

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

222 РЕЦЕПТА

для здоровых и полезных постов



- Полезные блюда для любого поста
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, питательно



А. А. Синельникова
222 рецепта для здоровых и полезных постов
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697635
222 рецепта для здоровых и полезных постов/ Синельникова А. А.: Вектор; Санкт-Петербург;
2014
ISBN 978-5-9684-2240-8

Аннотация

Нередко возникают споры о том, насколько в действительности полезны посты, особенно если религиозная традиция требует придерживаться частого и долгого ограничения в пище. К посту нужно подходить разумно: при ограничении продуктов питания важно учитывать свои возможности, чтобы не нанести вред организму.

В данной книге предлагается большое количество рецептов полезных блюд для ежедневного меню в период поста. Используя эти рецепты для составления семейного меню, каждый сможет убедиться, что пост не означает невкусные блюда, и с помощью постных блюд можно накормить близких сытно и вкусно. Чтобы было удобно выбирать блюдо для конкретного поста, в отдельные разделы вынесены: грибные блюда, блюда с рыбой, изделия из пресного теста и десерты.

Адресована широкой читательской аудитории.

Содержание

Пост для здоровья духа и тела	5
Как сделать пост полезным?	7
Рецепты	9
Салаты	9
Супы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

А. А. Синельникова

222 рецепта для здоровых и полезных постов

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото

© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Пост для здоровья духа и тела



Религиозные воззрения в XXI веке все так же актуальны, как и сотни лет назад. В поисках ответов на многие мучающие вопросы люди в последнее время все чаще обращаются к религии, пытаясь приспособить современную жизнь к предписаниям древних. Одним из таких предписаний является пост. Изначально посты были задуманы для умирения физического начала человека и его духовного просветления. Пост считался необходимым для предотвращения искушений, так как изнурял тело и подчинял физическое состояние духу. Постящиеся избегали помимо некоторых продуктов питания и всевозможные удовольствия.

Посты всегда приурочены к религиозным праздникам и памятным датам, раньше их также проводили перед тяжелыми испытаниями, грядущими битвами, во времена страданий, эпидемий. В разных религиозных концепциях предусматривается определенное количество дней поста и содержание каждого из них: в некоторых верованиях количество постов ограничено двумя-тремя днями, в других, как, например, в православной вере, оно превышает двести дней в году. Посты различаются своей строгостью, содержанием рациона, длительностью. В одних случаях постный рацион составляет, например, сырую еду: овощи, орехи, в других – в дневном меню только хлеб и вода; есть посты, предусматривающие включение в меню растительных масел и рыбы.

Рассмотрим варианты постов, характерные для православной религии и соблюдающиеся в нашей стране. Своим содержанием они напоминают разные виды вегетарианства.

Пост, разрешающий рыбу. Он также разрешает растительную пищу в любой кулинарной обработке, дополненной растительным маслом, рыбными продуктами;

- пост с разрешением горячей растительной пищи и растительного масла, а также вина;
- пост с разрешением горячей пищи растительной пищи без масла;
- пост с сухой пищей: холодные без кулинарной обработки растительные продукты без масла, а также холодное питье. Разрешены хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты. Этот пост сравним с вегетарианским сыроедением);

- строгий пост: полное воздержание от пищи, допустима только вода. Такой пост можно сравнить с полным голоданием в медицине.

Многие диетологи поддерживают древние обрядовые традиции, считая разумным предоставлять организму разгрузку и облегчая рацион. Они указывают на необходимость периодического отказа от употребления животных белков и жиров, что и является основополагающим для самых разных типов постов. Медицинские исследования показывают, что недолгий отказ от мясной пищи напоминает лечебное разгрузочное голодание и делает человека более спокойным, снижает агрессию и раздражительность, нормализует обмен веществ. При этом нужно отметить, что каждый обрядовый рацион имеет свою кулинарную традицию, которая объясняет его культурный и исторический смысл, поэтому нельзя посты

напрямую считать диетами, хотя и есть заметные сходства между этими способами ограничения в пище.

В этой книге мы предлагаем вам большое количество рецептов полезных блюд для ежедневного меню в период поста. Используя наши рецепты для составления семейного меню, вы убедитесь, что пост не означает невкусные блюда, и сможете сытно и вкусно накормить ваших близких.

Как сделать пост полезным?



Нередко возникают споры о том, насколько в действительности полезны посты, особенно если религиозная традиция требует придерживаться частого и долгого ограничения в пище. К посту нужно подходить разумно: при ограничении продуктов питания важно учитывать свои возможности, чтобы не нанести вред организму. В некоторых случаях важно послабление, особенно оно необходимо больным людям, беременным женщинам, маленьким детям, а также тем, кто выполняет тяжелую физическую работу.

Рассмотрим, в чем же опасность длительных постов. Отказ от мясного на большой срок – непростое испытание для здоровья. Смена пищевого режима грозит серьезными последствиями для организма. Если есть проблемы со здоровьем, то, прежде чем отказаться от обычного рациона и начать поститься, стоит проконсультироваться с врачом.

Общим правилом всех постов является запрет на продукты, содержащие животный белок и жиры. При исключении такой пищи энергозатраты организма могут компенсироваться углеводами, что превращает пост в своеобразную углеводно-овощную диету. Потребляемые углеводы, заменяющие белок, создают избыточный вес, «откладываясь» на бедрах, животе и ягодицах. Избыток углеводов влияет на обмен веществ, способствует выработке вредного холестерина, вызывает перегруженность работы поджелудочной железы, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, диабет, заболевания печени.

Полный отказ от животного белка приводит к тому, что организм, требующий белок для строительства клеток, начинает «поедать» сам себя, что немедленно отражается на внешности: ухудшается состояние волос, ногтей, кожи. Это происходит потому, что для ногтей, кожи и волос особенное значение имеют белки, содержащие серу, метионин, таурин, цистин и цистеин. При ограничении поступления белка кожа становится тонкой и бледной, повышается ее чувствительность. Нарушение синтеза белка коллагена, который способствует эластичности и упругости кожи, чревато появлением ранних глубоких морщин, обвислости кожи. Ногти начинают слоиться, волосы становятся ломкими.

От белкового дефицита в период длительных постов страдают репродуктивные женские органы. Отказ от животного белка приводит к дисфункции яичников и бесплодию, и нарушение функций может оказаться необратимым, работу органов будет невозможно восстановить, даже если впоследствии начать употреблять мясо. Замена животного белка на растительный не является полноценной, так как только продукты животного происхождения содержат полный набор незаменимых аминокислот, которые обязательны для нормальной работы организма. Аминокислоты растительных белков усваиваются хуже, чем те, которые имеют животное происхождение. Кроме того, растительный белок, поступающий в организм, лучше усваивается в присутствии животных белков. Исследования показывают, что

только пятая часть съеденного белкового растительного продукта будет усвоена, если в рационе нет животных белков.

Пост может оказаться небезвредным как для молодых людей, так и для пожилых, так как организму в период старения требуется повышенное количество белка для поддержания всех процессов в организме.

Пост будет полезен не только для души, но и для тела, только если человек здоров, иначе он может принести вред. Постоянное или длительное воздержание от определенных продуктов может повлечь замедление восстановления мышечной ткани, снижение иммунитета и обострение хронических заболеваний. Человеческий организм не получает необходимое количество белков, витаминов группы В, железо, цинк и другие минеральные вещества, и их недостаток придется компенсировать таблетками.

Однако, если пост непродолжителен и можно использовать в меню самые разнообразные разрешенные продукты, хоть и с ограничениями, то и время поста может стать необременительным, а рацион будет благоприятствовать здоровым процессам в организме.



Рецепты

Салаты

Салат на основе белокочанной капусты. *300 г белокочанной капусты, 2 яблока, 1 морковь, 100 г сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, зелень.*

Промытую белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, перемешивают с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправляют сахаром и растительным маслом. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из разных овощей и фруктов. *100 г кольраби, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 свежих яблока, огурцы, 50 г салата или лука зеленого, 50 г сливы или чернослива, 1 помидор или свежий сладкий перец, 1 ч. ложка сахара, 50 г соевого соуса, перец, соль по вкусу, укроп. (Этот салат можно готовить и из любых других овощей, имеющих в наличии.)*

Очищенную капусту кольраби, морковь нарезают тонкими ломтиками. Чернослив моют, заливают горячей водой для набухания, удаляют из него косточки и нарезают дольками. Также нарезают сливы без косточек. Помидоры нарезают на 5–6 частей. Свежий сладкий перец очищают, удаляют плодоножку вместе с зернами, нарезают соломкой. Яблоки очищают, удаляют у них сердцевину и нарезают ломтиками. Промытые листья зеленого салата нарезают на 2–3 части. Огурцы шинкуют ломтиками. Нарезанные овощи и фрукты перемешивают, добавляют к ним консервированный зеленый горошек, слегка солят, перчат и заправляют при подаче на стол соевым соусом. В салат можно добавить сахар (лучше сахарную пудру) и лимонный сок.

Винегрет. *Картофель, свекла, соленые огурцы, репчатый лук, квашеная капуста (картофель можно частично или полностью заменить отварной фасолью).*

Картофель и свеклу отваривают в «мундире», очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками или тонкими пластинками. Соленые огурцы и репчатый лук нарезают кубиками. Квашеную капусту перебирают, крупные куски шинкуют. Если квашеная капуста имеет слишком кислый вкус, промывают холодной водой или же вымачивают в течение некоторого времени, отжимают. Репчатый лук мелко нарезают. Затем все овощи перемешивают, солят, заправляют растительным маслом.

Салат постный из морской капусты. *Репчатый лук, сушеная морская капуста, соевый соус.*

Сушеную морскую капусту замачивают, отваривают, промывают. Отдельно обжаривают измельченный репчатый лук, смешивают с подготовленной капустой, заправляют соевым соусом, другими специями по вкусу.

Корейские салаты. *Очень многие корейские салаты имеют постные компоненты и поэтому подходят для трапезы во время поста. Такие салаты можно купить готовые или же приготовить самостоятельно. Для приготовления салатов нужно подобрать специальную овощерезку с возможностью нарезать продукты очень тонко.*

Корейский салат, варианты с разными овощами: морковью, морковью и зеленой редькой, капустой с морковью или свеклой, подсолнечное масло, соевый уксус, красный перец, кориандр, чеснок.

Продукты тонко шинкуют, смешивают с другими компонентами, солят, мнут руками, перемешивают, дают постоять, чтобы появился сок, который затем сливают.

На сковороде греют подсолнечное масло без запаха. Овощи заправляют уксусом, посыпают красным перцем, кориандром. Мелко рубят чеснок и выкладывают горкой на овощи. Разогретое масло наливают сверху на чеснок, все перемешивают. Дают постоять, остыть.

Салат на основе сладкого перца. 200 г сладкого перца, 100 г капусты, 2 яблока, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, зелень.

Промытую белокочанную капусту нарезают соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, перемешивают с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправляют сахаром и растительным маслом. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

Икра свекольная. 3–4 средние свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 100 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.

Лук очищают, мелко нарезают, очищенную морковь натирают на крупной терке. Все вместе обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют натертую на терке свежую очищенную свеклу. За 5 мин до готовности добавляют соль по вкусу и томатную пасту, перемешивают. Подают охлажденной.

Салат из редьки с луком. 120 г редьки, 10 г растительного масла, 3 г уксуса, 15 г репчатого лука, зелень.

Очищают и хорошо моют редьку, кладут ее в холодную воду на 15–20 мин, затем дают стечь воде, измельчают редьку на терке, заправляют растительным маслом, солью и уксусом, кладут в салатник, украшают зеленью. В тертую редьку можно добавить нашинкованный лук, пассированный на растительном масле.

Витаминный салат. 300 г свежей капусты, 1 крупная морковь, 5 ст. ложек консервированного горошка, соль, 1 ст. ложка уксуса, 10 г растительного масла, 2 г черного перца.

Свежую капусту мелко шинкуют, морковь натирают на крупной терке. Все перемешивают и солят. Добавляют зеленый консервированный горошек. Поливают уксусом, растительным маслом, посыпают черным молотым перцем и зеленью. Можно добавить нарезанные свежие огурцы и зеленый лук.

Салат «Летний». 2 спелых помидора, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока.

Помидоры кладут в дуршлаг, обдают кипятком, а затем сразу же опускают в холодную воду, снимают кожицу. Нарезают очищенные помидоры тонкими ломтиками. Очищенное яблоко разрезают пополам, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Луковицу и перец очищают, нарезают мелкой соломкой. Все компоненты перемешивают. Солят, добавляют сахар,вливают лимонный сок и поливают растительным маслом.

Помидоры, фаршированные овощной смесью. 5 небольших помидоров, 1 морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{3}$ ч. ложки соли, укроп.

Моют помидоры, острым ножом срезают верхнюю часть, ложечкой достают сердцевину. Вареную морковь мелко шинкуют, яблоко мелко нарезают, огурцы натирают на крупной терке. Все овощи выкладывают в посуду, добавляют консервированный горошек, соль, растительное масло и размешивают. Этим фаршем начиняют помидоры. Сверху посыпают укропом.

Салат на рисовой основе. *100 г риса, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица.*

Рису дают постоять несколько часов в воде, затем воду сливают, рис отваривают в подсоленной воде. Овощи очищают, шинкуют, перемешивают с охлажденным рисом, солят, посыпают перцем, добавляют по вкусу сахар и уксус.

Салат из зеленого лука. *Пучок зеленого лука, пучок свежего укропа, соль и черный перец, лимонный сок.*

Лук моют, очищают, нарезают кольцами, смешивают с нарезанным укропом, солят, перчат, заправляют лимонным соком.

Салат из авокадо. *2 авокадо, 1 лимон, соль, черный молотый перец.*

Авокадо моют, очищают, режут пополам, вынимают косточку, аккуратно извлекают ложечкой мякоть и нарезают кубиками. Солят, перчат, поливают лимонным соком. Перемешивают. Можно приготовить порционную закуску из авокадо – нарезают очищенный авокадо вдоль пополам, вынимают косточку, половинки авокадо немного солят, перчат и заливают лимонным соком. Дают постоять 5 мин и подают.

Салат «Деревенский». *500 г картофеля, 300 г соленых или маринованных грибов, 100 г репчатого лука, 50 г соленых огурцов, 100 г квашеной капусты, подсолнечное масло, зелень.*

Картофель моют, варят «в мундире», затем остужают и очищают. Вареный картофель, грибы, огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют, капусту нарезают, все перемешивают и заправляют маслом. Подают, посыпав нарезанной зеленью.

Салат острый из квашеной капусты с грецкими орехами. *Квашеная капуста, молотые грецкие орехи, растительное масло, чеснок, свежий огурец, по вкусу – соль, перец. Для маринада: оливковое масло, столовый уксус или лимонный сок, нарезанный укроп, $\frac{1}{2}$ ч. ложки давленого чеснока, хмели-сунели.*

Готовят маринад. Смешивают оливковое масло, уксус, соль, перец и нарезанный укроп, хмели-сунели. Огурец очищают, тонко нарезают кружочками, маринуют 15 мин, затем перемешивают с квашеной капустой, нарезанным чесноком, грецкими орехами, растительным маслом.

Бутерброды с огурцом. *Свежий огурец, хлеб для тостов, растительное масло.*

У хлеба для тостов обрезают корки, намазывают растительным маслом. На куски хлеба выкладывают слой нарезанных вдоль огурцов, накрывают другим куском, прижимают, нарезают треугольниками.

Икра «красная» овощная. *1 луковица, 1 морковь, 3–4 средние свеклы, 100 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.*

Лук мелко нарезают, морковь натирают на крупной терке. Вместе обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. После добавляют к моркови и луку натертую на терке свежую свеклу. За 5 мин до готовности добавляют соли по вкусу и томатной пасты.

Салат из редьки с луком. 120 г редьки, 10 г растительного масла, 3 г уксуса, 15 г репчатого лука, нарезанная зелень.

Очищают и хорошо моют редьку, кладут ее в холодную воду на 15–20 мин, затем дают стечь воде. Измельчают редьку на терке, смешивают с растительным маслом, солью и уксусом, выкладывают в салатник, украшают зеленью. В тертую редьку можно добавить рубленый лук, пассированный в растительном масле.

Салат с зеленым горошком. 300 г сельдерея, 1 крупная морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, 1 ст. ложка лимонного сока, 10 г растительного масла, укроп, соль, перец.

Свежий сельдерей очищают от тонкой кожицы, затем мелко шинкуют. Морковь очищают, натирают на крупной терке, добавляют к сельдерею, все перемешивают и солят. Добавляют к смеси консервированный зеленый горошек. Поливают лимонным соком, растительным маслом, посыпают черным молотым перцем, солят, посыпают зеленью. Можно добавить нарезанные свежие огурцы и зеленый лук.

Салат из помидоров и чеснока. 3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 нарезанных зубчика чеснока, 1 ч. ложка натертого хрена.

Помидоры кладут в дуршлаг, обливают кипятком, а затем сразу же – холодной водой. Снимают кожицу. Нарезают очищенные помидоры тонкими ломтиками. Луковицу и перец нарезают мелкой соломкой. Все перемешивают с нарезанным чесноком. Солят, добавляют сахар, лимонный сок, натертый хрен, поливают растительным маслом, снова перемешивают.

Салат с редисом и огурцом. 1 свежий огурец, 6 редисок. Для заправки: 3 ст. ложки лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Огурец очищают от кожуры, редис и огурец нарезают тонкими кружочками. Все перемешивают и заправляют лимонным соком, растительным маслом. Украшают салат веточками укропа и петрушки.

Салат из цветной капусты. 800 г цветной капусты, 50 г лимонного сока, 60 г растительного масла, нарезанная зелень.

Цветную капусту очищают, опускают на 15 мин в кипящую соленую воду, затем вынимают, дают стечь воде. После капусту промывают чистой водой, чтобы удалить запах, разделяют на соцветия. Солят по вкусу, заправляют лимонным соком, растительным маслом, посыпают зеленью петрушки. Можно добавить нарезанный кружками помидор или отварную свеклу.

Салат из моркови с яблоками. 300 г моркови, 300 г яблок, 1 лимон, 50 г сахарного песка, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натирают на крупной терке, добавляют сок лимона и цедру. Заправляют сахаром и солью.

Свекла с огурцами. 1 свекла, 1 соленый огурец, лук зеленый, растительное масло.

Огурец и отварную свеклу натирают на крупной терке, лук мелко нарезают. Выкладывают все в салатницу, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Салат картофельный. *4 картофелины, 2 соленых огурца, зеленый лук, соль, растительное масло.*

Чуть теплый отварной картофель и соленые огурцы нарезают кубиками, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, слегка солят, поливают подсолнечным маслом. Перемешивают и подают.

Салат из редиса и огурцов. *200 г редиса, 200 г огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль.*

Редис и огурцы нарезают кружочками, перемешивают с мелко нарезанным зеленым луком, добавляют сок лимона, солят, заправляют растительным маслом.

Салат из лука и огурца. *2 большие луковицы, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка сахара.*

Лук очищают, нарезают на 4 части, кладут в дуршлаг и обдают кипятком. Затем остужают, мелко нарезают. Так же мелко нарезают огурец. Лук перемешивают с огурцом, поливают лимонным соком. Все это солят, размешивают с сахаром. Подсолнечное масло взбивают с горчицей и этой смесью поливают салат. Украшают веточкой петрушки.

Помидоры, фаршированные овощной смесью. *5 небольших помидоров, 1 вареная морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 ч. ложки соли, укроп.*

Моют помидоры, острым ножом срезают верхнюю часть, ложечкой вынимают сердцевину. Вареную морковь мелко нарезают, яблоко шинкуют брусочками, огурцы натирают на крупной терке. Все овощи выкладывают в миску, добавляют горошек, соль, растительное масло и размешивают. Этим фаршем наполняют помидоры. Сверху посыпают укропом.

Салат на основе риса. *100 г риса, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 5 черных маслин без косточек, 1 луковица, лимонный сок.*

Рис отваривают в подсоленной воде. Овощи шинкуют, перемешивают с охлажденным рисом, солят, посыпают перцем, добавляют по вкусу сахар и лимонный сок.

Салат из баклажанов. *500 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 3 помидора, 1 головка лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень.*

Баклажаны пекут до мягкости, охлаждают, очищают от кожицы, нарезают кубиками; перец очищают от семян и нарезают тонкой соломкой; помидоры нарезают ломтиками, лук – кольцами; все солят, перемешивают, заправляют растительным маслом, посыпают зеленью укропа и петрушки.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами. *600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый.*

Капусту измельчают, огурцы нарезают кубиками, лук шинкуют, все перемешивают, заправляют маслом, солят, перчат.

Винегрет с рыбой. 300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, специи, соль.

Рыбу отваривают со специями, охлаждают, нарезают кусочками; картофель, свеклу, морковь отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Перемешивают с рыбой, солят, заправляют растительным маслом.

Салат с сельдью. 8 картофелин, 2 селедки, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Отваривают картофель в «мундире»; после того, как она остынет, очищают, нарезают кружочками. Лук нарезают кольцами. Селедку нарезают ломтиками. В салатницу горкой кладут картофель, лук и селедку. Заправляют салат смесью растительного масла, уксуса, горчицы, солят, перемешивают.

Салат из редьки и свеклы с гренками. 300 г редьки, 200 г свеклы, 6 ломтиков ржаного хлеба, сок 1 лимона, 1 зеленое яблоко, 50 г соевого соуса, зеленый лук, листья салата, растительное масло для жарки.

Свеклу отваривают или пекут в духовке, остужают. Редьку и свеклу очищают от кожуры, нарезают соломкой и кладут в разные тарелки, затем поливают соком лимона, чтобы они не изменили цвет.

Из ржаного хлеба вырезают с помощью форм для печенья фигурные кусочки: ромбы, звезды, треугольники, слегка обжаривают гренки на растительном масле. Яблоко натирают на терке. Листья салата и лук моют, очищают и обсушивают. Лук нарезают колечками. Кладут на плоское блюдо листья салата, на них горкой выкладывают овощи, чередуя слои: нарезанную свеклу, затем – зеленый лук, после – яблоко, следующий слой – редька и снова – свеклу. Не перемешивают. Вокруг салата по краю блюда выкладывают гренки. Перед едой поливают салат соевым соусом, перемешивают (вместо соевого соуса можно использовать растительное масло с лимонным соком или яблочный уксус).

Салат из зеленого яблока и свеклы с сухарями. 3 больших зеленых яблока, 200 г свеклы, 5 ломтиков сухого ржаного хлеба, сок 1 лимона, 50 г лимонного сока, укроп, листья салата.

Яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке, сок сливают в отдельную посуду. Свеклу отваривают или пекут в духовке, очищают от кожуры, нарезают соломкой, кладут в тарелку и поливают частью сока лимона. Сухой ржаной хлеб растирают скалкой.

Листья салата моют, обсушивают, нарезают на кусочки, соединяют с яблоком и свеклой, перемешивают, заправляют смесью яблочного и лимонного сока. Посыпают крошками сухарей и нарезанным укропом.

Салат из яблок и моркови с медом. 2 яблока, 2 моркови, лимонный сок и мед по вкусу, кунжутные семечки.

Очищенные яблоки и морковь моют и натирают на крупной терке. Добавляют по вкусу мед и лимонный сок, перемешивают и выкладывают в салатницу. Украшают кунжутными семечками.

Салат с бананами с мускатным орехом. Листовой салат, бананы, болгарский перец, оливковое масло, лимон, соль.

Очищают и нарезают бананы. Болгарский перец очищают и мелко нарезают.

Готовят соус. Смешивают оливковое масло, сок лимона, соль.

Перемешивают бананы и болгарский перец, поливают соусом и выкладывают на листья салата. Посыпают молотым мускатным орехом.

Салат из тыквы. *Тыква, тофу (соевый творог), 3 нарезанных зубчика чеснока, нашинкованная зелень по вкусу, стебли сельдерея, лимонный сок, растительное масло.*

Тыкву моют, очищают от кожуры. Мякоть натирают на терке. Стебель сельдерея моют, очищают от тонкой кожицы, нарезают кружочками. Тофу (соевый творог) мелко нарезают или трут на крупной терке. Мелко нарезают зелень. Все перемешивают с добавлением нарезанного чеснока, заправляют растительным маслом или лимонным соком по вкусу.

Фруктовый салат. *Банан, апельсин, груша (или яблоко), мед, клюква, киви, лимонный сок.*

Фрукты моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают с промытыми ягодами, добавляют мед, все перемешивают, поливают лимонным соком.

Салат с ананасами и яблоками. *Банка консервированных ананасов, 3 яблока, лимонный сок.*

Вынимают ананасы, нарезают кусочками. Яблоки моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают с ананасами, поливают лимонным соком.

Салат экзотический. *1 манго, 3 киви, 1 апельсин, 1 груша.*

Фрукты моют, очищают, нарезают кубиками, перемешивают.

Салат на основе фасоли. *1 стакан белой фасоли, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 1 среднее яблоко, 20 г растительного масла, 1 ст. ложка столовой горчицы, черный перец, соль.*

Яблоки моют, очищают, нарезают брусочками. Фасоль промывают, замачивают на 5–6 ч, отваривают до готовности. Огурцы очищают и, так же как лук, нарезают кубиками. Все продукты перемешивают, солят, перчат, добавляют горчицу, растительное масло, снова перемешивают.

Закуска из макаронных изделий и фруктов. *Мелкие макаронные изделия, ягоды винограда без косточек, бананы, мандарины (или апельсины), яблоко, сахар, корица, лимонный сок, инжир, финики, кокосовая стружка.*

Макаронные изделия отваривают до готовности, откидывают на дуршлаг и обдают холодной водой. Ягоды винограда нарезают пополам. Бананы очищают, нарезают кружочками. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими ломтиками. Нарезают мандарины (или апельсины) кусочками. Фрукты соединяют с мелко нарезанным инжиром и финиками, орехи измельчают, посыпают сахаром, корицей, сбрызгивают лимонным соком. Фрукты перемешивают с макаронными изделиями. Все перемешивают, посыпают кокосовой стружкой.



Супы

Щи из квашеной капусты с белыми грибами. *Квашеная капуста, белые грибы, морковь, лук, зелень.*

Квашеную капусту нарезают, заливают небольшим количеством воды и тушат до готовности в кастрюле с толстым дном. Тушат около 2 ч. Когда капуста будет готова, ее заливают овощным бульоном. Белые грибы моют, нарезают, отваривают. Отваренные и остуженные белые грибы нарезают и добавляют в кастрюлю к капусте. Отдельно пассируют нарезанную морковь с репчатым луком, затем добавляют в кастрюлю со щами. Варят до готовности овощей. К концу готовки в кастрюлю добавляют мелко нарезанную зелень укропа.

Солянка из капусты и шампиньонов. *1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 1 репчатый лук, 200 г шампиньонов, 2–3 ст. ложки томатной пасты, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль, растительное масло.*

Капусту моют, сушат, нарезают квадратиками или шинкуют. На дно кастрюли наливают немного растительного масла, кладут нарезанную капусту, добавляют $\frac{1}{2}$ стакана воды, накрывают крышкой и тушат на медленном огне до мягкости 45–60 мин. Лук очищают, мелко нарезают. Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Шампиньоны моют, очищают, нарезают пластинками. Лук с морковью пассируют в растительном масле, затем добавляют нарезанные шампиньоны, тушат на малом огне 15 мин. Добавляют томатную пасту и перемешивают. К концу готовки в капусту добавляют тушеные грибы с луком и морковью, перемешивают и солят.

Острый тайский суп с кокосовым молоком и овощами. *2 моркови, 1 луковица, морепродукты (по желанию), сладкий перец, китайская капуста (или белокочанная), стебли сельдерея, 1 банка консервированного кокосового молока, 2 зубчика чеснока, тонкая рисовая лапша, перчик чили (по желанию), любая острая азиатская приправа (по желанию), зелень кинзы, соль, соевый соус, лайм (по желанию).*

Морковь и лук пассируют в кастрюле для супа 1 мин, добавляют туда морепродукты, обжаривают 1 мин, заливают 1 л кипятка, вливают 1 банку консервированного кокосового молока. Солят, кладут нарезанный перец чили (чили и острые приправы можно не добавлять, тогда суп не будет острым), варят 3 мин. Овощи нарезают, кладут в суп вместе с тонкой рисовой лапшой, доводят до кипения, украшают мелко нарезанной кинзой. Солят или добавляют соевый соус, в конце варки можно выдавить в суп половинку лайма, он придаст блюду кисловатый вкус.

Овощной суп-пюре с луком-пореем. *350 г лука-порея, 350 г брюссельской капусты, 50 г растительного масла, соль, молотый черный перец, щепотка мускатного ореха.*

Нарезают лук, очищают брюссельскую капусту, удаляют поврежденные листочки. Отваривают овощи по отдельности в подсоленной воде, остужают, протирают через сито или взбивают блендером. Готовят суп на небольшом огне, постоянно помешивая (можно добавить растительное масло). Приправляют перцем, солью и мускатным орехом.

Овощной суп. *2 луковицы, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 1 стакан мелко шинкованной капусты (150 г), 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, $\frac{1}{2}$ ч. ложки тмина, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, соль, зелень.*

Нарезанные соломкой лук, петрушку и сельдерей обжаривают в растительном масле, заливают водой, кладут в суп нарезанные морковь, брюкву и шинкованную капусту и варят на слабом огне 20–30 мин. Примерно в середине варки добавляют толченый чеснок, приправы; яблочное пюре или тертое яблоко кладут в самом конце. Перед подачей посыпают суп рубленой зеленью.

Гороховый суп с перловой крупой. 1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.

Горох замачивают на ночь в холодной воде, затем промывают. К гороху добавляют промытую перловку, заливают свежей водой, ставят варить. Морковь, лук и петрушку нарезают маленькими кубиками, обжаривают в масле и соединяют с горохом, когда он будет наполовину готов. Солят и посыпают зеленью.

Тыквенный суп с горохом. 300 г тыквы, 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана сухого гороха или 1 стакан свежего (либо консервированного), 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 морковь или ломтик брюквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль, перец, зелень.

Коренья моют, $\frac{1}{4}$, нарезают и обжаривают в растительном масле. Сухой горох замачивают на ночь, затем кладут в холодную воду и варят до полуготовности. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Добавляют нарезанный кубиками картофель, а через 15 мин кладут обжаренные в масле нарезанные коренья и тыкву (или кладут свежими). Солят, заправляют, варят еще 5–10 мин, пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подают горячим. Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

Кислый грибной суп. 250 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, соль, 1 л воды, 1–2 помидора или 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ яблока, укроп или зеленый лук.

Грибы моют, очищают, нарезают брусочками и обжаривают в масле, затем добавляют лук и муку, слегка подрумянивают. Заливают овощи горячей водой, заправляют и варят 10–15 мин. За несколько мин до окончания варки добавляют нарезанные ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче на стол суп посыпают зеленью.

Борщ с грибами. 200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного сельдерея или петрушки, 2 небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, уксус.

Коренья очищают, нарезают кусочками. Грибы моют, нарезают. Подготовленные грибы тушат в масле вместе с измельченными кореньями. Свеклу отваривают, очищают от кожуры. Вареную свеклу натирают или нарезают брусочками. Картофель очищают, нарезают продолговатыми кусочками, варят до мягкости, добавляют другие продукты. Муку перемешивают с небольшим количеством холодной жидкости, добавляют в суп, тщательно перемешивают, все вместе варят 10 мин, периодически перемешивая. Зелень кладут в суп перед подачей на стол.

Щи постные с гречкой в горшочке. 600 г квашеной капусты, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Квашеную капусту заливают 0,5 л кипятка и ставят в глиняном горшке в духовку на 30 мин. Затем отвар сливают в отдельную посуду, а капусту перемешивают с мелко нарезанным луком, поливают растительным маслом и перетирают в стеклянной посуде деревянной ложкой так, чтобы масло пропитало капусту. В отвар засыпают промытую гречку, нарезанный кубиками картофель, репу, брюкву, кладут целую очищенную луковицу, продолжают варить еще 15 мин, кладут промасленную квашеную капусту, варят еще 5 мин, добавляют горошины черного перца, нарезанный чеснок, лавровый лист, доводят снова до кипения, выключают, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Похлебка картофельная с галушками. *1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка нарезанных укропа, петрушки, 7 горошин черного перца, мука, вода, солят.*

В подсоленный кипяток кладут измельченный лук, нарезанный кубиками картофель, варят до готовности картофеля. Муку смешивают с водой, солят. Набирают тесто ложкой, выкладывают в кипящий суп, варят до всплытия галушек, всыпают пряности и зелень, варят еще 5 мин.

Рассольник овощной. *4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 2 луковицы, 1 петрушка, корень сельдерея, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. ложки укропа, соль, вода.*

С огурцов срезают кожицу, заливают ее 1 стаканом кипятка и кипятят на медленном огне 10–15 мин, затем вынимают кожицу, в готовый рассол опускают нарезанные на мелкие кусочки огурцы, припускают в течение 10 мин. Моют, очищают картофель, морковь, корень сельдерея, репу, нарезают кубиками, выкладывают в кипяток. Крупу промывают, добавляют к овощам вместе с целой луковицей, варят 20 мин, добавляют подготовленные огурцы, лавровый лист, горошки перца, солят при необходимости, снова доводят до кипения и выключают.

Окрошка с овощами на квасе. *1 л хлебного кваса, 4 вареные картофелины, 1 пучок редиса, 2 листа зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка горчицы, соль, сахар, нарезанный укроп.*

Овощи моют, очищают, нарезают соломкой или кубиками. Листья салата измельчают руками. Зеленый лук нарезают колечками, перемешивают с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар перемешивают и заливают квасом. Добавляют подготовленные овощи и при необходимости солят. Ставят окрошку в холодильник на 30 мин.

Холодный суп из овощей. *150 г моркови, 200 г цветной капусты, 4 ст. ложки свежего или консервированного горошка, 1 л воды, 200 г свежих огурцов, 3 ст. ложки зелени, соль, сахар, лимонная кислота.*

Морковь очищают, нарезают маленькими кубиками. Цветную капусту разбирают на соцветия и кладут на 10 мин в подсоленную холодную воду. Морковь очищают, варят на небольшом огне до готовности. Затем отвар охлаждают, морковь вынимают, нарезают, добавляют нарезанные соломкой огурцы, зеленый лук нарезают кольцами, укроп и зелень петрушки нарезают, солят, добавляют сахар и лимонную кислоту.

Холодный суп-пюре. *2 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г листового салата, соль, перец, вода, 3 ст. ложки растительного масла, уксус или лимонный сок.*

Овощи очищают, мелко нарезают, выкладывают в кастрюлю, вливают холодную кипяченую воду, растительное масло и уксус или лимонный сок, доводят до кипения, солят, перчат, варят 15 мин (можно ввести растительное масло, уксус или лимонный сок). Затем суп остужают, взбивают блендером, пока не получится однородная масса. Суп ставят в холодильник на 20 мин. Подают с сухарями.

Яблочный суп. 4–5 яблок средней величины, 3 ст. ложки сахара (можно заменить медом, сиропом), 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала, корица, гвоздика, лавровый лист.

У яблок удаляют сердцевину, очищают, нарезают дольками. Сердцевину и кожуру яблок варят в небольшом количестве кипятка 10 мин, отвар процеживают, добавляют сахар, корицу, гвоздику, доливают необходимое количество воды и кладут нарезанные яблоки. Варят 5–7 мин. Крахмал разводят холодной водой, вливают, помешивая, в суп, доводят до кипения.

Суп из сухофруктов. 100 г сухих фруктов (яблоки, груши, курага, сливы), 1 л воды, 2–3 ст. ложки сахара, меда или сиропа, 1 ст. ложка крахмала, 2 яблока.

Сухофрукты тщательно моют в нескольких водах и крупные нарезают. Кладут в холодную воду, варят несколько минут, пока фрукты не набухнут, затем добавляют сахар, гвоздику. Если нужно, доливают кипяток. Под конец подлить во фруктовый суп крахмал, разведенный холодной водой; помешивая деревянной ложкой, доводят до кипения. Заправляют лимонной кислотой или кислым соком. Свежий вкус придадут супу несколько ложек сырых тертых яблок.

Борщ с фасолью и специями. 250–300 г фасоли, 1 свекла среднего размера, 300 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2–3 свежих помидора, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 л воды, семена укропа, хмели-сунели, зелень петрушки, укропа.

Фасоль перебирают, моют, замачивают на 10–12 ч, варят до готовности в той воде, в которой она вымачивалась, доливая при необходимости в процессе варки. В кипящий отвар добавляют семена укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, солят и варят до полуготовности свеклы. Затем добавляют нашинкованную соломкой капусту. Когда борщ снова закипит, кладут в него лук, пассированный на растительном масле вместе с томатной пастой или нарезанными свежими помидорами. За 2–3 мин до окончания варки заправляют борщ растертым чесноком, болгарским перцем, зеленью укропа или петрушки. Хмели-сунели добавляют по вкусу. Доводят снова до кипения.

Суп гороховый. 2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.

Горох замачивают в холодной воде на 2–3 ч, промывают, заливают свежей водой, доводят до кипения. К кипящему гороху добавляют нарезанный кубиками картофель, потертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук. В конце варки суп солят, кладут в него сушеную или свежую зелень, лавровый лист, целые дольки чеснока. Снова доводят до кипения, затем выключают.

Суп из гречневой крупы. 750 мл воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, зелень, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.