сушат на зиму и мясистые болгарские перцы, которые предварительно очищают от семян. Можно таким способом заготавливать и красные баклажаны небольшого размера.*



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА НА ЗИМУ

Используйте только неповрежденную свежую цветную капусту. Разделите на соцветия. Налейте в кастрюлю воды, добавьте немного соли и лимонного сока, когда закипит, опустите соцветия капусты и поварите несколько минут. Извлеките из кипящего рассола и остудите в холодной воде. Остывшую капусту пере-

ложите на сито, чтобы вода полностью стекла. Переложите в банки с герметично закручивающимися крышками, залейте прокипяченным рассолом (в котором варилась капуста), чтобы он полностью покрыл содержимое банки. Закройте крышки и прогревайте на пару 45 минут.

АССОРТИ С МАРИНОВАННЫМИ БОЛГАРСКИМИ ПЕРЦАМИ ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

Длинные болгарские перцы и мясистые болгарские перцы разложите на несколько дней в сухом месте. Затем промойте перцы в холодной воде и сразу же выложите их в подготовленную емкость (банки или бочку). На дно поместите слой длинных перцев, затем слой мясистых перцев, следом — слой небольших огурчиков и зеленых помидоров. Добавьте листья сельдерея, посолите и таким образом продолжайте чередовать ряды, пока емкость не наполнится. На 50-литровую бочку требу-

ется 1,5 кг соли. Когда емкость будет полностью заполнена, ее требуется залить заливкой, которая готовится следующим образом: в большой емкости сварите вишневые листья (на 50 л воды требуется 5–6 горстей листьев, можно и больше), охлажденный отвар процедите и на каждые его 3 литра добавьте 1,5 л винного уксуса. Перемешайте и залейте подготовленные овощи. Сверху положите деревянный круг и придавите камнем. Дважды в неделю встряхивайте содержимое емкости.

✿ *Перцы, огурцы и зеленые помидоры не надо нарезать, их в этом ассорти используют целиком.*

КРАСНЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ НА ЗИМУ

Вымойте мясистые красные перцы и целиком, с маленькими плодоножками выложите в банки (лучше всего 5–6-литровые). Поверх выложенных перцев насыпьте горсть желтых горчичных семян. Накройте крест-накрест веточками (лучше вишневыми или вербовыми). Чтобы приготовить заливку, в кастрюлю влейте 3 л воды, добавьте 250 г сахара

и ½ ст. ложки соли, поварите до растворения сахара. Дайте остыть и добавьте уксусную эссенцию по вкусу (но не слишком мало). Когда маринад полностью остынет, залейте им перцы. Горлышко банки завяжите целлофаном, вымоченным в воде с добавлением небольшого количества салицина (или в чистой фруктовой водке).

✿ *Можно заготовить перцы другим способом — без соли. Для этого сложите болгарские перцы в банку, добавьте кусочек очищенного хрена, горсть се-*



мян горчицы, залейте разведенным винным уксусом, перевяжите горлышко и уберите на хранение.

ЗЕЛЕННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ С ТЕРТЫМ ХРЕНОМ

Зеленые мясистые болгарские перцы просушите в прохладном месте 2–3 дня. Испеките их, посолите и, не очищая от кожицы, выложите в емкость. Закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром в хорошо вымытые и обсушенные банки выложите печеные перцы, чередуя слои: слой перцев, слой перца горошком с лавровым листом

и измельченным хреном. Залейте содержимое банок тем соком, который за ночь выделили печеные перцы. Долейте винным уксусом. Сверху добавьте немного зубчиков чеснока, завяжите горлышки банок и оставьте в прохладном месте. Перед употреблением очистите перцы от кожицы и промойте в холодной воде.

БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Очищенную капусту тонко нашинкуйте как на салат. Посолите и оставьте размякнуть. Перцы очистите от семян и вымойте (они должны быть не очень большими и не слишком мясистыми). Капусту отожмите, добавьте в нее несколько горошин перца и наполните подготовленные перцы. Выложите в банки. Когда банка наполнит-

ся до краев, залейте ее горячим винным уксусом и оставьте в таком виде на 1 час. После этого слейте уксус из банок в кастрюлю, прокипятите, дайте остыть и этим остывшим уксусом снова залейте перцы. Горлышки банок перевяжите целлофаном и поместите в прохладное место. Доливайте уксус по мере его испарения.

БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ

Вымытые, очищенные от семян перцы залейте соленой кипящей водой и оставьте под крышкой на 2 минуты. Затем слейте воду, а перцы разложите на полотенце отверстием вниз, чтобы из них стекла жидкость и они хорошо высохли. После этого вставьте перцы один в другой по шесть штук и осторожно выложите в банку

с широким горлышком. Банку поставьте у края плиты, чтобы она была теплой. Уложенные таким образом перцы залейте кипящим густым томатным соком. Перевяжите горлышки банок чистой тканью, а сверху накройте влажным двойным целлофаном. Прочно перевяжите веревкой. Стерилизуйте.

ПЕЧЕННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ

Мясистые зрелые болгарские перцы испеките и оставьте в емкости на ночь. В большой кастрюле вскипятите воду с добавлени-

ем уксусной эссенции и соли по вкусу. Когда маринад охладится, печеные перцы разложите в большие банки, пересыпая каждый



ряд солью и горошинами перца. Заполните таким образом банки и залейте маринадом. Сверху накройте проваренными виноградными листьями и завяжите горлышко ба-

нок двойным слоем целлофана, смоченного в спирте. Поставьте банки в большие тазы и варите 15 минут. Дайте остыть, затем извлеките.

ПЕЧЕННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ НА ЗИМУ

Испеките на противне неповрежденные вымытые болгарские перцы. Пока перцы пекутся, вскипятите винный уксус с добавлением соли по вкусу и небольшого количества сахара. Печеные горячие перцы выложите в горя-

чие банки. Сверху крест-накрест положите два очищенных корня хрена. Залейте горячим маринадом, перевяжите горлышки и укутайте, оставив в таком виде до следующего дня. После остывания переставьте в прохладное место.

АЙВАР ИЗ МЯСИСТЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦЕВ

Крупные мясистые болгарские перцы вымойте, обсушите и испеките. Очистите от кожицы и оставьте на ночь на решетке, чтобы с перцев стек лишний сок. Утром очистите перцы от семян и пропустите через мясорубку или мелко порежьте ножом. Посолите, поместите в кастрюлю. Варите до загустения.

В горячие банки разложите густой айвар без лишнего сока. Горлышки банок сразу же перевяжите — сначала чистой белой тканью, а потом уже смоченным в спирте целлофаном. Подготовленные таким образом банки поместите в теплую духовку, дайте им там остыть, а утром переместите в прохладное место.

АЙВАР ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Пропустите через мясорубку 5 кг зеленых помидоров и варите на плите вместе с 4–5 головками измельченного репчатого лука. Посолите по вкусу (можно чуть больше). В конце приготовления добавьте 200 г сахара и немного уксусной эссенции (можно добавить и винный уксус, но в этом случае нужно дольше варить, чтобы он выпарился). Айвар сварится, когда при помешивании

деревянной ложкой будет видно дно кастрюли. Снимите с плиты, добавьте 300 г тертого хрена и 200 г горчицы. Хорошо перемешайте и наполните горячие банки. Замотайте двойным слоем целлофана, смоченным во фруктовой водке или спирте, горлышки банок и укутайте банки, чтобы они остывали постепенно. На следующий день переставьте в прохладное место.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В БАНКАХ

У зеленых помидоров удалите хвостики. Кипятите помидоры 5–6 минут, извлеките из кипятка и сразу же поместите под холодную воду на 2–3 минуты. Выложите на ре-

шетку, чтобы вода стекла. Помидоры уложите в банку, на дно которой предварительно поместите листья сельдерея, крупные горошины перца и кусочки хрена. Помидоры залей-



те разбавленным водой уксусом и добавьте на трехлитровую банку 2 ст. ложки соли (соль

должна раствориться). Перевяжите горлышки и храните в прохладном месте.

РЕЗАНЫЙ САЛАТ

Нарежьте тонкими кружками 3 кг репчатого лука, 20 очищенных огурцов — толстыми кружками, 3 кг зеленых помидоров и 50 крупных мясистых перцев, очищенных от семян, — кусочками. Все компоненты отдельно посолите и оставьте в разных емкостях на 2 часа. После этого слейте выделившуюся жидкость, которая появится от соли. Овощи выложите в чистые банки слоями в следующем порядке: лук, помидоры, огурцы, перцы — и так до самого верха. С боков в банки поместите

кружочки моркови и хрена, а также несколько лавровых листьев. Добавьте 5 г черного перца горошком и 10 г зерен горчицы, которые следует высыпать в банки поверх всего содержимого. Залейте кипящей водой с добавлением уксусной эссенции по вкусу. На ночь оставьте банки открытыми. Утром долейте доверху, придавите веточками вишни или корня хрена крест-накрест, чтобы овощи были в жидкости, перевяжите горлышко и поместите в прохладное место.

ВАРЕННЫЕ ГРИБЫ В УКСУСЕ

У небольших грибов отрежьте кончики ножек, поместите грибы в соленую горячую воду и прокипятите их. Извлеките из кипятка, сразу же поместите под холодную воду и выложите на решетку, чтобы стекла жидкость. За это время сварите уксус с 2 головками на-

резанного репчатого лука, крупными горошинами перца, солью и 2 мускатными орехами. Подготовленные грибы выложите в банки и залейте горячим маринадом. Когда маринад в банках остынет, завяжите горлышки пергаментом и поместите на хранение.

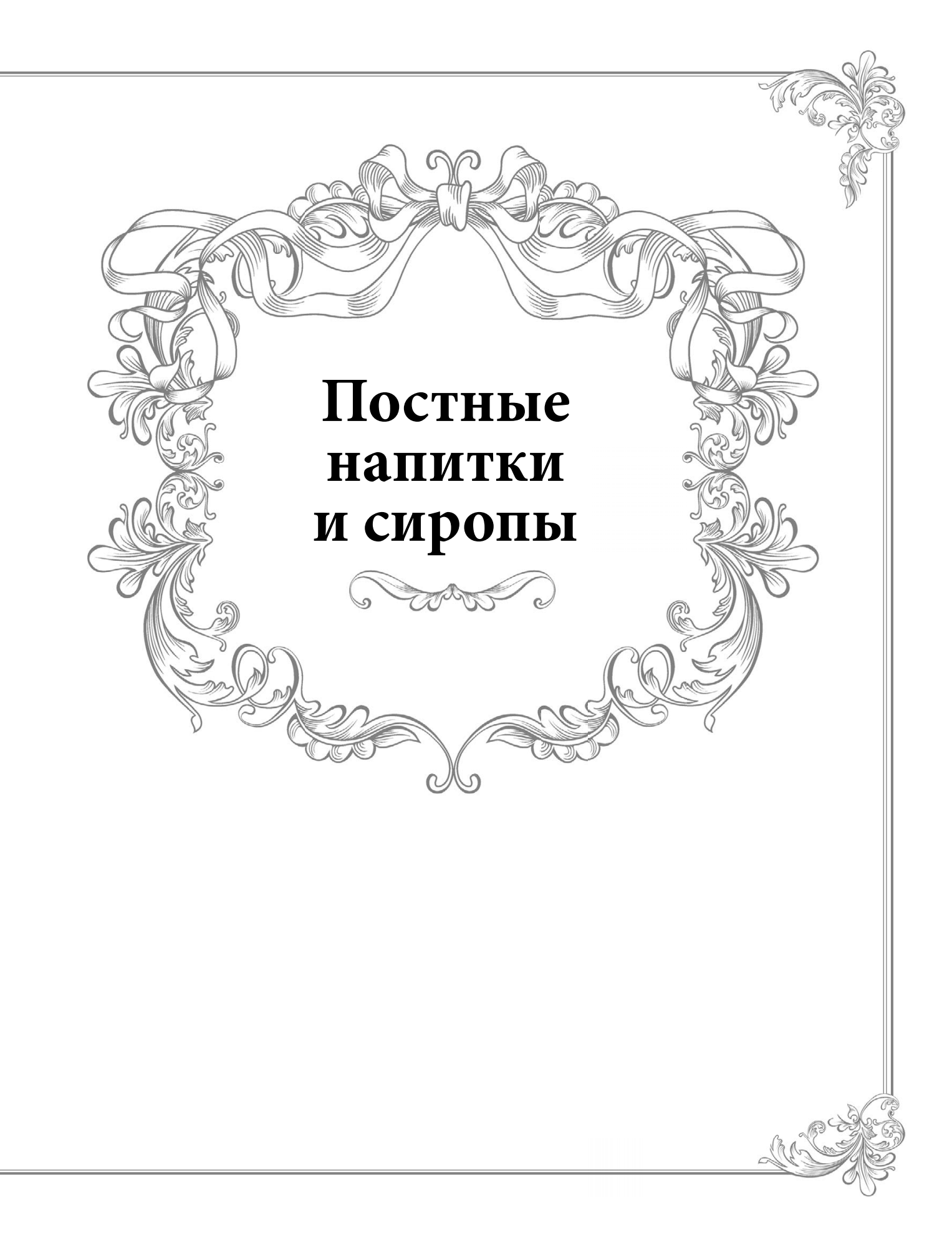
✿ *Грибы можно мариновать как целыми, так и нарезанными на пластинки.*

СЛИВЫ В УКСУСЕ И КРАСНОМ ВИНЕ


ПРОДУКТЫ: 500 г слив, 250 г сахара, 500 мл красного вина, 250 мл разбавленного винного уксуса, корочка корицы, несколько бутонов гвоздики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте сливы, удалите плодоножки и косточки, а затем в нескольких местах наколите плоды зубочисткой. Сахар, уксус и вино проварите, добавьте корицу и гвоздику. Понемногу добавляйте сливы, варите до тех пор, пока кожица не начнет трескаться. Извлеките сливы и сразу же переложите в горячие, предварительно вымытые

банки. Жидкость еще несколько минут варите, затем залейте сливы и оставьте на 1 день. Периодически встряхивайте банки. На следующий день слейте жидкость, прокипятите и снова залейте сливы. Закройте банки крышками, оставьте охлаждаться. Храните в прохладном месте. Употреблять в пищу можно как жидкость, так и сами сливы.



**Постные
напитки
и сиропы**



ПОСТ НА СОКАХ

Применение знаний о приготовлении луговых (диких) и культурных растений дает возможность приготовить множество полезных, питательных и целебных соков и их смесей, которые можно использовать в пост, а также употреблять в течение целого года как добавление к прочим блюдам для улучшения сопротивляемости организма и его очищения от токсинов.

Поститься на одних соках можно в течение дня или более длительного времени, это зависит от состояния здоровья. Но если вы решили поститься на соках дольше одного дня, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом и возьмите благословение духовника.

Невозможно перечислить все достоинства свежих фруктов, но некоторые их преимущества характерны для всех видов фруктов. Фруктовые кислоты, которые полностью сжигаются в организме и по этой причине являются питательными веществами, затем превращаются в карбонаты и делают кровь щелочной, предотвращая накопление кислот (продуктов белкового распада), и тем самым защищают организм от болезней. Другое достоинство фруктов в том, что они воздействуют на язвы, опухоли и растворяют минеральные отложения в кровеносных сосудах и суставах, желчном пузыре и почках.

Употребляйте в пищу свежавыжатые соки, белковые напитки, чай из лекарственных трав и чистую воду. При приготовлении соков используйте экологически чистое сырье (если в этом нет уверенности, фрукты следует очень тщательно мыть перед использованием). Если фрукты не помыть, то ядовитые вещества, скопившиеся на поверхности обработанных

химикатами плодов, в концентрированном виде попадут в сок.

Если вы поститесь на соках, требуется выпивать ежедневно не меньше 8 стаканов (до 3 л). Этот объем обеспечит вас в нужном количестве фитоэлементами, антиоксидантами (витаминами и минералами), хлорофиллом и энзимами.

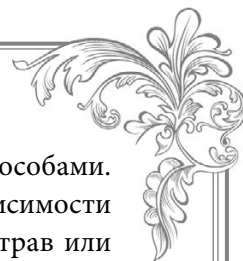
Фрукты не являются десертом! Их не нужно есть с другими продуктами, то есть употреблять в пищу после обеда или ужина. В этом случае никакой пользы от употребления фруктов не будет. Желудок начнет вырабатывать мочевую кислоту, которая является токсичной для организма. В то же время, если мы едим фрукты на пустой желудок, мы можем извлечь из них максимальную пользу.

Хорошим помощником пищеварению служат соки темно-зеленых листовых овощей: шпината и петрушки. Разводите их водянистыми соками — например, соком из капусты, сельдерея, огурца или алоэ. Можно развести и минеральной водой.

Для того чтобы соки оказали на организм нужный эффект, пить их следует медленно, небольшими глоточками. Быстрое глотание вредно для почек и для организма в целом (это относится и к быстрому питью воды).

Пост на соках прекращают постепенно (особенно если он длился достаточно долго), помаленьку вводя твердую пищу небольшими порциями. Пищу в этот период следует тщательно пережевывать.

Употребление в пищу фруктовых, ягодных, овощных соков и живительных напитков из различных лекарственных трав является той полезной привычкой, которую мы потеряли с появлением в магазинах различных готовых напитков.



Питье соков и травяных напитков не ограничивается в пост. Напротив, во время поста их пить следует ежедневно в большем количестве. Их употребление принесет большую пользу, поскольку они целебнее многих других напитков, а при собственноручном приготовлении еще и дешевле.

Готовить их можно разными способами. Способы могут отличаться в зависимости от того, из каких фруктов, овощей, трав или ягод вы их делаете.

Самые полезные соки — те, которые выпиваются сразу после приготовления без добавления консервантов. Но они не могут храниться долго.

Здесь мы приведем полезные рекомендации, которые помогут вам готовить и хранить полезные напитки и сиропы.

ПАСТЕРИЗАЦИЯ

Пастеризация обязательно проводится в стеклянной посуде, которая должна быть чисто вымыта и закрыта завинчивающимися крышками, резиновыми пробками или целлофаном и перевязана веревкой.

Приготовьте сок по выбранному рецепту, разлейте его в бутылки, закройте их (можно проводить пастеризацию и в открытых бутылках). Уровень жидкости должен не доходить 5 см до края бутылки, если вы используете завинчивающиеся крышки, и 1 см, если закрываете их иным способом. На дно большой кастрюли или таза следует поместить деревянную решетку или какую-то грубую ткань.

Бутылки надо расставить таким образом, чтобы они не соприкасались друг с другом. Воды наливается столько, чтобы она доходила до уровня сока в бутылках. Емкость следует закрыть и постепенно нагревать. В одну из бутылей, находящихся в центре емкости, нужно поставить градусник. Когда он покажет 70 °С, бутылки следует вынуть и переставить на деревянный стол или на ткань и укутать. Если бутылки закрыты крышками, их необходимо обмазать воском. Время от времени проверяйте внешний вид заготовок. Возможно, через некоторое время их нужно будет повторно стерилизовать.

СОК ИЗ СОКОВАРКИ

Легче всего такой сок получить из ягод, но можно и из фруктов. В зависимости от выбранного сырья, будет различаться и способ его подготовки.

Перед тем как мыть ягоды, нужно убрать хвостики. Прежде чем готовить сок, ягоды следует посыпать сахаром и оставить на некоторое время (около 2 часов).

Твердые фрукты (яблоки, груши, айву) необходимо предварительно нарезать и полить лимонным соком или посыпать лимонной кислотой.

Фрукты и ягоды с косточками (абрикосы, сливы или персики) необходимо от косточек очистить. По желанию несколько косточек можно добавить в сок для аромата.

Ягоды, которые растут гроздьями или кистями (виноград, смородину и т. п.), надо очистить от веточек, иначе сок получится горьким.

Сахар обычно добавляется в небольшом количестве: 100–200 г на 1 кг фруктов.



ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ НАПИТКИ И СИРОПЫ

АБРИКОСЫ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ АБРИКОСОВ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г зрелых и сочных абрикосов, мед или сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте абрикосы, удалите косточки. Мякоть нарежьте. Поместите в соковыжималку для холодного отжима и приготовьте сок (или сделайте это вручную). В готовый сок добавьте по вкусу мед или сахар. Употребляйте сразу же после приготовления.

АБРИКОСОВЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых сочных абрикосов, 600 г сахара, несколько косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте абрикосы, очистите от косточек, измельчите, пересыпьте сахаром, оставьте на 2 часа в прохладном месте. Переложите в соковарку, добавьте несколько косточек и приготовьте сок. Готовый сок перелейте в прокипяченные сухие бутылки, закройте их и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое и прохладное место.

АБРИКОСОВЫЙ СОК С САХАРОМ И ВОДОЙ

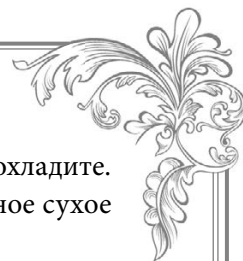
ПРОДУКТЫ: 5 кг абрикосов, 750 г сахара, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте абрикосы, очистите от косточек и пропустите через мясорубку. Сахар вскипятите с водой, охладите и залейте сиропом абрикосовую массу. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 12 часов. После этого пропустите через сито, проварите (недолго, только дав закипеть), затем готовый сок разлейте в подготовленные горячие бутылки, хорошо их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое прохладное место.

АБРИКОСОВЫЙ СОК С САХАРОМ И ВОДОЙ — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых и сочных абрикосов, 800 г сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте абрикосы, очистите от косточек, измельчите, добавьте воду. Варите, пока плоды не станут мягкими. Затем процедите через сложенную в несколько сло-



ев марлю. Добавьте сахар, вместе доведите до кипения, варите до растворения сахара и сразу же разлейте в подготовленные горя-

чие бутылки. Плотно их закройте и охладите. Охлажденный сок переставьте в темное сухое и прохладное место.

СИРОП ИЗ СВЕЖИХ АБРИКОСОВ

ПРОДУКТЫ: 3 кг абрикосов, сахар (на 1 л сока 800–1000 г), 40 г винной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте абрикосы, удалите косточки (несколько штук оставьте и слегка раздробите). Мякоть растолките. В остывшую кипяченую воду добавьте винную кислоту. Залейте фрукты, осторожно перемешайте, накройте крышкой и оставьте на ночь. После этого пропустите через сложенную в несколько слоев марлю или через чистую ткань. Добавьте

сахар (800–1000 г на каждый литр полученного сока), снова оставьте на 2 дня в холодном месте, периодически помешивая. Когда сахар полностью растворится в соке, перелейте его в бутылки (чистые и сухие). Накройте сложенной в два слоя марлей и оставьте в прохладном месте на 30 дней. После этого закройте бутылки прокипяченными крышками.

АЙВА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ АЙВЫ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г зрелых и сочных плодов айвы, сахар или мед по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Айву вымойте, удалите семенную часть. Нарезьте мякоть на кусочки. Приготовьте сок в соковыжималке или пропу-

стите через мясорубку и отожмите через сложенную в несколько слоев марлю или ткань. Употребляйте в свежем виде.

✿ *Очень вкусная соковая смесь получится, если вы приготовите сок из 400 г айвы, 200 г яблок и 200 г винограда.*

СОК ИЗ АЙВЫ В СОКОВАРКЕ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелой сочной айвы, 200–250 г сахара, сок 1 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Айву вымойте, натрите на крупной терке или нарежьте кусочками, посыпьте сахаром, полейте соком лимона и оставьте под крышкой на 2 часа. Выложите в соко-

варку и приготовьте сок. Горячий сок разлейте по предварительно прокипяченным горячим бутылкам. Закройте резиновыми пробками или целлофаном, укутайте и дайте остыть.



СОК ИЗ АЙВЫ С ВОДОЙ И САХАРОМ

ПРОДУКТЫ: 5 кг айвы, 1 кг сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Айву хорошо вымойте, удалите семенную часть, натрите на крупной терке или измельчите ножом, залейте водой и дайте размякнуть. Когда айва будет мягкой, протрите ее через сито. Добавьте в пропущенный через сито сок сахар и варите до кипения. Дайте немного прокипеть. Готовый сок разлейте в чистые горячие бутылки. Закройте резиновыми пробками или целлофаном, укутайте и оставьте охлаждаться. Когда сок остынет, переставьте в сухое прохладное место.

БОЯРЫШНИК

СОК ИЗ БОЯРЫШНИКА

ПРОДУКТЫ: 1 кг плодов боярышника, 50 г сахара, 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые плоды варите в небольшом количестве воды на слабом огне 1–2 часа. Перетрите плоды через сито, добавьте сахар и воду, в которой они варились. Прокипятите и остудите.

БУЗИНА

Свежие плоды бузины нельзя употреблять в пищу без тепловой обработки, особенно если они зрелые. Нельзя также пить свежесжатый сок бузины, поскольку он содержит вредные кислоты, эфирные масла, смолистые вещества и другие компоненты, которые употреблять не рекомендуется.

СОК ИЗ ПЛОДОВ БУЗИНЫ

ПРОДУКТЫ: 5 кг плодов бузины, 500–750 г сахара, лимонная цедра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды вымойте, дайте воде стечь, затем удалите плодоножки, потому как в них содержится горький на вкус танин (он не полезен для здоровья). Удалите также поврежденные или неспелые плоды. В керамическую посуду (или в неповрежденную эмалированную) выложите слоями бузину, пересыпая каждый слой сахаром и лимонной цедрой. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 2 часа. Затем поместите массу в соковарку и приготовьте сок. Разлейте в прокипяченные бутылки, закройте и храните после остывания в прохладном месте (в погребе).



СИРОП ИЗ ЦВЕТОВ БУЗИНЫ

ПРОДУКТЫ: 50 соцветий бузины, 2,5–2,7 кг сахара, 2 л воды, 40–45 г лимонной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Аккуратно соберите цветы бузины, разложите их тонким слоем на доске и слегка просушите в прохладном месте. Просушенные цветы поместите в мешочек из марли или тонкой ткани, залейте горячей кипяченой водой, накройте крышкой и оставьте на 45 минут. Процедите жидкость через сложенную в несколько раз мар-

лю. Добавьте сахар, хорошо перемешайте и добавьте лимонную кислоту. Дайте постоять до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Разлейте в прокипяченные бутылки, закройте и после остывания храните в прохладном месте (в погребе). Полученный сироп разбавляйте в пропорции 1 л воды на 200 мл сиропа.

ВИНОГРАД

СВЕЖИЙ ВИНОГРАДНЫЙ СОК

ПРОДУКТЫ: 500 г темного винограда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте виноград, удалите плодоножки и слегка помните ягоды. Приготовьте сок с помощью электрической

соковыжималки. Готовый сок сразу же употребляйте.

✿ *Можно сделать сок ассорти из 400 г винограда, 200 г персиков и 200 г слив.*

СОК ВИНОГРАДНЫЙ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг винограда (лучше темного или красного)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте виноград, удалите плодоножки, немного помните ягоды. Переложите их в соковарку. Готовьте сок при умеренной температуре. Готовый сок перелей-

те в сухие прокипяченные бутылки, плотно их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое прохладное место.

✿ *К винограду можно добавить немного сахара, так как плоды не содержат в большом количестве природный сахар. В этом случае очищенный и помятый виноград надо пересыпать сахаром и оставить на некоторое время (хотя бы на 1 час) в эмалированной или пластиковой посуде, а уже затем переложить в соковарку.*



ВИНОГРАДНЫЙ СОК С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг винограда (лучше темного или красного), 600–700 г сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте ягоды, очистите от плодоножек, а затем пропустите виноград через мясорубку. Влейте воду, перетрите через сито. Полученный сок залейте в чистую посуду, нагрейте, добавьте сахар (постепенно), варите до кипения. Кипятите до растворения сахара и разлейте в предварительно прокипяченные горячие бутылки. Закройте и оставьте остывать.

ВИШНЯ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ВИШНИ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г вишни, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшую вишню вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки). Выжмите сок с помощью соковыжималки или вручную. Готовый сок употребляйте сразу же после приготовления, добавив по вкусу немного меда или сахара.

СОК ИЗ ВИШНИ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг вишни, 750 г сахара, 1,25 л воды

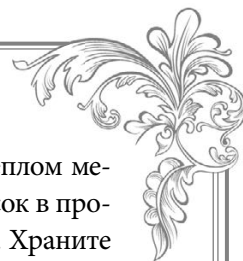
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшую вишню вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), добавьте воду и нагревайте на плите до размягчения ягод. Затем протрите их через сито, добавьте сахар, недолго проварите и разлейте в чистые разогретые бутылки. Закройте их, укутайте и оставьте до охлаждения сока.

✿ *Сок получается более вкусным, если при первом кипячении в него добавить несколько вишневых косточек. Чтобы их было легче извлечь, можно опустить их в емкость в небольшом марлевом мешочке.*

ВИШНЕВЫЙ СОК — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 8 кг вишни, на 1 л сока 500 г сахара, цедра 1–2 лимонов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшую вишню вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), затем хорошо разомните или пропустите через мясорубку. Добавьте 20–30 слегка дробленных вишневых косточек в марлевом мешочке. Вишни поместите в большие чистые банки, накройте крышками и оставьте в прохладном месте на 2 дня. После



этого процедите через марлю, сложенную в несколько раз, или через чистую ткань. На каждый литр полученного сока добавьте 400–500 г сахара, цедру лимонов, разлейте в чистые банки,

перевяжите горлышки и оставьте в теплом месте на 14 дней. После этого перелейте сок в прокипяченные сухие банки, закройте их. Храните в сухом проветриваемом месте.

ВИШНЕВЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг вишни, 500 г сахара, 10–15 вишневых косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшую вишню вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), добавьте сахар, перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 2 часа в прохладном ме-

сте. Затем переложите в соковарку, добавьте косточки и приготовьте сок. Из данного количества вишни получится около 3 литров сока. Оставшиеся отжимки можно использовать для приготовления джема или мармелада.

СЫРОЙ ВИШНЕВЫЙ СИРОП

ПРОДУКТЫ: вишня, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшую вишню вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), затем хорошо разомните или пропустите через мясорубку. Вишню оставьте в прохладном месте на ночь. Затем процедите через марлю, сложенную в несколько раз, или через чистую

ткань. На каждый литр полученного сока добавьте 1,75 кг сахара. Перемешивайте около 2 часов, пока сахар полностью не растворится в соке. Можно для этой цели использовать миксер. Полученный сироп разлейте в прокипяченные сухие бутылки и плотно закройте.

ВИШНЕВЫЙ ЦИБРИС

Очистите от косточек и плодоножек 500 г вишни, поместите в пол-литровую кастрюлю. Влейте столько воды, чтобы она покрыла ягоды, и добавьте сахар по вкусу. Добавьте несколько бутонов гвоздики и дайте прокипеть. В тарелку насыпьте 3 ч. ложки муки, разведите их в небольшом количестве холодной воды так, чтобы не осталось ко-

мочков, и добавьте в кастрюлю. Размешайте так, чтобы мука полностью растворилась в жидкости. Недолго проварите и снимите с плиты. Остудите массу, поставив на лед или поместив в холодное место. Вишневый цибрис может храниться несколько дней в холодильнике и очень приятен в жаркую погоду.



ГРУШИ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ГРУШ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г зрелых сочных груш, сахар или мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши вымойте, удалите семенную часть, нарежьте мякоть на маленькие кусочки. Приготовьте сок в соковыжималке или пропустите груши через мясорубку, а затем отожмите через марлю или плотную ткань. Употребляйте в свежем виде, добавив по вкусу сахар или мед.

СОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых сочных груш, 200–250 г сахара, сок 1 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши вымойте, натрите на крупной терке или нарежьте мелкими кусочками, посыпьте сахаром, полейте соком лимона, накройте крышкой и оставьте на 2 часа. Переместите в соковарку и приготовьте сок. Горячий сок разлейте в предварительно прокипяченные разогретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или целлофаном, укутайте и оставьте охлаждаться.

СОК ИЗ ГРУШ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг груш, 1 кг сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши хорошо вымойте, удалите семенную часть, натрите на крупной терке или мелко нарежьте, залейте водой и оставьте размягчаться. Когда груши станут мягкими, пропустите через сито. К пропущенному через сито соку добавьте сахар и варите до кипения. Дайте немного покипеть и перелейте в чистые нагретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или целлофаном и оставьте остывать. Когда сок остынет, переставьте в прохладное сухое место.

ВОДНИКА ИЗ ГРУШ

ПРОДУКТЫ: 4 кг груш, 50 г плодов можжевельника

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобранные чистые и неповрежденные груши нарежьте и выложите в чистую предварительно вымытую и пропаренную посуду (например, бочонок). Между рядами груш поместите плоды можжевельника. Емкость требуется наполнять не полностью, до верха должно оставаться 15–20 см. Залейте груши чистой холодной водой,



чтобы она их покрыла. Накройте емкость чистой тканью, а чистым камнем придавите содержимое бочки (так же, как при квашении капусты). Обычно требуется 15–20 дней для

того, чтобы прошла ферментация и получилась вкусная водника — питательный и освежающий напиток.

✿ *Если у вас нет большой бочки, готовьте воднику в банках. Помните о том, что со временем вкус напитка будет меняться, поскольку сахар превращается в спирт.*

ДЫНЯ (АНАНАСНАЯ ДЫНЯ)

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ДЫНИ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г свежей сочной дыни, сахар или мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте дыню, очистите и нарежьте на кусочки. Положите в соковыжималку для холодного отжима и подготовь-

те сок (или сделайте это вручную). В готовый сок добавьте мед или сахар. Употребляйте сразу же после приготовления.

СОК ИЗ ДЫНИ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелой сочной дыни, 750 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте дыни, очистите, нарежьте на кусочки, посыпьте сахаром и оставьте на 2 часа в прохладном месте. Поместите в соко-

варку и приготовьте сок. Готовый сок поместите в прокипяченные бутылки, плотно их закройте и оставьте охлаждаться.

СОК ИЗ ДЫНИ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг дыни, 750 г сахара, 2 л воды

Вымойте дыни, очистите, затем пропустите через мясорубку. Сахар и воду прокипятите, добавьте к измельченной дыне, хорошо перемешайте и оставьте на 2 часа в прохладном месте. После этого перетрите все через сито,

проварите недолго, доведя до кипения, и разлейте готовый сок в подготовленные горячие бутылки. Плотно их закройте и оставьте охлаждаться. Охлажденный сок переставьте в темное сухое прохладное место.



СОК ИЗ ДЫНИ С САХАРОМ И ВОДОЙ — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 5 кг дыни, 800 г сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте дыни, очистите, нарежьте на кусочки, влейте воду и варите до размягчения. Затем остудите и пропустите через сложенную в несколько слоев марлю. В процеженный сок добавьте сахар, доведите до кипения, 1–2 минуты кипятите и разлейте готовый сок в подготовленные горячие бутылки. Плотно их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое и прохладное место.

СИРОП ИЗ ДЫНИ С ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ

ПРОДУКТЫ: 3 кг дыни, 3–3,5 кг сахара, 60 г лимонной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте дыни, очистите, пропустите через мясорубку. На каждый килограмм дыни налейте 1 л воды и добавьте 20 г лимонной кислоты. Перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 24 часа в прохладном месте. Процедите сок, добавьте сахар и оставьте еще на 2 дня в прохладном месте, время от времени помешивая его. К этому времени сок, в котором полностью растворится сахар, будет готов. Разлейте его в бутылки (чистые и сухие). Накройте их вдвое сложенной марлей и оставьте в холодном месте на 30 дней. После этого бутылки с соком закройте прокипяченными крышками.

ЕЖЕВИКА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЕЖЕВИКИ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г ежевики, лимон или лимонная кислота по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте, очистите и слегка помните ежевику. Переложите в соковыжималку для холодного отжима и приготовьте сок или сделайте это вручную. По вкусу добавьте сок лимона или лимонную кислоту.

СОК ИЗ ЕЖЕВИКИ С ВОДОЙ И САХАРОМ

ПРОДУКТЫ: 5 кг ежевики, 1,5 л воды, 600 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите ежевику, очистите, при необходимости вымойте и дайте воде стечь. Воду вскипятите с сахаром, ежевику разомните, залейте теплым сахарным сиропом и оставьте под крышкой на ночь в прохладном месте. Утром смесь протри-



те через сито, полученный сок варите до закипания, а затем перелейте в чистые горячие бутылки. Плотно их закройте и укутай-

те до остывания. Когда остынут, переставьте в сухое прохладное место.

ЕЖЕВИЧНЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг ежевики, 500–700 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте, переберите и слегка помните ежевику. Переложите в большой эмалированный таз, посыпьте сахаром, осторожно перемешайте и оставьте

в прохладном месте минимум на 2 часа. Затем поместите в соковарку. Готовый сок перелейте в прокипяченные горячие бутылки, закройте и поместите в сухое проветриваемое место.

СИРОП ИЗ ЕЖЕВИКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелой ежевики, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте, очистите и слегка разомните ежевику. Выложите в большой эмалированный таз (без повреждений эмали), посыпьте сахаром и оставьте на ночь в прохладном месте. После этого процедите через чистую ткань или сложенную в несколь-

ко слоев марлю. Полученный сок поместите в эмалированную посуду, нагрейте до кипения, добавьте сахар (на 1 л сока 1 кг сахара). Варите на довольно сильном огне, пока снова не закипит. Закройте и поместите в прохладное место.

ЕЖЕВИЧНОЕ ВИНО

ПРОДУКТЫ: 4 кг ежевики, 1 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите ежевику, очистите, хорошо растолките и выложите в большую банку (5-литровую или еще большего объема). Добавьте сахар, банку не следует заполнять доверху. Завяжите горло банки и оставьте на 10 дней в прохладном месте. По окончании этого срока ежевику, которая поднимется на поверхность, без труда извлеките, а сок процедите и перелейте в другую банку, опять же не наполняя ее до краев. И еще на 10 дней

оставьте в холоде. За это время на дне банки должен появиться осадок. Прозрачный сок необходимо осторожно процедить через марлю и разлить по чистым бутылкам, завязать горлышки тканью и оставить на 5–6 дней. После этого бутылки с вином можно закрыть завинчивающимися крышками. Оставшиеся ежевичные отжимки залейте холодной водой и оставьте на солнце. Через 15 дней процедите в бутылку и используйте как хороший уксус.



КИЗИЛ

СОК ИЗ КИЗИЛА

ПРОДУКТЫ: 5 кг кизила, 1 кг сахара, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные от косточек плоды залейте водой и нагревайте на слабом огне. Доведите до кипения и варите 3–5 минут, после этого превратите в пюре.

Добавьте сахар, снова разогрейте до 75 °С. Горячий сок разлейте в подготовленные бутылки и закройте резиновыми пробками.

КЛУБНИКА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ КЛУБНИКИ

Ягоды вымойте, удалите плодоножки. Отожмите клубнику в соковыжималке для холодного отжима соков или сделайте это

вручную через сложенную в несколько слоев марлю. В готовый сок по желанию можно добавить немного сахара.

СОК ИЗ КЛУБНИКИ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг ягод клубники, 500–600 г сахара

Вымойте ягоды, дайте воде стечь. Удалите хвостики. Выложите ягоды в эмалированный таз, пересыпьте сахаром, осторожно перемешайте и оставьте минимум на 2 часа в холодном ме-

сте. Затем поместите в соковарку. Готовый сок разлейте в стерилизованные теплые бутылки. Оставьте в сухом продуваемом месте.

СОК ИЗ КЛУБНИКИ С ВОДОЙ И САХАРОМ

ПРОДУКТЫ: 5 кг клубники, 600 г сахара, 1,5 л воды

Вымойте клубнику, дайте воде стечь. Удалите хвостики. Растолките ягоды. Воду с сахаром вскипятите и слегка охладите. Теплым сиропом залейте подготовленную клубнику и поставьте на ночь в прохладное место. Утром

пропустите через сито. Полученный сок прокипятите и сразу же разлейте в чистые нагретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или целлофаном. Укутайте их и оставьте охлаждаться.



СИРОП ИЗ КЛУБНИКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг ягод клубники, сахар (его количество зависит от количества полученного сока)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте ягоды, дайте воде стечь, удалите хвостики. Растолките ягоды в фарфоровой или неповрежденной эмалированной посуде и оставьте на ночь в прохладном месте, накрыв чистой тканью. Утром сок отожмите через пластиковое сито или отожмите через сложенную в несколько слоев марлю или чистую ткань. Полученный таким

образом сок перелейте в кастрюлю и нагрейте. Когда начнет кипеть, добавьте сахар из расчета 1 кг сахара на 1 л сока. Сок с сахаром варите на сильном огне, пока не проварится. Горячий сироп разлейте в прокипяченные горячие бутылки, закройте их. Укутайте и дайте остыть, а потом переставьте в прохладное место и храните там до употребления.

МАЛИНА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ МАЛИНЫ

Малину переберите, если требуется — вымойте. Поместите в соковыжималку для холодного отжима или приготовьте сок вруч-

ную, отжав ягоду через марлю или сложенную в несколько слоев ткань. В готовый сок по желанию добавьте сахар.

СОК ИЗ МАЛИНЫ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг малины, 700 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите и очистите малину, поместите в эмалированный таз, посыпьте сахаром, осторожно перемешайте и оставьте в прохладном месте минимум

на 2 часа. Затем переместите в соковарку. Готовый сок перелейте в стерилизованные теплые бутылки. Закройте и поставьте в сухое продуваемое место.

МАЛИНОВЫЙ СИРОП

ПРОДУКТЫ: 1 л свежавыжатого малинового сока, 500 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Варите сок, постепенно добавляя в него сахар до тех пор, пока он не станет густым, как мед. Горячий сироп разлейте в нагретые и предварительно вымытые и про-

кипяченные бутылки, плотно закройте и укутайте до остывания. Остывшие бутылки переставьте в прохладное место.



МАЛИНОВЫЙ СИРОП — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: *1 кг малины, сахар (не менее 300 г на 1 л сока)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Малину переберите и очистите, выложите в большую банку слоями малину, пересыпая каждый слой сахаром. Сверху, наполнив всю банку, посыпьте сахаром. Закройте банку и оставьте на солнце на 5–7 дней. Этого времени достаточно для приготовления. По окончании срока процедите содержимое банки через чистую ткань, но не отжимайте. Остаток требуется так-

же процедить. На 1 л сока добавьте по вкусу 300–500 г сахара, готовьте на сильном огне, снимая образующуюся пену. Когда пена перестанет образовываться, сироп готов. Разлейте его в горячем виде в горячие, предварительно вымытые и прокипяченные бутылки. Плотно закройте и укутайте до остывания. Остывший сироп переставьте в сухое прохладное место.

МАЛИНОВЫЙ СИРОП — ТРЕТИЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: *5 кг малины, сахар (на 1 л сока — около 1 кг сахара)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите малину, очистите, добавьте немного сахара и немного воды и нагрейте. Когда начнет закипать, снимите с огня и оставьте под крышкой на 24 часа. После этого процедите и добавьте сахар. Готовьте на сильном огне. Пену, которая при этом будет образовываться, нужно удалять. Когда

пена перестанет образовываться, сироп готов. Горячий сироп перелейте в горячие, предварительно вымытые и прокипяченные бутылки, плотно закройте и укутайте до остывания. Остывший сироп переставьте в сухое прохладное место.

СОК ИЗ МАЛИНЫ С ВОДОЙ И САХАРОМ

ПРОДУКТЫ: *5 кг малины, 600 г сахара, 1,5 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Переберите малину, очистите, при необходимости вымойте и дайте воде стечь. Воду прокипятите с сахаром. Малину потолките, залейте теплым сахарным сиропом, накройте и оставьте под крышкой на ночь в прохладном месте. Утром пропусти-

те через сито, выделившийся сок варите до кипения, не забывая удалять образующуюся пену. Затем разлейте по горячим бутылкам. Плотно закройте их и укутайте до охлаждения. Охлажденный сок переставьте в сухое прохладное место.



ПЕРСИКИ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ПЕРСИКОВ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г зрелых и сочных персиков, мед или сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте персики, очистите от косточек, мякоть нарежьте. Выложите в соковыжималку для холодного отжима, приготовьте сок (или сделайте это вручную). В готовый сок добавьте мед или сахар. Употребляйте сразу после приготовления.

СОК ПЕРСИКОВЫЙ ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых сочных персиков, 600 г сахара, несколько косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте персики, удалите косточки. Мякоть мелко порежьте или пропустите через мясорубку. Пересыпьте сахаром и оставьте на 2 часа в холодном месте. Переместите в соковарку, добавьте косточки и приготовьте сок. Готовый сок перелейте в прокипяченные сухие бутылки, хорошо их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое прохладное место.

СОК ИЗ ПЕРСИКОВ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг персиков, 650 г сахара, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте персики, очистите от косточек, пропустите через мясорубку. Сахар с водой прокипятите, остудите и залейте персиковую массу. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 12 часов в прохладном месте. После этого пропустите все через сито, проварите (недолго, только дайте закипеть), затем готовый сок перелейте в подготовленные горячие бутылки. Плотно закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое и прохладное место.

СОК ИЗ ПЕРСИКОВ С САХАРОМ И ВОДОЙ — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых сочных персиков, 800 г сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте персики, удалите косточки. Измельчите, добавьте воду, проварите до размягчения, затем остудите и процедите через сложенную в несколько раз марлю. В процеженный сок добавьте сахар, доведите до кипения, дайте недолго покипеть, затем готовый сок разлейте в подготовленные горячие бутылки, плотно их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое и прохладное место.



СИРОП ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ

ПРОДУКТЫ: 3 кг персиков, сахар (на 1 л сока 800–1000 г), 40 г винной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте персики, очистите от косточек (несколько косточек оставьте и слегка раздробите). Прокипятите воду, дайте остыть. Когда остынет, добавьте в нее винную кислоту. Залейте подготовленные фрукты, осторожно перемешайте, накройте крышкой и оставьте на ночь в прохладном месте. После этого процедите через сложенную в несколько слоев марлю, добавь-

те сахар (на каждый литр полученного сока 800–1000 г) и снова оставьте в холодном месте на 2 дня, периодически помешивая. Когда сахар полностью растворится в соке, разлейте его по чистым сухим бутылкам. Закройте горлышки сложенной в два раза марлей и оставьте в прохладном месте на 30 дней. После этого закройте бутылки прокипяченными крышками.

✿ *Для приготовления соков используйте ароматные сорта персиков. Если таких нет, добавляйте к персикам другие фрукты.*

СЛИВЫ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ СЛИВ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г сливы, сок 1 лимона, мед или сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте сливы, удалите косточки и плодоножки, мякоть крупно порежьте. Выложите в соковыжималку и при-

готовьте сок (или сделайте это вручную). Смешайте готовый сливовый сок с соком лимона, добавьте мед или сахар.

✿ *Можно смешать приготовленный таким способом сливовый сок с персиковым соком.*

СЛИВОВЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг спелых слив, 700 г сахара, несколько косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте сливы, удалите косточки и плодоножки, мякоть крупно порежьте, пересыпьте сахаром, оставьте на 2 часа в эмалированной посуде в прохладном месте. Переложите в соковарку, добавьте несколько косточек и приготовьте сок (вре-

мя приготовления около 90 минут). Готовый сок перелейте в сухие прокипяченные бутылки, плотно их закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое прохладное место.



СОК СЛИВОВЫЙ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг сливы, 750 г сахара, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте сливы, удалите плодоножки и косточки, пропустите через мясорубку. Сахар добавьте в воду, прокипятите и охладите, залейте сливовую массу. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 12 часов в прохладном месте. После это-

го фрукты протрите через сито, проварите (недолго, только дайте закипеть). Затем готовый сок перелейте в горячие подготовленные бутылки, закройте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в темное сухое прохладное место.

✿ *Такой сок можно соединить с персиковым соком в пропорции 1:1.*

СМОРОДИНА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г черной смородины, сахар или мед по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смородину вымойте, удалите плодоножки. Поместите в центрифугу (устройство для отжима свежего сока) и приготовьте сок или пропустите ягоды через мя-

сорубку и отожмите через сложенную в несколько слоев марлю. Полученный сок соедините с сахаром или медом и употребляйте сразу же после приготовления.

✿ *Такой сок может использоваться как добавка к йогурту, простокваше и т. п.*

СОК ИЗ ЧЕРНОЙ И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

ПРОДУКТЫ: 5 кг смородины (черной и красной), 1,3 кг сахара, 2 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смородину переберите и вымойте, залейте водой и нагревайте до тех пор, пока ягоды не начнут лопаться. Затем перетрите их в пюре. К полученному

соку добавьте сахар и нагрейте снова до 75 °С. Горячий сок разлейте в теплые бутылки с широким горлом и закройте резиновыми крышками.

✿ *Вы можете приготовить одним из указанных выше способов вкусный сок ассорти из смородины, сочных груш и персиков, взяв их в равных пропорциях.*



ЧЕРЕШНЯ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЧЕРЕШНИ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г черешни, сок и цедра лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшие ягоды черешни вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки). Приготовьте сок с помощью соковыжималки или ручную. Готовый сок употребляйте с добавлением сока и цедры лимона.

✿ *Можно также смешать сок из черешни с вишневым соком.*

ЧЕРЕШНЕВЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг черешни, 500 г сахара, 10–15 косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшие ягоды черешни вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), добавьте сахар, перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 2 часа в прохладном месте. Затем налейте в соковарку и приготовьте сок.

✿ *Сок получится более вкусным, если вы при первом кипячении добавите несколько косточек, которые будет легче извлечь, если вы поместите их в марлевый мешочек.*

СОК ИЗ ЧЕРЕШНИ С САХАРОМ И ВОДОЙ

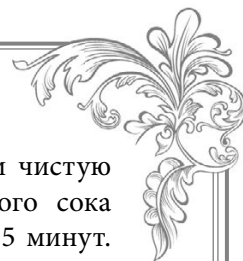
ПРОДУКТЫ: 5 кг черешни, 750 г сахара, 1,5 л воды, несколько дробленых косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшие ягоды черешни вымойте, дайте воде стечь, удалите косточки и плодоножки, пропустите через мясорубку, добавьте воду и варите на плите, пока ягоды хорошо не размякнут. Затем перетрите их в пюре, добавьте сахар, вместе проварите. Горячий сок разлейте в чистые горячие бутылки, закройте их, укутайте и дайте соку остыть.

✿ *Лучше всего для приготовления вкусного сока смешивать вишню и черешню в равных количествах.*

СОК ИЗ ЧЕРЕШНИ — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 3 кг черешни, на 1 л полученного сока 200 г сахара, 20–30 косточек, немного консерванта (бензоат натрия)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полностью созревшие ягоды вымойте, дайте воде стечь, очистите (удалите косточки и плодоножки), затем растолките или пропустите через мясорубку. Добавьте слегка раздробленные косточки, поместите ягоды в большие чистые банки, залейте 3 л воды и оставьте под крышкой в прохладном месте на 24 часа. Затем процедите через сло-

женную в несколько раз марлю или чистую ткань. На каждый литр полученного сока добавьте 200 г сахара и варите 10–15 минут. В конце варки добавьте консервант (если вы уверены в стерильности емкости, без него можно и обойтись), разлейте в прокипяченные бутылки, закройте. Храните в прохладном и хорошо проветриваемом месте.

ЧЕРНИКА

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЧЕРНИКИ

ПРОДУКТЫ: 500–800 г черники, сахар по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернику очистите, вымойте. Дайте воде стечь. Выложите в соковыжи-

малку. Готовый сок употребляйте сразу же, по желанию добавив сахар.

✿ *Этот сок является отличным дополнением к молочнокислым продуктам, а может также употребляться в сочетании с другими фруктовыми соками, например с яблочным или абрикосовым.*

ЧЕРНИЧНЫЙ СОК В СОКОВАРКЕ

ПРОДУКТЫ: 5 кг черники, 500–600 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернику вымойте, переберите, удалите плодоножки, дайте воде стечь. Выложите в приемник соковарки ягоды, пересыпая каждый слой сахаром. Оставьте

на 2 часа в прохладном месте. Затем приготовьте в соковарке сок. Из этого количества ягод получится 3–3,5 л сока.

СОК ИЗ ЧЕРНИКИ С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг черники, 600 г сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернику вымойте, очистите, разомните. Сахар залейте водой и приготовьте горячий сироп. Остудите и теплым сиропом залейте подготовленную чернику. Оставьте в прохладном месте на ночь. Утром перетрите в пюре, полу-

ченный густой сок нагрейте до закипания. Горячий сок разлейте в чистые нагретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или целлофаном, укутайте и оставьте охлаждаться. Остывший сок переставьте в сухое прохладное место.



СИРОП ИЗ ЧЕРНИКИ

ПРОДУКТЫ: 500 г черники, 3 л воды, мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернику вымойте и переберите, прокипятите в воде, растолките. Снова доведите до кипения. Полученный отвар процедите через сито, дайте остыть и добавьте

столько меда, чтобы жидкость стала по консистенции как сироп. Разлейте сироп в бутылки с широким горлом и плотно закройте.

ШИПОВНИК

СОК ИЗ ШИПОВНИКА ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг шиповника, 700–800 г сахара, 3 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шиповник очистите, вымойте и пропустите через мясорубку. Выложите в чистую керамическую или эмалированную посуду. Добавьте сахар, перемешайте, влейте воду. Накройте крышкой и оставьте на ночь в прохладном месте. Перед

приготовлением сока емкость соковарки выстелите марлей. Приготовьте сок и перелейте в горячие предварительно прокипяченные бутылки. Закройте резиновыми пробками или полиэтиленом, укутайте и оставьте охлаждаться.

СОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЕДОМ

ПРОДУКТЫ: 1 кг плодов шиповника, мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды шиповника очистите от семян и отварите до полного размягчения. Перетрите через сито, добавьте мед, раз-

бавьте водой и прокипятите. Разлейте в чистые бутылки, стерилизуйте, плотно закройте и храните в прохладном месте.

ВИНО ИЗ ШИПОВНИКА

ПРОДУКТЫ: 1,5 кг шиповника, 1,5 кг сахара, 3 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шиповник вымойте, очистите (удалите плодоножки и верхние части плодов), поместите в большую банку. Сварите сироп из сахара и воды, охладите его и залейте им шиповник. Горлышко банки перевяжите и оставьте при комнатной температуре. Брожение будет проходить постепенно и мед-

ленно, если шиповник будет собран в холодные дни. Через несколько месяцев вино будет готово. Тогда шиповник надо будет процедить через сложенную в несколько слоев марлю с ватой и перелить в прокипяченные сухие бутылки. Закройте их завинчивающимися крышками.



ЯБЛОКИ

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЯБЛОК

ПРОДУКТЫ: 500–800 г зрелых и сочных яблок, сахар или мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки вымойте, удалите семенную часть. Мякоть нарежьте на кусочки. Поместите в соковыжималку и приготовьте сок (или пропустите через мясорубку и отожмите массу через марлю или редкое сито). Употребляйте в свежем виде.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК ИЗ СОКОВАРКИ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зрелых сочных яблок, 200–250 г сахара, сок 1 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки хорошо вымойте, натрите на терке или измельчите ножом. Посыпьте сахаром и полейте лимонным соком. Накройте крышкой и оставьте на 2 часа. Выложите массу в соковарку и приготовьте сок. Горячий сок разлейте в предварительно прокипяченные разогретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или полиэтиленом, укутайте и дайте остыть.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК С САХАРОМ И ВОДОЙ

ПРОДУКТЫ: 5 кг яблок, 1 кг сахара, 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки хорошо вымойте, удалите семенную часть, натрите на крупной терке или измельчите ножом. Залейте водой и дайте им размякнуть, а затем протрите через сито. К протертому соку добавьте сахар и варите до закипания, дайте прокипеть и разлейте в горячие чистые бутылки. Закройте резиновыми пробками или полиэтиленом, укутайте, дайте остыть. Остывший сок переставьте в сухое прохладное место.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК — ВТОРОЙ СПОСОБ

ПРОДУКТЫ: 4 кг кислых яблок, 400–800 г сахара на 1 л сока, 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки вымойте и нарежьте тонкими дольками. Влейте воду и варите их до размягчения. Немного охладите и отожмите через марлю или чистую ткань. Добавьте к соку сахар и варите на умеренном огне. Во время варки снимайте образующуюся пену. Когда пена перестанет появляться, сок готов. Готовый сок разлейте в чистые нагретые бутылки. Закройте резиновыми пробками или полиэтиленом, укутайте и дайте остыть. Остывший сок переставьте в сухое прохладное место.



ЯБЛОЧНОЕ ВИНО

ПРОДУКТЫ: 1,5 кг сладких ароматных яблок, 1,5 кг сахара, 6 л воды, крепкая ракия (фруктовая водка) по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки вымойте, очистите и мелко нарежьте. Сложите их в большую банку, посыпьте сахаром, залейте водой, добавьте ракию (фруктовую водку) по вкусу. Горлышко банки завяжите сложенной в несколько слоев марлей и оставьте на солнце на 2 недели. После этого жидкость процедите через марлю или чистую льняную ткань. Процеженную

жидкость снова влейте в чистую банку, накройте марлей и оставьте в холодном месте на 8–10 дней. После этого перелейте вино в прокипяченные сухие бутылки. Бутылки не следует заполнять доверху. Закройте их заворачивающимися крышками, которые можно крест-накрест закрепить тонкими проволоками. Храните в темном прохладном месте.

- ❁ **СОВЕТ 1.** Для приготовления яблочного вина лучше использовать хорошо созревшие плоды, лучше снимать их руками, а не стряхать с дерева. Можно готовить вино из зимних, осенних и летних сортов яблок, но из летних получается самое слабое вино, которое быстро портится, и его следует сразу же употребить. Более крепкое вино, способное долго храниться, получается из зимних сортов яблок. Поэтому яблоки предварительно следует рассортировать по сортам.
- ❁ **СОВЕТ 2.** Все недозревшие или подпорченные плоды следует выбросить или удалить некачественные части плодов.
- ❁ **СОВЕТ 3.** Можно использовать и недозрелые плоды, и падалицу, но к ним нужно добавлять больше сахара, иначе вино будет некрепким и скоро испортится. Из 1 кг сахара при брожении получается 500 мл жидкости, которая не будет портиться.
- ❁ **СОВЕТ 4.** Важное условие для правильного протекания процесса — яблоки должны быть чистыми. Лучше всего яблоки обтирать, в этом случае они сохраняют больше аромата. Но если плоды слишком грязные, то их следует помыть.
- ❁ **СОВЕТ 5.** Посуда для приготовления должна быть чистой и по возможности стеклянной.
- ❁ **СОВЕТ 6.** Подготовленные яблоки предварительно измельчаются, но не слишком сильно, потому что из слишком мелких кусочков будет трудно получить чистый сок.



ЯБЛОЧНОЕ ВИНО «ЯБУКОВАЧА»

ПРОДУКТЫ: 170 кг яблок, сахар (10 кг на 100 л сока)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные яблоки оставьте на 15–20 часов. Затем можно выжимать сок. Для получения сока можно воспользоваться любым прессом. Бочки при наполнении соком следует оставить на четверть пустыми. Это нужно для того, чтобы оставалось место для выделяющегося углекислого газа, который будет вспенивать сок.

Оставшийся жом нужно поместить в бочку с крышкой и решеткой, которая может подниматься и опускаться вверх-вниз от дна так, чтобы жом все время был под жидкостью и не вступал в контакт с воздухом. Измерьте количество жома. На каждые 100 кг влейте 10 л воды, перемешайте и оставьте на 24–48 часов. После процедите, отожмите и смешайте всю жидкость с соком, который к этому времени также процедите. Это добавление жидкости улучшит запах и придаст лучший цвет. Такое количество жидкости не испортит вино, особенно если в нем достаточно сахара.

Отцеженный яблочный сок не должен контактировать с железом. Поэтому если вы используете бочки, они должны быть деревянными.

При брожении сахар превращается в спирт, а при реакции выделяется углекислый газ. Брожение происходит в два этапа:

а) основное, бурное брожение протекает при температуре от 16 до 21 °С и длится около 21 дня;

б) тихое брожение осуществляется при температуре 10–12 °С. Оно начинается по завершении бурного брожения и длится до весны, а порой продолжается и дольше.

Когда завершается бурное брожения (когда пройдут 3 недели), требуется перелить вино, это лучше делать в сухой ясный день при высоком атмосферном давлении. Когда вы будете переливать вино через 3 недели в другую бочку, следите за тем, чтобы не трогать осадок, образовавшийся на дне.

Приготовленное таким образом вино имеет красивый цвет, вкус и запах.

✿ *Также можно приготовить подобный напиток из 150 кг груш или 160 кг смеси яблок и груш в равных пропорциях.*



СОКИ И НАПИТКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

Соки из овощей и трав богаты железом. Вы можете приготовить сок из свеклы, петрушки, шпината, листьев мангольда или водяного кресс-салата. Зеленые соки следует употреблять в небольших количествах (достаточно половины стакана в день), можно разбавлять водой или яблочным соком, можно и апельсиновым.

Отлично, если вы будете использовать в качестве сырья пророщенные семена (съедобные ростки) сои, тыквы, фасоли, горошка, гречки, ячменя, кукурузы, льна, проса, пшеницы, ржи, риса, кунжута, подсолнечника, чечевицы. Сок из пророщенной пшеницы особенно богат хлорофиллом, так же как и сок из редиса, горчицы и лимона. Их следует употреблять регулярно.

СОК ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодой крапивы, 1 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустите молодую крапиву через мясорубку, залейте 500 мл холодной кипяченой воды, перемешайте и процедите сок через марлю. Оставшуюся массу снова пропустите через мясорубку, разбавьте оставшейся водой и снова процедите че-

рез марлю. Соедините с первой частью сока, перемешайте. Используйте этот сок для приготовления различных напитков и пищевых добавок. Для лучшего хранения бутылки с таким соком можно пастеризовать и герметично закрыть.

СОК ИЗ ЕЛОВЫХ ПОБЕГОВ

ПРОДУКТЫ: *3 кг молодых побегов ели, 1 кг сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые побеги пере-

сыпьте сахаром и оставьте на ночь. Утром вы-

✿ *Этот сок достаточно питателен и содержит много витаминов. Его можно использовать как лекарство при кашле и простуде.*

СВЕЖИЙ КАПУСТНЫЙ СОК

Капустный сок рекомендуется употреблять через 1 час после еды, чтобы не причинить вред желудку. С целью обезопасить желудок

от чрезмерного воздействия веществ, содержащихся в соке, вы можете выпить стакан чая из ромашки с тмином.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сок из картофеля употребляют пресным и делают из картофеля белых сортов.

СВЕЖИЙ ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Несоленый сок огурца благоприятно влияет на органы пищеварения, почки, легкие и на состояние кожи.

СОК ИЗ ПОДСОЛНЕЧНИКА

Для приготовления сока можно использовать только корень или корень в сочетании с моло-

дыми листьями. Пить по 2–3 ст. ложки ежедневно в течение 3 недель.

ВАРЕННЫЙ СОК ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯКОТЬЮ

Помидоры нарежьте на кусочки и выложите в таз или другую большую емкость. Поставьте вариться, добавив пучок зелени петрушки и сельдерея, несколько жгучих перцев, соль (по вкусу или из расчета 1 ч. ложка

на 1 л сока). Варите, часто перемешивая, пока с помидоров не начнет отслаиваться кожица. Тогда протрите через редкое сито, потом через частое сито и разлейте по чистым бутылкам.

СОК ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МЯКОТЬЮ

Свежие неповрежденные помидоры вымойте в холодной воде (сок должен быть холодным при разливе в бутылки), пропустите их через мясорубку, добавьте на 1 кг сырья 1 г салицила и перемешайте массу. Наполните чистые бутылки соком, добавь-

те в каждую бутылку жгучий перец, немного молодых листьев петрушки и сельдерея. Сверху влейте по 1 чайной ложке растительного масла и плотно закройте крышками. Храните в темном, прохладном, проветриваемом месте.

СВЕЖИЙ СОК ИЗ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦЕВ

Сок чаще готовится из красных сортов болгарского перца, которые обладают большей

питательной ценностью по сравнению с желтыми и зелеными.

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ШПИНАТА

Свежий сок из шпината может употребляться в качестве добавки к йогурту или кислому молоку (если речь не идет о посте). Из-за высокого содержания некоторых кислот сок из шпина-

та не рекомендуется включать в рацион больным желчекаменной болезнью, имеющим ревматические боли, заболевания почек и ряд других заболеваний. Блюда из шпината, в том числе соки,



готовят непосредственно перед употреблением в пищу, не заготавливают впрок. Корни и стебли

не рекомендуется употреблять, так как в них содержится наибольшее количество кислот.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Свекла может употребляться в виде свежего сока (по совету с врачом), в составе различных блюд, а также в виде напитка, который готовится следующим образом: вымытую и очищенную свеклу нарезают кусочками и складывают в стеклянную банку. Заливают

ее водой и ставят в теплое место на 8 дней. Через 8 дней жидкость необходимо процедить через сложенную в несколько раз марлю. Рекомендуется также пить и свежий свекольный сок, но за один раз выпивать небольшое его количество.

СОК ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Для того чтобы приготовить сок из сельдерея, в большом количестве вам пригодится его корень и в меньшем — листья. С листья-

ми сок получается более горьким. Свежий сок из сельдерея можно принимать ежедневно по 3 раза в сутки за 1 час до приема пищи.

СОК ИЗ ЛОПУХА

Сок готовится из свежих прокрученных через мясорубку листьев лопуха. Такой сок не мо-

жет храниться долго и употребляется в малых количествах.

СОК ИЗ МОРКОВИ

Поскольку морковь содержит много природного сахара, сок следует разводить водой, осо-

бенно если сахар в крови повышен. Сырой морковный сок богат антиоксидантами.

СОК ИЗ КОЛЬРАБИ

Сок из кольраби можно употреблять в качестве добавки при приготовлении сока из мо-

лодой моркови, в этом случае напиток будет иметь более приятный вкус.

СОК ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

При приготовлении сока из зеленого салата многие ошибочно удаляют наружные листья. Делать этого не следует. Именно в них содержит-

ся больше всего хлорофилла, каротина и других полезных веществ. Удалять их стоит только в том случае, если они повреждены или завяли.

ДРУГИЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПОСТНЫЕ НАПИТКИ

ТЕМНОЕ ПИВО

ПРОДУКТЫ: 300 г жареного пивного ячменя, 20 г хмеля, 1 горсть кукурузной муки, 18 л воды, 250 г сахара, 20 г дрожжей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В емкость влейте воду, добавьте 300 г пивного жареного ячменя и хмель. Варите 1 час, следя за тем, чтобы содержимое постоянно кипело. В мешочек насыпьте кукурузную муку, опустите в кипящую смесь и варите еще 1 час. После этого процедите жидкость через ткань, добавьте растворенный

в небольшом количестве воды сахар и остудите жидкость до 42 °С. Затем добавьте дрожжи, перемешайте. После этого процедите напиток через тонкую ткань, наполните пивом бутылки и закройте их. Напиток будет готов через 2–3 дня, но лучше его употреблять через 5 дней. Пить следует охлажденным.

КВАС

ПРОДУКТЫ: 1 кг ржаного солода, 400 г ячменного солода, 12 л кипяченой воды, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки пшеничной муки, 200 г сахара, 100 г изюма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горшок поместите ржаной солод и ячменный солод, влейте немного кипяченой воды и перемешайте так, чтобы получилось жидкое тесто. Поставьте горшок в теплую духовку и оставьте на ночь. Утром выньте горшок и переместите содержимое в большую емкость. Добавьте 12 л холодной кипяченой воды и перемешайте. Возьмите 400 мл этой жидкости и соедините с 2 ст. ложками пшеничной муки и дрожжами. Поставьте эту смесь в теплое ме-

сто, пока дрожжи не подойдут, а потом соедините с основной массой. Добавьте сахар, изюм и хорошо перемешайте. Накройте емкость чистой тонкой тканью. Оставьте при комнатной температуре на 1 день. Когда изюм и дрожжи в виде пены всплывут на поверхность, удалите пену шумовкой. Разлейте квас в чистые бутылки, закройте пробками, а потом поместите в прохладное место. На второй день квас уже будет готов.

✿ *Квас является прекрасным освежающим и полезным напитком.*

КВАС ИЗ СУХАРЕЙ

ПРОДУКТЫ: 3 кг ржаных сухарей, 2 ведра кипяченой воды, 500 г сахара, 50 г дрожжей, 1 лимон, изюм

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сосуд поместите ржаные сухари, влейте 2 ведра кипяченой воды, накройте толстым покрывалом и оставьте при комнатной температуре на 8 часов. Затем добавьте 50 г дрожжей и 500 г сахара. Лимон нарежьте кружками, удалите семечки и также добавьте в воду. Накройте крышкой

и оставьте стоять на 8 часов. После этого процедите квас через сложенную в несколько раз марлю и разлейте по бутылкам. В каждую бутылку поместите по 2 изюминки, хорошо закройте и уберите в прохладное место. На второй-третий день квас будет готов, и его можно будет пить.

ЛИПОВАЯ КАБЕЗА

ПРОДУКТЫ: *10 л воды, 1 кг сахара, 250 мл винного уксуса, 1 нарезанный кружками лимон, 1 горсть свежего липового цвета*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты поместите в большую емкость и выдержите 3 дня, 1 раз в сутки встряхивая содержимое. Через 3 дня процедите через тонкое полотно, разлейте в банки и прочно закройте. Через 10 дней

напиток готов. Его можно пить сам по себе, но лучше с добавлением малинового сиропа. Открывая пробки, будьте осторожны: они могут «выстрелить», как у шампанского.

КАБЕЗА ИЗ БУЗИНЫ

ПРОДУКТЫ: *5–6 свежих или сушеных цветущих веточек бузины, 1 кг сахара, 2 лимона, 80 мл винного уксуса, 10 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты (лимоны предварительно нарежьте кружочками) поместите в глиняный горшок и накройте чистой салфеткой. Каждый день эту жидкость перемешивайте один раз. Через 10 дней процедите и перелейте в тщательно вымытые бутылки с герметичными пробками. Закрытые бу-

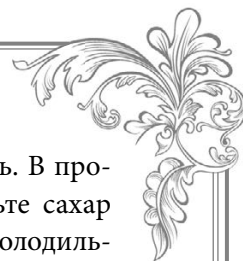
тылки поместите в погреб на 8–10 дней, после чего будет готов приятный пенный напиток. Перед употреблением бутылки не трясите, иначе будет образовываться слишком много пены. При открытии бутылки держите ее наклонно, чтобы жидкость не слишком сильно вытекала.

БОЗА

ПРОДУКТЫ: *1 кг непросеянной кукурузной муки, 10 л воды, 10 г хлебных дрожжей, сахар по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В емкость поместите кукурузную муку, влейте чуть теплую воду. Сделайте это вечером и оставьте на ночь.

Утром посуду с жидкостью поместите на плиту и варите на слабом огне около 2 часов, часто помешивая. Сваренную муку оставьте



стоять до вечера. Хлебные дрожжи разведите в небольшом количестве чуть теплой воды. Когда дрожжи подойдут, добавьте их в проваренную муку, хорошо перемешайте и оставьте до следующего дня. Утром процедите бозу через ткань или сложенную в несколько раз мар-

лю. Отожмите из муки всю жидкость. В процеженный напиток по вкусу добавьте сахар и поместите в холодное место или в холодильник, охладите. Приготовленная таким образом боза не может храниться долго, так как начнет прокисать.

ОРАНЖАД

ПРОДУКТЫ: *5 кг апельсинов, 1 кг сахара кусочками, 30 г лимонной кислоты, 1 лимон, 2 кг сахарной пудры или сахарного песка, 2 л горячей кипяченой воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте апельсины. Затем кусочки сахара потрите об их поверхность, чтобы сахар приобрел вкус и цвет апельсинов. После этого апельсины измельчите и выжмите из них сок. Также выжмите сок из лимона. Соедините соки, добавьте лимонную кислоту, сахарный песок или пудру и влейте горячую

воду. Перемешайте и оставьте до тех пор, пока сахар не растворится. Несколько раз за это время перемешайте. После этого процедите напиток по стаканам, добавив в каждый кусочки сахара. Или разлейте в прокипяченные бутылки, завяжите горлышки чистой марлей и уберите в прохладное место.

ЛИМОНАД

Готовится так же, как и оранжад, но вместо апельсинов вам потребуется 6 кг лимонов, а кислоты нужно взять 20 г.

ЛИМОННАЯ ЭССЕНЦИЯ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ЛИМОНАДА

ПРОДУКТЫ: *16 лимонов, 500 г сахара, 250 мл воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварите сироп из сахара и воды. Тем временем выжмите сок из лимонов. Когда сахар растворится, сделайте огонь минимальным, постепенно вливайте лимонный сок и следите за тем, чтобы жидкость не кипела. Возьмите хорошо вымытые бутылки, разогрейте их, разлейте в них сок. Накройте чисты-

ми крышками, а поверх закройте целлофаном. На дно большой кастрюли постелите грубую ткань, влейте горячую воду, выставьте бутылки. Оставьте бутылки остывать, не проваривая сок. Летом для утоления жажды достаточно четырех капель этой эссенции на бокал воды. Особенно удобно брать эту эссенцию в дорогу.



ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

ПРОДУКТЫ: 500 г малины, вишни, смородины или клубники, 6 ст. ложек крахмала, 6 стаканов воды, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Малину, вишню, смородину или клубнику выложите в кастрюлю и залейте водой. Сварите фрукты, разомните и процедите. Возьмите 5 стаканов полученного сока, добавьте к ним 100 г сахара и поставьте вариться. Крахмал разведите в оставшемся холодном соке. Когда сок с сахаром начнет закипать, влейте сок с крахмалом, непрерывно помешивая. Несколько раз доведите до кипения, охладите и подавайте с сахаром.

✿ *Если нет поста, кисель хорошо подавать с молоком или сливками.*





**Через пост
к здоровью**



Нет такой болезни, которая не прошла бы или не отступила, если человек начинает поститься, в первую очередь поститься духовно, при этом сочетая в рационе такие виды постной еды, которые при его заболевании являются лекарством.

Здесь предложены вашему вниманию некоторые советы, касающиеся наиболее распространенных недугов. Главным образом, собранные здесь сведения должны развеять заблуждение о том, что во время болезни не следует поститься. Конечно, в каждом конкретном случае степень строгости поста следует обсудить с духовником, который знает нас, как никто другой. Очень важно учитывать и мнение доктора (православного доктора).

Вот несколько общих рекомендаций, касающихся вопросов нашего здоровья и поста:

— употребляйте в пищу необходимое вам количество пищи трех основных видов: овощи, фрукты и зерновые (семена или орехи)

— ешьте преимущественно сырую пищу
— ешьте натуральные продукты — непеработанные, природные, нерафинированные

— ешьте пищу без пестицидов, гербицидов, не обработанную от насекомых, без любых химических добавок и консервантов

— три основные группы продуктов дополняйте растительным маслом холодного отжима, пивными дрожжами, свежими пшеничными ростками — природными витаминно-минеральными добавками

— избегайте чрезмерного употребления белка

— пейте чистую природную воду

— прочистите голоданием на соках свой пищеварительный тракт, принимайте пищу только тогда, когда вы действительно хотите есть

— много ходите на свежем воздухе.



НЕКОТОРЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОСТНОЙ ПИЩИ

Заблуждение: во время поста мы не можем обеспечить организм необходимым количеством белков.

На самом деле люди во время поста получают белки из тех же источников, что и другие люди: из зерновых и овощей. Отказом же от животного белка мы избегаем его накопления в организме. Помимо этого, животная пища содержит жиры, холестерин, пестициды и антибиотики, что создает дополнительную нагрузку на некоторые органы, в первую очередь — на печень и почки. Если раньше специалисты по здоровому питанию считали, что из общего числа получаемых калорий человек должен 15–20 % добывать из белков, а 40–50 % — из жиров, то сейчас они советуют: 15–20 % энергии должны поступать из белковой пищи, а вот на долю жиров достаточно 5–10 %.

Доказано, что человек, который не употребляет в пищу мясо и другие продукты животного происхождения (сливочное масло, молоко, яйца, сыр), не сталкивается с белковым дефицитом в организме. Это объяснил русский физиолог Михаил Вольский, который выдвинул гипотезу, ставшую основой сегодняшней физиологии. Согласно ей, человек и животные способны завершить синтез белков в организме, поскольку с дыханием они получают необходимый для этого процесса кислород. Вольский даже посчитал, сколько белков получается при вдыхании одного литра воздуха.

Заблуждение: белки растительного происхождения хуже, чем белки животного происхождения.

Неправильно было бы ожидать, что белок, содержащийся в организме человека, имеет такой же состав из восьми основных аминокислот, как и мясо животных. На сегодняшний день известно, что около 80 % белков, которые человек получает с пищей, тратятся на строительство 14 аминокислот, которые не являются основными и идут на выработку энергии или откладываются в виде жиров. Наше тело имеет способность само синтезировать все жизненно важные аминокислоты из растительных белков, которые мы получаем с пищей.

Заблуждение: люди, которые постятся, получают несбалансированное питание.

Люди, которые постятся, чаще всего следуют стандартному подходу к питанию, употребляя пищу следующих групп: зерновые и бобовые, листовые овощи, фрукты, грибы и рыбу. Мясо же угрожает равновесию в организме, поскольку с его употреблением мы получаем избыток жиров, холестерина, пестицидов, гормонов и антибиотиков. Мясо также затрудняет нормальную абсорбцию важных для здоровья питательных веществ. Содержащиеся в нем соединения мешают усвоению необходимого костям кальция, а также создают нагрузку на органы выделительной системы. Да, мясо является богатым источником железа и белков. Но и соя (и многие продукты, которые из нее

производят) также является богатым источником белков. А листовые овощи (шпинат и листовая свекла) содержат много железа.

Заблуждение: поститься вредно, потому что фрукты и овощи содержат огромное количество пестицидов.

К сожалению, пестицидов в овощах и фруктах достаточно. Но, к счастью, мы можем хорошо потерять их щеткой или очистить и избавиться по крайней мере от части вредных веществ, которые сконцентрированы на поверхности плодов. Таким образом, хотя бы во время поста мы можем частично избавиться организм от них. А мясоеды не имеют возможности подобным образом почистить мясо, никакое мытье в этом не поможет. Животные, употребляющие в пищу содержащий пестициды корм, откладывают их в жировой прослойке в концентрации 20:1.

Заблуждение: взрослым полезно поститься, а детям вредно.

Детям нужны в большом количестве белки, кальций и другие питательные вещества, обеспечивающие их рост и развитие. Им требуются углеводы, как источник энергии и витамины, чтобы регулировать все это в целом. Мясо богато белками и железом, но при этом содержит в избытке жиры и холестерин. Мясо мешает костям получать кальций в нужном объеме.

Все, что необходимо для роста и развития, в детский организм может поступать из сбалансированной постной пищи, которая содержит широкий спектр зерновых, бобов, семян, овощей, фруктов.

Заблуждение: готовить постные блюда сложно, это отнимает много времени.

Всякое изменение привычного образа жизни предполагает период, когда вам будут требоваться дополнительные усилия, но позитивный результат стоит затраченного труда. Подобным образом происходит, когда вы начинаете тренироваться. Переход на постную пищу, возможно, и не прост. Однако, когда вы выработаете привычки, то увидите, что это очень просто. Кроме этого, большинство постных блюд требует меньше времени приготовления, и мытье посуды будет также доставлять меньше хлопот.

Заблуждение: постящиеся люди питаются однообразно.

Постная пища — это не только сваренные на пару овощи и дикий рис. Существуют тысячи вкусных постных блюд. Множество книг содержат рекомендации по приготовлению блюд на воде и на масле, блюд из рыбы и постной выпечки. В кулинарных книгах вы найдете разнообразные рецепты паштетов и соусов, супов и рагу, постных сэндвичей и гамбургеров, блинчиков и салатов. Перечислять можно долго — существует огромное количество овощей, фруктов, семян, зернобобовых...

Вы не найдете здесь строгих рекомендаций по составлению меню на каждый день, поскольку имеющиеся заболевания должны определять приоритеты при выборе продуктов питания в пост. А творческий подход хозяек поможет самостоятельно выбрать блюда, содержащие полезные для здоровья продукты. Мы лишь даем небольшие советы, которые вы возьмете за основу при самостоятельном составлении различных продуктовых комбинаций.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ВО ВРЕМЯ ПОСТА С УЧЕТОМ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

АНЕМИЯ

В целом следует, по возможности, есть свежую пищу, особенно зеленые листовые овощи и бобовые. Также рекомендуется свекла, брюссельская капуста, морковь, яблоки, ежевика, черешня. Употребляйте в пищу пивные дрожжи. Помните, что многие овощные соки богаты необходимым при анемии железом. Можете готовить соки из петрушки, свеклы, шпината, мангольда, водяного кресс-салата. Зеленые соки пейте в небольших количествах (достаточно по кофейной чашечке в день, разбавляйте их

водой или яблочным соком). Пейте апельсиновый сок, ешьте овсяную кашу, цельнозерновые продукты, соевые продукты, фасоль (в первую очередь красную). Употребляйте в пищу пророщенные семена сои, тыквы, фасоли, чечевицы, проса, пшеницы, ржи, риса, редиса, горошка, гречки, ячменя, кукурузы, льна, кунжута, подсолнечника, овса. Ешьте орехи: грецкие, миндаль, фундук, арахис и т.п. Из продуктов пчеловодства рекомендуется все, в особенности мед и пыльца (30 г пыльцы в день).

РЕЦЕПТ ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ КРОВИ

Поместите 81 сушеную грушу в некрепкое красное вино. Вина влейте столько, чтобы оно полностью покрыло груши. Дайте настояться 10 дней в теплом месте (по возможности на солнце), а затем употребляйте следующим образом:

- в 1-й день утром съешьте 1 грушу,
- во 2-й день утром и в обед — по 1 груше,
- на 3-й день утром, в обед и вечером — по 1 груше,
- на 4-й день утром съешьте 2 груши, в обед и вечером — по 1 груше,
- на 5-й день утром и в обед ешьте по 2 груши, вечером — 1 грушу,
- на 6-й день трижды: утром, в обед и вечером, ешьте по 3 груши,

- на 7-й день утром съешьте 3 груши, в обед и вечером — по 2 груши,
 - на 8-й день утром и в обед — по 3 груши, вечером — 2 груши,
 - на 9-й день трижды: утром, в обед и вечером ешьте по 3 груши,
 - на 10-й день ешьте груши так, как вы их ели в 8-й день,
 - на 11-й день ешьте груши так, как вы их ели в 7-й,
 - на 12-й день ешьте груши так, как вы их ели в 6-й.
- И так далее, постепенно уменьшая количество груш. Следите за тем, чтобы груши все время были покрыты вином. Само вино пить не следует.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

На защитные силы нашего организма влияют не только наши наследственные особенности, но и та пища, которую мы употребляем. Если мы будем следовать в питании советам по борьбе с анемией, если у нас будет хороший состав крови, то и сопротивляемость организма (иммунитет) будет также хорошей. В первую очередь нужно подумать о той пище, которая имеет отношение к состоянию белых кровяных телец, имеющих большое значение в борьбе с инфекциями. Следует постоянно

употреблять в пищу чеснок, шпинат, морковь, тыкву, а также другие овощи и фрукты, в которых содержится много бета-каротина. Полезен цинк, богатым источником которого являются устрицы. Но тот же самый цинк можно получить и из ростков пшеницы, да и в самих пшеничных зернах его много. Витамин С также весьма важный витамин. Замечено, что умеренное употребление вина укрепляет иммунитет. Постарайтесь избегать сахара, употребляя в пищу мед и продукты с содержанием меда.

АРТРИТ

Для профилактики этого заболевания и в качестве дополнения к основному лечению следует употреблять следующее:

— богатые фолиевой кислотой продукты, к которым относятся горошек, ячмень, люцерна, соя и овес;

— лук и чеснок, в них содержится сера, останавливающая воспалительные процессы;

— рыбу из глубоких прохладных водоемов, например лосось, форель, тунец, сардина, скумбрия — они содержат омега-жирные кислоты, которые увлажняют суставы. Хорошим эффектом обладают оливковое масло, авокадо, орехи и семечки;

— продукты, которые разлагают и снижают уровень мочевой кислоты, — таким эффектом обладают листья подсолнечника, петрушка и люцерна; имбирь можно употреблять от 3 до 7 г (1,5–3,5 ложечки), он значительно снимает боли и отеки;

— пейте больше чистой воды, до 4,5 литров ежедневно;

— пейте соки из красных, желтых и зеленых фруктов и овощей, 6–7 раз в день;

— по утрам можно пить сок картофеля (готовится из сырого картофеля);

— зеленые соки пейте в небольших количествах, достаточно ½ стакана в день, можно смешивать 2 части зеленого сока с 1 частью морковного или свекольного сока и развести их водой;

— из овощей хорошо употреблять в пищу сельдерей, брюссельскую капусту, молодые кабачки, огурцы, листовую капусту, петрушку, шпинат, а также корень имбиря, гвоздику, яблоки или морковь, корень лопуха (очищает кровь).

Избегайте употребления в пищу блюд из картофеля и помидоров, сильно приправленную и кислую пищу, кофе, лимонов, рафинированного сахара и соли.

Из лекарственных трав употребляйте розмарин, базилик, крапиву, вербу (кора вербы — это природный аспирин), солод, чеснок, орегано, гвоздику.



БРОНХИТ И АСТМА

Требуется употреблять в пищу продукты, содержащие сложные углеводы и волокна, которых много в органических цельнозерновых продуктах, фасоли, фруктах и овощах. Полезна красная рыба (лосось) и тунец. Богатая хлорофиллом еда хорошо прочищает бронхи. Например, свежавыжатый морковный сок с добавлением небольшого количества сока петрушки или сельдерея. Сок из стеблей пшеницы особенно богат хлорофиллом. Много его в соке редиса, лакрице и лимоне, их следует употреблять часто. Из приправ подойдут репчатый лук (особенно хорош свежий сок, который предотвращает или облегчает приступы астмы), чеснок, имбирь, тмин, гвоздика, белый перец, красный жгучий перец. Требуется употреблять в пищу растительное масло холодного отжима, лучше всего оливковое. Прием 1 ч. ложки оливкового масла в сутки помогает выводить токсины из желудочно-кишечного тракта, печени и бронхов. Рекомендуется также употребление льняного масла. Принесет пользу чай из коровяка.

Ошибочно некоторые люди, страдающие этими заболеваниями, спрашивают о послаблении поста и употреблении молочных продуктов, поскольку молочные продукты способствуют выработке секрета, ухудшающего состояние легких.

Рекомендуется главным образом пища на основе овощей (кроме тех, которые вызывают аллергическую реакцию). Помогает рыбий жир (в дни, когда прием рыбы разрешен, ешьте рыбу жирных сортов). Это основа питания против астмы.

Ежедневный прием витамина С также снижает риск приступов астмы.

Ешьте острую жгучую пищу, чтобы быстро достичь результатов в борьбе с астмой.

Чтобы расширить бронхи, попробуйте пить кофе. Люди, пьющие кофе, редко болеют астмой.

Регулярное употребление сладкой газировки может усилить симптомы астмы. Избегайте продуктов, в состав которых входит кислота омега-6 (кукурузное, шафрановое и подсолнечное масло).

ВИРУС ГЕРПЕСА

Если вы страдаете от вируса герпеса, нужно знать, что вам не стоит есть шоколад, орехи (грецкие, миндаль, фундук, арахис) и желатин. Ограничьте употребление ячменя, пшеницы (ростков, отрубей), глютена, макарон, брюссельской капусты, кукурузы. Постарайтесь сами отследить, после употребления каких продуктов

у вас проявляется герпес, поскольку у разных людей может быть разная реакция. Редко у кого герпес обостряется при употреблении всех перечисленных продуктов: на какие-то люди реагируют больше, на другие — меньше.

Употребление морских водорослей противодействует герпесу.

✿ *Все эти болезни лечатся в соответствии с рекомендациями врачей, здесь приводятся только небольшие советы относительно питания.*



ДИАБЕТ (САХАРНАЯ БОЛЕЗНЬ), БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Диабет и заболевания сердца тесным образом взаимосвязаны, поэтому и рекомендации по питанию в обоих случаях будут схожими. В пост питание состоит из большого количества богатых волокнами овощей (особенно листовых зеленых овощей), которые едят в сыром виде, готовят на пару, запекают или жарят без масла (либо в небольшом количестве масла). Добавление в пищу отрубей и богатых волокнами овощей позволяет снизить количество избыточного сахара в организме. Пока инсулиновая реакция не нормализовалась, требуется отказаться от хлеба, мучных изделий, картофеля, риса, кукурузы, пастернака, бананов, изюма, а также сладких фруктов и овощей. Следует употреблять в пищу соевый сыр, рыбу (особенно морскую), цельнозерновой хлеб, овсяные хлопья, репчатый лук, чеснок.

Следует заметить, что диабетики могут есть безо всяких ограничений цветную и брюссельскую капусту, кольраби, редис, молодые

кабачки, молодую стручковую фасоль, корень сельдерея, белокочанную капусту и подобные овощи. Для стабилизации уровня сахара в крови во время поста диабетикам рекомендуется пятиразовое питание. В орехах в значительном количестве содержится хром, который снижает уровень сахара. Хорошим регулятором уровня сахара и инсулина является арахис, потому что предотвращает резкие колебания. Благоприятное воздействие на организм при сахарной болезни оказывают репчатый лук, корица, богатые волокнами продукты, фасоль, чечевица, пажитник, ячмень, рыба, а также богатые хромом продукты (например, брокколи).

В качестве напитков рекомендуется употреблять чай из сосновой коры, чертополоха, ежевичных и черничных листьев и пятилистника.

Еда должна быть богата антиоксидантами, а также витаминами Е и С и бета-каротином.

✿ **Напоминаем:** при заболеваниях сердца рекомендуется употреблять в пищу морскую рыбу, чеснок и орехи (арахис, миндаль, грецкие орехи). Оливковое масло не вредит сердцу. Один бокал красного вина полезен при сердечных заболеваниях.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ВИНО ДЛЯ СЕРДЦА

Поместите 10 свежих стебельков петрушки с листьями в 1 литр натурального красного вина и добавьте 2 ст. ложки винного уксуса. Варите 10 минут на слабом огне (не давайте закипеть). После этого добавьте 300 г пчелиного меда и варите еще 4 минуты. Горячее вино, предназначенное для лечения сердца, процедите и еще горячим разлейте в бу-

тылки, вымытые предварительно спиртом. Плотно закройте. Осадок, который образуется, не вреден, его тоже можно пить. Мед можно добавлять и без последующей варки. Напиток пьется столовыми ложками в течение дня. Количество ложек (одна, две или три) зависит от тяжести заболевания: более и сердечной слабости.



Против сгущения крови используется имбирь, чеснок, лосось и сардины. Если же вы имеете незажившие раны, на период их за-

растания требуется сократить продукты, противодействующие сгущению крови.

ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Необходимо контролировать количество соли и воды, поступающее в организм (для этого надо есть несоленые блюда собственного приготовления), — это важнейший шаг к здоровью. Употребляйте в пищу продукты, богатые минералами: кальцием, калием, магнием, а также содержащие омега-3-жирные кислоты и имеющие в составе природные волок-

на (пшеничные отруби и т.п.). Употребляйте в пищу растительные масла (оливковое масло холодного отжима). Употребление ежедневно около 3 ст. ложек оливкового масла может значительно снизить высокое давление. Ешьте фрукты, богатые витамином С. Избегайте алкоголя. Ешьте чеснок, сельдерей и рыбу, когда это разрешено.

ИНСУЛЬТ

Пост с употреблением овощей и фруктов — это первый шаг для профилактики инсульта, равно как и средство восстановления после уже перенесенного инсульта. Употребление в пищу моркови 5 дней в неделю снижает риск инсульта на 70 %, богатая калием еда снижает этот риск на 40 %. Жирная рыба чистит кровь (морская рыба, содержащая омега-3-жирные кислоты). Даже в малых количествах рыба важна для профилактики инсульта. В рационе должны постоянно присутствовать шпинат, листовая свекла, томатный сок, апельсиновый сок, грейпфрут (мякоть), свежие абри-

косы, яблоки. Из зерновых полезны вареные овсяные отруби, овсяные хлопья невареные, овсяная мука невареная, отварная фасоль. Рыбу рекомендуется употреблять морскую в те дни, когда это разрешено. Ешьте лосось, скумбрию, сардины. Особенно полезно масло из виноградных косточек и оливковое. Пиво или вино, если их пить по глоточку, принесут пользу (за исключением случаев, когда человек имеет алкогольную зависимость). Некрепкий кофе из фильтр-пакетов употребляйте при этом заболевании в небольших количествах.

МОЧЕВЫВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

При воспалении почек нельзя употреблять в пищу соль и жиры, а также пить жидкость в больших количествах. Чай надо пить с большим количеством сахара и лимоном, мармеладом и белым хлебом. Супы рекомендуются овощные: из картофеля, мор-

кови, кабачков, цветной капусты. Полезны мучные изделия, манка, овсяные хлопья. Ешьте рис, фруктовые пироги и пудинги, ешьте фрукты, пейте компоты. Важно помнить о том, что больные должны получать витамины и сахар в достаточном количе-



стве, для чего употребляют соки из винограда, апельсина, лимона.

Когда имеется воспаление простаты или мочевого пузыря, питание должно быть таким же, как и при воспалении почек. Для лечения заболеваний простаты рекомендуются семечки тыквы, до половины стакана ежедневно. Их употребление может существенно облегчить состояние. Хорошо влияют на самочувствие в этом случае огурцы, дыня, льняное семя, миндаль, грецкие орехи.

Следует знать, что камни, которые появляются в мочевыводящих каналах, могут быть двух видов: на основе фосфатов и на основе солей мочевой кислоты. Но и в том, и в другом случае риск их появления повышается, если в организме не хватает витамина А. В случае,

когда камни образуются на основе солей мочевой кислоты, питание не должно обходиться без регулярного употребления в пищу овощей и фруктов, а щелочная реакция усиливается при добавлении в пищу баклажанов, свеклы, вареной моркови, фасоли, зеленого салата, горошка, картофеля, томатного пюре, арахиса и свежих апельсинов.

В случае если камни образовались на основе фосфатов, организму требуется увеличить кислотность пищи. В этом случае могут быть полезны рыба и зерновые. В то же время важно, чтобы пища была небогата кальцием.

При воспалении, вызванном образованием камней, требуется пить больше жидкости: воды, чая (особенно из кукурузных рылец) и соков.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА (НЕВРОЗЫ, НЕВРАЛГИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ)

При этих недугах рекомендуется легкая пища, особенно по вечерам. В основном советы по питанию совпадают с рекомендациями для людей, страдающих депрессией.

Кроме того, принесут пользу чаи из ромашки, ромашки, липы, хмеля, валерианы, мелиссы, тимьяна.

Особо хорошо употреблять в пищу чеснок.

ДЕПРЕССИЯ

При этом заболевании следует употреблять овощи в свежем виде, а также сбалансированную белковую пищу и витамины группы В, потому что они все вместе способствуют нормальному функционированию мозга. Требуется употреблять в пищу сложные углеводы, а не простые (то есть не сахар). Организм нужно снабжать магнием (какао, шоколад, натуральный пчелиный мед, урюк, сушеный инжир, фундук, грецкие орехи,

абрикосы, миндаль, арахис, свежий малиновый сок, смородина, сладкое белое вино, красное вино). Среди лекарственных трав есть и те, которые борются с депрессией: хмель, валериана, страстоцвет, дикий овес. Отличным антидепрессантом считается зверобой, который действует не хуже синтетических лекарств. Морепродукты, чеснок и кешью также нормализуют состояние при депрессии, поскольку богаты селеном.



ПОСТНАЯ ПИЩА, КОТОРАЯ СЛУЖИТ ПРОФИЛАКТИКОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОМОГАЕТ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ

Питание, которое считается профилактикой рака, включает употребление овощей. Полезны блюда с чесноком, капустой, соей, овсом, цельнозерновой пшеницей, льном, диким рисом, репчатым луком, морковью, сельдереем, пастернаком, помидором, баклажаном, болгарским перцем, а также со всеми желтыми и зелеными овощами, фруктами (в первую очередь цитрусовыми). Хорошо употреблять мяту, тимьян, лук скороду, дыню, базилик, эстрагон, ячмень, ягоды, жирную рыбу, грибы шиитаке, чай.

Противодействовать онкологическим заболеваниям могут также морепродукты, растения из семейства крестоцветных: цветная и белокочанная капуста, брокколи. Жирную пищу употреблять при онкозаболеваниях не рекомендуется, так как она стимулирует их развитие. Питание должно быть разнообразным (три вида овощей и два вида фруктов необходимо употреблять в течение одного дня). Важно, чтобы фрукты и овощи содержали антиканцерогенное вещество: бета-каротин.

В зависимости от вида онкозаболевания те или иные продукты рекомендуются в большей степени:

- при раке легких полезны морковь и зеленые листовые овощи;
- при раке толстого кишечника — крестоцветные (капуста белокочанная, листовая, брокколи) и морковь;

— при раке пищевода, ротовой полости и глотки нужно употреблять фрукты;

— при раке гортани полезны фрукты и овощи;

— при раке желудка — фрукты (все виды), зеленый салат, репчатый лук, помидор, сельдерей, тыква (овощи особенно полезны сырыми);

— при раке поджелудочной железы очень важны овощи и фрукты;

— при раке мочевого пузыря употребляйте овощи (особенно морковь) и фрукты;

— при раке щитовидной железы полезны крестоцветные (все виды капусты).

Пищу необходимо принимать минимум 5 раз в день. Фрукты и овощи должны быть на столе ежедневно. Каждый прием пищи должен включать в себя $\frac{1}{2}$ стакана вареных или тертых овощей и фруктов, 1 стакан листовых овощей, один целый фрукт или 200 мл фруктового сока. Фрукты и овощи, которые вы употребляете в пищу, должны быть зрелыми и обладать яркой природной окраской: красной, зеленой (или темно-зеленой), желтой, оранжевой. Следует избегать большого количества соли, исключить скоромную и жирную пищу (мясо и мясopодукты, жиры и масла). Что касается молока, его не рекомендуется пить людям, имеющим рак простаты.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

При запоре в пищу следует употреблять темный цельнозерновой хлеб и обязательно каждый день включать в рацион по 1 ст. ложке отрубей (они задерживают жидкость в организме), ешьте зерновые и бобовые, орехи, сухофрукты, а также картофель, морковь, шпинат и прочие листовые овощи, яблоки и другие фрукты. Чашка кофе будет полезна. Ешьте чернослив и урюк.

При диарее нельзя отказываться от продуктов, но надо строго подходить к их выбору. Так, например, морковь можно есть в вареном виде (часто и небольшими порциями), полезен подсушенный хлеб, бананы, рис, картофель. Пейте больше жидкости без сахара, рекомендуются густые супы и каши.

При повышенной кислотности съешьте $\frac{1}{2}$ стакана отварного риса или фасоли (белой или красной), поможет погасить кислотность и кукуруза в умеренном количестве, соевый сыр и хлеб. Очень важно принимать пищу небольшими порциями, поскольку даже полезные продукты в большом количестве начнут оказывать прямо противоположное действие.

Имбирь показал себя как очень эффективное средство для решения этой проблемы;

помогает он и тем людям, которых укачивает в транспорте: $\frac{1}{2}$ ч. ложки имбиря заменят таблетки от морской болезни. Необходимо перейти на пищу, богатую волокнами: отруби, отварную пшеницу. Эти продукты помогут в лечении последствий язвенной болезни, вызванной избытком кислоты.

Защитить желудок от язвы помогут бананы. Ежедневный прием свежего капустного сока принесет ощутимые результаты всего за 2–5 дней, уменьшит боли, а если его пить долгое время, может привести к полному выздоровлению. Это средство хорошо и при язве двенадцатиперстной кишки (лечение в этом случае продолжают 3 недели). Полезно также жевать сладкий корень (лакрицу), который также является эффективным средством.

Для улучшения пищеварения (увеличения выработки кислоты) употребляйте в умеренных количествах кофе и чай, откажитесь от продуктов, стимулирующих газообразование. При варке фасоли первую воду сливайте, а затем продолжайте приготовление с добавлением чеснока и имбиря. Не пейте газированных напитков. Пейте яблочный сок и яблочный уксус.

ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Постная растительная пища невероятно полезна при этом заболевании. Требуется, однако, знать, что скоромной пищи в принципе в этом случае следует избегать, равно как кофе и сахара, которые раздражают желчный пузырь. Требуется употреблять горькие травы, которые нормализуют работу печени и помогают выработке желчи (например, расторопша), а также подсолнечник. Чай из ромашки помогает избавиться

от желчных камней. Алкоголь употребляйте в ограниченном количестве. Рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые волокнами (отруби, дикий рис, пшеницу), фрукты и овощи. Никогда не пропускайте завтрак. Половина всех людей, страдающих желчекаменной болезнью, завтракали нерегулярно. При избыточном весе постепенно его снижайте — быстрое похудение стимулирует образование камней.



ПРОСТУДА, БРОНХИТ, НАСМОРК, ЛИХОРАДКА, ГРИПП

Ешьте чеснок, хрен, черный и красный жгучий перец, острую приправу карри — они богаты витамином С. Употребляйте в пищу горчицу.

Острая, богатая приправами еда улучшает отток жидкости по дыхательным путям, разжижает слизь, и она быстрее выходит. При

хроническом бронхите и эмфиземе легких как минимум три раза в неделю следует есть острую пищу. Это поможет снизить количество употребляемых лекарств, которые требуются при этих заболеваниях.

Пейте больше жидкости.

РЕЦЕПТЫ ПРИ БОЛЯХ В ГОРЛЕ И КАШЛЕ

— русский напиток с хреном: в стакан теплой воды добавьте 1 ст. ложку тертого свежего хрена, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку молотой гвоздики, перемешайте. Выпейте небольшими глотками или просто прополощите горло;

— чай из лакрицы обладает обезболивающим действием, принимается при раздраженном горле и уменьшает кашель;

— шалфей применяется для полоскания;
— луковый сироп против кашля: положите 6 головок испеченного лука в емкость для варки на пару, добавьте полстакана меда и готовьте на умеренном огне, превратите в пюре и принимайте через равные промежутки времени).

ЛАРИНГИТ

(воспаление горла, сопровождающееся ощущением сухости, кашлем, болезненностью)

Пейте ананасовый сок с добавлением двух щепоток имбиря, мускатного ореха, розмарина

и мяты длиннолистной. Полезно добавлять и лакрицу.

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И ПОВЫШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Требуется ежедневно употреблять в пищу витамин В₁, содержащийся в ростках пшеницы, отрубях, орехах. Необходим каротин, имеющийся в листовых овощах темно-зеленого цвета, а также темно-оранжевых овощах и фруктах. Полезно железо, содержащееся в зелени, морских водорослях и сое, а также витамин В₂, который есть в миндале и обогащенных злаках.

Рост мозговой деятельности произойдет, если ежедневно употреблять 3 мг бора (например, съесть по 2 яблока). В 100 г арахиса содержится 2 мг бора.

Одна-две чашки кофе в день снижают сонливость и улучшают работоспособность. Алкоголь (который повреждает мозг), жирная и тяжелая пища оказывают плохое воздей-



ствие на память. Эти продукты могут также снизить способности к интеллектуальным видам деятельности. Об этом необходимо помнить и учитывать количество употребляемых продуктов и напитков. Рыбу необходимо есть в те дни, когда это разрешено, особенно морскую. Она хорошо улучшает память.

Сахар и углеводы повышают сонливость.

Наша традиционная кухня предусматривает употребление в больших количествах фасоли, которая полезна для умственных способностей детей. Помимо фасоли, в рацион необходимо включать сою, дикий рис, грибы (по возможности лесные).



ПОЛЬЗА ПОСТНЫХ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПИТАНИИ БОЛЬНЫХ

АБРИКОСЫ

Абрикосы являются хорошим источником калия, магния, фосфора, кальция, железа, марганца, кобальта, железа. В 100 г абрикосов можно найти суточную норму бета-каротина, то есть

витамина А. Содержатся в них и витамины группы В. Абрикосы обладают мочегонным действием, помогают снизить кровяное давление, имеют большое значение для укрепления иммунитета.

АЙВА

Айва является прекрасным диетическим фруктом. В печеном виде она обладает лечебным воздействием на кишечник (действует как средство от диареи). В свежей айве содержится много минералов. Больше всего в ней калия,

поэтому айва обладает мочегонным эффектом. Кроме того, в ней есть натрий, фосфор, кальций, магний, железо, медь. В достаточном количестве айва содержит органические кислоты, витамин С, каротин, витамины группы В.

АНАНАСЫ

Ананасы содержат много марганца, который способствует пищеварению, разжижают кровь, хорошо помогает при остеопорозе, об-

ладает противомикробным и противовирусным действием.

АПЕЛЬСИНЫ

Апельсины борются с раком (в первую очередь с раком поджелудочной железы), сни-

жают риск возникновения приступов астмы, в целом укрепляют организм.

АРБУЗ

Благодаря ликопину, окрашивающему мякоть арбуза в красный цвет, он является полезным продуктом при раке поджелудочной железы. Арбуз обладает антибактериальными и анти-вирусными свойствами, а также антикоагу-

ляционным действием (т.е. разжижает кровь, не давая образовываться сгусткам). Арбуз содержит антиоксиданты — вещества, защищающие клетки от вреда, который наносят им свободные радикалы.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны богаты фосфором, калием, железом, кальцием, витаминами А, В, С, в них также содержится крахмал, белок и целлюлоза (клетчатка). Баклажан применяют при лече-

нии солнечных ожогов (свежевыжатый сок). В Австралии соединения, получаемые из баклажанов, применяют при лечении рака кожи.

БАНАНЫ

Бананы избавляют от нарушений пищеварения, помогают при язвенной болезни и действуют подобно антибиотикам. Была открыта и еще одна полезная особенность блюд, в состав которых входят бананы (а также картофель, дыни, помидоры и другие богатые калием продукты): они помогают женщинам защитить себя от остеопороза, особенно если те употребляют в пищу много соли. Бананы

снижают вред, который наносит организму соленая пища, уменьшая вредное воздействие на костную ткань. Согласно исследованиям, пища с высоким содержанием соли вытягивает кальций из костей, а калий тормозит этот процесс. Таким образом, если вы любите соленую пищу, подумайте и о добавлении в рацион фруктов и овощей, богатых калием, которые смогли бы защитить ваши кости.

БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ

Болгарские перцы содержат много калия, фосфора, магния, железа и других веществ. Однако основная ценность болгарских перцев заключается в высоком содержании витамина С и каротина. Кроме этого, в них содержатся витами-

ны В₁, В₂ и другие составляющие, в частности ксантофил, капсантин, капсаицин (ему перцы обязаны остротой), цитрин (помогает нормализовать проходимость кровеносных сосудов), ароматические и другие вещества.

БУЗИНА

Вареный сок из плодов бузины является полезным и освежающим напитком. В нем много минералов (особенно богат он калием) и витаминов — С, В₁, В₂, В₆, биотина.

Употреблять бузину можно только в вареном виде, так как свежая содержит много горьких, а также опасных для здоровья веществ, которые могут спровоцировать проблемы со здоровьем.

ВИНО

Красное вино в умеренных количествах (не более 2 бокалов в день) хорошо действует на людей с сердечными заболеваниями, за-

болеваниями крови и перенесшими инсульт. Повышает сопротивляемость организма в борьбе с вирусами и бактериями.



ВИНОГРАД

Красный виноград обладает антиканцерогенными свойствами, препятствует образованию тромбов и понижает уровень холестерина, борется с вирусами и бактериями. Виноград со-

держит много полезных минералов, витаминов, органических кислот, танин, пектин и антоциан. Все это делает виноград необычайно полезным продуктом питания.

ВИШНЯ

По своей питательной ценности вишня очень похожа на черешню. Но есть и разница. В вишне содержится в 2 раза меньше калия, в 10 раз меньше каротина, зато в 3 раза больше органических кислот (в первую очередь яблочной и лимонной). Эти кислоты эффективно действуют при повышенной температуре тела. Кроме того, в вишне содержится мно-

го фосфора, магния, железа, кобальта, фтора. Из витаминов в ней имеются витамин С, каротин, фолиевая кислота, а также витамины группы В. В ягодах вишни содержатся пектин и танин, а своим цветом она обязана веществу антоциану, которое обладает антиканцерогенным действием. Помимо всего прочего, вишня успешно борется с анемией.

ГОРОШЕК

Содержит в большом количестве белки. Его воздействие на организм во многом схоже с воздействием фасоли. Он борется с плохим

холестерином, обладает противовирусным и антиканцерогенным действием.

ГРИБЫ

Главное достоинство грибов — высокое содержание белка. В свежих грибах белка от 1 до 4 %, в сушеных — от 10 до 45 %. В отличие от растительной пищи белки содержат в своем составе все необходимые человеку аминокислоты. Их питательная ценность и лечебное действие во многом зависят от конкретного вида. Лучшими свойствами обладают лесные грибы, а не искусственно выращенные. В них много витаминов груп-

пы В, бета-каротина, витамина С и эргостерола (провитамина D), а также минералов: фосфора, натрия, калия. В меньшем количестве они содержат железо и кальций. Грибы обладают способностью повышать иммунитет, борются с вирусами и бактериями, защищают организм от ионного излучения, чистят печень, почки, кровеносные сосуды, помогают в лечении сахарной болезни, ревматизма, атеросклероза и других недугов.



ГРУШИ

Груши богаты калием, поэтому являются отличным мочегонным средством. Они помогают при ревматизме и повышенном кровяном давлении. Содержится в них также кальций,

железо, йод, цинк и витамины А, В₁, В₂, В₃, В₆, Е и С. Особенно эффективна груша как слабительное, поскольку содержит много пищевых волокон.

ДЫНЯ

Сок дыни — прекрасное средство для прочищения почек. В ее кожуре содержится много энзимов, минералов и хлорофилла. Дыня помогает справиться с заболеваниями сердца

и сосудов, препятствует образованию тромбов. Сок дыни требуется пить в чистом виде, а не в комбинации с соками из других фруктов и овощей.

ЕЖЕВИКА

Ежевике советуют употреблять в пищу тогда, когда остальные продукты вызывают приступы тошноты и рвоты. Листья ежевики можно заваривать как чай вместе с недозрелыми плодами и использовать как закрепляющее средство. Корень ежевики, замоченный в вине или использованный в толченом виде,

является средством против камней в почках. Плоды содержат в большом количестве различные минералы. Больше всего в них калия (ежевика является хорошим мочегонным средством), кальция, фосфора, серы, железа, магния, марганца, меди. Из витаминов в ежевике больше всего витамина С.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Зеленый салат является прекрасным источником различных микроэлементов: калия, кальция, натрия, хлора, меди. В большом количестве в нем содержится железо, отвечающее за кроветворение и замедляющее процессы старения. И конечно, в нем содержится много витамина С, который придает зеленому салату особую ценность. Употребляется как безвредное лекарственное средство, в том числе и в виде сока. Зеленый салат помогает победить бессонни-

цу, избавляет от сосудистых спазмов, снижает давление, улучшает обмен веществ и усиливает активность сердечной мышцы. Кроме того, в свежем салате содержится много грубых волокон, которые помогают избавиться от хронического запора. Действует зеленый салат и как мочегонное средство. Его рекомендуют больным сахарным диабетом и подагрой. Зеленый салат считается профилактическим и лечебным средством при радиационном заражении.



КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Капуста богата витаминами К, С, В₁, В₂, В₆, Е и биотином, как и другими веществами, обладающими противораковым действием. Капустный сок незаменим в лечении желудочных заболеваний, особенно в комбинации с окопником. При ежедневном употреблении в пищу 2 ст. ложек вареной капусты снижает-

ся риск заболевания раком желудка, лечится язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Полезен этот овощ и при воспалениях толстой кишки.

Капустный сок обладает большим количеством витамина С, поэтому используется как лекарство от простуды и гриппа.

КАРТОФЕЛЬ

Он борется с повышенной кислотностью желудка, снижает уровень сахара и является мочегонным средством. Картофель является

проверенным средством для снижения кровяного давления.

КЛУБНИКА

Клубника является мощным профилактическим противораковым средством. Люди, регулярно употребляющие ее в пищу, очень редко сталкиваются с онкологическими заболеваниями. Кроме этого, клубника борется с вирусами и бактериями. Среднее содержание фруктозы в ягодах клубники — 7,8%; таким образом, ее можно употреблять в пищу людям с сахарным диабетом. Клубника в большом количестве содержит калий и фосфор, есть

в ней также кальций, медь, железо, марганец, цинк, сера и йод. Из витаминов лучше всего представлен витамин С, имеются также витамины группы В и каротин. В ягодах содержится небольшое количество щавелевой кислоты, которая обладает способностью растворять камни в почках, поэтому есть ее рекомендуется помногу. Если нет поста, клубнику едят со сливками (можно взбитыми).

КОЛЬРАБИ

К сожалению, у нас кольраби не особенно популярна, хотя и является необычайно полезным продуктом. Существуют две ее разновидности: зеленая и голубоватая. Особенно полезна кольраби молодая, когда она сочная. Кольраби содержит в большом количестве витамин С и много других полезных веществ. Молодой овощ можно есть как яблоко.

Кольраби рекомендуется употреблять людям, имеющим дефицит витаминов и микроэлементов. Третью часть от содержащихся в этом овоще минералов составляет кальций. Кроме этого, в ней есть фосфор, магний, железо. Что касается витаминов, кольраби богата витаминами В₁, В₂, В₆, имеет большое количество фолиевой кислоты.



КРАПИВА

Самое главное свойство крапивы заключается в том, что она чистит кровь и улучшает ее состав, что обусловлено высоким содержанием витамина А, разных минеральных солей, гормонов и т. п.

Свежевыжатый сок крапивы является прекрасным профилактическим и лечебным средством при радиационном заражении воздуха. При таком заражении в крови поднимается до опасной степени уровень лейкоцитов, а крапива с этим повышением борется. Свежий крапивный сок ни в коем случае нельзя подвергать брожению. Храниться он может только несколько дней после приготовления в холодном темном месте. Сок крапивы мож-

но развести небольшим количеством воды, чтобы запах был не слишком резким. Свежий сок можно стерилизовать и оставить на зиму, а можно приготовить из него сироп.

Крапива является важным лекарственным средством для здоровья мочевыводящих путей, помогает при болезненном мочеиспускании, употребляется при заболеваниях почек, при наличии песка и камней в почках. Крапива препятствует образованию камней в почках. Она улучшает самочувствие, ускоряет обмен веществ и укрепляет иммунитет. Доказано, что крапива обладает кровоостанавливающим действием, помогает остановить кровавый кашель, борется с кровавым мочеиспусканием.

КУКУРУЗА

Кукурузные рыльца, заваренные как чай, оказывают лечебное воздействие на мочевой пузырь и почки, служат мочегонным средством. Ростки кукурузы полезно давать ослабленным детям, молодым матерям, спортсменам и людям, пере-

несшим тяжелые болезни. Кукуруза также обладает антивирусным и антиканцерогенным действием. Люди, страдающие от непереносимости кукурузы, часто сталкиваются с ревматическим артритом и головными болями.

ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Листовая капуста невероятно полезна. Особенно эффективна она в борьбе с раком толстой кишки.

ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА

Этот овощ требуется готовить очень недолго, чтобы не разрушить имеющиеся в нем полезные вещества. Листовая свекла богата калием,

фосфором, кальцием, железом, магнием, йодом и витаминами. Этот овощ является хорошим мочегонным средством и повышает иммунитет.

ЛОПУХ

Считается, что сок лопуха повышает иммунитет.



МАЛИНА

Малина борется с вирусами, является натуральным средством для понижения температуры тела, обладает антиканцерогенным эффектом. Больше всего в малине содержится калия, фосфора, кальция, магния. В небольших количествах имеется железо. Что касается витаминов, больше всего в ней витамина С, каротина, есть также витамины В₁, В₂, В₆. В достаточном количестве содержатся органиче-

ские кислоты. Малина, как и черника, рекомендуется в качестве диетического питания больным сахарным диабетом. Плоды малины хорошо воздействуют на пораженный кишечник и желчевыводящие пути. Сок свежей малины это гармоничное сочетание кислого и сладкого вкусов, а высокое содержание минералов делает его одним из самых полезных соков для питания и лечения.

МЕД

Мед содержит множество (более 300) полезных для человеческого организма веществ. В нем есть углеводороды, органические кислоты, азотные соединения, аминокислоты. Белки, амиды, амины, минералы, витамины, гормоны, ферменты, липиды, стеролы и так далее. То есть мед является необычайно полезным биологическим продуктом. В отличие от рафинированного, сахар, содержащийся в меде, приносит пользу и является лекарством для человеческого организма. Он не повышает уровень холестерина в крови. По содержанию многих веществ состав меда напоминает состав крови. Мед особенно полезен людям, выполняющим тяжелую умственную или физическую работу. В качестве продукта питания он является, бесспорно, незаменимым продуктом, а также используется в лечебных целях и как консервант. Практически нет такой болезни, при которой применение меда и продуктов пчеловодства не оказывало бы положительный эффект (пыльца, молочко, воск, прополис). Применять их следует, изучив методы, изложенные в специальной литературе. В целом же можно отметить следующие фармакодинамические особенности воздействия меда на организм:

— повышает иммунитет и защитные силы организма

- обладает антибактериальным, противогрибковым и антипаразитарным действием
- оказывает противовоспалительное воздействие
- обладает противоаллергическим эффектом
- обладает кроветворным действием
- помогает избавиться от слизи в легких
- имеет регенерирующее действие (обновляет клетки и ткани)
- действует кардиотонически (стимулирует сердце)
- снимает боли
- обладает невротическим действием
- тонизирует (является природным допингом)
- облегчает запоры
- является антиоксическим средством (противоотравляющим).

Чтобы получить в полной мере пользу от употребления меда, его можно применять не только в качестве пищи, но и для терапевтического лечения (местные аппликации, ультразвуковые процедуры, ингаляции, электрофорез и т. п.).

Результат лечения медом зависит также от соответствия выбранного сорта меда тому или иному заболеванию. Состав меда может



быть разным, это во многом определяется составом нектара, из которого он был произве-

ден, а также особенностей местности, в которой располагались ульи.

МОРКОВЬ

Морковь имеет в своем составе бета-каротин и витамины А, С, Е. Чем ярче оранжевый цвет моркови, тем больше в ней каротина (и наоборот, чем тусклее цвет, тем его меньше). В моркови много полезных минералов и энзимов, замедляющих процессы старения. Это овощ, употреблять который в пищу следует в течение всей жизни. Он благотворно воздействует на желудок и легко переваривается. Употребляется при ревматизме и диабете, помогает при «ленивом кишеч-

нике». Из минералов в большом количестве содержит калий, натрий, фосфор, кальций, железо, йод, кобальт и другие. Свежий морковный сок рекомендуется употреблять при инфекционных заболеваниях, болезнях кожи и желудочно-кишечного тракта в период роста и созревания, он улучшает костную ткань и укрепляет опорно-двигательную систему организма. Рекомендуется он при куриной слепоте (проблемах со зрением в полумраке).

ОВЕС

Овес содержит пантотен и кислоту ниацин, биотин, а также множество минералов: кальций, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, алюминий, калий, натрий, магний, серу, бор, хлор, йод. Овес уменьшает уровень холестерина в крови, содействует снижению сахара

в крови, содержит психоактивные вещества, которые помогают избавиться от табачной зависимости и действуют как антидепрессанты. В большом количестве овес может вызвать газообразование, вздутие и боли в животе.

ОГУРЦЫ

Огурцы содержат в небольших количествах витамины А и С, целый ряд питательных веществ, соединения, сходные с инсулином, и другие составляющие. Поскольку в огурцах содержится много калия, этот овощ помогает вывести из организма лишнюю жидкость, что делает его значимым при лечении болезней сердца и почек. Обладая растворяющим действием на мочевую кислоту, он способствует избавлению от камней в почках. В огурцах содержится фосфор, кальций,

магний, железо и другие минералы. Из витаминов там больше всего каротина, витаминов В₁, В₂, В₆, биотина и фолиевой кислоты. Несолёный сок огурца применяется при лечении заболеваний почек, кишечника, легких и кожи. При запорах рекомендуется салат из свежих огурцов. Огуречный салат лучше подкислить лимоном или натуральным уксусом (яблочным или винным), не следует его приправлять перцем, выделяющийся сок не нужно сливать. Готовят огуречный са-



лат непосредственно перед употреблением. Свежевыжатый огуречный сок способствует выведению токсинов из организма, снижа-

ет чрезмерное содержание кислоты в крови. Обладает действием, понижающим уровень сахара в крови.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло препятствует образованию плохого холестерина и тем самым защищает сосуды. Оно снижает кровяное давление, ре-

гулирует уровень сахара в крови. Помогает в борьбе против рака.

ОРЕХИ

Орехи содержат в большом количестве антиоксидант витамин Е, который защищает от ангины и поддерживает в хорошем состоянии артерии. Орехи содержат кислоту, которая помимо антиоксидантного действия обла-

дает противораковыми свойствами. В орехах много масла омега-3. Орехи (в том числе арахис) хорошо регулируют уровень инсулина и сахара в крови, препятствуя их резким скачкам.

ПЕРСИКИ

Больше всего в этих фруктах содержится калия. Немало в них фосфора и магния. В небольших количествах содержится кальций, натрий, железо, марганец, медь и цинк.

Из витаминов больше всего в них каротина, есть также витамины С, В₁, В₂, В₆, органические кислоты.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Сок подсолнечника улучшает обмен веществ, чистит кровь, оказывает лечебное воздействие при кожных экземах, лишаях, отеках, болезнях крови, «ленивом кишечнике», подагре, отеках, язве, возрастных проявлениях. Корень оказывает влияние на все виды выде-

лений. В первую очередь на желчь, уменьшает ее застой, а также образование и накопление слизи. Он выводит токсины из организма (именно они заставляют нас чувствовать себя уставшими). Корень подсолнечника освежает и укрепляет силы.



ПОМИДОРЫ

Нормализуют и снижают кровяное давление и улучшают выработку желудочного сока. Растение (за исключением плодов) ядовито. Сок из помидоров богат витаминами А, К, С, Е, В₁, В₂, В₆, содержит мно-

го магния, железа, кобальта, которые благотворно влияют при сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях крови. Полезны помидоры и при ревматической болезни.

ПШЕНИЦА (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ)

Цельнозерновая пшеница прекрасно помогает при заболеваниях органов пищеварения, обладает противораковым действием. В питании обычно используются неочищенные зерна, для лечения применяется терапия пшеничной кашей. Полезны пшеничные ростки, из которых можно добывать масло и добавлять к фруктовым сокам.

Из витаминов, которые содержатся в пшеничных ростках, следует отметить витамин А (витамин роста), витамин В₁, укрепляющий здоровье и улучшающий циркуляцию. Витамин В₂ важен для обмена веществ. В₃ и В₆ обеспечивают работу нервной системы. Витамин С способствует выполнению кровяной функции, витамин D бережет от рахита, витамин Е обеспечивает деятельность репродуктивной системы. Можно перечислять и другие витамины, которые также содержатся в пшенице. По этой причине пшеничные ростки могут употребляться практически при всех заболеваниях, и в первую очередь при болезнях, вызванных различными функциональными расстройствами, физическими и психическими. Регулярное употребление пророщенной пшеницы довольно скоро решает многие проблемы, в частности от задержки роста, неврастении, функциональных расстройств желудка и сердца, кожных высыпаний и преждевременного старения, связанного с истощением организма.

Терапия пшеничными зернами и пшеничной кашей длится от 5 до 25 дней.

На время терапии пшеничная каша — единственная пища, которая принимается каждый день для сильных людей по 500 г, для ослабленных по 750–1000 г. Сырые пшеничные зерна варятся в воде 3–3,5 часа до тех пор, пока не образуется густая жидкая масса, которую надо пропустить через сито, чтобы избавиться от шелухи. Во время варки требуется периодически помешивать кашу и доливать воду, которая будет испаряться. Протертую через сито кашу разделите на 4 порции и принимайте в течение дня, посыпав небольшим количеством сахара. Любая другая еда на время лечения запрещается. Исключение могут составить фрукты в виде компота. Такое питание не истощит вас, поскольку является весьма калорийным. Жидкость тоже будет поступать в достаточном количестве, пить что-то еще не требуется. Желудочно-кишечный тракт освободится от шлаков, обновится слизистый покров, а значит, организм избавится от токсинов. Подобным образом устраняются многие проблемы пищеварительной системы: расстройство желудка и кишечника, отсутствие аппетита, вздутие живота, боли в желудке, избыточное выделение кислоты, отрыжка, изжога, воспаление толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Подобное лечение благотворно влияет на состояние желчного пузыря, селезенки, почек, помогает при гепати-



те, воспалении суставов (артрите), подагре, фурункулезе, при наличии песка в моче, при атеросклерозе и многих других заболеваниях. Таким

образом, этот метод затрагивает своим оздоровительным эффектом все органы и системы организма.

✿ *Сегодня существует технология, с помощью которой можно искусственно синтезировать в лаборатории пшеничное зерно. Любое вещество можно получить и привнести в зерно. Но такое зерно, если его посадить в землю, не будет прорасти. А вот выращенные 4000 лет назад зерна, найденные в гробницах, расти будут. В синтезированных зернах не достает одного крайне важного составляющего элемента: живой силы (созидательной энергии), которую нельзя искусственно воссоздать в лаборатории. Этот же недостаток и у всех синтезированных витаминов и минералов.*

РЕДИС

Редис рекомендуется употреблять в несоленом виде людям, имеющим определенные заболевания желудочно-кишечного тракта, поскольку обладает раздражающим действием (необходимо посоветоваться с врачом). Среди минера-

лов, которыми богата редиска, стоит отметить калий, кальций, фосфор, железо, магний, кобальт, цинк, фтор. Содержатся в ней в небольших количествах витамины и масла, которые определяют ее лекарственные свойства.

РИС (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ)

Целебные свойства риса похожи на свойства овса, но обладают большим лекарственным воздействием на организм. Рекомендуется при всех заболеваниях желудка, что связано с высоким содержанием крахмала и калия. Рис является эффективным мочегонным средством. Помогает при повышенном кровяном давлении и повышенном уровне мочевины в моче. Неочищенный рис богат витаминами Е и В, а также минералами: фосфором

и калием. Рис является сбалансированным питательным продуктом (содержит белки, углеводы, жиры и минералы). Лечебное воздействие риса заключается в его содействии росту костей и зубов, он помогает органам дыхания, лечит от запора, уменьшает кровотечения. Белый шлифованный рис следует употреблять в пищу ограниченно, поскольку питательных веществ в нем мало и лечебной ценностью он не обладает.

СВЕКЛА

Сок из свеклы полезен для печени — одного из жизненно важных органов тела, выполняющего сотни различных функций. Когда печень работает хорошо, это обе-

спечивает работоспособность и других органов. Свекла является драгоценным народным средством для улучшения состава крови, обладающим противораковым дей-



ствием. Свекла хорошо воздействует на обмен веществ в организме, а это значит, что ее необходимо регулярно включать в значительных количествах в рацион питания.

Помимо всего прочего, свекла содержит рутин, цезий, фермент пероксидазу и витамин Р, который отвечает за проходимость кровеносных сосудов.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Он является лекарственным средством против водяной болезни (водянки), ревматизма и ожирения. Помогает он при хроническом катаре легких, слабости желудка. Улучшает состав крови и ускоряет ее циркуляцию. Беременным этот сок употреблять следует ограниченно.

Помимо калия, он богат натрием, кальцием, фосфором, железом, цинком и другими минералами. В нем, как и в остальных овощных соках, содержится много витаминов, в числе которых и витамин Е. В состав сельдерея входят также холин и эфирные масла.

СЛИВА

Эффективное средство для улучшения пищеварения и избавления от запоров. Слива богата волокнами. Обладает антибактериальным и противовирусным действием. В сушеном виде имеет свойства, схожие с аспирином. Из минералов в ней хорошо представлен калий, благодаря чему слива обладает выраженным мочегонным эффектом. Содержатся в сливе кальций, фосфор, магний, железо, медь

и цинк. В сливе также много каротина и витамина С, есть витамины группы В и органические кислоты.

Сливы обладают сильным лечебным воздействием, в связи с этим есть их следует только зрелыми и в небольших количествах за один прием. Иначе они могут спровоцировать газообразование и понос. Людям со слабым желудком сливы рекомендуется употреблять в вареном виде.

СОЯ

В сое содержится больше белка, чем в фасоли. Также богата она многими витаминами и минералами. Содержащие сою продукты обладают способностью ослаблять головные боли, вызванные воспалениями и отеками. Соевый лецитин продается в виде таблеток и пастилок и употребляется как пищевая добавка, поскольку содержит вещества, важные для обменных процессов в печени, функционирования нервной системы, абсорбции жиров и коагуляции крови. Мы также можем купить сою в виде

хлопьев, брикетов, кусочков, шницелей. В такой сое содержится много белков, однако при промышленной обработке она теряет часть своих питательных свойств из-за уменьшения содержания энзимов и витаминов.

Недавно проводились исследования, в ходе которых ученые изучали крыс с хроническими болями воспалительного характера (от подобных болей страдают люди с онкологическими заболеваниями). Часть крыс получала соевые продукты, другие же подопытные питались



продуктами, приготовленными на молоке. Те животные, которые получали регулярно сою, легче переносили высокую температуру (ученые нагревали их поврежденные лапы) и имели меньше отеков, чем животные, питавшиеся молоком. Более двух третей людей, болеющих онкологическими заболеваниями, на опре-

деленных стадиях испытывают мучительные боли, а доступные лекарства (например, морфий) не обеспечивают адекватное облегчение боли или могут иметь нежелательные побочные эффекты. Таким образом, исследования открывают новую перспективу обезболивания (контроль над болью при помощи питания).

ТЫКВА

Тыква относится к числу наиболее полезных для здоровья овощей из-за высокого содержания антиоксидантов. Особенно эффективна она в борьбе с сердечными приступами,

онкологическими заболеваниями, при катаракте. Такое воздействие объясняется присутствием в составе большого количества бета-каротина.

ФАСОЛЬ (БЕЛАЯ, КРАСНАЯ, ПЯТНИСТАЯ И Т. П.)

Фасоль — признанное средство борьбы с холестерином. Отличная пища для диабетиков — 100 г отварной фасоли в день. В сухой шелухе фасоли содержится инсулин, который необходим диабетикам. Фасоль имеет в своем составе много волокон, которые помогают регулировать уровень сахара в крови, снижают риск развития онкологических заболеваний. В недозрелых бобах содержится инозитол (сердечный аналептик), благодаря чему укрепляется сердце и регулируется обмен кальция.

Суп из фасолевой шелухи готовится в течение длительного времени на слабом огне до тех пор, пока не получится 500 мл густой жидкости. Это рекомендуемая ежедневная норма. Можно также заваривать шелуху и пить как чай по 2 кружки в день, это соответствует 3–5 единицам инсулина.

Если болезнь протекает в тяжелой форме и необходимы инъекции инсулина, регулярное употребление фасоли помогает снизить дозу вводимого инсулина.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста наиболее полезна в сыром виде, поэтому варить ее нужно совсем недолго. Она хорошо влияет на больных онкологи-

ческими заболеваниями и имеющих гормональные расстройства.

ЧЕРЕШНЯ

Большое количество калия, содержащееся в черешне, обуславливает ее мочегонное дей-

ствие. Она также содержит фосфор, кальций, магний, железо, медь, марганец, цинк и йод.



Из витаминов в ней есть каротин, витамин С и витамины группы В. Рекомендуется людям, страдающим от запора. В случае ревматиз-

ма советуют пить сок из черешни в течение 8 дней, а в комбинации с медом этот сок помогает при болезнях дыхательных путей.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

В черной смородине высокое содержание минералов: калия, кальция, фосфора, магния, серы, железа, марганца, меди, цинка, кремния и других. Это богатый источник витамина С и каротина. В ней также много органических кислот. Благодаря витамину Р черная сморо-

дина укрепляет капилляры. Присутствие флавоноидов объясняет антибактериальное действие черной смородины. Она способствует общему укреплению организма, облегчает кашель, останавливает диарею, помогает и при лечении многих других болезней.

ЧЕРНИКА

Черника богата минералами и витаминами. Таким образом, ее употребление укрепляет организм в целом и помогает бороться с анемией, а черничные листья в сочетании с шелухой фасоли используются для приготовления народного средства против повышения уровня сахара в крови. В зрелых ягодах черники много калия,

сера, кальция, железа. В меньшем количестве там содержатся медь, натрий, фтор, йод и другие вещества. В чернике много витаминов С, В₁, В₂, В₆, ниацина, органических кислот. Свежий сок из черники рекомендуется как вспомогательное средство в борьбе с кишечными паразитами и помогает при расстройствах желудка.

ШЕЛКОВИЦА (БЕЛАЯ И ТЕМНАЯ)

В пищу употребляют плоды шелковицы, из которых готовят соки и джемы. Сок шелковицы обладает отхаркивающим действием. В пищу следует употреблять созревшие плоды. А недозревшие плоды являются хоро-

шим средством от диареи, действуют как потогонное и мочегонное природное лекарство. Из сушеных почек готовят чай против ожирения и против воспаления сердечно-сосудистой системы.

ШИПОВНИК (ДИКАЯ РОЗА)

Плоды шиповника являются настоящей сокровищницей минералов. Больше всего в плодах содержится калия. Помимо него, есть магний, фосфор, кальций, марганец, железо. В огромных количествах там представлен витамин С, имеются витамины В, витамин А (ка-

ротин), витамин К и витамин Р. Много в шиповнике и органических кислот. Шиповник используется при гриппе, заболеваниях кровеносных сосудов и для повышения иммунитета. Для того чтобы получить из шиповника богатый витамином С чай, плоды следует за-



лить холодной водой и варить на слабом огне. Удивительно, но при подобной тепловой об-

работке других растительных продуктов витамин С разрушается.

ШПИНАТ

Шпинат богат минералами и является хорошим источником хлорофилла. Далеко не во многих овощах можно найти такое высокое содержание магния, как в шпинате. Богат он и другими веществами: цинком, кобальтом, марганцем, медью. Имеет в своем составе значительное количество каротина, витаминов С, Е, К, В₁, В₂, В₆ и биотин. Содержит

кальций, калий, натрий, фосфор, железо, благодаря чему помогает улучшить состав крови. Содержит секрет, который помогает работе поджелудочной железы. Шпинат, таким образом, полезен людям с сахарной болезнью. Высокое содержание оксалиновой кислоты помогает бороться с образованием камней в почках.

ЯБЛОКИ

Яблоки — самые популярные и необыкновенно полезные фрукты. В них содержатся минералы, калий, фосфор, кремний, магний, натрий, железо, марганец, фтор, кобальт, йод, цинк и другие. Из витаминов там представлены витамин С, каротин, витамины Е, В₁, В₂, В₆, биотин, пантотеновая кислота. В яблоках содержится

много органических кислот, больше всего — яблочной. Если в течение жизни каждый день съедать по 1 яблоку, можно избежать болезней сердца и кровеносных сосудов до глубокой старости. Яблоки помогают поддерживать в хорошем состоянии кожу и печень, обладают антиканцерогенными свойствами.



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Задача, которую должна решать пища, очень сложна: необходимо обеспечить организм материалами для роста и строительства клеток, снабдить его энергией, которая необходима телу для выполнения физической и умственной работы, а также пополнить запасы веществ, которые защищают человека от возможных заболеваний.

Все те продукты животного происхождения, которые люди употребляют в пищу, не содержат в достаточном количестве необходимых организму соединений. Некоторые содержат в больших количествах питательные

вещества, другие — так называемые защитные вещества. И питательные, и защитные вещества человек берет из двух источников: животного и растительного, делая это постоянно и инстинктивно, следуя привычкам или вкусу. И часто такой выбор является ошибочным с точки зрения правильного питания.

Основные вещества, необходимые для строительства, обслуживания и функционирования организма, — это белки, углеводы, жиры, витамины и вода. Первые три попадают в разряд питательных веществ, а остальные являются защитными.

БЕЛКИ

Белки имеют огромное значение для жизни, а потому их иногда называют протеинами от греческого слова «протос», что значит первый, самый главный. Раньше к белкам причисляли все вещества, походившие своими свойствами на яичные белки. Однако сегодня известно, что это сложные химические соединения, главная составляющая часть которых азот. После воды они являются самым важным компонентом в организме человека, потому как представляют собой основу всех живых клеток. Мышцы, кожа, волосы — все ткани состоят из белков. Кроме того, они играют большую роль в снабжении организма водой, а также защищают организм в случае болезней. В качестве источников энергии и тепла они могут встать в один ряд с углеводами, хотя употреблять белки исключительно с целью пополнения энергетического запаса не рекомендуется. Не существует ни одного

белка, который содержал бы все необходимые организму вещества. И этот факт подталкивает человека к тому, чтобы питаться разнообразной пищей, и растительной, и животной. Главные источники белка растительного происхождения — зерновые и продукты из них (мука, хлеб, тесто, макароны), картофель, бобы и т. п.

Чтобы определить необходимое количество белка, нужно учитывать три фактора: возраст, состояние здоровья и характер работы, которой занимается человек. В среднем же ежедневная потребность взрослых здоровых людей — 1 г белка на 1 кг веса тела. Вместе с этим для правильного питания детей, которые растут, необходимо больше белка: до 3 г на 1 кг веса. Увеличение потребления белка необходимо беременным и кормящим женщинам, а также людям, занимающимся физическим трудом, и пациентам, перенесшим некото-

рые болезни или восстанавливающимся после оперативных вмешательств. К нехватке белков могут привести длительные заболевания, повреждение печени, ожоги и раны. Наш организм не может заготавливать и откладывать белки впрок, как это происходит с жирами

и углеводами. Поэтому если организму не будет хватать белка в пище, он начнет тратить свои собственные белки из тканей. Это может впоследствии привести к общему ухудшению самочувствия, усталости, задержке роста, снижению массы тела.

УГЛЕВОДЫ

Говоря об углеводах, мы в первую очередь имеем в виду сахар и вещества, схожие с ним. Но это вовсе не значит, что все, являющееся сладким на вкус, относится к углеводам. По своему составу углеводы — это соединения углерода, водорода и кислорода, которые благодаря сложным химическим процессам снабжают наш организм теплом и энергией. Они присутствуют как в растительных, так и в животных продуктах. Больше всего мы пополняем их запас, когда употребляем в пищу хлеб, фрукты, картофель и сахар. Важным углеводом растительного происхождения является крахмал — это сложный углевод, который организм не может употреблять в том виде, в котором он существует в природе. Сначала в ходе процессов пищеварения он

должен быть разложен на сахар (так называемую глюкозу), и только тогда организм может его использовать. Исключением является целлюлоза, которую организм не в состоянии переработать, то есть не может использовать как энергетический материал. Вместе с тем целлюлоза может послужить хорошим регулятором деятельности нашего пищеварительного тракта, поскольку в процессе пищеварения набухает и благодаря своему увеличившемуся объему, механически воздействует на стенки кишечника. Что касается количества углеводов, которые человеку необходимо употреблять в течение дня, оно зависит от характера и объема нагрузок. Средняя дневная норма колеблется в пределах от 400 до 500 г.

ЖИРЫ

Жиры, которые мы получаем с пищей, представляют собой прекрасный источник тепла и энергии. В растительных продуктах жиры содержатся в семенах, орехах, пророщенных семенах, маслинах и т. п. Все виды жиров и масел имеют более-менее одинаковую питательную ценность, а в сравнении с углеводами дают примерно в 2 раза больше тепла и энергии. Жиры усваиваются быстрее, чем углеводы и белки. Этим объясняется, почему мы сразу же чувствуем себя сытыми, если едим

жирную пищу. По сравнению с твердой пищей масла быстрее перевариваются. Это имеет большое значение в диетическом питании (например, при заболеваниях печени). Жиры, как известно, являются носителями растворенных в них витаминов, таких как витамин А, D, E, K. Потребность организма в жирах достигает 60 г в день. Недостаток жиров вреден, равно как и их переизбыток. При избыточном употреблении жиров они откладываются под кожей в виде жировых клеток и вы-

зывают ожирение, которое, в свою очередь, ведет к сжиманию внутренних органов (печени, сердца и т.п.) и ослабляет их функции.

Недостаток же жиров может привести к снижению сопротивляемости организма инфекциям и другим заболеваниям.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли находятся в продуктах и растительного, и животного происхождения. Наличие минеральных солей в пище

играет огромную роль. Особенно таких, как натрий, хлор, кальций, фосфор, железо и йод.

ВИТАМИНЫ

В продуктах питания витамины содержатся в очень малых количествах. Однако этого количества довольно для того, чтобы они выполнили свою задачу в организме. Вместе с тем ни один продукт не содержит все до единого необходимые витамины, и, чтобы получить их, нам приходится есть разнообразную пищу. Но и разнообразные продукты могут не принести пользы, если употреблять их бездумно. Процессы обработки пищи (переработка, варка, консервирование) способны полностью уничтожить в них витамины. Как известно, некоторые витамины растворяются в жирах: А, Д, Е, К, в то время как остальные растворяются в воде. Одни из них могут долго сопротивляться высоким температурам, в то время как другие в подобной ситуации уничтожаются. Так, например, шпинат, который весьма богат витамином С, даже при обычной комнатной температуре за 1–2 дня теряет половину первоначального витаминного запаса. В целом можно сказать, что высоким температурам хорошо сопротивляются жирорастворимые витамины.

Витамин А

Находится в рыбьем жире и некоторых видах овощей. Минимальное его количество (3–5 мг), поступающее с продуктами питания, обеспе-

чивает дневную потребность в этом витамине. Если же его употреблять в больших количествах, он будет откладываться в виде запасов в печени и поступать оттуда, когда у организма возникнет в нем необходимость. Этот витамин выдерживает нагревание до 120 °С и при этом не теряет своих полезных свойств.

Витамин D

Этот витамин иногда называют противорахитным, поскольку известно, что именно при его дефиците начинает развиваться рахит. Витамин D необходим для правильного роста костей и зубов. Вот почему он так важен и должен в достаточном количестве присутствовать в питании детей, беременных и кормящих женщин. Он содержится в рыбьем жире, а вот растительная пища небогата этим витамином. Витамин D синтезируется в коже под действием солнечных лучей. Поэтому для его получения советуют загорать летом и принимать рыбий жир зимой.

Витамин С

Витамин С необычайно распространен в природе. Его много в лимонах и апельсинах, шиповнике и болгарском перце. Он быстро разрушается при высоких температурах и при

соприкосновении с воздухом. Продукты, содержащие витамин С, рекомендуется варить очень недолго и под крышкой. Лучше всего готовить овощи на пару, чтобы витамин С не растворился в воде и не выливался вместе с ней. Организм человека не может запастись витамином С впрок и накапливать его, поэтому нужно употреблять его ежедневно. Дневная норма витамина С колеблется в пределах от 50 до 100 мг.

Витамины группы В

Эта группа относится к водорастворимым витаминам. Они могут в определенной степени сопротивляться повышению температуры. Каждый из этих витаминов играет особую роль в организме. Главные источники этих витаминов — пшеница, рис, фасоль, горошек, пивные дрожжи. В меньшем количестве они содержатся в картофеле и орехах. Особо значимы в этой группе витамины В₁, В₂, В₁₂ и так называемый РР.

В₁ — (анеурин), ежедневная потребность в котором составляет около 2 мг. Недостаток же этого витамина приводит к расстройствам, в том числе расстройству нервной системы, ослаблению мышц, сердца, появлению отеков и повышенной раздражительности.

С недостатком витамина В₁ связано развитие болезни Бери-бери (авитаминоз В₁), которая распространена в районах Азии, где люди вынуждены однообразно и скудно питаться.

В₂ — ежедневная потребность организма в этом витамине около 2 мг. Недостаток его проявляется в виде трещин и корок в уголках губ и глаз. Около ушей, носа и рта кожа начинает шелушиться. А на границе со слизистой оболочкой кожа сохнет и становится красной. Часто начинают чесаться глаза, отекают веки и появляются изменения во внешнем виде языка.

В₁₂ — в сочетании с фолиевой кислотой оказывает благотворное воздействие на все известные разновидности анемии. Содержится главным образом в мясе и печени, если же речь идет о растительной пище, его можно найти в пророщенных семенах, водорослях, яблочном уксусе, соевом молоке и экстракте дрожжей. Ежедневная потребность в этом витамине около 1 мг.

РР (ниацин) — недостаток в организме этого витамина приводит к развитию болезни, известной как пеллагра, которая возникает как один из связанных с длительным неправильным питанием видов авитаминоза. Болезнь проявляется в изменении кожных покровов (появляется краснота, трещины, шелушение) и расстройствах различных систем организма, в первую очередь пищеварительной системы. Наблюдаются и нервно-психические расстройства, связанные с дефицитом ниацина. Этот витамин содержится во всех продуктах, где есть другие витамины группы В. Ежедневная потребность в нем составляет 10–12 мг.

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Все питательные вещества, поступающие в организм, подвергаются ряду перемен. В результате этих превращений выделяется тепловая энергия, которая необходима человеческому организму. Эта энергия измеряется

в калориях. Одна калория — это одна единица теплоты, необходимая для того, чтобы нагреть 1 л воды на 1 °С. Так для нагревания организма 1 г белка дает 4,1 калории, 1 г жиров — 9,3 калории, 1 г углеводов — 4,1 кало-

рии. Для исполнения всех природных функций и на работу всех органов организм тратит в спокойном состоянии около 1 600 калорий.

При мышечной и умственной активности тратится еще больше. Чем интенсивнее работа организма, тем больше калорий он тратит.

КАК НУЖНО ГОТОВИТЬ ПИЩУ

Единственным правильным ответом на вопрос, как нужно готовить пищу, был бы такой: необходимо сохранить природный состав продукта в той степени, как это только возможно. Это — основное правило при приготовлении еды. Не следует слишком сильно измельчать, мариновать или переваривать продукты, поскольку при этом они теряют свою питательную ценность. Часто мы губим полезные вещества из-за незнания того, что они содержатся в том или ином продукте. А потом

сталкиваемся с последствиями: всевозможными болезнями и воспалениями.

Вот почему все, что можно есть в сыром виде, лучше есть в сыром виде. Существуют различные виды тепловой обработки продуктов: варка в воде или на пару, приготовление на масле или с помощью сухого тепла (в печи или духовке). Очень важно, готовя еду, отдавать себе отчет в том, что любая термическая обработка может повлечь за собой нежелательные для здоровья последствия.





АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

абрикос 180, 181
аир 132, 135, 137, 138, 139, 144
айва 85, 181, 182
алтей 131
апельсин 85, 86, 207
арахис 13, 54, 91

Б

базилик 35, 38, 109, 111
баклажан 11, 12, 18, 32, 48, 51, 52, 95
борщевик обыкновенный 130, 132, 135, 136, 137, 138,
139, 141, 142
боярышник 143, 182
бузина 144, 182, 183, 206

В

ванилин 27, 58, 60, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74,
75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 85, 86
вино белое 54, 60, 96, 102, 104, 105, 106, 108, 111, 170
вино красное 103, 176
виноград 183, 184
вишня 27, 73, 79, 184, 185, 208
вода минеральная 48, 63, 64, 65, 71, 72, 76, 77
воск пчелиный 25, 26, 27

Г

гвоздика 111, 128, 176
горец птичий 128, 132
горошек зеленый 11, 32, 39
горчица 12, 13, 14, 33, 35, 125, 139, 168
гравилат 125
грибы 18, 34, 38, 45, 49, 50, 106, 186

Д

джем абрикосовый 61, 70, 77, 83
джем сливовый 72
дрожжи 25, 26, 54, 56, 57, 58, 59, 66, 68, 69, 73, 77, 205,
206
дудник 141
дыня 187, 188
дыня 188

Е

ежевика 188, 189
ель, побеги 202
звездчатка средняя 136
зубатка 107

И

изюм 21, 26, 27, 58, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 72, 76, 78, 80, 82,
205
инжир 21, 60, 76, 80, 83, 85

К

кабачок 44, 48, 95, 107
какао-порошок постный 27, 58, 59, 61, 63, 65, 74, 75, 81,
82, 87
кальмары 108
капуста белокочанная 19, 43, 49, 168
капуста квашеная 41, 95, 98, 99, 111
капуста кольраби 40, 43
капуста цветная 16, 17, 38
карась 94, 95, 102, 104
карп 95, 97, 105, 106, 107
каша пшеница 137, 138
каштан 85
кизил 190
кислица 126, 133
кислота лимонная 12, 29, 144, 183, 188, 207
клевер луговой 126, 132
клубника 190, 191
колючник 135
коржи вафельные 81, 86
корица 64, 67, 72, 73, 86, 176
кофе черный 81, 83, 88
крапива 16, 18, 125, 126, 127, 134, 135, 137, 138, 142, 143,
202
крахмал 14, 29, 63, 67, 208
крупа манная 18, 27, 28, 58, 66, 67, 68, 73, 83, 86, 139
кунжут 54, 57, 58, 90, 91, 101

Л

лапчатка 127
лебеда 127, 131, 134, 137, 139
лилии клубни 137
лимон 67, 76, 78, 81, 83, 86, 90, 91, 96, 107, 126, 188, 205,
206, 207
лопух 126, 127, 131, 133, 135, 141
лук зеленый 125, 126, 127, 128, 131, 138, 142
лук-порей 53, 104, 136, 137, 138, 170
лукум 81

М

майонез постный 32, 91, 125, 126, 127, 128, 136, 139
мак 75, 76, 68, 69



макароны 90, 102
 малина 139, 191, 192, 208
 маргарин постный 32, 36, 54, 55, 56, 58, 69, 70, 74, 75, 77, 79, 79, 84, 86, 87, 90, 91, 96, 101, 103, 104, 107, 108, 130
 маргаритки 135
 марь цельнолистная 138
 маслины 32, 91
 масло оливковое 90, 108, 127, 139
 мед 21, 26, 27, 54, 60, 61, 66, 69, 71, 72, 74, 75, 84, 143, 144, 180, 181, 187, 193, 194, 198
 можжевельник 144, 186
 молоко соевое 134, 138, 139
 мука кукурузная 57, 96, 102, 104, 205, 206
 мука пшеничная 54, 55, 57, 205
 мука ржаная 137, 138
 мука соевая 35
 мята 44

О

огурец 15, 32, 90, 91, 131
 одуванчик 125, 126, 127, 129, 135, 137, 138
 орегано 14
 орех грецкий 12, 13, 26, 32, 33, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87
 орех миндальный 14, 65, 79, 83, 84, 86
 орех мускатный 16, 26, 38
 осот 135

П

паприка сушеная молотая 10, 15, 17, 19, 20, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 52, 93, 94, 95, 98, 99, 105, 106, 111
 паста томатная 32
 пастернак 37, 43, 51, 93
 перец болгарский 15, 18, 39, 43, 45, 46, 50, 51, 95, 97, 99, 107
 персики 193, 194
 печенье постное 81, 82, 84
 пиво 48, 60, 64, 65, 66, 69, 71, 73, 76, 98, 101
 подорожник 126, 132, 135, 137, 138, 139
 подсолнечника семена 13, 41, 46, 98
 помидор 18, 19, 37, 43, 45, 46, 48, 50, 51, 95, 104, 105, 170
 портулак огородный 140
 пудра сахарная 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 77, 80, 81, 84, 85, 87
 пшеницы зерна 26
 пшеницы зерна 51, 108

Р

ракия 200
 расторопша 128
 рахат-лукум 81
 ревень 42
 редис 126
 рис 18, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 51, 52, 62, 95, 97, 98, 99, 108, 131, 138, 139, 142
 рогоз 131, 136
 ром 59, 60, 62, 63, 69, 74, 80, 81, 86

С

сардины 91, 99, 103, 104, 106, 107
 сахар ванильный 26, 70
 свекла 139
 свиной пальчатый 134
 сельдерей 17, 18, 32, 37, 38, 45, 48, 51, 93, 94, 95, 106, 111, 170
 скумбрия 97, 103
 сливы 176, 194, 195
 смородина черная 195, 208
 сныть 132, 135, 136, 137, 138, 139
 сода пищевая 58, 60, 61, 62, 67, 69, 71, 77
 сок апельсиновый 62, 81, 84, 88
 сок лимонный 35, 38, 39, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 75, 76, 82, 84, 87, 88, 91, 93, 94, 103, 104, 105, 109, 132, 181, 186, 194, 199
 сок малиновый 191
 сок томатный 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 35, 37, 43, 44, 45, 47, 50, 93, 94, 102, 104, 107
 сок яблочный 67
 солод ржаной 205
 солод ячменный 205
 сом 95, 97
 соус томатный 46, 62, 109, 136
 соя 20, 37, 39, 43, 44, 47, 49, 50, 51, 52, 55
 стерлядь 95, 109
 стружка кокосовая 64, 66
 сухари панировочные 56, 62, 68, 73, 91, 108, 137, 138
 сухари ржаные 205
 сухофрукты 21
 сыр постный 128, 138, 140

Т
 тесто слоеное 101
 тесто фило 55, 56, 67, 68, 76
 тимьян 111
 тмин 54
 толстолобик 92, 93, 95



тунец 90, 95, 109

тыква 27, 57, 58, 68, 69, 76, 78

У

уксус винный 15, 19, 35, 37, 38, 55, 90, 92, 94, 95, 96, 98,
100, 101, 102, 103, 106, 109, 111, 126, 176, 181, 194, 206

уксус яблочный 11, 16, 40

Ф

фарш рыбный 101

фасоль 10, 11, 19, 32, 39, 41, 43, 44, 53, 86

финики 80, 83

форель 103

фундук 14, 26, 27, 29, 80

Х

халва 82

хек 93, 95

хлеб черный 15

хлопья кукурузные 74

хлопья овсяные 16, 30, 132, 137

хлопья соевые 41, 42, 45, 51, 54, 56, 57, 58

хмель 205

хрен 12, 17, 35, 101, 126, 127

Ц

цвет липовый 206

цедра апельсиновая 88

цедра лимонная 60, 65, 66, 77, 84, 96, 106, 128, 182, 184, 196

цикорий 125, 128, 129, 135, 142

Ч

чай фруктовый 26, 59

черешня 144, 196

черника 197

чернослив 21, 85, 106

Ш

шиповник 143, 198

шоколад постный 62, 71, 72, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82,
83, 84, 85, 86, 87, 88

шпинат 38

Щ

щавель 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 137,
141

щука 97, 94

Э

экстракт малиновый 60

энотера 126

эссенция уксусная 141

Я

яблоко 199, 144, 144, 200, 62, 201, 71, 199, 199, 199, 142,
67, 64, 128, 82, 21

яйцо 136, 127, 132

ясотка белая 129

ячмень 205



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5	Постная лапша	19
Речь к братии по приобщении		Соя с морковью и луком.....	20
Святым Христовым Тайнам	7	Сухая прессованная соя	20
Молитва Господня.....	8	Приготовление блюд из круп, семян,	
Молитва Пресвятой Богородице.....	8	бобов без термической обработки	21
Молитва после обеда.....	8	Измельчение и замачивание семян.....	21
БЛЮДА НА ВОДЕ	9	Сладкий соус из семян	21
Салаты, закуски и соусы	10	Проращивание семян.....	21
Белая фасоль.....	10	Горох.....	22
Фасоль с томатным соком	10	Кукуруза	22
Белая фасоль по-особому.....	10	Люцерна голубая	22
Молодая фасоль.....	11	Овес	23
Молодой горошек.....	11	Подсолнечник	23
Картофельный салат.....	11	Просо.....	23
Печеные баклажаны	11	Пшеница	23
Баклажаны в томатном соусе.....	12	Рис.....	24
Айвар из зеленых баклажанов	12	Соя	24
Паштет из грецких орехов и картофеля.....	12	Тыква	24
Паштет из грецких орехов	13	Выпечка и быстрые десерты	
Паштет из семян подсолнечника и картофеля.....	13	на воде	25
Паштет из жареного арахиса и картофеля	13	Выпечка на воде.....	25
Паштет из фундука и картофеля.....	14	Славский колач	25
Паштет из миндаля и картофеля.....	14	Просфора	26
Томатный соус.....	14	Славское жито (коливо)	26
Супы	15	Медовые квадратики	26
Перец в рассоле.....	15	Медовые квадратики с ванильной начинкой.....	27
Холодный суп «Время жатвы»	15	Фруктовый пирог	27
Овощной суп с томатным соком	15	Быстрые десерты	28
Суп из крапивы.....	16	Постные конфеты	28
Суп из цветной капусты	16	Рис с кокосом	28
Суп с овсяными хлопьями	16	Вареная пшеница.....	29
Основные блюда	17	Сладкий суджук.....	29
Картофельный паприкаш	17	Суджук по-особому.....	29
Картофель с петрушкой и хреном	17	Рахат-лукум	29
Овощи с томатным соусом	17	Блинчики на воде	30
Овощное пюре	18	БЛЮДА НА МАСЛЕ	31
Паприкаш со свежими грибами	18	Закуски	32
Гуляш со свежими грибами	18	Русский салат	32
Рис с крапивой.....	18	Паштет из фасоли с овощами.....	32
Рагу с белокочанной капустой	19	Паштет из баклажанов.....	32
Рагу с зеленой фасолью.....	19	Паштет из грецких орехов	32

Паштет из грецких орехов с картофельным пюре	33	Фаршированные баклажаны	48
Картофельные чипсы	33	Кислая капуста с соей	49
Постный бобовый холодец	33	Картофель, жаренный по-особому	49
Грибной холодец	34	Жареные грибы	49
Соусы	35	Белые грибы и лисички в духовке	50
Томатный соус	35	Гуляш из свежих грибов	50
Соус бешамель	35	Гуляш с кусочками сои	50
Белый соус с хреном	35	Жареная пшеница	51
Постный соевый майонез	35	Шницели из соевых хлопьев с овощами	51
Маргарин с приправами	36	Рис с овощами и соей	51
Супы	37	Плов с кусочками сои	52
Суп томатный	37	Котлеты из соевых хлопьев с овощами	52
Суп из моркови	37	Картофельные котлеты с овощами	52
Кислый суп с соей	37	Тефтели из фасоли	53
Кислый суп со шпинатом	38	Выпечка и десерты на масле	54
Кислый грибной суп	38	Выпечка на масле	54
Кислый суп с цветной капустой	38	Галеты с кунжутом и тмином	54
Кислый суп из молодого зеленого горошка	39	Соленые печенья с арахисом	54
Суп-пюре с фасолью	39	Печенья с соей и белым вином	54
Суп-пюре с горошком	39	Булочки из слоеного теста с соей и луком	55
Суп-пюре из кольраби	40	Картофельный рулет	55
Вторые блюда	41	Соленые дрожжевые кнедли	56
Пребранец из фасоли	41	Лепешка с маслом	56
Сарма (голубцы) постная из кислой капусты	41	Рулеты с луком и соей	56
Сарма из листьев ревеня	42	Кукурузный хлеб с луком	57
Картофель с зеленью	42	Соленые штрудели	57
Молодая зеленая фасоль с соей	43	Булочки с луком	58
Капуста с соей	43	Торт с манной крупой	58
Молодая кольраби с кусочками сои	43	Черный торт	58
Фаршированные кабачки	44	Пестрый торт	59
Фаршированные сушеные перцы	44	Торт с фруктовым чаем	59
Сушеные перцы, фаршированные фасолью	44	Торт с вином	60
Сушеные перцы, фаршированные грибами	45	Торт с пивом	60
Перцы, фаршированные грибами и соей	45	Торт с инжиром и пивом	60
Перцы, фаршированные картофелем	45	Торт с джемом	61
Перцы, фаршированные морковью	46	Торт с карамелью	61
Фаршированные печеные перцы	46	Торт с грецкими орехами	62
фаршированные Печеные перцы — второй способ	46	Быстрый торт	62
Перцы, жаренные с луком	47	Холодный рисовый торт	62
Паприкаш на масле	47	Фруктовый торт	63
Картофель в тесте	48	Торт с сахарной пропиткой	63
Кабачки в кляре	48	Булочки на пиве	64
Баклажаны в кляре	48	Пирог с яблоками	64
		Кокосовые булочки	64
		Миндальные булочки	65

Ванильное печенье с орехами	65	Вафли с рахат-лукумом.....	81
Пирог с какао	65	Вафли с лукумом	81
Рулетики	66	Вафли с орехами	82
Пончики.....	66	Вафли с халвой.....	82
Рулеты из теста фило	67	Кекс из печенья.....	82
Ленивая пита	67	Торт из печенья.....	83
Сухая пита.....	67	Пирожные с орехами и инжиром	83
Баклава.....	68	Пирожные с инжиром и миндалем	83
Штрудель с маком или орехами	68	Пирожные из грецких орехов, меда и миндаля	84
Торт с медом и орехами	69	Белые пирожные.....	84
Булочки с орехами и маком	69	Фруктовая колбаска.....	85
Ванильное печенье.....	69	Конфеты из айвы или яблок.....	85
Курабье.....	70	Конфеты из каштана	85
Пирожные с мармеладом	70	Конфеты из фасоли.....	86
Яблочные квадратики	71	Конфеты из моркови	86
Орехово-медовые квадратики	71	Постная карамель с вафлей	86
Медово-ореховые квадратики	71	Халва с манкой.....	86
Шоколадные квадратики с медом	72	Грильяж.....	87
Фруктовые квадратики.....	72	Глазурь	87
Кнедли из картофеля.....	72	Белая сахарная глазурь (базовая).....	87
Булочки с пивом и грецкими орехами.....	73	Глазурь с какао	87
Кнедли из дрожжевого теста с вишней	73	Шоколадная глазурь	87
Шоколадные пирожные с кукурузными хлопьями.....	74	Шоколадная глазурь без воды.....	88
Пирожные с какао.....	74	Апельсиновая глазурь.....	88
Пирожные с пропиткой.....	75	Кофейная глазурь.....	88
Маленькие булочки	75	РЫБНЫЕ БЛЮДА.....89	
Пирог с маком	75	Закуски и салаты.....90	
Пита с маком	76	Салат из тунца	90
Постный пирог с орехами.....	76	Паштет из тунца	90
Домашнее печенье.....	76	Рыбный паштет.....	90
Пирог с шоколадной глазурью.....	77	Паштет из сардин с корнишонами.....	91
Торт с джемом, орехами и шоколадом.....	77	Паштет из сардин с маслинами	91
Уштипцы.....	77	Соленые шарики.....	91
Тыква в тесте	78	Рыбные валяшцы	91
Десерты на масле.....78		Мелкая рыба в масле	92
Корзиночки из грильяжа	78	Холодец из рыбы	92
Корзиночки с вишней	79	Супы.....93	
Ореховые шарики	79	Суп из белой рыбы.....	93
Сладкие кусочки с грецкими орехами.....	79	Суп с икрой.....	93
Сладкие кусочки с фундуком.....	80	Суп из крупной рыбы (каarp, сом, лещ, толстолобик).....	93
Орехово-шоколадные шарики	80	Рыбный суп из разной мелкой рыбы	94
Марципан с кокосом	80	Рыбный паприкаш	94
Шоколадные миньоны	81		
Баядера.....	81		

Вторые блюда95	Стерлядь 109
Капуста с рыбой по-сербски 95	Очистка стерляди 109
Джувеч из рыбы 95	Приготовление стерляди 109
Морская рыба в белом вине 96	Копчение рыбы 110
Вареная рыба с пряностями 96	Жареная копченая рыба 110
Тушеная рыба 96	Тушеная квашеная капуста, запеченная с копченой рыбой 111
Жареная рыба 96	Приготовление рыбного маринада 111
Рыба на рисе 97	Полезные советы по варке и жарке рыбы 112
Рыбные котлеты (плескавицы) 97	БЛЮДА С ЛУГОВЫМИ ТРАВАМИ 113
Рыбные чевапы 98	Травы в качестве приправ 115
Сарма (голубцы) из кислой капусты с копченой рыбой 98	Хлеб из луговых трав 121
Рыбные палочки 98	Самый простой способ выпечки хлеба в лесу 121
Сарма (голубцы) с вареной и консервированной рыбой 99	Приготовление дрожжей 121
Фаршированные перцы с рыбой 99	Части растений и деревьев, используемые в выпечке 122
Фаршированные шницели из вареной рыбы 100	Бутербродные пасты 124
рыба, Печенная кусочками 100	Паста из крапивы 124
рыба, Печенная в тесте 101	Паста из лопуха 124
Рулеты из слоеного теста с рыбой 101	Паста из лука 124
Рыбные шницели в кляре 101	Салаты 125
Запеченная рыба 102	Салат весенний 125
Жареные караси 102	Салат из гравилата городского с луком 125
Вареная рыба с соусом 102	Салат из энотеры 126
Макароны с рыбой 102	Салат витаминный с клевером 126
Вареная речная форель 103	Салат из крапивы 126
Скумбрия на гриле 103	Салат из щавеля и лапчатки гусиной 127
Тушеные сардины 103	Салат из лебеды и хрена 127
Рыба с овощами 104	Салат из лопухов 127
Фаршированные караси 104	Салат из одуванчиков 127
Фаршированный карп или карась 104	Салат из горца птичьего 128
Карп с томатным соусом 105	Салат из расторопши пятнистой с сыром 128
Карп с паприкой 105	Салат из молодых побегов цикория 128
Карп (или карась), фаршированный грибами ... 106	Салат из корней цикория 128
Карп (или карась) с молотой паприкой 106	Салат из яснотки белой 129
Карп (или карась) с черносливом 106	Супы 130
Карп (или карась) с сардинами 107	Суп из борщевика обыкновенного 130
Рыбный бичарац 107	Суп из щавеля 130
Зубатка с кабачками 107	Суп из лебеды 131
Ризотто с кальмарами 108	Суп из лопуха 131
Рыбные кнедли 108	
Рыбно-пшеничная колбаса 108	
Тунец с подливкой 109	

Суп из алтея с картофелем.....	131	Начинка для пирогов из борщевика обыкновенного	142
Суп из рогоза.....	131	Начинка для пирогов из крапивы.....	142
Суп из сныти с зеленью	132	Напитки.....	143
Суп из горца птичьего.....	132	Соки, компоты, сиропы, квас.....	143
Суп из щавеля и лугового клевера.....	132	Сок из крапивы.....	143
Основные блюда с луговыми травами	133	Сок из боярышника.....	143
Пюре из луговых трав	133	Сок из дикой розы с медом.....	143
Пюре как гарнир.....	133	Сироп из можжевельника.....	144
Пюре из кислицы	133	Компот из айра обыкновенного и яблок.....	144
Пюре из лапчатки гусиной.....	133	Компот из бузины с яблоками	144
Пюре из лопуха.....	133	Компот из дикой черешни и дикой розы	144
Пюре из свиного пальчатого и крапивы.....	134	Сок из березы, вяза или клена	144
Пюре как основное блюдо.....	134	Лесная газировка.....	145
Пюре из крапивы	134	Квас из березового сока.....	145
Пюре из лебеды.....	134	Чай и кофейные напитки	145
Пюре из свиного пальчатого с чесноком	134	Кофе из можжевельника	146
Пюре из цветковых растений.....	135	Кофе из корней лопуха	146
Пюре из смеси луговых трав	135	Кофе из корней одуванчика	146
Картофель, варенный без горшка	135	Кофе из рогоза	146
Картофель, варенный с крапивой.....	135	Кофе из цикория	146
Картофель, тушеный с борщевиком обыкновенным.....	136	Кофе из дубовых желудей.....	146
Картофель, тушеный со звездчаткой средней.....	136	Кофе из сусака.....	146
Картофель, тушеный с рогозом	136	БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ	147
Картофель, тушеный со снытью	136	Рекомендации по приготовлению наиболее популярных грибных блюд.....	148
Картофельные кнедли с крапивой.....	137	Жареные грибы.....	148
Кнедли из лебеды	137	Запеканка с грибами.....	148
Крапивные шницели	137	Грибной плов	148
Жареные луковицы съедобных лилий	137	Тушеные грибы	149
Тушеный подорожник и другие травы	137	Паприкаш из грибов.....	149
Тушеная крапива с постным сыром	138	Джувич из грибов и домашней лапши (макарон).....	149
Шницели из мари цельнолистной.....	138	Салат из грибов.....	149
Запеканка из пшенной каши с зеленью	138	Рекомендации по консервированию грибов	151
Картофельная запеканка с зеленью.....	139	Засолка грибов	151
Рис с листьями малины	139	Замораживание грибов.....	151
Шницели из манной крупы со снытью.....	139	Стерилизация грибов.....	151
Картофель с горчицей и лебедой	139	Грибы в масле	152
Портулак огородный с постным сыром.....	140	Сушка грибов	152
Сладкие блюда и начинки	141	Грибной экстракт.....	152
Засахаренные стебли борщевика	141	Маринованные грибы	152
Конфеты из дудника.....	141		
Повидло из лопухов.....	141		
Повидло из лопухов и щавеля.....	141		
Крем из цикория с яблоками.....	142		

ПОСТНОЕ МЕНЮ	153	Резанный салат.....	176
Меню для постящихся на воде	155	Вареные грибы в уксусе.....	176
Рождественский сочельник с вином	158	Сливы в уксусе и красном вине.....	176
Меню для постящихся на масле	159	ПОСТНЫЕ НАПИТКИ И СИРОПЫ	177
Меню для праздников, выпадающих на пост	163	Пост на соках	178
ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ	167	Пастеризация.....	179
Заготовки на зиму	168	Сок из соковарки.....	179
Капуста, квашенная целиком.....	168	Фруктовые и ягодные напитки и сиропы	180
Шинкованная капуста на зиму.....	168	Абрикосы.....	180
Молодой горошек.....	168	Свежий сок из абрикосов.....	180
Горошек с морковью.....	168	Абрикосовый сок из соковарки.....	180
Зеленая стручковая фасоль в рассоле.....	169	Абрикосовый сок с сахаром и водой.....	180
Зеленая фасоль, приготовленная другим способом.....	169	Абрикосовый сок с сахаром и водой — второй способ.....	180
Заправка из овощей и зелени.....	169	Сироп из свежих абрикосов.....	181
Заправка, приготовленная другим образом.....	170	Айва.....	181
Петрушка на зиму.....	170	Свежий сок из айвы.....	181
Виноградные листья на зиму.....	170	Сок из айвы в соковарке.....	181
Квашеные огурцы.....	170	Сок из айвы с водой и сахаром.....	182
Огурцы в уксусе.....	171	Боярышник.....	182
Заготовка крупных огурцов.....	171	Сок из боярышника.....	182
Салат из резанных огурцов, моркови и лука.....	171	Бузина.....	182
Заготовка зрелых помидоров.....	171	Сок из плодов бузины.....	182
Густой томатный сок (томатный соус).....	172	Сироп из цветов бузины.....	183
Консервированные помидоры с баклажанами (для заправки джувеча).....	172	Виноград.....	183
Консервация зрелых тыкв.....	172	Свежий виноградный сок.....	183
Сушеный баклажан.....	172	Сок виноградный из соковарки.....	183
Цветная капуста на зиму.....	173	Виноградный сок с сахаром и водой.....	184
Ассорти с маринованными болгарскими перцами по старинному рецепту.....	173	Вишня.....	184
Красные болгарские перцы на зиму.....	173	Свежий сок из вишни.....	184
Зеленые болгарские перцы с тертым хреном.....	174	Сок из вишни с сахаром и водой.....	184
Болгарские перцы, фаршированные белокочанной капустой.....	174	Вишневый сок — второй способ.....	184
Болгарские перцы в томатном соке.....	174	Вишневый сок из соковарки.....	185
Печеные болгарские перцы.....	174	Сырой вишневый сироп.....	185
Печеные болгарские перцы на зиму.....	175	Вишневый цибрис.....	185
Айвар из мясистых болгарских перцев.....	175	Груши.....	186
Айвар из зеленых помидоров.....	175	Свежий сок из груш.....	186
Консервированные зеленые помидоры в банках.....	175	Сок грушевый из соковарки.....	186
		Сок из груш с сахаром и водой.....	186
		Водника из груш.....	186
		Дыня (ананасная дыня).....	187

Свежий сок из дыни	187	Сок из черешни с сахаром и водой.....	196
Сок из дыни из соковарки	187	Сок из черешни — второй способ	196
Сок из дыни с сахаром и водой	187	Черника.....	197
Сок из дыни с сахаром и водой — второй способ	188	Свежий сок из черники	197
Сироп из дыни с лимонной кислотой.....	188	Черничный сок в соковарке.....	197
Ежевика	188	Сок из черники с сахаром и водой.....	197
Свежий сок из ежевики	188	Сироп из черники	198
Сок из ежевики с водой и сахаром	188	Шиповник	198
Ежевичный сок из соковарки.....	189	Сок из шиповника из соковарки.....	198
Сироп из ежевики	189	Сок из шиповника с медом	198
Ежевичное вино.....	189	Вино из шиповника	198
Кизил.....	190	Яблоки.....	199
Сок из кизила	190	Свежий сок из яблок	199
Клубника	190	яблочный Сок из соковарки.....	199
Свежий сок из клубники.....	190	Яблочный сок с сахаром и водой	199
Сок из клубники из соковарки	190	Яблочный сок — второй способ.....	199
Сок из клубники с водой и сахаром	190	Яблочное вино	200
Сироп из клубники.....	191	Яблочное вино «Ябуковача»	201
Малина.....	191	Соки и напитки из овощей и трав	202
Свежий сок из малины	191	Сок из крапивы.....	202
Сок из малины из соковарки.....	191	Сок из еловых побегов.....	202
Малиновый сироп.....	191	Свежий капустный сок	202
Малиновый сироп — второй способ.....	192	Картофельный сок	203
Малиновый сироп — третий способ.....	192	Свежий огуречный сок	203
Сок из малины с водой и сахаром.....	192	Сок из подсолнечника.....	203
Персики	193	Вареный сок из помидоров с мякотью	203
Свежий сок из персиков.....	193	Сок из свежих помидоров с мякотью	203
Сок персиковый из соковарки	193	Свежий сок из болгарских перцев	203
Сок из персиков с сахаром и водой	193	Свежий сок из шпината.....	203
Сок из персиков с сахаром и водой — второй способ	193	Свекольный сок	204
Сироп из свежих персиков	194	Сок из сельдерея.....	204
Сливы	194	Сок из лопуха.....	204
Свежий сок из слив.....	194	Сок из моркови.....	204
Сливовый сок из соковарки	194	Сок из кольраби	204
Сок сливовый с сахаром и водой	195	Сок из зеленого салата.....	204
Смородина	195	Другие популярные постные напитки	205
Свежий сок из черной смородины.....	195	Темное пиво.....	205
Сок из черной и красной смородины.....	195	Квас.....	205
Черешня.....	196	Квас из сухарей.....	205
Свежий сок из черешни.....	196	Липовая кабеза	206
Черешневый сок из соковарки.....	196	Кабеза из бузины.....	206
		Боза	206
		Оранжед	207

Лимонад.....	207	Ананасы.....	223
Лимонная эссенция для летнего лимонада.....	207	Апельсины.....	223
Фруктовый кисель.....	208	Арбуз.....	223
ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ.....	209	Баклажаны.....	224
Некоторые заблуждения относительно		Бананы.....	224
постной пищи.....	211	Болгарские перцы.....	224
Советы по питанию во время поста		Бузина.....	224
с учетом наиболее распространенных		Вино.....	224
хронических заболеваний.....	213	Виноград.....	225
Анемия.....	213	Вишня.....	225
Рецепт для обновления крови.....	213	Горошек.....	225
Продукты, которые помогут укрепить		Грибы.....	225
иммунитет.....	214	Груши.....	226
Артрит.....	214	Дыня.....	226
Бронхит и астма.....	215	Ежевика.....	226
Вирус герпеса.....	215	Зеленый салат.....	226
Диабет (сахарная болезнь), болезни сердца.....	216	Капуста белокочанная.....	227
Лекарственное вино для сердца.....	216	Картофель.....	227
Высокое кровяное давление.....	217	Клубника.....	227
Инсульт.....	217	Кольраби.....	227
Мочевывделительная система.....	217	Крапива.....	228
Нервная система (неврозы, невралгия,		Кукуруза.....	228
бессонница, мигрень).....	218	Листовая капуста.....	228
Депрессия.....	218	Листовая свекла.....	228
Постная пища, которая служит		Лопух.....	228
профилактикой онкологических заболеваний		Малина.....	229
и помогает с ними справиться.....	219	Мед.....	229
Пищеварительная система.....	220	Морковь.....	230
Желчекаменная болезнь.....	220	Овес.....	230
Простуда, бронхит, насморк, лихорадка,		Огурцы.....	230
грипп.....	221	Оливковое масло.....	231
Рецепты при болях в горле и кашле.....	221	Орехи.....	231
Ларингит.....	221	Персики.....	231
(воспаление горла, сопровождающееся		Подсолнечник.....	231
ощущением сухости, кашлем,		Помидоры.....	232
болезненностью).....	221	Пшеница (цельнозерновая).....	232
Улучшение памяти и повышение		Редис.....	233
концентрации.....	221	Рис (цельнозерновой).....	233
Польза постных продуктов, используемых		Свекла.....	233
в питании больных.....	223	Сельдерей.....	234
Абрикосы.....	223	Слива.....	234
Айва.....	223	Соя.....	234
		Тыква.....	235

Фасоль (белая, красная, пятнистая и т. п.)	235	Это важно знать	238
Цветная капуста	235	Белки	238
Черешня.....	235	Углеводы	239
Черная смородина.....	236	Жиры.....	239
Черника.....	236	Минеральные соли	240
Шелковица (белая и темная)	236	Витамины.....	240
Шиповник (дикая роза).....	236	Калорийность пищи.....	241
Шпинат	237	Как нужно готовить пищу	242
Яблоки.....	237	Алфавитный указатель.....	243





Благословение св. Николая

Рекомендовано о. Симеоном (монастырь Рукумия)
Рецепты подготовила монахиня Атанасия (монастырь Рукумия)
Помощь в приготовлении блюд оказали Елена и Деян Илич



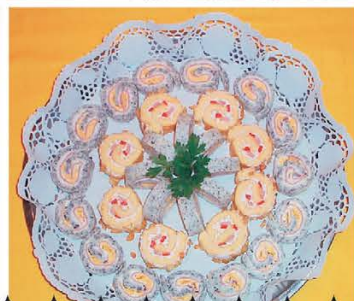


САЛАТЫ





ЗАКУСКИ



БЛЮДА НА МАСЛЕ

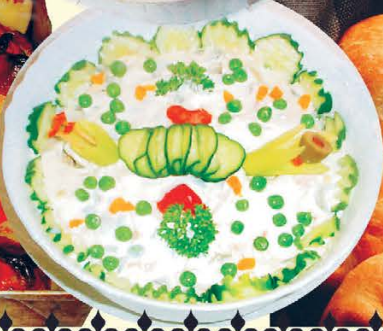
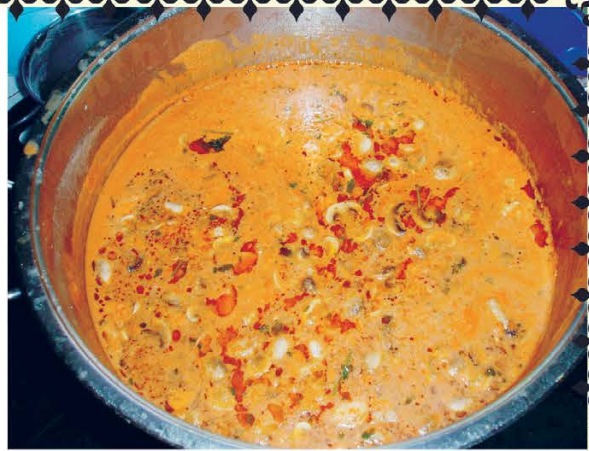


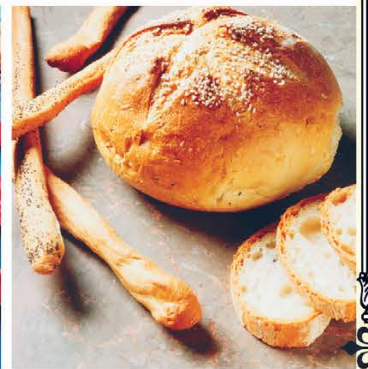
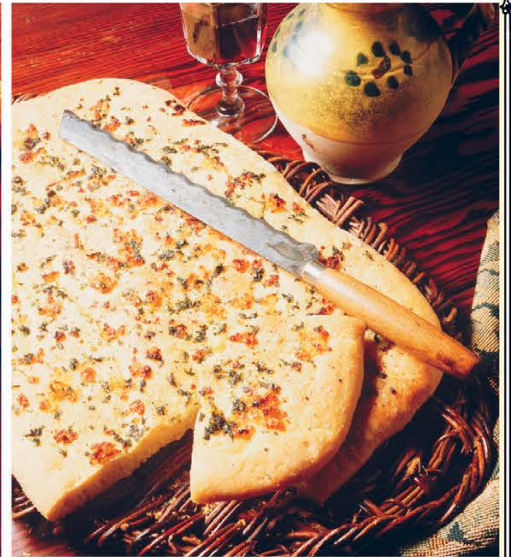


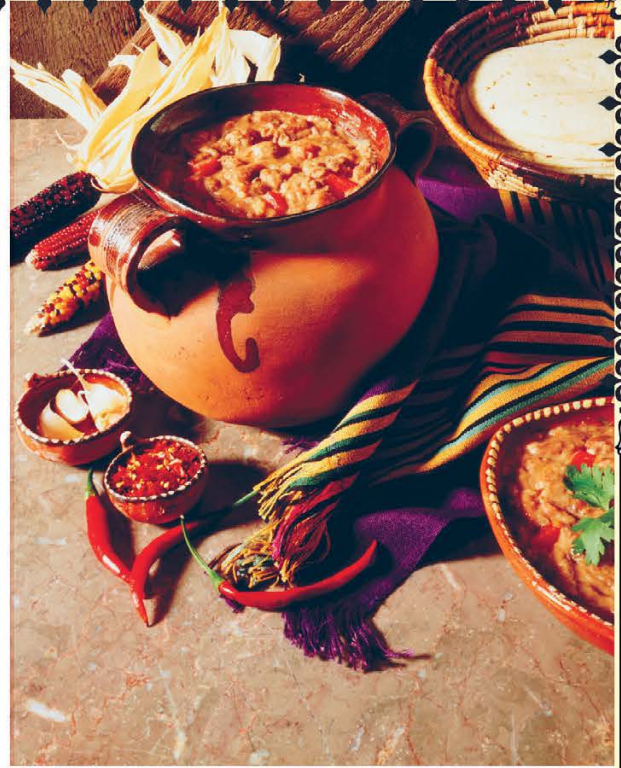
БЛЮДА НА ЗИМУ





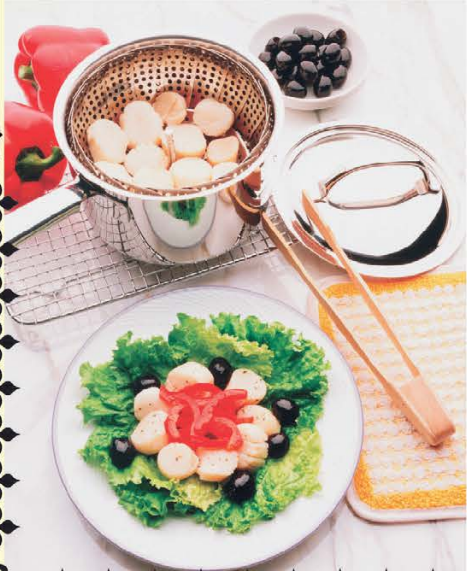
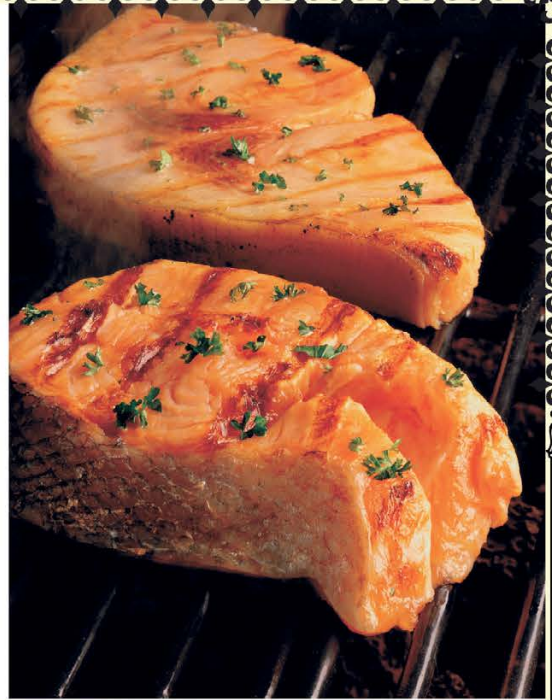
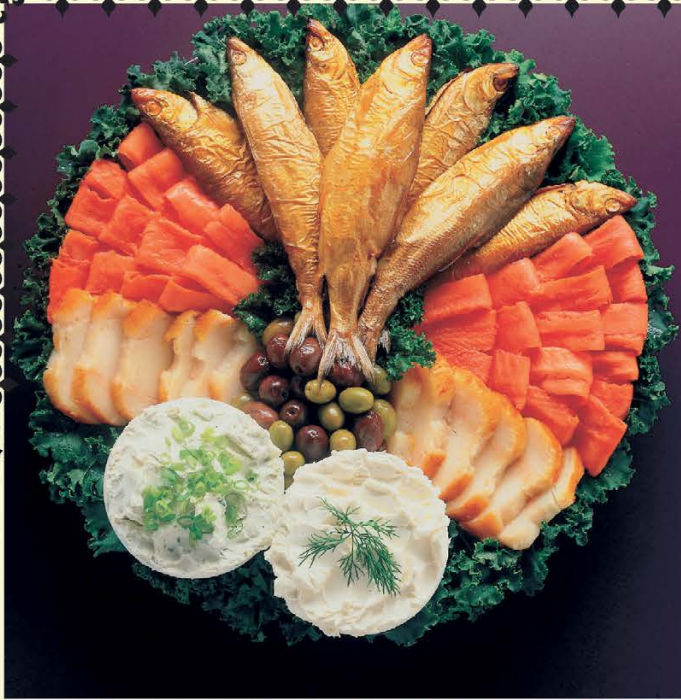




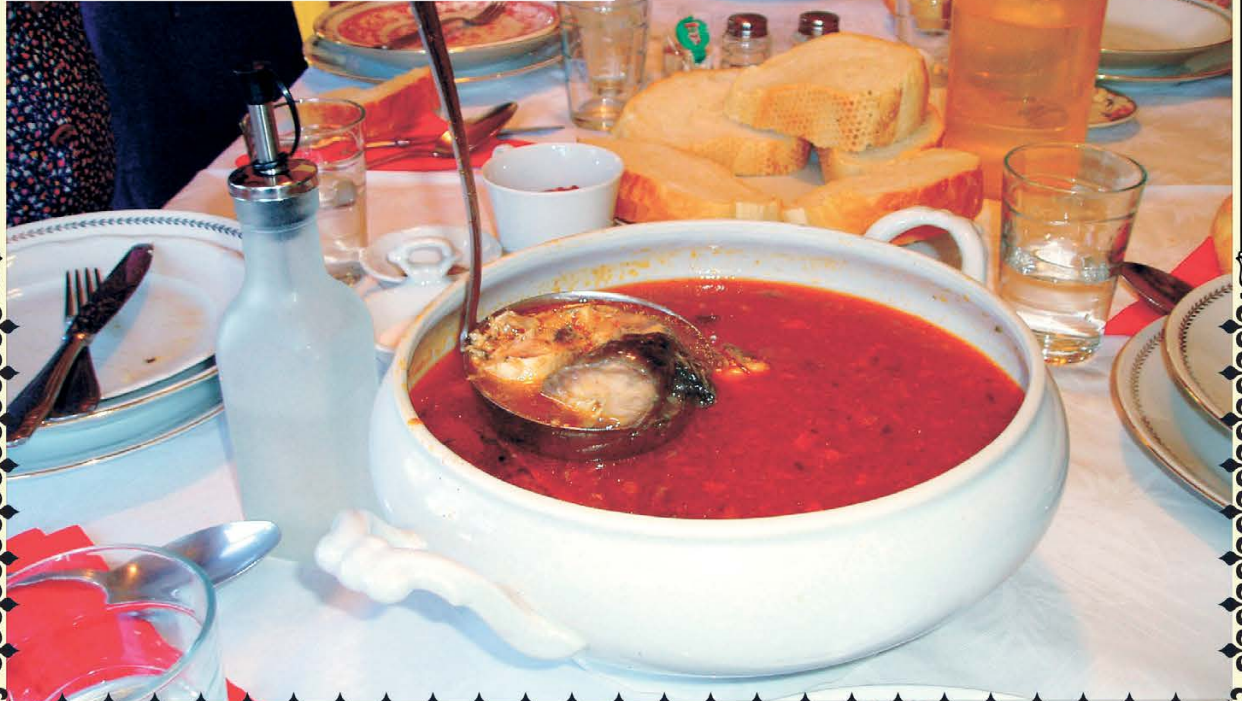


БЛЮДА С РЫБОЙ





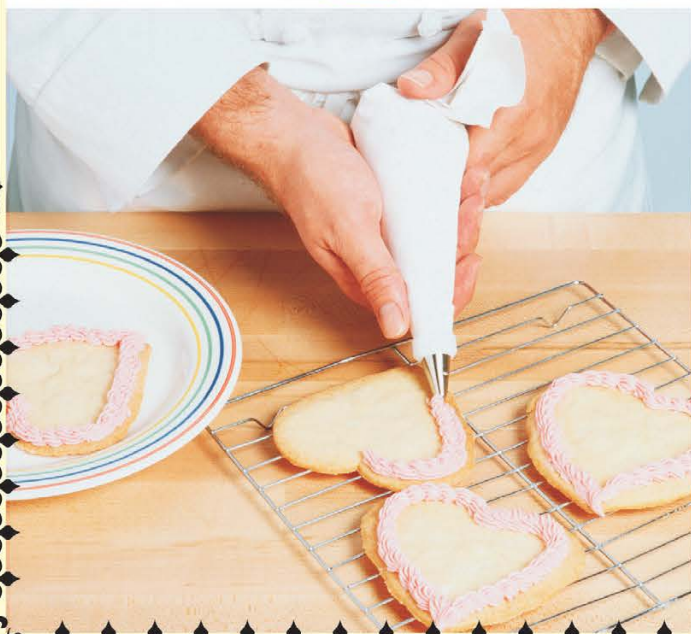


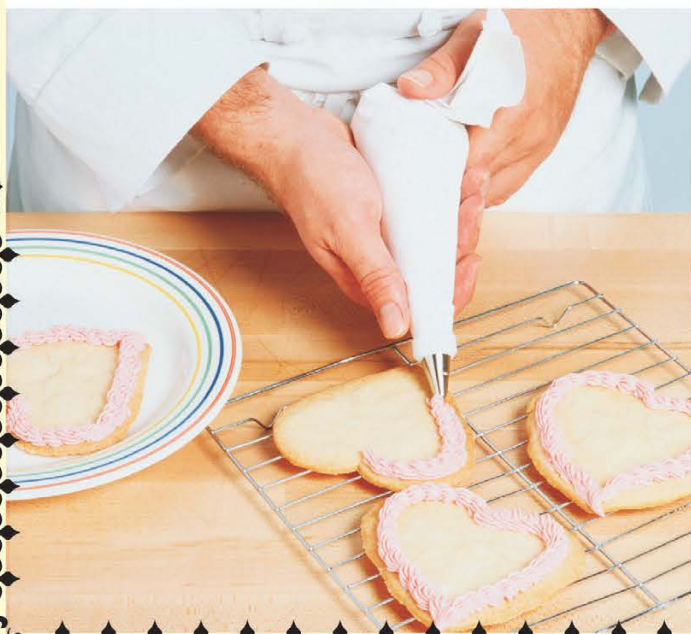


СЛАДОСТИ



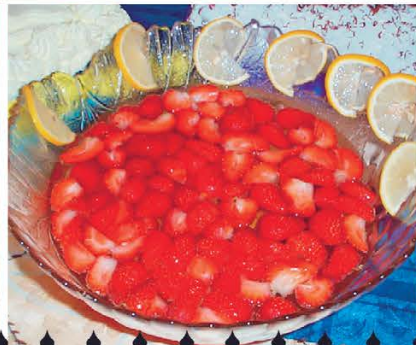












**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ -
ВАИСТИНУ ВОСКРЕСЕ**





«Замечательная книга монахини Атанасии дает нам уникальную возможность ознакомиться с сербской традицией постной трапезы. Многие из того, что представлено в этой книге, перекликается с русской постной кухней, что еще раз подчеркивает общность культуры и духа русского и сербского народов.

Настоятельно рекомендую читателям уделить особое внимание двум разделам: «Блюда на воде» и «Блюда с луговыми травами». Большое количество рецептов блюд на воде поможет вам полноценно питаться в дни строгого поста. Подобные рецепты редки в книгах, посвященных постной кухне, тем ценнее эта книга.

В разделе «Блюда с луговыми травами» есть очень подробная таблица, которая поможет вам разобраться с применением трав: в их полезных свойствах, характере вкуса и запаха, в используемых частях и сочетаемости с другими продуктами. Количество трав и рецептов с ними просто поражает, а объем проделанной матушкой работы вызывает огромное уважение.

Эта книга будет полезна как мирянам, так и клирикам, несущим послушание в трапезной. Большое количество рецептов из этой книги меня очень заинтересовало, и я планирую их использовать в монастырском меню».

Олег Ольхов,
шеф-повар Данилова монастыря



ПОЛЬЗА

ЗАБЛУЖДЕНИЯ

ИММУНИТЕТ

МЕНЮ

ЛУГОВЫЕ ТРАВЫ