

# СЕКРЕТЫ ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

Эта книга - результат восьмилетней практики проведения образовательных программ по ведической кулинарии, медицине, философии, проводимых в России, в г. Ижевске. Программы основаны на священных писаниях «Бхагавад Гита», «Шримад Бхагаватам», «Ведическое кулинарное искусство» Адираджа, «Прасада Сева» Анандамрита деви, по материалам лекций Торсунова О.Г., Шаранги Тхакура (г. Ижевск), Рами Блекта, профессора Сибирского гуманитарно-экологического института доктора В. Жданова.

Читая эту книгу, вы узнаете:

- разные варианты приготовления напитков, салатов, супов, вторых блюд, закусок, выпечки хлеба и сладостей;
- о свойствах и характере продуктов питания;
- о лечении с помощью продуктов питания;
- научитесь определять какие продукты подходят Вам;
- о совместимости продуктов со специями;
- об оптимальном времени приёма пищи;
- о пищевых добавках;
- о молоке;
- алкоголь! – опасно для жизни;
- о некоторых свойствах воды.

В издании книги принимали участие:...

## ВСТУПЛЕНИЕ

Существует наука о здоровом образе жизни – Аюрведа. Аюрведа считается самым древним из всех известных трактатов по биологии, гигиене, медицине и питанию. Это учение открыл человечеству Шри Бхагаван Дханвантари несколько тысяч лет назад. Эти знания записаны на самом древнем языке – санскрите. С санскрита на английский знания древних вед перевел великий санскритолог, ученый и философ А.Ч. Свами Прабхупада. Его ученики перевели эти знания на все языки мира. Сейчас эти знания стали доступны и нам, благодаря доктору Аюрведы О.Г. Торсунову. Вы заметили, что ведические знания (мудрость веков) передаются от учителя к ученику и остаются неизменными.

В основе ведической кулинарной традиции лежат представления о том, что пища, употребляемая человеком, оказывает влияние не только на его физическое состояние, но и на его умственные способности, а также нравственные и духовные качества личности. «Человек есть то, что он ест». Ведическая кулинария – это, прежде всего, вегетарианская пища с преобладанием молочных продуктов, предложенная Богу.

Известно, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, так и знания, о которых пойдет речь в этой книге, а главное философия питания, лежащая в их основе, помогут Вам найти путь к сердцу любого человека, и прежде всего, к своему собственному.

Все мы стремимся к счастью, и поэтому любую свою деятельность мы кому-то посвящаем. Прежде чем приступить к приготовлению вкусных блюд, сделайте выбор – для кого вы будете готовить, кто сможет дать вам больше удовлетворения и счастья. Я готовлю: 1) для себя; 2) для мужа; 3) для гостей; 4) для Бога. В соответствии с вашим выбором начинайте подбор блюд и продуктов, а также способы приготовления.

Ведическая кулинария рассматривает процесс приготовления пищи как Ваше подношение, жертвование Богу.

Так как вы жертвуете свое время, знания, опыт, хорошее настроение, получаете в ответ на свои усилия вдохновение.

Принципиальное отличие ведической кулинарии от любой другой кухни мира заключается в сознании повара. Повар готовит пищу в состоянии духовной сосредоточенности, думая о том, что эти блюда будут предложены Богу, а, значит, готовятся эти блюда из тех продуктов, которые нравятся Господу – это зерновые и бобовые культуры, сухофрукты и фрукты, орехи и специи, травы и, конечно, молочные продукты.

Для духовной сосредоточенности во время приготовления пищи необходимо создать благоприятную атмосферу. Процесс приготовления пищи должен протекать в чистой кухне, в чистой одежде, с чистыми мыслями под звуки спокойной музыки духовного содержания (пение молитв, мантр, имен Бога). Это необходимо потому, что сознание повара, его настроение с едой передается тем, кто будет ее вкушать.

А сейчас о гигиене повара. Прежде чем зайти на кухню, посетив ненадолго туалет, необходимо вымыть руки, стопы, прополоскать рот. Если же повар задержался там надолго, необходимо принять душ и надеть чистую одежду. 3-е суток в месяц женщине не рекомендуется готовить для людей, стремящихся к духовному самосовершенствованию. Эти дни предназначены для отдыха.

Необходимо приготовить рабочее место: протереть плиту и пол на кухне, посуда должна быть чистой. Рекомендуется разделить ее на кухонную (из нее не едят) и столовую (для подачи к столу). Одеть чистую одежду (фартук, косынку), убрать волосы (чтобы они не попадали в блюда), вымыть руки и приступить к работе. В процессе приготовления блюд настоятельно рекомендуется не облизывать пальцы рук и не пробовать готовящиеся блюда. Попробованное блюдо предлагать Богу нельзя, так как это является оскорблением.

Прежде всего, составьте меню в соответствии со временем года, временем суток и состоянием погоды. Например, зимой используйте больше согревающих продуктов и специй, таких как

топленое масло (ги), сметана, ряженка, горох, фасоль, специя шамбала. Летом – охлаждающие продукты: овощи, рис, кокос, лимон, бананы, кефир, простокваша, специя имбирь. В сырую погоду избегайте вареных овощей, так как картофель, морковь, свекла увеличивают слизь в организме. Их лучше поджарить.

При составлении меню учитывайте время суток. Старайтесь, чтобы основной объем пищи приходился на обед с 11.00 до 14.00, когда солнце стоит в зените, так как в это время переваривание пищи самое активное. После легкого сладковатого завтрака до обеда должно пройти примерно 3 часа, а после обильного насыщенного зерновыми культурами обеда до ужина примерно 5 часов. Но лучше обойтись без ужина, так как пищеварительной системе нужен отдых.

Завтрак может состоять из кисломолочных продуктов, сухофруктов, фруктов, орехов и сладких специй: корица (даст бодрость), ваниль (убавит аппетит), фенхель, анис, тмин. Утро – это время для сладостей.

В обед предпочтительнее всего зерновые и бобовые блюда, сыры (панир), овощи, отварные фрукты (в компотах, пирогах). Необходимо присутствие всех 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, вяжущий, горький. Иногда мы не в состоянии понять причину своего плохого настроения, общей вялости и неудовлетворенности жизнью, но если вы недополучите хотя бы один из вкусов, то вам никак не удастся реализовать возможности, заложенные в вас от рождения даже наполовину.

Например, ум никогда не станет «острым» и уравновешенным, а речь убедительной, не смотря на все усилия. Более того, накапливаясь, это дисгармония ежедневно подтачивает ваше психическое и физическое здоровье.

**Горький** вкус (помогает преодолевать трудности в жизни); **сладкий** (дает возможность расслабляться, почувствовать вкус счастья); **кислый** (помогает справиться с обидами); **соленый** (дает способность тяжело физически трудиться); **острый; вяжущий**.

На ужин готовьте отварные или приготовленные на пару овощи, растущие на поверхности земли (тыква, кабачок, капуста и

т.д.) с минимальным количеством специй и гречку, так как она не растет в колосьях и зерновой культурой не является. Овощи перевариваются при помощи энергии Луны.

После каждого приема пищи через 1 час необходимо пить для того, чтобы продолжилось пищеварение. После завтрака пьют просто чистую воду, а после обеда подслащенную воду, или напиток из облепихи, шиповника, розовых лепестков.

Составляя меню, обратите внимание на сочетаемость между собой блюд, продуктов. Например, в обед напиток из трав, капустный салат, гороховый суп, рис, томатный соус, овощная котлета, хлеб.

Рис, бобовые (горох, фасоль, чечевица и т.д.) и другие злаковые культуры хорошо сочетаются с овощами, кисло-молочными продуктами (кефир, сметана, йогурт, творог, сыр панир). Молоко сочетается с медом, сахаром, бананами, финиками сладкими специями, способствующими перевариванию и усвояемости молока (анис, фенхель, кардамон, шафран, куркума).

Не стоит совмещать в одном блюде овощи и фрукты в свежем виде. Однако сваренные вместе они сочетаются (например, в начинке пирога - свекла и калина).

## **СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД СО СПЕЦИЯМИ**

Более 5 тысяч лет назад, в эпоху расцвета ведической цивилизации, каждый знал, что пища обладает тонкими энергиями, необходимыми для деятельности ума и чувств, поступающими в организм в форме различных вкусовых ощущений. Специи издревле применяются человечеством, причем не только как вкусовые пищевые добавки, но и как средства, регулирующие пищеварение, и как лекарственные средства.

Существует 2 способа приготовления блюд со специями:

- 1) специи не обжариваются;
- 2) специи обжариваются в небольшом количестве топленого сливочного масла (растительные масла не подвергают тепловой обработке свыше  $t50^{\circ}\text{C}$ , так как масло становится токсичным).

1 способ:

Вначале приготовления блюда кладутся крупные специи (лавровый лист, душистый перец, гвоздика).

В середине приготовления блюда: шамбала, черный перец, тмин, фенхель.

В конце приготовления блюда: молотые специи.

2 способ:

На сковороде или в толстодонной кастрюле разогреваем масло, сначала закладываем в него цельные специи. Они обжариваются в течение 1 минуты. А затем молотые специи. Они обжариваются 30 секунд. Затем в обжаренные специи производим закладку овощей или круп по рецепту.

Не забывайте, что в каждое блюдо кладется как соль, так и сахар и немного молока. Это делается для того, чтобы готовящаяся пища приобрела качества благодати.

Начать готовить можно еще с вечера, это займет 30 минут: замесить хлеб, вскипятить молоко для йогурта, замочить горох, фасоль, приготовить панир – молочный сыр. Начинаем приготовление обеденных блюд с тех, что готовятся дольше и которым надо настояться или остыть. Например, напиток, так как он подается не сильно горячим, гороховые блюда, затем выпечка, вторые блюда, закуски и закончить приготовление обеда салатами.

Аюрведа делит пищу на 4 вида:

- пища в гуне благодати;
- пища в гуне страсти;
- пища в гуне невежества;
- прасадам – предложенная Богу пища.

Еда в гуне благодати является здоровой пищей. Это молочные продукты, злаки, фрукты. Она увеличивает продолжительность активной жизни и очищает человека, дает

силу и здоровье, приносит счастье и удовлетворение. Эта пища сладкая, сочная, маслянистая и вкусная.

Еда в гуне страсти бывает слишком горькая, слишком кислая, соленая, острая, сухая, горячая. Она является причиной страданий.

Еда в гуне невежества бывает гнилой, нечистой, дурно пахнущей. Например, рыба, мясо, спирт, яйца. Тот, кто питается такой пищей, часто и мучительно болеет и накапливает плохую карму.

Пища, предложенная Богу, одухотворена, очищает ум, усиливает разум и избавляет от отрицательной кармы. Поэтому тот, кто заботится о своем духовном развитии, прежде чем принять пищу, должен предложить ее Господу. Пожалуйста, предлагайте Богу пищу в той религиозной традиции, которую вы принимаете.

Мы предлагаем вам ведический способ предложения приготовленной пищи (бхоги) Господу Кришне. Имя Кришна означает – тот, кто привлекает всех.

На чистом месте поставьте изображение Кришны, Шрилы Прабхупады и вашего духовного учителя. Часть готовой пищи разложить в чистую посудку, из которой никто никогда не ел. Остальную пищу оставьте в кастрюлях, пока церемония предложения не закончится.

Возле тарелки Кришны положите ложку, поставьте стакан с водой, а также маленькую тарелочку с солью и перцем. Можно зажечь одну-две палочки благовоний, чтобы создать приятную атмосферу, включить духовную музыку. Поставив поднос с готовыми блюдами на этот алтарь, произнесите мантру Харе Кришна: «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна, Харе, Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе, Харе.»

Повторите мантру 3 раза и после этого оставьте подношение на алтаре на несколько минут. Мантра «Харе Кришна» - это молитва: « О, Радхарани и Кришна, пожалуйста, позвольте мне служить Вам».

Чем сильнее ваше желание удовлетворить Кришну, тем большее наслаждение Ему доставляет ваше подношение. Мы можем предлагать Богу самые изысканные блюда, но на самом деле Его привлекает только ваша искренность, любовь и преданность.

В «Бхагават-Гите» (9.26) Кришна говорит: «Если кто-то с любовью и преданностью предложит мне листок, цветок, плод или воду, Я приму их».

Через некоторое время после предложения снимите поднос с алтаря и переложите все, что было в тарелочках (прасад), в посуду для раздачи. Вымойте поднос и ту посудку, что была на алтаре, уберите их. Теперь можно раздавать прасад – пищу, предложенную Богу.

Вкушать пищу следует в приятной спокойной обстановке, слушая музыку духовного содержания. Не стоит разговаривать о проблемах во время еды, лучше сосредоточиться на вкусе и тщательно пережевывать еду, и прославлять подаваемые блюда.

Если у вас гости, то накройте стол, выложив все приготовленные блюда, чтобы гость мог соразмерять возможности своего желудка с предлагаемым количеством блюд. Размеры желудка не велики: 2 сложенные вместе ладоши. Обслуживать гостя надо с правой стороны. Накладывая добавку, поварешку держите правой рукой и повернув ее от гостя, чтобы брызги из нее не попали на его одежду. Во время раздачи добавки старайтесь не касаться поварешкой тарелки, из которой едят. Если это произошло, сполосните поварешку водой. Хозяин и хозяйка едят только тогда, когда гости полностью сыты и удовлетворены.

Готовьте такое количество пищи, чтобы ее можно было съесть за один раз. Через три часа после приготовления еда начинает разлагаться (овощи, приготовленные на масле), кроме сладостей и выпечки.

Будьте щедрыми, готовьте не только для себя и своей семьи, готовьте для Бога и приглашайте к себе на обед гостей. Раздавайте предложенную Богу пищу-прасад другим людям. Никогда не выкидывайте прасад. Лучше покормить остатками

пищи животных или выложите на землю под дерево, чтобы другие существа могли поесть.

## **КОРМЛЕНИЕ ГОЛОДНЫХ**

**В.О.РУЗОВ**

Прежде чем приступить к еде, первую порцию надо отдать кому-то другому. Подобное действие очищает приготовленную пищу от кармы, и только тогда ее можно принимать. В противном случае она считается ядом и способна принести одни лишь болезни и страдания. Поэтому во всех культурах приготовленную пищу сначала предлагали Богу на домашнем алтаре.

Когда человек делится еще теплой пищей, то тем самым закладывается основа теплых взаимоотношений. Приготовленные блюда остаются свежими в течение часа, поэтому домохозяин в прежние времена мог тратить целый час на то, чтобы накормить всех нуждающихся рядом со своим домом.

## **ОСТАТКИ ПИЩИ**

**В.О.РУЗОВ**

У хорошей хозяйки пища не остается. Если же это происходит, значит, она невкусная. Тот, кто выкидывает остатки еды, выкидывает свою удачу. Необходимо есть так, чтобы пища не пропадала. Не ешьте все сразу, отложите часть на потом. Глаза – два, а желудок один, поэтому положите столько, сколько нравится глазам, и отделите ровно половину. Это как раз столько, сколько нужно вашему желудку. А если съесть все-таки не получилось, накормите любого человека или, в крайнем случае, животное. В ведических писаниях говорится, что если кто-либо выбрасывает пищу, то в следующей жизни он будет голодать.

## **ЧТО МОЖНО ЕСТЬ, И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ**

### **ПО МАТЕРИАЛАМ ЖУРНАЛА «АЮРВЕДА»**

#### ***Следует исключить из своего рациона питания:***

- красное мясо (баранину, говядину и свинину), сало, свиной жир, птицу, все субпродукты (печень, мозги, почки), колбасы, икру;
- маргарин, чипсы и поп-корн, кофе, колы, черный чай, пиво, шампанские вина, ликеры.

#### ***Снизить употребление:***

- «старого» картофеля (особенно жареного), уксуса, желтых сортов сычужного сыра.

#### ***В рацион питания следует больше включать:***

- винограда, прежде всего - красных сортов (он содержит большое количество протоантоцианов - наиболее сильных антиоксидантов - особенно в косточках, которые следует разжевывать);
- арбузов, яблок желтых и зеленых сортов (содержат наиболее ценный пектин, связывающий в тонком кишечнике холестерин);
- киви (высокое содержание аскорбинатов);
- брусники, клюквы, калины (высокое содержание никотиновой кислоты и аскорбинатов);
- моркови, кабачков, патиссонов, сладкого перца, тыквы (богаты биофлавоноидами);
- всех видов капусты (высокое содержание аскорбинатов и клетчатки);
- листовой зелени (протоантоцианы и аскорбинаты);
- свеклы (протоантоцианы и клетчатка);
- овсяной крупы (связывает холестерин);
- дикого или черного риса (блокирует синтез холестерина на уровне печени);

- грецкого и кедрового орехов (богаты бетаситостерином, препятствующем обратному всасыванию холестерина в тонком кишечнике);
- тыквенных семечек (обладающих гепатопротекторным действием), морских водорослей (стимулирующих выведение холестерина из организма);
- оливкового масла (содержащего мононенасыщенные жирные кислоты, связывающие холестерин и обладающие сильным желчегонным эффектом);
- чая каркаде (богат протоантоцианами и катехинами).

## **КАПУСТА**

### **(белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби)**

Различные виды капусты различаются не только по внешнему виду, но и по вкусовым качествам, химическому составу, способности к переработке и хранению. Общим для всех видов капусты является более высокое содержание белка по сравнению с другими видами овощей. Любая капуста – существенный источник витамина С (аскорбиновой кислоты).

Наибольшим спросом пользуется белокочанная капуста. В свежей белокочанной капусте содержится столько же витамина С, сколько в апельсинах или лимонах. С капустой поставляется в организм комплекс минеральных веществ, способствующих поддержанию кислотно-щелочного равновесия.

## **ОГУРЦЫ**

Огурцы - одна из древних и распространенных культур. По величине их делят на пикули (3-5 см), корнишоны (5-7 и 7-9 см) и зеленцы (не более 12 см). Огурцы тем ценнее, чем они меньше.

## **ПОМИДОРЫ**

Химический состав помидоров меняется в зависимости от сорта, почвенно-климатических условий данного района их возделывания. Томаты содержат 93,9 процента воды, 1 процент белков, 3,7 процента углеводов, большая часть которых – растворимые сахара (глюкоза, фруктоза и немного сахарозы).

В помидорах имеется витамин С, много каротина (200 г помидоров соответствуют по содержанию каротина 100 г моркови).

Пищевая ценность помидоров определяется и содержанием органических кислот. В помидорах имеется щавелевая кислота, а также яблочная и лимонная, которые необходимы организму.

Помидоры широко используются в пищу, из них приготавливаются самые различные блюда.

## **ПЕРЕЦ**

Основная ценность перца – в высоком содержании аскорбиновой кислоты. По содержанию витамина С он занимает первое место среди овощей (150 мг в 100 г зеленого перца, 240 мг в 10 г красного перца). В перце в 6 раз больше витамина С, чем в цитрусовых. Желательно употреблять сладкий перец в сыром виде, но не следует забывать, что солидным носителем витамина С остается и консервированный перец.

В сладком перце содержится ценный для организма каротин (особенно богат им красный перец), витамины В1, В2, Е, РР, а также минеральные вещества, среди которых надо выделить натрий и калий. Крупноплодные красные сорта острого перца находят применение в медицине.

## **СВЕКЛА СТОЛОВАЯ**

В пищу употребляют у молодых растений листья, черешки и корнеплоды, у взрослых – только корнеплоды.

Свекла содержит сахар, белки, органические кислоты, клетчатку, 37-41 мг% витамина Р, витамина С (в листьях до 60мг%) и минеральные соли.

Листья используют для приготовления борща, свекольника, корнеплоды – для борща, винегретов, гарниров, закусок, икры, салатов, соуса, для маринования и сушки.

Свежая отварная свекла обладает целебными свойствами. Ее особенно рекомендуют людям пожилого возраста, страдающим заболеваниями печени, гипертонической болезнью и запорами.

### **КАБАЧКИ**

Химический состав разных сортов кабачков почти одинаковый. Кабачки содержат 94,5% воды, 0,6% белков, 3,7% углеводов, часть из которых сахара, содержащие совсем немного сахарозы. По питательной ценности этот овощ приближается к огурцам, зеленому листовому салату. Кабачки ценны тем, что в них содержатся действенные компоненты, необходимые для правильного питания человека. Они богаты минеральными солями, очень важными для обмена веществ в организме человека. В большом количестве имеются соли калия, фосфора, кальция, магния, а в меньшем количестве соли натрия, железа, серы и др. Кроме того, есть в них и микроэлементы – молибден, титан, арсек, алюминий, литий, цинк и др. Кабачки содержат различные витамины: 23 мг% витамина С, а также каротин, витамины В1, В2, некоторые кислоты. Этот овощ является хорошей пищей для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями.

### **МОРКОВЬ**

С глубокой древности морковь была одной из самых распространенных овощных культур. У корнеплодов моркови богатый химический состав, благодаря чему она оказывает регулирующее действие на все процессы обмена веществ в организме человека. Морковь содержит 89,1 процента воды, 0,8 процента белков, 8 процентов углеводов, в основном это сахара. Содержание сахара увеличивается по мере созревания корнеплодов и в некоторых случаях достигает 15 процентов. Этот

овощ богат витаминами и минеральными веществами, в которых содержится много каротина, превращающегося в человеческом организме в витамин А. В моркови присутствуют и другие витамины – В1, В2, В6, в сравнительно небольшом количестве – витамин С и др.

В 100 гр. моркови содержится 240 мг калия, 70,1 мг натрия, 19 мг магния, 34,1 мг фосфора.

Как витаминизированный продукт особенно ценна морковь зимой. Свежий морковный сок очень полезен для беременных женщин и грудных детей. Морковный сок можно давать малышам со второго-третьего месяца жизни, сначала разбавленным водой.

Как продукт, насыщенный поливитаминами, морковь используется для профилактики и лечения авитаминоза, при малокровии, для восстановления сил и для улучшения аппетита.

## **ЗЕЛЕННЫЕ И ПРЯНОВКУСОВЫЕ РАСТЕНИЯ**

К зеленым растениям относятся: шпинат, укроп, петрушка, сельдерей, щавель, ревень, катран и другие; к пряновкусовым – Melissa лимонная, кервель, кориандр, майоран, змееголовник, чабер, мята и другие.

Эти растения содержат целый ряд биологически активных соединений, важнейшими из которых являются фитонциды, ароматические вещества, витамины, минеральные соли, фенольные соединения, алкалоиды. Зеленые и пряновкусовые растения обладают приятным вкусом и запахом, свойством возбуждать аппетит, ценны они и тем, что дают раннюю зелень весной, являются ценной приправой при засоле и мариновании, улучшают вкусовые качества пищи.

## **ПРОСТО СЕМЕЧКИ**

Семена подсолнечника – известное лакомство. Однако не многие знают, насколько это полезная добавка к рациону здорового питания. В ядре семян содержатся насыщенные жирные кислоты, которые способствуют нормализации уровня

холестерина в организме. В семечках около 25% полноценного белка, в состав которого включены все незаменимые аминокислоты, в том числе и метионин, принимающий участие в жировом обмене.

Магния в семечках в шесть раз больше, чем в ржаном хлебе. Как известно, магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы. Богаты семечки и цинком — необходимым элементом для функционирования вилочковой железы, которая регулирует формирование и функционирование иммунной системы. Кроме того, как всякое семя, семена подсолнечника богаты витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки, нормализуют кислотно-щелочной баланс.

### **РЯБИНА**

В плодах рябины содержится до 4,8% фруктозы, 3,8% глюкозы, 0,7% сахарозы и небольшое количество сорбозы. Общее количество органических кислот достигает 3,6%. Из них 2,8% приходится на яблочную, остальные - на винную, янтарную и сорбиновую кислоты.

В различных сортах рябины содержится от 90 до 200 мг% витамина С, каротина в среднем – 18 мг%, витамина К – 1 мг%, витамина Е – 2 мг%, витамина Р -770 мг%. Из микроэлементов – марганец, железо, цинк, медь, магний. Кроме того, в рябине есть эфирные масла и другие соединения.

### **ШИПОВНИК**

В 100 г сухого шиповника содержится 1200-1800 мг витамина С. Это для взрослого человека 17-20 дневных доз витамина, который в организме не синтезируется и является незаменимым. В плодах шиповника сравнительно много (0,17-9,6 мг%) провитамина А – каротина, обеспечивающего нормальную функцию глаз и состояние слизистых оболочек (он также влияет на рост и развитие костного скелета детей).

В плодах шиповника много (до 9000 мг%) сосудисто-укрепляющего витамина Р, а также нормализующего свертывание крови витамина К, витаминов В1 и В2, играющих важную роль в регуляции функции нервной системы, в обмене углеводов, белков и ферментов.

Плоды шиповника богаты органическими кислотами (яблочной, лимонной) и пектиновыми веществами, содержание которых колеблется от 2 до 14%.

В 100 г сухих плодов содержится до 20 мг% магния, 58мг% калия, до 20 мг% фосфора, 50-60 мг% кальция, 5-10 мг% натрия, от 8 до 100 мг% меди.

Плоды имеют большое значение как пищевое и лекарственное сырье, содержащее много витаминов и других полезных веществ. Из шиповника готовят настои, отвары, сиропы, кисели, коктейли, конфеты, муссы, начинки, целебные чаи, джемы, пастилу, повидло, пюре, супы, цукаты.

### **КЛЮКВА**

Ягоды клюквы одержат 85,5% воды, 0,3% золы, 0,5% белков, около 5% углеводов, до 0,7% пектиновых веществ, около 3% органических кислот (лимонной, бензойной, хинной, ), 2% клетчатки; 15-30 мг% витамина С и десятые доли мг% витаминов В1, В2, РР. В клюкве содержится сравнительно большое количество веществ Р-витаминного действия (до 250 мг%), которые укрепляют сосудистую стенку и принимают участие в обменных процессах вместо витамина С.

Клюкву можно назвать самой необыкновенной ягодой. Она начинает воздействовать на организм человека, когда ее нет не только во рту, но и в руках. Достаточно только подумать о ней, как она начинает оказывать свое действие – вызывает отделение слюны. Неслучайно клюквенные напитки дают для возбуждения аппетита и для повышения жизненного тонуса у тяжелобольных. Перечислить применение клюквы весьма сложно. Только одних напитков из нее готовят около сотни. Она украшает стол, улучшает вкусовые качества пищи, способствует улучшению

переваривания и усвоения пищи. Диетологи знают клюкву как стимулятор поджелудочной железы. Клюкву дают лихорадящим больным, при выздоравливании после перенесенных тяжелых заболеваний. Клюква оказывает тонизирующее, освежающее действие и повышает умственные и физические способности человека. Клюква хороший бактерицид. Сок клюквы задерживает рост и развитие кишечной палочки. Однако клюква полезна не всем. Так, больным язвой желудка она не рекомендуется.

Из ягод готовят соки, сиропы, кисели, морсы, желе, варенье, начинки для конфет, пищевые красители. Используют при засолке капусты.

## МАЛИНА

Еще первобытный человек использовал в пищу ягоды малины. Как о культурном растении о малине впервые упоминается в IV веке н.э. Малина содержит 86,1% воды, 7% углеводов, из которых 6,6% сахара, причем преобладающую часть в них составляют фруктоза и глюкоза, которые быстро и легко усваиваются организмом. Ягоды малины содержат в небольшом количестве белки -1,4%, жиры- 0,3%, пектин и пектиноподобные вещества – 2,8%, дубильные вещества - 0-11%. В малине больше содержится лимонной, а меньше яблочной кислоты. Установлено и небольшое количество салициловой кислоты, присутствие которой вызывает обильное потоотделение при употреблении чая, приготовленного из листьев или плодов малины.

Разнообразен и минеральный состав малины. В ней содержится: калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, а также микроэлементы – молибден, кобальт, хром, цинк, марганец и др.

Из ягод малины готовят салаты, холодные супы, торты, пирожные, пироги, варенье, конфитюр, сок, сироп. Малиновый сок – приятный освежающий напиток.

## **СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ**

Ягоды черной смородины ценятся не только за вкус, но и за высокую пищевую ценность. В них содержится много витамина С (200 мг%), витамины В1, В2, РР, Е, каротин. Черная смородина – хороший источник пектиновых веществ (1-1,5%), в ней много калия, кальция, магния, железа, фосфора, меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная.

Углеводы представлены в смородине моносахаридами, поэтому она нормализует обменные процессы. Ягоды с медом, сахаром способствуют повышению аппетита, стимулируют деятельность желудка и кишечника, усиливают выделение пота и мочи, действуют общеукрепляющее.

## **КРЫЖОВНИК**

Ягоды крыжовника зависят от сорта, климатических и почвенных условий произрастания и возделывания. Ягоды содержат в среднем 16% сухого вещества и 6-10% сахаров, в них преобладает глюкоза и фруктоза, а сахара содержатся в малом количестве.

Минеральные вещества составляют в среднем 0,5% веса плодов. Больше всего в крыжовнике калия и меньше натрия, кальция, магния, железа и фосфора. Минеральный состав крыжовника способствует жизнедеятельности клеток и поддержанию кислотно-щелочного равновесия в человеческом организме.

Крыжовник богат витаминами. Содержание витамина С в нем доходит до 30-50 мг%. Есть витамины группы Р и В.

## **ОБЛЕПИХА**

В 100 г. плодов облепихи содержится 5-6 дневных доз провитамина А (11мг), до 10 доз витамина С (316-1000 мг), большое количество витамина Е (от 8 до 18 мг), до 1000 мг сосудукрепляющего витамина Р. Есть витамины В1, В2, В6, РР и К. В мякоти плодов до 8,5% сахара, 2,7% органических кислот. Количество ценного облепихового масла, богатого непредельными

жирными кислотами (линолевой, линоленовой), достигает 9% в мякоти и до 12% в семенах. По количеству микроэлементов облепиха занимает одно из ведущих мест. В ней обнаружено 156 различных микроэлементов, в том числе марганец, алюминий, магний, кремний, титан. Листья облепихи богаты дубильными веществами, бактерицидными веществами – фитонцидами и витаминами. Все это делает облепиху ценным растением, которое может обогатить наш стол и сделать наше питание более разнообразным, вкусным и полезным.

Особо широкое применение нашло облепиховое масло. Оно обладает ранозаживляющим и болеутоляющим действием, применяется при лечении ожогов, экзем, диабета, заболеваний крови и гипертонии, лучевой болезни и старческих катарактах, при выпадении волос и в косметике.

Из ягод облепихи готовят соки, кисели, компоты, мармелад, повидло. Из листьев облепихи готовят чай, листья кладут также в супы и бульоны для улучшения вкусовых качеств блюд.

## **ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**«ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ КУШАТЬ ПИЩУ КАК ЛЕКАРСТВО,  
БУДЕТЕ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО КАК ПИЩУ»**

**Михаил Задорнов**

**РАМИ БЛЕКТ**

Трудно даже представить гармоничную и счастливую жизнь без правильного питания. Пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье.

Существует выражение «Мы есть то, что мы едим», а современное общество предпочитает есть Junk Food (дословно — «пищу-хлам»).

Более того, прием пищи часто происходит вне режима и в спешке. Многие даже не знают того, что перед едой нужно помолиться или просто наполнить пищу любовью.

Все древние медицинские школы утверждали, что большинство болезней возникают из-за неправильного питания. Поэтому в этой рубрике мы бы хотели обсудить вопросы правильного, полезного питания, благодаря которому можно улучшить жизнь во всех отношениях.

Питание — это основа здоровья, оно влияет не только на физическое состояние, но также на психику и даже на духовную жизнь.

Восточная психология говорит: пока вы не начнете правильно питаться, не имеет смысла серьезно заниматься саморазвитием или какими бы то ни было духовными практиками. Конечно, режим и стиль питания так же, как и уровень физических нагрузок, у каждого человека должны быть индивидуальными в зависимости от конституции тела. Но есть и общее правило — восточная психология рекомендует исключить искусственные продукты, кофе, черный чай, мясо, алкоголь, а также сократить потребление рафинированных продуктов, изделий из белой муки и белого сахара. Пища влияет на наш ум и, следовательно, на наше мышление и даже на подсознание.

В Аюрведе говорится, что пища обеспечивает питание на трех уровнях:

на физическом — первоэлементы;

на психическом — сенсорные и ментальные впечатления;

на духовном — на уровне гун (качеств) материальной природы: благости, страсти и невежества.

### ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Наше тело состоит из пяти первоэлементов — Земли, Воды, Воздуха, Огня и Эфира. И все, что мы едим, гармонизирует какой-либо из этих первоэлементов или выводит из равновесия. Поэтому на Востоке, если человек заболел, ему, в первую очередь, подбирали диету. Например, если нужно сбалансировать

первозлемент Воздух и усилить энергию первоэлемента Земля, необходима тяжелая и сытная пища.

**Горький вкус** способствует раскрытию ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции. Он оказывает на ум охлаждающее, успокаивающее, освобождающее, расширяющее действие. Горький вкус полезен тем, кто страдает от переутомления, тяжести мышления, излишнего жира и скопления токсинов. Он считается самым полезным, потому что очищает организм. Практически все аюрведические препараты и очищающие травы имеют горький вкус. При гиперактивности, нервном истощении, слабости и рассеянности горького вкуса нужно избегать. Если ваш ребенок очень активен и подвижен, исключите из его рациона продукты, обладающие горьким вкусом.

**Острый вкус** (первозлементы Огонь и Воздух) укрепляет функции мозга, стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию ясности мышления, восприимчивости и способности к рассуждению. Рекомендуются людям с невежественным сознанием — вялым, депрессивным либо с недостатком мотивации. Лучше использовать черный перец, чем красный. При бессоннице, гневливости, беспокойстве, гиперактивности острый вкус нужно исключить.

**Сладкий вкус** представляют первоэлементы Земли и Воды. Сладкое приземляет, успокаивает ум и нервы, оказывает омолаживающее действие, тонизирует нервную систему. Но если у вас есть проблемы с кишечником или вы страдаете от депрессии — сладкое нужно исключить. Сладкий вкус развивает такое качество характера, как доброта. Замечено, что люди-сладкоежки обычно очень добрые. Сладкое (мед, черный сахар) лучше есть по утрам — все легко усвоится и переварится. На ночь есть сладкое вредно. Сладкий вкус полезен всем, кроме тех, кто страдает от избытка веса. Но если есть очень много сладкого — сознание станет чересчур приземленным и материальным.

**Соленый вкус** (первозлементы Вода и Огонь) имеет стабилизирующие свойства, успокаивает и приземляет. Соленые

продукты (например, морские водоросли) очень полезны худощавым людям. Солёный вкус помогает при нервном истощении и гиперактивности.

**Вяжущий вкус** (первозлементы Земля и Воздух) способствует восстановлению нервных тканей, прекращению спазмов, оказывает целительное и успокаивающее воздействие на ум. Вяжущим вкусом обладают мускатный орех, ладан.

**Кислый вкус** (первозлементы Земля и Огонь) оказывает мягкое стимулирующее действие, помогает при головокружении и депрессии.

Считается, что полноценный обед должен сочетать все шесть вкусов.

### ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Очень важно, кто нам готовит пищу и с каким настроением. В момент приготовления настроение повара передается пище. Почему многие духовные школы не рекомендуют есть у незнакомых людей? Потому что существуют различные приемы воздействия на сознание через пищу, и после такого вмешательства могут возникнуть психические и даже психотерапевтические расстройства. Были проведены исследования на эту тему, и обнаружилось, что часто люди получали тяжелейшие отравления, если в момент приготовления блюда повара ругались. При этом лабораторные исследования данной пищи не показывали наличия каких-либо токсинов, ядов и проч. Несмотря на это, пища была очень опасна для здоровья — не на химическом, а на энергоинформационном уровне. Поэтому нужно очень серьезно относиться к тому, кто готовит и предлагает вам пищу. Например, в ресторане не только повара, но и официант, правда, в меньшей степени, вместе с пищей передает вам информацию и энергию. Поэтому у многих народов есть правило, не есть в домах врагов и с врагами.

Можно много лет заниматься духовными практиками, саморазвитием, но если вы неправильно питаетесь или даже всего один раз съели что-то, приготовленное злым, завистливым

человеком, может ухудшиться карма и на долгое время понизиться уровень сознания.

А теперь рекомендации специально для женщин: когда вы готовите пищу своей семье, очень внимательно следите за своими энергиями и мыслями, особенно если готовите на открытом огне. Через стихию огня энергетика передается пище, на электрической плитке менее опасно, чем на газовой.

Через пищу женщина может очень искусно (в хорошем смысле) управлять мужчиной. Поэтому в древние времена женщин учили правильно готовить, подбирать травы и специи для того или иного случая. И если женщина готовит мужу с любовью, правильно подбирая продукты и специи, умело сочетая различные вкусы, то она может влиять на настроение и поведение мужа, вылечить его от болезней и избавить от вредных привычек. К детям это относится не меньше.

Вы никогда не сможете находиться в гармонии, если едите непонятно что и кем приготовленное. Пища влияет на сознание, эмоции, а это влечет за собой изменения на физическом и духовном уровнях. Следующее правило: очень важно, как и с кем вы едите. В момент принятия пищи наше подсознание максимально открыто, поэтому мы буквально впитываем всю энергетику, все сенсорные и ментальные впечатления. Например, если вы завтракаете очень быстро, кое-как пережевывая пищу под звуки тяжелого рока, то тем самым вы программируете себя на весь день — вы будете очень возбуждены и беспокойны, и это очевидно. В американских школах 80% детей страдают от гиперактивности, они не могут сконцентрироваться. Достаточно посмотреть, как они едят — на бегу глотают вчерашние гамбургеры, разогретые в микроволновой печи и запивают их кока-колой. В американских школах, где налажено правильное питание, очень скоро обнаружили, что у детей меняется и сознание.

Мы берем от пищи и эмоциональные впечатления, поэтому стол нужно красиво сервировать и украшать, пища должна иметь не только красивый вид, но и аромат.

Очень важно, чтобы во время приема пищи была спокойная атмосфера. Плохо, когда за столом чело век начинает обсуждать свои проблемы или кого-то критиковать.

### ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

Очень важно избегать продуктов в невежестве — это мясо, несвежая пища, приготовленная более трех часов назад, а также синтетическая, разогретая, пережаренная и тяжелая пища. На тонком плане несвежая пища разрушает организм, оказывает негативное воздействие на психику и характер. Грибы, растущие в лесу, — это тоже невежественная пища, они впитывают из почвы все вредные вещества, как губка. Если вы не можете без грибов, ешьте белые грибы и шампиньоны. Невежество (тамас) доминирует в консервированных и «мертвых» продуктах (полученных из органов животных), особенно в свинине. У людей, в питании которых преобладают невежественные продукты, сознание быстро загрязняется, и затем появляется множество заболеваний. Такая пища также притупляет чувства и отягощает эмоции, в организме накапливаются шлаки и слизь, человек становится ленивым, вялым и апатичным, очень много спит.

Пища в страсти не так вредна, но все же злоупотреблять ею не стоит, так как она ведет к накоплению токсинов в крови, повышает давление, вызывает гиперактивность и раздражительность, повышает эмоциональную неустойчивость. Как и невежественная пища, пища в страсти притупляет ум, человек перестает слышать интуицию, становится беспокойным и болезненным. Прием пищи в страсти – это питание на ходу, в спешке, в состоянии эмоционального возбуждения, при громкой музыке и т.п. Все чересчур острое, сладкое, соленое, кислое, горячее усиливает страсть – это майонез, сметана, чили, чеснок, лук, вино, консервированные соленья, уксус и т.п.

Недостаточный вес – это страсть, так как приводит к гиперактивности и гиперчувствительности. Избыточный вес – это невежество, так как вызывает вялость и отягощает ум. Переедание - это невежество, а чрезмерная воздержанность – это страсть.

Благодать – это разумная умеренность. Пища в благодати способствует улучшению здоровья, поддерживает душевное спокойствие и приносит счастье, помогает развить высшее сознание. Она успешно применяется при лечении психических расстройств. Пища в благодати – это цельные зерна злаков, молочные продукты, орехи, семена. Свежие овощи и фрукты, выращенные в естественных условиях, укрепляют жизненную силу (Прану).

Вы можете провести тест — какое качество пищи доминирует в вашем рационе. Если невежество и страсть преобладают в пище, значит, скоро начнут проявляться различные болезни и психические отклонения. Если благодать — значит, с каждым днем все больше здоровья, спокойствия и счастья будет в вашей жизни.

Перед едой следует помолиться, предложить пищу Богу или поблагодарить Бога – в зависимости от Вашей религии. Это очень простое правило – перед принятием пищи нужно помолиться и наполнить ее любовью, а во время еды стараться быть максимально расслабленными. Очень благоприятно, если за столом собирается вся семья – это объединяет всех, создает семейный эгрегор, и вас начинает поддерживать энергия всего вашего рода, всех ваших предков.

Питайтесь правильно и будьте здоровы и счастливы!

## **ПРИРОДА ЭНЕРГИИ ШАКТИ**

**И.И. ВЕТРОВ**

Шакти является одним из самых ценных для человека видов энергии, позволяющих воплотить в жизнь задуманные мечты и цели. Эта творческая энергия может создаваться в нашем теле тремя способами: трансформироваться из праны пищи, трансформироваться из энергии оджаса (невосполнимой энергии, получаемой человеком в момент зачатия от своего отца и матери) или быть получена в результате сексуальных отношений.

Продукты, употребляемые человеком в пищу, могут содержать то или иное количество праны. Прана (изначальная энергия Вселенной) является основой жизнедеятельности человека и в чистом виде приобретает в результате дыхания. Однако в таком состоянии она используется в основном для удовлетворения потребностей физического (биологического) и энерго-информационного тела. Прана, тем не менее, способна накапливаться в различных объектах материальной природы, некоторые из которых человек издавна использует как продукты питания. Фрукты и ягоды могут накапливать максимальное количество праны. На втором месте стоят цельные злаки, особенно пророщенные. На третьем - бобовые и орехи. На четвертом - овощи, особенно растущие на поверхности земли. На пятом - натуральные молочные продукты. Прана, которая содержится в мясе и птице, не может быть извлечена организмом человека, в отличие от хищников. Рыба и морские обитатели немедленно теряют прану после своей гибели. Поэтому Аюрведа считает их мёртвой пищей и в прямом, и в переносном смысле. Грибы активизируют в основном муладхара-чакру и «земной» поток, но не дают энергии. Поэтому они рассматриваются как лекарства при условии, что были собраны только в чистых местах, ибо способны быстро накапливать тяжелые металлы.

Через четыре часа после термической обработки продукты питания практически полностью теряют прану. Поэтому пищу надо съедать сразу же после приготовления. Консервированная пища, с точки зрения Аюрведы, считается «мертвой». Фрукты и ягоды при высушивании сохраняют лишь от 20 до 35% праны. При замораживании только ягоды сохраняют 50% праны, бобовые - до 12-20%, а овощи её полностью утрачивают. При обработке консервантами зерновые теряют до 20%, фрукты и ягоды до 30%, а овощи до 60% энергии праны. Очищенные зерновые и бобовые содержат на 20-30% меньше праны, чем цельные. В восстановленных из порошка молочных продуктах и соках полностью отсутствует эта энергия. При измельчении до порошка (муки) зерновые сохраняют прану 5-6 месяцев, бобовые - 2-3

месяца, орехи - 1 месяц, а специи - до полугода. Конечно, с точки зрения «грубых» компонентов пищи, таких как белки, жиры, углеводы, микроэлементы и некоторые витамины, продукты могут оставаться полноценными и более длительное время, но они не обеспечивают наш организм полноценной энергией и не приносят удовлетворения. Каждый человек прекрасно знает разницу между яблоком, сорванным с дерева, и купленным в супермаркете.

Пища, попадающая в желудочно-кишечный тракт, под воздействием ферментов распадается на «перевариваемую» и «неперевариваемую» части. Первая (в форме аминокислот, жирных кислот, глюкозы, микроэлементов и витаминов) по системе воротной вены поступает в печень, где становится основой для синтеза различных биологически активных веществ; здесь же из неё извлекается энергия праны. Вторая часть в форме клетчатки, пектинов, агар-агара и других видов «балласта» удаляется через кишечник, адсорбируя экзо- и эндотоксины и стимулируя перистальтику тонкого и толстого кишечника.

Далее прана, прежде чем превратиться в энергию шакти, должна пройти через своеобразный физиологический трансформатор.

Существует семь видов дхату (тканей):

- 1) раса (плазма крови и лимфа)
- 2) ракта (клеточные элементы крови)
- 3) мамса (мышцы)
- 4) маджа (жировая ткань)
- 5) астхи (соединительная ткань - кости, хрящи, связки, волосы, ногти, кожа)
- 6) меда (костный мозг и нервная ткань)
- 7) шукра (репродуктивная ткань).

Прана пищи последовательно (в указанном порядке) распределяется по дхату-чакрам (энерго-информационным центрам) этих тканей, причём каждая последующая получает вдвое больше предыдущей. При этом энергия на каждом этапе как

бы уплотняется и, в конце концов, превращается в качественно новую форму - шакти, накапливающуюся в свадхистхана-чакре. Процесс сублимации праны в шакти занимает от двух до четырех суток в зависимости от типа конституции и доминирующей доши. Способность к аккумуляции энергии шакти зависит от индивидуальных особенностей человека и его кармической программы.

Энергия шакти является ценным даром Вселенной, позволяющим добиться самых фантастических целей в материальном мире. Однако тот, кто не знает, как правильно её использовать, либо тратит её сознательно или бессознательно на всякие пустяки, открывает дорогу к бесчисленным болезням, преждевременному старению и смерти.

В древних канонах говорится, что энергия шакти имеет природу воды.

Она может находиться в жидком, газообразном и твёрдом состоянии, подобном льду. Различные виды жизни, расположенные на эволюционной лестнице ниже человека, используют шакти в основном для воспроизведения себе подобных существ, поиска пищи и защиты от различных опасностей. Эта энергия усиливает чувства, инстинкты и интуицию. Человек может использовать шакти несравнимо более широко. Во многом это зависит и от степени развития его интеллекта (буддхи).

Когда шакти накапливается в свадхистхана-чакре (имея «жидкое» состояние), она усиливает половой инстинкт. Во время сексуального акта мужчина и женщина обмениваются энергией шакти. Если наступает оплодотворение яйцеклетки, шакти поддерживает её жизнедеятельность и развитие плода. При дефиците энергии шакти у одного из родителей ребёнок рождается с различными функциональными проблемами, нарушенной адаптацией и сниженным иммунитетом. При её дефиците у обоих родителей либо не происходит оплодотворения, либо ребёнок имеет скрытые или явные аномалии внутренних органов и тканей, ведущих к низкой жизнеспособности. Недостаток шакти наблюдается у людей, ведущих неконтролируемый сексуальный

образ жизни и питающихся «мертвой» или энергетически неполноценной пищей. Поэтому Аюрведа рекомендует перед зачатием ребенка 108 дней соблюдать целибат (полное сексуальное воздержание) и питаться только продуктами, богатыми праной. Когда сердце человека (анаката-чакра) открыто и источает любовь (прему), энергия шакти естественным образом превращается в газообразное состояние, поднимаясь вверх и распределяясь по всем ослабленным органам и тканям, стимулируя регенерацию поврежденных клеток и увеличивая их защиту и продолжительность их жизни. Поэтому истинная любовь является важнейшим фактором омоложения организма, крепкого здоровья и долголетия.

## **СВОЙСТВА И ХАРАКТЕР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

О.Г.ТОРСУНОВ

### **СОВМЕСТИМОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ**

Каждый продукт питания – это растение или какая-то его часть. Составные части растения и само растение имеют определённый характер потому, что, так же, как и человек, растение имеет своё тонкое тело. Наше тонкое тело становится обладателем нашего характера, так и у растения, оно также обуславливает его характер. У растений, точно так же, как и у людей, в характере есть различные недостатки и отклонения, в зависимости от того, какие качества имеет растение. Существуют три основных качества, в которых живут все живые существа в этой вселенной: это качества благости, страсти и невежества. Растения, которые находятся в благости, дают человеку счастье, здоровье и удачу. Растения, которые находятся в страсти, выводят

нас из равновесия и зарождают различные болезни. Растения, которые находятся в невежестве, толкают нас к деградации.

Поэтому существует необходимость понять, какие качества имеет растение или продукт питания, которым мы питаемся. В зависимости от качеств характера продукта, которым мы питаемся, мы будем менять свои свойства после того, как употребим его. Точнее, наши качества будут меняться в зависимости от нашего питания. Эта таблица составлена на основе опыта работы с различными продуктами питания и на основе опыта лечения ими. Как оказалось, определенное растение имеет определённое качество характера и, таким образом, оно влияет на различные органы, которые отличаются друг от друга по характеру. Это значит, что тонкое тело каждого органа имеет определённые черты характера, и при употреблении пищи из определённых растений мы, таким образом, сможем поддерживать тот или иной орган в состоянии здоровья.

В целом у нас существуют правое, левое полушарие и центральная зона в организме. С левой стороны все органы связаны с эмоциональной и умственной сферой человека, за что отвечает левое полушарие. Все органы с правой стороны связаны со сферой принятия решений левой сферой человека. По центру же находятся органы, которые связаны с нашими поступками, с нашими действиями. В зависимости от того, какие продукты мы едим, мы будем пополнять силой те или иные качества характера и те или иные органы, которые расположены в различных частях нашего тела. Поэтому, если в таблице указана правая сторона, это значит орган, находящийся с правой стороны. Левая сторона означает орган, находящийся с левой стороны, и центр означает все органы, находящиеся по центру в организме. Это нос, позвоночник, гортань, трахея, желудок и т.д. Растения, которые обладают тем или иным характером, могут подходить или не подходить для нас. Для того чтобы это определить, необходимо воспользоваться таблицей, по которой можно проверить, подходит продукт для нас или не подходит.

## ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Разработан высокоэффективный метод лечения, который не требует специальных лекарственных средств. Достаточно воспользоваться диагностическим набором продуктов. Нюхая баночки с сухими эталонами продуктов, Вы определяете для себя те продукты питания, которые обладают большой лечебной силой индивидуально на Ваш организм. При этом нужно пользоваться следующей классификацией запахов:

Определяемый продукт питания Вам подходит в том случае если:

- 1) Запах приятный, лёгкий, свежий, прохладный.
- 2) Совсем не пахнет, нейтральный (при взбалтывании и близком поднесении к носу появляется свежесть).
- 3) Пахнет сильно, но запах при этом лёгкий, свежий, приятный.
- 4) Приятный, прохладный (свежий) запах, но имеются легкие оттенки остроты, теплоты, терпкости, кислоты, пыльности, сладковатости, горькости, землистости.

Определяемый продукт питания не подходит Вам:

- 1) Запах приятный и теплый (отсутствует всякая свежесть, прохлада), при этом он может быть сладким, кислым, горьким, солёным, пряным, терпким, пыльным, землистым.
- 2) Если чувствуете, что он Вам не нравится, неприятен.
- 3) Запах нейтральный (при взбалтывании появляется пыльность).

*Таким образом, Вы выбираете для питания только те продукты, которые Вам подходят. Используя только их в питании, Вы получаете возможность очень мягко, без осложнений и эффективно пролечить свой организм.*

Теперь Вы сможете определить для себя, подходит Вам продукт или нет. Это можно сделать, высушив и перемолов продукт в порошок, потому что только сухой продукт имеет точную характеристику запахов, идущих от него. После перечисления всех качеств характера растения и с какой стороны оно будет больше всего действовать, необходимо также отметить, что есть перечисления органов, на которые это растение будет действовать. Хорошо, если вам подходит растение, не очень хорошо, если оно вам не подходит. Растения в благодати в основном не вызывают сильных нарушений в наших органах, но если растение находится в страсти или страсти, смешанной с невежеством, тогда есть вероятность, что оно будет вызывать какое-то раздражение или воспалительные процессы в тех органах, которые перечислены в данном руководстве. Если же растение подходит вам по запаху, то вы можете также пользоваться этим продуктом питания для лечения тех органов, которые перечислены, как относящиеся к данному продукту питания. Желательно увеличить в своём рационе употребление продуктов, находящихся в благодати или смешанных со страстью, и уменьшить количество продуктов, которые имеют больше невежественных качеств. Таким образом, мы сможем улучшить своё здоровье и свой характер.

**Аира корень** - рассасывание камней, восстановление неправильного обмена веществ, связанного с употреблением хлеба и зерновых культур не вовремя, улучшение пищеварения.

**Арахис скорлупа** - лечение позвонков в позвоночнике, суставов.

**Апельсин корки** - мигрень.

**Багульник болотный трава** – при аритмии, повышении функции щитовидной железы, при повышенной кислотности в желудке, перевозбуждении нервной системы.

**Бадана корень** - воспалительные процессы в почках, позвоночнике, суставах, печени, головном мозге, кишечнике, селезенке.

**Бадьян плоды** – при астме, воспалительных процессах в желудке.

**Банана корки** - при сахарном диабете, аритмии.

**Березы кора** - аллергия, нейродермит, псориаз, экзема.

**Брусника лист** - лечение гломерулонефрита, воспаления легких.

**Валериана корень** - лечение повышенной функции щитовидной железы, аритмии, успокоение нервной системы, бессонница.

**Горчица желтая** - лечение вирусных инфекций, укрепление иммунитета.

**Граната плоды и корки** - при анемии, воспалительных процессах в почках, селезенке.

**Донника семя** - повышение иммунитета, лечение гриппа, вирусных инфекций.

**Душистый перец плоды** - расслабление мочеточников и желчевыводящих путей при выходе камней.

**Зверобой трава** - микробные, грибковые инфекции в организме, наружно от грибков мазать в смеси с топленным сливочным маслом, при повышенном аппетите, лечение гормональных расстройств при бесплодии.

**Имбирь корень** - лечение кожных и аллергических заболеваний, повышение иммунитета.

**Календула цветы** - ангины, воспалительные процессы в сердце и лоханках почек.

**Капустный лист** - мигрени, повышение аппетита.

**Кардамон зеленый плоды** - при любых спазмах сосудов, лечение сердечно-сосудистой недостаточности.

**Ковыль трава** - лечение ревматизма, полиартритов.

**Конский щавель корень** - лечение варикозной болезни, грыж всех локализаций, миокардиодистрофии.

**Кориандр плоды** - восстановление нарушенного от неправильного употребления хлеба обмена веществ, паразитарные заболевания, онкология, витилиго.

**Корица** - для повышения тонуса нервной системы, заменитель кофе.

**Коровий навоз сушеный** - все воспалительные процессы в организме, повышение сахара в крови, кожные и аллергические заболевания, бронхиальная астма.

**Крапивы корень** - увеличение грудного молока, нормализация работы гипофиза.

**Кровохлебка корень** - при кровотечениях.

**Куркума корень** - очищение крови, лечение стафилококковых инфекций, лечение анемии.

**Лавровый лист** - лечение цистита, уретрита.

**Льна семя** - аллергические заболевания, повышение функции щитовидной железы, противовоспалительное действие в почках, увеличение диуреза, лечение близорукости, аритмии.

**Шиповник плоды** - общеукрепляющее средство.

**Облепиха плоды** - заживление язв, ран на коже, ожогов.

**Овёс** - укрепление мышц, улучшение кровообращения, расслабление, успокоение; мышечная ткань, сосуды мозга, сердце, поджелудочная железа, почки, печень, легкие, позвоночник, кишечник, матка.

**Полыни горькой корень** - паразитарные заболевания всего организма.

**Пустырник** - повышение артериального давления, успокоение нервной системы, бессонница.

**Пион уклоняющийся корень** - шизофрения, нервные расстройства.

**Ромашка цветы** - заживление ран и язв в желудке, тонком кишечнике; при ангинах.

**Сливочное масло топленое** - все заболевания, связанные с переохлаждением, воспалительные процессы в пояснице, суставах, спазмы сосудов конечностей, воспаления придатков.

**Солодка корень** – общеукрепляющее, все лечит по центральным меридианам: гортань, трахею, кишечник, матку, позвоночник.

**Сосны кора** - при пневмонии, анемии.

**Сосны корень** - лечение позвоночника, суставов, восстановление надкостницы.

**Тысячелистника корень** - лечение злокачественных опухолей, мастопатии, полипов.

**Фасоли створки** - позвоночник, суставы, укрепление гладких мышц, противовоспалительное действие.

**Фенхель плоды** – при заболеваниях бронхов, желудка, повышенной кислотности и повышенном аппетите.

**Чёрный перец плоды** - повышение иммунитета, лечение вирусных инфекций, аллергические заболевания.

**Черёда** - аллергия, нейродермит.

**Чистотел корень** - атеросклероз сосудов мозга, и т.д., злокачественные опухоли, доброкачественные опухоли, полипы.

**Шиповника корень** - воспаление почек, печени, селезенки, легких, кишечника, суставов.

## **ПРОДУКТЫ В БЛАГОСТИ**

**Банан** - спокойствие, оптимизм, мягкость, нежность; левое полушарие; ритм сердца, нормализация выделения инсулина в поджелудочной железе, расслабление тонкого кишечника.

**Яблоко** - радость, честность, спокойствие; правое полушарие; противовоспалительное действие в печени, расслабление тонкого кишечника, снятие напряжения в суставах.

**Виноград** - любовь, нежность, забота; левое полушарие, середина; лечение сосудов в головном мозге, сердце, поджелудочной железе, желудке, кишечнике, половых органах.

**Черная смородина** - доброта, оптимизм, спокойствие, нежность; правое полушарие, центральная область; нормализация мозгового кровообращения, желчевыводящая функция печени, снятие напряжения в сосудах; легкие, кишечник, придатки.

**Малина** - оптимизм, радость, счастье, энергичность; центр; снятие напряжения в нервной системе, бронхах; желудок, кишечник, матка, уретра.

**Облепиха** - доброта, нежность, спокойствие, любовь, теплота; левое полушарие; снятие напряжения в сосудах головного мозга; сердце, поджелудочная железа, кишечник.

**Шиповник** - спокойствие, нежность, крепость, любовь; левое полушарие, центр; стабилизация нервной активности в головном мозге, противовоспалительное действие; щитовидная железа, сердце, кишечник, половые органы, почки, суставы.

**Дыня** - нежность, честность, активность, простота, любовь; правая сторона; активизация очищения; легкие, печень, головной мозг, кишечник, суставы.

**Пшеница** - спокойствие, честность, смиренность; середина, правое полушарие; стабилизация деятельности нервной системы, дает силу уму, очищает организм; головной мозг, легкие, печень, мышечные ткани, почки, мочевой пузырь, матка, уретра.

**Рис** - честность, твердость, непреклонность; правое полушарие; стабилизация нервной системы, лечение мозга, щитовидной железы, легкого, сердца, почки, мочеоточника.

**Масло сливочное** - спокойствие, нежность, доброта, любовь, честность; действует везде, наполняет чистой огненной силой весь организм.

**Молоко коровье** - чистота, спокойствие, умиротворение; действует везде; очищение сознания.

**Сливки** - нежность, доброта, спокойствие; действует везде; очищает сознание и дает чистый огонь организму.

**Мед** - любовь, счастье, радость, активность, сила; действует везде; нормализация обмена веществ в организме, активизация созидательных и защитных процессов.

**Анис** - честность, активность, оптимизм, сила, стойкость; центр; очищение, активизация нервной системы, стабилизация деятельности органов, находящихся вдоль срединных меридианов.

**Бадьян** - мягкость, честность, оптимизм, спокойствие, радость, красота; центр, правое полушарие; лечение хронических заболеваний, связанных с перенапряжением и депрессивными состояниями, астмой, нарушениями мозгового кровообращения, кислотностью в желудке, позвоночником, мочевым пузырем, уретрой.

**Ванилин** - оптимизм, стойкость, активность, счастье, спокойствие; центр; снятие ненужного огня, напряжения в органах, находящихся по центральным меридианам.

**Кардамон зеленый** - нежность, оптимизм, любовь, спокойствие; левая сторона; снятие нервного напряжения, улучшение кровообращения, увеличение проницаемости сосудистой стенки, оптимизация деятельности нервной системы; сердце, головной мозг, поджелудочная железа, кишечник, мелкие и средние сосуды.

**Фенхель** - активность, твердость, сила, спокойствие; центральные меридианы; оптимизация деятельности нервной системы, снятие напряжения; головной мозг, гортань, трахея, желудок, кишечник, мочевой пузырь, позвоночник.

**Барбарис** - оптимизм, красота, активность, спокойствие, сила; центр, левая сторона; увеличение жизненной активности, стимуляция деятельности в благости, снятие депрессии; головной мозг, щитовидная железа, сердце, поджелудочная железа, кишечник, надпочечники, половые гормоны.

**Солодка** - сила, оптимизм, честность, чистота, активность; центр, правая сторона; активизация, снятие спазмов органов, депрессивных состояний, нормализация нервной и гормональной активности, лечение печени, желудка, легкого, бронхов.

**Шафран** - сила, оптимизм, красота, спокойствие, активность, радость; центральные меридианы, активизация гормональных функций, снятие депрессии, усталости, стабилизация нервной системы; головной мозг, щитовидная железа, желудок, кишечник, позвоночник.

**Финик** - оптимизм, активность, спокойствие, сила, стойкость; центральные меридианы; увеличение прочности, силы, нормализация функции нервной системы; позвоночник, трахея, пищевод, желудок, кишечник, половые органы.

**Золотой корень** - сила, стойкость, оптимизм, красота, активность, выносливость, спокойствие; левая сторона, центр; укрепление, нормализация нервной и гормональной активности, активизация деятельности внутренних органов; головной мозг - сосуды, нервная система, гипофиз, щитовидная железа, сердце, желудок, кишечник, поджелудочная железа, суставы.

**Хурма** - счастье, любовь, спокойствие, нежность; центр, правая сторона; восстановление, питание, расслабление, успокоение; хрусталик, суставы, плевральные ткани, гладкие мышцы.

**Слива** - нежность, спокойствие, доброта, честность; правая сторона; увеличение кровообращения, лечение сосудов, снятие напряжения, питание; мозг, печень, уретра, глаза, сосуды среднего калибра.

**Вишня** - любовь, спокойствие, оптимизм, нежность; левая сторона; активизация, увеличение функции кровообращения; кровяные клетки, стенки сосудов, сердце, селезенка, головной мозг.

**Манго** – счастье, красота, сила, бодрость, активность; все стороны; активизация, оптимизация, успокоение, расслабление; нервная система, кровеносная система, печень, желчный пузырь, глаза.

**Чернослив** - нежность, активность, любовь, красота, доброта, твердость, сила, прощение; правая сторона, левая сторона; активизация, улучшение кровообращения, снятие спазмов в сосудистой системе, нормализация деятельности, успокоение, расслабление; головной и спинной мозг, сердце, печень, кишечник, бронхи, селезенка, кровь, костный мозг, лимфатическая система, сосуды конечностей, брыжейка.

## СМЕСЬ БЛАГОСТИ СО СТРАСТЬЮ

**Абрикос** - активность, сила, счастье, красота, оптимизм; жесткость, суета; центр, правая сторона; активизирующее, укрепляющее, питающее действие; возбуждающее, раздражающее, напрягающее действие; преимущественно кишечник, костная, суставная ткань.

**Аджвайн** - нежность, активность, спокойствие, любовь; раздражение, обида, беспокойство; левая сторона; улучшение кровообращения, активизация, снятие спазмов; сердце, сосуды мозга почки.

**Ананас** - активность, быстрота, оптимизм, четкость, сила; напряжение, раздражение, напор; центр, правая сторона; повышение функции, активизация нервной системы, укрепление, питание; головной мозг, уши, мочевого пузырь, бронхи, желудок, кишечник, лимфатическая система.

**Апельсин** - радость, активность, сила, стойкость; напряжение, раздражение; правая сторона; активизация сосудов, расслабление; головной мозг, сосуды, придатки, глаза, печень.

**Арбуз** - спокойствие, активность, твердость, радость; жесткость, напряженность; правая сторона; активизация выделительной функции почек, очищение; легкие, печень, желчный пузырь, почки, костная ткань.

**Арония черноплодная** - спокойствие, оптимизм, твердость, доброта; напряженность, жесткость, сухость; правая сторона, левая сторона; снятие напряжения, расслабление, покой; сосуды мозга, сердце, поджелудочная железа, легкие, кишечник, сосуды ног, рук, глаза, позвоночник.

**Груша** - сила, оптимизм, радость, стойкость; жесткость, сухость, напряжение, раздражение; центр; активизация, укрепление, стойкость, питание, защита; позвоночник, трахея, желудок, матка, уретра.

**Гранат** - оптимизм, активность, сила, красота; напряженность, сухость; правая сторона; активизирует, укрепляет, усиливает; органы кроветворения, толстый кишечник, почки, печень, легкие, селезенка, позвоночник, суставы, оболочки мозга, матка, уретра, костный мозг.

**Гречневая крупа** - спокойствие, сила, активность, твердость; напряжение, раздражение; правая сторона; успокоение, противовоспалительное действие, укрепление, активизация; головной мозг, зрение, слух, обоняние, печень, кишечник, сосуды рук и ног.

**Грецкий орех** - сила, крепость, активность, спокойствие, уравновешенность; сушающий эффект, раздражение; правая сторона; укрепление, активизация, успокоение; легкие, почки, нервная ткань, костная ткань, сосуды среднего калибра,

желчевыводящие пути.

**Имбирь** - активность, стойкость, сила, твердость, выносливость, спокойствие, энергичность; раздражение, напряжение; правая сторона, центр; активизация нервной системы, иммунитета, укрепление, напряжение, стабилизация, усиление; головной мозг, нервные ткани, оболочки мозга, бронхи, трахея, легкие, печень, кишечник, надпочечники, щитовидная железа, мочеточники, костная ткань.

**Кабачок** - спокойствие, сила, честность, стойкость, активность; напряженность; центр, правая сторона; расслабление сосудов, активизация нервной системы, успокоение, очищение; печень, бронхи, позвоночник, матка, уретра, желудок, кишечник.

**Кефир** - активность, спокойствие, сила; напряженность, раздражение; центр; активизация мышечной и нервной деятельности, нормализация функции, укрепление; нервная система, гладкие и поперечнополосатые мышцы, гортань, трахея, желудок, кишечник, матка, уретра, позвоночник, костная система.

**Кефир** - сила, спокойствие, доброта, крепость; чрезмерное расслабление; правая сторона, левая сторона; укрепление, увеличение функции, снятие напряжения, успокоение; оболочки мозга, щитовидная железа, придатки, яички, надпочечники, печень.

**Кокос** - активность, сила, стойкость, честность, поддержка, расслабление; угнетение функции, раздражение; левая сторона; активизация, укрепление, успокоение, снятие напряжения; головной мозг, щитовидная железа, легкие, суставы, нервная система, кишечник, поджелудочная железа.

**Корица** - активность, сила, оптимистичность, спокойствие; напряженность, твердость; правая сторона; активизация, тонизирование: нервной системы, сосудистой стенки, желчевыводящих путей, сосудов легких, маточных труб.

**Кукрузная крупа** - спокойствие, нежность, доброта, активность; сухость, жесткость; левая сторона, укрепление, расслабление, успокоение, увеличение роста; сосуды головного мозга, сердце, кишечник, суставная капсула, маточные трубы, уретра.

**Кумин черный** - активность, сила, спокойствие, нежность; напряженность; центр, правая сторона; активизация, расслабление; кишечник, почки, надпочечники, бронхи, глаза, уши.

**Крыжовник** - сила, радость, оптимизм, активность; напряжение, раздражение; правая сторона, активизация нервной системы, питание, увеличение деятельности; печень, кишечник, нервная ткань, легкие, почечные лоханки.

**Лимон** - активность, нежность, доброта, прощение, снисходительность; едкость; левая сторона, правая сторона; активизация, расслабление, увеличение кровообращения, увеличение проницаемости; почки, мочеточники, печень, сердце, поджелудочная железа, бронхи, кишечник, гортань.

**Мандарин** - радость, активность, нежность, красота; раздражение, едкость; левая сторона; активизация сосудов, улучшение кровообращения, увеличение проницаемости, расслабление; сердце, головной мозг, поджелудочная железа, придатки.

**Морковь** - радость, сила, активность, оптимизм, стойкость; напряженность, перевозбуждение, раздражение; центр, право; повышение функции, активизация нервной системы, очищение, кишечник, мочеточники, почки, головной мозг, гортань.

**Мускатный орех** - нежность, покой, активность, сила, стойкость; напряженность, раздражение, левая сторона, центр; активизация, увеличение кровообращения, сосуды всего организма, головной мозг, сердце, щитовидная железа, желудок, печень, мочевой пузырь, суставы всего организма, позвоночник.

**Рожь** - активность, сила, твердость, спокойствие; жесткость, сухость; левая сторона, центр; активизация, укрепление, повышение защитных сил организма, снятие напряжения; позвоночник, суставы, желудок, легкие, сердце, гладкие мышцы, сосуды среднего калибра, лимфатическая система, костная система.

**Персик** - счастье, радость, сила, красота, спокойствие; суровая твердость, напряженность; стабилизирующее, укрепляющее, питающее, активизирующее действие; кишечник, сердце, оболочки головного мозга, поджелудочная железа.

**Рябина красная** - активность, оптимизм, радость, сипа; перенапряжение, раздражение, агрессивность, правая сторона; активизация, тонизирование, укрепление, усиление; оболочки мозга, клетки печени, иммунная система, суставы, легкие, глаза, половые органы.

**Тыква** - смиренность, спокойствие, оптимизм, радость, честность; раздражение, агрессия, правая сторона; очищение, успокоение, оптимизация, расслабление; печень, головной мозг, кишечник, лимфатическая система.

**Патиссон** - радость, спокойствие, нежность, активность; напряженность; левая сторона, центр; активизация нервной деятельности, расслабление сосудов, очищение, оптимизация работы; селезенка, почки, желудок, оболочки мозга, легкие, суставы.

**Огурец** - спокойствие, сила, активность, честность; напряженность, сухость; правая сторона; активизация, стабилизация; печень, легкие, кишечник, суставы, лимфатическая система, нервная система, оболочки мозга.

**Топинамбур** - твердый, сильный, активный, крепкий; напряженный, напористый; левая сторона, активизация, укрепление, защита; поджелудочная железа, сердце, кишечник, гортань, мышечная ткань, оболочки мозга.

**Петрушка** - сила, крепость, активность; напряжение, напор; правая сторона; укрепление, усиление, активизация; придатки, матка, головной мозг, легкие, почки, мочеточники.

**Салат** - активность, честность, спокойствие; едкость, напряженность; центр; успокоение; гортань, трахея, желудок, кишечник, уретра, глубокий мозг.

**Миндаль** - спокойствие, любовь, сила; напряжение, раздражение; левая сторона; укрепление, увеличение функции, успокоение; сосуды, головной мозг, сердце, поджелудочная железа, кишечник, сосуды рук, сосуды ног.

**Фундук** - сила, активность, стойкость, твердость, спокойствие, честность; раздражение; центр, правая сторона; укрепление, увеличение функции, активизация, стабилизация, рост ткани; позвоночные диски, позвонки, суставы, мышечная ткань, плевральные оболочки (легких, печени), мозговые оболочки.

**Овёс** - спокойствие, смиренность, сила, стойкость; сухость; центр, правая сторона; укрепление мышц, улучшение кровообращения, расслабление, успокоение; мышечная ткань, сосуды, сердце, поджелудочная железа, почки, печень, легкие, суставы, позвоночник, кишечник, матка.

**Перловая крупа** - сила, активность, стойкость, крепость, спокойствие; жесткость; центр; активизация, укрепление, стабилизация, успокоение; мышечная ткань, оболочки мозга, лимфатическая ткань, слизистая оболочка желудка и кишечника, почки, нервные ткани, суставы, позвоночник, уретра, матка.

**Подсолнечник семя** - спокойствие, доброта, нежность, мягкость, прочность; сухость; левая сторона, правая сторона; расслабление, успокоение, укрепление, смягчение; желудок, печень, поджелудочная железа, мочевой пузырь, щитовидная железа, надпочечники, придатки, яички, оболочки мозга.

**Ряженка** - сила, спокойствие, активность, нежность; незначительное раздражение; все направления; укрепление тканей, расслабление, успокоение, активизация; головной мозг, печень, сердце, легкие, почки, печень, желудок, мышечная ткань, позвоночные диски.

**Сметана** - сила, увеличение активности, укрепление, успокоение, расслабление; незначительное раздражение; центр; укрепление тканей, увеличение роста, активизация, расслабление, снятие напряжения; головной мозг, лимфатическая система, гормональные органы, печень, поджелудочная железа, легкие, сердце, селезенка, система крови.

**Сыр** - сила, укрепление, стойкость, крепость, активизация, рост тканей; напряжение; все направления; усиление, укрепление, активизация, накопление силы, стабилизация; тяжесть; вся мышечная система, печень, сердце, почки, селезенка, матка,

уретра, позвоночник, суставы, костная система.

**Творог** - активность, спокойствие, сила, стойкость; сухость, раздражение; правая и левая стороны; активизация, укрепление, увеличение функции, укрепление; костная система, суставы, нервная система, позвоночник, легкие, сосуды, головной мозг.

**Перец черный** - сила, активность, стойкость, твердость, энергичность; напряжение, раздражение, едкость; центр, правая сторона; активизация, стойкость, повышение функции, крепость; нервная система, головной мозг, костная система, иммунная система, легкие, матка, уретра, лимфатическая система.

### СМЕСЬ БЛАГОСТИ, СТРАСТИ И НЕВЕЖЕСТВА

**Боярышник** - оптимизм, спокойствие, радость, нежность, твердость, активность; раздражение; угнетение, отвращение; левая сторона, центр; нормализация функции, увеличение кровообращения, стабилизация, снятие напряжения; угнетение, противовоспалительное действие; головной мозг, легкие, сердце, почки, суставы, костная система, кровь, нервная система.

**Грейпфрут** - активность, сила, стойкость, оптимизм, радость; напряженность, раздражение, едкость; отвращение; левая половина тела; активизация, усиление функции; нервная система, головной мозг, желудок, легкие, кишечник, позвоночник, суставы, уретра, матка.

**Земляника** - активность, любовь, оптимизм, нежность, красота; раздражение, едкость; отвращение; левая сторона, правая сторона; активизация нервной системы, увеличение проницаемости в сосудах, успокоение; головной мозг, кишечник, печень, мелкие сосуды, легкие, суставы, почки, щитовидная железа.

**Клубника** - активность, нежность, красота, оптимизм; раздражение, едкость, напористость; наглость; правое полушарие; активизация, увеличение проницаемости сосудов, активизация нервной системы; легкие, печень, почки, мочеточники, мочевой пузырь, мелкие и средние сосуды всего организма, щитовидная железа, нервная система.

**Болгарский перец** - активность, крепость, твердость, оптимизм; напряжение; отвращение, угнетение; правая сторона; активизация, укрепление нервной системы, стабилизация; костная система, лимфатическая система, легкие, печень, позвоночник, бронхи, уретра, матка, поперечнополосатые мышцы, кишечник, сосуды мозга.

**Баклажан** - спокойствие, нежность, теплота; раздражение; угнетение, отвращение; правая сторона; успокоение нервной системы, активизация пищеварительных ферментов печени, желудка, снижение тонуса сосудов; головной мозг, щитовидная железа, легкие, печень, почки, придатки.

**Редис** - радость, активность, огонь, сила; раздражение, напряжение, сушающий эффект, едкость; агрессия; правая сторона, активизация нервной системы, увеличение проницаемости сосудистой стенки, увеличение активности пищеварительных ферментов печени, желудка; сосуды крупные, средние и мелкие, оболочки мозга, печень, желудок, мочеточники, кишечник.

**Рена** - активность, сила, твердость, оптимизм, огонь, радость; раздражение; агрессия; левая сторона, центр; увеличение мозгового кровообращения, активизация иммунной системы, увеличение проницаемости сосудов, увеличение активности пищеварительных ферментов желудка и поджелудочной железы; головной мозг - сосуды, мозговые оболочки; гортань, трахея, бронхи, желудок, кишечник, уретра, легкие, сердце, поджелудочная железа.

**Редька зеленая** - активность, честность, радость, сила, огонь; раздражение, едкость; агрессия; правая сторона, левая сторона; активизация мозгового кровообращения, увеличение проницаемости сосудистой стенки, увеличение ферментативной функции печени, поджелудочной железы, нормализация деятельности нервной системы; головной мозг, легкие, сердце, поджелудочная железа, печень, почки, мочеточники, кишечник.

**Свекла** - нежность, красота, доброта, активность, сила, стойкость, твердость; жжение, перевозбуждение, раздражение; отвращение, угнетение; левая сторона правая сторона; питание, активизация нервной системы, укрепление, противовоспалительное действие;

поджелудочная железа, сердце, кишечник, печень, легкие, головной мозг, мелкие и средние сосуды, иммунная система, суставы.

**Капуста белокочанная** - активность, доброта, спокойствие, сила; напряжение, раздражение, агрессия; левая сторона, центр; увеличение кислотности желудка, увеличение проницаемости сосудов, снижение тонуса сосудов; сосуды головного мозга, нервная система, легкие, позвоночник, кишечник, поджелудочная железа, надпочечники, глаза, слух.

**Капуста цветная** - спокойствие, нежность, доброта; раздражение; угнетение, отвращение; увеличение ферментативной активности поджелудочной железы и печени, ослабление кишечника, успокоение нервной системы; легкие, печень, кишечник, суставы, половые органы.

**Картофель** - активность, сила, спокойствие, расслабление, нежность; раздражение, сухость; агрессия; правая сторона; активизация нервной системы, питание, расслабление, успокоение; оболочки мозга, слух, легкие, печень, кишечник, лимфатическая система, почки, суставы.

**Помидор** - активность, оптимизм, огонь; раздражение, едкость; отвращение, агрессия; центр; увеличение проницаемости сосудов, увеличение ферментативной активности желудка, поджелудочной железы; головной мозг, пищевод, кишечник, матка, уретра, мелкие сосуды.

**Фасоль** - сила, прочность, стойкость, защита, активность; раздражение, напряжение; отвращение, угнетение; левое полушарие; укрепление мышечной ткани, активизация, увеличение иммунитета; мышечная ткань, иммунная система, печень, сердце, суставы, позвоночник, мозговые оболочки, легкие, костная система.

**Пшеница** - активность, прочность, жесткость; сухость, раздражение; отвращение; центр; активизация, укрепление, стабилизация; головной мозг, лимфатическая система, иммунная система, желудок, матка, позвоночник, уретра, кишечник, гортань, щитовидная железа, трахея, пищевод.

**Асафетида** - нежность, доброта, активность, сила, любовь; жгучесть, едкость, сухость; отвращение, правая сторона; увеличение активности пищеварительных ферментов, увеличение гормональной активности, успокоение; сосуды головного мозга, желудок, десны, слизистые оболочки, кожные покровы, суставы, уши, лимфатическая система, придатки.

**Гвоздика** - нежность, доброта, спокойствие, любовь, покой; сухость; угнетение, отвращение; правая сторона; снятие воспалений, увеличение кровообращения, снятие напряжения; сосуды головного мозга, гормональные органы, печень, мелкие сосуды всего организма, бронхи, желудок, матка, селезенка.

**Горчица желтая** - спокойствие, активность, доброта; раздражение, сухость, отвращение, угнетение, правая сторона, левая сторона; снятие воспаления, стимуляция активности, согревание, укрепление; лимфатическая система, иммунная система, легкие, позвоночник, суставы, нервная система, глаза, уши, мочевой пузырь.

**Горчица черная** - нежность, спокойствие, доброта; раздражение, напряжение; угнетение, отвращение; правая сторона, левая сторона; расширение сосудов, успокоение нервной системы, успокоение, укрепление; сосуды головного мозга, оболочки мозга, суставная капсула, иммунная система, легкие, поджелудочная железа, щитовидная железа, надпочечники, половые железы, почки

**Калинджи** - активность, сила, спокойствие, стойкость, твердость; напряжение; угнетение, отвращение; левая сторона; активизация: нервной системы, почек, лимфатической системы, расслабление, успокоение, укрепление; сосуды головного мозга, крупные и средние сосуды, плевральные оболочки (легких, печени, почек), почки, кишечник, костная ткань, глаза, уши

**Кардамон черный** - нежность, доброта, активность, спокойствие; угнетение, отвращение; правая сторона; расширение сосудов, расслабление, успокоение, стабилизация; сосуды головного мозга, мелкие и средние сосуды всего организма, глаза, уши, нос, бронхи, почки, половые органы, нервная система.

**Кориандр плоды** - активность, сипа, оптимизм, стойкость; раздражение, напряжение; отвращение, агрессия; правая и левая сторона; активизация иммунной и нервной системы, укрепление, увеличение функции; головной мозг, легкие, почки, желчевыводящие пути, мышечная ткань, кишечник, костная ткань, мочеточники, лимфатическая система, нервная система.

**Кумин** - активность, нежность, спокойствие; раздражение; угнетение, отвращение; правая сторона; активизация нервной системы, расслабление и угнетение сосудов, успокоение, расслабление; сосуды и оболочки головного мозга, кишечник, суставы, легкие, глаза, иммунитет.

**Куркума** - активность, сила, стойкость, твердость, стабильность; напряжение, раздражение; отвращение; правая и левая сторона; активизация нервной, кроветворной, иммунной функций организма, стабилизация, заживление, укрепление; система кроветворения, нервная система, почки, поджелудочная железа, лимфатические узлы, мышечная ткань, гортань, костная ткань, мелкие сосуды, легкие.

**Мак черный** - спокойствие, нежность, любовь, доброта, эйфория; угнетение; отвращение; левая сторона; успокоение нервной системы, мелких сосудов, расслабление, стабилизация; угнетение функции; нарушение функции; нервная система, мелкие сосуды, почки, суставы, легкие, сердце, поджелудочная железа, половые органы.

**Мускатный орех** - нежность, спокойствие, активность, огонь; едкость; угнетение, отвращение; правая сторона, центр; увеличение проницаемости сосудов, успокоение нервной системы, увеличение тепла, активизация; сосуды головного мозга, гормональные органы, позвоночник, суставы, надпочечники, печень, половые органы.

**Перец душистый** - спокойствие, нежность, доброта, огонь; угнетение, отвращение; левая сторона; увеличение проницаемости сосудов, расслабление сосудов, активизация гладких мышц, успокоение нервных тканей; головной мозг -

сосуды, нервная система, сердце, щитовидная железа, почки, мочеточники, надпочечники, легкие, средние и мелкие сосуды.

**Лавровый лист (тедженпра)** - активность, сила, стойкость, спокойствие; напряженность, раздражение; отвращение; центр, активизация лимфатической системы; укрепление, стабилизация; мочевого пузыря, легкие, кишечник, мелкие сосуды, позвоночник, пищевод, желудок матки.

**Шамбала плоды** - спокойствие, активность, сила, доброта, нежность, огонь; раздражение, сушащий эффект; отвращение; правая сторона; тонизирование сосудов, увеличение тепла в организме, активизация лимфатической системы, успокоение, расслабление, увеличение функции, укрепление; средние и мелкие сосуды, суставы, почки, легкие, кишечник, половые органы, надпочечники, щитовидная железа.

**Шамбала лист** - спокойствие, нежность, огонь, сила, активность; раздражение, сухость; отвращение; центр; активизация сосудов, успокоение нервной системы, согревание; сосуды средние и мелкие, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, половые гормоны, почки, легкие, лимфатическая система.

## **СМЕСЬ СТРАСТИ И НЕВЕЖЕСТВА**

**Редька черная** - активность, сила, огонь; едкость, раздражительность; агрессивность, напористость; правая и левая сторона; активизация нервной системы, лимфатической системы, увеличение проницаемости сосудов, активизация гормональных функций надпочечников, щитовидной железы, гипофиза; нервная система, сосуды мозга и мозговые оболочки, лимфатическая система, легкие, печень, кишечник, половые органы, матка, уретра.

**Перец красный** - активность, огонь, сила; раздражение, разъедание, сушащий эффект; агрессия, отвращение; левая сторона, центр; активизация нервной системы, увеличение проницаемости сосудов; головной мозг, сердце, поджелудочная железа, кишечник, почки, щитовидная железа, селезенка, матка,

уретра, желудок, трахея, гортань, лимфатические узлы.  
**Хрен** - активность, сила, стойкость, огонь; разъедание, раздражение; агрессия, отвращение, центр; мелкие и средние сосуды всего организма, нервная и лимфатическая система, активизация пищеварительных ферментов, половых гормонов; позвоночник, трахея, бронхи, желудок, пищевод, кишечник, мочевой пузырь, матка, уретра, половые органы.

**Лук репчатый** - активность, сила, огонь; разъедание, раздражение; вождление, агрессия, обман; правая сторона, центр; увеличение активности пищеварения, половых гормонов, увеличение проницаемости сосудистой стенки; половые органы, иммунная система, сосуды всего организма, желудок, кишечник, поджелудочная железа.

**Лук зелёный** - активность, сила, стойкость; напористость, раздражение, разъедание; агрессия, отвращение, наглость, эгоизм, обман; правая сторона, центр; увеличение проницаемости сосудов, активизация иммунитета, нервной системы, половых гормонов; половые органы, нервная система, иммунная система, сосуды всего организма, позвоночник, суставы.

**Чеснок** - сила, активность, стойкость, выносливость; напористость, едкость, раздражение, правая сторона, центр; наглость, эгоистичность, раздражительность, агрессивность; увеличение проницаемости сосудов, активизация половых гормонов, нервной системы, иммунитет, половые органы, нервная система, сосуды всего организма, печень, легкие, позвоночник.

**Кофейные зерна** - активность, сила, выносливость; напористость, раздражение, напряженность, наглость, агрессия, жестокость, раздраженность, депрессивность; центр, левая сторона; перевозбуждение нервной системы, нарушение ритма сердца; нервная система, сердце, сосуды всего организма, поджелудочная железа, кишечник.

**Какао бобы** - активность, выносливость; раздражение, напряженность; агрессия, суетливость, раздражительность; центр, правая сторона; перевозбуждение нервной системы, головной мозг, сердце, желудок, кишечник, трахея, гортань, иммунная система..

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ СО СПЕЦИЯМИ

К каждому продукту специи указаны в порядке уменьшения совместимости. Например, к мунг-далу подходят имбирь, куркума и другие специи. Так как имбирь стоит первый, то он более предпочтителен при добавлении к этому продукту. Куркума занимает второе место по совместимости и т.д. Цифра перед специей указывает на пропорции, в которых надо добавлять эту специю при составлении сбора. Например, если при приготовлении овсяной каши у Вас в наличии имеются несколько специй: куркума, корица, лавровый лист и шамбала, то куркумы Вы добавляете 1 часть, корицы 2 части, лаврового листа 1 часть и шамбалы 1,5 части.

### ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

#### **Зерновые и бобовые**

**Горох** - 3.куркума, 0,1.асафетида, 4.лист карри, 3,5.кориандр, 2.чёрная горчица, 0,5.чёрный перец, 1.тмин, 1.кумин, 4.шамбала, плоды, 2.имбирь, 1.фенхель, 1.укроп (семя)

**Горошек зелёный** - 2.шамбала, плоды, 0,5.куркума, 2.карри лист, 2.имбирь, 1.кумин, 0,5.душистый перец, 0,5. манго, плоды.

**Гречка** - 3.душистый перец, 3.корица, 0,5.гвоздика, 1.5.фенхель, 0,1.асафетида, 3,5. шамбала, 2,5.лист карри, 1. кумин, 1. горчица чёрная, 1.укроп, семя, 2.укроп, зелень.

**Пшеница** - 5.кориандр, 0,1.асафетида, 1.корица, 1.кардамон, 0,5.мускатный орех, 1.кумин, 0,5.куркума.

**Манка** - 2.кориандр, 3.кардамон, 0,5.мускатный орех, 1.чёрный перец, 2.шамбала, 0,1.асафетида, 0,1.шафран.

**Кукруза** - 1.мускатный орех, 2.кардамон, 0,8.тмин, 0,3.чёрный перец, 0,1. асафетида, 1. карри, лист.

**Овес** - 1.куркума, 1.кориандр, 1.душистый перец, 2.корица, 1.кардамон, 1.лавровый лист, 0,2.асафетида, 1.чёрный перец, 1,5.лист карри, 1,5.шамбала, 3.укроп зелёный, 0,5.сушёное манго.

**Перловка** - 0,5.асафетида, 3.шамбала, 2.шамбала, лист, 1.лавровый лист, 1.чёрная горчица, 1.имбирь, 0,5.душистый перец, 1.куркума, 1.жёлтая горчица 0,5. фенхель.

**Ячка** - 1.лист карри, 1.куркума, 0,1.асафетида, 0,5.фенхель, 0,8 чёрный перец, 0,5. лист шамбалы, 0,5.имбирь, 0,2. душистый перец.

**Пшено** - 4.лист карри, 0,5. корица, 0,1.асафетида, 1 лист шамбалы, 0,5.чёрный перец, 0,5.шамбала, плоды, 0,5.горчица чёрная,

**Рис** - 3.фенхель, 1,5.куркума, 1.тмин, 1,5.корица, 1,5.имбирь, 0,5.кумин, 0,5.горчица чёрная, 0,5.калинджи. 0,1.асафетида.

**Фасоль** - 1.лист шамбалы, 2.шамбала плоды, 1.душистый перец, 1.мускатный орех, 2.имбирь, 0,5.кумин, 0,5.гвоздика, 0,2.калинджи, 0,5.корица.

**Соя** - 0,1.асафетида, 2.кориандр, 3.шамбала, плоды, 2.чёрная горчица, 1,5.чёрный перец, 0,5.жёлтая горчица, 1,5. кардамон, 0,8.семя укропа, 3.зелёный укроп.

**Мунг- дал (маш)** - 2.имбирь, 1.куркума, 1.кумин, 2.чёрная горчица, 1.лавровый лист, 0,1. асафетида, 0,3.корица.

## Овощи

**Капуста** - 2,5.карри, 1.куркума, 0,5.корица, 2укроп, семя, 3.травя укропа.

**Картофель** - 3.кориандр, плоды, 2.чёрный перец, 2.имбирь, 3.шамбала, лист, 1.шамбала, плоды, 1.куркума, 0,1.асафетида, 1,5. чёрная горчица, 0,5. мускатный орех, 2. карри лист.

**Морковь** - 2.кумин, 1.кардамон, 1.куркума, 0,5.душистый перец, 0,5.калинджи, 1.имбирь, 1,5.чёрный перец, 1.манго сушенное, 1.лавровый лист

**Огурец** - 1.чёрный перец, 2.тмин, 2.семя укропа, 1.кориандр, 1.чёрная горчица, 4.укроп, лист 4.кориандр, лист,

**Перец болгарский** - 0,5. мускатный орех. 1,5.карри, лист, 1.кумин, 2.имбирь, 1,5.куркума, 1.чёрный перец, 2.чёрная горчица, 4.кориандр, лист, 2.укроп, семя.

**Помидоры** - 1,5.кари, лист, 2.кумин, 0,1.асафетида, 2.шамбала плоды, 4.лист кориандра, 0,5.корица, 1.душистый перец, 1.куркума, 0,2. гвоздика.

**Свёкла** - 3.кориандр, плоды, 2.шамбала, плоды, 2.кумин, 2.корица, 1.куркума, 0.1.асафетида, 0,5.мускатный орех, 3.кориандр, лист, 1.лавровый лист, 0,5.душистый перец.

**Редис** - 2.горчица чёрная. 1.кумин, 0,5.шамбала, плоды, 1.имбирь, 1. чёрный перец, 1. куркума.

### **Молочные продукты**

**Молоко** - утром: 0,15.шафран, 1.корица, 0,25.кардамон, 0,15.мускатный орех, 0,15.куркума, 0,25.имбирь. Вечером: 1.фенхель, 0,25. кардамон

**Йогурт** - утром: 0,5.корица, 0,25.кардамон, 0,5.анис, 0,5.фенхель, 0,15.шафран, 1.бадьян, 1/10.ванилин.

**Сыр** - 1,5.кумин, 0,25.асафетида, 0,25.куркума, 0,5.кориандр, 1 чёрный перец, 0,25.корица, 0,5. горчица чёрная, 0,25.мускатный орех.

### **Сладкие блюда, салаты, выпечки, напитки.**

**Сахар** - 0,15.шафран, 0,5.кардамон, 1.корица, 0,25.бадьян, 1. фенхель, 0,5. мускатный орех, 0,1. ванилин, 0,25. плоды манго

**Ананас** - 0,5.кардамон, 1.кумин, 1.анис, 0,5.корица.

**Банан** - 1,5.корица, 0,15.шафран, кумин, 0,1.ванилин, 0,25.тмин

**Виноград (изюм)** - 0,25.корица, 0,5.кардамон, 0,5.имбирь, 1.фенхель, 1.анис, 0,5.бадьян, 1.5.апельсин корки.

**Вишня** - 0,1.ванилин, 0,5.корица, 0,5.имбирь, 1 бадьян, 0,5.кумин.

**Гранат** - 0,5.кардамон, 0,15.шафран, 0,5.имбирь, 0,25.фенхель.

**Груша** - 0,5.корица, 1.имбирь, 0,25.мускатный орех, 0,25.бадьян, 0,5.плоды манго, 1.фенхель.

**Земляника** - 1.фенхель, 1.лимонные корки, 0,1.ванилин, 1.кардамон, 0,5.имбирь, 0,5.корица.

**Калина** - 1,5.фенхель, 0,5.кардамон, 0,25.мускатный орех, 0,5.кумин, 1.анис, 0,25.апельсиновые корки.

**Клубника** - 0,15.шафран, 0,5.анис, 1.фенхель, 0,5.корица, 0,5.лимонные корки, 1/10.ванилин.

**Крыжовник** - 1.тмин, 0,5.корица, 0,5.кориандр, 1.фенхель, 0,25.куркума.

**Курага** - 1.бадьян, 0,25.кардамон, 0,5.фенхель, 0,15.гвоздика, 0,5.анис, 0,5.корица, 0,1.ванилин, 1.имбирь.

**Лимон** - 0,1.ванилин, 0,25.мускатный орех, 0,5.фенхель, 0,25.бадьян, 1 лимонные корки, 1.имбирь, 0,25.кориандр.

**Малина** - 1.корица, 0,15.гвоздика, 0,15.шафран, 0,5,мускатный орех, 1.фенхель, 0,1.ванилин.

**Мандарин** - 1.5.мандариновые корки, 0,5.мята. 1.кардамон, 1.бадьян, 0,5.тмин, 0,25.имбирь.

**Облепиха** - 1.корица, 1.5.фенхель, 0,1.ванилин, 0,5.имбирь, 1.плоды манго, 0,25.мускатный орех.

**Рябина черноплодная** - 1.5.фенхель, 0,15.шафран, 0,15,гвоздика, 0,5.корица, 0,25.кардамон, 1.анис.

**Слива** - 1.тмин, 1,5.фенхель, 0,25.кардамон, 0,25.корица, 0,5.имбирь, 0,25.куркума, 0,1.ванилин.

**Смородина красная** - 1.5.бадьян, 0,5.анис, 1 манго, 0,15.шафран, 0,25.кардамон, 0,25.корица, 0,2.мускатный орех

**Смородина черная** - 1.фенхель, 0.5.кардамон. 0.1.ванилин,0,5.корица, 0,25.бадьян, 0,5.анис.

**Финик** - 0,25.мускатный, орех, 1.кардамон, 0,15.шафран, 0,5.имбирь, 1 фенхель.

**Яблоки** - 0,5.шафран, 1,5.фенхель, 0,5.анис, 0,5.кардамон, 0,1.ванилин, 0,25.корица, 0,15.гвоздика.

## ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА В ПИЩУ:

Оптимальное время приёма в пищу	Продукт
	<b>Фрукты</b>
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Абрикос
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Персик
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Ананас
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Банан
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Гранат
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Яблоко
1;2;3;4;5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Груша
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Хурма
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Апельсин
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Мандарин
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Грейпфрут
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Лимон
	<b>Сухофрукты</b>
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Изюм
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Курага
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Груша суш.
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Яблоки суш.
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Чернослив
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Финик
	<b>Ягоды</b>
1;2;3;4;5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Вишня
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Слива
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Виноград
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Боярышник
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Земляника.
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Клубника
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Крыжовник
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Смородина красная

1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Смородина черная
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Калина
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Малина
1;2;3;4;5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Облепиха
1;2;3;4;5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Шиповник
	<b>Бахчевые</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Арбуз
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Дыня
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Тыква
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Семена тыквы
	<b>Овощи</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Баклажан
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Кабачок
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Патиссон
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Огурец
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Болгарский перец
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Капуста белокочанная
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Капуста цветная
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Картофель
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Морковь
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Свекла
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Помидор
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Редис
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Редька зелёная
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Редька чёрная
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Репа
	<b>Зелень</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Петрушка
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Салат
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Укроп

1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21  
  
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

## **Орехи**

Арахис

Грецкий орех

Фундук

## **Крупы**

Горох

Фасоль

Гречневая крупа

Кукурузная  
крупа

Овёс

Перловая крупа

Пшеничная  
крупа

Манная крупа

Пшено

Рис

## **Молочные продукты**

Масло

сливочное

Молоко

Простокваша

Кефир

Ряженка

Сметана

Сыр

Творог

## **Растительные масла**

Масло

горчичное

Масло

1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	кукурузное Масло оливковое
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Масло подсолнечное
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Масло соевое <b>Другие продукты</b>
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	мед
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Соя
1;2;3;4;5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Подсолнечник (сем.)
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Хлеб пшеничный
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Хлеб ржаной
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	<b>Специи</b> Асафетида
1;2;3;4; <u>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	<i>Бадьян</i>
1;2;3;4; <u>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Ванилин
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Гвоздика
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Горчица жёлтая
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Горчица чёрная
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Имбирь
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Калинджи
1;2;3;4;5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Кардамон зелёный
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Кориандр
1;2;3;4;5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Корица
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Кумин
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Кумин чёрный
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Куркума
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Мак чёрный
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Манго

	(порошок)
1;2;3;4;5;6;7;8;9; 10; <u>11:12:13:14:15:16</u> :17:18; 19;20;21	Мускатный орех
1;2;3;4;5;6;7;8;9; 10; <u>11:12:13:14:15:16:17:18:19</u> :20:21	Перец душистый
1:2:3:4:5:6:7:8:9:10; <u>11:12:13:14:15</u> :16:17:18:19:20:21	Перец чёрный
1;2;3;4;5;6;7;8;9; 10; <u>11:12:13:14</u> :15;16;17;18; 19;20;21	Перец красный ср.жг.
1;2;3;4;5;6;7;8;9:10; <u>11:12:13:14</u> :15:16;17:18:19:20:21	Перец паприка
1;2;3;4;5;6;7;8;9; 10; <u>11:12; 13:14:15;16</u> :17:18;19;20;21	Перец чили
1:2:3:4:5:6:7:8:9: <u>10:11:12:13:14:15</u> :16:17:18:19:20:21	Лавровый лист
1:2:3:4:5:6: <u>7:8:9:10:11:12:13:14:15:16:17:18</u> :19:20:21	Тмин
1:2:3:4: <u>5:6:7:8:9;10;11;12;13;14;15;16;17;18:19:20:21</u>	Фенхель
1:2:3:4:5:6:7:8:9: <u>10;11;12;13;14</u> :15:16:17:18:19:20:21	Шамбала плоды

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГРУППЫ Е

По материалам книги «ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ ДЛЯ  
СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК» АНАНДАМРИТА ДЕВИ ДАСИ

Покупая импортную продукцию, прежде всего внимательно изучите символы, нанесенные на упаковку. Известно, что одна и та же компания может производить три категории одного и того же продукта:

1-я - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);

2-я - для экспорта в другие развитые государства;

3-я - с наилучшими качественными параметрами для вывоза в развивающиеся страны, в том числе и к нам. К этой категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков, а также 90% медикаментов. Это фирмы на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, Голландии, Германии, Швейцарии, Турции, ЮАР.

На таких продуктах ставится специальная маркировка, которая указывает на то, что товар произведен с использованием опасных для здоровья консервантов (буква Е и три цифры). Так, кола и маргарин, произведенные в Голландии, Германии и поставляемые к нам, консервированы ракообразующим эмульгатором, обозначенным на упаковке символом Е330.

**Эта продукция запрещена в высокоразвитых странах.**

Производитель, честно предупреждая потребителя, как бы говорит: «Вы сами вольны решить, покупать этот товар, который стоит дешевле, или предпочесть ему безупречный, но подороже».

Ниже приводятся перечень и таблицы вышеупомянутых индексов. Если на этикетке вы не найдете перечисленных в перечне кодов, то все в порядке — товар безупречный.

**Таблица 1**

- E103, 105, 121, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210-217, 240, 252, 271, 330, 477 — ракообразующие.
- E123 —краситель, вызывающий злокачественные опухоли, аллергии и псевдоаллергии.
- E200—203, 218, 219, 220, 227, 233 — консерванты, вызывающие аллергии и псевдоаллергии.
- E620, 621, 622, 623, 624, 625 —вызывают аллергический шок, головные боли, тошноту, нарушение зрения.
- E230, 231, 232, 238, 239 —вредны для кожи, сильные аллергены.
- E311, 312, 313 —вызывают сыпь, сильные аллергены.
- E250, 251, 252 —вызывают расстройство давления.
- E221, 222, 223, 224, 225, 226 —вызывают расстройство кишечника.
- E338, 339, 340, 341, 407, 450, 453, 455, 456, 461-466 - вызывают расстройство желудка.
- E171, 172, 173 —вызывают болезни печени и почек.
- E320, 321, 322 — повышенный холестерин, вызывают заболевания печени и почек.
- E104, 122, 141, 150, 180, 241, 420 - подозрительные.
- E102, ПО, 120, 124, 127, 160а, 450а - опасные.
- E111, 103, 105, 106, 120, 123, 126, 152, 191, 130-запрещённые.
- E141, 104, 150, 151, 180, 122, 241, 122-сомнительные.

**Таблица 2**

Пищевые добавки группы «Е» животного происхождения,  
полученные путем насилия

E120	E325-327	E473-475	E585
E153	E422	E477	E631
E161 (q)	E431-436	E479b	E542
E252	E470 (q)-470	E481-483	E635
E270	(b)	E491-495	E640
E322	E471	E572	E920
	E472 d,f,e,b,c		

**Таблица 3**

Пищевые добавки группы «Е», их расшифровка

<b>Красители</b>	
<i>E100</i>	<i>Куркумин — пищевой желтый</i>
<i>E101</i>	<i>Рибофлавин — водорастворимый</i>
<i>E140</i>	<i>Хлорофилл — пищевой зеленый</i>
<i>E160</i>	<i>A, B, C, D (бета-каротин и</i>
<i>E162</i>	<i>Свекольный краситель</i>
<b>Консерванты</b>	
<i>E200</i>	<i>Сорбиновые кислоты</i>
<i>E202</i>	<i>Сорбиновые кислоты</i>
<i>E203</i>	<i>Сорбиновые кислоты</i>
<i>E260</i>	<i>Уксусные кислоты и их соли</i>
<i>E601</i>	<i>Уксусные кислоты и их соли</i>
<i>E602</i>	<i>Уксусные кислоты и их соли</i>
<i>E263</i>	<i>Уксусные кислоты и их соли</i>
<i>E270</i>	<i>Молочная кислота</i>
<i>E290</i>	<i>Углекислота</i>
<i>E296</i>	<i>Яблочная кислота</i>
<b>Подкислители</b>	

E306	Токоферол, витамин E
E307	Токоферол, витамин E
E308	Токоферол, витамин E
E309	Токоферол, витамин E
E322	Лецитин
E325	Соли молочной кислоты
E326	Соли молочной кислоты
E327	Соли молочной кислоты
E331	Соли лимонной и винной кислот
E332	Соли лимонной и винной кислот
E333	Соли лимонной и винной кислот
E334	Соли лимонной и винной кислот
E335	Соли лимонной и винной кислот
E336	Соли лимонной и винной кислот
E337	Соли лимонной и винной кислот
	<b>Эмульгаторы</b>
E440	Пектин
	<b>Желирующие вещества</b>
E422	Глицерин
E415	Ксантин
	<b>Подсластители</b>
E950	Ацетилсульфат
E959	Глюкозид апельсина

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ

**Брусника** — уменьшает рост грибков рода *Candida*.

**Абрикос** — уменьшает процессы брожения, воздействует на протей, стафилококк, энтерококк, клебсиеллу, синегнойную палочку.

**Гранатовый сок** — воздействует на бактерии дизентерийной группы, эшерихии.

**Земляника** — уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка.

**Клюква** — препятствует процессу брожению, воздействует на протей, сальмонеллы, клебсиеллы, шигеллы.

**Малина** — уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка, шигелл.

**Плоды шиповника** — уменьшают рост стафилококка, эшерихий.

**Черная смородина** — оказывает антимикробное действие, воздействует на стафилококк, энтерококк, шигеллы, протей.

**Укроп** — уменьшает рост протей, клебсиеллы.

**Тмин** — воздействует на протей, клебсиеллу.

**Перец стручковый** — воздействует на протей, клебсиеллу, грибки.

**Морковь** — уменьшает рост сальмонелл, клостридий, грибов рода *Candida*, простейших.

**Корица** — воздействует на эшерихии, протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, грибки рода *Candida*.

## СТАТЬЯ «СВЯЩЕННАЯ КОРОВА» О.Г. ТОРСУНОВ

\*\*\*\*\*

### О ВАЖНОСТИ ВОДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

#### РАМИ БЛЕКТ

Вода важнее пищи, так как она является главным источником энергии для организма. Пища же сама получает от воды заряд энергии во время пищеварительного процесса.

Наше тело примерно на 70%, а мозг - на 90% состоят из воды. Мы не можем существовать без воды. Доказано, что нашему организму необходимо минимум 2,5 литра воды в сутки, иначе в нем образуется высокая концентрация токсичных веществ.

К сожалению, еще с детства человека приучают к дефициту воды. Пока он пьет молоко матери, потребность в общем-то удовлетворяется. При переходе к твердой пище ему требуется больше воды, но мать ненамеренно уменьшает количество жидкости. Ребенок плачет, просит воды, а ему дают твердую пищу или соки вместо воды. Ребенок плачет, но привыкает. И организм переходит в режим неправильного потребления воды порой на всю жизнь...

Во взрослом состоянии мы зачастую пьем только тогда, когда испытываем жажду, а сигнал для этого — сухость во рту. Это означает, что организм сильно обезвожен и нуждается примерно в трех стаканах воды.

Признаки нехватки в организме воды — чувство вялости, усталости, тревоги, раздражительности, гнева, а также прилив крови к лицу, невнимательность, одышка, не связанная с болезнями легких, беспокойный сон, депрессии. Кстати, сны о реках, морях — это сигналы нашего подсознания о нехватке воды организме. Доктор медицины Батмангхелидж (США) в своих научных медицинских исследованиях доказал, что прием достаточного количества простой воды избавляет людей от многих видов болезней, включая такие, как язва, астма, аллергии, артриты и т. д. Настоятельно рекомендуем прочитать его книгу «Ваше тело просит воды», а также книгу Р.Моханти «Лечебная сила воды».

Чтобы мозг нормально функционировал, ему нужно достаточное количество воды. Если организм испытывает острую нехватку воды, то мозг начинает работать в кризисном режиме, регулируя распределение воды так, чтобы ее получали только самые важные органы. Остальные же органы либо получают ее в минимальном количестве, либо вообще не получают. В среднем 3,5 литра воды в день необходимо человеку весом 60 кг. В сутки мы выделяем с потом около 1 литра воды. За один раз нужно пить не больше одного стакана воды, потом сделать перерыв минимум 20 минут. Очень важно сразу после пробуждения выпить воды комнатной температуры. Людям с большим весом, склонным к отекам, застоям воды, требуется меньше воды. Те, кто имеет проблемы с почками, должны посоветоваться с врачом относительно своего водного режима. С мочой должно выходить почти столько же воды, сколько мы выпили. Если моча не прозрачная — это, как правило, означает, что в организме недостаточно влаги, если она желтого цвета, вы страдаете от обезвоживания. Необходимо посещать туалет (по маленькой нужде) примерно 6 раз в день, то есть каждые 2-2,5 часа.

Кофе, газированные напитки и черный чай не могут заменить воду. Они вредны, так как наоборот обезвоживают организм. Алкоголь обезвоживает еще сильнее.

Кровь на 90% состоит из воды. В среднем у людей кислотно-щелочной баланс крови (рН) равен 7,3. Если он — 7,5, то в этом случае кровь способна переносить кислорода на 75% больше. Газированные напитки (с искусственными добавками) резко понижают кислотность крови. Дело в том, что кислотность колы и других безалкогольных напитков имеет величину 2,5-3,2. Таким образом, чтобы восстановить кислотность воды в организме после одного выпитого стакана колы, нужно выпить воды в 30 раз больше. У пива рН — 4,7, поэтому у тех, кто пьет пиво, возникает обезвоживание организма. Алкоголь вообще высушивает организм.

Сейчас продаются разные виды напитков: газированная вода, вода со вкусами различных фруктов, сахара и т. п. Все эти виды жидкостей вредны — их кислотность ниже необходимой организму. Только свежавыжатые соки могут успешно заменить воду. Еще одна функция воды — выводить из клеток продукты распада. Вода в достаточном количестве сохраняет молодость как на клеточном уровне, так и в целом всего организма. Поэтому известные фотомодели пьют не менее 2,5 литров чистой воды в день. В противном случае кожа не может выглядеть свежей и красивой и появится много морщин. Французский физик А. Каррель обнаружил, что клетка бессмертна при условии, что клеточная жидкость пополняется, а ее отходы эффективно удаляются. Клетка может жить вечно. Это же доказал и другой ученый — Д.А. Кармель. Сан Ван в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоестественно, и его можно полностью остановить, если пить достаточно воды хорошего качества. Йоги, которые живут очень долгой и здоровой жизнью, постоянно носят с собой емкость с чистой водой и пьют каждые 15 минут. Психологическое состояние очень зависит от количества и качества потребляемой воды. Когда человек в состоянии стресса, ему для успокоения дают попить воды. Это не

случайно, ведь чистая вода, особенно если она наполнена положительными эмоциями радости, любви, несет положительный заряд энергетике всему организму. Недостаток воды в организме приводит к депрессиям, унынию и т. п. Конечно, лучше пить воду из чистых природных источников. Допустимо пить бутилированную воду надежной фирмы. Но она не должна быть газированной — это вредно. Вода из-под крана в большом городе обладает разрушительной энергетикой, и, как бы ее не очищали, в ней остается много вредных химических элементов. Добавление хлора, с одной стороны, уничтожает большинство бактерий и вирусов, но так как хлор является высокоактивным галогеном, его присутствие в воде становится вредным для организма. Употребление такой воды на 93% увеличивает риск заболевания раком и имеет множество других негативных влияний на здоровье человека. К этому мнению после большого количества исследований пришли многие ученые (д-р Палин, д-р Робин, д-р Майер и др.).

И последнее — вода несет в себе энергетику всего, с чем соприкасается.

## **ЖИВАЯ ВОДА**

### **ПО МАТЕРИАЛАМ ГАЗЕТЫ «ЗОЛОТОЙ ВЕК»**

Последние научные открытия полностью изменили представления о воде. Ученые пришли к выводу, что вода проявляет себя как живая субстанция.

Академик Вернадский писал: «Нет такого соединения, которое могло бы сравниться с водой по влиянию на ход основных, самых грандиозных геологических процессов. Нет земного вещества, минерала, горной породы, живого тела, которое бы ее не включало».

В одной из закрытых лабораторий Германии в 60-х годах прошлого века произошел случай, послуживший поводом для изучения нового свойства воды. Лаборантка случайно уронила в

сосуд с дистиллированной водой запаянную ампулу с сильнодействующим ядом. Не желая афишировать свою оплошность, она оставила ее в воде и решила дожидаться, когда все сотрудники уйдут, но забыла об этом. Только через несколько дней ампула была обнаружена. Воду подвергли самому тщательному химическому анализу — она оказалась безупречно чистой. Но на всякий случай ею решили напоить лабораторных крыс. Через некоторое время крысы лежали мертвыми. Каким-то образом вода приняла смертельные свойства яда, не соприкасаясь с ним.

Позже учеными было доказано, что вода даже после полной химической очистки сохраняет информацию обо всех веществах, находившихся в ней, в виде электромагнитных колебаний. И эти колебания могут быть благотворными или отравляющими для любого организма.

Оказалось, что вода состоит из супермолекул, так называемых кластеров или ячеек, то есть обладает особой молекулярной шестигранной структурой. Эта структура меняется, если на воду воздействовать различными способами — химическим, электромагнитным, механическим, и... информационным. Под этими воздействиями ее молекулы способны перестраиваться и, таким образом, запоминать любую информацию. Феномен структурной памяти позволяет воде впитывать в себя, хранить и обмениваться с окружающей средой данными, которые несет свет, мысль, музыка, молитвы или простое слово. Подобно тому, как каждая живая клетка хранит в себе сведения обо всем организме, каждая ячейка воды способна хранить в себе информацию обо всей нашей планетарной системе.

Станислав Зенин: «Уникальность структур воды стала понятна совсем недавно. Оказалось, что вода присутствует в совершенно неожиданном для нас состоянии, которое мы назвали дифференционно-фазовым состоянием. Это состояние позволяет воде принимать на себя, запоминать и отражать информацию. То есть вода состоит из ячеек, каждая ячейка представляет собой

минимальный компьютер, и вот на таком биокомпьютере мы с вами все и построены».

А если так, то человек, состоящий из воды, представляет собой программируемую систему. Любые внешние факторы, в том числе и общение людей друг с другом, меняют структуру и биохимический состав жидких сред организма. Это происходит на клеточном уровне, программируется даже сама молекула ДНК вплоть до полного ее разрушения. Эта память сохраняется до тех пор, пока вода не преобразуется в пар и вновь не сконденсируется или пока не замерзнет (вновь растает), то есть, пока не изменит свое физическое состояние. Доктор Масару Эмото из Японии резко охлаждал образцы воды, затем делал фотографии микрокристаллов под микроскопом. Перед замораживанием вода подвергалась различным видам воздействия: слова (произнесенные и напечатанные), музыка, мысли одного человека и группы людей, молитвы. Его работа наглядно продемонстрировала различие в молекулярной структуре воды при ее взаимодействии с окружающей средой. Этот метод дал возможность показать, каким образом энергетические вибрации человека, мысли, слова и музыка воздействуют на ее молекулярную структуру. Эмото Масару обнаружил много удивительных различий в кристаллической структуре воды, взятых из различных источников нашей планеты. Загрязненная вода имела нарушенную и случайным образом сформированную структуру. Вода из горных потоков и ключей была прекрасно сформирована геометрически. Далее ученый решил посмотреть, какой эффект оказывает музыка на структуру воды. Он поставил дистиллированную воду между двух колонок на несколько часов и потом сфотографировал ее после замораживания. Также он использовал слова, напечатанные на бумаге и наклеенные на ночь на стеклянную посуду с водой. Такая же процедура была проделана с именами умерших людей. Затем вода была заморожена и сфотографирована.

Эти фотографии доказывают невероятные изменения воды, как живой субстанции, реагирующей на каждую нашу эмоцию или мысль. Совершенно ясно, что вода легко меняется под воздей-

ствием вибраций энергии, независимо от того, загрязненная это или чистая среда. Удивительная «общительность» и миротворность воды, с одной стороны, и ее буйство и грозная воинственность, с другой, ставят ее в разряд особых явлений, обладающих как огромной созидательной, так и разрушительной силой.

Оказалось, что чем чище вода, тем геометрически правильнее ее структура, а влияние рок-музыки и написанное на листе слово «Гитлер» приводят к грубой деформации ее кристаллов. А вот геометрическая форма кристаллов после молитвы близка к форме воды из родника или как после «прослушивания» музыки Бетховена. Под влиянием мыслей вода также мгновенно изменяется.

Сильным действием на воду обладает молитва. Если один человек молится с глубоким, ясным и чистым чувством, кристаллическая структура воды будет ясна и чиста.

Более того, употребление простой воды улучшает человеческую память, ведь известно, что мозг на 90% состоит из воды. Все продукты питания, особенно свежие, содержат большой процент воды. Можно улучшить усвоение организмом того или иного продукта. Именно поэтому перед едой необходимо спокойно произносить молитву и готовить пищу следует с молитвой. Все мы знаем, как вкусна самая простая пища, приготовленная в монастырях, ибо сотворена она с молитвами. Жизненная сила природы в свежих продуктах находится как бы в связанном, заблокированном состоянии. Освящением продукта перед едой и молитвой мы эту силу словно разблокируем.

## **ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ**

**С САЙТА [vivasan.org](http://vivasan.org).**

Этот материал о воздействии алкоголя на организм человека подготовлен по материалам лекции профессора Сибирского гуманитарно-экологического института, президента

Международной ассоциации психоаналитиков Владимира Жданова.

### Четыре стакана яда

Так что это за такие странные продукты – вино, пиво, водка, сигареты, которые рекламируют везде и всюду, продают на всех углах? Дело в том, что в состав пива, вина и водки входит алкоголь – этиловый спирт. Химическая формула  $C_2H_5OH$ . Это проходят в средней школе, но, к сожалению, детям не сообщают, что алкоголь является смертельным ядом. Его смертельная доза – более 8 граммов, поделенных на 1 килограмм веса. И если человек весом 70 кг одновременно выпивает 560 г чистого спирта ( $70 \times 8 = 560$ ) и при этом не дать ему вырвать, он от этого яда умрет. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3 – 4 градуса. Смерть наступает через 12 – 40 часов. Если сделать подсчет для водки 40°, то окажется, что смертельная доза равняется 1200 г.

Этот яд является наркотиком и приводит человека в состояние наркоза. Наркозная доза – 5 - 6 г на 1 кг веса. Медицина 300 лет использовала алкоголь как наркотик при операциях. Но 3 стакана самогона натошак – наркоз, а 4 – это смерть. Почему отказались от алкоголя как наркотика в медицине? У него очень узка наркотическая широта. Некоторые проскакивают этот опасный для жизни барьер, и сразу – летальный исход.

### Склейка сосудов

Нет в организме ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, но самые сильные изменения происходят в головном мозге. Потому что именно там яд имеет свойство накапливаться. С кружкой пива, вина или водки спирт всасывается в кровь, и у человека начинается интенсивный процесс разрушения коры головного мозга.

В 1961 году трем американским ученым впервые удалось через микроскоп увидеть, как течет кровь по сосудам, направив микроскоп в человеческий глаз. Они увидели, как движутся внутри сосуда эритроциты. Как-то в понедельник у одного из

наблюдаемых ученые обнаружили множество кровяных склеек эритроцитов – до 1000 вместе. Физики перепугались, а человек сидит вроде ничего. У второго, третьего – нормально, а у четвертого – опять тромбы. Стали выяснять и выяснили – эти двое накануне пили. Тут ученые провели варварский эксперимент. Трезвому человеку, у которого всё было нормально, дали кружку пива. И через 15 минут у бывшего трезвого человека побежали по крови вот такие склейки эритроцитов. Так физики совершили научное открытие и доказали, что не только в пробирке алкоголь сворачивает кровь, но и в кровяных сосудах.

После этого они обратились к медицинской литературе и обнаружили, что уже 300 лет медицина диагностирует алкоголь как наркотический протоплазматический яд.

Попадая в кровь, он повреждает эритроциты, снимая отрицательный электрический заряд. И вместо того чтобы отталкиваться, они начинают слипаться. У людей, долгие годы употребляющих алкоголь, имеется характерный цвет лица и носа. У человека в носу очень много мелких сосудов, которые ветвятся. Когда к месту разветвления сосуда подходит алкогольная склейка эритроцитов, то она его закупоривает, сосудик раздувается, отмирает, и нос впоследствии приобретает сине-фиолетовый цвет, потому что сосуд уже не работает.

### Кладбище в голове

Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов клеток – нейронов. Каждую клеточку питает кровью свой микрокапилляр. Микрокапилляр настолько мал, что для нормального питания нейрона эритроциты могут протискиваться только в один ряд. И если к такому микрокапилляру подходит склейка эритроцитов, она его закупоривает. Вследствие того, что кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание (кислородная недостаточность). Проходит 7 – 9 минут, и мозговая клетка у человека безвозвратно погибает. После «умеренной выпивки» у человека появляется новое кладбище погибших клеток – нейронов.

Врачи, вскрывая погибших «умеренно» пьющих, у всех видят одинаковую картину – сморщенный мозг. Вся поверхность мозга в микрорубцах, в порезах – это все уничтожено алкоголем.

## **НЕЭФФЕКТИВНОЕ ТОПЛИВО**

С САЙТА [news.bigmir.net](http://news.bigmir.net)

По подсчетам Национального института кардиологии, легких и крови сердечно-сосудистые заболевания послужили причиной 954 000 смертей (42 процента всех смертей) в 1993 году. Кроме того, подсчитано, что суммы, затраченные пациентами на лечение этих заболеваний, в общей сложности составляют примерно 126,4 миллиарда долларов. 72 процента смертей происходят от атеросклероза (отвердения стенок сосудов) - болезни, тесно связанной с мясоедением. Эти открытия уже ни для кого не тайна: недавняя статья в «Нью-Йорк Таймс» (22 ноября 1995г.) дала детальные свидетельства того, как дорого мы платим за лечение физических расстройств, связанных с употреблением мяса. Комитет по инициативной медицине, группа из 3000 медиков, подсчитал, что годовые затраты на лечение болезней, прямо проистекающих из высокого уровня потребления мяса на душу населения, составляют от 23,6 до 61,4 млрд. долларов (примерно столько же, сколько тратится на лечение последствий курения). Поистине, мы дорого платим за поедание мяса, считая и ущерб, наносимый здоровью, и расходы на медикаменты.

Существует также энцефалопатия крупного рогатого скота, более известная как коровье бешенство. При этой болезни коровы испытывают непереносимые страдания и затем умирают - это смертельное заболевание скота, вызываемое группой токсичных, вирулентных и странным образом инфекционных протеинов под названием прионы, полностью разрушает нервную систему. При вспышке болезни в Англии в начале 1996 года погибло около 160 000 коров. Есть основания считать, что причиной вспышки послужило то, что в Британии традиционно останки овец, в том числе мозг и кости, примешиваются в корм коровам. Особенно

тревожно то, что все формы энцефалопатии (встречающейся и среди других млекопитающих), очевидно, передаются от вида к виду. Более того, теоретически возможно, что следующими жертвами страшного недуга станут люди, которые употребляют в пищу говядину. Недавние исследования заставляют предположить, что один из видов болезни Крейцфельда-Якоба может быть человеческим вариантом энцефалопатии. Мрачные, но осторожные прогнозы говорят, что в результате поедания мяса зараженных коров каждый год будут умирать около 500 000 британцев. Инкубационный период болезней, вызванных прионами, может длиться десятилетиями, почти как при СПИДе, поэтому мы только теперь начинаем видеть отдаленные последствия той вспышки. Тем временем в медицинских журналах появляются сведения об американской разновидности болезни - если уж это не заставит любителей мяса задуматься, значит, они не задумаются никогда.

Человеческий организм - сложная машина. Как любой машине, одни виды горючего подходят ему лучше, другие - хуже. Исследования доказывают, что мясо - очень неэффективное для нас топливо, вызывающее стремительное изнашивание механизма. Например, эскимосы, которые питаются преимущественно мясом и рыбой, очень быстро стареют. Средняя продолжительность их жизни не превышает тридцати лет. Среднеазиатские киргизы, одно время питавшиеся почти исключительно мясом, редко жили больше сорока лет. С другой стороны, народы, подобные племени Хунза, живущему в Гималаях, или группы вроде христиан-адвентистов, придерживающихся вегетарианской диеты, обыкновенно имеют среднюю продолжительность жизни от 80 до 100 лет. Исследователи установили, что вегетарианство является причиной их превосходного здоровья и долголетия. Индейцы майя на полуострове Юкатан и йеменские племена семитского происхождения также славятся прекрасным здоровьем, и в этом случае причиной опять же служит низкое потребление мяса или, в отдельных случаях, стопроцентно вегетарианская диета. (Стивен Роузен: «Вегетарианство в мировых религиях»)

## РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

Регулярное употребление в пищу большого количества красного мяса животных и изготовленных из него продуктов увеличивает опасность возникновения рака кишечника. К такому выводу пришла группа европейских ученых на основе данных медобследования, проводившегося на протяжении последних пяти лет в 10 европейских странах.

В обследовании приняли участие полмиллиона человек. Как утверждают медики, для тех, кто ест за раз более 160 граммов мяса или две порции по 80 граммов в день (например, колбаску в обед и бифштекс на ужин), вероятность обнаружить у себя рак кишечника увеличивается на треть по сравнению с теми, кто употребляет меньше порции в неделю.

## **СЕКРЕТЫ**

### 1 стакан, емкостью 200 мл вмещает:

200 мл воды или молока  
180 мл подсолнечного масла  
120 г муки  
150 г сахара  
180 г риса

### 1 столовая ложка вмещает:

15 мл воды или молока  
12 мл подсолнечного масла  
10 г муки  
20 г сахара  
20 г риса  
20 г соли  
30 г томатной пасты  
30 г меда

30 г очищенного миндаля  
25 г кэроба

1 чайная ложка вмещает:

5 мл жидкости  
2 г муки  
5 г сахара  
3 г черного перца  
5 г соли  
3-5 г молотых специй

1 щепотка в среднем 1-2 грамма

## НАПИТКИ

Напитки принимают за 20 мин. до обеда или непосредственно перед едой для того, чтобы подготовить пищеварительную систему к приёму пищи. При недостаточном слюноотделении напитки пьют во время приёма пищи. По окончании трапезы пить не рекомендуется, так как процесс пищеварения будет затруднен.

Напиток должен быть горячеватым и душистым, чтобы возбуждать аппетит и создавать атмосферу праздника вкусов. Для этого используйте специи сладкие и острые: анис, бадьян, корица, кардамон, фенхель, чёрный перец, имбирь, мускатный орех, ванилин.

### Напитки бывают:

- Сладкие (из трав, специй, кисели);
- Кислые (из соков, ягод, сухофруктов, кисломолочных продуктов: кефир, йогурт, сыворотка, ряженка и т.д.).

### СЕКРЕТЫ

- Для сладких напитков из трав и специй на 1 л воды надо класть 1 ст.л. сахара.
- Для кислых напитков из соков, ягод, сухофруктов на 1 литр воды надо класть 2 ст. ложки сахара.
- На 500 гр. кисломолочных напитков (ряженка, кефир, йогурт) надо класть 2 ст. ложки сахара.
- Сочетание разных специй в напитках:  
Фенхель и корица (немного снижают давление), тмин и корица, корки апельсина, мандарина, кардаэ (в горячем виде повышает давление, в холодном - понижает), сухофрукты, мята (охлаждает) и мелисса, кардамон, шиповник, листья и ягоды черной смородины (тонизируют), ягоды красной рябины (зимой уничтожают вирусные инфекции), боярышник (снижает давление), чабрец и тархун (сильно повышают функции щитовидной железы), шафран и яблоки.
- Напитки из сыворотки и пахты благоприятны для увеличения пищеварения. Употребляются со специями теплыми в обед.

В этом разделе порции рассчитаны по 400 гр. на 20 человек.

Помните, что напиток должен сочетаться со следующим блюдом, а это овощные салаты.

### **Лимонный**

**8 л воды**  
**2 шт. лимона**  
**16 ст. л. сахара**  
**1 ст. л. фенхеля**

Довести воду до кипения, положить в нее фенхель, сахар и кусочки очищенного от кожуры и белой прослойки (она горчит) и семечек лимона. Снять с огня.

Можно использовать другие специи:

1 ч.л. мускатного ореха  
1 ч.л. бадьяна  
1 ч.л. имбиря

### **Бадьяновый**

**8 л воды**  
**6 шт. бадьяна цельного (звездочки)**  
**16 ст.л. сахара**

Довести воду до кипения, положить в нее бадьян и сахар, снять с огня.

Вместо бадьяна можно использовать 1-2 ст. л. корицы (очень полезно по утрам).

### **Виноградный**

**6 л. воды**  
**2 л. виноградного сока (из темных сортов винограда)**  
**16 ст. л. сахара**  
**1 ч.л. корицы**

Довести до кипения воду, добавить сок, сахар и специи, снова довести до кипения, снять с огня.

Можно использовать другие соки – малиновый или ананасовый.

### **Черносливовый**

**8 л воды**  
**300 г чернослива**  
**16 ст. л. сахара**

Довести воду до кипения вместе с черносливом, добавить сахар. Продолжать кипятить 15 мин. снять с огня, дать настояться. Процедить.

Вместо чернослива можно использовать курагу или урюк по 300 г или все эти сухофрукты по 100 г каждого вида вместе.

### **Черносмородиновый**

**8 л воды**  
**300 г ягод черной смородины (или крыжовника)**  
**16 ст.л. сахара**  
**1 ч.л. фенхеля**

Довести воду до кипения с ягодами черной смородины или крыжовника, добавить фенхель и сахар, снять с огня. Дать настояться в течение 1 часа.

### **Землянично-малиновый**

**8 л воды**  
**150 г ягод земляники**  
**150 г ягод малины**  
**16 ст. л. сахара**  
**1 ч.л. фенхеля или 1 ч.л. лимонной цедры или 1 ч.л. кардамона.**

### **1 ч.л. корицы**

Довести до кипения воду вместе со специями и сахаром, добавить ягоды и снять с огня, желательно подавать сразу после приготовления, пока ягоды земляники не изменили цвет и не утратили вкус.

Если напиток настоится, то станет слегка горчить. Ягоды можно использовать как свежие, так и замороженные.

### **Яблочный**

**8 л воды**

**300 г сушеных яблок**

**16 ст. л. сахара**

**1 ст. л. аниса (или 1 ч.л. фенхеля, или 1 ч.л. корицы, или 1 ч.л. кардамона)**

**7 жилок шафрана**

Довести воду до кипения вместе с яблоками и специями, добавить сахар, снять с огня, дать настояться в течение 1 часа.

### **Облепиховый**

**8 л воды**

**300 г ягод облепихи**

**16 ст. л. сахара**

**1 ст. л. фенхеля (или 1 ч.л. корицы, или 1 ч.л. имбиря, или 0,5 ч.л. мускатного ореха).**

Довести до кипения воду со специями, добавить размятые ягоды облепихи и сахар, снять с огня.

### **Сыворотка + апельсин**

**3 л сыворотки**

**0,5 л апельсинового сока**

**0,5 л воды**

**8 ст. л. сахара**

**0,5 ч.л. молотого бадьяна (или 0,5 ч.л. кардамона, или 0,5 ч.л. имбиря)**

В горячую сыворотку добавить апельсиновый сок, воду, специи и сахар. Перемешать.

Вместо апельсинового сока можно использовать цедру и сок 2-х свежих апельсинов и 1 ч.л. куркумы.

### **Из сыворотки**

**4 л сыворотки**

**8 ст. л. сахара**

**0,5 ч.л. черного перца**

**0,5 ч.л. мускатного ореха (наскоблить ножом с целого ореха)**

**1 ч.л. корицы**

**0,5 ч.л. имбиря**

### **Ласси из ряженки и бананов**

**4 л ряженки (8 пакетов по 500 г)**

**1 банка сгущенки**

**4 ст. л. сахара**

**4 банана**

Все тщательно перемешать, вместо бананов или вместе с ними можно добавить в ряженку консервированные ананасы (нарезанные кубиками) вместе с сиропом 400 г.

Подавать со сладкими блюдами.

### **Ласси простое**

**3 л ряженки**

**1 л чистой холодной воды**

**16 ст.л. сахара**

**2 банана**

**2 груши мягкие**

**2 ч.л. корицы**

### **чуть ванилина**

Бананы и груши  
нарезать кубиками. Все

компоненты тщательно  
перемешать. Подавать со  
сладкими блюдами.

### **Ласси с черносливом**

4 л ряженки  
400 г чернослива без  
косточек  
16 ст. л. сахара  
чуть ванилина или 0,5 ч.л.  
корицы

Сливы замочить на  
ночь, перед приготовлением  
порезать сливы. Все  
ингредиенты тщательно  
перемешать, можно взбить в  
кухонном комбайне.

### **Ласси с бадьяном**

4 л ряженки  
1 ч.л. бадьяна молотого  
16 ст. л. сахара  
чуть ванилина

Все ингредиенты  
тщательно перемешать.  
Вместо бадьяна можно  
положить виноград без  
косточек (при желании  
можно

разрезать их пополам) или хурму, порезанную кубиками  
(используйте не вяжущие сорта).

### Ласси с персиком

**4 л молока**  
**400-500 г сметаны**  
**2 б (400 г)**  
**консервированных**  
**персиков с сиропом**  
**2 банана**  
**12 ст. л. сахара**  
**чуть ванилина**

Молоко вскипятить и быстро охладить, поставив кастрюлю с молоком в холодную воду (до 50 градусов). В слегка горячеватое (почти теплое) молоко добавить сметану и тщательно размешать венчиком, поставив на ночь (или

8 часов) в неподвижном состоянии у источника тепла (батареи), хорошо укутав кастрюлю полотенцем. Утром сметанный йогурт размешать венчиком и добавить сахар, бананы и консервированные персики с сиропом. Молоко можно заквашивать не только сметаной, но и ряженкой и йогуртом.

## САЛАТЫ

Салаты (райты) представляют собой мелко порезанные сырые овощи или вареные овощи, или свежие фрукты в йогуртовом соусе. Это лёгкие освежающие блюда, которые очень просто и быстро готовить. Они оттеняют вкус основного блюда, а это овощные рагу (сабджи), супы, каши.

Яркий цвет салатов делает эти традиционные ведические блюда украшением стола, они служат для возбуждения аппетита, приводят в тонус желудок и кишечник.

Салаты из сырых овощей - это источник витаминов. В ведической кулинарии рекомендуется есть их в обед сразу после напитков, так как сырым овощам необходимо больше времени для переваривания, чем варёным.

Салаты из варёных овощей рекомендуется есть как в обед, после салатов и сырых овощей, так и в ужин, как самостоятельное основное блюдо.

Фруктовые салаты готовятся как из свежих фруктов и ягод, так и из сухофруктов и отварных фруктов. Они подаются утром на завтрак, как основное блюдо; в обед как десерт после основных блюд. Во фруктовых салатах используются сладкие специи (анис, фенхель, корица и т.д.).

### СЕКРЕТЫ

- В холодное время года благоприятно заправлять салаты согревающими кисломолочными продуктами (сметана, ряженка), в тёплое время года растительным маслом и кефиром.
- В сырую погоду не рекомендуется употреблять салаты из вареной картошки, так как она увеличивает в организме слизь.

- В салаты из сырых помидоров кладите специи (кумин, тмин) и побольше сметаны, так как помидоры имеют агрессивный характер, едкую природу.
- В свекольные салаты кладите орехи, так как они обладают вяжущим вкусом.
- Капустные салаты благоприятно употреблять особенно весной, так как в ней сохраняется большое количество витаминов, а в других овощах их осталось мало.
- Морковные салаты заправляйте подсолнечным маслом или заправкой с любыми растительными маслами, так как витамины «А» и «Е» взаимно дополняют друг друга и легко усваиваются организмом.
- В одном салате не сочетаются свежие овощи и фрукты.
- Во фруктовых салатах не смешивайте кислые и сладкие фрукты.
- На 1 кг овощей кладется 1 ч.л. соли.

В этом разделе порции рассчитаны по 100-120г на 20 человек.

### **Помидорный с базиликом**

**2 кг помидоров (порезать кубиками)**  
**2 желтых болгарских перца (кубиками)**  
**3 пучка фиолетового базилика**  
**100 г бразильского ореха (мелко порезать)**  
**2,5 ч.л. соли**  
**2 ст. л. сахара**  
**100 г подсолнечного масла или сметаны**

### **Капустный**

**2 кг капусты (на крупной терке)**  
**200 г панира (кубиками)**  
**1 болгарский перец**  
**2 пучка укропа**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**2,5 ч.л. соли**  
**1 ч.л. черного перца**  
**1 ст. л. сахара**  
**500 г сметаны**

### **Редисовый**

**1,5 кг редиса (на мелкой терке)**  
**500 г свежей моркови (на мелкой терке)**  
**1 болгарский перец (кубиками)**  
**3 помидора (кубиками)**

### **Заливка:**

**500 г сметаны**  
**2 ч.л. соли**  
**2 пучка петрушки**  
**4 ст.л. подсолнечного масла**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**1 ч.л. черного перца**  
**2 ст.л. сахара**  
**чуть лимонной кислоты**  
**0,5 ч.л. порошка сухой горчицы**

### **Капустный с огурцом**

**1,5 – 2 кг капусты (на крупной терке, в комбайне или порезать)**  
**1 красный болгарский перец (кубиками)**  
**2,5 ч.л. соли**  
**2 ст.л. сахара**

Все размять руками до появления капустного сока, затем добавить:

**100 г подсолнечного масла**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты растворенной в 1 ст. л. воды**  
**2 пучка укропа**  
**чуть асафетиды**  
**1 ч.л. черного перца**  
**200 г (1 шт.) свежего огурца (полукольцами)**

### **Краснокочанная капуста**

**1,5 кг краснокочанной капусты (на крупной терке)**  
**1 болгарский перец красный (кубиками)**  
**3 шт. помидоров (кубиками)**  
**100 г бразильского ореха (порезать)**  
**100 г подсолнечного масла**  
**3 пучка базилика фиолетового**  
**2,5 ч.л. соли**  
**1 ст. сахара**  
**1 ч.л. черного перца**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**1 ст. л. воды**

### **Морковный с репкой**

1,5 кг моркови свежей (на мелкой терке)  
500 г капусты (на крупной терке)  
200 г репки (на мелкой терке)  
2 ч.л. соли  
500 г сметаны

### **Картофельный с редькой**

1 кг картофеля, сваренного в мундире (потереть на крупной терке)  
1 кг редьки, или репы, или брюквы (потереть на мелкой терке), или редиски  
150 г подсолнечного масла  
3 ч.л. соли  
0,5 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. асафетиды  
2 пучка укропа  
500 г сметаны

### **Соленая капуста и картофель**

1,5 кг соленой капусты  
500 г картофеля, отваренного в мундире (порезать пластинками)  
150 г подсолнечного масла  
чуть асафетиды  
0,5 ч.л. черного перца  
2 пучка укропа зеленого

### **Капустный с зелеными оливками**

- 2 кг капусты на крупной терке**
- 1 банка зеленых оливок без косточек, порезанных кружочками**
- 2 ч.л. соли**
- 1 ст. л. сахара**
- 0,5 ч.л. лимонной кислоты растворить в 2 ст. л. жидкости от оливок**
- 1 пучок базилика (зеленого или фиолетового)**
- 3 ст. л. подсолнечного масла**

Можно убрать лимонную кислоту и масло и заменить их сметаной 500 г.

### **Зимний**

- 1,5 кг картофеля в мундире порезать кубиками**
- 200 г панира кубиками**
- 200 г зеленого горошка**
- 2 шт. огурцов свежих или консервированных**
- 1 пучок укропа**
- 2 ч.л. соли**
- 0,5 ч.л. черного перца**
- чуть асафетиды**
- 0,5 ч.л. черной соли**
- 500 г сметаны**

### **Винегрет**

- 500 г картофеля в мундире порезать кубиками**
- 500 г свеклы вареной порезать кубиками**
- 200 г соленых огурцов или соленой капусты**
- 500 г вареной моркови порезать кубиками**

**200 г (1 банка) зеленого горошка**  
**2 ч.л. соли**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**150 г подсолнечного масла**  
**2 пучка петрушки и кинзы**

### **Свекольный с арахисом**

**2 кг отварной свеклы (на крупной терке)**  
**100 г арахиса обжарить в духовке (колотый)**  
**2,5 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**чуть асафетиды**  
**1 ч.л. кориандра молотого**  
**2 пучка кинзы**  
**500 г сметаны**

### **Свекольный с кедровым орехом**

**2 кг отварной свеклы (потереть на терке для корейской моркови)**  
**100 г кедровых орехов**  
**2 пучка базилика**  
**2 ч.л. соли**  
**2 ст.л. сахара**  
**1 пучок кинзы**  
**500 г сметаны**

### **Свекольный с соленым огурцом**

**1,5 кг свеклы отварной (потереть на крупной терке)**  
**500 г огурцов соленых или малосольных**

**1 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**0,5 ч.л. кориандра молотого**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**1 ч.л. порошка сухой горчицы**  
**2 пучка кинзы**  
**100 г масла подсолнечного или 500 г сметаны**

Можно заменить соленый огурец на соленую капусту, тогда заправить салат 500 г сметаны.

### **Шубха**

**1 кг отварного картофеля в мундире потереть на крупной терке**  
**500 г отварной моркови потереть на мелкой терке**  
**500 г отварной свеклы потереть на мелкой терке**  
**1 б зеленых оливок без косточек**  
**1 пучок кинзы разделить на 2 части**  
**3 ч.л. соли**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**500 г майонеза**

Укладывать подготовленные овощи слоями на противень в следующем порядке: 1) картофель, соль, майонез, оливки, кинза; 2) морковь, соль, майонез; 3) свекла, соль, майонез, кинза (при желании можно сверху посыпать измельченным, поджаренным в духовке грецким орехом).

### **Морковно-фасолевый**

**2 кг отварной моркови порезать кубиками**

**200 г зеленой фасоли стручковой, свежей или замороженной, отварить**  
**1 ч.л. соли**  
**1 пучок кинзы**  
**1 пучок укропа**  
**500 г майонеза обычного, но без куркумы (вместо нее 1 ч.л. хмели-сунели)**  
**0,5 ч.л. черного перца**

Вместо фасоли можно использовать консервированную кукурузу 1 банку или консервированный зеленый горошек 1 банку.

### **Салат морковный с перцем**

**2 кг моркови отварной**  
**300 г красного болгарского перца**  
**250 г сметаны**  
**чуть-чуть белого молотого перца**  
**3 ч.л. соли**  
**1 ст.л. сахара**  
**1 пучок петрушки**  
**100 г кефира**  
**50 г сливочного масла**

Морковь отварить, натереть на крупной терке, посолить 1,5 ч.л. соли. Болгарский перец нарезать кубиками, слегка обжарить в сливочном масле с 0,5 ч.л. соли. Приготовить сметанный соус, смешав все компоненты: сметану, кефир, белый перец, 1 ч.л. соли и сахар. Соединить морковь, перец, сметанный соус и петрушку. Перемешать.

### **Тыква и морковь**

1,5 кг тыквы свежей (на крупной терке)  
600 г моркови свежей (на крупной терке)  
100 г грецких орехов (слегка обжаренных, размятых)  
4 ст.л. сахара  
чуть ванилина  
4 ст.л. подсолнечного масла (рафинированного)

### **Морковный с кешью**

2 кг моркови свежей (на мелкой терке)  
200 г ореха кешью  
4 ст. л. сахара  
чуть ванилина  
чуть корицы  
3 ст. л. подсолнечного масла

### **Хурмовый**

2 кг хурмы не вяжущей нарезать кубиками  
4 ст. л. сахара  
чуть ванилина  
500 г сметаны

### **Грушевый**

2 кг груши (потереть, чтобы превратилось в пюре)  
200 г винограда без косточек  
200 г дыни кубиками (или вырезать специальным ножом шарики)  
200 г слив (половинками)

**200 г абрикосов (половинками)**  
**2 ст. л. меда**

### **Дынный**

**2 кг дыни (потереть, чтобы превратилось в пюре)**  
**1 кг винограда без косточек**  
**4 шт. мандарин дольками**  
**2 ст.л. меда**

## **СУПЫ**

К супам можно отнести овощи, порезанные небольшими кусочками, чаще всего кубиками, со стороной 1 см, варящиеся в большом количестве воды, предварительно обжаренные со специями.

Супы разделяют на 2 категории:

1) требующие приготовления на огне

- гороховые
- фасолевые
- овощные
- супы-пюре
- молочные
- фруктовые

2) не требующие варки (окрошки).

Гороховые, фасолевые, бобовые, чечевичные супы носят название «Дал». Из этих продуктов готовят не только супы, но и:

- закуски («пакоры» - овощи в кляре, обжаренные во фритюре)
- котлеты
- соусы для овощных и рисовых блюд
- сладости («Ладу»).

Супы из дала подают в обед, как основное блюдо. Дал богат железом и витаминами группы В, кроме того, он является основным источником белка в ведической системе питания. Дал употребляется вместе с другими богатыми белком продуктами: злаками, орехами, кисломолочными продуктами - и усвояемость белка организмом возрастает. Так, например, белок риса усваивается на 60%, а белок дала на 65%, но при употреблении этих продуктов вместе, усвояемость белка возрастает до 85%.

Овощные супы, представленные в этом разделе, готовятся 3<sup>мя</sup> способами:

1) В кипящую воду закладывают картофель и крупы, отдельно в сковороде разогревается масло, обжариваются специи, затем остальные овощи по рецепту; соединяем бульон с обжаренными овощами.

2) В кастрюле разогревается масло, обжариваются специи, овощи и заливаются кипятком.

3) В кастрюлю с кипятком закладываются специи, овощи, сначала те, что готовятся дольше, а затем те, на приготовление которых затрачивается меньше времени. Специи можно закладывать и в конце приготовления супа, они должны быть предварительно обжарены в небольшом количестве масла.

Смесь специй в ведической кулинарии называется масалой.

В овощные супы для наваристости можно добавлять в конце приготовления мучной соус из молока или воды, соли,

обжаренной в масле муки, причем масла и муки кладите в равных пропорциях.

Подаются овощные супы со сметаной или майонезом.

Для приготовления супов-пюре используйте овощи, которые развариваются (картофель, тыква). Эти овощи легко растолочь толкушкой. Если Вы готовите суп-пюре из цветной капусты, моркови, брокколи, помидоров и т.д., отварив их, для измельчения используйте блендер. Суп-пюре будет красиво выглядеть, если Вы оставите некоторое количество отварных овощей и добавите их целиком крупно нарезанными в блюдо, добавьте молоко или сливки и зелень.

Если Вы хотите приготовить на обед молочный суп, то надо знать, что в этом случае весь обед должен состоять из молочных продуктов, а молоко в супе лучше заменить сливками, разведенными водой.

Фруктово-кисельные супы готовятся из любых сухофруктов, фруктов, ягод, крахмала или готового киселя с добавлением риса. Подаются со сметаной.

Супы, не требующие варки – это различные окрошки, готовящиеся:

- на сыворотке с добавлением воды
- на кефире с добавлением воды
- на овощном отваре (например, свекольном)
- на соке (например, томатном).

Такие холодные супы подаются в жаркую погоду, так как готовятся из отварных или свежих овощей, а овощи охлаждают.

## СЕКРЕТЫ

- на 1 литр воды потребуется 1 ч.л. соли
- на 500 грамм овощей для обжаривания 1 ч.л. соли
- овощные супы солятся в конце приготовления.

В этом разделе порции рассчитаны по 200 г на 20 человек.

### Фасолевый

(Время приготовления 2 часа)

**5 л воды**  
**2 кг картофеля**  
**600 г фасоли**  
**1 болгарский перец (по желанию)**  
**200 г грецких орехов**  
**1 ч.л. шамбалы**  
**2 шт. лаврового листа**  
**1 ч.л. черного перца**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**1 ч.л. кориандра молотого**  
**7 ч.л. соли**  
**200 г сливочного масла (или топленого)**  
**2 пучка кинзы или петрушки**  
**200 г сметаны**

Отварить фасоль в течение 1,5 часов, размять ее толкушкой, затем положить в кастрюлю лавровый лист и картофель. Грецкие орехи измельчить и обжарить на сковороде в масле со специями (шамбала, кориандр, асафетида, черный перец). Соединить орехи с бульоном, посолить, добавить зелень. Подавать со сметаной.

### **Гречнево-томатный**

(Время приготовления 25-30 минут)

**5 л воды**  
**1 кг картофеля**  
**1 ст. гречки**  
**300-400 г моркови**  
**1 шт. болгарского перца**  
**3-5 шт. помидоров**  
**200 г томатной пасты**  
**2 шт. лаврового листа**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**7 ч.л. соли**  
**4 ст. л. сахара**  
**200 г панира**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**200 г сливочного масла (или топленого)**  
**200 г сметаны**

В кипящую воду положить лавровый лист и картошку, довести до кипения и положить туда же гречку. Отдельно обжарить на сковороде с маслом: морковь, перец, специи (черный перец, кориандр молотый и асафетида) и помидоры с 1 ч.л. соли. Поджарку соединить с бульоном и томатной пастой, довести до кипения и посолить, добавить сахар, зелень. Отдельно обжарить панир, нарезанный кубиками, с куркумой и соединить с бульоном. Снять с огня.

Подавать со сметаной и готовой столовой горчицей.

### **Суп с лапшой и паниром**

(Время приготовления 25-30 минут)

**4 л воды**  
**1 л сыворотки**  
**1 кг картофеля**  
**2 шт. лаврового листа**  
**300-400 г моркови**  
**300 г домашней лапши или**  
**вермишели**  
**200 г панира**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**200 г сливочного масла или**  
**топленого**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**1 ч.л. кориандра**  
**7 ч.л. соли**  
**2 пучка кинзы**  
**200 г сметаны**

В кипящую воду положить картофель и лавровый лист. Отдельно обжарить на сковороде с маслом морковь и болгарский перец со специями (кориандр, черный перец, асафетида) и 1 ч.л. соли. Соединить поджарку с бульоном. Туда же отправить лапшу. Обжарить панир, нарезанный кубиками, с куркумой, соединить с бульоном, посолить (6 ч.л.), добавить зелень, снять с огня, подавать со сметаной.

## **Крапивный**

(время приготовления 25-30 минут)

**5 л воды**  
**1 кг картофеля**  
**2 шт. лаврового листа**  
**1 шт. болгарского перца (по желанию)**  
**300-400 г моркови**  
**1 ст. пшеничной крупы (не полный)**  
**2 горсти сухой крапивы (или свежей, или замороженной)**  
**200 г панира**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**0,5 ч.л. кориандра**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**7 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сухого укропа**  
**200 г сметаны**

В кипящую воду положить картошку и лавровый лист, снова довести до кипения и положить пшеничную крупу. Отдельно обжарить на сковороде с маслом морковь и болгарский перец со специями (кориандр молотый, черный перец, асафетида) и 1 ч.л. соли. Соединить поджарку с бульоном, туда же отправить крапиву. Обжарить панир, нарезанный кубиками, с куркумой и соединить с бульоном. Посолить (6 ч.л.). Добавить сухую зелень укропа. Снять с огня. Подавать со сметаной

### **Суп со щавелем**

(время приготовления 25-30 минут)

<b>5 л воды</b>	<b>0,5 ч.л. черного перца</b>
<b>1 кг картофеля</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>300 г капусты</b>	<b>1 ст. л. сухой горчицы</b>
<b>300-400 г моркови</b>	<b>200 г масла сливочного</b>
<b>1 шт. болгарского перца</b>	<b>(или топленого)</b>
<b>400 г щавеля</b>	<b>6 ч.л. соли</b>
<b>1 ст. риса</b>	<b>2 ст. л. сахара</b>
<b>200 г панира</b>	<b>1 ч.л. черной соли</b>
<b>0,5 ч.л. куркумы</b>	<b>1 пучок кинзы</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>200 г сметаны</b>
<b>1 ч.л. кориандра</b>	

В кипящую воду положить картофель и лавровый лист, снова довести до кипения, положить рис. Отдельно обжарить на сковороде с маслом морковь и болгарский перец со специями (кориандр молотый, черный перец, асафетида) с 1 ч.л. соли. Соединить поджарку с бульоном и не жареным паниром. Посолить (6 ч.л.), добавить щавель, кинзу и сухую горчицу, снять с огня. Подавать со сметаной.

## **Борщ**

(время приготовления 25-30 мин)

<b>5 л воды</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>500 г картофеля</b>	<b>6 шт. душистого перца</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>4 шт. гвоздики</b>
<b>500 г свеклы</b>	<b>200 г сливочного масла</b>
<b>300 г моркови</b>	<b>7 ч.л. соли</b>
<b>1 болгарский перец</b>	<b>2 ст. л. сахара</b>
<b>3 шт. помидоров</b>	<b>0,5 ч.л. лимонной кислоты</b>
<b>200 г свежей капусты</b> (или соленой)	<b>(если используете свежую</b> <b>капусту)</b>
<b>200 г панира</b>	<b>2 пучка петрушки</b>
<b>0,5 ч.л. черного перца</b>	<b>200 г сметаны</b>

В кипящую воду положить картошку, лавровый лист и свежую капусту. Отдельно обжарить свеклу, морковь, болгарский перец, помидоры со специями (черный перец, асафетида, душистый перец, гвоздика) с 1 ч.л. соли. Соединить поджарку с бульоном и поджаренным паниром. Посолить (6 ч.л.). Положить сахар и лимонную кислоту, зелень. Снять с огня. Подавать со сметаной.

## Рассольник

<b>5 л воды</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>1 ст. перловой крупы</b>	<b>1 ч.л. кориандра</b>
<b>1 кг картофеля</b>	<b>6 шт. душистого перца</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>4 шт. гвоздики</b>
<b>300 г моркови</b>	<b>200 г сливочного масла</b> <b>(или топленого)</b>
<b>1 болгарский перец</b>	<b>7 ч.л. соли</b>
<b>4 шт. соленого огурца</b>	<b>1 ст. л. сахара</b>
<b>200 г панира</b>	<b>2 пучка кинзы</b>
<b>1 ч.л. куркумы</b>	<b>200 г сметаны</b>
<b>1 ч.л. черного перца</b>	

Перловую крупу замочить на ночь. В кипящую воду положить перловку, картошку и лавровый лист. Отдельно обжарить в масле морковь, перец и соленые огурцы со специями (черный перец, асафетида, кориандр, душистый перец, гвоздика) и 1 ч.л. соли. Соединить поджарку с бульоном. Обжарить панир с куркумой и положить в бульон, туда же соль (6 ч.л.), сахар и зелень, снять с огня.

Подавать со сметаной и готовой столовой горчицей.

### **Харчо**

(время приготовления 25-30 минут)

<b>5 л воды</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>1 кг картофеля</b>	<b>1 ч.л. кориандра</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>2 ст. л. сухой горчицы</b>
<b>1 ст. риса</b>	<b>200 г сливочного масла</b>
<b>300 г моркови</b>	<b>(или топленого)</b>
<b>1 болгарский перец</b>	<b>4 пучка базилика</b>
<b>3 шт. помидоров</b>	<b>2 пучка кинзы</b>
<b>200 г томатной пасты</b>	<b>200 г сметаны</b>
<b>200 г панира</b>	<b>7 ч.л. соли</b>
<b>1 ч.л. черного перца</b>	<b>2 ст. л. сахара</b>

В кипящую воду положить картофель, лавровый лист, снова довести до кипения и положить туда рис. Отдельно обжарить морковь, болгарский перец с 1 ч.л. соли и специями (кориандр, черный перец, асафетида) и помидоры. Соединить поджарку с бульоном и томатной пастой. Обжарить панир и соединить с бульоном. Положить базилик и кинзу, соль и сахар, порошок сухой горчицы. Снять с огня. Подавать со сметаной.

## **Тыквенный**

(время приготовления 30 минут)

<b>5 л воды</b>	<b>1 ч.л. черной горчицы в зернах</b>
<b>1 – 1,5 кг тыквы (средней)</b>	<b>1 пучок петрушки</b>
<b>6 шт. картофеля</b>	<b>1 пучок кинзы</b>
<b>6 шт. помидоров</b>	<b>7 ч.л. соли</b>
<b>2 шт. болгарского перца</b>	<b>2 ст. л. сахара</b>
<b>300 г панира</b>	<b>200 г сливочного масла (или топленого)</b>
<b>0,5 ч.л. куркумы</b>	<b>100 г молока</b>
<b>0,5 ч.л. карри</b>	<b>200 г сметаны</b>
<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>	
<b>1 ч.л. черного перца</b>	

В кипящую воду положить поджаренную с зернами горчицы тыкву, перец и помидоры. Отдельно обжарить картофель со специями (асафетида, черный перец) с 1 ч.л. соли. Соединить с бульоном. Обжарить панир с куркумой и карри, соединить с бульоном. Добавить соль (6 ч.л.), сахар, молоко, кинзу и петрушку. Снять с огня.

Подавать со сметаной.

### **Баклажановая грибовница**

(время приготовления 40 минут)

<b>5 л воды</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>1 ст. перловой крупы (не полный)</b>	<b>0,5 ч.л. черного перца</b>
<b>1 кг картофеля</b>	<b>1 ч.л. шамбалы (целой)</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>200 г сливочного масла (или топленого)</b>
<b>500 г моркови</b>	<b>6 ч.л. соли</b>
<b>300 г баклажанов (сушеных)</b>	<b>1 ч.л. черной соли</b>
<b>300 г панира (не жаренный)</b>	<b>2 пучка укропа</b>
<b>0,5 ч.л. кориандра</b>	<b>200 г сметаны</b>

Перловку и баклажаны по отдельности замочить на ночь. В кастрюлю с холодной водой положить перловку и баклажаны, варить 30 минут. Затем добавить туда картошку и лавровый лист. Отдельно обжарить в масле морковь со специями (шамбала, кориандр, асафетида, черный перец), соединить с бульоном. Туда же отправить нарезанный кубиками панир, соль, зелень и черную соль. Снять огня. Подавать со сметаной.

## **Томатный**

(время приготовления 25-30 минут)

### **1-й вариант**

<b>5 л воды</b>	<b>1 ч.л. черного перца</b>
<b>1 кг картофеля</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>2 шт. лаврового листа</b>	<b>1 ч.л. кориандра</b>
<b>1 ст. пшеничной крупы</b>	<b>200 г сливочного масла</b>
<b>300 г моркови</b>	<b>3 зеленых веточки сельдерея</b>
<b>200 г томатной пасты</b>	<b>7 ч.л. соли</b>
<b>200 г панира</b>	<b>2 ст. л. сахара</b>
<b>3 шт. помидоров</b>	<b>200 г сметаны</b>

В кипящую воду положить картофель, лавровый лист, крупу, морковь (потертую на крупной терке), 100 г масла, варить 20-25 минут. Добавить нарезанный кубиками панир, специи, оставшееся масло и мелко порезанные стебельки сельдерея, соль, сахар. Снять с огня. Подавать со сметаной.

### **2-й вариант**

<b>1 ч.л. кориандра</b>
<b>0,5 ч.л. черного перца</b>
<b>2 ч.л. базилика</b>
<b>2 ч.л. майорана</b>
<b>1 ч.л. карри</b>

Обжарить со специями морковь, добавить к ней томатную пасту, сахар 2 ст.л., соль 1 ч.л., помидоры. Соединить с бульоном.

### **Овощной суп**

**4,5 л. воды**  
**2 шт. лаврового листа**  
**1 кг картофеля**  
**200 грамм моркови**  
**1 шт. крупного болгарского перца**  
**400 грамм цветной капусты**  
**400 грамм тыквы**  
**1 ч.л. молотого кориандра**  
**0,5 ч.л. асафетиды молотой**  
**2 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. черного молотого перца**  
**7 ч.л. соли**  
**2-3 пучка кинзы или петрушки**  
**200 грамм сметаны**  
Для соуса:  
**200 грамм сливочного масла**  
**4 ст.л. белой муки**  
**1 ч.л. соли**  
**500-600 грамм молока или воды**

В кипящую воду положить лавровый лист, картофель, порезанный кубиками, морковь, натертую на крупной терке, цветную капусту, разобранную на соцветия (если используется замороженная – то ее положить за 15-20 минут до окончания варки супа), тыкву, порезанную кубиками, и болгарский перец. Отварить овощи в течение 25-30 минут. Размягченные овощи при желании можно превратить в пюре толкушкой или блендером, а можно оставить их целыми.

#### **Приготовить соус:**

В сковороде с растопленным сливочным маслом обжарить специи и муку до орехового аромата (2-3 минуты), залить муку молоком или водой, размешивая и разбивая комки

венчиком. Уварить соус до однородной массы, до загустения, посолить. Соединить соус с супом, добавить зелень. Довести до кипения, посолить. Снять с огня. Подавать со сметаной.

### **Суп-щи с семечками**

**5 л воды**  
**2 шт. лаврового листа**  
**400 г капусты**  
**400 г моркови**  
**200 г сливочного масла**  
**4 шт. гвоздики**  
**100-150 г очищенных**  
**подсолнечных семечек**  
**2 ч.л. сушеного майорана**  
**1 ч.л. черного перца**  
**2 веточки любистока (около**  
**15-20 см)**  
**1 пучок стеблей петрушки**  
**7 ч.л. соли**  
**1 ч.л. сахара**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**250 г сметаны**

В кипящую воду опустить лавровый лист и картофель. Снова довести до кипения и добавить морковь, натертую на крупной терке, и половину сливочного масла. Варить 15 мин.

Отдельно в толстодонной сковороде обжарить до золотистого цвета очищенные семена подсолнечника, добавить к овощам. В овощной суп добавить майоран, любисток свежий, петрушку свежую, черный перец и оставшееся сливочное масло, соль, сахар и лимонную кислоту. Снять с огня. Подавать со сметаной.

### Суп с шамбалой

5 л воды  
400 г зеленой фасоли  
1 кг картофеля  
1 банка оливок черных  
панир из 2л молока  
1 ч.л. шамбалы  
1 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. асафетиды  
1 баклажан крупный  
1 ст.л. шамбалы листьев  
1 пучок петрушки  
300 г масла сливочного  
200 г сметаны  
7 ч.л. соли  
2 шт. лаврового листа

В кипящую воду положить лавровый лист, зеленую фасоль, через 10 минут картофель. Отдельно обжарить баклажан со специями (асафетида, черный перец, шамбала целая или молотая) и 1 ч.л. соли. Поджарку соединить с бульоном и черными оливками, добавить зелень петрушки и шамбалы, соль 6 ч.л., панир. Подавать со сметаной.

### Окрошка

(время приготовления 30 минут)

4 л сыворотки  
1 л чистой воды  
300 г панира  
1 кг картофеля в мундире  
500 г редиски с ботвой  
500 г огурцов свежих  
1-2 пучка листьев салата  
2 пучка укропа

1 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. асафетиды  
6 ч.л. соли  
1 ч.л. черной соли  
200 г майонеза  
0,5 ч.л. мускатного ореха (по желанию)

Соединить все перечисленные компоненты, порезав все овощи и панир кубиками. Подавать с майонезом и готовой столовой горчицей.

### **Окрошка с репой**

**3 л кефира**  
**2 л воды (или бульона от моркови и репы)**  
**500 г вареной моркови**  
**500 г вареной репы**  
**1 кг картофеля в мундире**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**1 л. черного перца**  
**1 ч.л. черной соли**  
**6 ч.л. соли**  
**2 пучка укропа**  
**1-2 пучка листьев салата**  
**300 г панира**

### **Окрошка свекольная**

**3 л кефира**  
**2 л воды**  
**500 г вареной свеклы**  
**200 г вареной моркови**  
**800 г картофеля в мундире**  
**1-2 пучка листьев салата**  
**2 пучка укропа**  
**500 г свежих огурцов**  
**7 ч.л. соли**  
**1 ч.л. черного перца**  
**0,5 ч.л. асафетиды**  
**300 г панира**

Подавать с готовой столовой горчицей.

### **Окрошка помидорная**

2,5 л кефира  
2,5 л воды  
1 кг помидоров  
500 г редиски с ботвой  
500 г картофеля в мундире  
300 г панира  
3 пучка базилика  
2 пучка кинзы  
1 пучок листьев салата  
6 ч.л. соли  
1 ст. л. сахара  
1 ч.л. черной соли  
0,5 ч.л. асафетиды  
1 ч.л. черного перца

### **Окрошка с цветной капустой**

3 л кефира  
2 л воды (бульон от моркови и цветной капусты)  
500 г цветной капусты вареной (свежей или замороженной)  
500 г вареной моркови  
300 г панира  
800 г картофеля в мундире  
1 стебель сельдерея  
2 пучка петрушки  
2 пучка листьев салата  
6 ч.л. соли  
1 ч.л. черной соли  
0,5 ч.л. асафетиды  
1 ч.л. черного перца

### **Фруктовый**

(время приготовления 25-30 минут)

5 л воды  
1 ст. риса  
200 г чернослива без  
косточек  
200 г кураги  
200 г изюма  
100 г фиников (по желанию)  
200 г кешью  
2 брикета (400 г) киселя  
фруктового  
4 ст. л. сахара  
чуть ванилина  
200 г сметаны

Растворить сухой  
кисель в небольшом  
количестве воды (прим. 0,5 –  
1л). В холодную воду  
положить все сухофрукты  
(чернослив, курагу, изюм,  
финики), довести до кипения  
и положить рис. Варить 5-10  
минут. В кипящую воду  
вливать растворенный кисель,  
добавить сахар, ванилин,  
кешью.

Довести до кипения, снять с огня. Подавать со сметаной.

### **Апельсиновый**

(время приготовления 20-25 минут)

5 л воды  
2 апельсина  
4 мандарина  
1 ст. риса  
200 г изюма или винограда  
200 г фиников без косточек  
5 ст. л. сахара  
чуть ванилина  
400 г киселя (или крахмала)  
200 г сметаны

Растворить сухой кисель  
в небольшом количестве воды  
(0,5 – 1 л). Вскипятить воду, в  
нее положить цедру апельсинов  
и рис, варить 5-10 минут.  
Добавить сахар, ванилин и  
разведенный водой кисель.  
Туда же положить изюм,  
финики. Довести до кипения и  
добавить апельсин и дольки  
мандарина. Снять с огня.  
Подавать со сметаной.

## ГАРНИРЫ

Гарниры подаются в обед, как одно из основных блюд (каши, рис, гороховые и овощные блюда...). Овощной гарнир предлагайте на ужин. Он состоит из овощей, произрастающих над землей (тыквы, кабачки, капуста...). Эти овощи имеют много праны (жизненной энергии), умиротворяют ум. В отварном, паровом виде легко перевариваются при помощи энергии Луны. Ведическая овощная кулинария не знает себе равных во всем мире. Число рецептов вегетарианских овощных блюд в ведической кухне поистине безгранично. Готовить овощи - это значит выявить их вкус, сохранив при этом питательную ценность. Существует 2 способа приготовления овощей:

- «влажный»
- «сухой».

Для приготовления овощей «влажным» способом, нужно вначале обжарить пряности в небольшом количестве топленого масла и затем тушить овощи вместе со специями. Когда овощи почти готовы, следует добавить немного воды или йогурта, или пюре из помидоров. Чтобы сделать соус гуще, накрыть кастрюлю крышкой и оставить овощи вариться на медленном огне еще несколько минут.

Чтобы приготовить овощи сухим способом, их нужно вначале обжарить в масле, а затем тушить при закрытой крышке, либо вообще без воды, либо с минимальным количеством воды, чтобы избежать пригорания. Ближе к концу следует снять крышку и выпарить лишнюю влагу. Овощи, приготовленные и тем и другим способом, хорошо сочетаются с рисом, горохом, другими зерновыми культурами, хлебом.

### СЕКРЕТЫ:

- Прежде чем варить рис, замочите его на 15-30 минут - впитав воду, зерна будут не так прилипать друг к другу во время варки. Если Вы собираетесь его обжарить, то вода должна стекать 10-15 минут.
- На 1 стакан риса берется 1 ч.л. соли и 1,5 стакана воды. Если рис заранее вымочен, то воды надо взять меньше.
- Если Вы готовите большое количество риса, то воды также потребуется меньше. На 1 кг риса 1 литр 200 мл воды.
- Если Вы добавляете к рису кипящую воду, то несколько раз перемешайте его, чтобы предотвратить слипание зерен.
- Каши варите рассыпчатыми с большим количеством масла, в основном на воде с добавлением небольшого количества молока.
- Людям после 40 лет необходимо каждый день употреблять в пищу овес, в любом виде (печенье, каши, кисели...) для укрепления костной системы и увеличения мышечной силы.
- Обычно специи вначале поджаривают в горячем топленом масле, а затем к ним добавляют овощи.
- На 500 г отвариваемых или обжариваемых овощей потребуется 1 ч.л. соли.
- Чтобы избежать накопления в организме большого количества соли, необходимо солить овощные блюда в конце приготовления.
- Капусту при тушении солите вначале приготовления, тогда она даст большое количество сока. При обжаривании – в конце приготовления.
- Для обжаривания баклажанов кубиками, Вам потребуется на 1 кг баклажанов 0,5 ч.л. соли.
- Чтобы избежать пригорания и прилипания к сковороде картофеля при жарке, надо закладывать его в горячую сковороду с разогретым топленным маслом, порезанный

картофель промыть холодной водой, чтобы смыть излишки крахмала. Солить картофель в конце приготовления.

- Не переваривайте овощи, пусть они сохраняют свою сочность.
- Овощные блюда не рекомендуется подогреть, так как они становятся токсичными.
- По истечении 3 часов готовое блюдо начинает постепенно разлагаться, следовательно, ешьте свежеприготовленные блюда.
- Отваривайте овощи в небольшом количестве воды, и Вы сохраните все полезные вещества и витамины.
- Подавайте овощные блюда горячими.

Секрет приготовления овощных блюд и любых гарниров заключается в умелом применении специй и приправ. Кроме того, разнообразие гарнирам придадут йогурты, сметана, панир, орехи, свежие травы, соусы, закуски.

В этом разделе представлены блюда из риса, гороха, овощей, пшеничной муки и круп. Порции рассчитаны по 180-200 грамм на 20 человек.

### **Рис с арахисом (или грецким орехом)**

**5 ст. риса**

**10 ст. воды (не полных)**

**5 ч.л. соли**

**200 г сливочного масла**

**100 г арахиса (обжаренного)**

Растопить в сковороде 50-100 г сливочного масла, добавить промытый и осушенный рис, слегка обжарить его до прозрачности зерен (примерно 1-2 мин.),

добавить соль и воду. Плотно закрыть крышку, довести воду до кипения на большом огне, убавить огонь до минимума. Варить, не

снимая крышку и не помешивая, примерно 25-30 мин. до полного испарения воды. Выключить огонь, дать настояться рису 5-10 мин. Положить в него оставшееся масло и обжаренные в духовке в течение 15-20 мин. целые орехи арахиса или дробленые грецкие орехи.

Перед подачей на стол рис взрыхлить вилкой.

### **Рис с зеленой фасолью и морковью**

**5 ст. риса**  
**10 ст. воды**  
**5 ч.л. соли (+ 0,5 ч.л. для овощей)**  
**200 г сливочного масла**  
**200 г моркови**  
**200 г фасоли стручковой**  
**1 ч.л. кориандра**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**чуть асафетиды**

Растопить в сковороде 50-100 г сливочного масла, добавить промытый и осушенный рис, слегка обжарить его до прозрачности зерен (1-2 мин.), добавить соль и воду. Плотнo закрыть крышку, довести воду до кипения на большом огне, убавить огонь до минимума,

варить, не снимая крышку и не помешивая, 25-30 мин. до полного испарения воды, выключить огонь, дать настояться рису 5 – 10 мин. Положить в него обжаренные со специями и оставшимся маслом (+ 0,5 ч.л. соли) морковь и зеленую фасоль.

Перед подачей на стол рис с овощами взрыхлить вилкой.

Вместо фасоли и моркови можно использовать другие овощи.

### **Рис с картошкой**

**5 ст. риса**  
**10 ст. воды (не полных)**

**5 ч.л. соли (+ 1 ч.л. для картошки)**

<b>100 г сливочного масла</b>	<b>1 ч. л. кориандра</b>
<b>100 г топленого масла для картофеля</b>	<b>0,5 ч.л. черного перца</b>
<b>1 кг картофеля (брусочками)</b>	<b>чуть асафетиды</b>
	<b>1 ч.л. куркумы</b>
	<b>1 пучок кинзы</b>

Приготовить паровой рис как в предыдущем рецепте. Соединить готовый рис с обжаренным со специями и 1 ч.л. соли картофелем. Перед подачей на стол рис с картофелем перемешать вилкой, посыпать зеленью кинзы.

## Плов

<b>5 ст. риса</b>	Растопить в сковороде
<b>10 ст. воды (не полных)</b>	масло, добавить специи,
<b>5 ч.л. соли (+ 1 ч.л. для моркови)</b>	морковь, соль, жарить до готовности моркови,
<b>900 г сливочного масла</b>	помешивая. К моркови
<b>1 кг моркови</b>	добавить промытый и
<b>1 ч.л. кумина (целого)</b>	осушенный рис, соль, воду.
<b>1 ч.л. барбариса (молотого)</b>	Довести рис с морковью до
<b>1 ч.л. сухих томатов (молотые)</b>	кипения на большом огне,
<b>0,5 ч.л. паприки (молотой)</b>	убавить огонь до минимума.
<b>чуть асафетиды</b>	Варить, не помешивая, с плотно
<b>0,5 ч.л. черного перца</b>	закрытой крышкой до полного
<b>200 г панира (обжаренного кубиками)</b>	испарения воды (25 – 30 мин.).
	Выключить огонь, положить к
	плову обжаренный панир.

Перед подачей на стол плов взрыхлить вилкой.

### Гороховое пюре

2 кг гороха  
4 л. воды  
4 ч.л. соли (+ 0,5 ч.л. для  
массалы)  
0,5 ч.л. черного перца  
2 ч.л. кумина  
чуть асафетиды  
1 ч.л. куркумы  
1 пучок укропа  
250 г топленого масла

В воду положить промытый горох и 50 г масла, куркуму, варить 1ч. – 1,5 ч. до полного размягчения гороха. В готовый горох положить соль, укроп, отдельно приготовить массалу. В топленое сливочное масло положить кумин, обжаривать его до потемнения (около 1 мин.), добавить к нему черный перец, асафетиду, соль.

Снять с огня.

Массала раздается по 1 ч.л. в тарелку с гороховым пюре.

### Перец фаршированный

2 ст. риса  
4 ст. воды  
2,5 ч.л. соли  
200 г сливочного масла  
200 г моркови  
200 г капусты  
0,5 ч.л. кориандра  
чуть асафетиды  
0,5 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. куркумы  
20 шт. перца  
2 шт. лаврушки

500 г сметаны  
100 г панира  
(натереть на мелкой терке)

Растопить в сковороде масло, добавить специи, кроме лаврового листа, 0,5 ч.л. соли, овощи. Морковь, капусту жарить до готовности овощей,

помешивая. Туда же добавить промытый и осушенный рис, соль 2 ч.л. Варить, не помешивая, с плотно закрытой крышкой 20 мин. до полного испарения воды.

Готовой рисово-овощной начинкой наполнить перцы и плотно уложить в кастрюлю. Наполнить кастрюлю водой до середины перцев (на 1 литр воды 1 ч.л. соли). Положить лаврушку. Варить до готовности перцев 10-15 мин. Подавать со сметаной, посыпав сверху тертым паниром и зеленью кинзы. Перцы можно запекать в духовке.

## Голубцы

2 ст. риса  
4 ст. воды  
2,5 ч.л. соли  
200 г сливочного масла  
200 г моркови  
1 шт. болгарского перца  
0,5 ч.л. кориандра  
чуть асафетиды  
0,5 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. куркумы  
2 кг капусты  
2 ст. ложки сметаны  
2 ст. ложки томатной пасты  
(или помидоры 2 шт.)  
1 ч.л. семян укропа  
2 шт. лаврового листа

100 г панира (натереть на мелкой терке)  
1 пучок укропа или кинзы

Растопить в сковороде масло, добавить специи (кроме лаврового листа и семян укропа), 0,5 ч.л. соли, морковь и болгарский перец. Жарить до готовности овощей. Туда же добавить промытый и осушенный рис, соль 2 ч.л., варить 20 мин.

Отдельно отварить в подсоленной воде (на 1 литр воды 1 ч.л. соли) кочан капусты (вырезав

кочерыжку). Отварную капусту разобрать на листы. У каждого листа обрезать

острым ножом утолщения. Положить на капустный лист начинку, свернуть конвертом.

Плотно уложить в кастрюлю. Залить подсоленной водой (на 1 л воды 1 ч.л. соли). Добавить семена укропа, лаврушку, сметану, томатную пасту и 50 г сливочного масла. Варить до готовности капусты примерно 30-40 мин.

Подавать, украсив тертым паниром, зеленью укропа или кинзы, со сметаной или майонезом или томатным соусом.

Голубцы можно запекать в духовке.

### Ленивые голубцы

**1 кг риса**  
**1 кг капусты**  
**200 г моркови**  
**1 шт. болгарского перца**  
**0,5 ч.л. кориандра**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**200 г масла сливочного**  
**500 г сметаны**  
**1 пучок укропа**  
**6 ч.л. соли**

Сварить паровой рис со 100 г масла и 4 ч.л. соли. Отдельно потушить овощи со специями со 100 г масла и 2 ч.л. соли. Соединить рис с овощами и 200 г сметаны. Сформовать из этой массы голубцы (в форме больших продолговатых котлет). Выложить их на смазанный маслом противень. Густо смазать поверхность голубцов сметаной.

Выпекать несколько минут до подрумянивания сметаны при температуре 230-250 °С.

Подавать, украсив укропом, со сметаной, майонезом, томатным соусом или любым сметанным соусом.

### **Фаршированные кабачки**

**1 крупный кабачок**  
**50 г сливочного масла**  
**2 ст. риса**  
**2 ч.л. соли**  
**100 г мака**  
**500 г сметаны**  
**1 пучок укропа**

Крупный кабачок очистить от кожуры (если она твердая), разрезать кольцами толщиной 1-1,5 см на 20 частей. Каждое кольцо слегка обжарить на сковороде с топленным маслом с 2-х сторон. Сварить паровой рис с 2 ч.л. соли и 50 г масла и 100 г мака.

Выложить слегка обжаренные и пропитавшиеся маслом кабачки на противень, смазанный маслом, плотно начинить рисом, перемешанным со 100 г сметаны. Украсить, сделав решетку из сметаны поверх каждого кабачка.

Выпекать в духовке при температуре 230-250°C несколько минут, пока не подрумянится сметанная решетка. При подаче на стол украсить укропом и оставшейся сметаной.

### **Кукурузная каша с грецким орехом**

**4 ст. кукурузной крупы**  
**4 л воды**  
**200 г масла**  
**4 ч.л. соли**  
**1 ч.л. куркумы**  
**200 г грецких орехов**  
**4 ст.л. сахара**  
**1 ст.л. сухого молока (или обычного)**  
**чуть ванилина**

В горячую воду положить все ингредиенты (кроме грецких орехов и 150 г масла). Довести до кипения на большом огне с открытой крышкой, постоянно помешивая. Когда вода закипит, убавить огонь до минимума, закрыть крышкой. Варить 30-40 мин., помешивая время от времени.

В готовую кашу положить масло. Орехи положить в

кастрюлю за несколько минут до подачи к столу (иначе они испортят цвет каши).

### Каша пшеничная

<b>4 ст. пшеничной крупы</b>	<b>1 ч.л. куркумы</b>
<b>4 л воды</b>	<b>1 ч.л. кориандра</b>
<b>200 г масла</b>	<b>1 ч.л. черного перца</b>
<b>4 ч.л. соли</b>	<b>чуть ванилина</b>
<b>4 ст. л. сахара</b>	<b>0,5 ч.л. асафетиды</b>
<b>1 ст. л. сухого молока (или обычного)</b>	<b>0,5 ч.л. мускатного ореха</b>

В горячую воду положить все ингредиенты (кроме 150 г масла), довести до кипения на большом огне с открытой крышкой, постоянно помешивая. Вода закипела – убавить огонь до минимума, закрыть крышкой. Варить 25-30 мин. В готовую кашу положить 150 г масла.

### Каша пшеничная с овощами

<b>700 г пшеничной крупы</b>	<b>зелень укропа, зелень петрушки, паприка молотая)</b>
<b>3 л воды</b>	<b>чуть асафетиды</b>
<b>50 г сливочного масла</b>	<b>200 г крапивы молодой свежей</b>
<b>150 г топленого масла (по 1 ч.л. в тарелку)</b>	
<b>4 ч.л. соли</b>	
<b>2 ч.л. сахара</b>	
<b>200 г моркови</b>	
<b>2 – 3 шт. помидоров</b>	
<b>2 ч.л. смеси пряностей «Для харчо» (в состав входят: куркума, черный перец, лимонная кислота, томатный порошок, кориандр, базилик,</b>	<b>В кипящую воду опустить крупу, соль, сахар. Варить 20 минут. Отдельно обжарить с 50 г масла морковь, тертую на крупной терке, а после размягчения моркови и помидоры с 1 ч.л. соли и</b>

специями («Для харчо» и асафетида). Обжаренные овощи соединить с готовой кашей, добавить крапиву, довести до

кипения и выключить огонь. Подавать с 1 ч.л. топленого масла в каждую тарелку.

### Каша овсяная

4 ст. хлопьев «Геркулес»  
4 л воды  
200 г масла  
4 ч.л. соли  
8 ст. л. сахара  
2 ст. л. сухого молока (или обычного)  
чуть ванилина  
1 ч. л. куркумы  
150 г изюма

В горячую воду положить все ингредиенты (кроме 150 г масла и изюма). Варить кашу 15-20 мин. В готовую кашу положить 150 г масла и изюм.

### Каша гречневая с овощами

3 ст. гречки  
500 г моркови  
100 г брокколи  
100 г брюссельской капусты  
100 г цветной капусты  
700 г помидоров  
3 ч.л. соли + 2 ч.л. для обжарки овощей  
2 л воды  
1 ст.л. молока сухого (или обычного)  
250 г сливочного масла

1 ч.л. сахара  
0,5 ч.л. карри  
0,5 ч.л. черного перца  
чуть асафетиды

В толстодонную 5- 6 л. кастрюлю положить масло 150 г, специи, морковь, капусту брокколи, брюссельскую, цветную, жарить. Когда овощи почти готовы, посолить 2 ч.л. соли.

Добавить гречку, залить желанию, помидоры можно водой. Готовую кашу обжарить в масле). Добавить посолить 3 ч.л. соли, оставшееся масло, все добавить сахар, нарезанные кубиками помидоры (по перемешать.

### **Макароны с баклажанами**

**1 кг макарон (рожки из твердых сортов пшеницы)**

**100 г топленого масла (+ 200 г для баклажанов)**

**1 ч.л. соли (+ 1 ч.л. для баклажанов)**

**1 кг баклажанов свежих (порезать кубиками)**

**1 пучок кинзы**

**1 ч.л. кориандра**

**0,5 ч.л. куркумы, асафетиды**

Сильно обжарить баклажаны в масле со специями (кориандр, асафетида, куркума) и 1 ч.л. соли. К готовым баклажанам добавить отварные макароны. (Макароны сварены в подсоленной воде (на 1 л. воды 1 ч.л. соли) с добавлением под конец приготовления 1 ст. л. сливочного или топленого масла, промыты горячей водой). Все перемешать, украсить кинзой, добавить 100 г масла. Все поджарить. Подавать с томатным соусом, лечо.

### **Макароны с овощами**

**1 кг макарон (любых) из твердых сортов пшеницы**  
**100 г топленое масло (+ 100 г для овощей)**

**1 ч.л. соли (+ 1 ч.л. для овощей)**

**500 г капусты свежей белокочанной (или цветной)**

**500 г моркови**

**1 ч.л. кориандра**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. черного перца**

Растопить в сковороде масло, добавить специи, овощи и соль 1 ч.л. Обжарить до готовности овощей.

Подавать со сметанным соусом из болгарского перца и сметаны или любым томатным соусом.

### **Сабджи из тыквы**

**1 тыква (средняя)**  
**1 кг картофеля**  
**300 г панира**  
**6 шт. помидоров**  
**2 шт. болгарского перца**  
**чуть асафетиды**  
**1 ч.л. черного перца**  
**1 ч.л. кориандра**  
**1 ч.л. черной горчицы в зернах**  
**6 ч.л. соли**  
**1 ст.л. сахара**  
**200 г масла**  
**1 пучок петрушки**  
**1 пучок кинзы**  
**1 ст. молока или сливок или сметаны**

Отдельно отварить в подсоленной воде (на 1 л воды 1 ч.л. соли) макароны, промыть их горячей или теплой водой (при необходимости), соединить с овощами, посолить, добавить оставшиеся 150 г масла. Все поджарить.

В разогретое масло положить зерна горчицы. Как только они начнут трещать, добавить к ним тыкву, порезанную крупными кубиками. К слегка обжаренной тыкве добавить перец и помидоры. Отдельно обжарить картофель с асафетидой и кориандром. Добавить обжаренный картофель к остальным овощам, посолить, поперчить, добавить 1 ст. горячего молока. Довести до кипения и положить зелень. Снять с огня.

### **Сабджи из молодого картофеля с овощным соусом**

**2 кг молодого картофеля в кожуре**

**1 кг моркови**

**1 кг перца болгарского**

**1 кг помидоров**

**1 кг баклажанов**

**300 г топленого масла**

**7 ч.л. соли**

**1 ч.л. кориандра**

**1 ч.л. черного перца**

**чуть асафетиды**

**1 пучок кинзы или укропа**

Мелкий картофель отварить в небольшом

(предварительно слив из него воду). Посолить 5 ч.л. соли. Добавить зелень. Довести до кипения.

количестве воды с 2 ч.л. соли. Вместе или по отдельности обжарить морковь, перец, помидоры, порезанные кубиками. Отдельно обжарить баклажаны, также порезанные кубиками, в 200 г топленого масла со специями. Соединить все обжаренные овощи с отварным картофелем

### **Сабджи из молодого картофеля и помидоров**

**4 кг картофеля**

**500 г помидоров**

**4 ч.л. соли**

**200 г сливочного масла**

**1 пучок зелени**

**1 ч.л. хмели-сунели (по желанию)**

Посолить. Снять с огня. Подавать со сметаной.

Порезанный на 4 части молодой картофель в кожуре отварить до готовности в небольшом количестве воды. Добавить к нему мелкие помидоры, порезанные на 4 части, масло, зелень.

### **Сабджи из молодого картофеля и болгарского перца**

<b>4 кг картофеля</b>	Крупно порезанный
<b>2 шт. красного перца</b>	очищенный от кожуры
<b>4 ч.л. соли</b>	картофель отварить в
<b>200 г сливочного масла</b>	небольшом количестве воды
<b>1 пучок зелени петрушки</b>	с солью. Воду слить.

Отдельно обжарить порезанный длинными полосками перец в 100 г сливочного масла (или испечь его в духовке половинками, а затем порезать на полоски).

Перец соединить с картофелем, оставшимся маслом, посолить, добавить зелень, снять с огня.

Подавать с майонезом или сметаной.

### **Сабджи из очень мелкого молодого картофеля и баклажанов**

<b>4 кг очень мелкого молодого картофеля в кожуре</b>	Отварить картофель в небольшом количестве воды.
<b>1 кг баклажанов</b>	Обжарить баклажаны со специями, в конце обжаривания посолить 1 ч.л.
<b>3 ч.л. соли</b>	соли. Соединить картофель и баклажаны, добавить соль и зелень.
<b>чуть асафетиды</b>	
<b>0,5 ч.л. кориандра</b>	
<b>0,5 ч.л. куркумы</b>	
<b>250 г сливочного масла</b>	
<b>1 пучок зелени кинзы</b>	

## **Костыбей (по 2 штуки)**

Для блинов:

**4 ст. муки**

**4 ст. л. сахара**

**4 ч.л. соли**

**чуть ванилина**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**500 г сметаны**

**600 г воды (или сыворотки)**

**200 г сливочного масла (растопить)**

Смешать все сухие ингредиенты, добавить сметану, постепенно подливать воду. Постоянно размешивая венчиком, довести до консистенции сметаны, добавить растопленное масло. Из однородной массы начинать готовить блины, смазав топленным маслом сковороду 1 раз для первого блина.

Начинкой могут быть:

- **каши: пшенная, кукурузная (из 2-х стаканов крупы)**
- **творог с сахаром и изюмом (1,5 кг)**
- **картофельное пюре (1,5 кг)**

Посередине блина укладывается начинка (полосой), при этом правый и левый края укладываются к центру на начинку, блин складывается еще раз пополам. Можно подавать со сметаной, а можно обжарить каждый блин с двух сторон на топленном масле.

## **Пицца**

### **Тесто:**

**2,5ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**0,7ч.л. соли**

**0,5ч.л. лимонной кислоты**

**50 г масла**

**1ст. кефира**

### **Начинка:**

**1 ст. риса отварить со специями (кориандр, черный перец, асафетида)**

**1 банка оливок (черных или зеленых без косточек и наполнителей)**

**2 шт. помидор (порезать кольцами)**

**1 шт. болгарского перца**

**200 г сметаны**

**200 г соленого огурца или свежего (можно кабачок)**

**1 пучок кинзы**

**200 г панира натереть на мелкой терке**

**200 г томатного соуса или томатной пасты**

Приготовьте тесто из указанных продуктов, пусть полежит, пока готовится рис (20 мин.). Выложить пласт теста на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Слойми выкладывать на тесто начинку. Вареный со специями рис, огурцы, помидоры, перец, оливки, зелень, сетка густая из томатного соуса, сетка из сметаны. Посолить 1 ч.л. соли. Выпекать в духовке 35-40 мин. Украсить тертым паниром.

### **Варианты начинок для пиццы**

**1) 1 ст. риса (отварить с куркумой и 1 ч.л. соли)**

**1 шт. граната**

**2 шт. банана (сбрызнуть соком лимона)**

**3 шт. киви**

**100 г панира (натереть)**

**1 ч.л. соли**

**0,5 ч.л. черного перца**

**100 г сливочного масла**

**200 г сметаны**

**2) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**300 г тыквы, натертой на крупной терке или порезанной кубиками**

**200 г яблок сладких кубиками**

**50 г сахара**

**100 г сливочного масла**

**200 г сметаны**

**3) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**300 г баклажанов (обжарить с асафетидой, кориандром)**

**200 г помидоров (свежие, порезать кружочками)**

**1 ч.л. соли**

**1 ч.л. базилика сухого**

**100 г масла сливочного**

**200 г сметаны**

**1 пучок свежего базилика для украшения пиццы (по желанию)**

**4) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**300 г помидоров (свежие, порезать кольцами)**

**200 г перца болгарского (порезать кольцами)**

**100 г панира (натереть на мелкой терке)**

**100 г сливочного масла**

**1 ч.л. соли**

**200 г майонеза (без подсолнечного масла)**

**5) 1 ст. риса (отварить с фенхелем + 1 ч.л. соли)**

**300 г яблок сладких (кубиками)**

**200 г чернослива**

**0,5 ч.л. корицы**

**50 г сахара**

**100 г сливочного масла**

**200 г сметаны**

**6) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**300 г капусты соленой**

**100 г моркови (натертой на крупной терке и обжаренной с кабачком)**

**100 г кабачка (порезанного мелкими кубиками)**

**100 г сливочного масла**

В соленую капусту положить морковь, обжаренную с кабачком и 1 ч.л. соли, асафетидой и черным перцем.

**7) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**500 г капусты (потушить с маслом и 1 ч.л. соли, асафетидой, кориандром)**

**200 г томатного соуса**

**100 г кунжута**

**8) 1 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**500 г огурцов свежих (порезать кружочками)**

**1 ч.л. соли**

**0,5 ч.л. черной соли**

**0,5 ч.л. черного перца**

**1 пучок укропа**

**100 г панира**

**100 г сливочного масла**

## **200 г сметаны**

### **Балиш I**

#### Тесто:

**2,5 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**100-200 г масла**

**0,5 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной**

**кислоты**

**1 ст. кефира**

#### Начинка:

**1,5 ст. риса (отварить с 1 ч.л. соли)**

**0,7 ст. изюма замочить на ночь**

**0,7 ст. кураги замочить на ночь**

**0,7 ст. чернослива замочить на ночь**

**0,7 ст. сахара**

**200 г сливочного масла**

Приготовить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть руками масло и добавить кефир, разделить готовое тесто на 2 не равные части, раскатать из теста 2 круга: большой и маленький. В форму для тортов, смазанную маслом и осыпанную мукой, выложить большой круг теста, на него выложить начинку (смешать вместе рис, масло, сухофрукты и сахар). Сверху укрыть маленьким кругом. Косичкой защипнуть края теста. Выпекать в духовке 40-50 мин.

## **Балиш II**

Тесто такое же, как в предыдущем рецепте.

Начинка:

**0,5 кг свежего картофеля**

**0,5 кг кабачка свежего**

**панир из 2 л молока, порезанный кубиками, обжаренный со специями: асафетида, кориандр, черный перец**

**1 ч.л. соли**

**0,5 ч.л. черного перца**

**100 г сливочного масла**

**1 шт. лаврового листа**

**1 ст. воды**

Обжаренный со специями панир соединить с сырыми, порезанными кубиками 0,7 см картофелем и кабачком, добавить соль, черный перец, перемешать. Выложить начинку на тесто, а сверху лавровый лист и 100 г сливочного масла, порезанного кубиками. Укрыть начинку второй половиной теста, защипнуть края, сделать

в центре пирога большое круглое отверстие.

Испечь пирог до полуготовности при температуре 220-230°C примерно 30 минут. Достать пирог из духовки и аккуратно влить 1 ст. воды в отверстие. Старайтесь не замочить верхнюю корочку пирога. Допекайте пирог ещё 15-20 минут. Готовый балиш смазать сливочным маслом.

## Пельмени

### Тесто для пельменей:

#### I способ (на 70 шт.):

<b>600 г муки</b>	Муку	просеять,
<b>1 ч.л. соли</b>	собрать	горкой, сделать
<b>1 ст. воды (или кефира, или</b>	сверху	углубление,
<b>молока)</b>	постепенно	вливать 1 ст. воды и
	1	ч.л. соли.

Собрать муку с краев к середине, чтобы вода не выливалась из углубления. Вымесить тесто. Вода для пельменного теста должна быть ледяной. Накрывать тесто влажным полотенцем и оставить на 30 мин. В это время приготовить начинку.

Отваривают пельмени в большом количестве воды с солью (5 литров воды – 5 ч.л. соли) с добавлением лаврового листа или семян укропа. Под конец приготовления в воду кладут 1 ч.л. сливочного масла. Как только пельмени всплывут, достать их шумовкой. Немного подержать над паром и подавать с топленым маслом, сметаной, майонезом, любым томатным соусом или бульоном, в котором варились пельмени. Остывшие пельмени можно обжарить на топленом масле.

#### II способ «Зеленые пельмени»:

<b>600 г муки</b>	Петрушку	промыть,
<b>1 ст. воды</b>	нарезать,	поместить в
<b>1 ч.л. соли</b>	блендер,	добавить 3 ст. л.
<b>1 пучок петрушки</b>	воды и	измельчить в пюре.

Муку просеять, добавить соль, оставшуюся воду и пюре из петрушки. Вымесить тесто, накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

### III способ «Розовое тесто»

**600 г муки**

**1 ст. воды**

**1 ч.л. соли**

**1 шт. небольшой свеклы**

Свеклу отварить, измельчить в блендере (можно натереть на очень мелкой терке), добавить 3 ст.л. воды. Муку просеять, добавить соль,

оставшуюся воду и 2 ст. л. пюре из свеклы. Вымесить тесто. Для более интенсивного цвета можно добавить еще 1-2 ст. л. свекольного пюре. Накрыть тесто влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

### **Начинки для пельменей:**

**1) 600 г баклажанов (3 штуки)**

**0,5 ст. риса (или 3 шт. картофеля в мундире, натертого на крупной терке)**

**1 пучок кинзы**

**1,5 ч.л. соли**

**масло топленое**

Свежие баклажаны нарезать мелкими кубиками и обжарить со специями (асафетида, черный перец) и солью. Отварить рис (0,5 ст. в 1 ст. воды варить 15 мин. + 0,5 ч.л. соли). Баклажаны и рис соединить, добавить кинзу, остудить.

**2) 300 г моркови (на крупной терке)**

**300 г кабачка (мелко порезать)**

**1 пучок кинзы**

- 1 ч.л. соли**  
**1 ст. л. крахмала**  
**масло топленое**
- Морковь и кабачок обжарить со специями
- 3) 500 г соленой капусты**  
**2 шт. сырого картофеля**  
**1 пучок укропа**
- Соленую капусту и сырой картофель пропустить через зернорубку, добавить укроп, черный перец, асафетиду и куркуму.
- 4) 400 г зеленой фасоли**  
**1 пучок кинзы**  
**1 пучок петрушки**  
**1 ч.л. соли**  
**топленое масло**  
**1 ст.л. свежего имбиря**
- Свежую или замороженную зеленую фасоль промыть и очень мелко нарезать. Свежий имбирь натереть на мелкой терке (1 ст. ложка). Обжарить фасоль в топленном масле с 1 ч.л. соли, примерно 3 минуты. Добавить кинзу и петрушку, натертый имбирь. Охладить. Добавить 1 ч.л. сахара, 1 ст. ложку крахмала, черный перец.
- 5) 1 банка зеленых оливок без косточек**  
**1 банка черных маслин без косточек**
- Целую ягоду завернуть в тесто. Сварить пельмени. В бульон добавить лавровый лист и душистый перец, 1 ч. л. сливочного масла.
- 6) 0,5 ст. гречки (варить в 1,5 ст. воды 15 мин. с 0,5 ч.л. соли, дать настояться под крышкой 20 мин).**  
**1 шт. (300 г) болгарского перца (мелко порезать)**

**100 г панира на мелкой  
терке + черная соль  
масло топленое**

Отварить гречку,  
соединить ее с обжаренным  
болгарским перцем (специи  
по выбору: мускатный орех,

кумин молотый, асафетида,  
черный перец, черная  
горчица в зернах). Панир  
натереть на терке и добавить  
к нему черную соль. Все  
компоненты соединить.

**7) 400 г творога  
0,5 ч.л. черной соли  
1 ч.л. соли  
0,5 ч.л. черного перца  
чуть асафетиды  
0,5 ч.л. куркумы  
1 пучок укропа**

Тщательно размешать все ингредиенты.

### Манты

Тесто для мантов ничем не отличается от пельменного – оно также вымешивается и «расстаивается» 30 мин. Манты варят только на пару в специальных кастрюлях, так называемых манты-касканах. Готовые манты заправляют катыком, йогуртом или сметаной. Очень вкусно заливать манты овощным бульоном, приправленным черным перцем и зеленью.

### Начинки:

**1) 500 г густого  
картофельного пюре  
500 г редьки черной  
50-80 г топленого масла  
1 пучок укропа  
1 ч.л. соли**

Приготовить густое  
картофельное пюре (или  
отваренный в мундире  
картофель натереть на

крупной терке). Соединить его с редькой, протертой на

**2) 500 г густого картофельного пюре**

**500 г тыквы**

**50-80 г сливочного масла**

**1 ч.л. соли**

**1 пучок петрушки.**

молоке), добавить соль и зелень.

### **Вареники**

Тесто (на 20 шт.):

**2,5 ст. муки**

**2 ст.л. сметаны**

**1 ст.л. сливочного масла**

**1 ст. горячей воды**

**0,5 ч.л. соли**

мелкой терке, маслом, солью и зеленью.

Приготовить густое картофельное пюре, соединить с тыквой, натертой на крупной терке (или порезанной на мелкие кубики, слегка отваренной в подсоленной воде или

Муку просеять с солью, добавить воду, растопленное сливочное масло и сметану. Перемешать, выложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать,

пока оно не станет гладким и эластичным. Накрыть пленкой и оставить на 10 мин. в теплом месте. Варить вареники в большом количестве кипящей воды порциями, пока они не всплывут. Шумовкой переложить на смазанное маслом блюдо. Подавать со сметаной и кисельным соусом.

### Начинки для вареников:

#### **1) 20 шт. виктории свежей**

Целую ягоду завернуть в тесто. Если виктория кислая, то можно размять ее и соединить с сахаром и 1 ст.л. крахмала.

#### **2) 20 шт. замороженных ягод вишни или черешни без косточек (или свежих, размятых с сахаром и смешанных с 1 ст.л. крахмала).**

Черешню промыть и оставить в дуршлаге, чтобы стек сок. Из сока и крахмала приготовить кисель для соуса. Готовые вареники подавать с кисельным соусом.

#### **3) 20 шт. ягод винограда без косточек.** Подавать с соусом кисельным из розового варенья.

#### **4) 500 г творога, 1 ст.л. сахара.** Творог растереть с сахаром.

### Галушки (на 4 порции)

**400 г муки**

**100 г сливочного масла**

**100 мл воды**

**100 г сметаны**

**1 пучок укропа**

**1 ч.л. соли**

**1) Муку** просеять, собрать горкой, сделать сверху углубление, влить в него воду, добавить размягченное сливочное масло и соль. Вымесить гладкое эластичное тесто.

Разделить его на 3 жгута, нарезать небольшими кусочками.

Вскипятить подсоленную воду. Галушки опускать небольшими порциями и варить на среднем огне 10 мин. Готовые галушки должны всплыть. Шумовкой переложить их в жаропрочную форму. Укроп смешать со сметаной. Разогреть

духовку до 170°C, вылить сметану в форму с галушками. Выпекать в духовке 10 мин.

2) Отварные галушки добавить к обжаривающимся овощам. Обжаривать вместе 5 мин.

## **ЗАКУСКИ**

Закуски подаются в обед, как дополнение к основному блюду. Ваш обед украсят котлетки, пирожки, пакоры (овощи в тесте жареные во фритюре). Жареные или запеченные овощи, обжаренный панир, сыр, различные канапе (кусочки овощей и сыра, нанизанные на небольшие 10 см шпажки), маринованные помидоры, огурцы, обжаренный хлеб, лепешки с начинкой и т.д.

### **СЕКРЕТЫ**

- Для пакор лучше использовать гороховую муку, изделия будут хрустящими.
- Панир (домашний сыр) можно использовать в супах, гарнирах, салатах для украшения, как закуску в небольших количествах, так как он очень сытный.
- Для жарения используйте топленое масло.

## **ТОПЛЕНОЕ МАСЛО (ГИ) И ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

**Ги (Гхи)** — очищенное топленое сливочное масло — считается одним из самых ценных и полезных продуктов. Топленое масло проявляет энергию солнца — энергию, необходимую для поддержания нашего организма в здоровом состоянии.

Ги дает силу действовать, развивает лидерские качества, силу воли, приносит радость, исходящую от Солнца, незлопамятность, великодушие. Считается, что ги защищает даже от сглаза. На физическом уровне данный продукт сжигает токсины в теле. Ги имеет сладкий вкус, поэтому люди так привязаны к нему. Оно усиливает огонь пищеварения, повышает энергию пищеварительных процессов и действие ферментов в организме, не вызывая при этом побочных эффектов. Ги не засоряет печень, как другие масла и жиры, а напротив, придает ей силу.

Ги восстанавливает гормональный баланс, особенно у женщин, голос становится приятным, цвет кожи улучшается, и исчезают морщины. Растения и специи, которые употребляют в лечебных целях, усиливают свое позитивное воздействие в три и более раз, если употребляются с ги.

Для приготовления топленого масла используется обычное несоленое сливочное масло (количество различных добавок в нем должно быть минимально), нагреваемое в кастрюле на малом огне. Когда масло начнет кипеть, на его поверхности появится пена, которую надо снимать до тех пор, пока масло не приобретет золотистый цвет с запахом попкорна (жареной кукурузы), а на дне образуется осадок. Если две капли воды, помещенные в масло, начнут потрескивать, оно готово. Маслу надо дать слегка остыть и процедить в подходящую посуду. В среднем из 500 г обычного сливочного масла получается 300-400 г топленого. Процесс приготовления занимает примерно 2 часа. Более целебные качества имеет выдержанное ги. Масло столетней выдержки излечивает любые болезни, но и выдержанное сроком в один год оно обладает неплохими целебными свойствами. Его можно хранить в холодильнике неограниченное время в стеклянной или глиняной посуде.

## **Фаршированные помидоры**

**20 шт. помидоров (средней  
величины)**  
**200 г бразильского ореха  
(мелко порезать)**  
**2 пучка укропа (или  
базилика)**  
**200 г панира (натереть на  
мелкой терке)**  
**чуть асафетиды**  
**2 ч.л. соли**  
**500 г сметаны**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**1 ст. риса (по желанию)**

У помидоров срезать верхушки, удалить мякоть. Полые помидоры слегка посолить и перевернуть срезом вниз, чтобы стек сок.

В мякоть добавить соль, асафетиду, бразильский орех, укроп.

Все перемешать. Заполнить этой массой помидоры (при желании добавить отварной рис), а сверху сделать «шапочку» из

сметаны, а на нее панир и черный перец. Запекать в духовке 5-7 мин. при температуре 180°C. Готовые помидоры украсить зеленью.

## **Жареные кабачки**

**2 кг кабачков**  
**200 г топленого масла**  
**2 ч.л. соли**  
**1 пучок укропа**  
**чуть асафетиды**

Кабачки порезать полукольцами толщиной от 7 мм до 1 см. Обжаривать под закрытой крышкой до мягкого состояния с топленным маслом.

Переложить обжаренные с двух сторон кабачки в миску и сразу посолить, добавить укроп и асафетиду, перемешать.

## **Жареные баклажаны**

**1 кг баклажанов**  
**200 г орехов грецких (обжаренных в духовке, измельченных)**  
**0,5 пучка кинзы**  
**0,5 пучка укропа**  
**0,5 пучка петрушки**  
**0,5 пучка зелени сельдерея (по желанию)**  
**чуть асафетиды**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**0,5 ч.л. кориандра**  
**500 г топленого масла для жарки**

### **Начинка I**

Измельчить грецкие орехи, всю зелень, добавить специи, соль. Этой начинкой намазать каждый ломтик баклажана и согнуть его пополам. Сверху баклажан украсить сеткой из майонеза.

### **Начинка II**

Смешать толчёные грецкие орехи, кинзу, хмели-сунели, куркуму, 2-3 ст.л. подсолнечного масла. Эту кашицу залить горячей водой до густоты сметаны, добавить соль и чуть лимонной кислоты.

## **Фаршированные баклажаны**

**10 шт. баклажанов мелких  
или средних  
200 г грецких орехов  
1-1,5 ч.л. соли  
0,25 ч.л. чёрного перца  
0,5 ч.л. молотого кориандра  
150 г сливочного масла  
100 г твёрдого сыра  
1 пучок кинзы (по  
желанию)**

Баклажаны промыть, разрезать вдоль на 2 части, залить холодной подсоленной водой (на 1 л воды 1 ч.л. соли) и оставить на 30 минут (чтобы вышла горечь).

Чайной ложкой вынуть семечки баклажана. Вынутую середину баклажана

измельчить (можно пропустить через зернорубку или комбайн), соединить с толчёным грецким орехом, добавить соль, чёрный перец, кориандр, растопленное сливочное масло. Получившейся массой нафаршировать полые баклажаны и выложить их на смазанный маслом противень. Посыпать натёртым сыром и поставить в нагретую до 230°C духовку примерно на 5 минут (как только сыр зарумянится - готово).

В фарш можно добавить измельчённой зелени кинзы.

## **Запеченная тыква**

**1 кг тыквы  
1 ч.л. соли  
200 г сливочного масла  
1 пучок петрушки**

Тыкву нарезать пластинками толщиной 5-7 мм, обвалять эти пластинки в соли и выложить на обильно смазанный маслом

противень в 1 ряд. На каждую пластинку тыквы сверху положить маленький кусочек масла. Выпекать в горячей духовке при температуре 230°C 10-15 мин. до размягчения. Подавать,

посыпав петрушкой, со сметаной или жирными нежирными сливками.

### **Панир (мягкий сыр)**

**5 л молока**

**1 ч. л. с горкой лимонной кислоты**

Довести молоко до кипения. В закипающее молоко положить лимонную кислоту, выключить огонь, слегка размешать, оставить на 2-3 мин. для свертывания молока. Приготовить пустую кастрюлю, положить в нее дуршлаг и марлю. Молоко превратилось в творог. Соберите этот творог в марлю и завяжите ее плотно. Поставьте на марлю груз на 30-40 мин., чтобы творог стал плотным и превратился в сыр.

### **Твердый сыр**

**1 кг творога**

**1 л молока**

**50-100 г сливочного масла**

**1 ч.л. соли**

**0,5 ч.л. соды**

**¼ ч.л. карри**

**чуть асафетиды**

**1/5 ч.л. черного перца**

**¼ ч.л. куркумы**

Вскипятить молоко, опустить в него творог, снова довести до кипения. Сразу снять с огня. Полученную массу процедить через марлю, отжать. На сковороде с толстым дном или с тефлоновым покрытием растопить масло и на слабом огне обжаривать отжатую массу 1-2 мин., разбивая комки. Всыпать в эту массу соль, соду, специи, продолжая жарить и перемешивать. Масса должна тянуться. Выложить в форму. Остудить.

### Пакоры из панира

**1 ст. муки (гороховой или пшеничной)**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**1 ст. воды**  
**300 г топленого масла (для фритюра)**  
**300-400 г панира**

Жарить несколько минут, пока тесто не зарумянится и не станет хрустящим. Выньте и дайте маслу стечь. Готовые изделия выложите на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло.

Приготовить кляр (жидкое тесто) из муки, куркумы, соли, соды, лимонной кислоты и воды. Все тщательно размешать венчиком. Панир порезать на брусочки длиной 5-6 см, шириной 1 см. Окунуть панир в кляр, затем в горячее топленое масло.

### Пакоры из цветной капусты

**1 ст. гороховой муки (или пшеничной)**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. семян черной горчицы**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**1 ст. воды**  
**300 г топленого масла для фритюра**  
**400 г замороженной цветной капусты**

Приготовить кляр (жидкое тесто) из муки, куркумы, зерен горчицы, соли, соды, лимонной кислоты и воды. Все тщательно перемешать венчиком.

Соцветия цветной капусты отварить в подсоленной воде с добавлением 1 ч.л. молока до мягкости. Воду слить, капусту осушить и остудить.

Окунуть в кляр и обжаривать во фритюре до образования хрустящей корочки. Выложить на салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

### **Пакоры из белокочанной капусты**

**Продукты для кляра  
увеличить в 2 раза + 1  
пучок укропа  
500 г топленого масла  
20 шт. листов капусты**

Приготовить кляр, как в предыдущих рецептах. Отварить средний кочан капусты и разобрать его на листья. Свернуть

каждый лист вчетверо, окунуть в кляр, обжарить до хрустящей корочки, выложить на салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

### **Пакоры из чернослива**

**1 ст. гороховой муки (или  
пшеничной)  
1 ч.л. сахара  
0,5 ч.л. соли  
чуть ванилина  
0,5 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
¼ ч.л. корицы (по  
желанию)  
1 ст. воды  
300 г топленого масла  
20 шт. чернослива без  
косточек  
20 шт. грецких орехов**

Приготовить кляр из муки, сахара, соли, ванилина, соды, лимонной кислоты, корицы и воды. В распаренный чернослив без косточек положить по орешку. Наколоть на деревянную шпажку, окунуть в кляр, затем в горячее масло. Жарить до золотистой корочки. Готовые пакоры выложить на салфетку, чтобы стекло масло.

## Канопе

1 банка зеленых оливок без косточек

1 банка черных маслин без косточек

1 шт. красного болгарского перца

1 шт. зеленого болгарского перца

300 г панира (мягкий сыр)

300 г твердого сыра

500 г майонеза

40 шт. шпажек (зубочисток) деревянных

Оливки и маслины порезать кольцами. Перцы и сыры – квадратиками. Нанизывать на шпажку в двух вариантах.

Первый вариант:  
панир, красный болгарский перец, зеленая и черная оливка, красный болгарский перец, панир.

Второй вариант: твердый сыр, зеленый болгарский перец, черная, зеленая оливка, зеленый болгарский перец и твердый сыр.

подавать с майонезом.

## Котлеты капустные

500 г капусты (натереть на крупной терке)

0,5 ст. муки

1 ч.л. соли

¼ ч.л. соды

¼ ч.л. лимонной кислоты

1 пучок укропа

100 г кунжута (по желанию)

1 ч.л. куркумы

200 г топленого масла (для жарки)

Перечисленные компоненты смешать, при необходимости добавить воды, слепить котлеты и жарить в небольшом количестве топленого масла.

### **Шишупатики (картофельные котлеты)**

**4 шт. картофеля (средних)**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ст. муки**  
**¼ ч.л. соды**  
**¼ ч.л. лимонной кислоты**  
**1 пучок укропа (по желанию)**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. кумина (по желанию)**  
**200 г топленого масла (для жарки)**

Сырой картофель натереть на крупной терке. Смешать с остальными ингредиентами. Набрать на вилку (примерно с 1 ч.л.) картофельной массы и выложить ее на разогретую с топленным маслом сковороду. Слегка прижать сверху (должны получиться маленькие колечки «ежики»).

Обжариваются очень быстро на сильном или среднем огне. Готовые котлеты выложить на салфетку.

### **Котлеты гороховые**

**1ст. гороховой крупы (замочить на ночь)**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**1 пучок любой зелени (по желанию)**  
**1 ч.л. кумина (в зернах)**  
**3 ст.л. муки**  
**¼ ч.л. соды**  
**¼ ч.л. лимонной кислоты**  
**300 г топленого масла (для жарки)**

Гороховую крупу замочить на ночь. Утром слить воду через сито, не всю. Смешать все компоненты. Смесь должна быть мягкой, как на оладьи. В горячее масло выкладывать смесь столовой ложкой, обжарить. Эти котлетки будут хрустящими и нежными. Подавать с любым соусом.

## **Бхараты**

**0,5 кг красной фасоли  
(замочить на ночь)**

**1-2 шт. картофеля сырого**

**1 ст. муки**

**0,5 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**1 ч.л. соли**

**0,5 ст. арахиса жареного**

**чуть асафетиды**

**0,5 ч.л. черного перца**

**0,5 ч.л. шамбалы молотой**

**0,5 ч.л. кориандра молотого**

**200 г томатной пасты**

**200 г топленого масла для**

**жарки**

пустую кастрюлю, а из этой воды сделать соус и залить котлеты этим соусом.

Фасоль замочить на ночь. Утром пропустить ее, картофель и арахис через зернорубку.

Добавить остальные компоненты, кроме томатной пасты.

Размешать, сформовать котлетки и обжарить их в небольшом количестве масла.

Обжаренные котлеты опустить в кипящую подсоленную (на 1 л воды 1 ч.л. соли) воду на несколько минут.

Сварившиеся котлетки переложить в

### **Соус:**

**200 г томатной пасты**

**1 ч.л. соли**

**3 ст.л. сахара**

**300-400 г воды, в которой варились котлеты**

## **Тефтели**

**1 ст. красной фасоли**  
**(замочить на ночь)**  
**1 шт. сырого картофеля**  
**2 ст.л. муки**  
**¼ ч.л. соды**  
**¼ ч.л. лимонной кислоты**  
**чуть асафетиды**  
**1 ч.л. черного перца**  
**1 ч.л. кориандра**  
**1 ч.л. мускатного ореха**  
**(молотого)**  
**200 г грецкого ореха**  
**(жареного)**  
**500 г томатного соуса**  
**(любого)**

Фасоль замочить на ночь. Утром пропустить через зернорубку вместе с сырым картофелем, грецкими орехами, добавить остальные компоненты, кроме соуса. Скатать в шарики размером с грецкий орех. Варить до готовности (несколько минут) в томатном соусе. Готовые тефтели вынуть из соуса, посыпать зеленью. При подаче полить оставшимся соусом.

## **Овощные котлеты**

**200 г сырого картофеля**  
**200 г свежей капусты**  
**200 г свежей моркови**  
**200 г гороховой муки**  
**1,5 ч.л. соли**  
**1 ч.л. карри (или любой масалы)**  
**200 г топленого масла (для жарки)**

Овощи натереть на крупной терке, добавить остальные компоненты, сформовать котлеты и жарить в небольшом количестве масла. Подавать с любым соусом.

## **Маринованные огурцы**

### **I способ:**

**На дно 3-литровой банки  
положить:**

**1-2 листа смородины  
2 стебля укропа с семенами  
1-2 лавровых листа  
5 шт. перца душистого  
горошком  
огурцы свежие**

Вскипятить 3 л воды и  
залить ее в банку с огурцами  
на 10-15 минут. Затем слить  
эту воду обратно в кастрюлю  
и положить в нее 2 ст. л. соли  
и 3 ст. л. сахара. Довести эту  
воду до кипения и снова  
вылить ее в банку с огурцами.

Добавить в огурцы 0,7 ч.л. лимонной кислоты и закатать.

### **II способ:**

**Для 2-литровой банки:**

**1 л воды  
1 ст.л. соли  
4 ст.л. сахара  
5-6 шт. душистого перца  
8-10 шт. черного перца  
горошком  
½ ч.л. семян кориандра**

Из этих компонентов  
вскипятить рассол. Добавить  
в него завязанные в марлю 2  
зонтика укропа и 5-6 листьев  
смородины. Мелкие огурцы  
уложить в банку, залить  
кипящим рассолом, убрав из  
него марлевый мешочек. Дать  
постоять 10 минут. Далее

рассол слить и прокипятить во второй раз и снова залить огурцы,  
добавив 0,5 ч.л. лимонной кислоты. Закатать.

### **Малосольные огурцы**

**1 ч.л. соли на 1 ст. воды**  
**5 шт. дубового листа (по желанию)**  
**5 шт. смородинового листа**  
**5 шт. душистого перца горошком**  
**5 шт. черного перца горошком**  
**2 зонтика укропа**

Поставить банку на солнечный подоконник, завязав горлышко банки марлей.

Такие огурцы будут готовы через 2-3 дня.  
Огурцы вымыть, обрезать с концов, чтобы быстрее просолились. Уложить в 3-литровую банку и пересыпать укропом, специями и листьями смородины. Прокипятить воду с солью. Слегка остудив, залить огурцы.

### **Маринованные помидоры**

**На дно 3-литровой банки положить:**  
**3 шт. смородинового листа**  
**3 вишневых листа**  
**1-2 лавровых листа**  
**5 шт. душистого перца горошком**

залить в банку. Добавить 0,7 ч.л. лимонной кислоты и закатать.

Помидоры наколоть спичкой в плодоножку.

Вскипятить 3 л воды и залить ею помидоры на 10-15 мин. Затем слить воду обратно в кастрюлю и добавить к ней 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, снова вскипятить эту воду и

## СОУСЫ

В ведической кулинарии соусы называют чатни. Чатни – это острая приправа, готовящаяся из овощей или фруктов с добавлением большого количества пряностей. Острые чатни хорошо дополняют неострые гарниры и оттеняют вкус основного блюда, украшая его незабываемой гаммой вкусов. Они возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. Чатни бывают двух видов:

- 1) Из вареных компонентов: томатные, банановые...
- 2) Из сырых компонентов: зелени, орехов, сметаны ...

Овощные чатни подходят к макаронам, рису, сабджам (овощное рагу), к котлетам, закускам.

Фруктовые чатни подходят к рису, кашам, десертам.

Для приготовления «вареных» чатни овощи или фрукты уваривают до полного размягчения, делая из них пюре.

«Сырые» чатни готовят, смешивая между собой компоненты, измельчая в однородную массу. Перемешивать компоненты соуса можно ложкой, венчиком или в блендере. Они сочетаются с любыми закусками, овощными и зерновыми блюдами (рис, пельмени, сабджи.).

## СЕКРЕТЫ

- Чатни обычно сладкие и пряные на вкус, острые.
- Чтобы оттенить вкус основного блюда достаточно 1 ст.л. чатни.
- Чатни подают в маленьких розетках или кладут на тарелку рядом с рисом (гарниром).
- В томатные чатни добавляйте сметану, чтобы смягчить их вкус.

- Томатная паста требует приготовления на огне, так как в сыром виде она разъедает стенки желудка, способствуя язвенной болезни. Чтобы нейтрализовать едкую природу томатной пасты, в томатные чатни добавляйте сметану.

Правильно подобранный соус имеет большое значение, так как от этого зависит вкус, внешний вид и питательность пищи. Ведическая кулинария таит в себе множество секретов.

### **Майонез**

**500 г сметаны**

**0,5 ч.л. черной соли**

**0,5 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**0,5 ч.л. куркумы**

**1 ч.л. сухого порошка горчицы**

**3 ст. л. подсолнечного масла**

**чуть асафетиды (по желанию)**

**чуть белого молотого перца (по желанию)**

**2 пучка укропа (по желанию)**

Смешать в сметане все сухие ингредиенты, затем подмешать масло. Дать настояться 15 мин.

### **Шафраново-сметанный соус**

**500 г сметаны**

**300 г красного болгарского перца**

**1 ч.л. соли**

**1 ст.л. сахара**

**чуть асафетиды**

## **чуть черной соли**

Все компоненты положить в блендер, взбить.

### **Сметанный с хмели-сунели**

**500 г сметаны**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст.л. сахара**  
**1 ч.л. хмели-сунели**

Все компоненты смешать.

### **Сметанный с тыквой**

**500 г сметаны**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст.л. сахара**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**300 г тыквы (кубиками)**

Тыкву тушить до мягкого состояния в небольшом количестве молока (2 ст. л.) со специями (1/4 ч.л. молотого кориандра, 1/3 ч.л. соли, 1/3 ст. л. сахара) и 1 ст. л. сливочного масла. Остудить. Переложить в блендер (без жидкости). Добавить сметану. Взбить.

### **Сметанный с помидорами**

**400 г помидоров**  
**1 ч.л. соли**  
**чуть асафетиды**  
**3 ст. л. сливочного масла**

**2 ст. л. муки**  
**250 г молока**  
**300 г сметаны**

Обжарить слегка обжарить 1 ст. л. масла и 1 ст. л. помидоры с 1 ст. л. сливочного масла и асафетидой. Отдельно л. муки. Отдельно довести до кипения молоко со сметаной.

К молочно-сметанной смеси добавить обжаренную муку (тщательно перемешать венчиком) и помидоры (их можно предварительно протереть через сито). Снять с огня.

### **Сметанно-молочный**

1 ст. молока

2 ст.л. муки

2 ст.л. сливочного масла

300 г сметаны

1 ч.л. соли

Муку обжарить в масле, затем развести горячим молоком. Варить несколько минут, чтобы заварилось. Посолить и охладить.

Добавить сметану и размешать.

### **Сметанный с творогом**

150 г творога

150 г сметаны

0,5 ч.л. соли

100-150 г размягченного сливочного масла

1 пучок кинзы (мелко порезать)

Все компоненты взбить в блендере. Подавать к макаронам.

### **Сливочно-творожный**

150 г творога

150 г густых сливок (деревенских топленых, не кислых)

**0,5 ч.л. соли**  
**1 пучок кинзы (мелко порезать)**

Творог протереть через сито. К нему добавить  
Подавать с макаронами.

сливки, соль, кинзу.  
Осторожно перемешать венчиком (взбивать не надо).  
Этот соус густой, обладает вкусом плавленого сырка.

### **Из болгарского перца**

**300 г красного болгарского перца**  
**250 г томатной пасты (или 3 шт. помидоров)**  
**1 ч.л. соли**  
**3 ст.л. сахара**  
**чуть асафетиды**  
**150 г воды (если без помидоров)**  
**100 г панира тертого (по желанию)**

Все компоненты измельчить в блендере, затем довести до кипения на большом огне.

### **Лечо**

**1 кг помидоров (соломкой)**  
**1 кг болгарского перца (соломкой)**  
**1 ст. л. соли**  
**2 ст. л. сахара**

Варить в течение 20 минут. Этот соус в горячем виде можно закатать в 0,5-литровые банки.  
Пастеризовать 15 минут и оставить на зиму.

### Баклажановый

1 кг баклажанов (кубиками)  
3 шт. помидоров (кубиками)  
2 ст. л. муки  
0,5 пучка петрушки  
0,5 пучка укропа  
1 ч.л. соли  
1 ст. л. сахара  
200 г масла сливочного

чтобы получить более однородную консистенцию, можно взбить в блендере зелень.

Обжарить баклажаны до готовности, добавить к ним помидоры. Отдельно обжарить на сухой сковороде муку и соединить ее с баклажанами и помидорами. Посолить, добавить сахар. Соус готов. При желании,

### Баклажановый с грецкими орехами

2 шт. баклажанов (кубиками)  
4 шт. помидоров (кубиками)  
100 г грецких орехов (обжаренных в духовке)  
чуть асафетиды  
0.5 ч.л. черного перца  
1 ч.л. соли  
100 г сливочного масла

Баклажаны обжарить в масле со специями и солью. К ним добавить помидоры и грецкие орехи. Все взбить в блендере.

### Бешамель

2 ст. л. муки  
2 ст. л. сливочного масла  
200 г овощного бульона  
200 г сливок средней жирности

Обжарить муку в масле, добавить бульон, размешивая венчиком. Добавить сливки и кипятить еще 10 минут. К этому соусу можно добавить горчицу,

асафетиду, тертые свежие огурцы, укроп. Каждый раз соус будет с НОВЫМ ВКУСОМ.

### Соус для салатов

**12 ст. л. сливок средней жирности**

**12 ст. л. подсолнечного масла**

**0,5 ч.л. карри**

**0,5 ч.л. тмин молотый**

Перемешать все компоненты.

### Сациви

**1 ст. л. муки**

**100 г сливочного масла**

**чуть асафетиды**

**100 г воды**

**чуть соли**

**200 г грецких орехов  
(обжаренных в духовке)**

**1 пучок свежей зелени**

**0,5 ч.л. сухого укропа (листья)**

**чуть молотой гвоздики**

**чуть молотой корицы**

**0,5 ч.л. молотого черного перца**

**0,5 ч.л. куркумы**

**чуть лимонной кислоты**

Обжарить муку в масле. К ней добавить асафетиду и понемногу горячую подсоленную воду, измельченные грецкие орехи (можно пропустить их через зернорубку), зелень сухую и свежую, остальные специи. Все компоненты тщательно растереть деревянной лопаточкой. Хорошо прогреть, но не кипятить.

### **Соус - крем**

**2 ст. л. сметаны или йогурта**

**4 ст. л. сухого молока**

**150 г воды**

**¼ ч.л. черного перца**

**¼ ч.л. соли**

Тщательно перемешать все компоненты.

### **Песто**

**1 пучок базилика**

**чуть асафетиды**

**4 ст. л. панира (натертого на мелкой терке)**

**4 ст. л. кедровых орехов**

**6 ст. л. подсолнечного масла**

**воды (при необходимости)**

Измельчить все компоненты в блендере.

### **Сладкий изюмовый**

**200 г изюма**

**300 г воды**

**100 г сахарной пудры**

**чуть ванилина**

**сок одного лимона**

Изюм вымыть. В сковороде нагреть воду, добавить изюм, сахарную пудру, ванилин и сок лимона. Готовить 10 мин. при медленном кипении.

Переложить смесь в блендер и взбить в пюре. Подавать с блинами, оладьями.

### **Банановый**

**1 б. сгущенного молока (вареного 1 час)**

**4 шт. банана**

**чуть ванилина**

Взбить в блендере, подавать с блинами, оладьями.

### **Банановые чатни**

**1 кг бананов**  
**2 ст. л. топленого масла**  
**(или сливочного)**  
**1 ч.л. имбиря**  
**1 ч.л. корицы**  
**1 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. фенхеля**  
**1 ч.л. черного перца**  
**4 ст. л. сахара**  
**150-200 мл воды**

В разогретое масло засыпать специи, затем мелко порезанные бананы, сахар и перемешать. Готовить на среднем огне, помешивая, в течение пяти минут до загустения (можно размять толкушкой). Постепенно вливайте воду, помешивая. Разведите загустевшие бананы водой до консистенции соуса.

### **Грушевые чатни**

**1 кг груш**  
**2 ст. л. топленого масла (или**  
**сливочного)**  
**чуть ванилина**  
**1 ч.л. аниса**  
**1 ч.л. куркумы**  
**1 ч.л. черного перца**  
**1 ч.л. имбиря**  
**4 ст. л. сахара**  
**100 мл воды**

В разогретое масло засыпать специи, затем мелко порезанные груши. Уварить до размягчения и добавить сахар, воду. Постоянно помешивать, размять толкушкой и добавить ванилин.

### **Томатные чатни**

1 ст. л. сливочного масла  
1 ч.л. семян черной горчицы  
1 шт. лаврового листа  
1 ч.л. черного перца  
0,5 ч.л. имбиря  
0,5 ч.л. кориандра  
чуть асафетиды  
250 гр. томатной пасты  
4 ст. л. сахара  
1 ч.л. соли  
250 мл воды  
100-200 г сметаны (по  
желанию)

В горячее масло засыпать специи, слегка обжарить и добавить томатную пасту, сахар, соль, воду. Довести до кипения. Чтобы нейтрализовать едкую природу томатной пасты, можно добавить в чатни сметану.

### **Аджика**

500 г томатной пасты «Кухмастер»  
150 мл воды (не обязательно, если густая томатная паста)  
300 г грецких орехов измельчить  
2 ч.л. соли  
1 ч.л. черного перца  
1 ч.л. хмели-сунели (с горкой)  
0,5 ч.л. асафетиды  
2 пучка кинзы  
2 шт. лавровых листьев  
2 ст. л. сахара

## **2 ст. л. подсолнечного масла**

Все ингредиенты довести до кипения (кроме масла). В теплую аджику положить подсолнечное масло, размешать.

# **ВЫПЕЧКА И СЛАДОСТИ**

## **ВЫПЕЧКА**

Согласно ведической кулинарии зерновые культуры (пшеница, рожь, рис и т.д.) имеют свойство при их обработке и приготовлении сильно впитывать умственный настрой людей, которые с ними соприкасаются, особенно это касается тех, кто занимается непосредственно выпечкой хлеба или приготовлением блюд на основе злаков.

Следовательно, тот, кто печет хлеб в хорошем настроении ума и угощает им своих близких, меняет окружающее пространство согласно своему внутреннему настрою и приносит мир в дом.

### **Замешивание теста**

**В.О.РУЗОВ**

Замешивание теста имеет глубокий сакральный смысл. Мука, вода, соль и специи – это отношения супругов, их родственников и их детей. Чем дольше и качественнее их замешивать, тем крепче станет семья и сплоченнее отношения. Если замесить некачественно, то глубокой связи не будет, и члены семьи будут идти каждый по своему пути. Женщина, должна

вложить все свои усилия и всю свою любовь в процесс замешивания теста. Так она формирует свой гороскоп. Мука олицетворяет собой звезды, специи – благоприятные качества планет, а готовое блюдо – астрологическую карту женщины. Следовательно, по тому, как женщина замешивает тесто, можно понять ее карму.

В этой книге представлены рецепты из разных видов теста: песочное, бисквитное, пресное тесто.

**Пресное тесто** готовится быстро и просто. Смешайте все сухие компоненты рецепта, вотрите в них масло и добавьте жидкость, замесите.

- **2, 5 стакана муки**
- **1 ч.л. соли**
- **1 ст.л. сахара**
- **1 ч.л. соды**
- **0, 5 ч.л. лимонной кислоты**
- **чуть ванилина (не обязательно)**
- **100 грамм масла**
- **1 стакан кефира**

Для пирогов и пирожков необходимо дать настояться тесту от 30 мин. до 1 часа, накрыв его полиэтиленовой пленкой, желательнее в теплом месте. Испечь при  $t 200^0 - 230^0$  С.

**Бисквитное тесто** можно приготовить за пару минут, смешав все сухие компоненты рецепта, втереть в них масло и развести кефиром, ряженкой или сметаной, наполовину смешанной с водой, или сгущенным молоком, разведенным наполовину водой.

- **2 стакана муки**
- **1 стакан сахара**
- **0, 7 ч.л. соды**

- 0,5 ч.л. лимонной кислоты
- 50-100 грамм сливочного масла
- 1 стакан ряженки (кефира и т.д.)
- 1-2 ч.л. специи по рецепту
- чуть ванилина

Форму для выпечки смазать сливочным маслом и обсыпать мукой (манкой). Выложить в нее тесто и разровнять его поверхность сырыми руками. Испечь при  $t\ 200^0 - 220^0\ C$ . Первые 20 минут духовку не открывать, иначе нарушается температурный режим, и тесто не поднимется, останется сырым. Разрежьте бисквит полностью охлажденным.

Торты, пирожные и печенья из **песочного теста** обладают рассыпчатостью, поэтому называются «песочными». При точном соблюдении рецепта хорошее песочное тесто можно приготовить очень быстро.

- 1 стакан муки
- $\frac{1}{4}$  стакана сахара
- 100 сливочного масла
- Чуть холодной воды (при необходимости)
- 2 ст.л. крахмала (для рассыпчатости, но не обязательно)
- Чуть соли

Масло, сахар размешать до получения однородной массы. В эту массу всыпать муку, соль, крахмал, замесить тесто, при необходимости можно добавить чуть-чуть воды. Тесто охладить в холодильнике 30-60 минут. Раскатывая изделия, муку не подсыпать, лучше использовать полиэтиленовую пленку. Испечь при температуре  $230^0 - 250^0\ C$  до золотистого цвета. Пласты для тортов, пирожных, перед выпечкой накалывают вилкой или кончиком ножа.

## СЕКРЕТЫ

- В изделия из пшеничной муки обязательно добавляйте кориандр, для облегчения переваривания и усвояемости.
- Если песочное тесто готовится для изделий с начинкой или кремом, ароматизировать его не следует. Тесто для печенья и других сухих изделий можно ароматизировать разными сладкими специями, чтобы придать им определенный вкус. Эти добавки кладите при размешивании масла с сахаром.
- Муку для бисквитов берите только высшего сорта.
- Теплый бисквит при резке мнется, поэтому после выпечки необходимо дать ему полностью остыть, а если бисквит нужно будет пропитывать сиропом, охлаждайте его не менее 7 часов, иначе, впитав сироп, он развалится.
- В пресное тесто добавляйте немного прокисшего творога, и давайте ему настояться и подняться 30-60 минут, тесто будет пышным и похожим на дрожжевое.
- В изделиях из пресного теста используйте разные сорта муки, отруби, овсяные хлопья и т.д.
- Тем, кто трудится физически, хорошо употреблять хлеб из муки грубого помола с отрубями – он увеличивает мышечную силу.

## **БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ**

**О.Г.ТОРСУНОВ**

Одной из основных проблем здорового питания, как это ни парадоксально, является хлеб. Практически весь хлеб, хлебобулочные изделия и выпечка делаются на пекарских дрожжах. Но на протяжении тысячелетий хлеб пекли по традиционным рецептам, основу которых составлял процесс брожения, вызванный тщательным вымешиванием, или закваской для теста. Чаще взбитое тесто оставляют в теплом месте, чтобы оно взшло. В жарком климате тесто всходит

быстро, в более холодном климате используется сода для ускорения процесса.

Дрожжи имеют свойство расширяться, и они могут вызвать вздутие живота, несварение желудка и запоры. Хлеб из дрожжевого теста портится гораздо быстрее, чем приготовленный без дрожжей.

Необходимо четко представлять себе разницу между брожением, вызванным дрожжами, и естественным брожением. Дрожжи (дикие или культурные) вызывают брожение естественных сахаров, находящихся в пшенице, которые разлагаются при этом на этиловый спирт и углекислый газ, что вызывает подъем теста. Естественное брожение происходит благодаря деятельности бактерий, расщепляющих важные питательные элементы пшеницы, превращая их в форму, которая легче усваивается. Этот процесс можно назвать предварительным пищеварением.

Дрожжи подрывают наш иммунитет, постепенно накапливаясь в организме, ослабляют его защитные силы, делают более восприимчивым к различным заболеваниям. Размножаясь в организме с огромной скоростью, дрожжевые грибки пожирают полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта и являются своеобразным «троянским конем», способствующим проникновению всех патогенных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем в кровь и в организм в целом.

Регулярное употребление продуктов брожения ведет к хронической микропатологии, к понижению сопротивляемости организма, повышению восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений, быстрой утомляемости мозга, восприимчивости к воздействию канцерогенов и других экзогенных факторов, разрушающих организм. Кроме того, дрожжи нарушают нормальное клеточное размножение, провоцируют хаотичное размножение клеток с образованием

опухоли. Как отмечают современные микробиологи, именно дрожжи дают толчок к перерождению, мутации нормальных клеток и возникновению и развитию различных опухолевых процессов, в том числе и рака. Дрожжи ускоряют развитие раковых клеток, по данным разных исследований, от 3 до 15 раз.

Пекарские дрожжи приживаются в желудке человека и поглощают и без того скудные поступления витаминов группы В в организм человека, со всеми опасными далеко идущими последствиями. Бездрожжевой хлеб лишен этих недостатков.

## СЕКРЕТЫ

- Тщательно вымойте руки, т.к. тесто лучше вымесить руками, тогда оно станет пышным и воздушным. Придайте тесту форму шара. Потом охватите его обеими руками и ладонями разминайте на столе от середины к краям. Затем одну половину теста наложите на другую и многократно повторяйте этот процесс. При этом все время поворачивайте шар, чтобы он был обработан со всех сторон. Вымешивать минут 10-15, при этом благоприятно произносить молитву.
- Муку перед употреблением нужно просеивать.
- Если тесто сильно липнет, смажьте руки растительным маслом. Если и после того, как его хорошо промесили, тесто остается липким, придется добавить в него немного муки. Но осторожнее с дозировкой, т.к. тесто может получиться сухим! Если тесто очень сухое, то нужно немного добавить воды или любого кисломолочного продукта.

- Выпекать хлеб лучше на медленном огне и на верхней полке.  
Указанные в рецептах температурные режимы ориентированы на конвекционные печи. Для электропечи и электродуховки температура должна быть выше на 20 - 30%.
- При выпекании хлебу необходима влажная среда, чтобы он хорошо поднялся. Поэтому желательно поставить в духовку маленькую огнеупорную мисочку с водой.
- Хлеб можно оценивать по мякишу и корочке:
  - Мякиш может быть клейким, если в тесте недостаточно закваски, если брожение было слишком быстрым или температура духовки слишком низкой.
  - Если хлеб сильно крошится, значит, было взято слишком много жидкости, тесто недостаточно вымешено, слишком низкой была температура духовки или тесто слишком долго поднималось.
  - Слишком пористый мякиш, с дырками, означает, что в тесте слишком много закваски, в нем недостаточно соли, плохо перемешаны ингредиенты или тесто плохо вымешено.
  - Слишком плотный мякиш является результатом излишней закваски, слабости закваски для кислого теста, излишка соли, слишком высокой температуры в духовке, недостаточно долгого подъема, слишком энергичного вымешивания или слишком быстрого брожения.
  - Очень мягкая корочка означает, что духовка была недостаточно горячей, или что хлеб в ней стоял недостаточно долго.
  - Плотная корочка получается, когда жидкость скапливается

под корочкой, при охлаждении она затвердевает.

- Трещины или пузыри на корочке свидетельствуют об избытке жидкости, слишком горячей духовке или слабом тесте.

Бледная корочка означает, что температура в духовке была слишком низкой, что тесто было поставлено слишком низко. Слишком темная корочка получается из-за слишком высокой температуры в духовке, или вследствие избытка сладости или других добавок.

- Если хлеб вылезает из формы, то положили слишком много теста, или недостаточно соли.
- Быстро черствеющий хлеб объясняется целым рядом причин: замешенное тесто поднялось слишком быстро, тесто слишком нагрелось, в нем недостаточно соли, было мало воды, температура в духовке была слишком низкой.

## **Хлеб**

### **Закваска:**

**0,5 л молока (настоять  
сутки на столе)**

**0,5 л воды**

**0,5 кг муки высшего сорта  
(лучше «Макфа»)**

Сложить в 3-х литровую банку и поставить на стол настаиваться 2 дня (сверху накрыть марлей).

Будет плавать сгусток теста – это и есть закваска.

Убрать ее в холодильник. На 1 буханку использовать 1 столовую ложку закваски.

## Хлеб:

**2 ст. воды**  
**1 ст. л. закваски**  
**2 ч. л. соли**  
**2 ч. л. сахара**  
**1 ч. л. кориандра**  
**1 ст. ржаной муки**  
**3 ст. белой муки**  
**(вместо черной муки можно использовать отруби, овсяные хлопья, томатную пасту)**

Все перемешать. Из теста 1 столовую ложку отложить как закваску в холодильник.

Форму смазать маслом, обсыпать мукой, выложить тесто, сырыми руками разровнять поверхность. Можно посыпать сверху кунжутом.

Оставить на ночь (8 часов) в холодной духовке. Утром испечь в течение 1 часа при температуре 230°C.

## Пирог капустный

### Тесто (на противень):

**5 ст. муки**  
**2 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**100 г кислого творога (не обязательно)**  
**1,5 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**100 г сливочного масла**  
**2 ст. кефира**

### Начинка:

**1 кг белокочанной капусты (натереть)**  
**1 ч.л. соли**  
**0,5 ст. л. сахара**  
**чуть лимонной кислоты**  
**0,5 ч.л. куркумы**  
**1 пучок укропа**  
**80 г. сливочного масла**  
**1 ст. л. кунжутного семени**

Замесить тесто, смешав все сухие компоненты, затем втереть творог и масло, добавить кефир. Укрыть тесто пленкой, пока готовится начинка.

Капусту потереть на терке или мелко порезать. Добавить соль, сахар, куркуму, лимонную кислоту, укроп. Перемешать.

Тесто разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать, выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, сверху положить начинку. Поверх начинки положить кусочки сливочного масла. Укрыть пирог раскатанной меньшей частью теста. Сделать надрезы, смазать поверхность пирога сметаной и обсыпать пирог кунжутом. Выпекать при температуре 230°C 40-50 минут.

### **Пирог с баклажаном**

#### **Тесто (на противень):**

**3 ст. муки**  
**100 г сливочного масла**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**1,5 ст. ряженки (или йогурта)**

#### **Начинка:**

**1 шт. среднего баклажана**  
**1 шт. болгарского перца**  
**2 шт. картофеля**  
**100 г сливочного масла**  
**0,5 ч.л. черного перца**  
**чуть асафетиды**  
**0,5 ч.л. кориандра**  
**1 ч.л. соли**

Замесить тесто, смешав все сухие компоненты, втереть в муку масло, добавить ряженку. Укрыть тесто пленкой, пока готовится начинка.

Обжарить баклажаны, добавить к ним картофель, перец, соль, специи. Начинку остудить.

Тесто разделить на 2 части. Из одной раскатать большой пласт на весь противень (смазанный маслом) и выложить начинку, а из второй части вырезать формочкой цветочки и выложить на начинку. Сметаной нарисовать сетку по начинке и цветам.

Выпекать в духовке при температуре 230°C 40-50 мин.

## **Картофельный пирог**

### Тесто (на противень):

5 ст. муки  
2 ч.л. соли  
1 ст. л. сахара  
1 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной  
кислоты  
100 г сливочного масла  
2 ст. кефира

### Начинка:

6-8 шт. сырого картофеля  
2 шт. лаврового листа  
чуть асафетиды  
0,5 ч.л. черного перца  
3 ст. л. подсолнечного масла  
1 пучок укропа семена (или  
листья)  
1 ч.л. соли  
1 ч.л. кориандра

Замесить тесто, смешав все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир. Укрыть тесто пленкой, пока готовится начинка. Картофель порезать кольцами (толщиной 5 мм). Разделить тесто на 2 неравные части. Большую часть раскатать и выложить на противень, смазанный маслом. На нее выложить начинку: картофель, соль, перец, лавровый лист, укроп, асафетиду, а сверху полить подсолнечным маслом, укрыть меньшей частью оставшегося теста. Сделать надрезы. Испечь при температуре 230°C 50-60 мин.

С подсолнечным маслом пирог напоминает рыбный пирог с мойвой.

В начинке этого пирога используется подсолнечное масло, которое при нагревании свыше 50°C становится ядовитым.

Состав специй в начинке можно изменить:

100 г сливочного масла  
1-2 ч.л. смеси специй хмели-сунели  
0,5 ч.л. чёрного перца

«Вкусняшка» (ореховый пирог)

Тесто:

2,5 ст. муки  
150 г масла  
1 ч.л. соли  
0,5 ст. сахара  
0,7 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
1 ст. ряженки  
чуть ванилина

Начинка:

200 г грецкие орехи  
200 г сахара  
1 ч.л. цедры апельсина  
100 г изюма (по желанию)

Для смазывания пирога:

50 г сливочного масла (или ги)  
2 ст.л. жидкого меда

Для теста смешать все сухие компоненты, втереть масло, добавить ряженку. Быстро замесить тесто.

Измельчить в комбайне грецкие орехи с сахаром, соединить с промытым изюмом и цедрой апельсина.

Тесто разделить на 2 неравные части. Большую часть теста раскатать толщиной 5-7 мм, переложить в подготовленный противень (обсыпанный мукой). Выложить на него начинку, укрыть вторым пластом теста. Плотно защипнуть края, сделать на поверхности пирога 5 надрезов. Выпекать в духовке около 40 мин. при температуре 230°C.

Готовый горячий пирог смазать медом и маслом, предварительно наколов его поверхность вилкой.

### **Картофель в тесте**

Тесто: (на 15 штук)

**50 г творога (по желанию)**

**2,5 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**100 г сливочного масла**

**1 ст. кефира**

Начинка:

**3 шт. сырого картофеля**

**0,5 ч.л. соли**

**60 г сливочного масла**

Замесить тесто, смешав все сухие компоненты. Втереть творог, масло, добавить кефир.

Выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень швом вниз. Сверху каждый колобок обильно смазать сметаной. Испечь в духовке при температуре 230°C 20-25 мин.

Разделить тесто на 15 шариков, приготовить начинку: картофель порезать кружочками толщиной 5-7 мм, посолить и перемешать.

Каждый шарик раскатать в лепешку и завернуть в нее кружок картофеля и маленький кусочек масла, чуть соли, асафетиды, укропа. Защипнуть так, чтобы получился колобок.

## Рулеты «Сурья»

Тесто: (на 20 шт.)

**2,5 ст. муки**

**1 ст. л. сахара**

**1 ч.л. соли**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**100 г сливочного масла**

**100 г сметаны**

**100 мл теплой воды**

**200 г топленого масла для жарки рулетов**

Начинка:

**100-200 г панира (мелкими кубиками)**

**1 пучок укропа**

**100 г кокосовой стружки**

**2 ч.л. соли**

**2 шт. помидоров (кубиками)**

Замесить тесто, смешав все сухие компоненты, втереть в них масло, добавить воду и сметану.

Раскатать пласт теста 30x20 см.

Равномерно распределить по пласту теста начинку: панир, соль, помидоры, укроп, кокос. Свернуть рулет, разрезать рулет на небольшие кусочки толщиной 1,5 см. Обжарить на сковороде с большим количеством топленого масла. Время приготовления 30 мин.

### Булочки с паниром

Тесто: (на 20 шт.):

**2,5 ст. муки**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**100 г сливочного масла**  
**1 ст. кефира**

Начинка:

**100-200 г панира**  
**1 ч.л. соли**  
**50 г сливочного масла**  
**(размягченного)**

На противень, зашипнув рулетик с одной стороны, чтобы другая раскрылась. Испечь в духовке при температуре 230°C 20 мин.

Замесить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир.

Нарезать панир мелкими кубиками, раскатать пласт теста 20x30 см. Равномерно распределить по нему размягченное сливочное масло, панир, посолить. Свернуть рулет, разрезать небольшими кусочками толщиной 1,5 см. Выложить

### Шанежки

Тесто (на 15 шт.):

**2.5 ст. муки**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**чуть ванилина**  
**100 г масла**  
**1 ст. кефира**

Начинка:

**500 г картофельного пюре,**  
**или повидла, или овощей,**  
**или творога.**

Замесить тесто, соединив все сухие компоненты. Втереть масло, добавить кефир. Дать настояться тесту под пленкой в теплом месте в течение 1-2 часов. За это время приготовить любую начинку. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см. Вырезать формой кружки, промазать их сметаной и выложить на них начинку,

снова помазать сметаной. Выпекать в духовке при температуре 230°C 20 мин. до подрумянивания сметаны.

### **Плюшки с маком**

Тесто (на 15 шт.):

**2,5 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**1 ч.л. соды**

**1 ст.л. сахара**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**чуть ванилина**

**100 г масла**

**1 ст. кефира**

Начинка:

**2 ст. л. мака**

**50 г сливочного масла  
(размяченного)**

**3 ст. л. сахара**

**2 ст. л. сметаны (для  
обмазывания плюшек)**

Замесить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир. Дать настояться 1-2 часа (можно и не выстаивать тесто).

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать формой кружки. Каждый кружочек помазать размяченным сливочным маслом, обсыпать маком и сахаром. Свернуть каждый кружочек рулетиком и соединить концы так, чтобы образовалось приплюснутое кольцо. Ножом сделать два надреза с одного конца кольца, чтобы получились три маковых лепестка. Уложить их друг на друга ступеньками. Готовую плюшку смазать сметаной. Выпекать в духовке при температуре 230°C 20-25 мин.

## **Пирожки со щавелем**

Тесто (на 15 шт.):

**2,5 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**чуть ванилина**

**100 г сливочного масла**

**1 ст. кефира**

**200 г масла топленого (для жарки)**

Начинка:

**300 г щавеля свежего**

**1 ст. сахара**

Замесить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир.

Порезать щавель, соединить его с сахаром и сразу заворачивать в пирожки, пока щавель не дал сок.

Готовое тесто раскатать пластом толщиной 1 см, вырезать формой кружки, выложить в каждый начинку и плотно защипнуть швы. Обжарить на сковороде в топленом масле.

## **Пончики**

Тесто (на 15 шт.):

**2,5 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**чуть ванилина**

**30-50 г сливочного масла**

**200 г топленого масла для жарки**

Начинка:

**350 г густого яблочного повидла**

(повидло), защипнуть, собрав все края круга в центре, над начинкой, чтобы получился шар. Обжаривать в топленом масле с двух сторон, а затем поставить пончик боком и по бокам поворачивать с четырех сторон, чтобы он равномерно обжарился. 30 мин. Огонь минимальный.

Приготовить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир, дать постоять тесту от 1 до 3 часов при комнатной температуре, укрыв его пленкой.

Готовое тесто раскатать в жгут, разрезать на 15 равных кусочков. Каждый скатать в шарик. Шарик раскатать скалкой в лепешку толщиной 0,7 – 1 см. В центр лепешки положить начинку

## **Булочки на шпажках**

Тесто (на 15 шт.):

**2 ст. муки**

**1 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**1ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**чуть ванилина**

**0,5 ст. отрубей или муки  
другого сорта**

**100 г сливочного масла**

**1 ст. кефира**

**2 ст. л. кунжута для  
обсыпки**

**15 шт. шпажек 30 см  
(деревянных)**

образом шпажки накручивать жгут теста. Обмазать его сверху сметаной и обсыпать кунжутом. Выложить эту шпажку с тестом на смазанный маслом и посыпанный мукой противень на расстоянии 3-4 см друг от друга. Булочки сильно увеличатся в размере. Выпекать при температуре 230°C 20 мин. Кроме кунжута можно использовать мак, кокосовую стружку, сахар.

Замесив тесто, как в предыдущих рецептах, сразу раскатать его в жгут и разделить на 15 частей. Скатать их в шары. Каждый шар раскатать в жгутик от центра к концам. Центр жгута должен быть толстым, а концы тонкими длиной 25-30 см.

Деревянную шпажку обмазать размягченным сливочным маслом и обвалить в муке. На подготовленные таким

## Гребешки

### Тесто:

**2,5 ст. муки**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст. л. сахара**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**чуть ванилина**  
**100 г сливочного масла**  
**1 ст. кефира**

### Начинка:

**15 ст. л. повидла яблочного**  
**(без горки)**  
**1 ст. л. крахмала**  
**1 ч.л. корицы**

Приготовить тесто, смешав все сухие компоненты, втереть масло и добавить кефир.

Приготовить начинку, соединив все компоненты, размешать. Раскатать тесто в жгут, разделить его на 15 частей. Каждую часть скатать в шар и раскатать скалкой в лепешку. В центр лепешки положить 1 ст. л. начинки, смочить края лепешки водой и соединить их, сложив лепешку пополам. Сделать несколько

надрезов ножом по округлой стороне изделия. Сверху «гребешок» смазать водой или сметаной, проколоть вилкой и выложить на мазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекать при температуре 200-220°C 20 минут

## Крендели

### Тесто:

**2,5 ст. муки**  
**1 ч.л. соли**  
**1 ст.л. сахара**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**чуть ванилина**  
**100 г сливочного масла**

**1 ст. кефира**

### Посыпка:

**1 ст.л. сметаны**  
**2 ст.л. сахара**  
**1 ч.л. корицы**

Замесить тесто, соединив все сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир.

Раскатать тесто в жгут и разделить его на 15 частей. Каждую часть скатать в шар, раскатать в жгутики длиной 25-30 см от центра к концам. Центр жгута должен быть толстым, а концы тонкими. Переплести концы между собой двумя витками и положить их на центр жгута (на самое толстое место).

Получился крендель. Теперь смажьте его сметаной и посыпьте сахаром,

смешанным с корицей, или смажьте его томатным соусом.

Выпекать при температуре 200°C 20-25 мин.

## Хлеб от доктора Торсунова

**800 г муки высшего сорта**  
**70 г ржаной муки**  
**100 г сухого молока**  
**3 ч.л. сахара**  
**2 ч.л. соли**  
**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**  
**2 ч.л. корицы**  
**1/3 ч.л. кардамона**  
**1/6 ч.л. бадьяна**  
**600 мл кефира**  
**150-100 г сливочного масла**

Замесить из всех компонентов тесто и испечь на медленном огне в течение 1-2 часов на противне.

## Экадашный хлеб

**1 ст. кокоса (не обязательно)**

**2 ст. сухого молока**

**2 ст. крахмала**

**1 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**50-100 г сливочного масла**

**0,5-0,8 ст. кефира (или воды)**

на минимальном огне при температуре 180-200°C в течение 50-60 мин.

Смешать сухие компоненты, втереть сливочное масло (чем больше положить масла, тем более рассыпчатым будет хлеб), добавить кефир. Форму диаметром 20—22 см обильно смазать сливочным маслом, выложить тесто. Дать постоять 20-40 мин. Испечь в духовке

Количество воды и масла можно варьировать в зависимости от жирности сухого молока. Если перельете жидкости, хлеб останется сырым внутри. А если воды будет мало, то хлеб плохо поднимется и будет жестким. Если дно хлеба подгорит, натрите его на терке, а из крошки можно сделать сладкие шарики, добавив 2 ст. л. сливочного масла и 2 ст. л. белого сухого молока. Обвалить в белом кокосе.

## Оладушки

( на 20 человек по 3 штуки)

**4 ст. муки**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**1 ч.л. соли**

**2 ст. л. сахара**

**100 г изюма (по желанию)**

**1 л кефира**

**чуть ванилина**

**300 г топленого масла для жарки**

Смешать все сухие компоненты, добавить кефир. Ложкой тщательно размешать. Разогреть масло в сковороде. Выкладывать тесто по 0,7 – 0,5 ст.л.

Время приготовления 50-60 мин.

### **Блины**

(на 25 человек по 2 штуки)

4 ст. муки  
4 ст. л. сахара  
4 ч.л. соли  
1 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
500 г сметаны  
Примерно 4 стакана воды  
или сыворотки (не полных)  
200 г сливочного масла (или  
топленого)  
4 шт. банана (по желанию)  
натереть на мелкой терке.  
сковороду 1 раз смажьте топленным  
маслом и начинайте жарить  
блины.

Смешайте все сухие  
компоненты. Добавьте  
сметану. Постепенно  
вливайте воду, размешивая.  
Доведите тесто до  
консистенции сметаны.  
Растопите сливочное масло  
до жидкого состояния и  
влейте в тесто, размешайте  
тщательно венчиком,  
добавьте протертые бананы  
(по желанию). Блинную

сковороду 1 раз смажьте топленным маслом и начинайте жарить блины.

### **Шарлотка**

(форма диаметром 25 см)

#### Тесто:

2 ст. муки  
1 ст. сахара  
0,5 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
чуть ванилина  
50-100 г сливочного масла  
1 ст. кефира или ряженки

#### Начинка:

0,5 кг яблок

3-4 ст. л. сахара (если  
яблоки кислые)

0,5 ч.л. корицы

Смешать все сухие  
компоненты, втереть масло и  
добавить кефир.

Смазать форму маслом  
и посыпать мукой. На дно  
формы выложить нарезанные  
дольками яблоки, сахар,  
корицу. Залить яблоки

тестом. Сырыми руками  
разровнять поверхность  
теста. Выпекать при

температуре 200°C 40 минут.  
Выложить из формы, когда  
остынет.

### **Имбирный бисквит** (форма диаметром 25 см)

#### Тесто:

2 ст. муки  
1 ст. сахара  
0,7 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
50-100 г сливочного масла  
1 ст. ряженки (или 0,5 ст.  
сметаны и 0,5 ст. воды)  
1-2 ст.л. свежего имбиря  
(натереть)

#### Украшение:

1 ст.л. жидкого меда  
1 ст.л. цукатов  
1 ст.л. кокоса (или арахиса  
жареного, дробленого  
скалкой)

украшая любым кремом. Пропитывать любым сиропом,  
использовать с частью теста кэроб (получится торт «Зебра»).

Соединить сухие  
компоненты, втереть масло,  
добавить имбирь, ряженку.  
Форму смазать маслом и  
посыпать мукой. Выложить в  
нее тесто, разровняв верх  
сырыми руками. Выпекать  
при температуре 180-200°C  
40 мин. Теплый бисквит  
вынуть из формы и обмазать  
медом. Украсить цукатами и  
кокосовой стружкой.

Это универсальный  
рецепт, так как на его основе  
можно делать разнообразные  
торты, бисквиты и пироги с  
повидлом, меняя набор  
специй и добавляя изюм,  
арахис и

### **Манник**

(форма диаметром 25 см)

1 ст. манки  
1 ст. муки  
1 ст. сахара  
чуть ванилина (или цедры  
лимона, апельсина)  
1 ч.л. соли  
1 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
100 г сливочного масла  
1 ст. кефира (ряженки,  
топленого молока)

Смешать сухие  
компоненты, втереть масло,  
добавить кефир. Смазать  
форму маслом, посыпать  
мукой (или манкой).  
Выложить тесто, разровняв  
его поверхность сырыми  
руками. Выпекать при  
температуре 180-200°C 40  
минут.

### **Манник-запеканка**

Чуть ванилина  
1,5 ст. манки  
0,5 ст. муки  
1 ст. сахара  
0,5 ч.л. соды  
1 ч.л. крахмала  
2-3 ст.л. топленого масла  
1 ст. кефира

Соединить сухие  
компоненты, добавить масло  
и кефир, размешать.  
Выложить в смазанную  
маслом и посыпанную  
манкой форму и выдержать  
15 мин. Выпекать при  
температуре 200°C 40 мин.  
Очень необычный вкус.

## Лимонный пирог

### Тесто:

**3,5 ст. муки**  
**200 г сливочного масла**  
**1 ст. кефира**  
**2 ст. л. сахара**  
**¼ ч.л. соли**  
**1 ч.л. соды**  
**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

### Начинка:

**1 лимон**  
**2 ст. сахара**

Соединить сухие компоненты, втереть масло, добавить кефир. Тесто завернуть в пленку и убрать в морозилку на 15 минут (или в холодильник на 30 мин.).

Лимон вместе с цедрой натереть на крупной терке, удалить семечки, соединить его с сахаром. Начинка готова.

Тесто разделить на 2 не равные части.

Большую раскатать, перенести на сухой противень, положить на него начинку и укрыть пластом из меньшей части теста, очень тщательно защипнуть все швы. Надрезать верхний пласт в 2-х, 3-х местах, Выпекать в духовке при температуре 200°C 30-40 мин. Разрезать пирог полностью остывшим на ромбики со стороной 5 см. Если пирог разрезать тёплым, то начинка вытечет.

## **Яблочный пирог «Индра»**

(на противне)

### Тесто:

**3 ст. муки**

**1 ст. сахара**

**1 ч.л. соды**

**1 ч.л. лимонной  
кислоты**

**чуть ванилина**

**50 г орехов (по  
желанию)**

**200 г сливочного масла**

**1 ст. кефира**

### Начинка:

**1 кг яблок**

**50 г сливочного масла**

**50 г изюма**

**0,5 ч.л. корицы**

**0,5 ст. сахара**

Смешать сухие компоненты для теста, втереть масло, добавить кефир. Для начинки яблоки порезать кубиками, добавить к ним остальные компоненты, сварить. Начинку остудить.

Тесто разделить на 2 неравные части. Большую раскатать и выложить на посыпанный мукой противень, а на него начинку. Сверху укрыть меньшим пластом, защипнуть.

Сделать в нем надрезы в шахматном порядке. В каждый надрез положить по любой кислой ягоде. Ягоды предварительно обвалять в крахмале или в сахарной пудре. Испечь.

## **Сочни с творогом**

Тесто (на 15 штук):

**3 ст. муки**

**1 ст. сахара**

**чуть ванилина**

**0,5 ч.л. корицы**

**200 г масла**

**1 ст. кефира (не полный)**

Начинка:

**200 г нежирного творога**

**2 ст. л. сахара**

**50 г изюма (по желанию)**

Верхнюю часть сочня смазать ряженкой или сметаной. Выпекать при температуре 230°C 25 мин.

Смешать все сухие компоненты для теста, втереть масло, добавить кефир.

Для начинки все смешать. Тесто скатать в жгут и разрезать на равные 15 частей. Каждую часть скатать в шар и раскатать скалкой в лепешку. В центр каждой лепешки положить начинку и сложить лепешку пополам.

## **Печенье овсяное**

( 15 штук)

**1,5 стакана муки**

**1 ст. геркулеса**

**1 ст. сахара**

**1 ч.л. соли**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**70 гр. сливочного масла**

**чуть ванилина**

**1 ст. кефира (не полный)**

**100 г изюма (по желанию)**

**2 ст. л. кунжута (для посыпки)**

Смешать все сухие компоненты, втереть масло, изюм, добавить кефир. Получилось липковатое тесто. Сырыми руками скатывать шарики, укладывать их по 3 штуки в ряд (так как в духовке шарики теста превратятся в лепешки). Посыпать кунжутом.

Выпекать при температуре  
220°C 10-15 мин.  
Испеченное еще мягкое

печенье сразу снять с противня  
и положить остужаться.

### Печенье овсяное «Облака»

Тесто (на 15 шт.):

1 ст. муки  
1 ст. л. крахмала  
1 ст. геркулеса  
1 ст. сахара не полный  
1 ч.л. соли  
1 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
70 г сливочного масла  
1 ст. кефира не полный

Глазурь:

2 ст. л. сахарной пудры  
1 ст. л. воды (для  
обмакивания)

Смешать все сухие  
компоненты, втереть масло,  
добавить кефир. Сырыми  
руками скатать шарики и  
окунуть каждый в воду и  
дважды в сахарную пудру.  
Выложить на противень по 4  
штуки в ряд. Выпекать при  
температуре 220°C 10-15  
минут.

В последние 2-3 мин.  
выпекания включите гриль  
(верхний огонь). Сахарная  
пудра расплавится. Доставать  
из духовки еще мягкие, сразу  
снять с противня.

### Масляное печенье

Тесто (на 66 штук):

150 г муки  
200 г крахмала  
щепотка соли  
чуть ванилина  
100 г сахарной пудры

250 г сливочного масла  
чуть воды по  
необходимости

Глазурь (по желанию):

80 г сахарной пудры

**140 г сухого молока**  
**30 г сливочного масла**  
**1,5 ч.л. сметаны**  
**1 ч.л. воды**  
**3 ст. л. кокоса для посыпки**

Для теста смешать все компоненты, втереть масло, если необходимо - добавить воды. Убрать в холод на 30 минут. Тесто раскатать в жгут толщиной в 2 пальца, густую глазурь, смешав все перечисленные компоненты. Готовую глазурь ложкой намазать на печенье и окунуть в кокосовую стружку.

разрезать на кусочки толщиной 5 мм. Эти кусочки скатать в шарики и приплюснуть слегка между ладонями (можно нанести узор, прижав зубцы вилки к шартику сверху, чтобы получилась сетка). Выпекать при температуре 180°C 15 мин. По желанию для красоты можно приготовить

### **Печенье «Творожные рулеты»**

Тесто (на 18 штук):

**1 ст. муки**  
**0,5 ст. крахмала**  
**0,5 ст. сахарной пудры**  
**чуть соли**  
**200 г сливочного масла**  
**1 ст. л. воды (при необходимости)**  
**1 ч.л. сахарной пудры (для обсыпки)**

Начинка:

**200 г творога**  
**1 ст. л. сметаны**

**1 ст. л. муки**  
**1 ст. л. сахара**

Замесить тесто и сразу раскатать его в пласт 4-5 мм (раскатывать между двумя целлофановыми пленкам). Выложить начинку тонким слоем, свернуть в рулет и разрезать на кусочки толщиной 2 см (на 18 кусочков). Выпекать при температуре 200°C 20 минут, пока слегка не

пожелтеют. Еще мягкими снять с противня и, пока теплые, посыпать сахарной пудрой.

### **Хворост с творогом**

**200 г творога**  
**2 ст. муки**  
**0,5 ст. сахара**  
**3 ст. л. кунжута**  
**1 ст. л. сахарной пудры (для обсыпки)**  
**100 мл воды**  
**300 г топленого масла (для фритюра)**

Смешать все компоненты, замесить крутое тесто, положить на 30 мин в холод. Раскатать пласт теста толщиной 3 мм. Волнистым колесиком разрезать на прямоугольники 5x8 см. Обжарить во фритюре. Выложить на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Обсыпать сахарной пудрой.

### **Орехи (в форме)**

**2 ст. муки**  
**200 г сливочного масла (размягченного)**  
**1 ст. сахара**  
**¼ стакана кефира**

Смешать муку и сахар, втереть масло, добавить кефир. Форму прогреть на огне, смазать топленным маслом. Выложить в нее небольшие шарики теста и плотно прижать ручки формы друг к другу. Обжаривать с двух сторон. Подрумянившиеся орешки вытряхнуть из формы, заполнить остывшие орешки любой сладкой начинкой (сгущенка вареная + арахис обжаренный и обрезки теста от орешков).

## **Трубочки с кремом**

### **1-й способ:**

Тесто (на 20 шт.):

**300 г муки**

**150 г сливочного масла**

**1 ст. л. крахмала**

**чуть лимонной кислоты в 1-2 ст. л. воды**

**чуть соли**

Начинки:

#### **1) Масляный крем:**

**1 банка белой или вареной сгущенки**

**150 г сливочного масла**

**чуть ванилина**

Взбить масло, постепенно добавляя сгущенку и ванилин.

#### **2) Заварной крем:**

**1,5 ст. сахара**

**3 ст. л. муки**

**2 ст.+¼ ст. молока**

**чуть ванилина**

довести до кипения. Добавить ванилин, охладить. Время приготовления 10 мин.

Сахар и муку смешать, добавить молоко, поставить на медленный огонь, непрерывно помешивая,

#### **3) Крем:**

**1,5 ст. грецких орехов пропустить через зернорубку**

**1 ст. сахара**

**¼ ст. меда**

**¼ ч.л. корицы (или кардамона)**

Все перемешать.

Замесить тесто, раскатать толщиной 2-3 мм. Нарезать полоски из теста. Формы-конусы смазать размягченным маслом и обваливать в муке. На форму-конус накрутить полоску теста так, чтобы каждый следующий виток на 2-3 мм накладывался на предыдущий. Выпекать при температуре 200°C 10 мин. Вынуть форму конус из трубочки и заполнить ее с помощью кондитерского мешка кремом.

## **2-й способ:**

### Тесто:

**3 ст. муки**

**200 г сливочного масла**

**1 ст.л. кукурузного  
крахмала**

**2 ст. л. сухого молока**

**0,5 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**0,5 ч.л. соли**

**1 ст. л. сахара**

**вода (при необходимости  
для крутого теста)**

Смешать сухие компоненты, втереть масло, при необходимости добавить воды для крутого теста. Полоски теста накрутить на формы-конусы, учесть, что при выпекании тесто поднимется. Эти трубочки больше похожи на круасаны, поэтому заполнять их можно как кремом, так и просто густым повидлом или творогом с сахаром.

## **Торт «Нектар Шримати Радхарани»**

(форма диаметром 25 см на 2 кг торта)

### Бисквит:

**2 ст. муки**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**цедра одного апельсина**

**чуть ванилина**

**1 банка белой сгущенки**

**и эта же банка воды**

Все компоненты взбить миксером (или перемешать ложкой). Выпекать в смазанной маслом и обсыпанной мукой форме 50-60 мин. на среднем огне при температуре 200°C

### Джем для прослойки:

**100 г кураги**

**0,7 ст. сахара**

**воды столько, чтобы**

**укрыло фрукты.**

Варить 30-40 мин. на слабом огне. Затем взбить полученную массу в миксере или блендере.

### Крем:

**150 г сливочного масла**

**1 банка сгущенного молока**

**чуть ванилина**

Взбить размягченное масло добела, затем добавить постепенно сгущенку и ванилин, продолжая взбивать.

Учесть: масло и сгущенка для крема должны быть одной температуры.

### Пропитка:

**100 мл фруктового сиропа или вода + сахар вскипятить**

**100 мл воды**

Вскипятить сироп и воду.

Бисквит после полного остывания разрезать на 3 части и пропитать сиропом каждую часть.

1-й слой – крем и кружочки банана

2-й слой – джем и обжаренные в духовке грецкие орехи

3-й слой – крем, а сверху дольки апельсина и кокосовая стружка.

### **Торт «Шьям» (Прага)**

( форма диаметром 25 см на 2 кг торта)

#### Бисквит:

**2 ст. муки**

**1 ст. сахара**

**3 ч.л. кэроба (с горкой)**

**размешать в 1 ст. л. кипятка**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной кислоты**

**1 ст. сметаны**

**0,5 банки сгущенного  
молока, вареного 3 часа**

**чуть ванилина**

Все компоненты  
взбить миксером (или  
размешать ложкой).  
Выпекать в смазанной  
маслом и посыпанной мукой  
форме 50-60 минут на  
среднем огне при  
температуре 200°C.

#### Крем:

**0,5 банки сгущенки вареной**

**150 г сливочного масла**

**чуть ванилина**

Взбить миксером масло до  
белого цвета. Постепенно  
добавлять сгущенку и  
ванилин, продолжая взбивать.

#### Глазурь:

**50 г сливочного масла**

**3 ст. л. молока**

**2 ст. л. кэроба**

**5 ст. л. сахара**

Поставить на огонь масло и  
молоко, добавить к ним  
перемешанный кэроб и сахар.  
Варить 2-3 минуты, пока  
масса не станет однородной.

Бисквит после полного остывания разрезать на 3 части.

1-й слой смазать кремом, 2-й слой смазать кремом, 3-й полить теплой глазурью. После застывания украсить оставшимся кремом.

## **Торт «Банановый»**

Для 8 коржей:

**250 г сливочного  
4 ст. муки  
0,5 ч.л. соды  
0,5 ч.л. лимонной кислоты  
1 ст. сметаны**

Добавить сметану и месить до однородного состояния. Полученное тесто разделить на 8 частей и положить в холодильник на 30 мин.

Масло потереть на крупной терке в муку, руками перемешать, добавить гашенную в 1 ст.л. воды и лимонной кислоты соду.

Крем 1:

**400 г сливочного масла  
1 банка сгущенки**

Взбить масло и добавить сгущенку.

Крем 2:

**2 ст. л. манки  
2 ст. молока  
1-2 ст. л. сахара  
2-3 шт. банана**

Из манки, молока и сахара варим кашу, остужаем и добавляем натертые на мелкой терке бананы.

Раскатываем 8 коржей и выпекаем (раскатать тесто лучше потоньше и наколоть вилкой, чтобы не вздувалось), коржи пекутся быстро.

Коржи после полного остывания собираем:

1-й корж – крем № 1

2-й корж – крем № 2 и т.д.

7-й корж – крем № 1

8-й корж растолочь в крошку и посыпать торт сверху.

Украсить из кондитерского мешочка кремом № 1. Готовый торт убрать в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на ночь.

### **Торт «Говардхан»**

#### **Тесто:**

**250 г сливочного масла**

**3 ст. муки**

**1 ст. сметаны**

**1 ч.л. соды**

шариков и поставить на 3 часа в холодильник. Тесто получается песочное.

Замороженное масло натереть на терке, всыпать 3 ст. муки (просеянной перед этим через сито), 1 ст. сметаны. Замесить тесто, разделить на 15

#### **Начинка:**

**300 г изюма** распарить в кипятке. Высушить.

Также для начинки можно использовать чернослив, курагу, измельченные орехи.

#### **Крем:**

**100 г сливочного масла**

**100 г сметаны**

**1 банка сгущенного вареного молока**

Раскатать 15 частей на лепешки, на каждую положить равномерно изюм и закрутить в трубочку. Выпечь.

Трубочки выкладывать горкой и каждый слой смазывать кремом.

### **«Джаганатхи»**

(на 50 штук размером 13 см)

#### **I способ:**

##### Тесто:

**3 кг муки**

**150 г топленого жидкого масла**

**1 ч.л. соды**

**2 ч.л. соли**

**1 ч.л. лимонной кислоты**

**100 г сахара**

**1,3 л воды (тёплой)**

##### Сироп:

**3 кг сахара**

**1 л воды**

**1 пакет сухого сока «Юппи» (не обязательно)**

**1 ч.л. лимонной кислоты**

обжаренным в духовке арахисом.

Раскатать тонкий 2-х мм и сухой пласт теста. Нарезать лапшерезкой полоски и свернуть «фонариком». Обжарить во фритюре, окунуть в горячий сироп. Оставить для застывания на ночь. По желанию, пока сироп тёплый, Джаганатки можно посыпать измельченным (пропущенным через зернорубку)

#### **II способ:**

##### Тесто:

**700 г муки**

**250 г сухого молока**

**200 г сливочного масла**

**1 ч.л. соды**

##### Сироп:

**1 кг сахара**

**300 мл воды**

**чуть лимонной кислоты**

Для теста все компоненты перемешать (тесто по консистенции чуть погуще пирожкового). Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм. Вырезать формой кружки диаметром 3 см.

Сделать внутри кружка наискосок надрезы. Свернуть кружки со стороны коротких надрезов и приплюснуть оба конца. Обжарить во фритюре до коричневого цвета. Окунуть в горячий сироп на 1 секунду. Оставить подсыхать на противне на ночь.

## СЛАДОСТИ

Сладости бывают молочные и зерновые. Молочные сладости подают на завтрак, а зерновые на обед, как десерт. Существует великое множество нетрадиционных способов приготовления сладких блюд на основе молока (бурфи, сандеш, раса-гулы, гулаб-джамуны, мороженое).

Зерновые сладости готовятся на основе злаков: мука - рисовая, гречневая, гороховая, пшеничная (ладду, халава манная, Джаганатхи, хворост, печенье, пироги, торты, пирожные).

В Ведах говорится, что сладкий вкус – это единственный из шести вкусов, находящийся полностью в гунне благодати. Если Ваш завтрак будет состоять из кисломолочных сладких блюд с добавлением сладких специй (корица и т.д.), орехов, сладких фруктов и сухофруктов, то Вы получите заряд счастья и энергии на целый день.

При приготовлении молочных сладостей Вы потратите минимум усилий, времени и продуктов. Вам понадобятся: кофемолка и формочки, сухое молоко и сахарная пудра, немного орехов, сливочного масла и кокосовой стружки.

Все предлагаемые сладости можно скатывать в шарики размером с грецкий орех или укладывать в формочки, украшая масляным кремом, взбитыми сливками, цукатами, поджаренной кокосовой стружкой, орехами.

## **Щербет**

**200 г сахара**  
**390-400 мл воды**  
**900 г сахара**  
**30-70 г масла сливочного**  
**1 кг сухого молока**  
**чуть ванилина**  
**400 г грецких орехов**  
**(жареных)**

В толстодонной кастрюле, 5-6 л, 200 г сахара варим в карамель до коричневого цвета, добавляем туда же 390-400 мл воды, все растапливаем, в растопившийся коричневый сахарный сироп добавляем 900 г сахара и варим до

Полного растворения кристаллов сахара.

Убрать с огня. В горячий сироп добавить 30-70 г сливочного масла (его количество зависит от жирности сухого молока), ванилин и добавить 1 кг сухого молока (тщательно размешать, разбивая комочки, лучше миксером), 400 г грецких орехов, предварительно обжаренных в духовке и порезанных ножом. Горячую однородную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму или противень. Поверхность изделия разровнять сырыми руками. Теплым разрезать. Полностью остудить.

Можно для разнообразия добавить в сахарный сироп 2-3 ст. л. кэроба.

## **Банановые бурфи**

(35 штук)

**1 банан**

**150 гр. сахара**

**3 ст. ложки воды**

**250 г сухого молока**

**100 г сливочного масла**

**50 г любых орехов (по  
желанию)**

Банан размять с сахаром, добавить воды и прогреть на огне до растворения сахара (получится своего рода кисель). Смесь быстро остудить.

В сухое молоко втереть масло. Соединить банановый кисель и сухое молоко, орехи, тщательно размешать руками. Готовую смесь выложить в подготовленные (смазанные сливочным или топлёным маслом) формы или противень. Разровнять поверхность скалкой. Дать застыть в течение нескольких часов. Разрезать.

## **Бисквитные пирожные**

### **1 вариант**

**1** вчерашний бисквит (их 2-х стаканов муки)  
**масляный крем (150 г масла и 1 б. сгущёнки (можно вареной – варить 3 часа, а можно белой) чуть ванилина**  
**0,5 ст. измельченных в комбайне грецких орехов**  
**3 ст.л. кокосовой стружки для обсыпки**

Охладить в холодильнике.

Вчерашний бисквит порезать на небольшие кусочки и измельчить в крошку в кухонном комбайне с насадкой «ножи». Масляный крем смешать с бисквитной крошкой. Скатать из этой массы шарики, обвалить их в кокосовой стружке или уложить массу в формочки «цветочки» и «конусы».

### **2 вариант**

**1** вчерашний бисквит (из 2-х стаканов муки)  
**4 ст.л. повидла яблочного**  
**200 г сливочного масла**  
**чуть ванилина**  
**виноградинки (положить внутрь шариков)**  
**3 ст.л. кокосовой стружки**

Бисквит измельчить в крошку. Взбить слегка размягчённое масло в комбайне (насадка «ножи»), добавить туда повидло, взбивать до получения крема. Соединить крем и бисквитную крошку, скатать шарики, вдавить в них виноградины, обвалить в кокосе. Охладить в холодильнике.

### **Цветочки гречишные**

(6-8 штук)

**1,5 стакана гречишной  
муки**  
**4 ст.л. кокоса (измельчить в  
кофемолке)**  
**1 ст.л. кокосовой стружки  
для обсыпки**  
**2 ст.л. измельченного  
обжаренного ореха**

Для сиропа:  
**0,5 стакана воды**  
**0,5 стакана сухого молока**  
**1 ст.л. сливочного масла**  
**3 ст.л. сахара**  
**щепотка соли и чуть  
ванилина**

В закипевший сироп положить гречишной муки и кокос. Уварить до загустения. Остудить до теплой массы, затем добавить гречкий орех. Скатать в шарики, обвалять в кокосе. Уложить в формочки-цветочки. Дать подсохнуть.

### **Дивали**

Цветной кокос  
(5 штук)

**2 ст.л. цветного кокоса (2-х цветов),  
измельчённого в кофемолке**  
**2 ст.л. сухого молока**  
**2 ст.л. сахарной пудры**  
**чуть лимонной кислоты**  
**чуть ванилина**  
**1 ч.л. воды или молока**  
**1 ст.л. сливочного масла**

Всё смешать и скатать в шарики.

### Ячменные

(6 штук)

1 ст.л. ячменного кофе  
(«Старая мельница»)

2 ст.л. сухого молока

2 ст.л. кокосовой стружки,  
измельчённой в кофемолке

1 ст.л. кокосовой стружки  
для обвалки шариков

2 ст.л. сахарной пудры  
чуть лимонной кислоты и  
ванилина

1 ст.л. сливочного масла

1 ст.л. воды или молока

Смешать все сухие компоненты, втереть масло, добавить воды и сырыми руками скатать шарики, обвалить их в кокосе. Можно украсить, уложив шарики в формочки. Утрамбовать шарик руками, а затем поставить формочку на слегка посыпанную кокосом поверхность и нажатием клавиши выдавить пирожное.

### Панчаджали

Раковина

(7-8 штук)

3 ст.л. кукурузной муки  
(крупу измельчить в  
кофемолке)

4 ст.л. кокосовой стружки  
щепотка куркумы

зерно граната для  
украшения

Для сиропа:

0,5 стакана воды

0,5 ст.л. сухого молока

1 ст.л. сливочного масла

3 ст.л. сахара

щепотка соли и ванилина

В закипевший сироп положить кукурузную муку, куркуму и кокос. Уварить до загустения. Остудить. Тёплую массу скатать в шарики, обвалить в кокосе и уложить в формочки-раковинки. Украсить гранатовыми зернами и дать подсохнуть.

### **Айрават**

Белый слон Индры  
(20 штук)

**0,5 кг арахиса обжаренного  
и измельчённого (скалкой)**

**0,4 кг мёда**

**0,5 стакана сухого молока**

**2 ст.л. кокосовой стружки,  
обжаренной на сухой  
сковороде**

Смешать все  
компоненты, уложить в  
формочки или скатать в  
шарики.

### **Каруника**

Сострадание  
(5 штук)

**2 ст.л. сухого молока**

**2 ст.л. кокоса (измельчить в  
кофемолке)**

**(можно двухцветный: белый и  
оранжевый)**

**1 ст.л. для обваливания шариков**

**1 ст.л. сухого киселя (измельчить  
в кофемолке)**

**1 ст.л. сахарной пудры**

**чуть лимонной кислоты и  
ванилина**

**1 ч.л. сливочного масла**

**1 ст.л. воды**

**6 шт. виноградин (не влажных)**

Смешать все  
сухие компоненты,  
втереть масло, добавить  
воды и мокрыми руками  
скатать шарики.  
Расплющить шарик в  
ладони, в центр  
лепешки положить  
виноградинку, скатать  
шарик и обвалить его в  
кокосе.

### **Говинда**

(8 штук)

**0,5 банки сгущённого  
цельного молока варёного  
(3 часа)  
200 г кокоса, молотого в  
кофемолке**

Для крема:

**0,5 банки сгущенного  
молока вареного (3 часа)  
200 г сливочного масла  
чуть ванилина**

Смешать сгущёнку и кокос, скатать шарики или уложить в формочки-цветки. Сверху украсить кремом.

### **Панду**

(6 штук)

**1 ст.л. манной крупы  
4 ст.л. кокоса (крупная  
стружка)  
1 ст.л. кокосовой стружки  
(мелкой) для обсыпки  
6 шт. ореха фундука  
обжаренного**

Для сиропа:

**0,5 ст. воды  
0,5 ст.л. сухого молока  
1 ст.л. сливочного масла  
3 ст.л. сахара  
щепотка соли и ванилина**

В закипевший сироп положить манку и кокос (крупный). Уварить до загустения (это важно!). Остудить до теплой массы, скатать в шарики, вдавить внутрь шарика целый фундук, обвалить в кокосе и уложить в формочки. Дать подсохнуть на воздухе, после чего шарики затвердеют.

## Питы

Предки  
(6 штук)

2 ст.л. рисовой муки  
4 ст.л. кокоса, мелко  
рубленного (крупная  
стружка)  
1 ст.л. кокосовой стружки  
(мелкой) для обсыпки

Для сиропа:  
0,5 стакана воды  
0,5 ст.л. сухого молока  
1 ст.л. сливочного масла  
3 ст.л. сахара  
щепот соли и ванилина

В закипевший сироп положить рисовую муку и кокос (крупный). Уварить до загустения. Остудить до тёплой массы, добавить зерна граната, скатать в шарики, обвалить в кокосе или уложить в формочки. Дать подсохнуть на воздухе до затвердения.

## Фруктовые

(10 штук)

6 ст.л. сухого молока  
4 ст.л. кокоса белого  
1 ст.л. кокоса для  
обваливания шариков  
3 ст.л. сахарной пудры  
1 ст.л. сливочного масла  
¼ ч.л. цедры апельсина  
0,5 шт. банана (потереть на  
средней терке)  
10 шт. виноградин (не  
влажных)  
чуть лимонной кислоты и  
ванилина

Смешать все сухие компоненты, втереть масло, добавить воды. Тесто должно получиться липким. Мокрыми руками скатать шарики (закатав в середину виноградину) и обвалить их в кокосе. Произвольно украсить, с помощью кондитерского мешочка, вареной сгущенкой.

### **Чудо**

(25-30 штук)

**200 г сухого молока**

**100 г сахарной пудры**

**125 г сливочного масла (или 130 г, если сухое молоко обезжиренное)**

**50 г изюма**

**50 г обжаренного арахиса или грецкого ореха**

**чуть ванилина**

**100 г кокосовой стружки для обсыпки**

**1 ст.л. воды (если консистенция слишком сухая)**

Все смешать, скатать в шарики или уложить в формочки и обваливать в кокосе.

### **Кедровые**

**Мудрость**

(8 штук)

**2 ст.л. сухого молока**

**1 ст.л. сахарной пудры**

**1 ст.л. сливочного масла**

**чуть лимонной кислоты и ванилина**

**20 г орехов кедровых, слегка обжаренных на сухой сковороде**

**1 ст.л. воды (при необходимости)**

**2 ст.л. кокосовой стружки обжаренной (для обваливания)**

Все смешать, скатать в шарики или уложить в формочки и обсыпать кокосом.

### **Сарасвати**

(5 штук)

- 2 ст.л. кунжута, молотого в кофемолке**
- 4 ст.л. кокоса, молотого в кофемолке**
- 2 ст.л. кокосовой стружки для обваливания**
- 4 ст.л. сахарной пудры**
- 4 ст.л. сухого молока**
- чуть лимонной кислоты и ванилина**
- 4 ст.л. сливочного масла**

Смешать все сухие компоненты, втереть масло, добавить воды (при необходимости) и сырыми руками скатать шарики, обваливать их в кокосе. Можно украсить, уложив шарики в формочки.

### **Гаджендра**

(6 шт.)

- 2 ст.л. сухого молока**
- 2 ст.л. арахиса, молотого в кофемолке**
- 2 ст.л. сахарной пудры**
- 2 ст.л. кокоса (измельчить в кофемолке)**
- 1 ст.л. кокосовой стружки для обсыпки**
- чуть лимонной кислоты и ванилина**
- 1 ст.л. сливочного масла**
- 1 ст.л. воды (по необходимости)**

Смешать все сухие компоненты, втереть масло, добавить воды и сырыми руками скатать шарики, обвалить их в кокосе. Можно украсить, уложив шарики в формочки.

### **Говардхан**

(25 штук)

Для крошки:

**500 г муки**

**100 г сахара**

**1 ч.л. соды**

**0,5 ч.л. лимонной  
кислоты**

**чуть ванилина**

**150 г сливочного масла  
(важно именно это  
количество)**

**0,5 стакана кефира  
(важно именно это  
количество)**

Для крема:

**1 банка сгущенного цельного  
молока вареного (3 часа)**

**100 г сливочного масла**

**200 г арахиса, обжаренного и  
дробленого**

**100 г изюма**

Для глазури и кэроба (по  
желанию):

**3 ст.л. сахара**

**2 ст.л. кэроба**

**3 ст.л. молока или воды**

**1 ч.л. сливочного масла**

Глазурь:

Смешать в молоке сахар и кэроб. Поставить на огонь. Как только сахар расплавился, снять с огня и добавить масло.

Крошка:

Все тщательно смешать и испечь. Еще теплой измельчить толкушкой. Охладить. Приготовить крем и соединить с крошкой. От основной массы отделить небольшими частями (размером с грецкий орех) шарики, уложить в полусферическую формочку.

### Украшение:

Основание полусферы смочить водой по окружности. Влажную поверхность обсыпать кокосовой стружкой, сверху полить глазурью. Остудить и поверх глазури выложить из обычного масляного крема решетку, или посыпать белым кокосом, или мелкой крошкой. Готовую полусферу положить на кружок консервированного ананаса.

### Шарики из апельсиновой кожуры с цедрой

(20 штук)

0,5 стакана  
измельчённой в  
крошку апельсиновой  
кожуры примерно с 2 -  
3-х апельсинов  
0,5 стакана сахарной  
пудры  
1 стакан сухого молока  
2 ст.л. измельчённых  
кожурок апельсина для  
обваливания шариков  
1 ст.л. сливочного  
масла  
1 ст.л. холодной воды  
3 – 4 капли  
апельсинового или  
лимонного сока по  
желанию  
(необязательно)

Срезать ножом с  
апельсинов кожуру, измельчить  
её, порезав ножом на кусочки  
размером 1 – 2 см, продолжить  
измельчение кожуры в комбайне с  
насадкой «ножи» до состояния  
мелкой крошки в течение  
примерно пяти – шести минут.

Готовую крошку 0,5  
стакана смешать с сухим молоком,  
сахарной пудрой. Втереть в эту  
смесь сливочное масло и добавить  
холодной воды, сока. Слегка  
влажными руками скатать шарики  
и обвалить их в оставшейся  
апельсиновой крошке. Хранить в  
холодильнике.

### **Сладости с кожурой апельсина и кокосом**

(18-20 штук)

100г сливочного масла  
0,5 стакана кокосовой стружки  
0,5 стакана крошки из апельсиновых корочек  
1 банка сгущённого молока  
100г сахара

Растопить сливочное масло, добавить в него кокос. Обжаривать его до золотистого цвета. Добавить сахар, растворить его, сгущенку уваривать в течение 7 минут, добавить цедру...

### **Сладости с кожурой апельсина**

(18-20 штук)

1 банка сгущенки  
100г сливочного масла  
1 стакан апельсиновой крошки из кожуры

апельсиновую крошку, сгущённое молоко. Помешивая, уваривать примерно 20 минут на медленном огне. Горячим

Растопить сливочное масло, добавить в него выложить в смазанные маслом формы-полусферы. Остудить при комнатной температуре. Тёплыми (они будут слегка мягкие) вынуть их из формочек, дать подсохнуть в течение суток.

### **Глазурь помадная**

0,5 банки сгущенки  
100г сливочного масла  
100г сахара

1 – 2 ст.л. кэроба

В толстодонной кастрюле растопить сливочное масло, сахар в

течение 5 минут.  
Добавить сгущенку и  
кэроб. Варить,

постоянно помешивая, 5 минут.  
Глазировать горячей.

### **Помадка «Нанди»**

(20 штук)

**200г сливочного масла**

**200г сахара**

**1 банка сгущенки**

В толстодонной  
стальной кастрюле (удобнее,  
если она будет с длинной  
ручкой, как ковшик)

растопить сливочное масло, добавить сахар и варить в течение  
примерно 5 минут при постоянном помешивании.

Сахар закипит и вспенится. Добавить сгущенку. Уваривать  
примерно 10 – 15 минут, постоянно помешивая. Перелить в  
смазанные маслом формы-полусферы, разровнять деревянной  
лопаточкой поверхность. Остудить. Тёплыми вынуть из формочек  
на разделочную доску и подсушить в течение 2-х суток при  
комнатной температуре. В этом случае у помадки образуется  
твёрдая корочка и мягкая начинка, как у конфеты «Коровка».

### **Кунжутные**

(20 штук)

**100г сливочного масла**

**0,5 стакана семян кунжута**

**1 банка сгущенки**

В толстодонной  
кастрюле растопить  
сливочное масло, добавить  
кунжут и обжаривать в  
течение 10 минут.

Добавить сгущенку и варить при постоянном помешивании  
7 – 10 минут. Выложить в смазанные маслом формы-полусферы.

Остудить при комнатной температуре. Тёплыми вынуть из формочек. Для украшения можно использовать печать.

### **Банановые**

**0,5 банки белой сгущенки**

**0,5 стакана кокоса**

**0,5 шт. банана**

**100г сливочного масла**

**1 ст.л. сахара**

помешивая, 7 – 8 минут. Разлить в подготовленные формы.

Остудить.

Растопить масло и обжарить кокос. Добавить сахар и бананы, протертые на крупной терке. Растопить сахар и добавить сгущенку. Варить, постоянно

### **Сладости кэробовые**

(15 штук)

**100г сливочного масла**

**1 банка сгущенки**

**2 ст.л. кэроба**

Для украшения (для крема):

**0,5 банки сгущенки**

**150г масла**

**чуть-чуть ванилина**

В толстодонной кастрюле растопить масло, добавить сгущенку и кэроб. Варить, постоянно помешивая, 7 минут. Выложить в смазанные маслом формы-полусферы. Остудить. Тёплыми вынуть из форм, в центре каждой полусферы карандашом сделать углубление, полностью охладить в холодильнике.

Приготовить крем (или просто яблочное повидло). Заполнить им углубление в полусфере, увенчав её красивым цветком из крема. Или в углубление воткнуть небольшую виноградинку, когда слегка затвердеют, окунуть в белую кокосовую стружку. Полностью остудить.

### Сладости «Для радости»

(22-23 штуки)

**60г сливочного масла**

**100г сахара**

**1 банка сгущенки**

**0,5 стакана сухого молока**

**1 ст.л. свежей цедры с**

**одного апельсина**

Разложить в смазанные маслом формы-полусферы. Остудить при комнатной температуре 2 часа. Тёплыми вынуть из форм. Готовы, как только остынут, но прилипают к зубам. Дать подсохнуть сутки, будут рассыпчатыми.

В толстодонной кастрюле растопить масло, сахар, добавить сгущенку и варить 10 минут. Снять с огня. Добавить сухое молоко, размешать миксером.

### Сладости (как шербет)

(28 штук)

**100г сливочного масла**

**0,5 стакана кокосовой**

**стружки**

**200г сахара**

**50г воды или молока**

**1 банка сгущенки**

**0,5 стакана сухого молока**

В толстодонной кастрюле растопить сливочное масло, добавить кокосовую стружку, жарить, пока кокос не пожелтеет, добавить сахар, помешивая, варить 2 минуты, добавить воду (молоко), варить до растворения сахара. Влить сгущенку и варить 15 минут, постоянно помешивая, пока масса не станет светло-коричневой. Снять с огня. Постепенно подмешать к массе сухое молоко. Взбить миксером. Разложить в подготовленные – смазанные маслом - формы-полусферы. Очень быстро твердеют. Остудить. Тёплыми вынуть из форм. Полностью остудить в течение 1 часа при комнатной температуре.

В толстодонной кастрюле растопить сливочное масло, добавить кокосовую стружку, жарить, пока кокос не пожелтеет, добавить сахар, помешивая, варить 2 минуты, добавить

### Варианты украшений:

1. Пока сладости теплые, украсить зернами граната по всей поверхности ( будут как «ёжики»).
2. Украсить сверху орехом кешью (половинкой).

### ИЗЮМОВЫЕ

**100г сливочного масла**  
**1 стакан изюма**  
**100г сахара**  
**1 банки сгущенки**  
**0,5 стакана сухого молока**

В толстодонной кастрюле растопить масло, добавить изюм, сахар. Варить, помешивая, на медленном огне до растворения сахара,

примерно 2 минуты. Добавить сгущенку. Варить 10 минут, снять с огня, добавить 0,5 стакана сухого молока, размешать. Разлить в подготовленные формы. Остудить в холодильнике в течение 30 – 40 минут. Вынуть из форм тёплыми. Полностью остудить при комнатной температуре.

### Почти халва

**2 ст. очищенных семечек**  
**(поджарить)**  
**2 ст. муки обжарить до**  
**светло-коричневого цвета**  
**100 г сахара**  
**100 г воды**  
**100 г сливочного масла**

Семечки поджарить на сухой сковороде и пропустить через зернорубку. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Соединить муку и прокрученные семечки, добавить сливочное масло и

тщательно перемешать. (Можно снова пропустить через зернорубку).

Из сахара и воды сварить сироп. Влить в готовую массу из семечек и муки, перемешать. Поставить в холодильник для

застывания. Можно уложить в формочки (пока масса теплая) и охладить.

Аналогично делается и арахисовая халва.

### **Экадашные шарики из духовки**

**1 ст. сухого молока**  
**1 ст. кокосовой стружки**  
**50 г сливочного масла**  
**0,5 ст. сахара**  
**¼ ч.л. соды**  
**чуть лимонной кислоты**  
**2 ст. л. воды или сметаны**  
**чуть ванилина**  
**25-30 г кедровых орехов**

компоненты, добавить орехи, втереть масло и сметану (или воду). Все перемешать. Из полученного рыхлого «теста» сделать небольшие шарики размером чуть меньше грецкого ореха и положить их в духовку при температуре 230°C на 3 мин. + на 2 минуты

Соединить все сухие включить гриль (верхний огонь в духовке), чтобы слегка подрумянились. Шарики в духовке увеличатся в размере. Следите за ними, так как они могут растечься и превратиться в очень вкусное печенье. Вынув шарики из духовки, сразу снимите их с противня, пока горячие. Остудить.

### **Творожные конусы**

( 20 штук)

**200 г творога**  
**200 г сливочного масла**  
**(размягченного)**  
**чуть ванилина**  
**200 г сахара**

**100 г винограда или дольки маргарина**  
**500 г кокосовой стружки**  
Взбить масло с сахаром, добавить ванилин, творог, тщательно

перемешать, размяв руками. Постепенно добавлять кокосовую стружку до такой консистенции, при которой этой смеси будут хорошо лепиться конусы.

Для конусов нужна форма. Сделайте ее из мягкого картона (форма – круг R=10-13 см. Разрежьте круг на 2 половинки и скрутите одну в форме конуса).

Кусочек смеси обмакните в кокосовую стружку, сделайте пальцем небольшие углубления в этом кусочке и вставьте в углубления виноградины. Утрамбуйте этот кусочек кокосово-творожной смеси в картонной форме – конус. Прокатайте в ладонях и выложите из формы готовый творожный конус.

### **Мюсли**

<b>500 г овсяных хлопьев «Геркулес» (крупных)</b>	<b>В</b>	<b>чугунной</b>
<b>300 г сливочного масла</b>	<b>сковороде</b>	<b>растопить</b>
<b>100 г арахиса жареного</b>	<b>сливочное масло,</b>	<b>добавить</b>
<b>100 г изюма</b>	<b>хлопья «Геркулес»</b>	<b>(срок</b>
<b>100 г кураги</b>	<b>годности овсяных хлопьев 1</b>	<b>месяц,</b>
<b>100 г чернослива без косточек (по желанию)</b>	<b>по истечении этого</b>	<b>срока,</b>
<b>3 ст.л. сахара</b>	<b>хлопья горчат).</b>	<b>Постоянно</b>
	<b>помешивая,</b>	<b>обжарить овсяные хлопья на</b>
	<b>медленном или среднем огне. К промасленным, обжаренным</b>	
	<b>хлопьям добавить арахис, изюм, порезанные курагу и чернослив,</b>	
	<b>сахарный песок (или ванильный сахар). Перемешать и выложить</b>	
	<b>из сковороды в посуду для раздачи.</b>	

### **Мусс из варенья**

<b>1 ст. варенья смородинового или малинового</b>	<b>0,5 ст. сахара (при необходимости)</b>
<b>2,5 ст. кипятка</b>	<b>Варенье</b>
<b>3 ст. л. манной крупы</b>	<b>развести</b>
	<b>кипятком, процедить через</b>

дуршлаг, чтобы отделить сладкое, можно добавить 0,5 ягоды (если варенье не очень ст. сахара).

2,5 ст. готового сиропа и 3 ст. л. манной крупы варить около 20 мин. Остудить до температуры 40 градусов и взбить миксером до увеличения объема в 2 – 2,5 раза. Разлить по формам, остудить и убрать в холодильник на несколько часов. Мусс можно также приготовить молочный, лимонный, из замороженных ягод.

### **Яблочное повидло**

**1 кг яблок**  
**1 кг сахара**  
**1 ч.л. аниса**

Яблоки вместе с кожурой без сердцевины пропустить через зернорубку или комбайн с крупной тёркой.

В кастрюле соединить с сахаром. Яблоки довести до кипения и убавить огонь до минимума. Готовить в течение одного часа, помешивая, до загустения и изменения цвета, добавить анис, перемешать. Переложить в банки с пластмассовыми крышками. Хранить при комнатной температуре.

### **Повидло из крыжовника**

**1,5 кг крыжовника**  
**1,5 кг сахара**  
**2 шт. апельсина**

Крыжовник и апельсин измельчить в комбайне, соединить с сахаром. Варить 20 минут после закипания.

Переложить в банки с пластмассовыми крышками или закатать с железными крышками. Хранить при комнатной температуре.

### **Лимонный мед**

**2 шт. лимона**

**1 кг сахара**

**1 ст. воды**

Лимоны вместе с кожурой натереть на крупной тёрке, удалить косточки. Сварить сироп, всыпать туда измельченные лимоны. Варить 15-20 мин. Уложить в банки. Хранить в холоде.

### **Яблочное пюре**

**500 г яблок**

**200-100 г сахара**

**2 л воды**

**4 ст.л. сахара для компота**

Яблоки порезать на 4 части. Сварить компот из 2 л воды, 4 ст.л. сахара и яблок. Вынуть яблоки из компота, Вырезать семечки, а мякоть сложить в блендер, добавив 100 г компота. Взбить. Пюре подавать с оладьями, блинами, сладкой выпечкой и т.д.

Аналогично готовится пюре из чернослива и кураги (будьте внимательны, выбирая косточки).

Пюре можно законсервировать на зиму.

Готовое пюре довести до кипения, разложить в 0,5-0,7 л банки, прикрыть железными крышками и пастеризовать 10-15 мин. Закатать.

### **Варенье из тыквы**

**1 кг сахара**

**0,5 ст. воды**

**1 кг тыквы**

**1 шт. апельсина или лимона**

Сварить сироп из сахара и воды. Тыкву натереть на крупной терке, добавить к сиропу. Лимон натереть на терке вместе с кожурой (вынуть семечки).

Как только закипит сироп с тыквой, добавить лимон. Варить 45 мин. Это варенье обладает ананасовым вкусом. Разложить в банки с пластмассовыми крышками, хранить при комнатной температуре.

### **Лимон и апельсин**

**2 шт. лимона** Пропустить через  
**2 шт. апельсина** зернорубку лимон и апельсин  
**2 ст. л. с горкой меда** вместе с кожурой (вынуть косточки). К измельченным фруктам добавить мед. Тепловой обработки не требует. Хранить в стеклянных банках в холодильнике. Применяется с напитками вприкуску.

### **МОРОЖЕНОЕ**

Трудно найти человека, который не любил бы мороженое – замечательный продукт, состоящий из замороженной смеси натурального молока, сливок, сгущенного или сухого молока, сахара, различных вкусовых и ароматических веществ (кэроб, миндаль, изюм, ванилин, орехи и т.д.), стабилизаторов (агар-агар, галеретка) и воздуха.

Мороженое по своему химическому составу делят на молочное, сливочное, пломбир и фруктово-ягодное. Оно содержит полноценные молочные белки, связанные с фосфором и кальцием, а также витамины А, В, С, D, Е. Консистенция его плотная, маслянистая, структура нежная. Лечебное значение мороженого определяется высокой питательностью и отличными вкусовыми качествами. Оно полезно для больных, перенесших тяжелые операции, в частности в полости живота, когда нельзя употреблять твердую пищу, при язвенной болезни с кровотечениями, туберкулезе, истощении, малокровии. Мороженое

противопоказано при сахарной болезни, болезнях печени, ожирении, атеросклерозе (допустимо только фруктовое), гастритах и колитах. Ученые считают, что мороженое великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан – эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Домашнее мороженое несравнимо с покупным, содержащим молоко, разведенное водой, подслащенное дешевым сахарозаменителем и напичканное синтетическими ароматизаторами и стабилизаторами.

Важно на протяжении всего времени замораживания в морозильной камере (от 2 до 5 часов) каждые полчаса перемешивать всю массу в металлической посуде деревянной лопаточкой для теста или миксером. Хранить домашнее мороженое можно около 1 месяца в пластмассовых или металлических, или стеклянных контейнерах с плотными крышками в морозильнике.

Подают готовое мороженое со сладкими соусами, бисквитами, вафлями, дроблеными орехами, цукатами, сухофруктами и, конечно, свежими фруктами и ягодами.

Варианты домашнего самодельного мороженого можно изобретать бесконечно. Экспериментируя с добавлением тех или иных ингредиентов, вы можете придумывать собственные неповторимые сорта мороженого, а возможных способов оформления этого десерта не вместит ни одна книга.

## СЕКРЕТЫ

- Сливки взбивать охлажденными. Начинайте взбивать на маленьких оборотах, постепенно увеличивая скорость.
- Приготовленную массу необходимо поместить в морозильную камеру сразу после приготовления, так как

воздушная пенистая масса при комнатной температуре опадает и теряет свою нежность.

- Крем для замораживания в морозильной камере выкладывают в металлическую посуду, особенно хорошо проводящую холод.
- Мороженое пышной, кремообразной консистенции получается, если массу каждые полчаса перемешивать (чтобы кристаллы льда по краям смешались с еще мягкой массой в середине миски).
- Используйте свежие ингредиенты
- Для уменьшения слизобразующего действия мороженого используйте такие специи как корица, гвоздика, кардамон.
- Мороженое, которое хранится в морозильной камере, обычно твердое. Его надо переставить в холодильник за 30 минут до подачи, чтобы оно снова приобрело воздушную консистенцию, и из него можно было ложкой формировать шарики. Подтаявшее мороженое желательно снова не замораживать!

## **Мороженое**

(13 порций по 80 гр.)

**500 г сметаны**

**1 банка сгущенки белой**

**4 ст. л. сухого молока**

**чуть ванилина**

Взбить миксером сметану, добавить сгущенку, продолжая взбивать, добавить сухое молоко, ванилин.

Разложить мороженое по одноразовым стаканчикам и убрать в морозилку. В каждый стаканчик можно посыпать немного жаренного в духовке арахиса. Замораживать 8 часов.

## **Мороженое «Воздушное»**

<b>200 г сахара</b>	Все компоненты
<b>200 г густых деревенских топленых сливок (охлажденных)</b>	соединить и взбить миксером на самой маленькой скорости. Собирать образующуюся пену и откладывать в форму для замораживания. Чем воздушнее будет пена, тем нежнее будет мороженое.
<b>500 гр. молока (охлажденного)</b>	
<b>2 ст. л. сухого молока</b>	
<b>чуть ванилина</b>	

Замораживать 8 часов.

## **ЦИТАТЫ**

Лучше сражаться среди немногих хороших людей против множества дурных, чем среди множества дурных против немногих хороших. (Антисфен)

Жить надо согласно с природой, и это то же самое, что жить согласно с добродетелью. (Зенон Кетийский)

Когда слово бьет, то и палка не поможет. (Сократ)

Статую красит вид, а человека - деяния его. (Пифагор)

В молодости учатся, в старости понимают.

Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное. (Платон)

При согласии малые дела растут, при несогласии великие дела рушатся. (Саллюстий)

Искусство заключается в том, чтобы в произведении искусства его не было заметно. (Овидий)

Желающего идти - судьба ведет, не желающего – тащит. (Клеанф)

Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно. (Конфуций)

Труден лишь первый шаг. (Варрон)

Не слово, а несчастье есть учитель глупцов. (Демокрит)

Лишние килограммы откладываются там, где они всего заметнее.

Не все одинаково пригодно для всех. (Проперуций)

Я ем, чтобы жить, а другие люди живут, чтобы есть. (Сократ)

Знаменитые вещи не всегда так хороши, как о них говорят. (Японская поговорка)

Богатство не уменьшает жадности. (Саллюстий)

Опыт увеличивает нашу мудрость, но не уменьшает нашу глупость.

Не стремись все знать, чтобы не оказаться во всем невеждой. (Демокрит)

Счастье на стороне того, кто доволен. (Аристотель)

Лучшая приправа к пище – голод. (Сократ)

Слушай каждый совет, да примечай что - дело, а что - нет.

Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими. (Публиций)

В каждом человеке – солнце. Только дайте ему светить!  
(Сократ)

Кришна сказал: Я нахожусь в сердце каждого, и от Меня исходит память, знание и забвение... (Б.Г.15.15)

Кришна сказал: Трое врат открывают дорогу в ад: вожделение, гнев и жадность. Каждый разумный человек должен отказаться от них, так как они приводят к деградации души. (Б.Г.16.21)

Кришна сказал: Тот кто, отвергает данные в шастрах наставления и действует по собственной прихоти, тот не сможет достичь ни совершенства, ни счастья, ни высшей цели. (Б.Г. 16.23)

Жить – значит не только меняться, но и оставаться собой.

Обыватель – тот, который ест, чтобы работать, а работает, чтобы есть. (М.Задорнов)

Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду. (М.Задорнов)

Чтобы решить проблему, надо сначала решиться ее решить.  
(Мудрость древних целителей)

Настоящая жизнь совершается там, где она незаметна.

Новые пути находят тогда, когда нет выхода.

Ни одна вещь не возникает беспричинно, но все возникает на каком-нибудь основании и в силу необходимости. (Демокрит)

Из гуны добродетели развивается подлинное знание, из гуны страсти развивается жадность, из гуны невежества развивается глупость, безумие и иллюзия. (Б.Г.14.17)

Результаты благочестивой деятельности чисты; о такой деятельности говорят, что она находится в гуне добродетели. (Б.Г.14.16)

Деятельность в гуне страсти ведет к страданиям, а деятельность в гуне невежества – к глупости (Б.Г.14.11)

Проявления гуны добродетели можно ощутить, когда все врата тела освещены знанием. (Б.Г.14.11)

О,Сын Бхараты, в гунне добродетели человек счастлив, страсть толкает его к кармической деятельности, а невежество, покрывая знание человека, обрекает его на безумие.(Б.Г.14.9)

Кришна сказал: Сияние солнца, рассеивающего мрак целого мира, исходит от Меня. И сияние луны, и свет огня также исходят от Меня. (Б.Г.15.12)

Кришна сказал: Я прибываю в каждой планете, и благодаря Моей энергии все планеты остаются на орбите. Я становлюсь луной, и тем самым даю жизненный сок всем овощам. (Б.Г.15.13)

Кришна сказал: Я – огонь пищеварения в телах живых существ, и Я соединяюсь с воздухом жизни, входящим и выходящим, чтобы переваривать 4 вида пищи. (Б.Г.15.14)

Здоровье дороже золота. (В.Шекспир)

Если суть вещей не постигнута, изначальный покой ума напрасно нарушен. (Син Син Мин)

Говорить, не думая – то же, что стрелять, не целясь. (Томас Фуллер)

Высшая мудрость – различать добро и зло. (Сократ)

Безумный утешается прошедшим, слабоумный – будущим, умный - настоящим. (Древнеиндийское изречение)

Великие, истинные дела – всегда просты, скромны. (Лев Николаевич Толстой)

Как страшен может быть разум, если он не служит человеку. (Софокл)

Единственное истинное счастье в жизни – это жить для других. (Л.Н.Толстой)

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д.Леббок)

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. (Томас Мор)

Разум человека сильнее его кулаков. (Франсуа Рабле)

Мало иметь хороший ум, главное – хорошо его применять. (Рене Декарт)

Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы. (Томас Карлейль)

Красота присуща всему здоровому... (Ф.М.Достоевский)

Человек – это алмаз, а творческая личность – бриллиант.

Заботиться о других людях – значит заботиться о самих себе. (Ричард Бах)

Где любовь – там и Бог. (Л.Н.Толстой)

Дом – это там, где твое сердце. (Плиний Старший)

Цветы от любимых – увядаемы.  
Мы собираем камни, а Бог собирает сердца.

Думай хорошо, и мысли созреют в добрые дела.

Кушать надо так, чтобы потом не было мучительно больно.

Не переживай о многом, и ты переживёшь многих.

Здоровье – свобода души от диктата тела.

Привычные поступки становятся прекрасными благодаря любви.

Мальчиками рождаются, мужчинами становятся.

Обильная еда вредит телу так же, как избытие воды вредит посеву.

Всё прекрасное в человеке – от лучей солнца и от молока Матери.

Пища и дружба – вот маленькие чудеса, которые способна совершить любовь.

Изучайте животных, и вы поймёте, как это трудно быть человеком.

Делать добро легче, чем быть добрым.

Если в пирожки вложили душу, они хороши и без начинки.

Как легко обратить в свою веру других, и как трудно обратить самого себя.

Приготовление пищи – удовольствие, к сожалению, ежедневное.

Миксер – это устройство, приводящее продукты в замешательство. Огонь олицетворяет судьбу, и когда он касается пищи, судьба женщины решается окончательно. (В.О.Рузов)

Очень благоприятно, когда жена зовёт мужа на кухню зажечь огонь. (В.О.Рузов)

Огонь, зажжённый мужем, помогает жене в приготовлении пищи и защитит её от ошибок. (В.О.Рузов)

Если женщина готовит пищу не спеша, то и мужчины захотят с ней длительных отношений. (В.О.Рузов)

Если питание не разнообразно, то и отношения становятся сухими и скучными. (В.О.Рузов)

Каждое дополнительное блюдо – это подарок для мужа, вызывающий в его сознании ответное желание делать вам подарки. (В.О.Рузов)

Насколько вкусной будет еда, настолько богатый подарок захочет сделать Вам Ваш супруг. (В.О.Рузов)

Ваша жизнь будет выглядеть так, как выглядит Ваш обеденный стол. (В.О.Рузов)

Чем меньше на обеденном столе пустого места, тем реже Вы станете испытывать состояние опустошённости. (В.О.Рузов)

Свободное место на обеденном столе говорит о том, что Вы не готовы отдать всё своё сердце семье. (В.О.Рузов)

Заполните обеденный стол целиком, чтобы и в Вашем сердце не осталось никакой пустоты и места для порочных мыслей и желаний. (В.О.Рузов)

Настоящая красота женщины выражается в красоте её кулинарного искусства. (В.О.Рузов)

Природу женщины легко понять по её кулинарному искусству, т.к. в нем заключена её сущность.

По обеду в доме будущей супруги можно легко догадаться, что Вам «грозит» на всю оставшуюся жизнь. (В.О.Рузов)

Если обед полноценный и маслянистый, то жизнь будет ровной и спокойной, а женщина станет прекрасной матерью Вашим детям. (В.О.Рузов)

Если обед островат, ждите бурных отношений и постоянных перемен; жизнь наполнится яркими чувствами и переживаниями. (В.О.Рузов)

Если обед соленый и не блещет разнообразием, то перед Вами человек разумный и достаточно самостоятельный. (В.О.Рузов)

Если за обедом преобладают мучные изделия, то это не только мать, но и бабушка. (В.О.Рузов)

Выпечка на столе – значит, Вы и все Ваши родственники будут защищены от невзгод. (В.О.Рузов)

Если всё приготовленное радует глаз – семейная жизнь будет наполнена красками и удовлетворит потребности каждого члена семьи. (В.О.Рузов)

Если обед богатый, содержащий топленое масло, специи и молочные продукты, то такую семью ожидают богатство и благополучие. (В.О.Рузов)

Перемешивая пищу, желайте счастья всем членам семьи и медитируйте на крепкие отношения. (В.О.Рузов)

Мешать пищу против часовой стрелки опасно – это к разрыву во взаимоотношениях. (В.О.Рузов)

Пища становится вкусной для того, кто очень проголодался. (В.О.Рузов)

Нечастые, но полноценные приемы пищи помогут сократить вкус ощущения к семейной жизни надолго. (В.О.Рузов)

При частых перекусах вкусовые качества еды постепенно обесценятся, и ваши отношения постепенно расстроятся. (В.О.Рузов)

Психологи утверждают, что пища бедняков всегда более вкусна, ибо голод порождает вкус, и это – редкость для богатых. (В.О.Рузов)

Питаться три раза в день пристало животным, два раза – людям, один раз – святым. (Ведическая мудрость)

При двухразовом питании сознание не концентрируется на еде, а при трехразовом – концентрируется. (Ведическая мудрость)

Еда должна быть не только вкусная, но и здоровая. (В.О.Рузов)

Вкус пищи – в нашем отношении к ней. (В.О.Рузов)

Изысканные яства станут безвкусными и даже ядом, если наш ум раздражен и обеспокоен. (В.О.Рузов)

Принимать пищу можно только в спокойном состоянии сознания, об этом и должна позаботиться женщина. (В.О.Рузов)

Всё есть пища. Форма – это пища для глаз, запах – пища для носа, касание – для кожи. (В.О.Рузов)

Опытная жена побеспокоится о том, чтобы все чувственные удовольствия во время еды были изысканными: вкус, запах, цвет и т.д.

Хотите, чтобы в доме была любовь? Пусть в нем всегда играет приятная музыка и готовится ароматная и привлекательная пища. (В.О.Рузов)

Женщина всегда должна выглядеть прекрасно – это стимулирует мужа зарабатывать деньги.

Ничто не может сравниться с мужской ленью кроме природной красоты женщины. (В.О.Рузов)

Молоко отвечает за сладость отношений. (В.О.Рузов)

В доме должно быть много молока, так как молоко – это жидкое счастье. (В.О.Рузов)

Молоко рождает бескорыстие, так как произведено самым бескорыстным живым существом – коровой. (В.О.Рузов)

Присутствие зелени в пище делает всех довольными и удовлетворенными. (В.О.Рузов)

Зелень скрывает недостатки в приготовлении пищи у неопытной хозяйки, а у опытной подчеркивает прелесть блюд. (В.О.Рузов)

Хлеб и зерновые продукты снизят депрессивное состояние у членов семьи, особенно в зимнее время. (В.О.Рузов)

С любовью приготовленная выпечка избавит от стрессов, психологического напряжения и беспокойного поведения. (В.О.Рузов)

Продукт насилия – это украденная пища, несет в себе грех. (В.О.Рузов)

Животные и птицы не согласны отдавать нам свое тело и готовы защищаться не на жизнь, а на смерть. (В.О.Рузов)

Ешьте ту пищу, которая от Вас не убегает, иначе и люди тоже начнут от Вас разбегаться. (В.О.Рузов)

Чистая пища приводит к очищению тела, а это, в свою очередь, к улучшению памяти. (В.О.Рузов)

Муж не вспомнит о Вас, даже если Вы его закормите вкусной, но нечистой (в том числе убойной) пищей. (В.О.Рузов)

Чистая посуда говорит о чистоте сознания женщины. (В.О.Рузов)

Когда жена отмывает домашнюю посуду, она отмывает свое сердце от всех негативных желаний. (В.О.Рузов)

Мытье посуды – это самый верный способ достичь счастья в семейной жизни. (В.О.Рузов)

Не вымытая на ночь посуда равнозначна не закрытой на ночь входной двери. Счастье и богатство уйдут из этой семьи. (В.О.Рузов)

Хорошая хозяйка не потерпит грязной посуды даже во время приготовления пищи – это её вклад в благосостояние семьи. (В.О.Рузов)

Чистая посуда притягивает в дом хороших гостей, а грязная – плохих. (В.О.Рузов)

Когда женщина покупает продукты, она приобретает дни счастья для своей семьи в будущем.

Муж должен обеспечить жену деньгами, чтобы она могла выбрать самые качественные продукты на рынке. (В.О.Рузов)

Семья, в которой экономят на продуктах, становится бедной и несчастной. (В.О.Рузов)

Осветите дорогу своей семье, освятив свою пищу на домашнем алтаре. (В.О.Рузов)

Неважно, что входит в рот человека, главное – что выходит.

Первый шаг к любви – это благодарность. (Рами Блект)

Ад – это то место, где некому помочь или некому служить. (Рами Блект)

И знай, что каждый будущий момент счастливей для тебя, чем предыдущий. (Сура 93 АД-ДУХА «Утро»)

Страсть к накоплению добра вас отвлекает от деяний должных. (Сура 102 АТ- ТАКАСУР «Накопление»)

Тело – это первое, что необходимо для достижения цели человеческой жизни (говорили мудрецы Индии)

Питание – это основа здоровья, оно влияет не только на физическое состояние, но также на психику и даже на духовную жизнь. (Рами Блект)

Восточная психология говорит: пока Вы не начнете правильно питаться, не имеет смысла серьезно заниматься саморазвитием или любыми духовными практиками.

Горький вкус способствует раскрытию ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции. (Рами Блект)

Сладкий вкус оказывает омолаживающее действие, тонизирует нервную систему. (Рами Блект)

Соленый вкус имеет стабилизирующие свойства, успокаивает. (Рами Блект)

Вяжущий вкус способствует восстановлению нервных тканей, прекращению спазмов, оказывает успокаивающее воздействие на ум. (Рами Блект)

Кислый вкус оказывает мягкое стимулирующее действие, помогает при головокружении и депрессии. (Рами Блект)

Острый вкус укрепляет функции мозга, стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение. (Рами Блект)

Плохо, когда за столом человек начинает обсуждать свои проблемы или кого-то критиковать. (Рами Блект)

Пища в благодати – это цельные зерна злаков, молочные продукты, орехи, семена.

Смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы. (Эммануил Кант)