



Распрощайся  
с любимыми  
диагнозами  
навсегда!

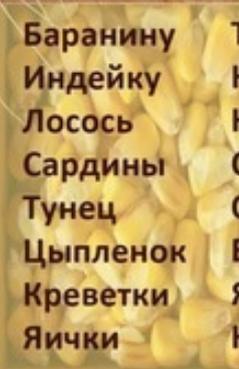
Лисси Мусса

# КАШАЛАДКИ

Программа «Сделаем из Тушки Фигурку!» - Часть Очистительная



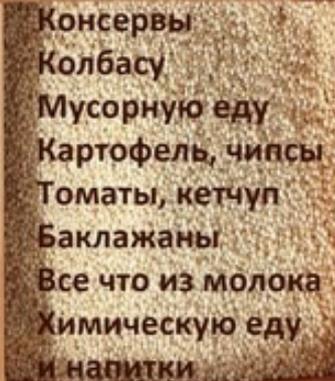
**МОЖНО:**



|          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| Баранину | Тыкву    | Редис     |
| Индейку  | Кабачки  | Фенхель   |
| Лосось   | Капусту  | Свекла    |
| Сардины  | Салаты   | Морковь   |
| Тунец    | Огурцы   | Фасоль    |
| Цыпленок | Вишни    | Грибы     |
| Креветки | Яблоки   | Вино      |
| Яички    | Клубнику | Нут и др. |



**НЕЛЬЗЯ:**



Консервы  
Колбасу  
Мусорную еду  
Картофель, чипсы  
Томаты, кетчуп  
Баклажаны  
Все что из молока  
Химическую еду  
и напитки

Лисси Мусса

**Кашаладки. Программа  
«Сделаем из Тушки Фигурку!»  
Часть Очистительная**

«Издательские решения»

## **Мусса Л.**

Кашаладки. Программа «Сделаем из Тушки Фигурку!» Часть  
Очистительная / Л. Мусса — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854857-4

КАШАЛАДКИ — блок питания из авторской программы Лисси Муссы «Сделаем из Тушки Фигурку!» В книге собраны сотни рецептов, расписаны по дням, есть большой блок ответов на часто задаваемые вопросы по питанию. Обретение Красоты и Стройности на Программе — это всего лишь приятный бонус. Когда вы убедитесь в том, что вы вернули себе абсолютное здоровье и возможность НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ — вот тогда вы поймете, что такое — настоящее счастье вашего тела! А стройность придет сама!

ISBN 978-5-44-854857-4

© Мусса Л.  
© Издательские решения

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Здравствуйте и процветайте!  | 6  |
| Очистительная программа  | 7  |
| Макробиотика   | 8  |
| Как построена эта книга  | 9  |
| Кушать подано!   | 11 |
| Приятного и осознанного вам аппетита!  | 13 |
| Правила обязательные   | 14 |
| Добавление продуктов по этапам   | 15 |
| Нежелательные продукты   | 16 |
| Соль масло приправы  | 17 |
| Программная соль   | 17 |
| Очистительная программа  | 18 |
| 1-й день – водный  | 18 |
| 2—3—4 день   | 19 |
| каша, зелень, редис  | 19 |
| Начальные продукты   | 19 |
| Варим первую кашу  | 20 |
| 5-й день   | 26 |
| каша, зелень, редис плюс лук, несколько изюминок   | 26 |
| 6—7-8-й день   | 27 |
| Каша, зелень, редис, лук, изюм   | 27 |
| 9-й день   | 30 |
| добавляем морковь, яблоко  | 30 |
| 10—11-12-й день  | 31 |
| Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоко  | 31 |
| 13-й день  | 38 |
| добавляем сельдерей и кабачок  | 38 |
| 14—15-16-й дни   | 39 |
| Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоки,<br>сельдерей, кабачок. Добавляем сельдерей – стебли<br>и корень | 39 |
| 17-й день  | 45 |
| добавляем грибы, каштаны, цикорий  | 45 |
| 18—19-20-й дни   | 46 |
| Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоки,<br>сельдерей, кабачок, грибы, каштаны, цикорий                  | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 48 |

# **Кашаладки Программа «Сделаем из Тушки Фигурку!» Часть Очистительная**

**Лисси Мусса**

*Дизайнер обложки Зоя Чернакова*

© Лисси Мусса, 2017

© Зоя Чернакова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-4857-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Здравствуйте и процветайте!**

Здравствуйте и процветайте, веселые и стройные Фигурки, нежные и стойкие Шелковые, безмятежные и творческие Лучистые и все-все-все, кто играет с нами на благо своему здоровью!

У нас с вами очередной праздник: написала сама себя очередная книга – Кашаладки! Самые лучшие рецепты наших восхитительно-оздоровительных блюд, собранные бережно на форуме и в рассылке, проверенные сотнями и тысячами наших единомышленников, наконец увидели свет, и теперь не нужно перерывать кучу информации на разных носителях в надежде отыскать какой-нибудь новый рецепт – теперь у вас отличное руководство для приготовления тысячи разных блюд и громадный простор для творчества!

**Для тех, кто с нами встречается впервые, объясню суть книги: это Очистительная часть наших оздоровительных программ, вернее сказать – ее «съедобный» блок.** Есть у нас несколько оздоровительных программ, и каждая из этих программ состоит из двух частей – из Психологической Игры и Очистительной программы. Очистительная программа не ограничивается, конечно, только едой, употреблением или запрещением каких-то съедобностей, но в рамках этого издания мы будем говорить именно о еде.

Если кому-то интересны программы полностью, вы можете ознакомиться с ними в книгах «Сделаем из Тушки Фигурку» и «Полное руководство по выделке собственной шкурки» – программа построения и программа очищения кожи от всяких неприятностей соответственно.

Тысячелетия лучшие умы человечества были заняты вопросом оздоровления и бессмертия, и мысль их была примерно такая:

**ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ  
ЗДОРОВЫМ, БОГАТЫМ И УМНЫМ?**

И история доносит до нас и мифы, и реалии: это поиски философского камня, таинственные рецепты вожденной амриты – напитка бессмертия.

Никто однако, не задавался такой мыслью:

**ЧТО БЫ ТАКОЕ ПЕРЕСТАТЬ ЖРАТЬ, ЧТОБЫ  
СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, БОГАТЫМ И УМНЫМ?**

Вот этому вопросу и посвящено наше издание, которое с успехом доказало, что второй вопрос поставлен куда более корректно. Во всяком случае, количество людей, восстановивших здоровье и качество жизни исчисляется уже многими тысячами.

## Очистительная программа

На чем основана очистительная программа?

На макробиотике. На той макробиотике, которую привел в систему и опубликовал господин Осава, всемирно известный японский целитель и пропагандист здорового образа жизни. Потом появились тучи и тучи его последователей, и каждый считал своим долгом внести в довольно жесткий список продуктов свои любимые лакомства, и вот «новые макробиотики» запестрели такими яствами, от вида которых в списке разрешенных продуктов у любезного господина Осава случился бы обморок несомненно!

Вкратце расскажу: в конце семидесятых годов ходила по рукам распечатка полуслеплого текста, на сотне листков, и первая затертая страница гласила: «Макробиотика господина Осава». Далее шел текст философский, об отличии восточного образа мышления от западного, о преимуществе восточного стиля жизни перед западным и о том, что Восток – дело тонкое, западному человеку не всегда понятное. И это занимало полкниги. А вот вторая половина была куда для нас интереснее: здесь шел список продуктов, которые в определенных сочетаниях имеют свойство действовать как лекарство. А далее следовал длинный перечень болезней, который этими продуктами лечится.

Все было бы прекрасно, но предвзяла это все богатство одна маленькая, но очень неприятная табличка, в которой была расписана схема питания, и выходило, что питаться отныне придется одной кашей, а в эпоху дефицита вкусняшек это было крайне досадно! С таким трудом отвоеванная баночка лосося в собственном соку, или банка ветчины, или «Земляничное» печенье, или – верх блаженства – сырокопченая колбаса! – это было праздником (и получалось всегда только к празднику в специальных «заказах»).

И вот от этих сокровищ нужно было отказаться во имя недостижимой восточной идеи, которая тем не менее достаточно убедительно вещала о здоровье. И обрести это здоровье можно было, именно ступив на «жесткую тропу суровой аскезы», – а как еще назвать многодневное поглощение одной только каши на воде и более ничего! (Именно так воспринимает большинство Тушек нашу Очистительную Программу)

И я бы, как многие не слишком внимательные читатели, тоже отшвырнула бы эту распечатку и пошла бы смаковать жареную картошечку с котлеткой, но у меня был образец для подражания – Пахомов.

Этот человек за полгода из громадной 145-килограммовой туши, изъеденной дерматитами, нейродермитами – и каких только диагнозов ему не ставили! – так вот он превратился в подтянутого улыбчивого красавца-мужчину с совершенно чистой кожей и ясными, как будто тщательно заново отрисованными глазами. Именно он и принес мне эти странички, узнав, что мы боремся безуспешно с дочкиным псориазом.

И пример Пахомова стал для нас путеводной звездой, образцом для подражания и лучом надежды – называйте, как хотите.

## Макробиотика

Поклонник ли я макробиотики? – несомненно. Не поклонник, а горячий сторонник и благодарный пропагандист! Именно макробиотика и помогла мне тогда выручить свою дочку из цепких лап псориаза, когда врачи беспомощно разводили руками и единственное, на что их хватало, чтобы как-то оправдать огромные гонорары – это обвинить меня в неправильном обращении с детьми. Но правильного пути они подсказать не могли. И эта совершенно случайно попавшаяся мне полуслепая перепечатка на разрозненных листках без конца и начала была просто даром небес!

Потому что меньше чем через полгода даже следов псориаза уже у нас не было!

И все болезни в доме на этом кончились! У нас не было больше простуд и гриппов, ни у кого не болел живот (разве что на юге дети дорывались до ведра незрелых слив, но это был специфический южный ритуал – налопаться чего-нибудь зеленого и сидеть день на горшке, это мы всегда делали с удовольствием!). И постепенно наша бабушка прекратила принимать свои полведра таблеток, которые она принимала всю жизнь. И до 88 лет она доскакала бодрой дамочкой, вызывая обиду у подружек по подъезду, потому что на вопрос:

– А что вы принимаете, уважаемая Галина Николаевна, что так бодры всегда? – она со смехом отвечала: – Мне дети запретили лекарства принимать! Они мне советуют эту жизнь ДОЖИТЬ, а не ДОБОЛЕТЬ! Вот я и живу, не болею!

Она не скрывала секретов своего здоровья, и с удовольствием делилась всем, что знала. На этой благостной ноте можно было бы и закончить торжественную часть, но не буду врать: практически все ее товарки и ровесницы, услышав, что ни колбаски, ни сырку, ни вареньица им не светит, поджимали губы и говорили: «Нет, мы так не согласные», и ковыляли в аптеку за лекарствами, закусывать таблетками свои излюбленные сардельки и кетчуп.

Поэтому я не жду, и мало того – очень удивлюсь, если читатели мои немедленно после прочтения книги бросят ядовитые куски в помойку, сварят себе первую кастрюльку каши и начнут новую жизнь! Этого не произойдет. Но!

Но у вас будет стоять в книжном шкафу эта палочка-выручалочка, и если ненароком вдруг вы окажетесь в ситуации, когда вам срочно понадобятся ваше здоровье и цветущий вид в любом возрасте или надоедят ужасно ваши диабеты, псориазы, папилломы, грибок, перхоть, пмс, ... (впишите любой диагноз), – попробуйте пройти эту программу! И что бы там ни говорили врачи, но от грибка и перхоти вы избавитесь за неделю, от пмс и аллергии – за две, от папиллом, диабета и псориаза – максимум месяца за четыре – и так далее.

Уговаривать никого не буду. Примеров практически мгновенных исцелений приводить не буду – этому посвящены две толстые книги: «Сделаем из Тушки Фигурку» и «Полное руководство по выделке собственной шкурки».

У этой книги задача совсем другая. Эта книга для тех, кто выбрал себе – себя. А не сомнительные вкусяшки, постепенно убивающие тело.

## Как построена эта книга

Я не буду делать долгих вступлений и объяснений, мы сразу приступим к самой сути – кулинарным рецептам Очистительной программы.

Вы найдете здесь все же не полный перечень блюд, которые можно приготовить в рамках нашей программы. Потому что невозможно уже через две недели от начала программы описать все многообразие лакомств, которое вы себе сможете позволить на этот день – их чересчур много. То есть если вы находитесь, скажем, на 15-м дне программы, то к тем ста с лишним рецептам в вашей коллекции разрешенных блюд добавится еще вот эти:

### **Рецепты 14—16 дня – добавляем:**

Кабачковые кольца  
Кабачковая икра  
Оладьи кабачковые  
Жаркое из сельдерея  
Салат из сельдерея с яблоками и орехами  
Лук по-гречески  
Каша пшеничная с овощами  
Кабачок фаршированный  
Рис с каштанами  
Овощные спагетти  
Тушеные стебли сельдерея  
Рисовые лепешки  
Фудзияма осенью  
Рулеты из риса с овощами и кабачком на гриле  
Десерт из пшенной каши, моркови, яблока и изюма  
Блины или запеканка из кабачка  
Суп-пюре  
Суп из сельдерея  
Тушеный сельдерей с морковью  
Кабачки фаршированные овощами и рисом  
Цукини по-болгарски  
Солянка со стеблем сельдерея  
Крем-десерт  
О-бенто  
Яблочные колобки  
Яблочные пирожные

Как видите, об ограничении во вкусноте здесь речь не идет.

Затем я расскажу, какие добавки употребляем мы для регулирования течения программы, для избавления от определенных категорий заболеваний, в том числе и тяжелых хронических.

В приложении вы найдете вспомогательные рецепты, взятые нами из практической гигиены йогов, некоторые советы по дополнительным процедурам очищения.

Также в приложении публикуется ЧА-ВО – список самых ЧАсто задаваемых ВОпросов на нашем Форуме, который тоже даст массу ответов на возникающие в процессе прохождения вопросы.

Ну и несколько страшилок и мифов, которые настроят вас задуматься о том, что и для чего вы едите и как эта еда действует на ваш организм.

## Кушать подано!

Возможностей вкусно насытить себя у нас море!

И блинчики, и салатки, и котлетки с хрустящей корочкой, и чипсы, и кремы-соусы для рассыпчатых каш – все это возможно с самого первого дня! А через три дня уже начнутся вкусные подливочки, и салатик побогаче становится, а любители суши и сашими просто танцуют от радости! Через неделю у вас в арсенале будет столько рецептов вкусных изысканных блюд, что вы не успеете все попробовать, а уже можно будет вводить новые добавки и новые вкусы!

Не оправдывайтесь отсутствием времени: вся наша кулинария занимает не так много времени, и есть множество кухонных умных машин и программных полуфабрикатов, которые значительно упрощают жизнь, и приготовление еды занимает иногда всего 10—15 минут для шикарного ужина.

Мы будем питаться весело и разнообразно. Любовь к себе – это не только восхищение при взгляде в зеркало, это еще и повседневная забота о себе, любимом!

«Я обожаю готовить для себя всякую вкусноту!» – вот с этой фразой мы теперь подходим к печке, от которой сегодня начинаем танцевать. Если мы у нас самые любимые, то забота о нас, любимых, – самое настоящее наслаждение, но никак не утомительная обязанность. И потому – улыбку на лицо, господа здравеющие, молодеющие, стройнеющие и хорошеющие!

Так как мы знаем, что от еды мы получаем самое настоящее удовольствие, причем на гормональном уровне, так зачем же своими руками себя любимого лишать радостей застольных?

Большая и самая популярная ошибка – начать очистительную программу с «просто каши» и «просто редиски». И так три дня. Это пренебрежение к себе и ничто иное. Представьте себе, что вы пришли в ресторан насладиться изысканной кухней, а вам подают просто картошку вареную и просто рыбу вареную. Без всего. Вот и не уподобляйте свои трапезы такому ресторану. Готовить надо вкусно и красиво, с самого первого дня.

### Внимание!

В рецептах встретится добавление непрограммных продуктов и специй – не пугайтесь! Если вы добавите раз в неделю ложку меда в ваше печенье или ореган с душицей и мятой в салат или плов – ничего страшного не произойдет! И от пары миндальных орешков ничего не случится, и от кусочка шоколада, и от рюмки красного вина. Осознавайте только при этом, что вы хоть на крошечный миг, но притормозили процесс очищения.

Поэтому сами регулируйте скорость ваших изменений – если вы будете растягивать этапы или «дни», то ускорите очистительный процесс, если сжимать и отходить в сторону непрограммную – то растянете очищение на какое-то время. Но **срывов в нашей программе нет – есть более или менее дальние отходы.**

Вы хорошо поняли, что вы только что прочитали?

Я на всякий случай громче повторю:

**Срывов в нашей программе  
нет – есть более и менее  
дальние отходы!!!**

Я буду повторять это еще неоднократно в тексте, потому что это самая мгновенно забываемая часть текста.

Поэтому, если вы даже очень далеко «ушли не в ту степь», возвращайтесь без угрызений совести и ПРОДОЛЖАЙТЕ-ПРОДОЛЖАЙТЕ-ПРОДОЛЖАЙТЕ программу с хорошим настроением.

**Приятного и осознанного вам аппетита!**

## Правила обязательные

**1. Правило обязательное: за несколько дней до начала очистительной программы вы начинаете пить с утра горячую воду. Эта вода – ВАША ПЕРВАЯ ТРАПЕЗА.**

На протяжении всей программы с утра натошак стакан горячей воды без всего. Так мы запустим с вами механизм исправления обмена веществ. Температура воды должна быть комфортной – но не прохладной. Эту воду я в тексте буду называть «кипяток», но это не значит, что вы льете кипящую жидкость прямо в рот. Можно и кипяченую воду, и подогретую в микроволновке или на плите до той температуры, которая вам приятна.

Воду мы пьем натошак, примерно стакан или чуть меньше. Эта вода будет чистить наши почки. После воды есть обычно не хочется часа четыре – организм занят делом: он получил команду очищаться – вот и занимается этим сосредоточенно, не отвлекаясь на такие глупости, как завтраки.

**2. Правило обязательное: добавляем только один продукт в три дня – НЕ ЧАЩЕ!.**

Тщательно следим за реакцией организма. Все время помним, что мы не лакомимся, а оздоравливаемся. Реакция может быть любая: бурчание в животе, небольшое расстройство, зуд кожных покровов, неприятный привкус во рту, покраснения, высыпания, прыщи и прочие кожные сигналы, головная боль и т. п. Если хоть какая-то реакция наблюдается – мы отменяем продукт, который вызвал реакцию. Ввести его можно будет попробовать через 10—15 дней, не раньше.

**3. Правило обязательное: дни – это не астрономическое понятие, это этапы.** Каждый этап может растягиваться на любое количество времени, а вот сокращать «день» до нескольких часов весьма нежелательно.

**4. Правило обязательное: хотите пить – ешьте кашу.** В очистительной части нет цели довести всех до обезвоживания, воды вы потребляете столько же, сколько и всегда, просто вода эта теперь связанная. Ведь в каше содержится около 90% воды, и можно сделать совсем жидкую кашу, так что вы получите свою воду в большом количестве вместе с кашей. Но в таком виде она сможет вывести максимальное количество токсических отходов вашей жизнедеятельности и очень быстро очистит организм.

**5. Правило обязательное: следите за настроением.** Настроение должно быть ровное, бодрое, оптимистическое. Тщательно соблюдайте гигиену мышления, не допускайте «мусора» в голове. Но поскольку этот пункт уже выходит за рамки только ОЧИСТИТЕЛЬНОЙ части нашей программы, здесь я ограничусь просто упоминанием о необходимости отслеживать свое настроение и не позволять себе негативных и самоуничижительных мыслей.

**6. Правило обязательное:  
НА КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ ЗАПРЕТ  
НЕ НАКЛАДЫВАЕТСЯ НИ НА ОДНОМ  
ЭТАПЕ ПРОГРАММЫ.**

Равно как и на время принятия пищи. Хотите есть ночью – ешьте ночью. Или днем. Или когда хотите. Только не заменяйте едой все остальные прелести жизни.

## Добавление продуктов по этапам

(Базовый комплекс – для тех, кто хочет очистить организм и сбросить вес. Все остальные смотрят сначала главу «Добавки как лекарства». )

1-й день – водный.

2, 3, 4-й – рис, пшено, пшеница, гречка, редиска, редька всех цветов, дайкон, петрушка.

5, 6, 7-й – добавляются лук, несколько изюминок.

8, 9, 10-й – добавляются морковь и половинка яблока. Каштаны – по сезону.

11, 12, 13-й – добавляются сельдерей и кабачок.

14, 15, 16-й – добавляются грибы. Начинаем пить цикорий – по желанию.

17, 18, 19, 20, 21, 22-й – добавляются цветная капуста и тыква.

23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30-й – добавляются яйца и креветки.

31, 32, 33-й – добавляется горох нут, можно прибавить сливы.

34, 35, 36-й – добавляется рыба, сначала красная, затем сардины, тунец, сельдь.

37, 38, 39, 40-й – добавляются свекла и белокочанная капуста. Уже можно вишни, немного абрикосов, урюка, клубники.

Затем добавляется мясо утки, индейки или цыпленка.

Затем маслины, оливки, кукуруза, салат.

Затем кальмары, устрицы.

Затем арбузы, дыни, орехи, огурцы.

Затем баранина.

## Нежелательные продукты

Есть у нас категорически нежелательные продукты., которые лучше ни при каких обстоятельствах в пищу не употреблять. Это не значит, что за чашку кофе или за съеденную картошку с помидорами вас расстреляют на городской площади солнечным днем. Это всего лишь значит, что эти продукты, потребляемые даже изредка, не улучшат ваше здоровье, а если их ввести в ежедневный рацион, то они еще и подорвут здоровье, загрязнят ваш организм и очень быстро вернут вас в то состояние, из которого вы так удачно выбрались.

Овощи: картофель, помидоры, сладкий перец, баклажаны – то есть все семейство пасленовых.

Фрукты: те, что не растут в вашем регионе. Для средней полосы не злоупотреблять грушами. Лучше не употреблять совсем черную смородину, особенно если есть какие-то проблемы с почками, желчным пузырем, печенью. Фрукты вообще можно есть только абсолютно здоровым людям – так категорически утверждает основоположник макробиотики – Осава. ОН не одинок в своем убеждении: врачи Ренессанса Гален и Парацельс также рекомендуют фрукты только в качестве редчайшего лакомства, не более.

Мясо: исключить категорически жирное мясо, сало, всевозможные фабричные колбасы, сосиски, сардельки, пельмени и тп.

Допускается нежирная баранина, телятина – не чаще раза в неделю. Птица также входит в перечень программных продуктов.

Разное: не ешьте улиток, лягушек, чипсов, сухариков с добавками, жвачку.

Молочные продукты, молоко: запрещается, за исключением (КРАЙНЕ РЕДКО!) сыра рокфор, овечьей брынзы. Изредка можно немного козьего молока. В кулинарии используйте соевое, а еще лучше – ореховое молоко собственного приготовления – в книге есть несколько рецептов, даже сыр сможете сделать из орехового молока.

Напитки: категорически нельзя кофе и пиво, все шипучие химические пепси-колыфанты. Очень не рекомендую магазинные соки (консервы они и есть консервы) – только свежевыжатые. Напитки все нежелательны, кроме цикория и отваров некоторых трав, фруктовых настоев (компотов).

Допустимо красное и белое сухое вино, тоже не ведрами, разумеется.

Сладости: не допускается сахар и мед. Употребляйте для подслащения блюд изюм, урюк, вяленые сухофрукты, солодку.

## **Соль масло приправы**

### **Программная соль**

Пережариваете кунжут до легкого золотистого цвета с солью: кунжута – 9—10 частей, соли – 1 часть. Потом слегка перетираете в ступке. Если нет под рукой кунжута, можно использовать растертые в ступке тыквенные семечки, тоже чуть поджаренные.

При небольшом излишке массы можно сделать кунжутно-ореховую смесь, покрошив в мелкую крупку (не пасту!) тыквенные семечки, фисташки, кунжут в разных пропорциях. Можно чуть больше орехов или кунжута. В любом случае получается очень вкусная соль-приправа! Но не увлекайтесь, потому что соль мы ограничиваем: на тарелку каши – щепотку-две.

Соли делайте немного – полстакана кунжута и ложку соли. При длительном хранении соль приобретает неприятный запах и начинает горчить. Соль лучше брать морскую – в ней все необходимые микроэлементы. Но можно и обычную поваренную или каменную.

### **Программное масло**

Мы используем растительное масло – подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое, можно кунжутное. Масла мы используем немного, не лейте щедрой рукой его во все кушанья. Если что-то нужно поджарить (особенно в первые дни) – только ложку масла. Затем, если получаются слишком масляные котлетки-блинчики, лучше их выкладывать на рыхлую бумагу, чтобы излишки масла убрать.

### **Приправы и пряности**

На программе можно почти все, не увлекаться слишком имбирем-чили-перчиком, поскольку острая пища некоторая задерживает воду в организме и абсолютно вся раздувает аппетит, как костер. Дамам с женскими проблемами исключить из употребления кинзу, она же кориандр.

## **Очистительная программа**

### **1-й день – водный**

Вода в любом виде: горячая, холодная, теплая.

## 2—3—4 день

### каша, зелень, редис Рецепты 2—4 дня

*Просто каша*  
*Рис цельный по-японски*  
*Гречневая каша*  
*Рисовые, пшеничные, пшеничные*  
*или гречневые котлетки*  
*Котлетки с секретом Саэ ме дук*  
*Мочи*  
*Рисовые шарики онигири*  
*Пресные лепешки на муке*  
*Чапати*  
*Полосатая каша*  
*Каша из цельной пшеничной крупы*  
*Рисовый салат*  
*Зеленый салат*  
*Редька с маслом*  
*Блины – это нам полезно!*  
*Ленивые голубцы*  
*Овощной соус —1*  
*Овощной соус – 2*  
*Крем-соус кунжутно-рисовый*  
*Рисовая лапша*  
*Симпатичные бутербродики*  
*Рис по-флотски*  
*Каринто – очень вкусное печенье*

Для первых трех дней рецептов огромное количество – это и понятно: это базовые рецепты. Начав сегодня, скажем, с блинов, вы в дальнейшем будете их готовить по рецепту первых дней, а вот начинки будете разнообразить с каждым этапом все больше и больше. Также и базовую кашу мы научимся варить сегодня, и соусы-кремы, и лепешки с чипсами, а дальше будем расширять ассортимент.

### Начальные продукты

***Рис, гречка, пшено, пшеница, петрушка, укроп, редиска, редька, кунжут, немного соли, немного растительного масла.***

Каждую кашу можно варить отдельно – как самостоятельное блюдо.

Как выяснилось на программе, многие и не умеют вовсе варить кашу. Особенно это касается пропорций – сколько доливать воды. Действительно, в этом нужен некоторый опыт. Лично я почти все каши варю так: на чашку крупы четыре-пять чашек воды. Если хочется пышной рисовой или пшеничной каши – то плюс еще две чашки. Если все же каша суховатая получилась – доливайте смело кипятком и проварите еще раз вашу кашу 2—3 минуты, плотно закройте крышкой и дайте постоять минут двадцать.

Кашу любую лучше всего варить 10 минут, а потом плотно закрывать еще кипящую, выключать плиту и оставлять упресть прямо на плите или даже под одеялом. Вкуснота получается необычайная!

## Варим первую кашу

Итак, варим свою первую кашу!

Начнем с риса. Если вы обратили внимание, то риса разного очень много – и по форме он различается, и по цвету. И варить его можно тоже многими способами.

Среди разных пород белого риса особенно выделяются два: круглый и длинный. И это различие нам вот о чем сразу говорит: круглый рис варится чуть дольше, и из него не очень-то рассыпчатая каша получается, а из совсем круглого – и вовсе липкая, а длинный рис, особенно индийский «басмати», варится быстро и не слипается. Если вы хотите рассыпчатый «пушистый» рис, то крупу перед варкой нужно в нескольких водах тщательно промыть, и в процессе варки тоже разок промыть.

Если у вас только круглый рис, а вы хотите рассыпчатую кашу, то налейте больше воды, примерно 1: 8, положите крупу и, когда вода покипит минуту-другую, промойте рис холодной водой, залейте так, чтобы вода была вровень с разбухшими зёрнами, поставьте на огонь и доварите под крышкой. Второй вариант: сварите рис в большом количестве воды и окиньте на дуршлаг.

Вот еще несколько хороших советов.

«Я давно все каши готовлю таким образом: промываю, заливаю водой на 1,5—2 см выше уровня крупы, довожу до кипения, варю минут 5, потом выключаю и упариваю минут 15. У меня кастрюля с толстым дном и прозрачной крышкой – очень удобно: долго держит тепло и открывать не надо, чтобы убедиться, что крупа упарилась, то есть вся вода впиталась. Это я делаю по утрам: пока умываюсь, каша варится, потом пока собираюсь – упаривается. А утром у меня с момента просыпания и до выхода из дома где-то 1 час, не больше, и я прекрасно все успеваю».

«Не знаю, как варят рис в России, а у нас в Израиле так: сначала обжарить рис в масле прямо в кастрюле, помешивая, до характерного побеления, потом в кастрюлю положить приправы, долить воды – на 1 часть риса 3 части воды, накрыть и варить до готовности, совершенно не мешая, если мешать, то все будет испорчено. Если вдруг будет заметно, что вашему рису мало воды – можно чуть-чуть подлить кипятка».

«Цветные» сорта риса варятся аналогично, но бурый и черный – чуть дольше.

### Рис цельный по-японски

В Стране восходящего солнца знают толк в рисе, и поэтому варим рис.

Тщательно промойте рис в холодной воде. Мойте до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Затем замочите его. Если это лето, то пусть это будет хотя бы 30 минут. Если на улице морозная зимняя погода, то минимум 1 час. В Японии всегда перед варкой замачивают рис. Он тогда будет требовать меньшего времени для варки и станет полезнее. Когда рис набухнет, переложите его в кастрюлю и залейте водой в следующей пропорции: 1,25 стакана воды на 1 стакан риса. Плотно закройте крышкой и держите так до закипания на среднем огне. После закипания огонь необходимо на одну минуту увеличить. А затем уменьшить и варить 4—5 минут на средне-слабом огне. Через 5 минут огонь еще чуть уменьшить и варить рис уже на еще более слабом огне еще 10 минут. Если делать именно так, то каждое зернышко впитает воду и станет «пушистым». Вода при такой процедуре должна вся испариться. Но рис сварится правильно только в том случае, если вы во время варки не будете

снимать с него крышку. Не открывайте кастрюлю и после того, как огонь выключен. Рис в течение 10 минут должен постоять закрытым, чтобы как следует «уложиться» и «осесть».

### **Гречневая каша**

Несколько полезных советов по приготовлению гречневой каши.

- Мне бабушка рассказывала рецепт приготовления гречки «на столе». Берете гречку, заливаете холодной водой в любимой пропорции (какой густоты любите) и оставляете на столе в кастрюле часа на два. Она набухнет, будет такой мягкой. Потом на плиту на маленький огонь – чтоб вся вода испарилась. Каша получается очень мягкая, нежная, рассыпчатая, прямо во рту так и тает. И готовить очень легко. Можно вообще ничего не добавлять – ни масла, ни соли... А там дальше по фантазии.

Более того, гречку можно вообще не варить! Если ее на ночь залить водой в пропорции 1: 1,5 или чуть больше, то к утру каша готова – крупа впитает всю воду и станет вполне съедобной! Конечно, это экстремальный способ – если уж кипятка нет. С другой стороны, ее утром можно немного подогреть – получится каша практически без теплового воздействия!

- Продел – это дробленая гречка. Его можно варить так же, как обычную гречку, просто продел легче разваривается. Поваришь подольше (и воды побольше) – получится каша-размазня или крем (можно блендером помочь). Продел удобно использовать, если нет возможности сварить кашу – в офисе или в дороге: заливаешь продел кипятком в термосе (я кружку-термос использую, воды примерно вдвое больше, чем крупы), и через 20—25 минут получается прекрасная гречневая каша!

- Чтобы каша гречневая получилась как с мясом! Смотрите рецепт: полтора стакана крупы гречки, полстакана пшеницы дробленой, все моем, кладем в кипящую воду (пропорции: получается два стакана крупы, значит, воды в кастрюле должно быть 3—4 стакана и пара столовых ложек воды из Волшебного Кувшинчика), варим 3 минуты на сильном огне, не поднимая крышку, потом минут 7 на среднем, потом 3—5 минут на слабом огне, то есть 15 минут. НЕ ПОДНИМАЯ крышку, кастрюльку укутываем чем-нибудь хорошо удерживающим тепло (в моем варианте – старая курточка и пара шарфов зимних). Я на ночь кашу варю, укутываю потом, утром – это просто сказка! А если еще добавить волшебной соли (в моем варианте это тыквенные семечки, дробленные с морской солью, – вот ешь и прям вкус каши с тушенкой (помните, советский деликатес такой был?).

### **Рисовые, пшеничные, пшеничные или гречневые котлетки**

Можно сделать вкусные и поджаристые – и без яйца. Берем готовую кашу и проворачиваем через мясорубку (можно с морковкой или с зеленью, можно безо всего). После мясорубки «фарш» из каши липкий. Наливаем растительного масла на литровый ковшик готовой каши 2 столовые ложки, перемешиваем и мокрыми руками лепим котлетки. Обжариваем на почти сухой сковородке. Перед этим можно обваливать в рисовой или гречневой муке, можно не обваливать. Можно обваливать в кунжуте без соли или солить готовые в тарелке.

Я обжариваю сразу много, рассываю по пакетам и замораживаю. Потом, через несколько дней, уходя на работу, перекладываю из морозилки в холодильник. А вечером, придя домой, разогреваю на сухой сковородке. И с салатиком! Приятного аппетита!

### **Котлетки с секретом**

Ингредиенты: пшеничная каша (пшеница дробленая), рис (сваренный так, чтобы был клейким), жареный дайкон, зелень, кунжут. Итак, рис и пшеницу мы сварили, дайкон пожарили. Пшеница получается клейкой.

Валяем из риса небольшие котлетки, можно перемешать с зеленью, можно жареный дайкон внутрь положить, можно рядом положить. Берем пшеницу. Мне понравилось ее рас-

катывать на доске, туда класть рисовую начинку с дайконом, потом клеивать котлетку. В идеале – в середине дайкон, потом вокруг дайкона – рис, вокруг риса – пшеница.

Такие котлетки немного вывалять в кунжуте (помним о том, что его должно быть немного), а потом жарим на раскаленной сковородке, используя чуть-чуть масла. Я жарила 1 минутку на одной стороне, 1 минутка для другой стороны.

### **Саэ ме дук**

Едят ли в Азии гречку? Едят! Гречку с большим удовольствием едят в Корее!

Из нее делают саэ ме дук – паровые булочки.

Для этого берется гречневая мука, немного соли и столько воды, чтобы получилось крутое тесто. Его вымешивают, раскатывают толщиной в сантиметр и нарезают на небольшие квадратики, которые надо смазать растительным маслом и положить в пароварку на 10 минут. Подают это удивительное блюдо теплым, по большим праздникам. Очень рекомендую, с кунжутной

солью – настоящее лакомство!

### **Мочи**

Япония нам разнообразит немного стол дальневосточной экзотикой.

Мочи – это плотные рисовые пирожки или пельмени, приготовленные из отварного и отжатого сладкого коричневого риса. Отварной рис клейких сортов долго разминают в специальной ступе до получения вязкой и липкой рисовой массы, затем выкладывают на противень ровным слоем и высушивают в течение одного-двух дней. Нарезанные квадратиками и обжаренные до золотистого цвета мочи подают с тертым дайконом и поджаренными полосками нори.

В других случаях из размятой рисовой массы лепят лепешки, шарики или фигурки, иногда в массу для аромата добавляют толченые травы. Простейший способ приготовления сладких мочи – поджарить их и окунуть в сладкий соевый соус. Так готовят кинако-моти. После обжаривания колобки увлажняют и обкатывают в муке. Как правило, шарики из подготовленной рисовой массы предварительно готовят на пару, а затем присыпают добавками. Оформление мочи может варьироваться. При изготовлении касива-мочи рисовые шарики заворачивают в листы одной из разновидностей дуба, при изготовлении тимаки-мочи – в бамбуковые листы.

В недавнем прошлом мочи считались исключительно ритуальным праздничным угощением. Ежегодно во время Ниинамэ вслед за богами и императором все японцы совершали благодарственную ритуальную трапезу (до этого момента никому не позволялось есть рис нового урожая). Обрядовая пища обязательно включала рисовые лепешки мочи, «красный рис» сэкихан и ботан-мочи (сладкие рисовые лепешки). В святилищах по всей стране благодарили богов за богатый урожай и просили помощи в наступающем году.

Многие японцы готовят мочи к праздникам своими руками. Мочи в форме цветов, рыб, фруктов, коконов, зерен служат новогодним украшением в домах. Их подвешивают на ивовые или бамбуковые ветки и устанавливают на специальные подставки, именуемые «мочи-бана» (цветы мочи). Окрашенные в зеленый, желтый, розовый цвет, они символизируют приход весны. Рисовые лепешки в виде цветов изображают цветение риса; подобное украшение символизирует обращение к богам с просьбой о всех благах. Обычно мочи снимают с веток 15 января, обжаривают и съедают с кашей из адзуки. Мочи питательны; японцы считают, что они придают человеку особые силы. Мочи особенно полезны кормящим матерям, так как способствуют образованию грудного молока.

### **Рисовые шарики онигири**

Рис в форме шариков или пирамидок. В центр обычно помещается слива умебоши, и шарик заворачивают в обжаренные листья нори или шисо. Чтобы придать шарикам различные вкусовые оттенки, в качестве начинки также используются пикули, семена, овощи, жареный тофу и другие ингредиенты. В качестве наружной оболочки шарика можно использовать цельные или молотые семена кунжута.

### **Пресные лепешки на муке**

Наливаете немного кипяченой воды, добавляете муку (любую, я смолота на кофемолке крупу и попробовала из гречишной муки и из пшенной) и замешиваете крутое тесто (как на пельмени).

Раскатываете лепешки толщиной 2—3 мм.

На сухую сковороду посыпаете немного муки и на этой муке жарите лепешки. Жарятся они медленнее, чем на масле, но так вкуснее.

В лепешки можно добавить сезам. Я добавляла тмин (очень вкусно), вообще любые приправы и специи из программных. Можно молотой петрушки, душицы (орегано).

Вообще-то это рецепт восточных лепешек со специями. Туда сыплют разные специи, и вместе со специями вымешивается тесто. Так что простор для фантазии неограничен, и семье понравится (у меня муж любит их вместо хлеба есть).

### **Чapati**

Это индийское блюдо. Из гречневой или пшенной муки или смеси их приготовьте нежидкое тесто на воде. Разделите на маленькие колобки. Которые затем запекут в духовке или поджарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Похоже одновременно на пирожки и на котлетки.

### **Полосатая каша**

Очень вкусно получается, если полосатую кашу сделать. Насыпать в неширокую кастрюльку по 1 см крупы, залить водой 1 к 4—5 и поставить на медленный огонь, чтобы не перемешались, на 20 минут. И, не открывая крышки, дать еще постоять минут 20—30. Получается красивая полосатая каша, ножиком можно резать, как пирог. Я на дно рис кладу, а сверху – пшено, в середину гречку и крупу «Артек».

### **Каша из цельной пшеничной крупы**

Для начала следует перебрать крупу, затем промыть ее и засыпать в кипящую воду. При этом ее нужно варить под крышкой при помешивании 30 минут, после чего поставить для упревания на 2 часа. Когда каша будет готова, ее нужно пропустить через мясорубку. Из каши, пропущенной через мясорубку, можно также приготовить котлеты. Для приготовления данной каши требуется: на 2 стакана крупы – 6 стаканов воды.

Из такой каши получаются очень вкусные колобки, если скатать кашу шариками, обвалять в манке с кунжутными семечками и поджарить.

### **Рисовый салат**

Вот какой вкусный салат я изобрела:

варю кругленький рис, не промываю, мне нравится немножко липкий и густой. Пока варится, тру на терке редьку зеленую, добавляю специи (хмели-сунели или просто перчу), масло подсолнечное (немного), кунжутную соль, режу мелко укроп-петрушку. Смешиваю, даю 5 минут постоять, чтобы редька дала сок и пропиталась специями.

Рис сварился, добавляю в рис свой редьковый салатик, зелень, перемешиваю, сбрызгиваю соевым соусом. Объединение!

Это база. Можно готовить уже с самых первых дней. Дальше пошли добавки, кому какие продукты уже разрешается. Приятного аппетита!

### **Зеленый салат**

Потереть на крупной терке дайкон или редиску, мелко порубить зелень редиски с петрушкой и укропом, добавить листиков мяты, чабреца, мелиссы. Немного помять, чтобы зелень дала сок. Можно потереть на терке цедру лимона, апельсина. Добавить кунжутной соли, сбрызнуть маслом.

### **Редька с маслом**

Редька – чрезвычайно полезный овощ. О ней можете прочитать в главе о свойствах продуктов, которые мы употребляем. Ее недаром зовут «метлой желудка» – она чистит внутренности, как заправский дворник. И употребление ее в программе крайне желательно. Конечно, если нет обострений гастрита или язвы – в этот период редьку лучше не употреблять.

Редьку нарезать ломтиками, посолить, поперчить душистым белым перцем, сбрызнуть маслом, дать постоять, чтобы пустила сок. Вкусать с кашей сосредоточенно! Можно добавить в салат зелень.

### **Блины – это нам полезно!**

Несколько рецептов разнообразных блинов, придуманных и опробованных нашими Фигурками.

- Как оказалось, для того чтобы блины не рвались, совершенно не нужно яйцо. Цельнозерновая пшеничная мука и вода. У теста должна быть консистенция магазинной сметаны. Перемешать и дать постоять с полчаса. Потом добавить в тесто немного подсолнечного масла и жарить на сухой сковородке. Получаются тоненькие и вкусные блины. Я заворачивала в них петрушку и полоски дайкона.

- Смешать измельченные (в мельничке или кофемолке) гречку и пшеницу, залить водой до состояния густой сметаны, подсыпать чуть-чуть муки для клейкости (буквально щепотки две) и обжаривать на сковороде. Если не давать массе настояться, то получаются как хлебцы, если оставить на несколько минут – получаются оладушки. А если сделать пожиже и тут же разложить в сковородке, то вообще хрустящие чипсины. Можно добавить кунжут, но и без него очень вкусно получается. Соли вообще не надо.

- Блины – запросто! Я беру любую кашу, например вчерашнюю недоеденную пшеничную или рисовую кашу, разминаю ее, чтобы без комков, и размешиваю с водой (можно – газированной), добавляю рисовой муки немного. Тесто должно быть довольно-таки жидкое, чтобы блинчики получались тонкие; экспериментировала – так вкуснее. Жарю как обычные блины. Очень даже вкусно!

### **Ленивые голубцы**

Можно зеленую редьку (маргеланскую) жарить с рисом – получится как голубцы ленивые. И точно! Натерла редьку на мелкой терке, обжарила, добавила готовый рис (можно любую другую крупу) – объединение!!! Рекомендую всем! Можно с редькой еще редиску пожарить мелкими дольками, так красивей получится.

### **Овощной соус —1**

Дайкон очень сочный и сладкий, и для соуса он больше всего подходит. Смешаем его с зеленью петрушки и укропа, пару листиков мяты, небольшой кусочек лимонной кожуры, несколько капель масла – и под блендер! Получается соус – королевский! Можно разнообразить: если острее – то из редьки сделать, если поцветнее хочется – то редиски красной добавить, для зеленого цвета – маргеланской редьки. Им можно все что угодно поливать – и просто с кашей вкусно, и с блинами – роскошно, и с котлетками – объедение!

### **Овощной соус – 2**

Обжарить дайкон или редьку маргеланскую с зеленью на капле масла, добавив специй, как в предыдущем рецепте. Добавить рисовый крем из обжаренного риса. Посыпать кунжутной солью или солью с молотыми тыквенными семечками. Можно язык проглотить!

### **Крем-соус кунжутно-рисовый**

Обжарить на сковороде рис до орехового цвета – появится характерный запах каленых орехов. Смолоть в кофемолке вместе с обжаренным кунжутом и солью. В кипящую воду всыпать полученный порошок, вскипятить и дать повариться пару минут, потом постоять под крышкой еще минут пять. Получается подливка или крем – в зависимости от того, насколько разбавлено водой. Крем очень вкусно прямо так есть, можно посыпать зеленью и с редиской. А можно им как подливкой поливать блины, котлетки, кашу.

### **Рисовая лапша**

Это так вкусно! Почти не надо варить – в кипятке, снять с огня, 3 минуты под крышкой – готово. Основное ее достоинство – нейтральность. Поэтому ее можно делать с чем угодно, она насыщается вкусом добавляемого продукта. Вот только соусы к ней подавать из программных продуктов.

### **Симпатичные бутербродики**

Сварить рис, помять немного, добавить в него мелко нарезанную петрушку, кунжут. Нарезать 3 редиски на тоненькие кружочки. Положить один кружочек, сверху рис и накрыть другим кружочком и заколоть зубочисткой. Очень красиво и приятно хрумкать!

### **Рис по-флотски**

А я сварила рис и гречу, смешала их, и получилось по виду как рис с фаршем. Обжарила на сковороде с очень малым количеством растительного масла, посыпала кунжутной солью! Вкус потрясающий + редиска + петрушка вприкуску – объедение!

### **Каринто – очень вкусное печенье**

Замешайте легкое тесто из двух чашек гречневой, пшеничной или рисовой муки и 2 столовых ложек кунжутных семечек. Можно добавить щепотку корицы, апельсиновую цедру. Раскатать тесто, разрезать на полоски и жарить до хруста.

## 5-Й день

### **каша, зелень, редис плюс лук, несколько изюминок**

Не увлекайтесь добавками – в первый прием пищи добавьте всего столовую ложку нового продукта. Путь это будет, например, ложка жареного лука как приправа к каше. ИЛИ (не «и», а «или») ложка рубленого зеленого или репчатого лука в салате.

И внимательно отслеживаем реакцию организма: не появилось ли дурной отрыжки, или неприятные ощущения в животе или во рту, или бурчит живот, или какие-то высыпания на коже, зуд, воспаления. Если ничего подобного не произошло, то на следующий день уже спокойно вводим лук в те блюда, где он нам мил.

Если вы не любите лук – вы его пропускаете. То есть, не кладете вообще. И прямо сразу переходите к следующему этапу – вводите морковь.

Так же поступают те, у кого на лук получилась негативная реакция организма.

Изюминки для тех, кто скучает без сладкого. Если вы можете обойтись без них – лучше пропустите эту добавку. Изюминок действительно **НЕСКОЛЬКО** – штук десять в день, не более. И рассасывать их надо во рту до полного растворения. При первых признаках бурчания в животе изюм отменяется. И вводить его нужно либо вечером – пару штук сжевать, либо на следующий день после лука, то есть на шестой день.

## 6—7-8-Й день

### Каша, зелень, редис, лук, изюм

Все то же самое, что и в предыдущей главе – 25 рецептов, только некоторые уже с луком. И новые рецепты, добавляем, конечно! Итого – 40 разных блюд!

Блины «Вдохновение»  
Котлетки из гречки  
Волшебные суши с кунжутом и редисом  
Блины «Вдохновение»  
Волшебные суши с пореем и зеленью  
Волшебные роллы с кунжутом  
и редисом  
Блинчики из рисовой муки  
Рисовые котлетки с жареным луком  
Рисовые зразы  
Овощная подливка – 3  
Рисовый крем – традиционное японское блюдо  
Суп из зеленого лука и чеснока  
Салат семейный  
Выпечка – суперрулет!  
Каринто становится богаче!

#### **Блины «Вдохновение»**

Вчера попался очень горький дайкон – в порыве вдохновения положила его на сковородку жариться вместе с луком. И петрушки туда же покрошила. Потом перемешала все это с пшенной кашей, добавила сезам и завернула в рисовый блинчик. А что в блинчик не влезло – просто мокрыми руками в котлетки слепила. Никакого яйца – только каша, дайкон, петрушка и лук. И все пожарила на одной сковородке. Только на очень горячей, и масла – чуть-чуть. Очень вкусно, сама не ожидала. Все-таки пшенка при смешивании с луком, приправами и пр. становится похожей на картошку – можно смело ею картошку заменять в разных рецептах.

А при смешивании с морковкой, тыквой, яблоком и изюмом можно десерты сочинять. Но это позже, через три дня займемся конструированием десертов.

#### **Котлетки из гречки**

Варится рассыпчатая гречневая каша. После готовности перекручивается в мясорубке (я делала в блендере). В измельченную кашу режется сырой лук (можно и обжаренный, но вкус будет соответственно другой). И специи по вкусу. Масса и без яйца достаточно липкая. Формируем котлетки и обжариваем на капельке подсолнечного или оливкового масла. Я думаю, что в котлетки можно не только лук добавлять, а любые овощи.

#### **Волшебные суши с кунжутом и редисом**

Отварить рис (для суши специальный или просто круглый, как для плова) почти до готовности, до консистенции густой рисовой каши. Смешать с кунжутом, слепить суши. Редис (лучше продолговатой формы) разрезать вдоль, положить на суши, обвязать веточкой

петрушки. Тем, кому можно уже морковку, – вместо редиса положить кусочек тушеной морковки. Сбрызнуть соевым соусом. Есть палочками.

### **Волшебные суши с пореем и зеленью**

Отварить рис (для суши специальный или просто круглый, как для плова) почти до готовности, до консистенции густой рисовой каши. Смешать с кунжутом, слепить суши. Внутри положить полоски жаренного длинными кусочками лука-порея, зелень, специи.

### **Волшебные роллы с кунжутом и редисом**

Рис отварить как в предыдущем рецепте. Взять бамбуковый матрасик для роллов (у кого нет, можно просто рулон целлофановый раскатать для хранения продуктов), ровным слоем насыпать кунжут, сверху ровным слоем выложить рисовую кашку. Примять ее чуть-чуть (когда будете выкладывать, слегка смачивайте пальцы водой), на рис выложить нарезанный редис (или тушеный лук, или морковь – кому что можно), посыпать петрушкой, все скатать в рулетик. Примять пальцами, раскрутить матрасик/целлофан обратно. Рулетик должен остаться в форме, затем мокрым ножом нарезать роллы. Кушать палочками, представляя себя тонкой и изящной японской гейшей и богиней!

### **Блинчики из рисовой муки**

Покупаем сухие блинчики из рисовой муки. Их просто нужно размочить водой, положить начинку, завернуть и обжарить. Вариантов масса. Я сегодня опробовала гречку с луком и кунжутом. Вкуснотища! Сплошной Мур-р-р! Рис пережаренный с луком, думаю, будет не хуже. Если еще лук не ввели, можно просто с кашей с кунжутом. Должно быть еще хорошо дайкон с луком и морковкой и пшенка с морковкой или пшенка с дайконом. А с другими продуктами – просто не перечислить! Я собираюсь перепробовать все варианты с луком и только потом вводить морковку (хотя мне уже можно).

### **Рисовые котлетки с жареным луком**

Рис отварить в несоленой воде до мягкости, откинуть, дать воде хорошенько стечь, сложить в кастрюлю, немного примять, чтобы не рассыпался, добавить жаренный на 1 столовой ложке масла лук и дать остыть. Из этой массы разделить котлеты, обваливать в сухарях и поджарить с обеих сторон, посыпать кунжутом.

Секрет: не пытаться перевернуть котлетки до тех пор, пока снизу не образуется отчетливая поджаристая корочка, иначе они развалятся.

### **Рисовые зразы**

Разрешенными поджаренными овощами можно начинить рисовые котлетки из липкого риса, обваливать их в сухарях с кунжутом и быстро поджарить. Маргеланская редька похожа вкусом на капусту, а дайкон – на картошку или на капусту – среднее что-то. Можно просто из лука и зелени сделать начинку.

### **Овощная подливка – 3**

Пережарьте на небольшом количестве масла овощи до золотистого цвета, всыпав ложечку рисовой муки, затем добавьте немного воды, и пусть подливка чуть загустеет на небольшом огне.

### **Рисовый крем – традиционное японское блюдо**

Поджарить рис, пока он не станет коричневым. Смолоть его в кофемолке. На 4 столовые ложки муки – 3 стакана воды. Кипятить 20—25 минут. Если надо, добавлять немного воды.

Крем вкусно употреблять, посыпая соленым кунжутом или поджаренными до хруста луком-морковкой.

### **Суп из зеленого лука и чеснока**

Ингредиенты:

20 г зеленого лука, 5 г зеленого чеснока (перо), 20 г зелени петрушки, 3 г мяты, 20 г рисовой муки, 10 г растительного масла, соль.

Приготовление:

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, чеснок, петрушку, мяту и ложку масла положить в кипящую воду. Приблизительно через 15 минут добавить рисовую муку, разведенную водой. Суп довести до готовности, затем снять с огня и заправить нарубленным укропом и молотыми зернышками тыквы и кунжута.

### **Салат семейный**

Хочу поделиться семейным салатом. Редька (в оригинале – черная, но, думаю, можно и дайкон) натирается на терке, к ней добавляется жареный лук. Все перемешивается. У меня этот салат вызывает чувство праздника. Родители его в моем детстве на праздники чаще всего делали. Поэтому мне, наверное, вдвойне вкусно, но и всем, я думаю, понравится!

### **Выпечка – суперрулет!**

Сварила пшеничную кашу (1,5 стакана пшенки), дала ей хорошенько упреть, завернув в одеяла. Затем размолочила блендером в крем. Расстелила бумагу для выпечки, смазала каплей масла подсолнечного (исключительно для того, чтоб легче отставало), затем на лист выложила кашу и влажными руками разровняла. Следите, чтоб один край (К КОТОРОМУ заворачивать будете) оставался тоньше противоположного.

У меня оставался рис по-флотски, он-то и послужил начинкой. Выкладывала не толсто, и опять же к более тонкому концу – более тонкий слой начинки. И с краев оставляйте немного места, а то при скатке фарш будет немного высыпаться. Сверху порядка 2 столовых ложек тушеного лука, щепотку кунжута.

Теперь аккуратно поднимаем более толстый край рулета вместе с бумагой. Далее аккуратно начинаем закатывать кашный слой рулетом БЕЗ БУМАГИ. Оформите руками рулет с краев. И потом в форму. Я с бумаги снимать не рискнула, выпекала прям с бумагой в форме. Можно немного присыпать кунжутом для красоты и аромата. Выпекать до золотистого цвета.

Мы ели и нахваливали! Вот уж не думала, что из простой каши такую вкусноту соорудить можно!

### **Каринто становится богаче!**

В наше печенье (см. в предыдущем этапе) можно было добавить щепотку корицы, апельсиновую цедру. И теперь можно добавить несколько нарезанных изюминок – получится изумительно! Раскатать тесто, разрезать на полоски и жарить до хруста.

## 9-й день

### добавляем морковь, яблоко

Все как в прошлый раз: пробуем добавить ТОЛЬКО ОДНУ ЛОЖКУ моркови.

В первые 3 дня – только вареную, жареную и тушеную. Потом можно будет добавлять по ложке тертой сырой моркови, то есть в первый раз – одну ложку, на следующий день – уже две ложки и т. д.

И точно так же, как и в прошлый раз, тщательно отслеживаем реакцию организма на введение нового продукта. И если реакции не последовало, то смело на следующий день принимаемся хрумкать морковкой!

Яблочко наливное, сколько фигурок и фигуров радуется твоему появлению в нашем рационе! Но!

Внимание!

В десятый день мы можем съесть только осьмушку небольшого яблока! И тщательно, буквально «в пыль» мы пережует его, растворим еще во рту. И так же, как и всегда, понаблюдаем за реакцией. Никаких бурчаний в животе быть не должно! И кожа совершенно спокойна, и пищеварение тоже не изменилось ни в какую сторону. Если же в животе забурчало – яблоку пока рановато появляться на столе. Утешьте себя на следующий день парой изюминок, которые также рассосите-разжуйте до молекул. Если и от них «заговорил» живот – перенесите на недельку добавление сладостей.

Должна сразу предупредить о двух подводных камнях.

Первое: яблоко сильно тормозит очистительное действие программы, поэтому не увлекайтесь им. Я не рекомендую употреблять яблоки каждый день и в количестве большем чем половинка.

Второе: с яблоком обращаться с осторожностью! Яблоко вызывает аппетит и делает это весьма активно, поэтому правило такое:

яблоки едим только  
перед едой, за полчаса,  
но никак не после еды!

Ну и конечно, вводим его в рацион на десятый день, в количестве известном – одна столовая ложка!

Внимание: яблоки жевать тщательнейшим образом! Бурчание в животе – это ваше неправильное жевание! Вспомните знаменитую фразу О. Бендера: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!» Вот и жуйте как следует!

## 10—11-12-й день

### Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоко Рецепты 10—12 дня

*Лапша с овощами*  
*Морковные котлеты*  
*Пшеничные котлеты*  
*Закуска из моркови*  
*Рецепт пельмешек*  
*Морковный суп-пюре*  
*Рис «Малиновая фантазия»*  
*Лапшенник*  
*Пшеничная каша с морковью*  
*Суши*  
*Полосатая каша*  
*Пирожное из полосатых каш*  
*Салатик*  
*Кулеш*  
*Жареные овощи*  
*Овощной плов*  
*Хлеб*  
*Ризотто*  
*Запеканка из пшенично-пшеничной каши*  
*Красная икра*  
*Сырники*  
*Новый рецепт салата*  
*Рисово-яблочные оладьи без яйца*  
*Конфеты из риса – или сладкие суши?*  
*Пирожное «Корзинки»*  
*Мороженое*

Морковь – очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин – вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Морковь содержит 1,3% белков, 7% углеводов. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. В моркови содержатся эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.

Морковь содержит бета-каротин, который ко всем своим волшебным качествам еще и улучшает работу легких. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью, употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и осо-

бенно морковный сок используются в лечебном питании при заболеваниях (загаженности) печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

Вареная морковь помогает лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты. Обладает этот овощ и противомикробными свойствами. Также в моркови содержатся фитонциды. Достаточно пожевать морковку – и количество микробов во рту резко уменьшится.

Все знают о волшебном действии фитонцидов, находящихся в чесноке и луке. Эти фитонциды помогали справляться с эпидемиями – даже с чумой! Но мало кто догадывается, что фитонцидов в моркови в 40 раз больше, чем в чесноке и луке! А запаха, кстати, в сто раз меньше. Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови. Если вы чувствуете, что до вас добрался грипп – натошак полстакана морковного сока, – и гадкий грипп уберется восвояси! Если, конечно, не допустить до болезненного состояния, а схватить болезнь за шкирку в самом начале.

Советую использовать в пищу столовую морковь с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.

Соединений калия в моркови в 10 раз больше, чем соединений натрия. Это, вместе с пищевыми волокнами, наделяет данный корнеплод не только мочегонными, но и умеренными желчегонными свойствами.

### **Лапша с овощами**

Мне очень понравились блюда из рисовой лапши (рисовая мука, вода) – продается в отделах с японско-китайской едой. Тем, кому можно лук, морковь: обжариваем натертую на крупной терке морковь, половинку луковицы, мелко порубленной, пережариваем на подсолнечном масле, туда же кидаем отваренную рисовую лапшу, еще немного жарим под крышкой и сверху посыпаем кунжутом. Объедение!

### **Морковные котлеты**

Морковные котлеты можно готовить даже и без яйца. Я проворачиваю через мясорубку готовую кашу, она превращается в липкий фарш. Тертую морковь обжариваю несильно на небольшом количестве масла. (Можно сырую, тогда лучше натереть помельче.) Теперь смешиваем фарш и морковь. Лепим мокрыми руками котлетки и обжариваем. Как-то я пекла их в духовке.

Если хочешь несладкие, добавляешь лук и зелень. А хочешь сладенькие – изюм и чуть-чуть корицы. Хороши котлетки из пшеничной крупы и риса. Если не хочешь проворачивать через мясорубку – готовь из круглого риса. Он липкий, только на котлеты его лучше чуть-чуть переварить, не надо, чтоб рисинка от рисинки отделялась. Удобно наготовить сразу побольше. После обжаривания часть котлет заморозь. Перед уходом на работу достанешь из морозилки – вечером тебя будет ждать котлетка.

Приятного аппетита!

### **Пшеничные котлеты**

Варим пшеничную кашу, добавляем тушенную морковь с луком. Из получившейся массы формируем котлетки, обваливаем их в волшебной соли и жарим. Если делать котлеты поменьше, они не разваливаются. А чтобы легче лепить, руки мочу в холодной воде. Готовые котлеты можно посыпать петрушкой и зеленым луком.

### **Закуска из морковки**

Взять молоденькую мелкую морковку. Духовку разогреть до 200 °С. Морковь почистить, вымыть и разрезать вдоль на четыре части. Выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом и соевым соусом. Запекать 15—20 минут. Готовую морковь посолить волшебной солью.

### **Рецепт пельмешек**

Из гречневой муки, горячей (!) воды и капли растительного масла замесить густое тесто. Раскатать в кружляшки. Начинка: отварить рис, добавить обжаренные лук, морковку, сельдерей. Залепить пельмени, отварить. Соус: растительное масло, волшебная соль, редиска, зелень, все перемолоть в блендере до пюреобразного состояния.

### **Морковный суп-пюре**

Рецепт рассчитан на 6 человек, так что оценивайте свои силы.

Продукты: 600 г моркови, 200 г дайкона, 1 красная луковица, 2 дольки чеснока, 60 мл оливкового масла, 1/3 ч. ложки семян кориандра, петрушка, волшебная соль.

Влить в кастрюлю оливковое масло и поставить кастрюлю на огонь. В разогретое масло бросить дольки чеснока, семена тмина и кориандра. Крупно нарезать морковь, лук, дайкон и добавить в кастрюлю. Протомить все вместе 2—3 минуты. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла все овощи и была на два пальца выше, бросить пучок петрушки и посолить.

Варить суп до готовности моркови.

Слегка остывшие овощи взбить в блендере до консистенции пюре, добавляя немного овощного бульона, в котором они варились. Протереть суп через сито (не обязательно), перелить в кастрюлю и слегка прогреть. Подавать, украсив листиком петрушки и веточкой укропа.

### **Лапшенник**

Еще один рецептик – просто и празднично. Понадобится: рисовая лапша тоненькая, лук репчатый, морковь, капля растительного масла.

Обжарить слегка мелко нарезанный лук, морковь (на мелкой терке) в большой сковороде, добавить прямо туда невареную лапшу и залить кипятком так, чтобы не до конца была прикрыта лапша. Под крышкой жарить на медленном огне 3—5 минут, затем лапшу, как блин, перевернуть и снова добавить немного кипятка, еще 3—5 минут под крышкой. Готово! Получается такой пирожок из лапши. Приятного аппетита!

### **Рис «Малиновая фантазия»**

Подготовленный рис, нарезанные молодые листья малины, натертую на терке морковь укладывают в посуду послойно. Продукты заливают горячей водой и варят 10—15 минут, каше дают упреть 20—30 минут и подают к столу, сбрызнув маслом, стараясь не нарушить слои.

### **Пшенная каша с морковью**

Крупку отмерить, промыть, залить водой и поставить на огонь. Морковь помыть, почистить и натереть на крупной терке. Натертой моркови по объему может быть столько же, сколько пшена, или больше. Когда вода закипит, всыпать морковь, перемешать, закрыть крышку и готовить кашу любым описанным способом. Перед подачей на стол перемешать.

Бесподобное блюдо получается, если вместе с морковью добавить также сухие укроп и петрушку (домашнего приготовления).

### **Суши**

Любители японской кухни просто счастливы: можно приготовить разнообразные суши.

С дайконом и зеленью, с жареным или свежим луком, с морковкой и кунжутом – добрый десяток начинок можно скомбинировать из этих продуктов!

### **Полосатая каша, но уже со слоями морковки.**

На дно кастрюли слой морковки, потом рис, гречка, пшено – по 1 см. Можно между крупой слой морковки прокладывать, каша получится сладкая!

Аккуратно залить водой, чтобы слои не перемешались. Воды раза в полтора-два больше. Поставить на огонь. До того как закипит, убавить огонь – чтобы не нарушить слои. Кипеть должно минут 10, потом плотно закрыть крышкой, дать покипеть еще полминуты и выключить. Крышку не открывать даже на секунду! Оставить на плите на полчаса упревать. Получается кашный пирог полосатый – очень вкусный. А когда сезамчиком посыпан – просто объедение!

Приятного аппетита!

### **Пирожные из полосатых каш**

Полосатую кашу (остывшую) нарезать на полосатые ломтики и обжарить на раскаленной сковороде с каплей масла. Если дадите внизу схватиться корочкой – не рассыплются. Если не солить, то пирожные будут сладкие! Потому что из половинки яблока мы приготовим сладкую подливку: яблоко сварить в микроволновке, растереть в отваре и прокипятить с щепоткой рисовой муки до загустения.

### **Салатик**

Получается хороший салатик – редисочка, тертая морковка, петрушка, укропчик. И капельку масла растительного. Посыпать кунжутом. Ням!

Приятного аппетита!

### **Кулеш**

Тем, кто соскучился по супчику, уже можно сварить жиденькую кашку-кулеш, лук и морковка у нас есть, потушить их в капле масла, добавить только крупы по вашему выбору. Если рис – то получится классический диетический рисовый супчик, в который можно настричь наших травок – петрушки и укропа.

### **Жареные овощи**

Поджарьте на небольшом количестве масла лук, добавьте туда травку. Это отличная приправа к любой каше. Если вы употребляете в качестве редиски дайкон, то пожарьте и дайкон – эта редиска очень вкусная в жареном виде.

### **Овощной плов**

В глубокой сковороде или казанке пережарьте слегка лук и морковку. Всыпьте рис, добавьте специй, аккуратно залейте водой, чтобы вода слегка покрывала рис.

Рис быстро разбухнет, тогда снова долейте – лучше кипятка. Плотно закройте крышкой и дайте постоять. Секрет вкусного плова – ни в коем случае не поднимать крышку минут 20, чтобы не ушел пар. Тогда рис будет нежнейший и очень вкусный. Перед подачей на стол перемешать и посыпать кунжутом и зеленью.

### **Хлеб программный разнообразный**

На кофемолке перемолоть гречневую крупу, немного риса, овсяных хлопьев, льняное семя, 1—2 ложки обычной муки, 1 яйцо и 1—2 ложки растительного масла. Соль морская. Водички до желаемой густоты. И на сухой сковородочке выпекать.

Можно пшенку подмолоть, интересно получится. Можно еще туда кунжута добавить – чтоб ореховый вкус получался, или накрошить тыквенных семечек.

Можно положить жареного лука – объедение получится – просто луковый пирожок!

Можно морковки на мелкой терке натереть – очень нежно получается, и цвет красивый. Экспериментируйте на здоровье!

### **Ризотто**

Для ризотто нужно:

рис сорта арборио или италика;

1 луковица;

масло растительное.

Для овощного бульона:

1 крупная луковица, мелко порубленная;

1 крупная морковь, мелко нарезанная;

1 зубчик чеснока, разрезать пополам (не обязательно);

1/4 ч. ложки молотого белого перца (не обязательно);

1,5 литра холодной воды.

Все ингредиенты для бульона отправить в глубокую тяжелую кастрюлю, на МЕДЛЕННОМ огне довести до кипения и варить НЕ ДОЛЬШЕ часа. Процедить через марлю или частое сито.

На сковородке в растительном масле, лучше взять оливковое, на ОЧЕНЬ МЕДЛЕННОМ огне томить мелко нарезанный лук.

**ВНИМАНИЕ!** Лук не должен зазолотиться, зажариться, он должен просто стать прозрачным, то есть как бы «свариться в масле».

Всыпать рис, перемешать и постепенно, половник за половником, добавлять бульон. Постоянно помешивать и следить за тем, чтобы рис не плавал в жидкости, а впитывал бульон, то есть подливать следующий половник бульона только тогда, когда предыдущий уже практически весь впитался в рис.

### **Запеканка**

#### **из пшенно-пшеничной каши**

Сварить пшеничную кашу вместе с крупой «Артек», у меня получилась густоватая, и на следующий день я решила сделать запеканку. На противень выкладываются пережаренные лук с морковью и зелень (сельдерей, петрушка). Сверху выкладывается каша и отправляется в печку. В мини-печке это готовится около 15—20 минут. Остужается запеканка и готова к употреблению. Если делать с вечера, чтоб завтра взять на работу, она хорошо застывает в холодильнике и удобно режется. Сезам

по вкусу, но можно и не солить – и так очень вкусно.

Секрет: при жарке лука и морковки можно добавить воду, когда они уже немного поджарились, и оставить на плите доходить, очень нежный тушено-жареный вкус.

### **Красная икра**

Морковь и лук обжарить и потушить до готовности. Добавить специй – кардамон, гвоздику, имбирь чуть-чуть. Можно блендером порубить, можно так оставить. Очень вкус-

ная мазюка для всяких блинчиков-пирожков, и с овощным бульончиком прекрасно – как заправка, и в кашу положить очень вкусно!

### **Сырники**

Отваренный рис смешать с изюмом. Перемолоть массу в блендере или через мясорубку. Лепить сырники и печь. Можно добавить морковь.

### **Новый рецепт салата**

На мелкой терке натереть одну небольшую морковь, потом на терке покрупнее натереть 4—6 редисок и маленькое яблоко, крошить петрушки и добавить масло оливковое. Эту массу я перемешала и к ней добавила, примерно половину с нее, уже отваренного риса. Вкуснятина получилась!!!

### **Рисово-яблочные оладьи (без яйца)**

Обалденно вкусные, даже мой муж лопал с удовольствием, причем отказываясь солить и сахарить, что для него неслыханно!!!

Взять сваренную (можно вчерашнюю) рисовую кашу. Я брала где-то 1 порцию или полторы примерно. Натереть туда 1 яблоко, чуть-чуть плеснуть водички и загустить рисовой мукой (я сама смолола рис в кофемолке – долго, но в принципе нормально получается). Еще я добавила чуть-чуть корицы.

Замешивается тесто, по густоте как для сырников, и жарится на сковороде, смазанной растительным маслом. Готовые оладьи посыпать сверху обжаренными семечками кунжута.

Это не одна порция получится, а примерно две-три.

### **Конфеты из риса (или сладкие суши?)**

Нужно сварить из риса вязкую, разваренную, но не слишком уж жидкую, клейкую кашу. Рис отжимают и лепят из него кирпичики, внутрь можно добавить рубленый изюм с мелко рубленой, чуть прижаренной морковкой и яблочком, немного молотых тыквенных семечек, немного корицы и ванили. Сверху их обваливаем в размолотом в кофемолке в порошок, обжаренном кунжуте или в тыквенных семечках. Кушать лучше холодными.

### **Пирожные «Корзинки»**

Для теста:

около 150 мл отвара стевии;

около 4 ст. ложек гречневой муки;

0,5 тертого яблока (если маленькое, то можно 1);

корица.

Для крема:

сваренный на отваре из стевии круглый рис;

1 яблоко;

немного цедры лимона.

Приготовление:

Замесить тесто (следите, чтобы было не слишком крутым, иначе рассыпается). Формочки для кексов смазать растительным маслом и заполнить тестом. Для этого шарик из теста придавите ко дну большим пальцем и дальше лепите по стенкам формочки. Внимание: дно формочки должно быть покрыто довольно толстым слоем, в противном случае оно потрескается и будет пропускать крем. У вас должна получиться «корзинка».

Выпекать в духовке до готовности. Если при извлечении из формочки стенки корзинки сыроваты, можно их подсушить до готовности в духовке.

Все ингредиенты для крема смешать блендером до кремообразного состояния. Цедру лимона можно не добавлять, но она очень хорошо перебивает травянистый запах стевии, поэтому небольшое количество все-таки советую. Готовый крем охладить и наполнить корзинки. Приятного аппетита!

Можно сделать пюре, или соус, или подливку из фруктов (а также сухофруктов), которые ты уже ввела по программе. Если нужно загустить – использовать рисовую муку.

А еще должно быть хорошо их соусом каким-нибудь полить. Я еще не пробовала, но придумала так: взять яблоко, сварить или запечь, измельчить в блендере с небольшим количеством воды и загустить на огне, добавив той же рисовой муки немножко.

### **Мороженое**

Пюре из моркови и запеченных яблок смешать 1: 1, добавить по желанию мяты или мелиссы, немного ванили или корицы, взбить хорошенько блендером, разложить в формочку для льда, воткнуть зубочистки в каждую форму. Заморозить. Эскимо готово.

Можно продолжать рецепты до бесконечности, но надо же оставить вам простор для творчества! Поэтому перейдем к следующему этапу.

## 13-й день

### добавляем сельдерей и кабачок

Все как в прошлый раз: пробуем добавить в один день ТОЛЬКО ОДНУ ЛОЖКУ сельдерей или кабачка.

Сельдерей – пряное растение, и кому-то может показаться его запах и вкус чрезвычайно насыщенными, такое бывает частенько. В этом случае попробуйте начать с корешка. Корень сельдерей – большой круглый клубень с нежной белой серединкой. Постригите ее соломкой и пожарьте или потушите с зеленью и луком. Получится очень вкусная добавка с явным грибным вкусом. Можно натереть корень на терке с редиской и морковкой вместе, и в сочетании с зеленью это получится легкий освежающий салатик.

Тем же, кому приятен вкус и запах травы сельдерей, рекомендую черешки. Сочные и душистые, они и в свежем виде объединение и в сочетании с другими овощами в блюдах очень украшают жизнь!

В течение дня попробуйте и корешок, и траву сельдерей и последите за реакцией. Если проба прошла хорошо и до следующего дня не появилось никаких реакций, то смело добавляйте это дивное растение к своему столу!

В любом виде готовим новые овощи – сырыми или вареными, тушеными или жареными. И точно так же, как и в прошлый раз, тщательно отслеживаем реакцию организма на введение нового продукта. И если реакции не последовало, то смело на следующий день принимаемся готовить невероятную вкусноту!

И через день вводим другой продукт – то есть на 15-й день. И также следим за реакцией.

## 14—15-16-й дни

### **Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоки, сельдерей, кабачок. Добавляем сельдерей – стебли и корень**

Жареный корень имеет нежный вкус, чуть напоминающий грибы. По сезону можно добавить каштаны.

#### **Рецепты 14—16 дня:**

Кабачковые кольца  
Кабачковая икра  
Оладьи кабачковые  
Жаркое из сельдерея  
Салат из сельдерея с яблоками и орехами  
Лук по-гречески  
Каша пшеничная с овощами  
Кабачок фаршированный  
Рис с каштанами  
Овощные спагетти  
Тушеные стебли сельдерея  
Рисовые лепешки  
Фудзияма осенью  
Рулеты из риса с овощами и кабачком на гриле  
Десерт из пшенной каши, моркови, яблока и изюма  
Блины или запеканка из кабачка  
Суп-пюре  
Суп из сельдерея  
Тушеный сельдерей с морковью  
Кабачки фаршированные овощами и рисом  
Цукини по-болгарски  
Солянка со стеблем сельдерея  
Крем-десерт  
О-бенто  
Яблочные колобки  
Яблочные пирожные

#### **Кабачковые кольца**

Это самое простое: нарезать кольцами по полсантиметра и обжарить в капле масла, на горячие кольца сразу раскладываете зелень нарезанную и нашу соль. Иногда можно добавлять тертый чеснок, имбирь, кардамон – кому что нравится. Чесноком не увлекайтесь!

#### **Кабачковая икра**

Домашняя икра очень выгодно отличается от баночной – вкуснее в сто раз!

Кубиками режем кабачок, лук, морковь на терке измельчаем. Обжариваем лук, туда присоединяем морковь и кабачок. И тушим на маленьком огне до готовности. В конце добавляем зелень и приправки из кунжута, тыкв семечек и...

Если чуть-чуть потушить – получается приправа к каше вкусная или начинка для блинов. Если долго потушить, получится икра кабачковая.

### **Оладьи кабачковые**

Натереть кабачок на крупной терке, добавить резаную зелень, немного муки и жарить оладки – очень вкусно! И радует глаз!

### **Жаркое из сельдерея**

Сельдерей нарезается пластинами. Посыпать их петрушкой и укропом, положить на противень. Посыпать кунжутной солью немного, sprysнуть подсолнечным маслом слегка и на 20—25 минут в духовку. Получайте жаркое. А кашка на гарнир.

### **Салат из сельдерея с яблоком и орехами**

Стебли сельдерея режем без листьев, яблоко можно натереть, можно мелко нарезать, кому можно орехи – арахис, семечки тыквенные, подсолнечные, изюм. Заправляем оливковым маслом. Вместо соли можно сезам.

### **Лук по-гречески**

Продукты: 1 кг репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, несколько капель лимона, один корень сельдерея, молотые тимьян и кориандр, 5—6 горошин черного перца, лавровый лист.

Способ приготовления: лук нарезать, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона и специи, залить небольшим количеством кипятка и тушить. Остудить и подать с белым хлебом.

### **Каша пшеничная с овощами**

Продукты: 6 ст. ложек пшеничной крупы, 0,5 л воды, 100 г кабачков, один небольшой корень сельдерея или петрушки, одна морковь, одна луковица, один зубчик чеснока, растительное масло, зелень укропа или петрушки.

Промытую пшеничную крупу всыпать в кипящую воду, варить до готовности.

Кабачки, сельдерей, морковь, лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле и тушить. За 5 минут до готовности положить кусочки сладкого перца, после чего добавить рубленый чеснок.

Готовую кашу выложить на тарелки, добавить приготовленную заправку и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Кабачок фаршированный**

Кабачок разрезать пополам и очистить мякоть ложкой. Заполнить половинки обжаренными луком, морковью, мякотью кабачка и вареным рисом – можно смесью или слоями. Всю красоту ставим в духовку и выпекаем до готовности, если начнет пригорать – накройте фольгой. Соль и зелень по вкусу!

### **Рис с каштанами**

Сварить каштаны до полуготовности. Добавить их в варящийся рис с таким расчетом, чтобы они сварились вместе. Каштанов взять пятую часть от количества риса. Каштаны становятся сладкими и нежными, как бисквит, а рис приобретает неповторимый сладковатый аромат.

### **Овощная икра**

В кастрюльку кладем 1 ст. ложку масла, лучок (1 шт.), чуток пассеруем, добавляем корень сельдерея (50 г или больше), опять пассеруем, морковку (3 шт. больших). Лук нарезать квадратиками, морковку, сельдерей натереть на терке. Тушить под крышкой минут 15—20. Если надо, добавить чуток воды. Готовую «морковную икру» размельчить в блендере или специальной насадкой к миксеру. Добавить мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

### **Овощные спагетти**

Кабачок, морковь, дайкон, корень сельдерея нарезать сначала тонкими лентами с помощью спецножа, а затем соломкой. Сложить овощные спагетти в миску, присыпать немного солью, дать постоять 10 минут, затем промыть и обсушить. Разогреть в сковороде растительное масло. Добавить овощи, быстро обжарить при помешивании. Влить немного воды, тушить 10 минут. Красиво и вкусно! Приятного аппетита!

### **Тушеные стебли сельдерея**

Возьмем 3 стебля сельдерея. Нарежем их кусочками, примерно 1 см шириной. Небольшую луковицу потушим в 1 ст. ложке растительного масла, не давая ей изменить цвет. Добавим сельдерей и всыплем 1 ст. ложку любой молотой крупы без горки. Помешивая, потушим еще минут 5. Постепенно вольем стакан воды и потушим на слабом огне до готовности.

Получается нежнейшее блюдо, очень вкусно с любой кашей и как приправа к оладушкам.

### **Рисовые лепешки**

Смешать вареный рис с нарезанными и пожаренными или тушеными овощами и луком. Сделать небольшие лепешки. Обсыпать кунжутом и слегка обжарить на растительном масле до хрустящей корочки.

### **Фудзияма осенью**

Круглый рис сварить, слить в миску жидкость, рис промыть. Выложить в бокал для мартини (треугольный), опрокинуть на тарелку (Фудзияма), обложить жареными и нарезанными овощами (морковь, кабачок, лук, морковь, дайкон), в моем случае на гриле.

Соус: отварить морковь, почистить. Пожарить на растительном масле лук, морковь. Нарезать зелень. Долить жидкостью из-под риса. Добавить некондиционные овощи после жарки на гриле. Разбить в блендере. Выложить в кастрюльку, проварить, добавить немного соли, перец, орегано, майоран.

### **Рулеты из риса с овощами и кабачком, зажаренном на гриле**

Кабачок тонко нарезать по длинной стороне, сварить овощной плов из риса, слепить рулеты, заколов зубочистками, полить соусом из предыдущего рецепта. Украсить зеленью.

### **Десерт из пшенной каши, пюре из моркови, печеного яблока и изюма**

Пшеничную кашу сварить, морковь отварить, превратить в пюре, яблоки – вынуть середину, немного изюмин внутрь, запекать в фольге в духовке 40 минут. Разложить в бокал слоями. Посыпать сверху изюмом из яблок.

### **Блины или запеканка из кабачка**

Кабачок натираем на мелкой терке, добавляем всякие травки сушеные (я добавляла смесь итальянских травок), а также пшеничные хлопья и муку. Может потребоваться добавить немного волшебной водички, если хлопья не разойдутся. Способ приготовления как

в предыдущем рецепте. Как вариант: можно сразу в форму, смазанную маслом, выложить и – в духовку, не обжаривая предварительно. Получится запеканка.

### **Суп-пюре**

Обжарить лук + морковь + сельдерей корневой. Сварить пшеницу. В блендере все смолоть + укроп + вода до консистенции супа-пюре. Довести до кипения и выключить огонь. В тарелке посыпать кунжутом с солью. Вкуснятина невероятная!!!

### **Суп из сельдерея**

Беру 500 г стебля сельдерея, 1 кабачок, пучок зеленого лука, 2 луковицы, петрушку, укроп. Все это режу мелко и обжариваю на сковородке 10 минут в небольшом количестве масла. После этого добавляю немного воды, накрываю крышкой и тушу еще 5 минут. После этого остужаю, взбиваю в блендере до консистенции пюре, развожу кипятком, довожу до кипения, и суп готов. Если не разводить водой, то получится овощное пюре.

### **Тушеный сельдерей с морковью**

Ингредиенты:

сельдерей (корень) – 4 шт.;  
вода – 1 стакан;  
морковь – 4 шт.;  
растительное масло – 2 ст. ложки;  
укроп (зелень) – 1 ст. ложка.

Подготовленные сельдерей и морковь нарезать кольцами, выложить в посуду, добавить воду, соль и тушить при закрытой крышке 7—8 минут, периодически помешивая. Затем посыпать измельченной зеленью укропа и подать к столу. А если добавить еще и обжаренный лук...

### **Кабачки, фаршированные овощами и рисом**

Ингредиенты:

2 ст. ложки риса;  
250 г кабачков;  
2 моркови;  
1 ч. ложка растительного масла.

Кабачки очистить, вынув сердцевину, нарезать поперек кольцами и варить до полуготовности. Очищенную морковь припустить в воде с добавлением масла до готовности. Рис отварить и смешать с морковью, протереть и подготовленным фаршем заполнить кабачки, выложить их на противень и запечь в жарочном шкафу.

### **Цукини по-болгарски**

Нам потребуется: 1—2 шт. цукини, 1 маленькая морковь, корневой сельдерей – небольшой кусочек, 1/4 маленькой вареной свеклы, измельченные петрушка и укроп, щепотка из разных приправ (орегано, майоран, сухой базилик), 1 ст. ложка растительного масла (или еще меньше).

Приготовление:

1. Все овощи помыть, очистить (с цукини кожицу срезать не надо).
2. Тертые на мелкой терке сельдерей и морковь потушить на сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла.
3. В тушеную морковно-сельдерейную смесь добавить травы-приправы и тертую свеклу.

4. Цукини нарезать на несколько «цилиндров», в каждом аккуратно чайной ложечкой выскрести мякоть, оставляя дно.

5. Заполнить получившиеся трубочки цукини морковно-свекольно-сельдерейным фаршем.

6. Поставить фаршированные трубочки в пароварку на 18—20 минут.

На гарнир подавать гречневую кашу с редиской.

Это блюдо не только очень вкусное, но и эффектное!

P. S. Если фарш для цукини сделать из риса с жареными грибами, то блюдо будет называться цукини краковские; если фарш из жареного лука, то – по-итальянски

и т. д. Кстати, изъятая мякоть цукини (вареная, тушеная) может служить прекрасным дополнением к любой каше.

Стройности всем!

### **Солянка со стеблем сельдерея**

Подойдет к любой кашке. Тушатся на сковороде, на медленном огне, нарезанный тонкими ломтиками поперек стебель сельдерея, тертые на крупной терке морковь и зеленая редька. Пропорция: 1: 1: 1. Готовое блюдо украсить петрушкой и волшебной солью.

Очень рекомендую: готовится быстро и получается нежнейшая солянка, ни капли лука.

Приятного аппетита!

### **Крем-десерт**

Рис сначала обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета, затем сварить. Хорошо разваренный рис перемешать блендером с яблоком в пропорции 50: 50. Получается крем-десерт яблочно-рисовый. Кому можно изюм, можно и его добавить. И приправок разных – корицы, кардамона, ванили чуть-чуть.

### **О-бенто**

А у меня есть такое увлечение, как собирать о-бенто. Японские коробочки с обедом на работу или на учебу. Было у меня два дня интенсивных семинаров. Пришлись они на второй и третий кашные дни. Делала себе простенькие о-бенто. Пальчики из дайкона (нарезанный как морковные палочки в Макдоналдсе). И японские рисовые колобки.

Я вообще японскую кухню очень люблю.

Мой вариант начинки для онигири

Тертый крупно дайкон поджарить, смешать с рассыпчатой гречкой и рубленой петрушкой, присолить волшебной солью. Это очень вкусно даже само по себе. Но в начинке онигиков тоже замечательно.

Вместо того чтобы оборачивать треугольнички в нори, я обваляла их в обжаренном кунжуте – очень по-японски.

Вообще было бы желание – найти удивительные варианты о-бенто в Сети просто. А для Фигурок это может стать одним из прекрасных символов любви к себе. Делать себе каждый день подарок в виде красивого и вкусного обеда.

### **Яблочные колобки**

Эти крошечные колобки-конфетки для улады живота, если скучно стало во внутренних органах:

1 яблоко, по 2 ложки изюма, арахиса и тыквенных семечек. Смешать все в блендере. Из получившейся массы слепить колобки. Выложить их на смазанную маслом сковородку. Запекать в духовке до готовности.

### **Яблочные пирожные**

Пробовала яблоки запекать, разрежала их сверху немного и положила туда рис отварной, смешанный с изюмом. На формочку чуть воды налила и яблочки выставила. Запекала минут 10—15 в горячей духовке. Очень вкусное блюдо получается.

Приятного аппетита!

## **17-й день**

### **добавляем грибы, каштаны, цикорий**

Все как в прошлый раз: пробуем добавить в один день ТОЛЬКО ОДНУ ЛОЖКУ грибов. В любом виде – сырыми или вареными, тушеными или жареными. И точно так же, как и в прошлый раз, тщательно отслеживаем реакцию организма на введение нового продукта. И если реакции не последовало, то смело на следующий день принимаемся готовить невероятную вкусноту! И через день вводим другой продукт – то есть на 19-й день.

И также следим за реакцией. И так далее!

## 18—19-20-й дни

### Каша, зелень, редис, лук, изюм, морковь, яблоки, сельдерей, кабачок, грибы, каштаны, цикорий

Грибы пригодятся любые. Кому какие больше нравятся, у кого какие под ближайшей елочкой или в супермаркете растут. Съедобные, разумеется. Не налегайте только на них с первого дня: грибы – это белковый продукт, дайте вашему организму время постепенно привыкнуть к новым продуктам и новым нагрузкам.

#### Рецепты 17—20 дня:

Цукини краковские  
Грибы фаршированные  
Рис с грибами и травами  
Гречневая каша по-русски  
Грибной плов  
Облизанья  
Грибной бульон, суп, кулеш, каша  
Рисовые блинчики с грибной гречкой  
Плов с грибами в горшочке  
Крупеник рисовый  
Полосатая супер-каша  
Рисовая лапша с лисичками  
Белые грибы запеченные с мятой  
Каша пшенная с грибами  
Грибной соус  
Грибные пирожки с грибами  
Зразы двойные с грибами  
Сельдерей тушеный с грибами  
Кабачковые лодочки с грибами и овощами  
Грибная икра  
Рис с белыми грибами  
Оладьи из кабачка сладкие  
Каштаны  
Паэлья вегетарианская с каштанами  
Уникальный плов с грибами и яблоком  
Пшеничные колобки с каштанами  
Цикорий

#### Цукини краковские

Нам потребуется: 1—2 шт. цукини, 1 маленькая морковь, грибы, сваренный заранее рис, измельченные петрушка и укроп, щепотка из разных приправ (орегано, майоран, сухой базилик), 1 ст. ложка растительного масла (или еще меньше).

Приготовление:

1. Грибы и овощи помыть, очистить (с цукини кожицу срезать не надо).
2. Тертую на мелкой терке морковь и нарезанные грибы потушить на сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла.

3. В тушеную морковно-грибную смесь добавить травы-приправы и стакан сваренного рассыпчатого риса.

4. Цукини порезать на несколько «цилиндров», в каждом «цилиндре» аккуратно чайной ложечкой выскрести мякоть, оставляя дно.

5. Заполнить получившиеся трубочки цукини морковно-свекольно-сельдерейно-рисово-грибным фаршем.

6. Поставить фаршированные трубочки в пароварку на 18—20 минут.

На гарнир подавать пшеничную или гречневую кашу с редиской.

Это блюдо не только очень вкусное, но и эффективное!

Кстати, изъятая мякоть цукини (вареная, тушеная) может служить прекрасным дополнением к любой каше.

Стройности всем и красоты!

### **Грибы фаршированные**

Купите шампиньоны с крупными шляпками, помойте, вырежьте ножки.

Измельченные лук, морковь и ножки от грибов обжарьте и наполните ими шляпки грибов. Шляпки обмажьте немного маслом и в противне поставьте в духовку. Запекайте до готовности! Посолите перед употреблением.

### **Рис с грибами и травами**

Довести до кипения большую кастрюлю воды, добавить 200 г риса и снова довести до кипения. Варить, не накрывая крышкой и не помешивая, 10—15 минут.

Тем временем нарезать 250 г грибов на маленькие кусочки и обжарить в 2 ст. ложках оливкового масла в большой сковороде 4 минуты до золотистого цвета. Слить, промыть рис и добавить в грибы с 5 ст. ложками нарезанной свежей петрушки. Добавить немного соли.

На сковородку кладем сначала маленькими кубиками морковь, потом грибы – очень вкусно!

## **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.