

❁❁❁ МАСТЕРСКАЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ❁❁❁

# ВЕГАНСКАЯ КУХНЯ

БАДАШОВ 2001

В данной брошюре говорится о самом древнем, чистом и целебном способе питания — веганстве, которое вновь, через многие годы, возрождается на Земле-Матушке. Это единственный способ питания, который в полной мере может помочь духовному совершенствованию и гармоничному сосуществованию человека с Природой. Опыт веганства в России пока небольшой, но уже можно сказать, что такое питание оказывает очень благотворное влияние на здоровье и самочувствие человека.

Наблюдения и опыт ученых медиков показывает, что все возбудители болезней, микробы и вирусы используют для своего развития только животный белок и его производные, которые при разложении в организме выделяют вредные вещества: токсины, яды. Поэтому отказ от животного белка и переход на чистый растительный белок — это залог здоровья и избавление от самых тяжелых заболеваний.

Сейчас в России насчитывается, возможно, около 50 тысяч веганов, которые проживают более чем в 200 городах. В данной брошюре обобщены новые, наиболее интересные варианты рецептов веганской кухни, которые могут представлять интерес и принесут пользу как для опытных кулинаров, так и для тех, кто только вступает на тропу самого чистого питания.

Кроме того, предпринята попытка начать сбор полезных дикорастущих и забытых в народе, таежных растений, которые могут эффективно расширить возможности такой кулинарии. Наступило время, когда мы должны научиться собирать и беречь дары, которые дает нам Матушка-Природа. Многим растениям нужно вернуть былую славу. Например, в забытом всеми растении амарант больше белка, чем в сое. Также оно привлекает внимание и другими своими необычными качествами.

Здесь приведены и необходимые советы по выживанию человека в непростых таежных условиях, когда он остается без общепринятой мирской пищи, мыла, зубной пасты, но благодаря Вере и Гармонии с Природой сохраняет душевное равновесие, здоровье и любовь к жизни и окружающему живому миру.

Без сомнения, что обобщение уникального духовного опыта веганов и их кухни, которая уже выходит на уровень знаменитой ведической, и обмен достижениями кулинарии между энтузиастами такого начинания в России и во всем мире принесет человечеству только пользу.



## 1. ДУХОВНАЯ СУТЬ ВЕГАНСКОГО ПИТАНИЯ

*«Нужны корректировки в  
питании, подсказки друг другу».*  
Виссарион

**Н**аше здоровье, самочувствие, жизнь зависят в значительной степени от того, какой образ жизни мы ведем и как питаемся. Характер питания в значительной мере отражает наш внутренний духовный мир.

Свами Вишнудевананда писал: «Предпочтение, которое человек оказывает тому или иному из видов пищи, соответствует его умственной эволюции. Духовно и умственно развитые люди предпочитают чистую пищу... Чистая пища делает ум чистым, спокойным и оказывает успокаивающее и укрепляющее действие на тело...»

Чистое растительное питание обусловлено высшей нравственностью и великими духовными устремлениями человека быть светлым, любящим, гармоничным, правильно мыслящим и не вредоносным для окружающей живой Природы и Вселенной. Самая древняя, чистая и целебная пища — это веганство (строгое вегетарианство), которое заповедано нам Богом (Бытие 1.29).

При расщеплении в организме животного белка образуются вредные вещества: токсины, яды особенно сильные в последнее время, когда значительно преобладает неблагоприятная экологическая обстановка на Земле, и резко снизилось качество животной пищи.

Люди многие века ищут способы исцеления, продления жизни, спасения, не подозревая, что ответы на эти вопросы заключены в их внутренней сути (Божией Искре). Нужно просто правильно взглянуть на окружающий мир, изменить в корне себя, свой образ поведения, мышления и питания, а это можно сделать только при помощи Веры в Бога в строгом исполнении Его заповедей, отдав для этого все свои силы. Вера — главный показатель, на основе чего формируется воля, и тогда не может быть непреодолимых преград для человека.

Во всем мире главный процент смертности определяется онкологическими, сердечно-сосудистыми, диабетическими заболеваниями, которые обусловлены нечистой пищей, а также злоупотреблениями алкоголя, табака и наркотиков. Буквально все болезни обусловлены избытком концентрированных жиров, легко усвояемого рафинированного сахара, острых специй, загрязнением нашего организма, а значит и крови, вредными веществами: токсинами и ядами, которые присутствуют в нездоровой еде.

Главное в пище — чистота и энергия. Погоня за вкусовыми, изысканными удовольствиями гурманов — это путь к тяжелым болезням.

На практике веганская пища оказалась прекрасным способом очищения и омоложения крови, которая является одной из важнейших жидких составляющих нашего организма. С участием крови происходит регуляция всех видов обмена веществ, протекающих в организме. Она нейтрализует вредные вещества, попадающие в организм, и защищает его от отравления.

Употребление убойной животной пищи вредно и с моральной точки зрения, потому что нарушается заповедь: «Не убий», что на подсознательном уровне отражается на нашей психике и душе, как безнравственное деяние.

Если говорить об организме человека, то уникальность его заключается в том, что он очень живуч и быстро настраивается на разную среду: «..начнете постоянно яды есть, так он с ядов попробует выживать. И будет хоть на одних мухоморах, но все равно жить будет. Т.е. он попробует выживать, организм, но это не значит, что это его норма — нормальное существование в Природе. Ко всему вам надо правильно настроиться. И когда вы придете к правильной норме, то вам придется бороться с тем, с чем вы уже свыклись. Значит нужно победить себя. Значит в какой-то момент будет большое желание, оно будет разгораться до какой-то вершины, а только потом начнет гаснуть. Но оно будет гореть, разгораться, здесь надо быть бдительным». *Виссарион (22.04.99г).*

Опыт показывает, что здоровье и эффективное очищение всех органов тела и крови обеспечивается на основе веганской пищи. Если мы сознательно для кого-то делаем плохо, то внутри нас возникает гниющее зернышко, которое, прорастая, обязательно поразит лежащие вокруг клетки организма.

Веганство — это сдержанный и умеренный способ потребления жиров, сахара, мучных изделий, и если человек строго придерживается такой пищи, то через какой-то период времени клетки его организма перестроятся, и вес его тела придет в норму. Однако, и растительная пища может быть нечистой, если при выращивании овощей, злаков используются химические удобрения. Лучше все-таки применять для этой цели навоз, производя эти культуры в условиях экополиса.

Веганская чистая пища, правильный образ жизни в условиях экологически чистого поселения являются прекрасной базой для хорошего здоровья, исцеления от недугов и долголетия. Можно сказать, что многочисленные гипотезы продления жизни опираются на ложные материальные основы. Вот изобрели фармацевты какое-то лекарство, люди стал его пить и якобы значительно стали продлевать свою жизнь. Лекарство такое принесет некоторое улучшение для здоровья, но не более того. Сколько таких лекарств уже придумали. Главное значение в проблеме долголетия это духовная основа. В Библии сказано, «что посеешь, то и пожнешь». Многие болезни человека заключены как в наследственной основе, так и в том, как он жил в нынешней и предыдущих жизнях. В 10 главе «Книги Основ» «Последнего Завета» раскрывается суть человеческого подсознания, заключающего в себе внутренний мир человека и отголосок Мироздания великой Вселенной. После каждого грехопадения человека определенный штрих запечатлевается в его подсознании. И стереть его можно лишь достойным покаянием пред Лицом Бога, праведным трудом и коренным изменением себя в положительную сторону. Если этого не происхо-

дит, то этот штрих остается в следующем воплощении души, а также передается детям. Только правильный нравственный образ жизни, опирающийся на выполнение заповедей Бога, и сбалансированное чистое питание могут повлиять на продолжительность жизни человека.

Некоторые ученые историки ныне пересматривают теории происхождения, развития и питания человечества. Например, геолог, историк профессор Х.М. Ами из Монреаля пишет в своей книге «География Северной Америки», что меню доисторического человека не содержало мясо ни в какой форме. Наш далекий предок миллионы лет назад жил в субтропиках в районе Средиземноморья, и питался преимущественно фруктами, орехами, злаками, сочными овощами, ягодами, корнеплодами, клубнями, растениями, семенами. Об этом свидетельствует достаточная длина, строение желудочно-кишечного тракта, строение небольших зубов, желудка, концентрация желудочного сока, характер обмена веществ и пр. Для хищников, которым в пищу предназначено только мясо, характерен очень короткий желудочно-кишечный тракт, небольшой желудок, высокая концентрация сока, сильно развитые клыки с тем, чтобы пища быстрее перерабатывалась и не задерживалась внутри тела. Врач и писатель Галина Шаталова убедительно доказала в своих исследованиях, что с точки зрения физиологии человек существо плодоядное. Когда люди из-за любопытства стали перемещаться на Север, то они вынуждены были приспособиться к мясной пище, особенно в период движения ледников с Севера. Переход к мясу — это нарушение законов внутренней физиологии и гармонии Природы, что обошлось очень дорого. Это пагубно повлияло на здоровье и продолжительность жизни. Пока человек питался чистой пищей, то жил, 800-1000 лет. После того как он перешел на тяжелую животную пищу, то стал болеть и значительно меньше жить. Нужно учитывать, что в доисторические времена экология Земли была идеальной. Таким образом, человеку изначально предначертано Природой питаться только растительной, чистой пищей, живя в прекрасных условиях южных лесов, чудных рек и озер.

Ученые геронтологи занимаются исследованиями проблемы максимальной продолжительности жизни человека. И каждому из нас интересно, кто же на Земле является самым древним ее обитателем? Исследования физического тела человека показало, что при идеальных условиях жизни оно рассчитано на 1000 лет жизни.

Некоторых людей мало привлекает веганская кухня тем, что они не находят в ней тех вкусовых ощущений, к которым привыкли, питаясь животной пищей. Но главное для нормальной деятельности организма человека не вкусовые качества пищи, а необходимость брать с продукта энергию.

«У человека есть особенность — вкусовые ощущения. Он очень сильно привязан к богатым краскам пожеланий своих. Ему приятно вкусить вот этот вкус, ощутить вот тот вкус. Он не смотрит на сколько это рационально для жизнедеятельности тела. Он прежде смотрит на сколько ему нравится, как ему приятен этот вкус. Он часто привязан к чисто вкусовым ощущениям. А организм и законы Природы они более просты. Они к этому не привязаны в чистом своем естественном проявлении в жизни... привязанность к вкусу совсем не означает гармоничное питание. Поэтому, конечно, надо смотреть в корень вещей». *Виссарион (26.05.39г.)*

## Основной продукт веганского питания — это соя

Слово «соя» произошло от китайского «шу». В китайской иероглифической письменности оно означает буквально «большой боб». Ученые-китаеведы на основании изучения данных анализа древнего рисуночного письма пришли к выводу, что это слово было в китайском языке уже в XI веке до нашей эры, а сама соя появилась в культуре еще раньше. Еще в V веке до н.э. в древней китайской книге «Материя медика» соя упоминается как одно из пяти волшебных и лекарственных растений. Четыре других — это рис, ячмень, пшеница и просо. Семена этих растений во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками. В Китае, Японии, Корее и Маньчжурии тысячи лет назад люди знали сотни рецептов различных лекарств, основанных на использовании сои. В глубокой древности буддистские монахи научились изготавливать из сои молоко и сыр, соевый соус и другие полезные блюда.



Соя — уникальный продукт и обладает даже эффективными антиканцерогенными и антирадиационными свойствами. В сое большое количество фитатов. Фитаты — фосфорные соединения; к ним относится фитиновая кислота. Они способны вступать в соединения с токсическими и радиоактивными элементами и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт. Способностью связываться с радиоактивными и токсичными веществами обладают также пищевые волокна и еще одно вещество, найденное в сое, — цибиколлин. Защищают от радиации и ингибиторы трипсина (протеолитические ферменты). В опытах с лабораторными мышами установлено, что при получении ими пищи, богатой этими веществами, рост раковых опухолей в организме мышей приостанавливается.

В XX атомном веке соя нашла свое необыкновенное применение и как средство повышения устойчивости организма человека к радиационным воздействиям. Впервые на это обратили внимание, когда в 1945 году в Хиросиме неподалеку от клиники Святого Франциска взорвалась первая атомная бомба. Доктор Азиказу и его сотрудники продолжали лечить людей, пострадавших от радиации. Никто из персонала, работавшего в клинике, не пострадал от радиационного воздействия. Более того, удалось спасти очень многих пациентов. Доктор Азиказу объяснил это тем, что врачи и пациенты ежедневно употребляли в пищу мисо — соевую пасту вместе с овощами и рисом. В дальнейшем на основе многих наблюдений и опытов с животными удалось доказать эффективность соевого питания для повышения устойчивости организма к радиации.

## О совместимости продуктов и правильном питании

Правильное веганское питание должно быть рациональным и сбалансированным с учетом кислотно-щелочного (ине-яневого) равновесия при получении организмом необходимого количества белка, углеводов (крахмала и глюкозы), жиров, витаминов, минеральных веществ и солей.

Но одновременное употребление в пищу несовместимых продуктов даже при растительном способе питания может привести к зашлакованности организма. Например,

нельзя совмещать в питании фасоль, горох, чечевицу, орехи, семечки, грибы, баклажаны, оливки с картофелем, крупами, мукой, хлебом и медом. Одна мама заметила, что ее сыновья смешивают несовместимые продукты. Например, горох едят с хлебом или после каши сразу пьют чай с хлебом и пр...», Виссарион ответил так: «В этом случае за такими проявлениями среди мужчин, беспорядочно употребляющих пищу, проявляется прежде всего их величайшая слабость, те недостойные качества, которыми они пока наделены и от которых к сожалению не торопятся избавиться — это чревоугодие, где есть постоянная жажда набивать свои желудки чем попало, лишь бы туда напихать, и хоть как-то удовлетворить свою зависимость от питания, от пищи. Это неверная реакция». *Виссарион (13.05.99г.)*

Учитель так же давал исчерпывающие ответы на такие вопросы: можно ли употреблять и в каких дозах: соль, перец, соду, квас на хмелю и т.д. И вот что он сказал: «...все вокруг — яд и все вокруг полезно... И в то же время все то, что кажется вполне нормальным, неядовитым, съедобным, может быть ядовитым, если вы превысите норму этого потребления. Вы отравитесь этим продуктом. То есть все зависит от количества, объема того, что вы пытаетесь употребить. Поэтому все вокруг полезно и все вокруг одновременно ядовито». (*Газета «Земля Обетованная» № 14-15 2000 г., стр. 6, п.129-130*).

Веганство — это непростой и тонкий способ питания, и, на наш взгляд, требует периодического контроля за состоянием своего организма. Например, пренебрежение соей приводит к значительному снижению уровня белка, кальция, магния, фосфора и других важных микроэлементов. Можно сказать, что веганам без сои нельзя обходиться.

Недостаток кальция в крови — это очень серьезное дело. Самая важная его функция — это укрепление костной ткани. В случае большого дефицита кальция начинается разрушение костной системы организма. При переломах процесс сращения слишком затягивается. Бывают в медицине случаи, когда при большом недостатке кальция в крови переломы не сращивались даже в течение года. Кальций также играет важную роль в поддержании нормального артериального давления, необходим для нормальной свертываемости крови, передачи нервных сигналов, сокращения мышц, работы различных ферментов. Он помогает предотвратить мышечные судороги, аритмию сердца, кожные заболевания, бессонницу, депрессию и нарушение умственной деятельности. Признак нехватки его в организме проявляется болями и судорожными сокращениями мышц, повышением артериального давления, остеопорозом (истончением костей) у взрослых и рахитом у детей.

Рекомендуемая норма ежедневного потребления кальция: грудные дети 400-600 мг, дети, беременные и кормящие — 1200 мг, мужчины и женщины — 800-1000 мг. Содержание его в продуктах питания (мг/100г): соя — 348, фундук — 170, фасоль — 150, шпинат — 122,4, грецкие орехи — 122, соевый творог — 400, соевый сыр тофу около 600, лук зеленый — 100, горох — 89, изюм — 80, листья одуванчика — 73. Кальций также есть почти во всех овощах (особенно зеленолистных), фруктах, в морских водорослях, некоторых крупах, но в небольшом количестве на уровне 50-15 мг на 100 г продукта.

Вот какие рекомендации по лучшему усвоению кальция в организме дает Мосягина Лариса Ивановна — старший научный сотрудник из Института Питания Москвы. Необходимо обеспечить нормальную работу кишечника, печени, желчного пузыря. Самый простой путь — введение в рацион питания достаточного количества сырых овощей в виде салатов. Белокочанная капуста, морковь, свекла и другие овощи, а также зелень содержат набор разнообразных витаминов, микро-

элементов, растительный белок и очень важный компонент — клетчатку. Эти продукты стимулируют выработку желчных кислот (участвующих в усвоении кальция) и усиливают отток желчи, тем самым улучшается работа печени и желчного пузыря. Клетчатка, в свою очередь, благотворно влияет на моторику кишечника, облегчает выведение шлаков, и, действуя, как ерш, очищает слизистую кишечника, на которой происходят важнейшие процессы всасывания, что ведет к нормализации кальциевого обмена.

В рацион питания необходимо включать продукты, богатые кальцием не только те, о которых говорилось выше, но и соевое молоко (кефир, майонез), зеленolistные овощи, шпинат, листья репы, цветную капусту, спаржу, бобы, чечевицу, орехи и инжир. Кроме того, нужно рационально использовать в питании злаки: гречу, рожь, овес.

Для усвоения кальция необходим витамин D, который образуется в организме под воздействием солнечных лучей. Поэтому полезно больше бывать на свежем воздухе и принимать солнечные ванны.

Нет никакой надобности, в случае резкого падения в крови уровня белка и кальция, переходить на кисло-молочные продукты. В сое и ее производных продуктах достаточно белка, кальция, магния, фосфора и других важных микроэлементов.

В яичной скорлупе нет белка, но много кальция. Если есть необходимость, то следует в пищу добавлять толченую яичную скорлупу в комбинации с лимонным соком.

В тех случаях, когда веганы систематически употребляли сою, фрукты или сухофрукты, то уровень общего белка, кальция, магния, фосфора и других минеральных элементов оказывался в норме. Но надо иметь в виду, что постоянное употребление сои не желательно, надо обязательно делать перерывы. Поэтому в перерывах, а так же в тех случаях, когда сои просто нет, возможно использование кисло-молочных продуктов.

«Если вы можете перейти на сою, то, конечно, лучше перейти на нее, хотя соей нельзя увлекаться и может время от времени, в перерывах вы можете допустить кисло-молочные продукты животного происхождения. Это допустимо, здесь ничего категорично поставить нельзя – это к духовному развитию не имеет отношения в данном случае. Это связано лишь с некоторыми особенностями вашей физиологии, но к духовному развитию не имеет отношения...». *Виссарион (17. 06. 2000 г.)*

«Если есть явная потребность, то запрета в этом случае не существует. А то многие ложно подумают, что это категорически нельзя есть. Нет, категорически такого не ставилось запрета. Можно употреблять кисло-молочные продукты, если в этом видится явная необходимость. Мы много говорили о соевых продуктах, но у многих этого нет, не оказалось и получается, что они вообще никакого белка почти не кушают, а чувствуют внутри явную потребность его употреблять. Ну, тогда если нет соевых продуктов, можно молочно-кислые продукты употреблять. В тоже время если существуют соевые продукты, то они тоже имеют некоторую специфику, когда постоянно их употреблять тоже не желательно, нужно делать перерыв. Но если в этот момент опять же будет желаться что-то кисло-молочное знакомого характера, пожалуйста, употребить, это возможно. То есть не надо к этому слишком со страхом относиться. Явная потребность есть, пожалуйста, нет не надо. Специально включать регулярно в



рацион кисло-молочные продукты не требуется. Исходите из таких пожеланий внутренних». *Виссарион (21.07.2000 г.)*.

«Духовное развитие не в том много вы кушаете или мало кушаете... неправильное питание, оно слишком много энергии забирает на себя. Ваш организм расходует много энергии на переработку того, что внутрь к вам попадает. И тогда меньше сил у него остается на поддержание здоровья, на то чтобы ваши клетки, которые уже могли бы восстанавливаться... для духовного становления, если уже говорить о качествах, о характере продукта, нельзя употреблять лишь то, что убивается, где убивается жизнь, где применяется насилие вот это не желательно употреблять. Вегетарианцы точно также легко могут заболеть, если неправильно относятся к своим продуктам, которые употребляют. Потому что в этот момент у вас появляются обстоятельства, при которых вы будете употреблять очень много продуктов с качеством инь. При чрезмерном обилии инь идет переполнение легких слизью, и они могут получить отклонения в здоровье. Здесь нужно уметь балансировать правильно питаться, чтобы у вас инь и янь были в нормальном соотношении. Тут надо просто повнимательней принимать продукты». *Виссарион (17. 06. 2000 г.)*

Еще Гераклит, ссылаясь на вечный процесс изменений в жизни, говорил о единстве и противоположности внутренней природы всех явлений Вселенной.

**Инь и янь** — это противоположные явления, силы, качества, свойства и т.д., которые, объединяясь, дополняют друг друга, внося равновесие. С одной стороны (с другой стороны): темное (светлое), большое (малое), мягкое (твердое), легкое (тяжелое), пассивное (активное), психологическое (физическое), холодное (теплое), сладкое (соленое), женское (мужское), отрицательное (положительное), электрон (протон) и т.д. Водянистые, охлаждающие, растения инь произрастают в теплом климате янь, а более плотные и жесткие растения янь растут в климате инь. Когда мы осознаем, что пища воздействует на нашу способность адаптироваться к местным условиям и климату, важность обретения равновесия становится более понятной. Среди растений имеется более тонкое деление на инь и янь. При питании должно быть равномерное сочетание продуктов инь и янь. В продуктах инь больше воды.

**Продукты инь:** арбуз, бананы, цитрусовые, томаты, слива, зерновые теплого климата, очищенный сахар, фрукты, выращенные на дереве в теплом климате, большие орехи с обилием масла, овощи теплого климата, соя и пр.

**Продукты янь:** корнеплоды, семена, кабачки, тыква, яблоки, гречиха, мелкие орехи, сахар сырец, фрукты, выращенные на почве в холодном климате, мелкие орехи с малым количеством масла, овощи холодного климата и пр.

**Промежуточные продукты** (равное сочетание инь и янь): рис.

*Примечание:* Целесообразно хотя бы раз в 1-3 года контролировать свое здоровье с помощью общих анализов крови, содержания кальция, уровня общего белка, холестерина и т.д. И по этим результатам оценивать правильность питания, корректировать его, не выходя за пределы строгого вегетарианства.



## Соль и сахар в веганской кухне

**Поваренная соль** является необходимой частью пищи человека. Хлористый натрий, входящий в её состав, необходим организму для регуляции водно-солевого обмена и кислотно-щелочного равновесия. Организм человека при весе 60 кг содержит около 250 г хлорида натрия. Более половины этого количества находится во внеклеточной жидкости и костной ткани и только 10-12 % — внутри клеток мягких тканей организма. Ионы хлора концентрируются преимущественно во внеклеточной жидкости. Ионы натрия, являясь преобладающим внеклеточным катионом, играют особо важную роль в поддержании постоянства объема жидкости в организме. Они в значительной степени отвечают за распределение воды по отдельным пространствам.

В растениях почти нет натрия, и можно заметить, что у растительоядных животных есть инстинктивная потребность поглощать каменную соль, когда им удастся ее найти. По неизвестным причинам этот врожденный инстинкт сохраняется и у человека. Богатая калием растительная пища вызывает повышенное выделение натрия из организма, что в свою очередь обуславливает высокую потребность в ионах натрия. В то же время чрезмерное употребление натрия приводит к потере организмом калия. Суточная норма потребления соли — 8 г, но не менее 1 г. Средняя доза в день 10-12 г. Кроме того, здесь нужно учитывать соль, находящуюся в самой пище. Избыточное потребление соли оборачивается для организма дополнительной нагрузкой, вызывая задержку жидкости в организме и повышение артериального давления крови.

При значительных физических нагрузках, особенно в жаркое время года, бывают ситуации, когда потребность в соли увеличивается из-за ее избыточного выделения с потом. Поэтому людям, занятым на таких работах, необходимо 20 г соли, с учетом ее содержания в пище.

На вопрос: «Можно ли употреблять соль», — Виссарион ответил: «Можно употреблять. Но будьте опять же осторожны к слову «можно». Можно — это подразумевает очень большое разнообразие различных усилий» (*Газета «Земля Обетованная» № 14-15 2000 г., с. 6, п.125,129*).

**Белый сахар** на 99,8 % состоит из сахарозы, в организме распадающейся до глюкозы и фруктозы. Применяется сахар прежде всего как источник легкоусвояемой сахарозы, а также для придания сладкого вкуса другим продуктам. Однако легко доступный ферментам пищеварительного тракта сахар является только источником так называемых «пустых калорий». Белый сахар занимает меньше трети в общем объеме потребляемых углеводов, но именно он при избыточном потреблении может служить причиной многих болезней. В начале понижается общая сопротивляемость организма, и наступает так называемое третье состояние переходное между здоровьем и болезнью, которые являются почвой для развития многих заболеваний. Часть сахарозы желательно заменять фруктозой, содержащейся в меде, ягодах и фруктах. Она в 2 раза слаще, медленнее усваивается и быстрее выводится из организма, практически не превращаясь в жир, в отличие от сахарозы.

«...Сахар Я вообще не могу назвать всегда полезным продуктом. Т.е. в какой-то момент он может какую-то роль сыграть. Но вообще-то называть его полезным нельзя. В этом случае нельзя сказать, что варенье, сделанное с сахаром, намного лучше чем сам сахар. Конечно там есть потери очень большие. Если вы его вообще не будете кушать, Я буду очень рад. Это никак не повредит вам, а выиграете во всем...Будьте осторожны к ребенку не заразите его этой болезнью...» *Виссарион (22.04.99г.)*

## Сибирский экополис

Кто хоть раз побывал в прекрасном уголке природы Тиберкульского экополиса, тот мог почувствовать, что в первые дни организм быстро насыщается от совсем малого употребления пищи. Чувствуется приток энергии от необычно-чистого воздуха, от сказочно-хрустальной воды горных рек (Казыр, Туба, Табрат, Тагасук), стекающих с Саян. Красота этих мест поражает взгляд и обволакивает каким-то невидимым волшебным туманом. И хочется полностью окунуться в этот прекрасный, тихий уголок природы, забыв о мирской суете.



В условиях экополиса большую роль играет необычная палитра цветов, чистота воздуха, целебность талой и родниковой воды, девственность нетронутой окружающей тайги Восточных Саян и особенности духовной жизни людей. В Тиберкульском экополисе проживает около 3000 веганов. Их цель — научиться жить на Земле, не принося Ей боль. Одна из важных особенностей хозяйственной деятельности этих людей — соби́рательство в тайге, садоводство, народные и художественные промыслы, коневодство, пчеловодство.

Институт Питания Москвы взял шефство над ними и периодически контролирует их состояние здоровья с помощью сложных анализов крови. При проверке качества воды оз.Тиберкуль и ручьев стекающих с Саян, в московских лабораториях сделали заключение: вода кристально чистая, лучше всякой минеральной.



## II. ТАЕЖНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПИТАНИЯ

*“Богата тайга,  
там много всего есть”.*  
Виссарион



Тайга Восточных Саян очень богата разнообразной растительностью. В пищу можно использовать плоды, семена, хвою многих таежных деревьев — кедра, пихты, сосны, лиственницы, ели, можжевельника. В летне-осенний период это целая кладовая большого разнообразия грибов, в которых содержится много важных для человека веществ — белков, минеральных солей, витаминов. В лесу можно встретить множество ягодных кустарников: жимолость, красная смородина, черная смородина, земляника, клюква, малина. Съедобны ягоды шиповника, плоды китайского лимонника, который созревает в конце сентября-октября.

Самым распространенным у местных жителей съедобным растением является черемша (колба, медвежий лук), её собирают до начала цветения, которое длится с 1 по 15 июня. Ее можно увидеть на столе во время трапезы в любом доме. Она очень вкусна в сыром виде.

У берегов озер, рек и болот можно заметить густые заросли рогоза, который местные старожилы называют камышом. Съедобны у рогоза молодые побеги и нижняя часть стебля, переходящая в корень. Рогоз можно есть сырым и отваренным.

Среди съедобных растений в тайге можно также встретить саранку (лилию кудрявую). В ней съедобна луковица, которую можно печь и отваривать. Луковицы достигают больших размеров, до 10 см в диаметре.

Прекрасный чай можно заварить из высушенных прошлогодних листьев бадана толстолистого (на Алтае его применяют в качестве “монгольского чая”), имеющих необычный аромат. Такой чай придаст сил и окажет помощь при расстройствах желудка. Бадан можно встретить на склонах, в каменистых местах.

В начале весны очень питательны молодые стерженьки листьев папоротника — орляка. Их кипятят, потом промывают несколько раз в воде, чтобы удалить горечь и дубильные вещества.

Кроме того, в это же время года не стоит забывать о березовом соке. В нем содержится множество питательных веществ: сахар, яблочная кислота, минеральные соли.

Для сбора сока нужно сделать аккуратный разрез на стволе березы, не повредив дерево. В этот период можно использовать в пищу распускающиеся почки и молодые листья липы, клена. Для питья пригоден и кленовый сок, он даже слаще березового.

К съедобным растениям относятся борщевик и сныть, которые весной можно есть в сыром виде, а в более позднее время лучше отварить.

В зимнее время для еды в тайге можно использовать соскобленный камбияльный слой сосны (заболонь), который издавна в трудные годы служил добавкой к хлебу при его выпечке. Нельзя забывать об отваре из молодых кедровых, сосновых и пихтовых веток, содержащих витамин С, особенно, если есть возможность развести огонь.

В следующих главах мы расскажем более подробно о некоторых наиболее важных дикорастущих растениях сибирской тайги, раскрыв основные их питательные и полезные свойства, дав необходимые советы и рецепты питания. Рецепты Зои Щербатюк отмечены буквой (Щ), жителей эколополиса (Э).

## Хвойные деревья тайги

**Сосна сибирская (кедр)** — *P. sibirica* Du Tour. Сибирский кедр — это символ здоровья и долголетия. Это поистине бесценное дерево — краса таежных лесов. По сумме полезных свойств он занимает одно из важных мест, а по красоте не уступает ливанскому кедру, который растет только в субтропиках. В летнее время воздух, наполненный запахом хвои кедр и нагретой солнцем смолы “живицы”, оздоравливает местность. Осенью кедр одаривает целебными орехами.



Вот, что о нем говорят экоселенцы: “Для нас очень большой интерес представляет кедр во всех своих проявлениях, как плодоносящее дерево, дающее орехи. Из

хвои кедра завариваем чай, либо используем ее в виде витаминных добавок. Сейчас мы думаем о каком-то небольшом получении кедрового масла, используем живичный сок этого дерева. Ну, и, может быть, даже будем пытаться использовать его ароматические свойства. Если вспомнить о первом ароматическом веществе, данным от Бога — ладане, так вот, тот самый первый ладан изготавливали, пользуясь ароматическими добавками ливанского кедра, который практически сродни тому, что растет здесь”.

Когда вы устали, зайдите в кедровник, вдохните волшебный эликсир его прекрасного воздуха — и вы почувствуете прилив бодрости и сил. И любая грусть быстро сменится прекрасной улыбкой на вашем лице, перед вечной красотой, созданной Матушкой-Природой.

*Есть в Сибири кедр,  
Горящий, как огонь.  
Подойду к нему я,  
протяну ладонь.  
Упадет мне на руку  
капелька смолы,  
словно искра красная,  
— символ чистоты.  
Обниму я кедр  
за ствол его резной,  
И повеет свежестью  
от него живой.  
Ароматом кедра  
я наполню дух,  
Звон кедровых шишек  
мне откроет слух.  
Наташа, СПб*

**Кедровые орехи.** Ядра орехов кедра содержат 63, 9% высококачественного масла, 17, 2 % белков, 14 аминокислот, из них 70% — незаменимых, что указывает на высокую биологическую активность белков.

Кедровые орехи богаты витаминами: А — витамином роста и развития; В — витамином (тиамином), регулирующим деятельность нервной системы; Е — витамином (токоферолом), что в переводе с греческого означает “несу потомство”.

Они также содержат в себе следующие микроэлементы: магний — расширяет кровеносные сосуды, уменьшает повышенную возбудимость нервной системы, регулирует холестериновый обмен плоти человека; марганец — стимулирует кроветворение и образование гемоглобина, а также уровень холестерина и жирных кислот. По количеству содержания в них фосфора они равносильны только сое.

Богаты кедровые орехи также содержанием йода и жирных кислот, необходимых для нормальной деятельности организма.

Кроме того, кедровые орехи помогают при гипертонии и атеросклерозе, повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, отрыжке

и изжоге. Они содержат в себе вещества, сохраняющие высокую работоспособность человеческой плоти, очищают кровь, предупреждают туберкулез и малокровие. По содержанию токоферола (недостаток токоферола нарушает обмен веществ и возрастает предрасположенность к атеросклерозу) кедровые орехи значительно превосходят грецкие, миндальные, арахисовые.

Изготовленное из орехов кедровое масло легко усваивается организмом и по своим питательным и целебным свойствам может заменить миндальное. В нем много линолевой кислоты, обладающей активностью витамина F, снижающего холестерин и предотвращающего дерматит.

Из кедровых орехов в Сибири готовят “растительные сливки”, которые по жирности в 2 раза превосходят животные. Кедровое молоко с давних времен применялось для лечения нервной системы, туберкулеза легких, заболеваний почек.

**Кедровые сливки (молоко).** По содержанию масла кедровые орехи превышают все виды масличных. В домашних условиях вместо кедрового масла можно приготовить кедровые сливки. Для этого освобождаем нужное количество кедровых орехов от скорлупы, помещаем их ядра в деревянную ступу и толчем, понемногу добавляя воду, до получения кашеобразной массы. Далее эту массу перекладываем в чугунок и на горячей печи доводим до кипения. После эту горячую массу перекладываем в берестяной туес, плотно закрываем и ставим для хранения в холодное место.

Для получения молока кедровые сливки разводят водой. Пейте на здоровье.

**Кедровая мука.** Кедровая мука готовится из жмыхов, оставшихся после переработки орехов на масло, но можно ее приготовить и из высушенных орехов. Для измельчения орехов используем обыкновенную деревянную ступу. Добавление такой муки к пшеничной, ржаной на 20-25 % повышает калорийность, сдобность, пышность хлеба и обогащает его приятным ореховым вкусом. Такой хлеб дольше хранится и меньше черствеет.

**Хвоя кедра.** Хвоя кедра богата биологически активными веществами, обладающими лечебными и стимулирующими действиями. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и каротина. Последний преобразуется в организме в витамин А, который способствует росту. Каротина в хвое даже больше, чем в моркови.

Молодые побеги (почки) кедра в сыром виде, вареные в воде, в настое — это лекарство от цинги. Хвоя кедра может быть приравнена к лимонам и апельсинам. В ней содержится на 100 г хвои — до 350 мг витамина С. Особенно она ценна в зимнее время, когда ограничено потребление фруктов и ягод. Кроме того, из молодых побегов кедра добывают эфирное масло, которое применяют внутрь при каменной болезни, а наружно — для заживления ран, нарывов и при ревматизме.

Хвоя используется для общеукрепляющих, ароматических и гигиенических ванн. Применяют ее при ревматизме и нервных заболеваниях.

Хвоя сибирского кедра содержит в себе 2,18% эфирных масел (в 5 раз больше, чем в хвое сосны), которые используются в медицине и парфюмерии. Эти эфирные масла являются антимикробными веществами, которые наиболее активны в июле-августе.

Кедровые иголки очень полезны весной. По витамину С они превосходят в 2 раза даже лимон. Если их есть, то в крови повышается гемоглобин.

**Кедровая смола — “живица”.** Смолу кедра в Сибири называют “живицей”, так как она обладает способностью заживлять раны при порезах, ожогах и при лечении гнойных ран и фурункулов. Из нее варят “кедровую смолку”, очень полезную для гигиены полости рта. Ее так же применяют и от укусов змей. Кроме того, кедровая живица обладает бактерицидно-бальзамическими свойствами, особенно при лечении хронических язв голени. Она меньше склонна к высыханию, по сравнению с сосной. Из живицы делают терпентин-бальзам. Пропитанные им тампоны накладывают на раны, предохраняя их от заражения. Его применение способствует ускорению процесса заживания ран после хирургических операций. Благодаря высокому содержанию в таком бальзаме скипидара при соприкосновении с раной он не вызывает раздражения и ускоряет срок заживания. Это средство в экстремальных ситуациях сохраняет жизнь.

**Кедровый скипидар, канифоль.** Живицу в миру называют терпентином. Она состоит из скипидара и смолящего вещества, в состав которого входят кислоты. Из нее можно методом отгонки получить кедровый скипидар — терпентиновое масло. После отгонки скипидара остается всем известная канифоль.

**Кедровый пластырь.** Кедровой живицей с незапамятных времён пользовались аборигены: соскабливая с поверхности стволов затвердевшую смолу-живицу, готовили кедровый пластырь. Для его приготовления они растапливали кедровую живицу, процеживали через грубую ткань, очищая от сора, и получали варообразную массу. Для придания пластырю более жидкой консистенции растворяли массу в растительных жирах или медвежьем сале. Приготовленный пластырь накладывали на раны. Он предохранял от гнойных процессов, что способствовало более быстрому заживлению ран.

**Кедровый (пихтовый) терпентин-бальзам.** Для получения кедрового (пихтового) терпентин-бальзама живицу из приёмников выбирали через 3-4 дня после подсочки (надреза стволов кедров идущих на сруб). Из свежей живицы было легче удалять посторонние частицы путём процеживания через сито, а затем освобождать от кристаллизующихся сложных кислот путем процесса отстаивания (можно применять центрифугирование). При таком способе кристаллизующиеся кислоты собирались в нижней части сосуда, а некристаллизующиеся находились в растворе скипидара, которого собиралось до 25%. Избыток скипидара отгонялся водным паром.

В некристаллизующихся смоляных кислотах его оставляли не более 5-6%. Такое количество скипидара в бальзаме не так резко раздражало даже свежие раны, но способствовало восстановлению ткани.

Чтобы придать терпентин-бальзаму более жидкую консистенцию, его растворяли в нейтральных маслах, предпочитая касторовое, в следующей пропорции: на 33% кедровой (пихтовой) живицы брали 67% касторового (растительного) масла.

**Кедровые эфирные масла.** Кедровые эфирные масла можно получить отгонкой с водяным паром из кедровых веток.



**Кедровая сера (Э).** Мы варим серу, этот удивительный продукт. С кедра берем смолку, именно ту, которая стекает по коре и дерево при этом естественно не болеет. Потом ее варим, бросая в кипящую воду, вверх всплывает пена, а корочки коры остаются в низу. Пыль и прочее оседают вниз, а сверху пена. Далее сливаем ее в холодную воду. Получается такая густая масса, типа пластилина. Сначала она затвердевает, как ириска, а когда ее берешь в рот — получается ощущение хвойное, то есть очень приятный кедровый вкус. При жевании очищаются не только полость рта, но и зубы, десны.

И, вообще, кедр по свойствам своим — очень целебное дерево. При этом залечиваются ранки на деснах, зубки и кариес уже не развивается. Такой кедровой смолкой можно систематически пользоваться — жевать как жвачку. Пожевал, пожевал, устал — положил, потом опять через некоторое время можешь взять, пожевать. Используем до полного рассасывания. Комочка на месяц хватает. Это очень действенное средство.

**Древесина кедра.** Древесина кедра имеет приятный розовый цвет и постоянно выделяющийся необычный аромат, оздоравливающий и дезинфицирующий воздух в доме.

Внутренняя отделка жилья из кедра очень красива и, благодаря дезинфицирующему свойству, постоянно выделяет из этой древесины эфирное масло, благоприятно влияющее на здоровье человека. Ульи, сделанные из кедра, лучше заселяются пчелами.

В Сибири из древесины кедра делают молочную посуду из-за дезинфицирующих свойств. Молоко в такой посуде долго сохраняется.

Древесина кедра прочная и в то же время мягкая, легко обрабатывается. Ее используют при строительстве, для изготовления мебели, карандашной палочки, музыкальных инструментов. В экополисе ее используют в народных промыслах.

**Сосна обыкновенная,** — *P. sylvestris* L. Хвоя этого удивительного дерева, в отличие от кедра, тоже не менее богата витаминами С, В2, Е, каротином и другими биологически активными веществами, обладающими лечебным и стимулирующим действием. Собираемые на концах веток молодые сосновые вершинки — лучшее противогрибковое и бальзамическое средство в лечебной практике.

В народной медицине также применяют сосновые почки, хвойные мази, пластыри, бальзамы, хвойные отвары, настои для ванн и втираний при подагре и ревматизме. Чай из молодых побегов сосны использовался при лечении кишечных заболеваний.

Русский ученый Федот Удалов в 1767 г. отметил, что скормливание хвои лошадям ускоряет их линьку и улучшает общее состояние и работоспособность. В зимнее время хвоей кормятся и дикие травоядные животные и птицы.

**Сосновая пыльца.** Пыльца сосны богата белками. Ее собирают во время цветения в мае, когда она обильно стелется по земле. После сбора ее моют, сушат, и она готова к употреблению. Она является прекрасной белковой добавкой для каш.

**Сосновый мед (Э).** Молодые сосновые шишечки очищаем от веток и хвои, промываем и помещаем в эмалированную кастрюлю с холодной водой так, чтобы она поднялась на два сантиметра выше шишек. Варим 20 минут при плотно закрытой крышке, иначе вода испарится, и они подгорят. Потом надо дать им постоять сутки. Жидкость сливаем и процеживаем в другую кастрюлю, добавив в нее сахарный песок из расчета 1 л на 1 кг. Этот сироп варим на среднем огне (не менее 1,5 часов). Когда настой покраснеет, значит, мед уже готов. В горячем виде его надо разлить в стерилизованные бутылки и закупорить крышками или пробками.

Такой мед, наполненный ароматами леса, и здоровому человеку хорошо попить, а больному — тем более!

**Можжевельник обыкновенный,** — *J. Communis* L. Ягоды этого сказочного вечнозеленого растения употребляют как суррогат кофе, пряность к блюдам и кислой капусте. Из плодов также добывают можжевельниковый сахар, который используют для приготовления морса и ароматизации напитков.

Весной для улучшения состава крови рекомендуется ежедневно жевать хотя бы одну ягоду, на другой день две, дойдя до 15 ягод, далее постепенно снижая дозы.

## Ягоды

**Жимолость съедобная,** — *L. Edulis* Turcz. Ex Freyn. Из большого разнообразия жимолости (200 видов) только несколько ее видов имеют съедобные плоды — это жимолость синяя: съедобная, камчатская, алтайская и т. д.

Жимолость синяя широко распространена в некоторых районах Красноярского края, Дальнего Востока, Сахалина. Особенно часто она встречается большими зарослями на склонах Саянских гор, в сырых местах тайги, по каменистым склонам. Преимущество жимолости в ее неприхотливости, раннем созревании плодов, морозостойкости.

Ее ягоды относятся к группе лечебных из-за наличия в них большого количества активных веществ и витаминов. Она содержит до 87 мг% витамина С, от 4, 4 до 7, 3% сахара, 2-3,2% кислот и Р-активные вещества, повышающие жизнедеятельность организма и оказывающие защитное действие от радиации. Витамин С и сахара в ней больше, чем в лимонах. Чтобы получить дневную норму витамина С (50 мг), достаточно съесть 100 г жимолости. По своим вкусовым качествам жимолость является диетическим продуктом, а по цвету имеет интенсивную окраску, обусловленную наличием в ней антоциана.

Ее плоды применяют как эффективное жаропонижающее средство, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, эта чудесная ягода стимулирует выделение желудочного сока и повышает аппетит. Особенно ценна жимолость при заболевании печени и желчного пузыря, малокровии, малярии, гипертонии, атеросклерозе, как антисептик (измельченными листьями присыпают порезы, раны).

Ягоды жимолости темные, с сизым налетом до 2 см длины, сочные, нежные, напоминающие по внешнему виду голубику, хотя могут иметь совершенно необычную остро-конечную, бочковидную, колокольчикообразную форму. По вкусу немного кисло-слад-

кая с небольшой горчинкой. Созревает она на 7-10 дней раньше земляники, что очень важно для северян.

Листья жимолости употребляют как мочегонное средство, а также для полосканий при ангине и тонзилите, болезни глаз.

Размножается жимолость семенами и укоренением зеленых черенков. Но желательно использовать последний вариант.

#### *Заготовки из жимолости (Щ).*

1. Ягоды толчем деревянной толкушкой, добавляем на 1 кг ягод 20 штук свежих листьев мяты, 10 листьев лимонника. Доводим до кипения, кипятим 3 мин, разливаем в 0,5 л банки и закатываем.

2. Чистые ягоды опускаем на 3-5 мин. в кипящий сироп. Для приготовления сиропа берем на 1 кг ягод — 1,2 кг сахара и 100-120 г воды. Через 3-5 мин. сироп с ягодами снимаем и оставляем на 6-8 часов, довариваем варенье на слабом огне 20 мин.

3. Жимолость перекрутим на мясорубке или растолчем толкушкой, и в равных частях с сахаром или по своему вкусу все перемешаем и, постоянно помешивая, дадим раствориться сахару несколько дней, затем переложим в емкости, и уберем в погреб.

4. Но больше всего витамины сохраняются в высушенной на солнце ягоде.

**Смородина красная (кислица), — R. Rubrum L.** Содержит 10% сахаров, много органических кислот (1,8-3,7%) таких, как: яблочная, лимонная, салициловая, янтарная. По количеству витамина С значительно уступает черной, но зато богаче кумаринами, понижающими свертываемость крови и способствующими предупреждению инфарктов. Она богаче черной смородины пектинами и минеральными элементами, среди которых найдены калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо. Содержащиеся в ней яблочная и янтарная кислоты относятся к группе энергодающих соединений, эффективны в пожилом возрасте, при переутомлении; их рекомендуют применять спортсменам для поддержания тонуса при марафонских забегах, для восстановления после соревнований. Пектиновые вещества делают ягоды адсорбентами кишечных токсинов, прекрасным средством для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника. Кроме того, красную смородину используют против тошноты. Сок смородины пьют при спастических колитах и энтероколитах. Он утоляет жажду, снижает температуру у больных, обладает противовоспалительным и потогонным действием.

Чай из листьев смородины способствует удалению пуринов и мочевой кислоты, поэтому рекомендуется при подагре, ревматизме и мочекаменной болезни.

Сок красной и белой смородины утоляет жажду, улучшает аппетит, помогает при запорах.

## **Дикорастущие съедобные растения**

С древних времен наряду с культурными растениями человек употреблял в пищу и дикорастущие травы. Ранней весной их свежая зелень снабжала его витаминами, летом и осенью в неурожайные годы они заменяли хлеб, часто утоляли жажду вместо напитков.

Различные части растений использовали в сыром виде, а так же заготавливали впрок: солили, квасили, мариновали, сушили. Их добавляли в качестве ароматических,

пряных веществ, значительно улучшающих вкус пищи, способствующих ее усвоению и длительному хранению.

Многие дикорастущие травы, которые можно встретить в тайге, содержат целый набор биохимически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, и прежде всего, легкоусвояемые углеводы, витамины, минеральные соли, а также органические кислоты. Некоторые представители дикой флоры даже богаче этими соединениями, чем культурные растения наших полей, садов и огородов.

Дикорастущие съедобные растения использованы еще довольно мало, хотя в других районах страны жители издавна употребляют их в салатах, супах, борщах и окрошках, готовят каши, блины, приправы, заваривают чай. Сбор диких съедобных растений, который можно проводить с ранней весны до поздней осени, а иногда и зимой — реальная возможность разнообразить наш стол в любое время года, улучшить вкусовые качества пищи, обогатить ее витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами.

Чтобы не поблекла красота наших полей и лесов, чтобы сохранить запасы растительного сырья, недопустимо проводить заготовки на одних и тех же местах из года в год. При сборе молодых листьев, почек и пр. нельзя вырывать корни, корневища, луковички. Листья, особенно молодые, не следует срывать на концах побегов. Подземные части растения заготавливают после созревания и осыпания семян, оставляя часть их для восстановления зарослей.

Ассортимент блюд из свежей зелени может быть разнообразным, особенно в сочетании с другими продуктами.

**Лопух войлочный**, — *Arelum tomentosum* Mill. Цветет в июле-августе. Молодые листья содержат витамин С, эфирные масла, дубильные вещества и железо. Используют для приготовления салатов, винегретов, борщей, супов, ботвиней, повидла: варенья без добавления сахара. Корни содержат полисахарид, до 45% углевода инулина, протеин, много крахмала и др. полезные вещества, употребляют в сыром, печеном или другом виде как заменитель картофеля. Листья и стебли собирают ранней весной до цветения, корни — осенью. Их очищают от земли и засохших стеблей, омывают в холодной воде, снимают кожицу и режут на части. Съедобными являются все части лопуха.

*Суп из листьев лопуха (Щ).* 300 г листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г риса, 200 г картофеля, соль и перец по вкусу. Измельченные листья и лук добавляем в конце варки.

*Повидло таежное из лопуха (Щ).* 400 г корней лопуха, 200 г щавеля. Это кисло-сладкое повидло можно сварить в лесу. Измельченные корни лопуха и щавель варим до готовности в небольшом количестве воды.

*Салат из листьев лопуха (Щ).* Для этого молодые промытые весенние листочки лопуха заливаем кипятком на пару минут, далее слегка обсушиваем, мелко нарезаем ножиком, перемешиваем с зеленым луком 3:1, солим, добавляем тертый хрен и приютного аппетита.

**Борщевик рассеченный**, — *Heracleum dissectum* Ledeb. Это большое травянистое растение, достигающее до двух и более метров в высоту. В народных говорах этот зеленый великан известен как “медвежья лапа”. Борщевиков в нашей флоре до сорока видов. Среди них есть гиганты и просто крупные травы. Первые встречаются в основном в горных районах, вторые селятся в долинах рек и на лугах.

Один из представителей луговых видов — борщевик сибирский, повсеместно распространенный в Сибири и в Европейской части.

Листья могут быть до 1,5 м. Толщина стебля около земли 5-10 см. В высушенной зеленой массе содержится до 25% белка, до 50% безазотистых экстрактивных веществ, жир, клетчатка, сахар, каротин и витамин С. В свежих листьях много железа, меди, участвующих в кроветворении.

Борщевик в средней полосе считается относительно ядовитым растением. Здесь в Саянах совершенно спокойно сибирский борщевик используется. Мы его в салат добавляем, в первом блюде он придает своеобразный вкус.

В старые времена русские крестьяне срывали для еды набухшие почки борщевика, называя их пучками.

*Салат из борщевика с картофелем (Щ).* Листья борщевика отварим в течение 5 минут, мелко нарежем, смешаем с мелко нарезанным зеленым луком, добавим немного растительного масла и уложим на отваренный картофель. Добавим специи.

*Салат из свежей капусты с борщевиком (Щ).* 150 г свежей капусты, 30 г борщевика, 10 г уксуса, 15 г майонеза, соль и специи по вкусу. Капусту нашинковываем, солим и перетираем руками, смешиваем с нашинкованным борщевиком, заправляем яблочным уксусом, солью, горчицей и молодым перцем.

**Бадан толстолистный**, — *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch. Из этого чудесного растения жители хутора на озере Тагасук заваривают чай небывалого аромата, который в минуты усталости восстанавливает силы, обладает противовоспалительным, крововосстанавливающим, вяжущим, укрепляющим стенки сосудов, бактерицидным действием — это первый помощник при кровотечениях, поносах и дизентерии. При этом он умеренно понижает артериальное давление.

Бадан сибирский — многолетнее растение из семейства камнеломковых высотой до 30-50 см. Листья крупные округлые до 25 см. Цветет в мае-июне. Его можно встретить в каменистых местах. В листьях много аскорбиновой кислоты, дубильных веществ, гидрохинона, арбунина, а в корневищах содержится галлотан, глюкозид бергенин, сахар, крахмал. В стоматологии его отваром смазывают и полощут десна. Порошком корня присыпают раны. Очень хорошо растет при пересадке в огородах.

**Клевер**, — *Trifolium* L. Это растение из семейства бобовых. В пищу используют луговой, красный, дятлину красную. Эти многолетние растения встречаются в основном на лугах, опушках и т.д. По химическому составу близки друг к другу: белков — 12-19%, жиров 2-4%, клетчатки 18-43%, зольных элементов — 5-12%.

Содержат витамин С, Е, каротин, кислоты, смолы и эфирные масла. Более богаты белками листья, чем стебли. В большей степени в пищу используются побеги. Их добав-

ляют в салаты и приправы. Кроме того из клевера варят супы, щи и вторые блюда. Молодые листья используют как шпинат, а высушенные и размолотые, они добавляются в муку. В супы из листьев клевера следует добавлять для вкуса немного щавеля. Из клеверного пюре (с добавлением ржаной муки) готовят лепешки и , добавляя в пюре какую-либо разваренную крупу, крупяные котлеты. Листья клевера для хранения сушат и складывают в банки.

**Папоротник орляк**, — *Pteridium aquilinum* L. Середина мая — время сбора таежного урожая. Как заготовить молодые побеги папоротника? Солим папоротник в бочке или эмалированном бачке, банках, ведрах с неповрежденной эмалью. Ломать папоротник надо до того, как раскроется и одеревенеет верхушка стебля — показатель того, что он пригоден к засолке. В бочку укладывать лучше пучками, но можно и рядом. Процесс засолки папоротника совершенно такой же, как и капусты — на 50 кг папоротника надо взять 1,25 кг крупной соли. Равномерно пересыпаем папоротник солью, уплотняем тяжелым гнетом на 10 дней. Затем сливаем рассол, хорошенько промываем емкость и только тогда снова укладываем в нее отжатый папоротник, пересыпав солью, но уже в маленьком количестве. Лишнюю соль папоротник не возьмет. Гнет после второй укладки должен быть несколько легче первого. Такой способ хорош тем, что его перед приготовлением не надо долго вымачивать, достаточно хорошо промыть водой. Можно солить папоротник с рассолом (на ведро воды — 1,5 кг соли), остальное все так же.

*Сушеный папоротник (Щ).* Воду доводим до кипения, опустим немного соли и варим папоротник одну минуту, вынем на дуршлаг, дадим стечь воде и сушим на солнце. Сушеный папоротник храним в матерчатом мешочке.

*Блюда из папоротника (Щ).* Соленый папоротник вымываем, меняя чаще воду, затем порежем на желаемые кусочки и отварим по 1-2 мин. 2 раза (для этого приготовим одновременно две кастрюли с водой) проверим папоротник на готовность, выльем из одной емкости в дуршлаг и тут же опустим его в другую емкость с кипящей водой. Приготовим глубокую сковородку, накалим ее и слегка потушим репчатый лук, порезанный кольцами, добавим соевый соус, папоротник и немного потушим под крышкой, затем откроем и добавим чеснок, соевое масло, перец черный. Все перемешаем несколько раз и можно подавать к столу. Папоротник вкусен как в горячем, так и в холодном виде. Особую пикантность блюду придает соевый соус. Можно тушить папоротник с морковью и другими овощами. Из папоротника можно приготовить разные салаты, паштеты и прочие блюда. Приятного аппетита!

**Лук победный (черемша)**, — *Allium schoenoprasum* L. Черемша — дикий лесной лук. Ранней весной — это незаменимый продукт на нашем столе, когда нет еще никакой огородной зелени. Аппетитна черемша в свежем виде с черным хлебом, солью, соевым соусом, хотя многих смущает ее разительный чесночный дух. Это вообще какое-то уникальное сочетание в одном растении лука и чеснока. Полезна она для салатов и как приправа к различным кушаньям. Из нее хороши щи, салаты, винегреты, начинка для пирогов, приправы к овощным блюдам. Во многих местах черемшу заготавливают впрок: квасят и солят в кадушках, как капусту. Мелко изрубленную черемшу сушат на солнце,

сохраняя для зимы. Можно из черемши приготовить пасту, для этого ее измельчают на мясорубке и тушат. Затем стерилизуют. Черешки можно законсервировать в томатной заливке. Используют листья в сыром, соленном, квашеном и маринованном виде.

У черемши давняя слава надежного лекаря. Многих сибиряков она спасала от цинги. В черемше витамина С не меньше, чем в лимоне. Богата она и другими витаминами. Ее стойкие, сильные фитонциды убивают болезнетворных микробов. Эта трава — целительница укрепляет организм человека, прибавляет сил и здоровья.

*Черемша маринованная (Ш).* Нарезанную черемшу бланшируем, охлаждаем холодной водой, укладываем в стерильные банки и заливаем горячим маринадом, доводим до кипения, добавляем соль и фруктовый уксус. Далее банки накрываем крышками и стерилизуем.

**Стрелолист обыкновенный**, — *Sagittaria sagittifolia* L. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 метра с трехгранным стеблем, укороченным корневищем и клубнями. Заостренные листья похожи на стрелы, фиолетово-белые цветки собраны в кистевидные соцветия. Цветет все лето. Растет у берегов, прудов и болот в Европейской части, Сибири, на Дальнем Востоке и Кавказе. Клубни содержат крахмал, белки, жиры, дубильные вещества, органические кислоты. В пищу используют корневища и клубни в сыром и печеном виде. После высушивания их растирают на терках, толкут в ступах для получения муки, из которой варят каши, пекут блины и оладьи, готовят кисель, желе, кремы. Клубни очищают от остатков наземных частей, промывают в холодной воде, разрезают на части и высушивают.

Любители природы, часто, отправляясь в дальний таежный поход, берут с собой картошку. А надо ли это делать, на проточных водоемах растет такое растение, как стрелолист, корневище его вполне может заменить картофель как в вареном, так и печеном виде.

*Каша из клубней стрелолиста (Ш).* 200 г клубней, 1 ст. воды, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу. Свежие клубни варим в подсоленной воде 5 мин., очистим от кожуры, пропустим через мясорубку и варим до готовности.

**Свербига.** Свербига или дикая редька имеет горьковатый вкус. Цветки ярко-желтые, пахучие, медоносные. Растет по лугам, в степях и как горное растение. Дикая свербига известна как пищевое растение. С древних времен едят ее стебли в свежем виде, готовят салаты из стеблей и вареных листьев, используют как антицинговое средство. Из нее готовят вкусные супы, зразы, салаты, икру, различные приправы.

Съедобным являются листья, стебли, корневища, длина которых достигает 25-40 см, а толщина 2-3 см. Вес корневищ от 50 до 180 г. Опыты показали, что свербига может давать зеленую массу на 1,5 месяца раньше, чем другие растения.

*Паста из свербиги (Ш).* Зеленые свежие листья измельчаем на мясорубке, добавляем соль, специи по вкусу. Храним на холоде в стеклянных банках.

*Пюре из свежей свербиги (Ш).* Стебли пропускаем через мясорубку, солим, добавляем перец, уксус и используем в качестве приправы к овощным блюдам.

*Приправа из корней свербиги (Щ).* Свежие корни растения промываем, пропускаем через мясорубку, солим, добавляем перец, фрукты, уксус, сахар. Используем в качестве приправы. Такая приправа хорошо хранится всю зиму. По вкусовым качествам она напоминает что-то среднее между хреном и редькой.

**Сныть обыкновенная**, — *Aegoropodium podagraria* L. Насчитывается 7 видов сныти, наибольшее значение имеет сныть обыкновенная. Многолетнее травянистое растение с трубчатым, опушенным короткими волосками стеблем, высотой 60-100 см. Яйцевидные листья трубчатые. Белые цветки собраны в многолучевые сложные зонтики. Растет среди кустарников, на вырубках, в садах, парках Европейской части, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии. История сохранила интересные сведения о том, что Серафим Саровский (отшельник) около трех лет питался снытью, которую собирал и сушил на зиму. Корневище у сныти длинное, тонкое, ветвистое. В 100 г сныти содержится 16,6 мг железа, около 2 мг меди, 2,1 мг марганца, 1,7 мг титана, 4 мг бора, 135 мг витамина С. Все это позволяет поставить сныть в разряд наиболее полезных дикорастущих пищевых растений. Не случайно в старые времена заквашенная сныть соперничала с самой королевой-капустой.

Многочисленные наблюдения показывают, что действие сныти на организм разнообразно. Она улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает болеутоляющим и ранозаживляющим действием, благотворно влияет на обмен веществ, способствует выведению жидкости из организма, снимает воспаление. Сныть обладает противоязвенным действием, содержит витамин С (аскорбиновую кислоту). Ранней весной молодые листья употребляли для лечения и профилактики цинги. А совокупность микроэлементов железа, меди, марганца позволяет применять ее в лечебном питании при некоторых формах анемии. Еще полностью не сошел снег, а из ее зелени уже готовили супы, салаты, окрошки, ботвиньи, щи, пюре, биточки, запеканки. Листья варят, подают с луком. Пропустив через мясорубку, делают икру. Черешки маринуют. Из сушеной сныти готовят порошки для соусов и приправ. Собирают молодые листья и стебли весной и летом. Сныть может обеспечить наш организм многими витаминами и микроэлементами, подарит здоровье и повысит работоспособность.

*Сныть, тушеная с картофелем (Щ).* 100 г свежей сныти, 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 г укропа, 15 г томатного соуса, соль. Подготовленные молодые побеги и листья сныти нашинковываем, солим и тушим до полуготовности, соединяем с тушеным картофелем и луком, тушим все вместе 1 мин. и заправляем свежими помидорами или томатным соком.

*Суп из сныти (Щ).* Суп можно приготовить из корней лопуха вместо картофеля, из зелени: сныть, крапива и другие травы на выбор. Заправляем специями по вкусу.

*Салаты из сныти (Щ).*

1. Листья сныти заливаем кипятком на 10 мин., воду сливаем, листья измельчаем, добавляем тертый хрен, соль, перемешиваем, заправляем соевым майонезом.

2. 80 г сныти, 20 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, 15 г острого томатного соуса, соль.



**Крапива двудомная**, — *Urtica dioica* L. Листья крапивы содержат витамины С, А, каротин, минеральные соли и органические кислоты и не уступают по питательности бобам, гороху и другим бобовым. Все ее части могут найти применение. Крапиву используют для приготовления салатов, супов, щей, ботвиней, соусов, пюре и напитков. Молодые нежные соцветия заваривают вместо чая.

Целительным является крапивный яд, минеральные соли, железо, витамины, лецитин, дубильные вещества и кремниевая кислота. Высокое содержание железа обновляюще действует на кровь. Крапивные экстракты можно использовать как мочегонное, антиревматическое, прекращающее кашель и способствующее росту волос средство. Крапивный яд смягчает боли в суставах, усиливая в них кровообращение. Кроме того, свежотжатый сок крапивы и листья, сваренные в качестве овощей, способствуют освобождению организма от шлаков.

Собираем листья и стебли с ранней весны до начала лета. Свежие листья срываем в перчатках. Сушим сырье на чердаках, под навесом с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем. После вырывания крапивы можно в щелочном растворе разделить ее длинные стебли на нити, из которых изготавливают ткани.

*Салат из крапивы (Щ).* Салаты считаются самыми предпочтительными и ценными, так как в них сохраняется больше витаминов и других полезных веществ. Достаточно нашинкуем молодые листья, соединим с измельченным зеленым или репчатым луком, слегка потолчем деревянным пестиком, посолим, заправим фруктовым уксусом, соевым соусом, соевым маслом, и салат готов.

Этот же салат можно приготовить с соевой простоквашей. Для этого две горсти крапивы выдерживаем 1-2 мин. в кипящей воде, откидываем на дуршлаг, мелко порежем, добавим горсть зелени петрушки, заправим соевым майонезом или простоквашей.

*Щи со свежей зеленью крапивы (Щ).* Картофель порежем кусочками и отварим, добавим зелень из равных частей крапивы, зеленого лугового лука, сныти, щавеля, подорожника. Перемешаем и, не допуская закипания, снимем с огня. Выдерживаем под крышкой 5 мин.

*Икра из крапивы и свеклы (Р).*

Вареную свеклу натираем на терке, перемешиваем с измельченной крапивой, добавляем репчатый лук (подержанный в горячей воде), соль и специи по вкусу.

*Котлеты (Щ).* Промытую зелень крапивы подержим 1-2 мин. в кипятке, пропустим через мясорубку вареный картофель, смешаем с зеленью крапивы, сныти, добавим чеснок, лук, перец по вкусу. Слепим котлеты, по желанию обольем томатным соком или соевым соусом.

*Биточки (Щ).* 100 г крапивы подержим в соленой воде 15 мин., измельчим и смешаем с густой пшенной кашей, сформируем и выпечем биточки.

*Соус томатный с крапивой (Щ).* В один стакан томатного соуса добавим 3 ст. л. порошка крапивы, 2 ст. л. муки, поджаренной на сухой сковородке, 1 ст. воды или

овощного бульона, прокипятим. Для придания соусу вкусовых оттенков прибавим гвоздику, корицу, другие пряные растения. С крапивой хорошо сочетается грибной порошок.

*Плов с крапивой (Щ).* На 500 г крапивы: 1 головка лука, 2 ст. л. масла, 150 г риса, 2 ст. л. крапивного отвара. Крапиву крупно порубим и смешаем с рисом, добавим 2 стакана отвара крапивы, лук, специи, соль по вкусу и запечем в духовке.

**Медуница**, — *Pulmonaria dacica* Simonk Медуница — многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых, растет в смешанных лесах, между кустарниками, на лесных полянах. Появляется ранней весной, когда в оврагах лежит снег, цвести начинает одновременно с подснежниками. Это удивительное по своим свойствам и весьма полезное растение. Оно заживляет раны, выводит шлаки из организма, лечит остеохондрозы, язву желудка, почечно-каменную болезнь. Салаты из медуницы используются для восстановления сил после перенесенных тяжелых заболеваний, для снятия усталости, после физических нагрузок, для повышения умственной и физической работоспособности. В далекие прошлые времена медуницей лечили чахотку, предупреждали выпадение волос и другие заболевания.

Медуница сохраняет в себе витамин С при сушке, солении, мариновании. В 100г зеленых частей растения содержится 3,8 мг бора, 3,7 мг титана, 0,7 мг никеля, 0,5 мг меди. Медуница богата дубильными веществами, солями йода, антоцианами, флавоноидами. Особенно ими богаты ее листья.

*Салаты из медуницы (Щ).*

1. Зеленый лук, медуница, хрен, соевая простокваша.
2. Медуница, зелень, редька.
3. Медуница, лук, картофель, соль по вкусу, заливаем томатным соусом.
4. Медуница, листья одуванчика и крапивы, чеснок, соль. Все перетираем с солью, польем маслом, соевым соусом и фруктовым соусом

**Сыть, она же чуфа.** Сытью это растение называли на Руси, итальянцы — земельным миндалем, а испанцы — чуфой. Редкий русский крестьянин не имел ее на своих полях, сейчас же в России сыть не заслуженно забыта. Сыть — это орешки, точнее клубеньки без скорлупы, похожие на арахис, но большего размера. Из одного клубенька вырастает 150 клубеньков средним весом, примерно, 0,5 г и множество более мелких общим количеством до пятисот. На песчаных почвах они легко извлекаются, если потянуть за верхнюю часть растения. Остается отряхнуть и оборвать клубеньки. Но на тяжелых почвах приходится подкапывать.

Сыть, можно сказать, суперкультура содержит: 20% сахара, 27% — жиров, 30% — крахмала, белки и микроэлементы. Орешки сыти потребляют в сыром, жареном и печеном виде, используют молотыми, слегка поджаренными, в тортах, печеньях и т. д. Делают из сыти и кофе, поджаривая и заваривая, как обычный натуральный. Предварительно замоченные орешки добавляют в соусы.

Если клубеньки замочить в теплой воде, пропустить через мясорубку, смешать с водой (1:4), настоять сутки, протереть через сито, добавить сахар и охладить, получится миндальное молочко.

**Сусак зонтичный**, — *Butomus umbellatus* L. Многолетнее травянистое растение с голым округлым стеблем высотой до 1,5 м, длинные ланцетовидные листья в нижней части стебля трехгранные, выше — плоские. Многочисленные бело-розовые цветки на длинных цветоножках расположены зонтиком, цветет в июне-июле. Растет по берегам рек, озер, прудов, в болотах, канавах в Европейской части, Средней Азии, на Дальнем Востоке и Кавказе. Клубни содержат до 60% крахмала. Их употребляют в пищу вместо картофеля в вареном и печеном виде, как гарнир к овощным блюдам, а также готовят заменитель кофе и круп для каш. Клубни собирают в конце лета или осенью. Их промывают в холодной воде, режут ломтиками и высушивают. При заготовке сусака не следует вырывать все растения подряд, самые молодые из них нужно оставлять на расстоянии 1-2 м друг от друга. В прошлом сусак назывался якутским хлебом, из него приготавливали муку, близкую по составу к ржаной, выпекали хлеб, пресные лепешки, варили кашу. Из корней можно приготовить заменитель кофе.

*Пюре из сусака (Щ).* 200 г корней сусака, 50 г репчатого лука, 50 г шавеля, соль и перец по вкусу. Промытые корни варим 15-20 мин., прокрутим через мясорубку, добавим измельченный шавель, лук, соль, перец и варим до готовности. Подаем как самостоятельное блюдо.

**Рогоз широколистный**, — *Typha latifolia* L. Многолетнее травянистое растение с толстым цилиндрическим стеблем высотой до 2-х метров. Содержит: 46% крахмала, 11% сахара, 24% белка. Молодые побеги подают к столу, заправляя лимонным соком или фруктовым уксусом, соевым соусом, специями по вкусу. Побеги в отварном виде напоминают спаржу. Их маринуют, сушат. Используют и корневища, содержащие крахмал, сахар, белки. Их отваривают и сушат. Для получения муки корни рогоза очищают, моют в холодной воде, режут на куски и сушат в печи, пока они не станут ломкими. Затем перетирают на терке и просеивают сквозь сито. Из полученной крупы варят каши, кисели, пекут лепешки и оладьи. Поджаренные корневища заменяют натуральный кофе. Собирают молодые побеги и корневища в начале лета.

*Салат из рогоза (Щ).* 100 г молодых побегов рогоза, 30 г шавеля, 1 ст.л. растительного масла, соль и специи по вкусу. Нарезанные небольшой длины молодые побеги отварим в соленой воде. Слив воду, к ним добавим измельченный шавель, соль, специи и перемешаем.

*Корневища рогоза тушеные с картофелем (Щ).* 200 г молодых корневищ и побегов рогоза, 100г картофеля, 5 г укропа, специи. Корневища и побеги тщательно вымоем, нарежем на кусочки длиной 2-3 см, отварим в подсоленной воде, воду сольем. Рогозу соединим с картофелем, добавим специи по вкусу. Тушим до готовности. Перед подачей посыпаем зеленью укропа и петрушки.

**Кувшинка (белая лилия)**, — *Nymphaea candida* J. Ее корневища и есть хлеб. Под действием лучей солнца в широких листьях из воздуха (углекислого газа) и воды образуется крахмал. Этот крахмал превращается в сахар, раствор которого спускается по черешкам листа в корневища. В корневище сахар снова превращается в крахмал. Осо-

бенно большой запас крахмала накапливается к осени. Весной тратится на рост растения. Из корневища лилий делают муку. Корневища кувшинок содержат 49% крахмала, 8 % белка, 20% сахара.

Для изготовления муки очистим корневище, разделим их на узкие полосы, разрежем на кусочки по 1 см., высушиваем на солнце или печи, а затем толчем в ступе или на камнях, размалываем в ручной мельнице. В корневище много дубильных веществ, они имеют горьковатый привкус, поэтому отмачиваем муку несколько часов в воде. Затем сливаем воду и просушиваем. Хлеб получится вкуснее и лучше, если полученную муку перемешивать пополам с ржаной мукой.

**Кипрей (иван-чай),** — *Epilobium angustifolium*. Иван-чай цветет во второй половине лета. Молодые листья, побеги и корневища содержат витамин С, 20% белка, клетчатку в благоприятном соотношении, биологически активные комплексы, микроэлементы, дубильные и слизистые вещества. Из них готовят салаты, супы. Свежие корни употребляют в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты, листья и нераспустившиеся бутоны заваривают вместо чая. Корни высушивают, измельчают в муку, из которой готовят сладкие каши, выпекают хлеб, блины, лепешки. Поджаренные корни используют для приготовления кофе.

Корни собирают осенью, промывают в холодной воде и, раскладывая тонким слоем, сушат на воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях.

*Щи зеленые из иван-чая (Щ).* 100 г свежей зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 100 г моркови, 40 г репчатого лука, соль и специи по вкусу. Зелень погрузим в кипяток на 1-2 мин., откинем на дуршлаг, чтобы стекла вода, нашинкуем и потушим. Нарезанные морковь, лук пассируем. В кипящий бульон или воду опустим картофель, добавим приготовленную зелень и варим до готовности, соль и специи добавим по вкусу.

*Копорский чай (Щ).* Село Копоры на Руси славилось копорским чаем. Готовили его из листьев кипрея (иван-чая). Помимо листьев использовали в пищу молодые побеги и корневища. Побеги употребляли как спаржу или цветную капусту, из высушенных корней, размолотых в муку, делали каши, пекли оладьи, добавляли ее к обычной муке при выпечке хлеба.

**Топинамбур (земляная груша),** — *Helianthus tuberosus*. Топинамбур богат витаминами С и В, которых в нем в 2-3 раза больше чем в картофеле. Кроме того, он содержит в себе: 2-4% белка, 20% углеводов, из них 12% инулина, 2% клетчатки. В пищу употребляют только клубни в сыром и вареном виде.

Растет он как сорняк, особого ухода за собой не требует, размножается очень хорошо. Но слишком загущать посадку и запускать уход нельзя: клубни мельчают, и урожайность их снижается. Сажают топинамбур на расстояние 40 см друг от друга. Весной, как только сойдет снег, и начнет оттаивать почва, их можно выкопать и получить прекрасный свежий диетический продукт питания.

*Салат "Весенний" (Щ).* Две части топинамбура, одна часть моркови, десять листиков огуречной травы, растительное масло и соль по вкусу. Топинамбур и морковь натрем на крупной терке, огуречную траву мелко порежем.

*Салат “Осенний” (Щ).* Две части топинамбура, две — квашенной капусты, одна часть яблок, лук, растительное масло, соль по вкусу. Сырой топинамбур и яблоко натереть на крутой терке. Все смешаем, приправим зеленью петрушки, укропа и другие.

*Винегрет с топинамбуром (Щ).* В обычный винегрет добавим натертый топинамбур: сырой, вареный или квашенный (по вкусу). Пробуйте, очень вкусно.

*Топинамбур печеный (Щ).* Клубни запечем в духовке, подадим в горячем виде, можно заправить маслом.

*Топинамбур сушеный (Щ).* Клубни нарежем на ломтики и высушим. Сухарики употребляем в пищу с молоком, чаем, кофе или добавляем в компот.

*Кофе диетическое (Щ).* Клубни высушим, поджарим, перемелем на кофейной мельнице.

**Амарант (щирица),** — *Amarantus L.* Щирица в переводе с греческого значит “вечный”. Это однолетнее широколистное, пурпурно-зеленое высокорослое ветвистое растение. Оно ветроопыляемое, потому образование семян не зависит от насекомых-опылителей. Каждый побег при созревании дает до полмиллиона семян. С 10-12 растений можно получить достаточно семян, чтобы засеять целый гектар. Важно отметить, что амарант устойчив к неблагоприятным условиям, вредителям и болезням, переносит засуху, растет на любой почве.

Листья амаранта содержат до 24% белка и ценные аминокислоты. Одна из важных аминокислот — лизин, повышающая иммунитет и влияющая на активное развитие организма в молодом возрасте. По качеству белка амарант превосходит все известные растения в мире, и даже сою. По содержанию фосфора 1 кг муки из амаранта эквивалентен 5,5 литрам молока. Индейцы США считают это растение хлебным средством, вызывающим ожирение.

Семена амаранта заменяют крупу, белок в них такого же качества. Кроме того, они содержат до 7-9% масла. Это масло сравнимо с облепиховым и применяется при лечении ожогов и кожных заболеваний. Получаемый из листьев и соцветий пигмент является экологически чистым красителем. Пектиновые вещества листьев способствуют выделению из организма тяжелых металлов и радионуклидов. В листьях амаранта содержится большое содержание витамина Р — рутина, предупреждающего в сочетании с аскорбиновой кислотой хрупкость кровеносных сосудов и повышенную проницаемость кровеносных капилляров. Кроме того, это удивительное растение можно использовать и в качестве противовоспалительного, мочегонного, антибактериального средства, для лечения женских болезней, ревматизма, рака.

*Что можно приготовить из амаранта.* Поражают его вкусовые и питательные свойства. Рекомендуется употреблять амарант в качестве добавки к любому овощному салату, овощному супу, использовать как начинку для пирожков. Особенно хороши тушеные листья и молодые соцветия. На зиму можно заготавливать сушеные листья. Зерно амаранта изысканного вкуса, напоминающего вкус орехов. Амарант хоро-

шо сочетается с мукой, а мука из него имеет превосходные качества. Хлеб получается пышный, воздушный, долго не черствеет. Можно приготовить блины, жидкую кашу с диетическими свойствами, а мелкую муку или пудру использовать для приготовления напитков. Жаренные зерна превращаются в хрустящий продукт наподобие кукурузных хлопьев. Белок амаранта легко усваивается организмом человека, лучше чем белок многих культур и даже коровьего молока.

## **Природные лечебные, моющие и дезинфицирующие средства.**

**Глина.** Еще с давних времен нам известно о целебных свойствах глины. Глина чистит больные и ослабленные клетки, отторгает отмершие, обновляет ткани, восстанавливает нормальный обмен веществ, оказывает противовоспалительные действия. Она дает почти все микроэлементы и минеральные вещества (кальций, железо, калий, кремнезем и т. д.) в наиболее усвояемой форме, в которой нуждается организм. Кроме того, она поглощает любые токсины, яды, запахи, загрязнения, радионуклиды, лишнюю кислоту. Все это она выводит из организма, целиком очищая его.

В Восточных странах, смешивая глину с водой и тестом, до сих пор пекут очень вкусные лепешки. Народы Севера употребляют в пищу лепешки, выпеченные из смеси оленьего молока и белой глины, а народы Южной Америки в голодное время (при неурожае) употребляли высушенный ил со дна озер.

На основе белой глины в стоматологии изготавливают специальные зубные порошки (“Фармолюкс”, “Форте”), которые обладают лечебными свойствами при лечении парадантоза, кариеса, снятия болей. Голубые бентонитовые глины, иногда имеющие желтый или серо-зеленый оттенок, применяются для смягчения воды, изготовления мыла и зубного порошка.

В древнем Риме глина использовалась как отбеливающее средство при стирке белья. В Крыму раньше из размоленной бентонитовой глины, очищенной от карбонатных включений с небольшими добавками соды, производили экологически чистые мыло и стиральный порошок. При внесении глины в почву увеличивается урожай злаков и овощей. По химическому составу она состоит на 30-70% из диоксида кремния, 1-40% оксида алюминия и 5-15% воды. Кроме того, в ней присутствуют: железо, магний, калий, цинк, хром и т. д. Для активизации лечебных свойств глины ее подвергают обработке прямым солнечным светом. При этом в ней концентрируется живительный солнечный магнетизм, а также концентрируется энергетика воды и воздуха. Глину желательно брать из тех мест, где непосредственно проживает человек.

*Белая глина (порошок).* Внутрь употреблять можно только белую глину. Ее принимают по 5-20 г 2-3 раза в день в интервалах между приемами пищи. Для детей 5-10 г смешиваем с 1/2 стакана теплой воды. Длительность приема 3-15 дней.

*Лепешки из глины.* 2 ст. ржаной муки; 50 г порошка белой глины; 1 ч.л. соды; 1/2 ч.л. лимонной кислоты; 1/2 ч.л. соли; вода; соль по вкусу. Печем на тефлоновой или хорошо разогретой чугунной сковороде. Приятного аппетита!

*Глиняная водичка.* Разведем 1 ч. ложку белой глины в стакане талой, родниковой воды. Размешаем, дадим отстояться и выпьем, но не до дна. Такой целебной водичкой из белой глины нас угощали жители п. Тиберкуль. Кроме того, процеженную глиняную воду можно использовать для клизм. Для этого можно применять голубую глину.

*Маски из глины.* Размельчим глину до порошка, перебираем, удаляя примеси, зальем родниковой водой, периодически перемешивая деревянной ложкой. Доведем до консистенции сметаны. Далее нанесем руками на лицо, прикроем маску марлей от быстрого высыхания. Через час смоем маску родниковой водой.

*Глиняные примочки.* Возьмем хлопчатобумажную, льняную, шерстяную ткань, сложенную вдвое. На нее сверху рукой намажем глину слоем 2-3 см. Примочка должна быть чуть больше больного участка тела. На больное место сначала прикладываем примочки из горячей воды, а после разогрева из холодной глины. Можно использовать белую, синюю, красную и т. д.

*Обертывание глиной.* Используем полужидкую глину или глиняную воду, намочим в ней ткань до полной пропитки, наложим на больное место, прикрыв шерстяной тканью. Меняем примочки по мере высыхания. При головной боли прикладываем их на затылок (на корни волос).

*Растирание глиной.* Растирание делается с помощью глиняной воды. Пропитаем раствором большой ватный тампон и растираем больное место. Для усиления действия добавим в глину 2-3 дольки протертого чеснока.

*Шампунь из глины (Э).* На 5 частей воды берем 1 часть щелока и проверяем раствор на мылкость. Для того, чтобы шампунь был ароматным, в воде, с которой смешиваем щелок, завариваем крапиву (сухую или свежую), иголки пихты, чистотела и листья березы, а потом добавляем туда белую (синюю) глину, и шампунь готов.

Можно мыться просто глиной. Она очень мылкая. Но, конечно, лучше найти кусочек хвои, пихты. Пихту можно использовать как мочалочку для намыливания глиной. Если использовать пихту и глину, буквально через 2-3 часа очищаются все поры, и тело дышит совершенно по иному.

*Зубная паста из хвои кедров и белой глины (Э).* Отварим кедровую (пихтовую) хвою, возьмем белую глину (мел), немного соды и разжижаем этот отвар до консистенции зубной пасты. Можно немножко добавить сока клюквы, и паста готова.

**Шампунь пихтовый (Э).** При варке золы получается щелок. Этим средством можно стирать белье и мыть голову. В экополисе есть люди, которые уже полностью перешли на такой способ мытья.

Для изготовления шампуня насыпаем в 3-х литровую банку 1 литр золы, добавляем туда пихтовые иголки и заливаем водой. Через два дня шампунь готов. Щелок, кроме того, можно использовать как отбеливающее средство. У нас однажды был такой случай, когда мы случайно передержали цветное полотенце, так оно стало совершенно белым.

**Щелок классический.** Берем 1/2 ведра золы, заливаем его до краев крутым кипятком и кипятим 30-40 мин. Полученный отвар отстаиваем 1 сутки, процеживаем и разбавляем 1:1 с добавлением 40 г мыла (можно без мыла).

**Мыльнянка обыкновенная (сапонария официналис).** В народе это растение называют собачье мыло. Растет оно в лесах, на берегах рек и озер, на лугах, вдоль дорог. Высота этого растения 30-50 см, бывает, что главный стебель вырастает почти до метра. Белые или розовые цветки собраны вверх пучками по 5-7 штук. Мы выкапываем корни, идем на озеро и начинаем мыть руки и ноги. Пышная пена легко смывает грязь. Единственное, что при этом надо знать, пену нельзя нюхать, она ядовитая. Корни мыльнянки можно заготавливать. Их сушат, превращают в порошок, а потом разводят в воде и моют текстильные изделия. После такой стирки одеяло или ткани имеют приятный запах. Как правило, после употребления мыльного корня в одежде не заводятся насекомые.

**Плоды конского каштана.** Когда наступает осень, то для умывания рук и ног можно пользоваться плодами конского каштана обыкновенного, они же хорошо отмывают и пятна на одежде.

**Гриб-трутовик, бузина, куколь.** В грибе-трутовике можно использовать внутреннюю часть, а ягодами красной бузины отмывается любая грязь. В поле можно найти куколь, его тоже можно применять вместо моющих средств.

**Папоротник-орляк.** В лесах очень часто можно встретить еще одно из удивительных растений — это папоротник-орляк. О нем было сказано выше. Так в корневищах орляка содержится очень много калия, они хорошо мылятся, и их часто в народе применяют вместо мыла.

**Что делать если укусил клещ?** Чтобы обезопасить себя от клещевого энцефалита достаточно знать два правила:

- находясь в лесу, осматривайте себя тщательно каждые 1,5-2 часа. За это время клещ не успевает впиться в тело.

- если все-таки клещ впился, наложите на ранку обильный компресс из своей мочи и займитесь срочно уринотерапией (употреблением внутрь своей мочи).

Приступите к этой процедуре сразу после укуса, тогда будет нейтрализована инфекция, и заболевание просто не наступит.







### III. РЕЦЕПТЫ ВЕГАНСКОЙ КУХНИ

**П**осле создания в 1995 году в Санкт-Петербурге издательского центра к нам стали поступать различные материалы для публикаций и, в том числе, рецепты веганской кухни. Первая брошюра “Рецепты здоровья” была опубликована в 1996 году. На ее основе издательство “Комплект” выпустило в 1997 году книгу “Истоки здоровья”. После этого к нам усилился поток различных рецептов веганской кухни и кулинарных советов. В 1998 году из Курагино пришли рецепты Зои Щербатюк по просьбе редактора газеты “Земля Обетованная” Инэссы Колчевой издать их в Санкт-Петербурге. Кроме того, в 1999 году мы получили рецепты от Татьяны Харитошкиной из Белоруссии. Поэтому большое желание обобщить все самые полезные советы и рецепты веганской кулинарии должно было претвориться в жизнь.

В разделе “БЛЮДА ИЗ СОИ” приведены самые лучшие, на наш взгляд, рецепты: Татьяны Викторовны Харитошкиной (г. Гомель), Зои Александровны Щербатюк (п.Курагино, Красноярский край), Тамары Васильевны Рощиной (г.Санкт-Петербург), а также Давыденко Олега Георгиевича (г. Минск). Рецепты Зои Щербатюк отмечены буквой (Щ), Татьяны Харитошкиной (Х), Тамары Рощиной (Р), Олега Давыденко (Д).

#### Как правильно приготовить пищу

Рецепты любой кухни включают приготовление пищи на основе их термической обработки. Ниже приведены два способа Юлии Люминарской, которые позволяют без больших хлопот приготовить любую кашу и при этом сохранить многие содержащиеся в крупе ценные питательные вещества, микроэлементы, разрушающиеся при длительной варке:

1. Крупу (пшено, овес, гречу и пр.) заранее заливаем горячей водой в нужном соотношении. Например, на одну часть крупы — 2,5 части воды. Дадим постоять 5-8 часов, а затем ставим на огонь. Доводим до кипения, а далее на маленьком огне варим несколько минут. Гречу — одну минуту, пшено — три минуты, овес — 5-7 минут. Снимаем с огня. Укутываем одеялом или еще чем-то и даем постоять. После этого солим, если нужно, и каша готова.

2. Заливаем крупу холодной водой и сразу ставим на огонь. Кроме вышеперечисленных круп таким образом можно варить ячневую и пшеничную кашу. После закипания, варим на медленном огне 5-7 минут и также укутываем на 15-20 минут.

## Салаты

Употребление салатов круглый год (холодных овощных блюд) имеет важное физиологическое значение, так как в сырых овощах хорошо сохраняются полезные компоненты. Овощные салаты, как дополнения, обогащают основные блюда витаминами, минеральными солями, различными клетчатками и многими другими очень полезными для человеческого организма веществами.

Для приготовления некоторых салатов будет необходим соевый майонез, соевое молоко, соевый сыр. Как все это приготовить в домашних условиях вы, найдете в разделе “БЛЮДА ИЗ СОИ”.

**Салат из редьки с орехами (Щ).** Один из древних, забытых, салатов. Раньше его готовили с ядрышками фисташек или миндаля. 500 г редьки, 100 г ядрышек грецкого ореха. Редьку сладких сортов очищаем, шинкуем соломкой, обдаем крутым кипятком, кладем в холодную воду на 5-7 мин., затем, откинув на дуршлаг, даем стечь влаге. Ядра грецкого ореха истолчем или пропустим через мясорубку, толочно смешаем с редькой, укладываем красиво на блюдо. Такой салат в народной медицине рекомендуется при мочекаменных заболеваниях.

**Салат из редьки и кислого граната (один из древних) (Щ).** 1 редька, 1 гранат. Редьку нашинкуем тонкой соломкой, промоем горячей водой и замочим в холодной воде на 30 мин. Затем, откинув в дуршлаг, даем стечь воде. Выбираем кислый гранат, из одной части зерен выжимаем сок, другую часть смешиваем с нашинкованной редькой, выкладываем в блюдо и поливаем соком граната. Вырезаем из лука розетки, наполняем рубиновыми зернами и украшаем салат.

### Салаты без соли и сахара (Щ):

1. Из свеклы. Отвариваем свеклу, натираем на терке, добавляем яблоко, гранат, грецкие орехи, клюкву, мускатный орех, корицу, изюм, курагу (измельчаем), все смешиваем. Выкладываем в блюдо и украшаем дольками яблок, виноградом, гранатом, сверху посыпаем орехами, по краям кладем курагу.

2. Салат из свежей капусты с морковью: ягоды калины, гранат, корица, мускатный орех, зелень, клюква.

3. Салат из тыквы. Тыкву режем на небольшие кусочки, добавляем промытый изюм, измельченную курагу, корицу, мускатный орех, гранат. Все перемешиваем.

4. Салат из топинамбура с морковью. Натираем на терке клубни топинамбура, добавляем натертые морковь и яблоко, корицу. Все перемешиваем.

5. Кабачки, яблоки, тыкву натираем на терке, заправляем медом.

6. Салат “Фантазия”. На мелкой терке натираем 2-3 шт. моркови, одно яблоко, 1-2

ложки клюквы, разминаем или оставляем так, добавляем 1-2 столовые ложки меда (сиропа, компота или варенья и пр.).

**Острый салат из моркови (Щ).** Морковь мелко шинкуем, добавляем мелко рубленый или толченный чеснок, немного соли и приправляем соевым майонезом. Блюдо очень вкусное и полезное.

**Медовый салат (Щ).** 600 г яблок, 60 г меда, 80 г миндаля или лесного ореха, 30 г лимонного сока. Яблоки очищаем и натираем на крупной терке. Мед и лимонный сок перемешиваем и добавляем к яблокам. Орехи очищаем, мелко измельчаем и посыпаем салат. Подаем после охлаждения в течение полчаса.

**Салат из лука и граната (Щ).** Салат древнего происхождения. Несмотря на простоту рецепта и несложность способа приготовления, считается забытым блюдом. В нем хорошо сочетаются кольца репчатого лука и кислые гранатовые зерна. Одна луковица средней величины и один гранат. Используем репчатый лук сладких сортов, шинкуем очень тонкой соломкой, обдадим кипятком и слегка помнем, чтобы отлепились кольца, откинем на дуршлаг, дадим стечь влаге. Гранат кислого сорта очистим от кожуры, из одной части выжмем сок и польем им луковые кольца, другую часть смешаем с луком. Положим на блюдо, оформим кольцами лука и рубиновыми зернами граната.

**Салат “Летний” (Х).** 1 кочан салата; 2 моркови; 1 корнеплод сельдерея; 2 яблока; 10 грецких орехов; 15 лесных орехов; 2 ст.л. меда; 75 мл ананасового сока; 1 лимон (сок). Листья салата крупно нарезаем, морковь и сельдерей нарезаем соломкой. Яблоки нарезаем дольками. Все компоненты перемешиваем. Мед, ананасовый и лимонный сок перемешиваем в миксере (на малой скорости). Готовой заправкой заливаем салат и посыпаем измельченными орехами. Подаем хорошо охлажденным.

**Салат из соевого мяса с овощами (Х).** 500 г отварного соевого мяса (красный гуляш); 300 г стручковой фасоли (зеленой); 300 г спаржевой фасоли (желтой); 2 помидора небольших; 1 кочан салата кудрявого; 1 ст.л. фруктового уксуса; 1 ч.л. оливкового масла; 1 небольшая луковица; 1 ст.л. измельченной петрушки; соль; молотый черный перец.

Отвариваем стручковую и спаржевую фасоль, остужаем, нарезаем кусочками. Отварим соевый гуляш, откинем на дуршлаг, поджарим на смазанной маслом тефлоновой сковороде. Для заправки смешаем фруктовый уксус, оливковое масло, мелко нарезанный лук, петрушку, соль, перец. Выльем в салат, дадим постоять 15 мин. Тем временем порежем крупно листья салата. Помидоры нарезаем кружочками. Смешиваем все компоненты.

**Салат из цветной капусты (Х).** 300 г цветной капусты; 1 стручок красного сладкого перца; зеленый лук; 1/2 сока лимона; 1/2 ч.л. меда; 2 ст.л. майонеза соевого; соль; 1 ст.л. измельченных лесных орехов.

Соцветия цветной капусты бланшируем в кипящей воде 2-3 мин. Стручок перца нарежем соломкой, зеленый лук мелко покрошим. Смешаем сок лимона, мед, майонез, соль. Заправим салат этим соусом, посыпем любыми измельченными орешками.

**Салат из чечевицы с соевым мясом (Х).** 300 г чечевицы; 1 кочан листового салата кудрявого; 400 г отварного соевого мяса; 1 ч.л. соевого масла; 1 ч.л. фруктового уксуса; 1 пучок петрушки; 2 пучка зеленого лука; сахар; соль; 200 г майонеза соевого; 2 ст.л. лимонного сока; 1 ст.л. горчичного соуса (Бутербродный); 1 ч.л. приправы “Вегета”; черный молотый перец.

Чечевицу замочим на 2-3 часа, отварим до готовности, откинем на дуршлаг. Листья салата крупно порежем. Петрушку и зеленый лук мелко покрошим. Петрушку, чечевицу и листья салата положим в миску, польем уксусом и соевым маслом, добавим соль, перец, сахар. Все перемешаем и поставим в холодильник на 30 мин. На смазанной маслом сковороде обжарим до румяной корочки соевый бефстроганов, смешанный с горчичным соусом и “Вегетой”, поперчим и посолим. Для соуса смешаем майонез с зеленым луком, лимонным соком, поперчим, посолим. Достанем из холодильника салат с чечевицей, разложим на большом блюде листья салата по окружности. В центре выложим горкой салат. Вокруг салата, прямо на листья красиво польем соус из майонеза, а на розетки из соуса положим кусочки поджаренного соевого мяса.

**Салат из проросшей чечевицы (Х).** 200 г чечевицы; 100 г грецких орехов; 200 г свеклы; 1 кислое яблоко; соль; черный молотый перец; немного горчицы; 1 ст.л. соевого масла; 1 ст.л. фруктового уксуса; 1 ст.л. меда. Чечевицу зальем водой, чтобы она полностью покрывала зерна, и оставим на ночь. На следующий день откинем на дуршлаг, промоем и дадим воде стечь. Дуршлаг с чечевицей поставим над миской и накроем тарелкой, оставим при комнатной температуре на 3-4 дня. Чечевицу промываем 2 раза в день чуть теплой водой. Когда чечевица прорастет, промоем ее холодной водой, дадим воде стечь, выложим на сковороду и нагреем. Заправим солью, перцем, уксусом, добавим мед. Очищенную свеклу натрем на терке для корейских салатов и потушим в сковороде на соевом масле в течение 5 минут. Яблоки нарежем соломкой. Смешаем все составляющие, добавим немного горчицы и толченые грецкие орехи.

## **Первые блюда**

### ***Овощные супы***

Овощные супы готовим на воде или на отваре любых овощей, используемых для приготовления вторых блюд. В воду или отвар добавляем пряности: лавровый лист, черный перец-горошек, душистый горошек, гвоздику, по желанию — “Вегету” и 1-2 зубка чеснока, которые создадут особый вкус и аромат. Основной и стандартный набор овощей для такого супа — это картофель, морковь, лук.

**Суп из моркови, редиса с соевым кефиром (Щ).** Моркови берем больше, чем редиса в 2-3 раза. Разложим по тарелкам с зеленью. Зальем кефиром, сметаной. Такой суп можно приготовить из моркови или редиса в виде салата. На второе можно подать бутерброды из свеклы с сыром и т. п.

**Суп картофельный с помидорами (Щ).** 6-7 клубней картофеля, 6 помидоров, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, 2 корня петрушки, остальное по вкусу. Картофель нарежем кубиками, варим 15-20 мин. на слабом огне. Морковь, петрушку порежем соломкой, помидоры дольками, добавим в картофельный бульон и дадим прокипеть. Затем слегка поперчим, посолим. Подадим зелень петрушки, лука, укропа и украсим блюдо.

**Рассольник (Х).** Сварим в воде перловую крупу, добавим картофель, морковь, лук. Добавим воды или овощного отвара. Когда картофель будет наполовину готов, добавим нарезанный соленый огурец, немного томатного соуса, “Vegety”, соль, пряности, зелень и отварим до готовности.

**Грибной суп (Х).** Отварим в воде грибы до полуготовности, добавим картофель, лук, морковь, рис, пряности, зелень, соль и варим до готовности.

### ***Супы из бобовых***

**Борщ или щи с фасолью (Щ).** Вместо фасоли берем сою, картофель, а так же грибы. Фасоль предварительно замочим, проварим до готовности. Затем опустим капусту и слегка проварим. На терке натрем морковь и свеклу и слегка потушим в небольшом количестве воды, туда же положим все необходимые специи, дикорастущую зелень, помидоры, красный сладкий перец и 1 ст.л ржаной муки. Все тщательно перемешаем и добавим к основной массе с фасолью, минуту проварим вместе, и борщ готов. Щи готовятся также, но без свеклы.

**Чечевичный суп (Х).** Промытую в воде чечевицу отварим до готовности, сольем первую воду, откинем на дуршлаг. В воде или овощном отваре сварим картофель, морковь, лук. В конце варки добавим чечевицу, помидор, очищенный от кожицы и семян и порезанный кубиками, или томатный соус, “Vegety”, соль, пряности, зелень, рубленый чеснок, закипятим и снимем с огня. Дадим немного постоять. (Чечевица разваривается быстрее других бобовых и легко усваивается, поэтому ее не рекомендуют замачивать в холодной воде для сокращения продолжительности варки).

**Фасолевый суп (Х).** Замочим на ночь фасоль. Отварим до готовности. Сольем первую воду. Незадолго до окончания варки добавим картофель, морковь, лук, корень петрушки, пряности, соль, зелень, рубленый чеснок. По желанию можно добавить томатный соус, варим до готовности.

**Картофельный суп с зеленым горошком (Щ).** На 0,5 л воды — 5 картофелин, 1 морковь, 1 стакан зеленого горошка, зелень по вкусу. Сварим нарезанный соломкой

картофель, разомнем, добавим морковь и зеленый горошек вместе с жидкостью. Затем увеличим огонь, доведя суп до кипения, и варим 1 мин.

**Суп из моркови, редиса с соевым кефиром (Щ).** Моркови берется больше, чем редиса в 2-3 раза. Разложим по тарелкам с зеленью. Можно залить соевым кефиром, сметаной. Такой суп можно приготовить только из одной моркови или редиса в виде салата.

Варим в воде тертую на крупной терке свеклу и морковь, добавив пряности и немного лимонной кислоты (чтобы свекла не потеряла свой цвет), остудим. В холодный отвар добавим отварное соевое мясо (гуляш), картофель, сваренный в кожуре, очищенный и порезанный кубиками; свежий огурец и редис, также порезанные кубиками, зеленый лук, петрушку и укроп, мелконарезанные. Соль и лимонную кислоту добавим по вкусу и подадим с соевой сметаной.

**Окрошка (Х).** Окрошку готовим из кваса, приготовленного на морском рисе. Квас должен быть слегка кислым. В него добавляем отварной соевый гуляш, нарезанный кубиками отварной картофель, нарезанный свежий огурец, отварной или консервированный зеленый горошек, нарезанный зеленый лук и укроп, соль, черный молотый перец и соевую сметану. Перед употреблением выдерживаем в холодильнике.

## Вторые блюда

**Пельмени (Х).** Тесто: замешиваем крутое тесто из муки, воды и щепотки соли. Муку можно взять пшеничную или пшеничную пополам с ржаной (сеянной). Когда тесто готово, дадим ему постоять 30 мин. в емкости под крышкой.



**Начинки.** Начинку можно использовать любую из нижеприведенных:

— начинка из сырого картофеля: очищенный и вымытый картофель пропустим через мясорубку, сольем образовавшийся сок. Переложим картофель в большую

кастрюлю, добавим много холодной воды, размешаем ложкой и откинем на дуршлаг, затем еще раз промоем под струей холодной воды, удалить остаток крахмала для того, чтобы впоследствии крупинки картофеля не склеивались при отвариваниипельменей. Отожмем из картофеля всю воду. Переложим из дуршлага в кастрюлю. Добавим мелконарезанную луковицу, мелкорубленный чеснок, отварной соевый фарш, “Vegety”, молотые пряности (по вкусу), соль. Все тщательно перемешаем.

— начинка из тыквы: несколько отварных картофелин истолчем в пюре. Сырую морковь и тыкву натрем на терке. Луковицу среднего размера мелко порежем. Все смешаем в кастрюле, добавим отварной соевый фарш, “Vegety”, пряности, 1 ст.л. соевого молока сухого, 2 ст.л. муки, соль и немного воды. Тушим все это на смазанной маслом тефлоновой сковороде под крышкой, периодически помешивая, до готовности. Эту начинку можно также использовать и как отдельное блюдо, подав его с солеными огурцами или помидорами.

— начинка из капусты: тушим капусту с морковью, луком, томатным соусом, пряностями, добавим (по желанию) отварной соевый фарш. Остудим и начинаем пельмени.

— начинка из картофельного пюре: отварим картофель, приготовим из него пюре, добавив соевое молоко, смешаем с обжаренным луком.

— начинка из фасоли: замочим фасоль для набухания, отварим до готовности. На смазанной маслом сковороде обжарим лук и морковь, добавим немного воды, “Vegety” и пряности, тушим до готовности. Затем пропустим через мясорубку фасоль и овощи. Смешаем, добавив соль. Если фасолевый паштет покажется вам суховатым, можно развести в воде соевое молоко и добавить в него. Фасолевый паштет, кроме начинки для пельменей, можно использовать и как самостоятельное блюдо в виде бутербродов на кусочках хлеба, которые можно украсить кружочками соленого огурца или свежего помидора. А еще можно использовать в качестве начинки для блинчиков.

Выбрав любую начинку, лепим пельмени и выкладываем их на большое блюдо, посыпанное мукой. Варим в подсоленной воде с пряностями (лавровый лист, черный горошек, душистый горошек, гвоздика). Пельмени с начинкой из сырого картофеля варим 10 мин. после закипания, остальные 2-3 мин. Очень вкусное блюдо получится, если готовые пельмени, разложив на тарелки порционно, полить соусом, который готовится следующим образом: потушим на смазанной маслом сковороде лук и морковь, разведем водой сухое соевое молоко, соединим с тушеными овощами, добавив “Vegety”, пряности, томатный соус, и загустим мукой.

**Тушеный картофель с кабачками (Щ).** Картофель, кабачки, морковь, лук порежем кубиками, добавим специи, красные свежие помидоры и лук репчатый, зальем небольшим количеством горячей воды, доведем до кипения и варим до готовности на медленном огне. Если жидкости получилось больше, то в темной воде разведем 1 ст. л. рисовой муки, размешаем тщательно и доведем до кипения. Блюдо будет еще вкуснее.

**Драники (Щ).** Натрем на мелкой терке очищенный картофель, отожмем. добавим специи, мелко порезанные репчатый лук, чеснок, соль и перец по вкусу. Сформируем котлеты и жарим на раскаленной сковороде без масла, но под крышкой. Желательно

есть их горячими с аджикой или соевым соусом. Второй способ: не отжимая сок, в массу добавим 1-2 ст. л. муки и выпечем на слегка смазанной сковороде.

**Картофельные котлеты (Ш).** Картофель отварим, очистим от кожуры, пропустив через мясорубку. Отдельно слегка потушим капусту, морковь, лук, специи. В конце добавим масло 1-2 ст. л. и перемешаем. На картофельную лепешку положим начинку и сформируем как котлету или пирожок, обваляв в муке и отряхнув лишнюю муку. Готовые пирожки слегка обжарим на сковороде, но можно и запечь. Подавать с соевым майонезом. Очень вкусно!

**Плов с топинамбуром (Ш).** 1 ст. риса, 300 г топинамбура, 2 ст. воды, соль и сахар по вкусу. Топинамбур натрем на терке, рис отварим. Топинамбур можно приготовить цукатами и также подать к рису. Подобный плов можно приготовить с курагой и изюмом.

**Тыква, запеченная по-французски (Х).** Порежем тыкву кусками толщиной 5-7 мм. Обмакнем куски в смесь соевого майонеза с “Вегетой”, пряностями, солью и толченым чесноком. Выложим куски на смазанный маслом противень, положим сверху кружки лука и смажем их майонезом, украсим кетчупом. Запечем в духовке около 30 мин. Подадим с отварным картофелем или картофельным пюре.

**Тыква тушеная с соевым мясом (Х).** Покрошим соломкой тыкву, морковь и лук. Нальем в сковороду немного воды, выложим овощи, потушим под крышкой. Когда тыква будет наполовину готова, добавим отварное соевое мясо (гуляш или бефстроганов), рубленый чеснок, “Вегету”, пряности, соль, нарезанный укроп, томатный соус и немного сахара. Тушим до готовности. Это блюдо можно готовить и без мяса, а тыкву можно заменять на кабачок или патиссон.

**Цветная капуста, запеченная с луком (Х).** Отварим соцветия, срезанные с кочана цветной капусты, в течение 5 мин., откинем на дуршлаг и остудим. На слегка смазанной маслом тефлоновой сковороде слегка подрумяним побольше лука. В емкость с остывшей капустой добавим 1 ст.л. муки, соль и пряности. Все перемешаем так, чтобы каждое соцветие было покрыто мукой, и выложим в сковороду с луком. Запечем до румяной корочки, периодически помешивая. Подаем, полив сверху кетчупом. Как гарнир можно добавить картофельное пюре.

**Пикантная запеканка с шампиньонами (Х).** Шампиньоны (800 г) порежем пластинками, обжарим до готовности, посолим, поперчим. Репчатый лук (200 г) порежем кольцами, обжарим на смазанной маслом сковороде. Маринованные огурцы (200 г) порежем кружочками. С помидоров (300 г) снимем кожицу, порежем кружочками. На дно смазанной маслом формы положим слоями грибы, лук, огурцы, помидоры. Соевый майонез (200 г) смешаем с кетчупом (3 ст.л.), горчичным соусом “Бутербродный” (2 ст.л.) и рубленым чесноком (1-2 зуб.). Зальем сверху овощи этой смесью, запекаем в духовке 15-20 мин.



## Соусы, подливы, приправы

Соусы — ароматические вкусовые компоненты блюда, консистенция которого зависит от набора сырья, технологии приготовления их колеблется от вязкожидкой до пастообразной. Использование соусов позволит расширить ассортимент блюд, украсить их внешний вид, улучшить аромат, вкус и сочность.

Соусы могут быть как горячие, так и холодные. Их готовят с мукой, крахмалом или без них. Лимонную кислоту, если она указана в рецепте, можно заменить соком лимона, соль и другие пряности добавляем по своему вкусу.

**Соус овощной (Ш).** Лук, морковь, петрушку порежем, спассируем несколько минут, добавим красные помидоры, перец дольками, зелень, сухие специи в такой пропорции, чтобы воды было немного. Когда нет данных овощей, соус можно упростить. Лук спассируем в небольшом количестве воды, добавим соевый соус, разную дикорастущую зелень.

**Грибной соус (Ш).** Сухие грибы замочим на 2-3 часа, измельчим, добавим пряности и тушим до готовности. Можно в грибной бульон добавить соевую сметану, зелень и чеснок.

**Соус белый (Ш).** Возьмем морковь, лук, петрушку, стручковую зеленую фасоль, цветную капусту, специи, соль. Все порежем и слегка потушим.

**Соус белый с хреном (Ш).** Хрен мелко натереть, влить яблочный уксус, прокипятить, соль по вкусу.

**Соус из простокваши (Ш).** Ягоды крыжовника слегка потушим и протрем через сито, яблоко испечем в духовке или потушим, натрем на терке. Перец пропустим через мясорубку, все компоненты смешаем с соевой простоквашей и взобьем миксером. По желанию добавим соевый соус, яблочный уксус, немного горчицы.

**Соус томатный из свежих помидоров (Ш).** Помидоры свежие — 900 г, репчатый лук — 200 г, петрушка (корень) — 50 г, морковь — 60 г, уксус яблочный — 100 г, чеснок — 10 г, соль и специи по вкусу. Помидоры пропустим через мясорубку или натрем на терке, добавим специи по вкусу, и соус готов.

**Соус луковый с горчицей (Ш).** Все то же самое из свежих помидоров, но добавим любой острый соус — 50г, перец горький, горчицу столовую — 25г, лук репчатый — 300г, соус красный — 800г.

**Соус из хрена (Ш).** Хрен — 500 г, уксус — 250 г, сахар 200 г, вода — 400 г, соль по вкусу. Натрем корень хрена, вольем уксус, воду, добавим соль, сахар и размешаем. Готовый соус храним в закрытой посуде.

**Соус “Бешамель” (Х).** На сухой сковороде подрумяним муку, остудим. В 1/2 ст. воды или овощного отвара разведем 2 ст.л. сухого соевого молока, 2 ст.л. поджарен-

ной муки, добавим еще воды до консистенции блинного теста. На смазанной маслом сковороде обжарим много лука, порезанного тонкой соломкой. Переложим лук в кастрюлю с кипящей водой или овощным отваром и варим до размягчения, добавив лавровый лист. Вместо воды или отвара можно использовать квас из морского риса. Тонкой струйкой при постоянном помешивании вольем разведенное с мукой молоко, добавим “Вегети”, соленый соевый соус или соль, приправу карри, молотый душистый перец, мускатный орех. Варим 2-3 мин. Соус подаем с рисом, гречкой, отварным картофелем, соевым мясом.

**Ореховый соус (Х).** Очищенные грецкие орехи (1/2 ст.) истолчем с чесноком (3-4 зубка) до получения маслянистой однородной массы, добавим размягченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, 1 ч.л. фруктового уксуса, 1 ч.л. соевого масла. Все посолим и хорошо перемешаем. Соусом можно заправлять салаты из зелени, свежей моркови или свеклы и др. Можно подавать к соевому мясу.

**Подлива из шампиньонов и сельдерея (Х).** Шампиньоны порежем пластинками, лук тонкой соломкой, обжарим вместе, добавим тертый на крупной терке корнеплод сельдерея, немного воды и тушим под крышкой. Переложим тушеные овощи в кастрюлю, разведем водой, добавим зубок чеснока, укроп, соевый майонез, кетчуп, “Вегети”. Разведем в воде 1 ст.л. крахмала, тонкой струйкой вольем в подливу, закипятим, варим до готовности, добавив соленый соевый соус и немного сахара.

**Любимая приправа (Р).** Мелко нарезать равные количества корней петрушки, долек чеснока(лука), моркови, зелени укропа и разложить для полной сушки на подносы. Далее пропускаем все это через зерномольную машину (кофемолку), соединяем вместе, добавляем молотый красный перец по вкусу, и приправа готова. Теперь попробуйте добавить это чудо в суп или в другое блюдо, и вы почувствуете, как на глазах меняется вкус.

## **Выпечные изделия и разное**

**Пирог универсальный (Х).** Основа теста: 2 стакана ржаной муки (сеянной); 2 стакана овсяных хлопьев перемелем на кофемолке, 2 ст. ложки соевого молока (сухого), 1 ч. ложка соды; 0,5 ч.л. лимонной кислоты; 3/4 ст. сахара; 0,5 ч.л. соли; 1/4 ч.л. ванилина; примерно 300 г воды.

Наполнители: 2 ст.л. какао-порошка или 1/2 ст. орехов (арахис, фундук, кокос перемелем на кофемолке); 2 ст.л. корицы или 1/2 ст. молотого на кофемолке мака.

Начинка: изюм, курага, чернослив; повидло (яблочное, грушевое, сливовое); свежие яблоки, порезанные дольками; бананы, порезанные кружочками.

Глазурь: 2 ст.л. сухого соевого молока; 2 ст.л. какао-порошка; 1/2 ст. сахара; вода.

Все сухие составляющие теста тщательно смешиваем в миске, добавляем один из наполнителей и наливаем воду. Замешиваем мягкое тесто рукой. Консистенция должна быть такая, чтобы тесто не было жидкое, но и раскатать скалкой его невозможно. Тесто берем мокрыми руками, примерно 1/3, и выкладываем нижний слой в смазанную соевым маслом форму. Затем кладем одну из начинок, а сверху вторую часть теста. Выпекаем в

духовке 40-50 мин. Рецепт позволяет комбинировать наполнители и начинки, взаимозаменять их, в результате чего можно выпекать разные пироги, и вкус каждый раз будет новый.

Готовый остывший пирог покрываем глазурью, которую готовим следующим образом: в миске смешаем сухое молоко, какао-порошок и сахар. Добавим немного воды и ложкой разотрем образовавшиеся комки до однородной массы (консистенция должна напоминать густую сметану). На маленьком огне доведем до кипения. Когда глазурь немного остынет, ею мажем верхний слой пирога. Затем украсим на свой вкус. Фантазируйте!

**Овсяное печенье (Х).** 2 ст. овсяных хлопьев (быстрого приготовления); 1/2 ст. измельченных орехов или мака; 3/4 ст. сахара; 1/2 ч.л. соли; 50 г., растительного маргарина; 3-4 ст.л. муки; 100 г воды; 1/4 ч.л. ванилина.

Смешаем сухие компоненты, добавим растительный маргарин и воду. Рукой замесим тесто. Чайной ложкой берем тесто и пальцем выталкиваем из ложечки на смазанный противень. Выпекаем 15-20 мин., пока печенье не приобретет золотистый оттенок.

Если овсяные хлопья перемолоть на кофемолке, то в это тесто кроме всех остальных компонентов нужно добавить 1 ч.л. соды и 1/2 ч.л. кислоты. А из теста мокрыми руками скатаем шарики. Остальное так же.

**Медовые пряники (Х).** 2 ст. ржаной муки (сеянной); 2 ст. пшеничной муки (1 сорт); 200 г искусственного меда; 1 ч.л. смеси пряностей (корица, мускатный орех, гвоздика); 1 ч.л. соды; 1/2 ч.л. лимонной кислоты; вода. Оба вида муки смешаем и поджарим на сухой сковороде до золотистого цвета. Затем к еще не остывшей муке добавим разогретый мед, пряности и остальные компоненты. Замесим тесто. Раскатаем из теста пласт толщиной 1,5 см. и при помощи фигурных выемок вырежем пряники. Выпекаем в духовке 15 мин. Остывшие пряники можно покрыть шоколадной глазурью и украсить разноцветной присыпкой для тортов.

**Шоколадное мороженное (Ш).** Приготовим хорошо проваренный сахарный сироп, вольем соевое свежее молоко и еще раз проварим 20-30 мин. Затем добавим какао-порошок, до сметанообразного состояния, крахмал разведем в небольшом количестве воды и вольем в полученную массу, регулярно помешивая. Массу быстро охладим (зимой в снегу, летом в холодной воде, часто меняя ее), затем перельем в маленькие чашечки и поставим в холодильник до полного замерзания. Все пропорции составляем по вкусу.

### **Русские блины (Ш).**

1. Блины бывают нескольких сортов: гречневые, овсяные, ржаные, пшеничные.
2. Приправа к блинам разная: морковная, яблочная, с зеленью, тыквенная, капустная, луковая.
3. Блины можно приготовить как на закваске, так и без нее (тесто при этом заводится погуще). Когда тесто на закваске поднимается, его не надо мешать, чтобы не опало, а брать ложкой и лить на маленькие раскаленные сковородки, которые перед тем, как печь блины не следует мыть водой, а следует поставить на плиту, как старые, так и новые сковородки,

прокалить с крупной солью, дать хорошенько прогреться, затем отставить. Когда слегка остынут, быстро, но хорошенько вытрем и нагреем, потом еще раз вытрем сухой солью, а затем сухой тряпкой. Перед выпечкой смазываем слегка маслом, а потом можно и на сухой сковородке.

4. Никогда не следует скоблить сковородки ножом, а если тесто пристаёт, следует снова их прочистить.

5. Сковороды должны быть черные чугунные.

6. Гречневая мука должна быть сухая, свежая, без затхлого запаха.

7. Печь блины на плите или лучше на горячих углях в русской печи, в которой немного дольше должен поддерживаться огонь. Держим их в теплом месте, чтобы не остыли. На блины с закваской берется на 3 ст. соевого молока или воды — два стакана муки. Все зависит от качества муки.

8. Если ржаные блины плохо пекутся, можно добавить немного отрубей или пшеничной муки, соль и сахар кладутся в равных количествах по 1 ч. л. на 1 фунт муки.

9. Старайтесь, чтобы тесто не перекисло.

10. Завариваем блины молоком или водой, доведенными до момента закипания.

11. Блины можно приготовить с начинкой: капустой (поперченной и добавлением лука), ягодной, повидлом и т. д., а также можно приготовить пирог из блинов.

12. К блинам можно подать соевую сметану с добавлением ягод, сиропов, взбитых миксером.

**Очень вкусные ржаные оладьи (Р).** На 2/3 ржаной (пшеничной) муки кладем 1/3 соевой муки. В чашке отдельно гасим соду лимонным соком (на стакан ржаной муки берем пол ложки соды). Соевая мука используется вместо яиц (она хорошо связывает). Мучную смесь заливаем соевым молоком, добавляем туда гашеную соду и перемешиваем до получения сметанообразной массы. Соль и сахар по вкусу. Выпекать так же, как в рецепте Зои Щербатюк — “Русские блины”.

**Хлебы ситные заварные (Ш).** Всыпаем в квашенку треть назначенной муки, завариваем кипятком, размешиваем, накрываем, до остывания. Берем оставшийся в квашенке от прошедшего хлеба кусок теста, снимаем с него верхнюю обсохшую корочку, размешиваем с теплой водой, кладем в тесто, прибавив муки, так, чтобы тесто было довольно густым, размешав хорошенько. Накрываем, ставим в теплое место. Когда тесто поднимется и осядет, всыпаем остальную муку, соль, тмин (кто любит). Замесим, выбивая тесто, пока не будет отставать от рук. Когда во второй раз поднимется, скатаем хлебы на лопатку, посыпанную мукой, смажем сверху теплым квасом, посыплем анисом и в печь.

**Тыквенные семечки (Щ).** Любые зерна — очень ценный продукт питания. Это те же яйца, только растений, со всеми присущими им полезными свойствами. Поэтому они крайне нужны нашему организму (семечки — те зерна, из которых потом рождаются пупзатые гиганты).

В тыквенных семечках очень много полезных веществ таких, как витамины: Е, А, D, К, большое количество микроэлементов. Но не только этим ценятся семечки. Главное богатство их состоит в том, что они являются одним из лучших источников цинка. А цинк нужен мужчинам со дня рождения и до старости в несколько раз больше, чем женщинам. Появле-

ние на лице в подростковом возрасте у мужчин прыщей, жирной перхоти на коже головы — все это говорит о недостатке цинка в организме. Многие взрослые мужчины страдают воспалением предстательной железы и аденомой. Регулярное употребление семечек избавит их от разных недугов. В день достаточно употреблять по 25 семян три раза в день.

**Толокно (Щ).** Овес просеем, засыплем в горшок или чугунок, напомним его до половины. Накроем овес чистой тряпочкой, сверху напомним чугунок горячей водой, поставим в печку, когда в ней разгорятся дрова. По мере того, как будет выкипать вода, доливаем ее. Когда печка истопится, вынем чугунок, выложим овес на решето, чтобы стекла вода. Печку же между тем вымоем чисто от угольев и золы, выложим овес кучей в печку на полчаса, потом рассыплем его по печке, мешая почаще, чтобы ровно высохал, и на целую ночь оставим в печи. На следующий день вынем овес, вытопим печь, но уже не так жарко, как в первый раз, рассыплем опять овес и опять мешаем, чтобы не подгорел. Когда совсем высохнет и отстанет, тогда толчем в ступке и сеем сквозь решето; толчем и просеиваем раза три одну и ту же крупу. Оставшуюся на решете присыпем соленой водой и смелем на муку, которая и составит толокно.

**Творог из овса от Ольги (п.Тиберкуль).** Замочим в деревянной кадуске зерна овса на 1 день. После этого, пропустим их через мясорубку, замочим еще на один день. Далее сливаем воду. К полученному творогу добавим соль, специи по вкусу. Попробуйте — очень вкусно.

**Кисель белорусский (Щ).** Возьмем овсяную муку или геркулес (400 г), разведем холодной водой, дадим хорошо закиснуть. Затем процедим через сито и заварим густой кисель (добавим сахару по вкусу). Кисель разольем по формочкам и остудим. Сварим из ягод сироп (либо возьмем сироп любого варенья), польем кисель. Подавать кисель можно с соевым холодным молоком.

**Ягодная пастила от Вики (п.Черемшанка).** Ягоды, например, клубники, толкутся, из них выжимается сок. Полученную густую массу выкладываем на деревянный поднос, смазанный растительным маслом. Выносим поднос, для просушивания на солнце. Затвердевшую пастилу снимаем и накладываем новый слой.

**Картофельная мука (Щ).** Очищенный сырой картофель протираем на терке над кастрюлей с холодной водой, затем откидываем на сито. Картофельную мезгу отжимаем, а воде даем хорошенько отстояться. Когда мука осядет на дно посуды, воду осторожно сливаем, наполняя посуду свежей водой, и снова размешиваем в ней муку. Всплывшие наверх волокна картофеля снимаем, а смеси снова даем отстояться. Осевшую на дне промытую массу раскладываем на ткань и просушиваем.

## Консервирование

Для приготовления блюд, консервирования овощей, фруктов вместо уксуса можно использовать кислые фрукты и ягоды. Лучше всего лимон. Его можно заменить кислыми сливами, антоновкой, гранатом, клюквой, зеленым крыжовником, кизилом,

барбарисом, красной смородиной, недозрелым виноградом, японской айвой, шавелем, ревенем и помидорами.

При домашнем консервировании крышки можно заменить полиэтиленовой пленкой в один слой, края отворачиваем вниз и обматываем леской или прочной льняной ниткой не менее, чем 1,5 десятками витков. Пленка при этом должна быть сильно натянута. При длительном хранении на горловину можно положить кружочек из картона, чтобы избежать прорывов пленки и обвязать бумагой. Другой способ: банки, бутылки заполняем до краев заготовками и закупориваем прокипяченными пробками так, чтобы между ними не оставалось пространства. Заливаем пробку парафином, обвязываем горлышко холстом, пропитанным парафином.

Листья хрена применяют обычно при засолке огурцов, томатов и других овощей. Они придают им упругость, хрусткость. Листья хрена можно использовать для хранения консервированных овощей в открытых банках. Чтобы раствор в огурцах не был мутным, не плесневел, насыпем в него 1 ст.л. измельченных сушеных листьев хрена, плес. Томаты не заплесневеют, если сверху посыпать сухими листьями хрена (в открытой емкости).

Заготавливать листья хрена просто: промоем их, высушим, измельчим. Храним листья в закрытых банках. Корневища хрена очищаем от земли, промываем и строгаем на терке с крупными отверстиями, затем сушим в слабо нагретой духовке. Полученную заготовку перемалываем на кофемолке и храним в стеклянной банке в холодном месте. Используем так же, как и сушеные листья.

**Аджика (Ш).** 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 100г чеснока, 100 г острого красного стручкового перца, 1 ст.л. соли.

Выжмем из помидоров сок (2-2,5 л) и выпарим его на слабом огне, чтобы остался 1 литр загустевшей массы. Вместо сока можно воспользоваться томатной пастой, разбавив ее наполовину соком свежих помидоров.

Перец освободим от семян и пропустим через мясорубку с чесноком. Перемешаем всю массу в кастрюле, добавим соль и доведем до кипения. Разольем в чистые нагретые кипящие банки, лучше 0,5 л, и закатаем крышками. Сладкий перец можно заменить яблоками, но разливать лучше в банки 0,3 л, чтобы продукт был употреблен в течение дня.

**Аджика из красной смородины (Р).** На 500 г сока красной смородины, 1 ч.л. соли, 2 ст. л. песка, 100 г чеснока. Чеснок пропустим через мясорубку, добавим сок красной смородины. Положим соль и сахар и все перемешаем. Храним в холодном месте.

### **Консервированные огурцы с ягодами красной смородины (Р).**

На 1 л банку 1 ст. л соли, 3 ст. ложки сахарного песка, 100 г ягод красной смородины, специи, зелень. Огурцы, специи и зелень сложим в банку и зальем кипятком. Через 3 мин. воду сольем и снова зальем кипятком на 3 мин. Далее, слив воду добавим в банку ягоды красной смородины и в 3-й раз зальем кипятком, добавив в него соль и сахар. Банку закатаем.

**Крыжовник с чесноком (Ш).** 200 г чеснока, 200 г укропа, 1 кг крыжовника. Чеснок и крыжовник пропустим через мясорубку, мелко порубим укроп и всю смесь перемешаем. Храним в холодильнике. Соль добавим перед подачей на стол.

**Соленый укроп (зелень петрушки) (Ш).** Укроп мелко порежем и положим в 0,5 л банку, хорошенько посолим каждый слой. Когда укроп осядет, добавим еще, снова хорошенько посолим и продолжим так, пока банка не наполнится. Сверху положим крест-накрест две дощечки, слегка нажав их, чтобы пущенный укропом сок покрыл содержимое банки. Завяжем пергаментной бумагой и храним в прохладном месте. Также можно приготовить зелень петрушки. Добавляем в первые и вторые блюда.

**Чесночная приправа (Ш).** 1 кг чеснока — 300 г соли (перемелем на мясорубке), смешаем и разложим в маленькие баночки. Чеснок помоем, уложим в банки и зальем раствором соли (на 1 л воды — 100 г соли). Такая приправа хранится долго и даже при комнатной температуре.

**Консервированные овощи для супа (Ш).** 2 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг помидоров, 0,5 кг пастернака, 4 корня сельдерея, 4 стручка сладкого зеленого перца, 1 небольшой кочан капусты, 1 маленький кочан цветной капусты и 10 г чеснока. Все овощи порежем и пропустим через мясорубку, прибавим 0,5 кг соли, хорошенько перемешаем и наполним банки, прижимая ложкой, чтобы не осталось пустых мест. Сверху посыплем солью и прикроем листом хрена. Завяжем пергаментной бумагой и поставим в прохладное место. Такая заготовка идет в супы (1 ст.л. на 1 литр жидкости), фаршированный перец, голубцы и т.д.

**Консервированные огурцы (Ш).** Банки ошпариваем круто кипящей водой, на дно банки кладем зеленые зонтики укропа, лавровый лист, перец душистый и черный горошек, другие специи, укладываем молоденькие огурчики и заливаем горячей водой на 20-30 минут. Затем воду сливаем обратно в емкость для нагревания, солим и доводим до кипения. Перед тем, как рассол заливать в банку, положим 0,5 ч.л. лимонной кислоты, можно 1 ст. л. фруктового уксуса или лимонный сок. На 3 литра воды — 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахарного песка. Вместо уксуса можно использовать 3 ст.л. зеленых бобов настурции, так как в них содержится аскорбиновая кислота. Очень вкусные огурцы получаются с использованием вместо уксуса 1 ст. красной смородины.

**Огурцы с овощами (Ш).** Огурцы — 1 кг, лук репчатый — 250 г, чеснок — 1 головка, зелень — 50 г, аскорбиновая кислота — 2 г, соль по вкусу. Огурцы вымоем, очистим от кожуры и семян, нарежем соломкой или кубиками, также нарежем морковь. Мелко нашинкуем лук и чеснок, порежем зелень эстрагона. Все смешаем, добавим аскорбиновой кислоты. Через 1 час смесь доведем до кипения и кипятим в течение 10-15 мин. Кипящую смесь разольем по банкам, закатаем. Банки предварительно ошпарим. Такую огуречную заготовку можно использовать в овощные приправы, супы, тушить картофель, в каши.

**Консервированная цветная капуста (Ш).** Молодые, крепкие, плотные белые кочешки опустим на 20-30 мин в подсоленную воду, затем тщательно промоем, разделим на мелкие соцветия, отварим (не более 5 мин.), положим в банки с пряностями (гвоздика, душистый и черный перец, лавровый лист), зальем маринадом. Банки прикроем железными крышками (стерильными), поставим в кастрюлю с водой и стерилизуем 25 мин., считая от начала закипания воды в кастрюле, закатаем, перевернем вверх дном и остудим. Храним

в прохладном месте.

Маринад: 3/4 ст. воды, 3/4 ст. фрукт. уксуса, 1 ст.л. соли, 1,5 ст. л. сахара на банку капусты.

**Консервированный сладкий перец (Щ).** Крупный, мясистый, сладкий перец вымоем, освободим от плодоножек, семян и положим в дуршлаг. Затем опускаем друшлаг вместе с перцем на 1 мин. в горячую воду. Даем воде стечь, уложим перец в банки. В каждую банку добавим 1 ч. л. сахара, 1/3 ч.л. лимонной кислоты, 1 гвоздику, 1-2 горошины черного перца, лист и стебель сельдерея, все зальем кипящим рассолом и закатаем стерильными железными крышками, не стерилизуя. На 1 литр воды по 1 ст.л. соли и сахара, стерилизуем 25 мин.

**Зеленый горошек (Щ).** Готовим сорта с крупными горошинами, как только собрали, так сразу в работу, годятся созревшие, но еще нежные и сладкие стручки гороха. На другой день горошек потеряет вкус! Не консервируйте стручки с крупными семенами: в них много крахмала, и они дадут белый осадок в банке. Очищенный горошек надо 2-3 мин. подержать в кипящей воде с солью. Ни в коем случае не передерживайте, оболочка горошин может лопнуть, и рассол получится мутный и клейкий. Затем горошек вынимаем шумовкой, раскладываем в подготовленные банки и заливаем рассолом, в котором горошек варился, добавив в него по 1 ст. л. лимонной кислоты на 1 литр. Банки наполняем так, чтобы остался 1 см “под горлышко”. Стерилизуем: литровые — 60-80 мин., 0,5 лит. — 50 мин. На литр рассола берем 1,5 ст.л. соли.

**Как приготовить горчицу? (Щ).** На 100 г горчицы берем сухого горчичного порошка — 30 г, воды — 40 г, уксуса фруктового — по вкусу (2-3 ст. л.), соли — 4 г, сахара — 4 г, масла — 5 г. Горчичный порошок просеем, высыплем в небольшую миску. Вольем кипятком, хорошо размешаем, выровняем, нальем сверху тонкий слой кипятка. В таком виде надо выдержать горчицу 5-6 часов. После этого сольем воду, добавим соль, сахар, уксус, соевое масло, дадим хорошо настояться в течение суток.

**Столовый хрен (Щ).** На 300 г хрена берем воды — 450 г, уксуса 250 г, соли и сахара по 20 г. Очистим корневище хрена, промоем, натрем на терке, затем положим в миску, зальем кипятком, миску закроем крышкой и дадим остыть. В холодный хрен добавим соль, сахар, фруктовый уксус.







#### IV. БЛЮДА ИЗ СОИ



отличие от мяса соя является чистым и целебным продуктом. Она не содержит холестерина, насыщенных жирных кислот и богата витаминами D, E, K, группы B, а также минеральными веществами. В ее состав входят все восемь незаменимых аминокислот. По составу белка она в 14 раз превосходит мясо курицы. В ней также больше белка и жиров, чем в говядине. Соя — это продукт будущего. Включайтесь в процесс приготовления вкусных и полезных блюд из сои!

#### Что можно приготовить из вареных соевых бобов

**Соевый фарш (Д).** Соевые бобы замачиваем в воде на 12-18 часов. В воду добавляем немножко (на кончике ножа) питьевой соды (это улучшит усвоение соевого белка). Затем соевые бобы промоем и поместим в подсоленную воду.

Варим 3-4 ч на медленном огне. Воду сливаем, разваренные соевые бобы пропускаем через сито или мясорубку. Полученный соевый фарш — прекрасный полуфабрикат для приготовления различных блюд.

**Котлеты из соевого фарша (Д).** К соевому фаршу добавим 1 ст. ложку соевой муки, 1/2 часть от объема фарша ржаной (пшеничной) муки (вместо муки можно использовать кукурузный или картофельный крахмал), соль, перец, приправы, мелко нарезанный лук и чеснок, тщательно перемешать. Из этой массы приготовим небольшие котлетки, обваливаем их в панировочных сухарях и запечем на сковороде, слегка смазав ее растительным маслом. Употребляем свежеприготовленными.

**Соевые драники (Д).** Смешаем протертый картофель и соевый фарш в равных пропорциях. Добавим немного соли и испечем на сковороде. В отличие от чисто картофельных драников это блюдо содержит в 20 раз больше белка, сохраняя привычный для нас вкус.

**Соевое печенье (Д).** К соевому фаршу добавим немного варенья на вкус, ржаную (пшеничную) муку (2/3 части от объема соевого фарша), испечем печенье или коржи для торта в духовке.

**Жареные соевые орешки (Д).** Семена сои берем с грядки. Очистим от створок бобов (“стручков”), поместим на нагретую сковороду, обжарим, постоянно перемешивая, до золотистого или слегка коричневатого цвета. При использовании сухих, давно хранящихся семян, замочим их в воде на 20-30 мин. Соевые орешки могут быть использованы в салатах или в сложных гарнирах вместо грецких орехов или арахиса.

**Соя печеная (Д).** 2 ст. соевого фарша, 1 ст. размятых свежих помидоров, 1 ст. ложка крахмала, 0,25 ч. ложки семян или зелени сельдерея, немножко молотого перца, 1,5 ч. ложки соли. Все компоненты, кроме сои, смешаем и варим до готовности. Полученной массой зальем сваренные соевые бобы и запечем их. Как только бобы станут коричневыми, блюдо подаем на стол.

**Суп-пюре с томатом (Д).** 1 ст. сухих семян сои, 1,5 ст. консервированных протертых томатов (можно использовать томатную пасту), 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки соевого масла, 1 ст. ложка ржаной (пшеничной) муки. Соевый фарш смешаем с луком, мукой, добавим томаты, соевое масло, соль, воду и т.д., слегка проварим.

**Веганский суп с соей (Д).** 125 г соевого фарша, 400 г порезанных томатов, 350 г овощного сока или воды, 3 большие мелко нашинкованные луковицы, 1 большая мелко нашинкованная морковь, 1 мелко нашинкованная свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 2 зубка чеснока, мелко нашинкованного, 0,5 ч. ложки настойки перца (или молотый перец), 0,5 ч. ложки имбиря, соль, красный стручковый перец, мускатный орех. Обжариваем сырые нашинкованные овощи в масле в течение 5 мин. Добавим все компоненты, за исключением сои. Кипятим 5 мин., затем добавим соевый фарш, или не протертую отваренную сою и кипятим в течение 20 мин. Уберем лавровые листья и подадим на стол горячим.

**Булочки из сои (Д).** 2 ст. соевого фарша, 1 ст. панировочных сухарей, 1 ст. рубленого, хорошо проваренного сельдерея, 1 ст.л. крахмала, 1/8 ч. ложки специй (пряностей), 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч. ложки перца, 0,5 стакана соевого молока. Смешаем крахмал, пряности и соль с холодным соевым молоком, варим смесь, пока не сделается густой, после чего смешаем с соевым фаршем и другими продуктами, придадим желаемую форму и запечем на сковороде.

**Фруктовый пудинг с соевыми бобами (Д).** 1,5 ст. соевого фарша, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 кислых яблока, 0,25 стакана изюма, соль по вкусу. К соевому фаршу добавим соль и лимонный сок, хорошо перемешаем. Нарежем яблоки продолговатыми кусочками, смешаем их с рубленым изюмом. Сделаем из полуфабриката шарики и погрузим их в смесь яблок и изюма так, чтобы покрылись густым слоем. Подаем на листьях салата (латука) с майонезом.

**Соя с изюмом (кишмишем) (Д).** 180-200 г семян сои, 1 большая луковица, 1 зубок чеснока, 1 сладкое яблоко, 2 ст. ложки растительного (или сливочного) масла, 2 ст. ложки муки, 125 г изюма (или кишмиша). Соль, перец, лимонный сок и сахар по вкусу. Отвариваем сою на медленном огне, пока не станет мягкой, предварительно

замочив. Сцедим воду. Нарезанные лук, чеснок, яблоко затушим на сковороде, добавив немного воды, пока не станут мягкими, можно вместе с ароматными сухими травами и кореньями. Добавим муку, тщательно перемешав, 0,3 л сцеженной из сои воды, изюм (кишмиш) и сою. Кипятим на медленном огне 20 мин.

**Соя с макаронами (Д).** 2 ст. соевого фарша, 2 ст. вареных китайских рисовых макарон, 2 стакана протертых томатов, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец. Подрумяним мелко нарезанный лук в масле, добавим томаты, соль и перец. Прокипятим на малом огне 20 мин, затем пропустим смесь через сито. Полуфабрикат и отваренные макароны положим переменными слоями в форму (сковороду) и зальем их сверху полученной смесью. Запечем блюдо на медленном огне, пока не подрумянится.

**Соевые бобы с рисом (Д).** 1 л. семян сои, 2 помидора, 2 ч. ложки соли, 1 стакан риса, 1 луковица. В воде, в которой варилась соя, варим помидоры с луком. Процедим и в этой же воде варим рис, добавив соли. По мере надобности подливаем воду. Когда рис сварится, положим туда сою и уменьшим огонь. Через 15 мин. блюдо готово.

**Пирожное из сои (Д).** 1 ст. пшеничной муки, 1 ст. соевого фарша, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды, варенье или джем, или протертые фрукты. Соевый фарш и муку замесим. Полученное тесто раскатаем, как для пирога, наполним вареньем или фруктами, печем 10-20 мин.

**Булочки к чаю из сои (Д).** 2 ст. л соевой муки, 1 ст. соевого фарша, 0,5 ст. соевого молока, немного растопленного масла, 1 ч. ложка соли, 2 стакана ржаной (пшеничной) муки, 2 ч. ложки соды. Все компоненты смешаем в указанном порядке. Печем в сковороде 20-25 мин.

**Незрелые семена и зеленые ростки сои (Д).** Китайцы, японцы, а сейчас уже и европейцы очень многие блюда приправляют молодыми ростками сои или применяют их в качестве салата или витаминного гарнира. Для этих целей могут использоваться также и молодые незрелые семена.

Для обработки зеленые бобы погружаем в кипятком на 5 мин. для лучшего отделения створок бобов. Такая бланшировка способствует лучшему сохранению витаминов. Зеленые ростки получаем обычно в закрытом от света сосуде (в бочке) в течение 3-5 или больше дней в зависимости от температуры. В пищу используем ростки, достигшие 4-5 см. Из 400 г семян получается 1,5 кг соевых ростков. Соевые ростки так же, как и зеленые семена, богаты витамином С. Ростки вполне могут заменять зеленые овощи, они очень питательны, быстро варятся (4-5 мин). Перед приготовлением какого-либо кушанья их обварим кипятком.

**Ростки соевые (Ш).** Вымачиваем сутки сою, кладем в дуршлаг или корзину; 3 раза в день проливаем теплой водой, и через 6-7 дней она дает ростки длиной 8-10 см. Очистим их от кожуры (тонкой пленки), ошпарим в кипятке, заправим специями: луком, чесноком, перцем красным средне-жгучим, разной зеленью, соевым соусом. Получаем отменный свежий целебный салат.

**Французский салат (Д).** 450-500 г соевых ростков выдерживаем недолго в холодной воде, сольем воду и посыплем солью. Порежем одну луковицу и смешаем с 0,25 ч. ложки настойки перца (или посыплем молотым перцем), добавим 1 ст. ложку салатного (растительного) масла и 0,5 ч. ложки соли. Получившейся массой зальем ростки.

## **Соевая мука — основной соевый продукт в мире**

**Соевая мука (Д).** Мука является основным соевым продуктом в мире. Ее можно получить из семян сои в домашних условиях. Следует, однако, помнить, что такая мука не может храниться долго и быстро прогоркает ввиду наличия большого количества масла. Соевую муку следует комбинировать с крахмалистыми продуктами: крахмалом, мукой зерновых культур, рисом, картофелем. Очищенные от примесей семена промываем, сушим, освобождаем от кожуры, измельчаем на мельнице, кофемолке или жерновах. Для улучшения вкуса соевой муки зерно в закрытом сосуде подвергнем 10-12-минутной обработке насыщенным паром, после чего просушим и размолотим.

**Соевый хлеб (Д).** Технология изготовления такая же, как и обычного хлеба, но при этом используется смесь соевой (25%) и пшеничной (75%) муки. Выпечка более длительная.

**Пирожные из сои (Д).** 1 ст. соевой муки, 1 ст. ржаной (пшеничной) муки, 3 ст. воды, 4 ч. ложки соды, 1,5 ч. ложки соли. Все перемешаем и выпечем на сильном огне. Украсим вареньем.

**Соевая каша (Д).** 1 ст. соевой муки, 1 ч. ложка соли, 3 стакана воды. Готовим в закрытой посуде 2 ч. Когда масса остынет, нарежем и обвалием в пшеничной муке.

**Ореховый хлеб из сои (Д).** 1,5 ст. соевой муки, 1,5 ст. пшеничной муки, 0,6-0,7 ст. жженого сахара, 1,5 ч. ложки соли, 3 ч. ложки соды, 2 ст. соевого кефира, 1 ст. очищенных орехов. Просеем муку и смешаем с сахаром и солью. Перемешаем соду с кислым молоком, добавим орехи и замесим тесто. Придадим форму и выпечем на умеренном огне 40-45 мин.

**Соевый майонез (Д).** 2 ст. ложки соевой муки, 0,5 ст. ложки французской горчицы, 1 ст. ложка сахара, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла. Смешать все, кроме масла, и взбить. Масло добавляем понемногу, чтобы смесь не расслоилась, и продолжим взбивать. Энергичное взбивание улучшает смесь. Этот рецепт очень хорош для принципиальных вегетарианцев.

**Соевый майонез классический (Х).** 5 ст. л. сухого соевого молока; 1 ч.л. горчицы; 1/2 ч.л. соли; 1/2 ч.л. лимонной кислоты; вода; 50 г соевого масла. Молоко (сливки) насыпаем в литровую кружку, добавляем немного воды и взбиваем до однородной массы (густота должна напоминать жидкую сметану). Затем добавляем горчицу и соль, и, продолжая взбивать, тонкой струйкой вливаем соевое масло (для тех, кто не пользуется маслом, этот компонент можно исключить из состава рецепта). В самом конце добавляем заранее разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту. Майонез готов.

**Соевый майонез домашний (Ш).** Отдельно приготавливаем горчицу на капустном рассоле. Даем постоять несколько часов. В соевое сквашенное молоко добавляем по вкусу: клюквенный сок, красную смородину, цветную капусту, зелень, болгарский перец, яблоко, крыжовник, немного готовой горчицы, яблочный уксус или лимонный сок. Цветную капусту слегка отвариваем, протираем через сито. Взбиваем миксером.

**Черная лапша по-японски (Д).** 450 г соевой муки, 20 г соли, вода. Из всех компонентов замешиваем тесто. Через 30 мин. раскатываем его в очень тонкий пласт и сворачиваем рулоном длиной 25 см. Нарезаем на кусочки длиной 0,5 см и опускаем в кипящую воду. Варим 5 мин, откидываем на дуршлаг и подаем лапшу к столу горячей.

## **Немного о соевом соусе**

Соевый соус получается в результате длительного брожения разваренных семян сои — это темно-коричневая жидкость с приятным запахом и острым вкусом. Соевый соус помогает перевариванию грубой растительной пищи и по своему физиологическому действию может заменить мясные экстракты, супы и другие вещества животного происхождения, стимулирующие работу пищеварительных органов.

Соевый соус значительно улучшает вкус пищи и повышает аппетит. Одной столовой ложки соевого соуса на кастрюлю самого пресного супа достаточно, чтобы сделать его вкусным.

**Соевый соус (Д).** Чистые семена сои развариваем и раскладываем комьями в помещении на рисовой сололке (обычно используем чистые циновки). Эта масса остается в таком положении, пока насквозь не покроется грибной плесенью (гриб *Aspergillus oriza*), после чего ее постепенно размалываем на мелкие куски. Спустя 2 месяца брожение прекращается, после этого массу поместим в чаны с соленой водой, в которых есть решетки. В течение года жидкость ежедневно переливаем (проветривается), пока не станет густой. Затем готовый соус отфильтровываем (обычно при помощи бамбуковой корзины).

**Сами готовим натуральный соевый соус (Ш).** Сою промываем и варим до готовности. Пропустим через мясорубку, приготовим комки по 500-700 г и поставим на стол на 5-6 дней до образования корочек и серой плесени. После этого поставим в деревянный ящик и накроем марлей. Ящик поместим в теплое место (летом можно на чердак), где происходит процесс сгорания шлаков, содержащихся в сое, остаются белки и жиры. Через 1-2 месяца комки высохнут, специальной щеткой стряхнем их от пыли и плесени, разломим на куски и положим в соленую воду (на 1 кг сои – 300 г соли). Через неделю комки растворяются. Полученный соус варим до получения черного цвета. Это и называется соевым соусом.

Соевый соус применяется в салатах, добавляется в блюда из папоротника, солянки и др. Он придает блюдам запах грибов и имеет тонизирующее свойство.

**Соевая икра (Ш).** После процеживания соевого соуса эти комки промалываем на мясорубке и раскладываем в банки на неопределенное время. Икру используем в качестве специй.

**Соевые соусы (Ш).** Соевые соусы готовятся на основе соевого молока (свежего или сухого).

1. На сухой сковородке подрумяним лук и морковь, зальем соевым молоком и немного потушим. Добавим чеснок, специи по вкусу, зелень какая окажется в наличии.

2. В соевое молоко добавим соевую муку (для белкового или углеводного блюда ржаную или овсяную). Доведем до загустения и добавим зелень, чеснок.

3. После варки сои всегда остается бульон. Из бульона, если его развести кипяченой водой, добавив разные специи по вкусу, зелень, можно получить вкусный соус.

## **Соевое молоко по-китайски**

Традиционный китайский рецепт приготовления соевого молока заключается в следующем. Сухие семена предварительно замачиваем в холодной воде в течение 12-24 ч. Затем их тонко размалываем в жерновах с постоянным притоком воды. Полученная кашка должна некоторое время (2-4 ч) постоять. Полезно прибавить в нее немного соли, так как это повысит растворимость некоторых белков в воде.

**Соевое молоко 1 (Д).** Растертую кашку сливаем в котел и кипятим около получаса, затем процеживаем через полотно, слегка отжимая. Этот способ можно рекомендовать для домашнего приготовления. При этом молоко получается богаче питательными веществами.

**Соевое молоко 2 (Д).** Другой способ используется при промышленном изготовлении молока. В данном случае кашку процеживаем через полотно в сыром виде, а потом уже кипятим молоко. При кипячении на соевом молоке так же, как и на коровьем образуются пенки, которые снимают до 30 раз. Снятие пенки уменьшает питательную ценность соевого молока, особенно снижается количество жира. У китайцев и японцев пенка, снятая с соевого молока, считается лакомством. Ее употребляют поджаренной на соевом масле, иногда с какой-либо начинкой. В подсушенном виде пенка может храниться достаточно долго. Содержание питательных веществ в пенке соевого молока следующее: белков — 52%, жиров — 17%, углеводов — 12%, клетчатки — менее 0,5%, золы — около 2,5%, воды — 10%.

**Соевое молоко из соевой муки (Д).** Соевое молоко может быть приготовлено и из соевой муки или соевого жмыха (шрота), из которого удалили масло.

## **Соевые сыры (традиционные технологии)**

Соевый сыр тофу очень распространенный продукт не только в Азии, но и в Западной Европе и Америке. При желании он может быть изготовлен и в домашних условиях. Из тофу, так же как из соевой муки, приготавливают огромное разнообразие блюд. А при соответствующей обработке тофу имитирует вкус практически любых продуктов животноводства.

**Сыр тофу (Д).** Тофу изготавливаем из соевого молока. Для того, чтобы створожить соевое молоко (свертывание белка казеина), в традиционной китайской кухне используется морская соль или порошок гипса. Гипс растворяем в воде (4 весовых части воды на 1 часть гипса). Раствор вливаем в соевое молоко в соотношении 1:140. Через 10-15 мин. казеин начинает свертываться, превращаясь в хлопья, отделяется от сыворотки и оседает на дно. Сыворотку можно осторожно отчерпнуть ковшом. Остатки сыворотки процеживаем через хлопчатобумажное полотно на сите или глубоком дуршлаге. Полученная масса бледно-желтого цвета — соевый творог. Для придания вкуса его можно сдобрить бульоном из овощей, настойкой перца или чеснока.

Соевый творог отжимаем в полотняном мешочке с помощью груза. Полученный сыр пресен на вкус, но по питательной ценности он не уступает мясу, яйцам, а по перевариваемости даже превосходит их. В таком виде тофу — скоропортящийся продукт. Его надо употреблять сразу же. Используется в пищу в сочетании с другими продуктами.

Хранить тофу можно в замороженном виде. Разрезаем его на мелкие кубики, замораживаем на ночь, затем сушим на солнце при условии, чтобы высыхание шло медленно. Из мороженого тофу готовим те же блюда, что и из свежего, но вкус этих блюд иной. Обычно его перед употреблением завариваем в воде.

Другой способ приготовления консервированного тофу, распространенный в Северо-восточном Китае, заключается в выдерживании его под прессом в ткани. Получившаяся плитка подсушивается в горячем сухом котле, затем варится в круто посоленной воде с добавлением растительных пряностей и высушивается на циновке. Такой тофу крепкий, упругий и может долго сохраняться. Его используют в супах и соусах вместо мяса.

Традиционная японская технология изготовления соевого сыра “нетто” отличается от китайской тем, что для осаждения белка там пользуются не солями, а бактериями. Хорошо промытые семена сои кипятят в течение 5 ч., затем, когда масса остывает до 20-30° ее раскладывают на рисовую солому, завязывают все вместе в холст и выносят в теплый и темный погреб, где и происходит брожение. Считается, что такой сыр отличается от тофу более нежным вкусом.

**Приготовление тофу на домашней кухне (Д).** 350 г соевых семян, 2 ч. ложки нигари. Нигари — это специальная, выпускаемая в Японии соль, получаемая из морской, для створаживания соевого молока. Нигари можно заменить на: 3 ч. ложки сульфата магния, или 6 ст. ложек лимонного сока, или 5 ст. ложек яблочного уксуса, или 1 ст. ложку хлористого кальция. Замоченные в течение 12 ч. семена сои очень тщательно перетрем бледером, миксером или мясорубкой вместе с горячей водой (2-2,5 л). Процедим через матерчатую сумочку.

Полученная жидкость — соевое молоко. Оставшаяся твердая масса — окара, которая может быть использована для супов, а также корма домашних животных. Окару хранят в холодильнике.

Соевое молоко поставим на плиту и кипятим ровно 7 мин. Снимем с огня и добавим нигари или другой створаживающий агент, предварительно растворенный в 200 мл холодной воды, перемешаем и ждем 3 мин. При использовании сульфата кальция снизим температуру до 71-76,5° С. Если тофу получился недостаточно твердым, добавим еще

сульфата кальция. Убедитесь, что произошло полное расслоение молока на творог и сыворотку.

Осторожно поместим створоженную массу в матерчатую сумочку, последнюю в высокий дуршлаг (он может иметь ту форму, которую вы желаете придать тофу), а дуршлаг в кастрюлю. Закроем сумочку, положим на нее груз и прессуем около 15 мин. Обычно этого достаточно, но чем больше время прессования, тем тверже тофу.

Наполните раковину или большой таз холодной водой. Уберем груз и переместим дуршлаг в холодную воду. Осторожно освободим сумочку со створоженной массой от дуршлага. Развернем ее под водой и плавно опустим тофу на дно. При необходимости разрезаем на кусочки и осторожно вытаскиваем для подсушивания. Если не использовать тофу сразу, некоторое время его можно хранить в холодильнике в посуде с водой или в морозилке. Свежеприготовленный тофу обычно употребляют с небольшим количеством соевого соуса и нарезанным зеленым луком.

**Соевый сыр (Р).** Замачиваем на ночь три майонезные банки сои. Воду утром обязательно сливаем. Разбухшие зерна 4-5 раз пропускаем через мясорубку (в электромясорубке один раз). Полученную густую пасту заливаем 6 л холодной кипяченой воды, размешиваем, ставим на огонь. После того, как масса закипела на маленьком огне, провариваем её 5-6 минут, затем снимаем с огня и процеживаем через марлю.

Полученная жидкость — соевое молоко, остатки — соевая масса, используемая для приготовления запеканок и разных выпечных изделий.

В молоко выжимаем лимон, которое створаживается. Длинной деревянной ложкой, сделав крестообразное движение и достав до дна, закрываем крышкой на 10-15 минут. Свернувшиеся хлопья переносим ложкой с дырочками в дуршлаг, устланный марлей, и ставим сверху ровный груз. Через час переносим сыр вместе с марлей в посуду с холодной водой на 30 минут, т.к. горячий сыр очень ломкий. Этот сыр называют тофу. Он является прекрасным источником белка (в процентном отношении количество белка в нем в два раза превышает количество белка в бифштексе. В этом сыре много витаминов группы В, кальция, железа). Нежный вкус делает его хорошей добавкой к супам, салатам, овощам. Тофу можно пожарить для бутербродов, запанировать в муке. Хранится он в течение недели в холодной воде, которую нужно менять каждый день.

**Котлеты из окары (Д).** Готовить так же, как из соевого фарша ( см. рецепт 2).

**Драники из окары (Д).** Готовить так же, как из соевого фарша (см. рецепт 3).

**Тофу из соевой муки (Д).** 0,5 кг соевой муки, 3 л теплой воды, 25 ч. ложки нигари или 0,25 стакана яблочного уксуса. Вольем в муку немножко воды и тщательно перемешаем, чтобы предотвратить образование комков, затем всю остальную воду. Оставим полученную смесь на полчаса. Затем поместим ее в мешочек для фильтрации и прессуем в дуршлаге как можно тщательнее. Затем добавим еще 0,5 л воды и еще раз прессуем. Полученное соевое молоко поставим на плиту, доведем до кипения и тут же уменьшим огонь. Для створаживания используем нигари или яблочный уксус, предварительно хорошо растворенные в 1 стакане холодной воды. Размешаем молоко и вольем в него половину створаживающего раствора. Если через несколько минут молоко не



расслоится на сыворотку и творог, добавим больше раствора. В дальнейшем действуем по вышеприведенному рецепту.

### **Способы обработки тофу:**

*Смешивание (перетирание).* Если тофу смешиваем с жидкостью, последнюю вливаем в блендер или миксер и бросаем в нее тофу маленькими кусочками. Если тофу смешиваем с нежидкими компонентами, их кладем в блендер или миксер с насадкой и ножами и добавляем тофу маленькими дозами. В этом случае, при необходимости, возьмем немного соевого молока или воды.

*Варка (обваривание) тофу.* Этот способ преследует несколько целей: сделать тофу теплым, твердым или освежить, если он начал закисать. Положим тофу в воду (1 л на 200-350 г тофу), доведем до кипения и снимем с плиты. Через несколько минут продукт готов. Чтобы сделать тофу твердым, нарежем его на мелкие кусочки перед тем, как опустить в воду, добавим 0,5 ч. ложки морской соли или морских водорослей (морская капуста). Добавление соли очень важно при варке супов из тофу, так как это позволит сохранить его текстуру при длительном кипении.

Обваренный тофу не годится для перетирания и слегка теряет во вкусе, поэтому обваривание следует применять лишь при необходимости.

*Подсушивание.* Применяется для того, чтобы сделать тофу более твердым и предотвратить потерю тонкого аромата при хранении в воде. Тофу может быть подсушен в холодильнике, но не более 12 ч после того, как его вынули из воды. Подсушенный тофу применяется в салатах, где нарезается в виде кубиков, или для паст, или для приготовления котлет.

*Прессование.* Применяется для того, чтобы сделать тофу твердым и придать желаемую форму. Может использоваться в салатах, но особенно часто — для жарки, при изготовлении тортов. В последнем случае тофу прессуем под грузом в тонкий слой. При прессовании тофу укладываем между нескольких слоев полотенец, накрываем доской и сверху помещаем груз 2-2,5 кг. Мокрые полотенца заменяем на сухие, что ускоряет процесс прессования.

*Придание новой формы.* Этот способ применяют для создания очень твердого продукта. Он используется тогда, когда кусочки тофу должны сохранить форму при смешивании с другими продуктами в запеканках или салатах. На 1 кг тофу берем 1 ч. ложка морской соли или 1 ч. (можно по вкусу) соевого соуса. Полученную смесь доводим на медленном огне до кипения. Переносим в дуршлаг на несколько минут. Затем осторожно заворачиваем тофу в материал, придаем форму пластинки толщиной 2,5 см, помещаем на доску, прессуем тяжелым грузом 3-3,5 кг (трехлитровая банка с водой, например) и оставляем высыхать в холодном месте на пару часов.

*Замораживание.* После замораживания тофу изменяет цвет на желто-коричневый и становится пористым, как губка. После размораживания он может быть использован при приготовлении блюд, в которых требуется мясоподобная текстура. Перед этим его подсушим под грузом в течение 15-30 мин. Быстро разморозить тофу можно в кипящей воде. Можно смешивать замороженный тофу с различными продуктами. Благодаря его губкоподобной консистенции, он прекрасно впитывает вкус других продуктов. Размороженный тофу хорошо использовать в бутербродах, добавляя туда репчатый или зеленый лук, лук-порей, томатную пасту и другие продукты.

**Веганский суп с тофу (китайский рецепт) (Д).** Овощной суп, приготовленный из капусты, лука, кореньев, приправленный перцем, чесноком, растительным (соевым) маслом и вареными семенами сои. Тофу добавляем в суп на столе по вкусу и аппетиту. В других супах тофу может растираться перед варкой и вариться вместе с овощами.

**Китайский салат (Д).** Тофу нарежем мелкими кусочками, прибавим нарезанный лук, растительное масло (обычно кунжутное) и пюре вареной сои (рецепт 1). Перемешаем и подадим в холодном виде.

**Грибной салат с тофу (Д).** 350 г соленых молодых грибов порежем, добавим 1 ст. ложку растительного масла и мелко покрошим туда 1 зубок чеснока. Слегка обжарим очищенные орехи (или арахис), покрошим их. Смешаем 150 г мягкого тофу и 1 ст. ложку лимонного сока. Добавим сухие специи по вкусу. Перемешаем с грибами и порезанным зеленым луком. Украсим поджаренными орешками.

**Котлеты из тофу (Д).** Подсушим 900 г тофу и замесим его в течение нескольких минут. Добавим 4,5 ст. ложки тертой моркови и мелко нашинкованную небольшую луковицу, 2 ст. ложки изюма, соль. Перемешаем. Слепим котлеты и запечем на сильном огне.

**Пирожное из тофу и свежих фруктов (Д).** Протрем вместе 225 г тофу и 225 г свежих фруктов или ягод (абрикосы, черная смородина и другие ягоды или фрукты, дающие мякоть и сок), добавим кленового или фруктового сиропа. Разделим на 2-3 порции, охладим и посыплем измельченными орехами.

**Шоколадный торт (Д).** Возьмем 200 г меда (или сахара), 200 мл растительного масла, 450 г тофу, 1 ст. ложку соли, ванилин. Добавим 300 г пшеничной муки и 170 г порошка какао. Перемешаем хорошенько. Выпекаем на сильном огне (180° С) около 30 мин.

## **Блюда из соевого мяса**

**Галантин из соевого мяса (Х).** Отварить 200 г. сухого соевого мяса (фарша), добавив в воду различные пряности (лавровый лист, душистый горошек), откинуть на дуршлаг, хорошо отжать и переложить в кастрюлю. В небольшой металлической мисочке поставить вариться луковицу небольшого размера, покрошенную очень мелко, +250 г воды. В отвар добавить 1 ч.л. приправы “Вегета”, 1 ч.л. “Кавказских пряностей”. Варить 5 мин. после закипания. Тем временем развести в кружке 1 дес.л. сухого соевого молока и 1 дес.л. порошка агар-агара (растительный желатин) в 150 г воды. А еще раньше мелко изрубить 2-3 зубка чеснока, добавить его и немного черного молотого перца в еще теплый фарш и перемешать. К этому времени лук с пряностями уже готов. Тонкой струйкой, при постоянном помешивании, вливаем разведенное молоко с агаром в этот отвар и, продолжая помешивать, доводим до кипения. Кипятим 1 мин., снимаем с огня и тут же загустевшую массу выливаем в кастрюлю с фаршем и тщательно перемешиваем. По вкусу можно добавить еще немного соли. Не мешкая, выкладываем в форму (лучше прямоугольную) и утрамбовываем ложкой. Когда масса остынет, ставим в холодильник для полного застывания. Через 2 часа можно употреблять, порезав ножом на кусочки.

**Соевая колбаса (Х).** Фарш для колбасы готовим точно также как и для галантина (любой вариант). В качестве оболочки, в которую упаковывается фарш, можно использовать полиэтиленовый чулок, в котором продают разноцветные кукурузные шарики польского производства. Можно самостоятельно изготовить чулок из полиэтиленовой пленки при помощи бутылки от пепси-колы (стеклянной) и утюга. На мясорубку надеваем насадку для наполнения колбас (решетку и нож необходимо убрать), на нее насовываем чулок, конец перевязываем ниткой. Наполняем чулок фаршем. Эту работу лучше делать с помощником. Затем вручную уплотняем в чулке фарш, сжимая чулок с открытого конца. Необходимо удалить все воздушные пустоты. Уплотнить нужно очень тщательно, иначе колбаса будет рыхлой, и ее невозможно будет порезать на кусочки. Когда уплотнение закончено, второй конец тоже перевяжем ниткой и положим в холодильник. И еще одно важное правило: все приспособления подготовим заранее (на мясорубку наденем чулок и завяжем конец), так как фарш с агаром застывает очень быстро, и если его не уплотнить сразу же после приготовления, агар не склеит кусочки соевого фарша между собой, и колбаса не получится. Через несколько часов, когда фарш в колбасе застынет, положим ее на досочку для нарезки, обрежем с одного конца нитку, а взявшись за другой, выдавим колбасу из чулка на 3-4 см. Нарежем острым ножом кусочками толщиной примерно 1 см. Если есть необходимость, выдавим колбасу еще и нарежем. В этом случае сохраняется оболочка, и ее можно использовать на следующий раз. Ее следует вымыть и просушить.

**Котлеты из соевого мяса (Х).** Отварим 100-150 г сухого соевого мяса (фарша), откинем на дуршлаг и отожмем. Среднюю луковицу и 2-3 зубка чеснока мелко порежем. Разведем 1-2 ст.л. сухого соевого молока в 1 ст. воды и проварим лук и чеснок в молоке, добавив 1 ч.л. “Вегеты”. В молоко добавим 1 ст. овсяных хлопьев, помешивая, пока не загустеет. Кастриюлю накроем крышкой и оставим на 20-30 минут. По истечении этого времени к остывшей овсяной каше добавим фарш, пряности и соль, хорошо вымесим. Затем мокрой рукой берем фарш, формуем котлеты и выкладываем на смазанный маслом противень или антипригарный лист. Запечем в духовке 10 мин. с одной стороны, затем перевернем и 10 мин. с другой. По желанию, запанируем в муке и обжарим на смазанной маслом тефлоновой сковороде.





## V. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПО МЕТОДУ ТАТЬЯНЫ МЕЛЬГУНОВОЙ

**Н**а вопрос мужчины (24.03.99г): “Можно ли нам очищать кишечник и печень?”, Виссарион ответил: “Хорошо бы! Прекрасно! Организм надо уметь чистить. Если есть предложение от близких очиститься, то не нужно отрицать это, а лучше осмыслить. Неправильное питание приводит даже к психическим расстройствам. Нужно быть очень внимательным и организовывать свое питание. Ваш организм может быть загрязнен и если требуется, то очистите его. Вы питаетесь очень безобразно. Делаете сложные сочетания продуктов. Нужны корректировки в питании и подсказки друг другу. Если вы перешли на веганство, то это не значит, что вы не можете засорить свой организм. Вы много употребляете круп. Это неверный подход, который может привести к болезненному состоянию организма. Говорят, что Учитель не разрешает очищение. Но Меня никто об этом не спрашивает. В тоже время кто со Мной рядом находится, то они очищаются. Это нормальная потребность, если чувствуется, что организм надо очистить. Еще раз пересмотрите рацион своего питания. У вас могут быть очень большие искажения в обилии питания. Если есть смысл, то даже проводите собрания с разговорами на эту тему”.

Вот что Учитель сказал на одной из своих встреч о медицине и болезнях возникающих в теле человека: «Возможно обращение к медицине. Многое происходит от того, что вы неправильно себя ведете, неправильно эмоционально реагируете. Измени отношение, меняется дальнейшее негативное отклонение, которое возникло в вашем теле”. *Виссарион (17.06. 2000 г.).*

Официальная медицина отвергает на словах необходимость чистки кишечника, органов тела, отрицательно относится к литературе, говорящей об этом, но вместе с этим в больницах и санаториях очищение делается двадцатилитровым колонником бурлящей щелочной минеральной воды. А в курортной практике Кавминвод всегда очень широко используются субаквальные, сифонные и кишечные промывания. При этом, естественно, производится удаление микрофлоры кишечника. Такое противоречие говорит о том, что организаторы нашего официального лечебного дела еще до конца не разобрались в этом важном вопросе.

Ниже приведены некоторые рекомендации по очищению организма, органов и плазмы крови Татьяны Мельгуновой.

**Очищение кишечника.** Сколько раз делать те или иные процедуры, когда вновь повторять? Можно порекомендовать полагаться на свои внутренние ощущения, самочувствие и приведенные ниже сроки.

Для того, чтобы очистить кишечник, нужно неделю накладывать лекарственную повязку, состоящую из слоя марли и шерстяной ткани, пропитанных специальным раствором.

Для приготовления такого раствора в литровую банку кладем: 2 ст. л. спорыша, 2 ст. л. шиповника и 2 ст. л. листьев молодой березы (в сушеном виде). Заливаем все это кипятком и ставим на водяную баню в течение 20 минут. Затем даем остыть и процеживаем. Два стакана отливаем для внутреннего употребления в течение дня. В остальную жидкость добавляем столовую ложку соли.

Повязка накладывается следующим образом. Берем марлю, смачиваем в растворе без соли и отжимаем. В раствор с солью опускаем шерстяную ткань и оставляем в нем на 30 мин., затем хорошо отжимаем ее в полотенце. Далее последовательно накладываем на область кишечника и печени марлю, шерстяную ткань, целлофан и полотенце для тепла. Лечебную повязку делаем на ночь. Утром ее стираем, а на ночь опять процедуру повторяем.

В этот период утром и вечером обязательно делаем по двойной клизме. Для этого берем: 2 л кипяченой воды, 1 ст. урины, 1/2 ст. свекольного сока. Раствор готовим утром, а применяем вечером.

Благодаря лекарственной повязке вымываются спайки, полипы, камни, гельминты. Продолжительность чистки кишечника — неделя. Желательно это делать во 2-ю и 4-ю фазу Луны. Целесообразно кишечник чистить в течение четырех недель, начиная с субботы и заканчивая субботой.

Соленый раствор, в котором мы держали шерстяную ткань, может храниться три дня в прохладном месте. Перед повторным употреблением его нужно подогреть.

Лекарственная повязка также эффективна при головных болях, гайморитах. В этих случаях ее прикладываем к голове на ночь. При этом применяем только шерстяную ткань, на которую сверху немного насыпем крахмала.

**Очищение печени.** В день, когда хотим делать чистку печени, утром пьем соки, едим ягоды, а в обед — жидкую овсяную кашу без соли. Процедуру очистки начинаем в 18.00. Подогреем оливковое масло. Для человека среднего веса рекомендуется использовать 100 г масла, а для более крупного — 120 г.

Для того, чтобы не тошнило, приготовим заранее стакан концентрированного мятного чая, добавив в него меда для обезболивания. Кроме того, нарежем маленькими дольками лимон.

Выпиваем два глотка масла, запиваем чаем, затем сосем дольку лимона. Снова пьем масло, чай, едим лимон. Таким образом, за 30 минут выпиваем все масло. Если есть возможность выпить все масло сразу, то можно это сделать.

После приема масла молимся и кладем на правый бок лечебную повязку, предварительно вылив на марлю 2-3 капельки березового чистого дегтя для лучшего эффекта

процедуры. Сверху повязки на два часа положите теплую грелку. Мысленно помогаем печени, сосредоточившись только на ее очищении и большом желании, что все ненужное выйдет из нее. Представляем, как эти камни отстают и вываливаются. Если при этом появится тошнота, то начинаем сосать нарезанные дольки лимона. Далее ждем позывов на стул. Процедура очищения печени по времени может быть разной: через 3 часа, к ночи, утром.

После самопроизвольного очищения сразу же делаем две клизмы, а далее, подряд, утром и вечером по одной клизме и накладываем повязку на печень каждые три дня. Нечистоты могут выходить еще целую неделю. Печень за один раз очищается не полностью. Поэтому, через неделю процедуру чистки можно повторить. Очень хорошая чистка идет, если в этот период вы принимаете березовый деготь. Татьяна рекомендует делать четыре, пять чисток печени подряд.

Кроме того, есть и другой способ очищения печени. Заготавливаем по 500 г тертой моркови и изюма. Заливаем все это 7-ю стаканами воды и доводим до кипения. В течение 20-ти часов томим это на медленном огне. Полученный сироп разделяем на 7 частей и пьем семь дней. Всего проводим три таких курса очищения через 10 дней.

Березовый чистый деготь, который продается в аптеках, ограничивает уровень холестерина в крови, связывая его в кишечнике, тем самым снижая его всасываемость (18).

Кроме того, березовый деготь можно использовать для избавления от лямблий, гельминтов и т. д. В этом случае две недели пьем его вечером по 2-3 капли. Для того, чтобы его было легко принимать, берем яблоко или морковь, натираем на мелкой терке, делаем шарик, в нем дырочку, в которую вливаем пару капель дегтя из пипетки. Потом глотаем этот шарик, запив водой. При такой процедуре также очищаются суставы. Татьяна рекомендует повторять ее через каждые полгода.

**Примечание:** некоторые веганы с большим опытом заметили, что организм очень сильно изголодался без масла, жиров и при нескольких чистках печени подряд происходит сильное всасывание масла организмом. Это приводит к резкому увеличению холестерина. Поэтому некоторым людям желательно воздержаться от чистки печени. Каждый принимает решение сам на основе внутренних ощущений.

**Очищение почек.** На почки тоже можно накладывать лекарственную повязку в течение недели. Кроме того, к ним во время очистки желательно на ночь привязать чулок с подогретой поваренной солью. Во время процесса очищения вы можете наблюдать, какая выходит моча: красная, черная до просветления. Когда она достигнет значительного просветления, то указанные процедуры можно закончить.

При очищении почек могут дробиться и выходить камушки.

**Очищение плазмы крови.** Кровь можно очищать при помощи березового угля. Берем березовое полено и сжигаем в печи до такой степени, пока оно не распадется на небольшие угольки. Вытаскиваем их из печи, промываем водой и высушиваем. Они должны быть размером с вишню. Складываем их в баночку. Наливаем ведро воды и кладем в него 2-3 уголька. Через некоторое время это будет уже очищенная вода. Каждое утро столовой ложкой сильно размельчаем один уголек в стакане кипяченой воды, размешиваем, даем отстояться и выпиваем. Желательно это делать в течение 1,5

месяцев. За это время можно отлично очистить кровь и лимфу. Если лимфатические узлы надуваются, то это говорит о том, что лимфа плохо вычищена. При вздутии лимфатических узлов происходит чистка кожи, и требуется помощь.

**Примечание:** Для того, чтобы очистить организм от слизи, Татьяна рекомендует применять кедровую смолку. Кладем смолку под язык. Жуем. При этом с выделением слюны появляется и слизь. Эту процедуру можно делать две недели подряд.

Кедровая смолка может спасти от внутреннего огня (жара), когда в дальнейшем будет изменение климата. Кроме того, она очищает кровь. Настаиваем смолку на спирту (водке) в темном месте в течение семи дней. Для этого используем 50 г смолы и 50 г спирта (водки). Такой настой употребляем внутрь до 15 капель в день. Эту процедуру целесообразно проводить в течение двух недель.

Настойка на шелухе кедровых орехов позволяет выводить из организма все соли. Настаиваем ее следующим образом. Темную пол-литровую бутылку заполняем на 2/3 ореховой шелухой. Затем заливаем спиртом (водкой) и держим 7 дней в темном месте. В первый день пьем 2 капли, на другой — 4, дойдя до 25, далее постепенно снижаем дозу. За две недели такая процедура позволяет вывести все вредные организму соли. Когда соли начинают выходить, то можно ощущать жжение пяток, самой стопы и подушечек пальцев ног.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



кажете почему большинство из нас не хочет понять и воспользоваться очень простыми и естественными законами, чтобы стать по-настоящему счастливыми и сделать счастливыми своих детей, внуков, родных и друзей? Ведь условия, при которых мы все можем жить долго и счастливо, очень просты и они есть на нашей прекрасной изумрудно-голубой планете.

Посмотрите, как она плодородна и добра: на Земле есть все, чтобы каждый человек был сыт, одет, обут, имел уютный дом, утопающий в цветах, сад вокруг него, чистый воздух, чистую воду, здоровых детей, играющих на зеленой траве среди благоуханных цветов и сочных плодов. На ней есть все, чтобы каждый имел свободу выбора, любимое дело, долгую, активную и наполненную смыслом жизнь без войн и болезней, без постоянного разьедающего душу страха. Мы рождаемся, чтобы встретить и пронести через всю жизнь большую взаимную любовь, чтобы дарить любовь и мудрость детям, получая в ответ их искрящуюся радость, и еще мы рождаемся, чтобы каждый раз, приходя на Землю, становиться все лучше, чище, добрее, а от этого — счастливее и счастливее.

Вы думаете, что это невозможно? Совсем нет. Мудрой Природой все предусмотрено, только что-то нам мешает быть по-настоящему счастливыми. Проходят века, а мы, как блуждали, так и продолжаем блуждать в поисках тропы спасения, тропы, ведущей к счастью каждого баловня судьбы, рожденного на Земле в это Великое Время. Только очень жаль, что многие так и уйдут, даже не узнав, мимо чего они прошли в суете, в погоне за мнимым счастьем, называемым материальным благополучием; в погоне за излишним комфортом, губительным для души; в поисках пьедестала, возвышающего себя над другими.

Мы очень надеемся, что эта маленькая книжечка соберет тех, чьи сердца еще не совсем скрылись за броней ложных идеалов, за маской боли, обиды, страха, зависти, агрессии, жадности и эгоизма. Мы надеемся, что она поможет вам отказаться от пагубных привычек и привязанностей, приносящих только боль, страдания, болезни и смерть. Давайте посмотрим более широко на жизнь человека на Земле. Ведь с самого рождения нас втягивают в какую-то гонку и соревновательный процесс, что не дает задуматься о многих казалось бы простых вещах, из которых и состоит наше счастье, будущее детей, смысл всей нашей жизни.

Работая над брошюрой, мы ставили своей задачей коротко познакомить вас с нашей веганской кухней и вдохновить перейти на это самое полезное, легкое, чистое и вкусное питание. Нам также хотелось, чтобы вы вместе с нами задумались над самыми важными, можно сказать, ключевыми вопросами жизни человека на Земле. Эта небольшая книжечка принесет в ваш дом Благую Весть!



При создании брошюры использованы материалы: Владимира Боровика (аннотация, раздел I), Сергея Боровика (раздел II), Татьяны Харитошкиной (раздел III), Зои Щербатюк (раздел III), Тамары Рощиной (раздел III, заключение), Юлии Люминарской (раздел III), Олега Довыденко (раздел IV), Татьяны Мельгуновой (раздел V).

Если у вас будут какие-нибудь вопросы, предложения и пожелания, то пишите по адресу: 196066, Санкт-Петербург, а/я 90 Боровику Владимиру Алексеевичу.

*Художественное оформление и верстка С.Боровик  
Корректор Н.Герасимова*





## МОЛИТВА

1. Господи! Боже милостивый!
2. Да святится Имя Твоё на Небесах и на Земле,
3. От края и до края Вселенной!
4. Господи! Укрепи силы в противостоянии силам  
мрака, дабы не токмо противостоять ему, но и очищать  
Землю-Матушку от сего мусора.
5. Научи отделять благо от зла и пребывать в спокойствии  
и твердости духа, дабы достойно творить меж людей Волю  
Твою.
6. Укрепи силы братьев и сестер моих – как близких, так и  
неведомых мне.
7. Да узрят они истинную Славу Твою и исполнятся люб-  
ви в сердце своём,
8. И одолеют преграды тёмные в движении по Пути к  
Свету,
9. И да протянут друг к другу руки свои и отдадут безмер-  
но тепло души.
10. Господи! Да свершится Воля Твоя! И пребудет на Зем-  
ле Единый Народ,
11. Любящий Матерь свою – Природу, воссоединенный с  
Тобою любовью своей и идущий по Пути Истинного Ду-  
ховного Развития, опираясь на Последний Завет Твой.
12. УТРОМ: Благослови, Господи, на деяния дня гряду-  
щего, и да будут встречены трудности его, яко и подобает  
идущим под Светом Твоим.
12. ВЕЧЕРОМ: Восполни, Господи, утраченные силы на  
благо, дабы уготовиться к встрече дня будущего.

*А м и н ь.*



## Список использованной литературы

1. Библия.Изд. Северо — Западной Библейской Комиссии, 1990.
2. Святой Преподобный Серафим. Одесса, Изд. Андреевского Скита, 1903
3. Просвирнин М. Как лечились наши деды, М., “Рипол Классик”, 1997.
4. Шаталова Г. Целебное питание, М., “Елен и К”, 1997.
5. Рощина Т.В., Боровик В.А. Истоки здоровья. Спб. ИК “Комплект”, 1997.
6. Последний Завет. Изд. Общества Ведической Культуры, 1997.
7. Путь самоисцеления. Изд. “Стикс”, Спб, 1998.
8. Камышников В.С. О чем говорят медицинские анализы. (Справочное пособие), Минск, Беларуская навука, 1998.
9. Елисеева О.И. Гибель рака(диагностика), Изд. ЗАО “Весь”, 1999.
10. Мэри Ден Изд.Витамины и минеральные вещества. “Комплект”, 1996.
11. Как исцелить рак? Наука и религия N5, 1999.
12. Болотов Б.В. Бессмертие — это реально. СПб, Контур-М, 1994.
13. Малий Е.Н. Кобечинская В.Г.Голубые и белые глины в лечении и косметике. Ростов-на-Дону. М., “Феникс”, 1999.
14. Лифлянский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н..Лечебные свойства пищевых продуктов. Том 1,2 С-Петербург, Изд.“Азбука”, 1997.
15. Давыденко О.Г. Внимание: соя. Минск, Уруджай, 1995.
16. Полная энциклопедия лекарственных растений. М., Изд. “Олма-пресс”,1999.
17. Игнатенко М.М. Кедр у дома. Ленизд., 1986.

## Оглавление

<b>I. Духовная суть веганского питания.....</b>	<b>1</b>
Основной продукт веганского питания — соя.....	4
О совместимости продуктов питания.....	4
Соль и сахар в веганской кухне.....	5
Сибирский экополис.....	9
<b>II. Таежные рецепты.....</b>	<b>10</b>
Хвойные деревья Сибири.....	11
Ягоды.....	16
Дикорастущие съедобные растения.....	17
Природные лечебные, моющие и дезинфицирующие средства.....	28
<b>III. Рецепты веганской кухни.....</b>	<b>31</b>
Как правильно приготовить пищу.....	31
Салаты.....	32
Первые блюда.....	34
Вторые блюда.....	36
Соусы, подливы.....	39
Выпечные изделия и разное .....	40
Консервирование.....	43
<b>IV. Блюда из сои.....</b>	<b>47</b>
Что можно приготовить из вареных соевых бобов.....	47
Соевая мука – основной соевый продукт в мире.....	50
Немного о соевом соусе.....	51
Соевое молоко по-китайски.....	52
Соевые сыры (традиционные технологии).....	52
Блюда из соевого мяса.....	56
<b>V. Очищение по методу Татьяны Мельгуновой.....</b>	<b>58</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
МОЛИТВА.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	67