

Веды. Наследие

САТЪЯ дас

**ВЕДИЧЕСКАЯ
КУХНЯ
ПИТАНИЕ
В БЛАГОСТИ**



Веды. Наследие

Сатья Дас

**Ведическая кухня.
Питание в благости**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 641.56
ББК 36.996

Дас С.

Ведическая кухня. Питание в благости / С. Дас — «Издательство АСТ», 2019 — (Веды. Наследие)

ISBN 978-5-17-096183-2

Сатья Дас – популярный семейный психолог, лектор и ведический философ. Автор популярных семинаров «Философия счастливой жизни», «Нескучная семейная психология», «Нескучная ведическая кулинария», «Очарование женственности» и мужского семинара «Без соплей». А также шеф-повар самых известных ведических фестивалей в СНГ. С 2005 года ведет активную и успешную лекторскую деятельность, проводит мастер-классы по ведической кулинарии. Ведическая кулинария в последнее время не случайно набирает все большую популярность. Являясь частью ведической культуры, основанной на ведах – самых древних священных писаниях, она сочетает в себе не только здоровые продукты, но и глубокое уважение к приготовлению и потреблению пищи. Рецепты Сатьи отличаются простотой и оригинальностью. Познавая детали ведической культуры, вы найдете в книге не только рецепты на каждый день, но и интересные примеры десертов и праздничных блюд для красивого застолья. Книга будет интересна не только почитателям ведической культуры или вегетарианцам, но и тем, кто хочет видеть на своем столе что-то оригинальное, здоровое и невозможно вкусное!

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-17-096183-2

© Дас С., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Часть I	7
1.1. О ведической кулинарии. Нюрнберг, Германия	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сатья Дас

Ведическая кухня

Питание в благодати

* * *

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Сатья Дас, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2019

Часть I Лекции

1.1. О ведической кулинарии. Нюрнберг, Германия

Хочу сделать небольшое заявление. Буду очень рад получить от вас вопросы, потому что кулинарные встречи подразумевают некий интерактив, чтобы я делился тем, что вас интересует. Мы будем говорить о неких правилах, о технологических правилах, рецептах, каких-то принципах, ну и вообще просто обмениваться опытом.

Я повар, преподаватель кулинарии, часто работаю шеф-поваром на фестивалях. Я не люблю стационарные какие-то вещи, чтобы годами оставаться на одном месте. Мне становится немного скучно. А фестивали как раз то, что надо: приехал, побыл недельку или две, затем сменил точку. Поменялись люди, поменялись города, поменялись условия, и это всегда очень радует. Поэтому мы начнём с того, что обычно делают с самого начала. В самом начале обычно задают вопросы: «Что же есть? Есть-то нечего!»

У начинающих вегетарианцев возникают некие проблемы, связанные с тем, как все это совместить, сколько раз есть и тому подобное. По большому счёту нет смысла что-то резко и принципиально менять. Можно просто от некоторых продуктов избавиться или просто заменить на более полезные. Я не рекомендую делать радикальные вещи. Например, еще вчера ты поедал что-то или кого-то, а сегодня ты мегасыроед с элементами пранопитания. Тут как бы чего не вышло. Может где-то головушку оторвать от переживаний, поэтому изобильное, разнообразное вегетарианское питание как нельзя кстати подходит для среднестатистического человека.

На чем нужно сделать упор, так это на бобовых! И, слава богу, их сейчас в изобилии. Что мне приходит в голову, кроме какой-то мегаэкзотики непонятной. Ну, обычный горох, это само собой, и, хотя его многие называют кормовым, тем не менее он достаточно вкусный. У меня, например, возникают очень приятные ассоциации с детством. Еще чечевицы сейчас, слава богу, много. Есть разноцветная, разная. Турецкий горошек – шикарный горох, наверное, один из самых вкусных. Его прелесть заключается в том, что он даже не разваривается. Чтобы превратить его в пасту, его нужно молоть. Еще существует маш, он еще называется мунг. Это такие маленькие, кругленькие, зелененькие семена. То есть если чечевица плоская, как таблетка, то маш маленький и кругленький. Из него можно варить супы всевозможные. Знающие люди их даже проращивают. Его замачивают по определенной технологии, меняют воду, он там настаивается и прорастает до пяти сантиметров. Это мегаисточник витаминов, в отличие от обычной пророщенной пшеницы. Ее проращивают так, чтобы она только проклюнулась на пару миллиметров, больше не надо, не рекомендуют. Маш прорастает сильнее, по пять сантиметров, а то и больше. Пророщенный маш, как правило, добавляют в салаты в различных ресторанах. Это источник витаминов. Но нас они интересуют именно как бобовые.

Я чуть не забыл про фасоль. Существует шесть миллиардов видов фасоли, выбирайте, какая вам больше всего нравится, она вся шикарная. Из неё делают супы и пюре. В сабджи очень хорошо добавлять фасоль или турецкий горох. Также из фасоли делают паштеты. Чечевичный паштет – это хит сезона, все просто в восторге от него. Делать мы его не будем. Но я вам расскажу рецепт, и вы сможете сделать этот паштет. Чтобы его сделать, надо было неделю назад нам об этом подумать. Подготовиться, купить продукты и тому подобное.

Из турецкого гороха получается хумус. Его любят готовить ближневосточные друзья. Тоже очень полезная вещь. В принципе паштет можно сделать из любых бобовых. Что дают

бобовые? Это огромное количество белка, который все так ищут. Я не скажу, что он очень сильно нужен, если только вы не бодибилдер. Его не так уж много надо обычному человеку. Несколько раз в неделю его кушать вполне достаточно. Также из турецкого гороха делается нутовая мука, её тоже можно добавлять и использовать. Во всевозможных клярах она очень хорошо звучит. Да и во многих ведических рецептах нутовая мука обозначается. Есть она в широком доступе или нет, не знаю. Я думаю, добыть можно все, что угодно. Только не мелите её в кофемолке, иначе испортите технику.

Что дальше? А дальше всевозможные крупы. Есть несколько мнений. Одни говорят, что крупы не очень хороши, не очень полезны. Другие без них жить не могут. Я вот отношусь ко второй категории людей. Чем меньше обработана любая крупа, тем она полезнее. Но, тем не менее, я предпочитаю гречку коричневую, жареную, я не могу есть зеленую, она мне выносит мозг. Многие её замачивают, проращивают. Это для любителей здорового образа жизни. Я не настолько хочу быть здоровым, поэтому я ем обычную вареную гречку.

С рисом та же история. Мы все любим обычный белый рис. Сегодня мы его рассыпчатым будем готовить. Я с вами поделюсь несложными хитростями, при помощи которых вы всегда сможете добиться желаемого результата. Чем рис меньше обработан, тем лучше, то есть белый шлифованный рис – это не идеал здорового питания, но и не самое плохое, что есть. Употреблять рис нешлифованный и неочищенный значительно полезнее. Минус в том, что варится нешлифованный рис минут сорок, никак не меньше. Воды надо добавлять больше, и на вкус получается что-то наподобие перловки. Ничего с этим не поделать. Я всегда говорю: зачем покупать рис за такие деньги, чтобы при варке получить перловку? Лучше сразу сварить перловку. Кстати, сама перловка тоже шикарная вещь.

В любых кашах и крупах есть очень несложное правило: не жалейте сливочного масла. Любые каши очень хорошо сочетаются со сливочным маслом. Лично мой стандарт: на килограмм любой крупы минимум пачка (200–250 гр.) сливочного масла. Если вы возьмете килограмм гречки, и с килограмма гречки у вас получится три литра, нужна пачка масла. Я не говорю вам, какими порциями вы должны готовить. Я говорю о стандарте. Если вы готовите полкилограмма, то нужно половину пачки сливочного масла и никак не меньше. Если вы пипеткой добавляете масло, все получится не очень вкусно, сами понимаете.

Далее хлебобулочные изделия. Что такое хлебобулочные изделия? Все знают, что хлебобулочные изделия – это изделия из хлеба и булок. Я шучу! Это не так. Всевозможные хлеба. В Германии огромное количество хлебов, немцы любят печь. Есть опять же некий стандарт. Зерно полезно, зерно надо есть. Особенно мужчинам нужно есть зерно, иначе они теряют силы. Даже если мужчина махровый сыроед, что тоже хорошо, то немного зерна тоже надо поклевать, иначе он приходит в бешенство, кушая одни бананы. Ничего с этим не поделать, мужчине нужна пища тяжелее, чем женщине. Женщине достаточно одуванчики погрызть, талию привести в порядок, и все. Мужчине надо как-то так, бронбойно.

Хлеба бывают нескольких видов. Начинается лестница видов с обычного белого, дрожжевого, сдобного теста. Вкусно – спору нет! Хруст французской булки всем знаком и приятен. Но, надо понимать, чем оно белее, тем оно менее полезно. Увлечаться им, конечно, не стоит, хотя и полностью отказываться я бы не рекомендовал. Как можно улучшить ситуацию, не отказываясь целиком от дрожжевого хлеба? Начните смешивать! Половину белой муки и, например, ржаную муку или овсяные хлопья, отруби, солод, орешки. Есть масса вещей, которые могут продукт облагородить. Чисто ржаной хлеб будет выглядеть достаточно печально. Начните с добавления и понемногу увеличивайте количество отрубей и других добавок.

Следующим по полезности здоровью можем считать различные разрыхлители, например соду. Можно ставить хлеб на разрыхлителе. Эффект, конечно же, будет не такой, как от дрожжей. Он не поднимется так сильно. Вы уже не сможете загнать его в форму, но пальца на два легко поднимется. Кефир и сода, созданные друг для друга, дают подобный эффект. Та же

самая система полезности: чем больше белого, тем менее радостно, чем больше разных наполнителей, тем лучше. Также существует еще более полезный хлеб! Просто на закваске. Но тут нужен определенный опыт. Если профессионально делать, то хлеб на закваске не сильно отличается от дрожжевого. Хотя эффекта дрожжей нет. Сейчас существуют жуткие истории о том, что Гитлер – мерзкое чудовище, решил отравить весь мир. Я достаточно спокойно отношусь к этим заявлениям, думаю, это придумали определенные товарищи, чтобы продвигать новый вид хлеба, некий маркетинговый ход. Может Гитлер что-то и задумывал, но не до такой степени.

Хлеб на заквасочке всегда нас порадует. Но самый лучший вариант – это цельная, грубая мука. Добавляете немножко масла, водички, и на сухой сковородке делаете чапати. Маслом сковородочку натер, и все счастливы. Представляете, что такое чапати? Чапати – это обычные блины (русский вариант). Мука, масла совсем чуть-чуть, посолили, если хотите, добавили немножко водички или кефирчика, замесили тесто, чтобы не липло к рукам и чуть-чуть капнули маслом, делаете лепешки. Немного покатали скалкой, чем тоньше, тем лучше. И прямо на сухую сковороду выкладываете. Буквально секунд десять держите и переворачиваете. Очень быстро пекутся. Подаете на стол, а там голодные дети их уже поедают в невероятных количествах. Если не смазывать маслом, то они будут хрустящие, если смажете, они станут более мягкими. Проще делаются, чем блины. Печь блины – это уже целое искусство. Блины тоже шикарная вещь! Они очень легко делаются без яиц и ничем не хуже получаются, чем обычные.

Несколько слов о хлебе. Хлеб, конечно, тяжёлая пища, его не надо есть на ночь. Я бы даже не советовал есть утром, лучший вариант – в обед, когда солнышко выше всех. Перевариваются замечательно всевозможные зернобобовые.

Следующие у нас овощи и фрукты. Что тут говорить? Они прекрасны, особенно в сезон. Но если не сезон, то тоже хороши, конечно. Но надо смотреть, потому что бывают, например, фрукты, которые не в сезон совсем никакие. Выбирайте в рамках той страны, того места на планете, где живёте. Фруктики грызите доступные. Например, где я живу, доступнее всего яблоки, они практически круглый год бывают. Уже надо выбирать, когда поздняя весна. Можно брать не все сорта. Есть такая фишечка: если вы хотите получить от фруктов максимальную пользу, то их нужно есть отдельно. И если будете есть один вид, это будет чудесно. Я несколько лет это практикую, и по утрам, вместо завтрака, я ем фрукты. Почти всегда, если я не в гостях у хороших людей, которые приготовили много всего вкусного. Я должен был вам рассказать об этом. Мы сегодня так позавтракали, что мне стыдно смотреть в глаза своим сотрапезникам. Но в обычной жизни по утрам у меня фрукты.

Попробуйте! Но, опять же, если у вас пойдет. Все люди разные, у всех души разные, надо как-то выбирать. Кто-то, например как я, один раз в неделю поел и ему хорошо. Кому-то надо чаще питаться. Но, тем не менее, схема работает. Фрукты с утра – это шикарно. Фруктовые салаты, которые мы тоже сегодня будем делать, приготавливаются с кисломолочными продуктами. Особенно это нравится детям, они в полном экстазе остаются. Да и мало кто их не ест. Если утром съесть борщ, рис, хлеб, дыню, арбуз, селедку, то это может закончиться печально. Вся ваша энергия уходит на переваривание, а с утра её не так много. Арбуз или дыня не то чтобы не подходят для завтрака. Просто у них есть особенность: они чистят организм. И, если у вас после арбуза или дыни планируется путешествие по городу, то туалет должен быть доступен и бесплатен. Иначе вы можете разориться. Дыня вообще ни с чем не сочетается. Её в идеале сел и съел. Есть практикующие люди, которые едят одну дыню и очень хорошо себя чувствуют. Но сезон хороших дынь быстро заканчивается. Он длится максимум две недели. В остальное время какая-то хитрость. С арбузами то же самое.

Мы обсудили фрукты. Фрукты лучше не смешивать, они не любят ни с чем смешиваться. Но это не смертельно, если вы их с чем-то смешаете. Вы не умрете, у вас не отвалятся уши или ноги. Нет! Просто они будут тяжелее перевариваться и польза будет уже не такая, как хотелось бы.

Овощи – другое дело, они между собой хорошо сочетаются. Но! Рекомендуется в блюде смешивать три, максимум четыре овоща, нет смысла перемешивать огромное количество овощей. Мы сегодня будем делать саджи и пойдем, как это делать. Будем рассчитывать алгоритм приготовления. Смешивать овощи с фруктами, в принципе, не очень правильно, но опять же не смертельно. Принцип аюрведы таков: если вам что-то нельзя есть, не ешьте. Если очень хочется, то ешьте, но не очень много. Потому что чем больше давление, тем больше «противодавление». Сила действия равна силе противодействия. Например, вы месяц не едите сладкого, всех потрясая своим аскетизмом и стервозностью, то через месяц вы будете клизматься «Нутеллой», и ничего тут не поделать. Так как потребность в сладком есть. Просто надо менять вредное сладкое на мёд, на фрукты.

Следующий огромный раздел – это молочные продукты. Многие беспокоятся по этому поводу. Веганы особенно негодуют по этому поводу. Но я не веган, поэтому молочные продукты рекомендую есть. Та кулинарная школа, к которой я отношусь, к молочным продуктам относится более чем снисходительно, поэтому все кисломолочные и молочные продукты (опять же сыры) всегда очень радуют. Мы купили молоко. Панир у нас уже готов. Я вам расскажу, как делается сыр. Лучший сыр – это панир. Иногда его называют адыгейский сыр. Молоко немножко кипятят, добавляют немного некой кислоты, типа лимонной, и оно просто сворачивается. Вы сцеживаете сыворотку, и она становится твердой и классной. Это не творог. Он как сыр, но немного мягче. Его можно резать, жарить и он не плавится. Вот мы были в Кельне и подобного не смогли купить. Там не так продвинуто, как у нас. Специально обученные люди там подобного не делают. Но мы сами сварили, и у нас получилось! Жирность молока – не самое важное. Чем лучше молоко, тем больше панира. Если вы возьмете молоко обезжиренное, диетическое, разбавленное, то у вас из тонны молока получится маленькая долька сыра. Молоко должно быть со сливками, не процеженное. Поэтому лучше брать молочные и медовые продукты у проверенных людей, которые не пытаются вас обмануть и отравить.

В Германии может быть попримичнее, так как молоко там хорошее. Я не знаю, чем оно разведено, но разведено красиво. И очень вкусно, я с большим удовольствием его пью. У разумных людей, говорят, должен быть свой молочник, придворный пасечник, так же как и у любой разумной женщины должен быть придворный гинеколог.

Мы недавно были в бане с одним проверенным человеком, он знает много, у него стоят улья, летают пчелки, медогоночки и так далее. Пасечники самое лучшее отдают близким и родным, себе оставляют, а что похуже раздают всем остальным, причем за немалые деньги. А есть вообще злодеи. Они устраивают такие вакханалии с мёдом, что лучше его не есть. Если вы просто в магазине мёд покупаете и уверены в качестве, то, должно быть, вам что-то неизвестно. К молочным и медовым продуктам нужно относиться так, как женщина относится к гинекологу. Это моя личная ассоциация. Я уверен, что в данном вопросе женщина избирательна. Все должно быть персонально. Молочные продукты шикарны, но стоит внимательно их выбирать. Все-таки время такое. Важно, чтобы в них не добавляли непонятно что. К примеру, вы выбираете сыр, надо смотреть, чем это все створаживается и тому подобное. Например, твердые сыры сычугом створаживают. Если нет особого волнения на предмет того, что кушаете, то на это можно не обращать внимания. Я, например, обращаю. Если вы вегетарианец и это ваша жизненная позиция, то есть смысл сычужное не есть, потому что это смешивается с ферментами из желудка теленка. И это все печально, теленок крайне недоволен этим фактом. Есть нормальная химия, которая может все свернуть. Так же добавление желатина превращает благостный продукт в нечто непонятное, и есть его не стоит. Всевозможные сливки, сметану, я думаю, тоже можно найти. В Германии сметана есть. Германия в этом плане продвинутая страна, сметану тут тоже употребляют. Долгое общение между русскими и немцами привело к культурному обмену. Мы вот в Испании покупали йогурт и сметану только в немецком магазине. Надо в

этом разбираться! Правда, там по-немецки все было написано и нарисована Красная площадь. Калинка, балалайка – это последствия культурного обмена, который обогатил наши народы.

Что касается сроков хранения, то в современном мире всё долговечно, так как содержит консерванты. Вот если бы мы жили там, где рядышком обитает коровка, мы бы её подоили и из молока сделали сыр. Это идеальный вариант, но в этом случае о сроке хранения не стоило бы даже и думать. Но мир так устроен, что все это может храниться долго, все это пастеризовано и т. п. Если продукт не портится, значит, кто-то позаботился о том, чтобы он не портился. И это не мистические силы, не какие-то заговоры магов – это некая мегахимия, какой-то консервант. Такой консервант, что трупы современных людей десятилетиями не разлагаются.

Поэтому это лучше, чем есть свинью, которая нашпигована консервантами и стероидами. Потом не болеешь, не надо колоть себе метабалин, достаточно есть свинью. Мне кто-то рассказывал, что есть какая-то порода вроде мясных коров. Корова как перекаченный бодибилдер. Она не стоит, ей висеть надо, потому что на ней мяса в два раза больше. То есть какой-то ген внедрили, где-то что-то вкололи. Люди любят эти штуковины. Меня это не вдохновляет. Если издевательство над яблоками я как-то ещё прощаю, то не разделяю их пристрастия, качков я не ем. Поэтому творог, конечно, надо искать, смотреть, выбирать. Производителей разных много. Надо найти тот, который больше всего вдохновляет. А ещё лучше найти того, кто сам делает продукт. А если есть шикарная жена, с правильно прокаченной луной, которая говорит: «Ты просто найди человека, пусть привозит мне молочко, я из него буду делать творожок», – то есть смысл держаться за такую достойнейшую женщину. Поверьте, такое возможно.

Вот вчера вечером об этом шел разговор. Прокачивали женщин на эти женские качества. И женщина будет радоваться тому, что вся её семья накормлена нормальной едой, в которую она вложила свою любовь, а не свое плохое настроение, которое она накопила где-то на работе. Женщина очень хорошо чувствует себя в замкнутых пространствах, если, конечно, это замкнутое пространство хорошо организовано мужчиной. Это должно быть достаточно широкое замкнутое пространство и должно быть то, чем она в нем сможет заняться: большая библиотека, видеотека, огромная и хорошая кухня, шикарная ванная комната – все то, что является сексом для женщины, сексуальной энергией для женщины. Если у тебя большой дом, но отвратительная кухня... Кухня для женщины – это алтарь. Поэтому в кухню надо вложиться, и производители это знают, поэтому кухня стоит третью часть от общей стоимости дома, а ещё третью часть стоит ванна. Это две самых дорогих части в отделке дома. Спальня не такая дорогая. Ты там спишь. Я очень завидую тем, у кого рядом такая женщина, для которой подготовка ко сну очень важна. Сейчас современные женщины ко сну уже не подготавливаются. Она пришла домой и уже готова, ее целый день подготавливали ко сну, и она вырубается, забыв одеть чепец. Это важный аспект для женщины, это тоже нужно учитывать. У женщины есть материнский инстинкт: кормить, вкладывать. В ведической литературе кормить и принимать угощения является одним из шести видов любовных отношений. Есть шесть видов любовных отношений, и секса в этом списке нет. Удивительно! Он есть, но, видимо, где-то с двенадцатого пункта начинается. Дарите подарки, и любая женщина скажет «да». Так как правильный подарок вызывает невероятные эмоции. Не просто так на десять евро что-то купить, потому что День святого Валентина. Валентинку купил и сказал: «На». Она говорит: «Хорошо, я тебе на 23 Февраля отомщу». И вы получаете носки и пену для бритья. Да, на 8 Марта она получила свою рафаэлку и цветочки, если ей повезло, а он аккумулятор для своей машины. Вот так и живут, радуют друг друга. Как 23 Февраля проведешь, так и 8 Марта встретишь, вот такая история. Это потому, что люди не умеют дарить подарки, а это целое искусство. Подарив подарок, можно удовлетворить человека, просто порвать в хлам. Узнать, о чем он мечтает, чего желает, так, чтобы заикаться начал человек от неожиданности. Это любовные отношения.

Важно открывать сердце и выслушивать о сокровенном. Это и есть супружеские обязанности. Все думают и вроде знают, чем обозначаются супружеские обязанности. А вот и нет.

Супружеские обязанности заключаются в том, чтобы выслушивать женщину свою ежедневно, чтобы она открывала сердце. Это важно. Один из шести видов любовных взаимоотношений – это кормить и принимать угощения. Если этого всего нет, то ничего и не будет.

Та кулинарная школа, к которой я отношусь, очень серьёзно подходит к процессу настроения в процессе приготовления. Когда вы готовите, очень важно, чтобы вы были в потрясающе хорошем настроении, в нормальной медитации. Вы вкладываете в еду любовные отношения, и эффект не заставит себя долго ждать. Даже если что-то технически не получилось, то любовь, которая туда вложена, подарит потрясающий эффект. Классический пример. Русские люди наверняка помнят, как бабушка печет блины и несет их, а несколько (как правило, несколько) внучат ждут. Обычно именно внуки, потому что у мам, как правило, не хватает этой любви. Мамы такие замотанные, что не могут они так. А у бабушки есть время. Она уже знает, как обстоят дела. Она от детей уже ничего не ждёт, а внуков своих она просто любит.

Помню случай. Мы с братом сидим, ждем блины от бабушки, ещё какой-то товарищ прикнул к нам. И вот она блин испекла: «Я! Я! Я хочу съесть!» Хоп – и съел. Сколько блинов съедалось, не сосчитать, потому что бабушка часами их пекла. Дети уже сытые, довольные, но бабушкина любовь безгранична. Именно такая пища должна быть. Считается легкомыслием есть пищу людей, которые вас не любят. Поэтому общественное питание я сразу ставлю под большое сомнение. Разве что иногда, как экстрим. Но так, чтобы каждый день куда-то ходить и что-то есть, я бы не рекомендовал этим увлекаться. Хотя общественное питание кажется, конечно, интересным.

Считается, что если женщина, готовя своему мужчине, вкладывает свою любовь, то она и найдёт того, в кого она будет вкладывать свою любовь. Или же мужчина найдёт того, кто будет вкладывать в него свою любовь. Когда говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, это и имеется в виду. Но мы считаем иначе. Нам кажется, что раз путь к сердцу лежит через желудок, то надо мужчину сразу начинать кормить. Он только сказал: «Мадам, вы мне небезразличны», – надо сразу его завалить пирожками, блинами и прочей выпечкой. Еще что-то возить домой, кормить супами – это все только будет портить отношения. Поэтому до свадьбы мужчину не надо кормить. Это обязанности жены. Так же как женщина не должна с ним спать, по большому счёту. «Господи, это же питание! С этим все демократично. Что же ему делать, мужчина же сам не может?» – скажете вы. Сам разберется мужчина! Он же до вас как-то разбирался со своими проблемами и сейчас разберется. Не надо волноваться. Ну ладно, мы не будем сейчас погружаться в сексуальные отношения, мы все же говорим о кулинарии.

Почему говорят, что в доме, где пахнет выпечкой, никогда не бывает скандалов? Потому что женщина делает выпечку только тогда, когда она любит. Если у неё нет такой любви, то она не будет на это тратить время. Это достаточно долго, ей проще купить булку готовую и разогреть, запах вроде тот же, только эффект другой. Имейте это в виду! Лучше если женщина больше проводит времени на кухне и в кругу семьи, чем где-то в офисе. В обществе существуют правила, но не ведитесь на сто процентов на эти правила, они созданы для того, чтобы вас эксплуатировать. Никаких других целей нет. Это общество денег, женщина выгоднее как работник, поэтому для любого работодателя лучше, чтобы она работала. Она всегда будет работать дольше, больше, качественнее и дешевле. Такая у неё природа. Как вы думаете, почему? Потому что у неё ответственности больше, она не может забыть о тех, кто от неё зависит. Она начинает нервничать, у неё же дети, муж, кредиты. Она об этом забыть не может, эмоции и разум у неё крутятся одновременно, оба полушария работают. А мужчина, если свою ответственность включил, он работает. А если его обидели, он эмоционально реагирует, мозги отключаются. Он с шефом ссорится, хлопает дверью, так что она с петель слетает, и решает, что с этими мерзавцами работать больше не будет.

Для женщины это практически невозможно. Она будет терпеть до последнего, пока не выисут все соки. Она уже умирает, а на работу ползет. Это в своё время знающие люди изу-

чали, считали. Женщина всегда женщина. Она все равно будет трястись, волноваться и за мужа в том числе. Как же так, все в этом мире должны работать, так же нельзя. Если он один будет работать, то денег будет мало. Сама с ума сойдёт и мужа сведет с ума. Ничего с этим не поделать, нас к этому готовили. Я не предлагаю встать в оппозицию, я предупреждаю. Когда у вас есть выбор, что делать (купить микроволновую печь или духовку), то купите духовку. Работающая женщина всегда купит микроволновку, так как она будет покупать свободное время для себя. А замужняя женщина всегда предпочтет духовку, потому что она будет покупать семейное счастье, а не свободное от работы время. Подумайте об этом. Плюс микроволновка – синтетическое устройство, не очень полезное. Я не физик, просто я знаю, что микроволновая печь вредна. У меня вот такой устойчивый стереотип. Поищите в Интернете, наберите, что такое микроволновка. Вам расскажут, что все слухи – это фигня, что это самая лучшая ведь, что это обычная физика. Как на костре готовить. Но это мертвая пища. Я ею не пользуюсь, да и к тому же она порождает лень в человеке. Я видел, например, книгу «1000 здоровых рецептов для микроволновки». Понимаете? Это все равно, что «Сто лучших вариантов как поправить здоровье кокаином». Лучший огонь получается, если вы жжете коровьи кизяки, на них получается шикарно. Дальше хороши дрова, уголь, ну и так далее. Иерархию огня никто не отменял. На костре, вы же понимаете, это на костре.

На фестивалях мы готовим на кострах. Берёшь и закидываешь в кастрюлю с водой картошку, капусту. Закипело, добавили специи и томат. Еще раз закипело и все. Все говорят: «Боже, какой борщ». Дома так не пригостишь, там надо жарить, а тут все кучей. На костре все, что ни делаешь, вкусно получается. Потому что это живое, есть энергия. Газ – достаточно хороший огонь. Электрический уже грустнее. Микроволновка совсем печальная. Нет смысла париться, у меня дома газовая плита. Духовку я выбрал электрическую, газовая у меня как-то не идет. Лучше всего выбрать плиту с верхом газовым, а низом электрическим. Женщины обычно выбирают такой вариант. Мне часто пишут: «Муж обещал что-то такое купить. Что выбрать?» Я говорю: «Возьмите верхушечку газовую!» Потом пишет: «Я в шоколаде с двух сторон. Живу в стране, где вообще никакого газа нет». Будет странно, если вы себе купите газовый баллон. Столько проблем наживете. Баллон таскать туда-сюда. Оно вам надо? В ваши годы и такое несчастье. Лучше уже на обычной электрической плите готовить и не забивать себе голову, а по воскресеньям выезжать и на костре что-то делать. Это иерархия огня. Ничего не поделаешь, эффект явно ощущается, все это прекрасно понимают.

Ещё мы должны поговорить об орехах, тоже шикарный продукт. Очень полезная вещь. Но есть один нюанс: они очень калорийны, поэтому не стоит ими злоупотреблять, не более ста грамм, а то и меньше. Грамм на килограмм, это максимум, который у вас переварится. Такой слонопотам, как я, сто грамм может переварить. А людям поменьше и порция нужна поменьше. Это тяжёлая пища. Опять же смотрите сами, я советую орехи есть в обед. Я их определяю в разряд сладостей, так как без сладостей жить тоже нельзя. Если делать сладости из орехов, то тоже очень здорово получается. Если вы хотите крепкое здоровье, то лучше всего их чистыми поедайте. А лучше всего немного замочить, и будет вообще класс. Самые вкусные орехи – жареные. Но это надо, чтобы мозги были устроены определенным образом.

Самое вкусное – это пророщенное, это классно. Жареное не прорастает, но вкуснее. Но вы не сможете использовать это во многих блюдах. Я здесь могу вам порекомендовать следующее: если вы выбираете блюдо одного типа, то не надо мешать. Бывают разные ситуации. Например, делаете ореховый торт, а по рецепту нужно все это жареным фундуком засыпать. А вы полагаете, что это вредно, поэтому замоченным сырым фундуком все покрываете. Я этого не понимаю. Тогда не надо этот торт готовить. Если вы диабетик, не надо торты делать из подобной бяки. Понятно, что вы вынуждены брать заменитель сахара и тому подобное. Но ведь дрянь получается. Лучше всего ничем не заменять.

Следующие в нашем обсуждении сухофрукты, шикарная вещь. Слава богу, они существуют. Опять же стоит учесть, что сухофрукты не просто так становятся сухофруктами, их тоже барыги продают, поэтому и обрабатывают всякой гадостью. Я очень рекомендую замачивать максимально долго. Но, например, финики не надо сильно замачивать, просто помыть хорошо, а все другие виды лучше замачивать. Одно время я всегда на вечер замачивал. Утром они вообще шикарными становятся, будто раскрываются. Мне, например, не надо, чтобы какие-то люди за два евро с банки замачивали за меня курагу. Я сам ее с вечера замочу и великолепно съем, я знаю, в чем я ее замочил. Потому что они замочат, а потом надо думать, что с этим делать, она же испортится. Вот они замачивают и начинают консервировать, чтобы не портилось. Попробуйте замочить курагу больше, чем на сутки. Есть разные интересные и вкусные приемы. Если хотите приколоться, попробуйте изюм замачивать в апельсиновом соке или в лимонном, желательно свежевыжатом. Вообще потрясающе вкусно получается. Я так делаю, когда халаму готовлю. Кстати, мы её тоже будем готовить. Можно замачивать на сутки, ягодки так набухают, и потом вы изюминку едите, а внутри такая кислинка приятная подрывает мозг.

Не надо забывать и про зелень. Её нужно много и разной. И добавлять смело, не бояться, так как зелень это очень хорошо. Меня недавно друг Тимур научил есть листики одуванчика. Мы поели, ну может без такого экстаза. Сгрызли, чтобы не обидеть хорошего человека. Но надо признаться: что-то в этом есть. Я предпочитаю традиционную зелень, хотя петрушку я вообще не понимаю. С тех пор, как я узнал базилик и кинзу, я не могу есть петрушку, она для меня просто умерла. Ну и укроп тоже не очень, такая могильная трава. Но есть блюда, в которые они идут.

Из диалогов

Задавайте вопросы, наводите меня. Я буду идти по вопросам вашим, чтобы не придумывать что-то из головы.

– То есть замачивать нужно в воде?

– В той воде, которую вы сами пьете. Лучше помыть хорошо и потом замачивать, чтобы смыть всякую дрянь. Я стараюсь смывать. Но даже когда я фрукты ем, то, например, яблоки я чищу. Я беру яблоко и вижу, что оно покрыто воском каким-то, чтобы не портилось. Конечно, если я дома что-то обрываю, я просто мою. Там такая шкурка, она нормальная.

– Вы масло сами делаете?

– Спасибо за комплимент! Потому что по лицу моему вы подумали, что единственное, чем я занимаюсь, это топлю масло.

– Существует много рецептов, какой из них более правильный?

– Да, я считаю, разумные люди все должны готовить на топленом масле. Если у вас много топленого масла, то, скорее всего, вы будете хорошим, здоровым человеком, потому что все остальное – это продукты перегонки. Растительное масло рафинируется вандальным способом. Его долго греют, чтобы добыть это масло. Холодный отжим – ну да, есть холодный отжим. Но лучше всего, конечно, топленое.

Я беру (как мне хочется верить) хорошее сливочное масло и топлю на медленном огне. Как долго? Все зависит от объёма. Если полкилограмма, то за полчаса вы растопите. Если сорок килограмм, к вечеру может быть и успеете. Огонёк должен быть таким, чтобы оно чуть-чуть булькало. Вы немного помешиваете, чтобы не прилипло ко дну. В определенный момент масло растапливается на две составные, и появившуюся янтарную жидкость вы снимаете. Ходят споры касательно самой пены. Лично я не выкидываю пену, если сливочное масло хорошее,

то и пена шикарная. Как крем получается. Эту пену можно добавлять и в сладости, и в каши, очень хорошо получается. Вы не просто мусор удаляете из масла. Конечно, если вы купите у непонятного производителя, то там китовый жир и все, что угодно может быть, какая-то химия, нефть. Может получиться, что увидите, как маленькая прослойка керосина выделяется. Или снизу, как пригорит, видно, что резина – это не очень хорошо. Хорошее масло растапливается на янтарную жидкость и прекрасную пену. Если масло подсолненное, значит, есть и не подсолненное. Солёное масло вкуснее. Потому что масла, так же как и мёда, вы не сможете съесть много. Если масло мазать на хлеб (это чудесный переносчик масла в ваш организм), вы с большим удовольствием съедите огромное количество. Поэтому масло подсаливают для красного словца. Если вы планируете долго хранить топленое масло, то баночка должна быть чистой, её следует пастеризовать. Могу рассказать, как это делаю я. Я, можно сказать, испорченный. Я тоннами масло себе не заготавливаю. Если мне понадобилось масло, то я пошел, купил, перетопил. Литровая обычная банка с крышкой в холодильнике. У меня холодильник позволяет хранить литровую банку. Вообще могу и двадцать литровых банок поставить. Поэтому, если вы хотите в чуланчик со свечечкой горшочек ручной работы, нет смысла так запариваться. Хотя, если вы любите эзотерику, то почему бы и нет. Многие думают, что сейчас надо масла закупить полтонны, натопить и готовиться к войне, потому что русские запустили танк Т-90 в производство. Не волнуйтесь. Много не надо, литра хватает надолго. Конечно, если у вас огромная семья, семьдесят детей и дедушка из Саратова приехал со всей семьёй, тогда, конечно, сложнее. Но я не особо напрягаюсь. Просто потихоньку перетапливаю и хорошо.

– Еще раз расскажите, как перетапливать масло.

– Специально для вас. Включаете весь свой креатив. Берете казанчик с толстым дном, выкладываете масло, включаете огонь. Оно должно нагреться, тихонечко начать булькать. Держите на медленном огне, мешаете палочкой-мешалочкой, чтобы оно не пристало ко дну. В какой-то момент случается алхимия! Все начало расслаиваться. Вы плёнку снимаете и откладываете, берете марлю и процеживаете. То, что прошло сквозь марлю, это и есть топленое масло, которое вы дальше используете по назначению. Если вы радикально против этой пены, то выбрасывайте, потому что вы серьёзный человек, обеспеченный. Если же не все так плохо, и вы поняли, что пена в принципе хорошая, добавляете её в гречку, допустим, дедушке, который занимает вашу жилую площадь.

Из диалогов

– Я слышала, что масло, когда приготовится, должно перестать издавать поскрипывающий звук и пахнуть орехом. Это правда?

– Я не знаю, я никаких звуков не слышал. Наверное, это придумали женщины, они слышат всякие звуки. Когда масло расслоится, то ореховый запах будет, он такой янтарный. Сама пена будет пахнуть. Мне очень нравится, как пена пахнет. Но я выбираю хорошее масло. У меня есть несколько производителей, вам неизвестных, поэтому очень хорошо и получается.

– Можно ли масло топить в духовке?

– Наверное, существует такая технология. Я такого не делал. Но слышал, что многие любят топить в духовке. Зачем непонятно, меня устраивает вариант на обычном огне. Надо спросить у креативщиков. Видимо затем, чтобы получилось как в печке, наверняка есть какие-то особенности.

– Как поджарить адыгейский сыр, чтобы он был с корочкой?

– *Хороший вопрос.*

Если у вас есть адыгейский сыр, он сделан правильно, то есть два варианта. Сначала в любом случае в посудину наливаете масло. Первый вариант – фритюр. Режете квадратиками, по сантиметру, можете по два, как уж у вас получилось, и просто кидаете в горячее масло, жарите на среднем огне до золотистого цвета. Я рекомендую кинуть один кубик и посмотреть, что у вас там с маслом. Может вы растопили адскую сатану до такой степени, что оно просто взорвётся. Сыр должен обжариться примерно за минуту. Лучше обжаривать на среднем огне. Панир, когда жарится, может раздуться, и будет в два раза больше. Есть такие умельцы, которые панир раздувают в два раза больше. Он должен быть плотненьким. Для этого его следует выжать через марлю. Если у вас большой объём, то он своим весом выжмется, если нет, то положите на него какой-нибудь пресс. Когда я как-то раз готовил в Кельне, не было под рукой марли. Это нас не остановило. Мы в сито просто налили, сверху поставили какую-то тарелку с водой, оно все отдало. Через час панир спрессовался, и мы его кинули жарить.

Есть другой вариант. Если вы собираетесь добавить панир в какие-то блюда, в сабджи, например. Можете сделать его чуть ли не основным блюдом. Для этого режете его пластинами по полсантиметра, наливаете масло. Если топленое, то мы вам завидуем, если не топленое, то просто радуемся за вас. Наливаете немного и жарите. Добавляете специи, я лично использую асафетиду, чёрный перец, чёрную соль, перемешиваете. С двух сторон жарьте до золотистой корочки. Если вы освоите производство жареного панира, в принципе можете больше не учиться готовить что-то еще. Все остальное мужчина съедает как бонус к паниру. Уже не нужно будет готовить соевые полуфабрикаты, их никто и никогда не будет есть. Про мясные вообще речи не идёт. Если ваш мужчина практикующий металлург, и вы его начнете кормить жареным паниром, он сразу поймёт, что это оно. Но, естественно, надо угадывать со специями.

Из диалогов

– *Панир делается как творог? Вы его раньше делали?*

– *Немного иначе. Творог рассыпчатый. Забрасываете в молоко кислоту, всё сворачивается, но вы продолжаете варить. Чем дольше варите, тем он более резиновый становится. Вы должны добиться того, чтобы все молоко расслоилось. Потому что если вы поторопитесь, можно все выбросить. При приготовлении творога основная задача состоит в том, чтобы он стал рассыпчатым. А с паниром, чтобы он стал монолитом. Хороший панир обычно твёрдый, как сыр. Хранить панир нужно в марле или тряпочке. В полиэтилене не стоит. Он живой и может нагло сдохнуть. Одного лимона на три литра молока иногда бывает мало, смело можно добавляйте ещё. Лимоны же все разные. Его можно заменить лимонной кислотой.*

– *Что такое чёрная соль, где её взять?*

– *Нужно спрашивать у местных. В индийском магазине, например, в этом разбираются. Это минерал розового цвета. Не тертый минерал бурого цвета, а, когда натираешь, розовый. На вкус солёный, но примерно в три раза менее солёный, чем сама соль. Поэтому чёрной солью редко солят. Чаще всего её используют как специю. Гималайская соль несколько другая, но похожа. Пахнет чёрная соль как яйца, то есть сероводородом. Натуральный такой яичный запах. Обычно чёрную соль добавляют в майонез. Если добавлять чёрную соль в суп, то она практически вся выветривается.*

– *У меня вопрос по поводу глютена. Это что, пшеничный белок?*

– Украинцы сказали бы: «Если у вас есть куча времени и вдохновения, то можете развлекаться». Процесс долгий и тяжёлый. Вам надо взять кучу муки и вымывать. Я в этом не вижу никакого смысла. Не знаю даже, зачем это делать. Чтобы получился продукт, похожий на мясо? Только если ваш муж обещает вас убить, если не будет мяса. И вы совершаете подмен! Или вводите в заблуждение детей, которые думают, что это сосиски. Что-то в таком духе.

Если вы разумно мыслите, то панир проще, дешевле, вкуснее и полезнее. Все те разы, когда мне доводилось пробовать блюда из глютена, я не был впечатлен. Бесплатно могу съесть, за деньги не буду. А если предложат самому приготовить, скажу: «Да ну вы что? Воды тонна уйдёт!» Просто на это вымывание огромное количество воды уходит. Два раза в год, для разнообразия, можно и вегетарианскую сосиску приготовить, я не против. Но лично я бы не стал, это не практично. Панир решает эти вопросы. Это такой западный маркетинговый ход, что надо что-то продать, что-то свеженькое. Просто замешивается тесто и вымывается из него крахмал. Его режут и говорят, что похоже на мясо. Меня не вдохновляет. Я нигде его не заказывал в хороших ресторанах, не вижу в этом смысла.

– Чем можно заменить яйцо, когда готовим сырники, блинчики?

– Ничем, оно особо и не нужно, но, если вы не верите, то одной ложкой растительного масла. Одно яйцо заменяется одной ложкой растительного масла. Сырники немного растекаются, но я вам рекомендую просто использовать нежирный творог. Вы добавляете в него сахар, немножко муки, они лепятся великолепно и не разваливаются. И сырники и вареники можно готовить таким способом. Просто если творог жирный, вам его надо чем-то загустить. Если будете добавлять много муки, то у вас получится мука с вкраплениями творога, то есть получатся какие-то галушки. Поэтому берете нежирный творог, чуть-чуть муки, чуть-чуть сахара и получится шикарно! Можно добавлять манку, но есть ведь мука. Творог жирный, вот он и растекается. Яйца, по большому счёту, что хочешь слепят. В космических технологиях «Буран» обклеивали кафелем, применяя клей на основе яиц. Это было самое крутое. При строительстве домов тоже яичную смесь использовали. Потому что это штука, которая не нужна организму на самом деле. Яйцо не является естественным продуктом питания для нас, лучше его заменить. Если от безысходности, когда все плохо, тогда можно. А так, конечно, какой смысл? Яйцо не такая полезная штукавина, как кажется. Я бы не хотел какие-то экстремальные проповеди говорить, как иногда рассказывают, что это продукт менструального цикла курицы. Ой, я сказал это слово? Вот не хотел же, ну простите! Язык мой – враг мой. Но это действительно вредно. Человек, который питается яйцами, рано или поздно подцепит сальмонеллез, вопрос времени. Либо уже подцепил. Просто замените на творог. Я сырники обожаю, это основная пища моего ребёнка. Мы живём в разных странах. Я просто прихожу в магазин и покупаю 1 %-ный творог. Выглядит он весь одинаково. Поэтому, если у вас есть молочник, скажите: «Мне нужен нежирный творог». Он будет в экстазе. А если вы у него ещё и купите по цене жирного, он вообще будет прыгать до неба. Поэтому он из правильного молока сделает.

– Во многих рецептах употребляют жидкий дым. Есть вегетарианские рецепты, в которых рекомендуют его использовать. Стоит ли им пользоваться?

– Я бы не злоупотреблял, так как это химия. Маловероятно, что это сидит какой-то абориген, жжёт липу и все это разбавляет топленным маслом, к примеру. Вот если вы берете кетчуп, то там написано: херсонские работники с большой любовью собирали эти помидоры. И ты видишь, как они их собирали, целовали каждую помидорину и т. д. А в составе написано: консервант. Поэтому, такая же история и здесь. Это химия. Иногда, раз в полгода, можно где-то добавить, потрясти дым.

– Есть ли специи, которые дают привкус жидкого дыма или наподобие копченого вкуса?

– Я вам расскажу, как можно добиться этого эффекта, но дома не повторяйте. Есть такая технология, очень простая. Берете казан, наливаете туда масло, оно разогревается, вливаете туда воды. И это все взрывается! В этот момент добавляете туда, что хотите закоптить, и закрываете крышкой. Все, это чистое копчение. Достаете и все такое копченое. Но нужно быть хладнокровным поваром со стальными нервами, чтобы все не обгорело. Дома это делать я не рекомендую. Я, конечно же, так делал, здорово получалось. Мы просто брали готовое блюдо и вместо того, чтобы его просто разогреть, таким образом коптили. И у нас сразу же получались сабджи копченые. Если все же хотите копченого, то добавьте дыма чуть-чуть, вы не умрете. Не случится такого, что глаза вылезут и печень откажет. Но постоянно добавлять нет никакого смысла. И если раз в год у вас что-то подгорит естественным образом, вот вам и будет копченый вкус. Среди того, что готовят на фестивалях, половина блюд с жидким дымом.

Если покупаете майонез в магазине, лучше выбирать на яичной основе. Честно говоря, мерзкая субстанция. Знаю, что со сметаной все в порядке, можно спокойно выбрать и купить.

Для приготовления майонеза берете сметану, оливковое масло (примерно одну десятую от объёма сметаны). Простой рецепт. Жирность сметаны особой разницы не имеет. Если вы добавили 10 % масла, то она сразу же стала очень жирной. Получается, если сметана 15–20 % жирности, то значение не имеет, она сразу уравнивается. Любая сметана, какая вам нравится. Далее добавляете немножко соли, сахара и специи: асафетида, куркума, чёрный перец, чёрная соль. Асафетида даст потрясающий луковый привкус, чёрный перец даст немножко остроты, и будут вкрапления точечками (прямо как в покупном майонезе), чёрная соль даст запах яиц, а куркума даст прекрасный жёлтый цвет. Все это просто перемешиваете ложкой. Не нужно использовать никакие блендеры. Можете добавить немного горчицы, если вам она нравится. Некоторые добавляют лимонный сок. Я ни того ни другого не использую. Перемешали, и майонез готов! Я всегда и в любом месте его готовлю именно так. Потому что все компоненты всегда легко находятся. Готовится он из простых ингредиентов и не сложно. Не приготовить такой майонез или неправильно его сделать невозможно. Обычно половину ложечки на поллитра, добавляете на вкус специи чуть-чуть. Добавляете в «оливье», в блюда «под шубой» или просто на хлеб намазываете.

По поводу сырного супа. Важно помнить, что есть несколько вариантов, что считать сырным супом. Потому что многие добавляют плавленый сыр, и суп тогда как пюре получается. Как его готовить? Элементарно! Как кажется, так и делается! То есть сварили суп, добавили жареный панир, сделали за жарку. Главное в супе – это за жарка. Жареный панир в супе редкость. Обычно его не жарят, а добавляют свежий. Я обычно жареный не добавляю. Но у вас быть может есть особый рецепт, где основным ингредиентом является жареный панир.

– Не могли бы вы рассказать поподробнее о разных, столь популярных ныне маслах: льняном, сезамовом (кунжутном), виноградной косточки. Можно ли их смешивать, добавлять в салаты? Чем заправлять салаты помимо масла, майонеза и сметаны?

– Хороший вопрос, но очень женский. Все бутылочки с маслами у каждой уважающей себя дамы в огромном количестве стоят на кухне. Она употребляет их эксклюзивно, сама. Добавляет их только в свою тарелочку, потому что тратить эти драгоценные субстанции на бегемотов типа меня, и вообще мужчин, нет никакого смысла. Так как они достаточно дорогие, и не ясно, зачем оно надо. Поэтому, я думаю, что я могу рассказать вам как раз то, что обычно пишут на этикетках. Я не пользуюсь подобными маслами, но считаю, что это, конечно, классные и достойные продукты. Что касается вопроса смешивания, почему бы и нет? Хотя какой смысл в том, чтобы это делать, если они сами по себе прекрасны. Почитайте на самих бутылочках рекомендации и советы по приготовлению. Производитель обычно пишет потрясающие тексты! Ибо такое масло не продашь без дикой аннотации на тему того, как оно спасёт и улучшит вашу жизнь до умопомрачения. Я таким маслом не пользуюсь. Оно дарит не кулинарный эффект, а так... Луна, женские энергии, интересы – это посыпать льняными семеч-

ками блюдо, какой-то эксклюзивчик достать. Я снабжаю свою супругу подобными вещами, но никогда на них сам не претендую.

У меня дома всегда есть оливковое масло, особое, с южного склона, в период между двумя дождями из Испании. Жена добавляет только себе. Мне что-то плеснула из пластмассовой бутылки за двенадцать гривен и все, я в экстазе. Это все для этих штук, но тоже не очень хорошее, так как оно нерафинированное. Лучше, когда масло рафинированное. Жарить лучше на топленом масле. У вас особо и вариантов нет: либо на топленом, либо на любом рафинированном. Рафинированное масло очищенное и не горит. Вот вы на нем и жарьте. Его можно добавлять и в салаты, если хотите, чтобы не было запаха.

Оливковое масло бывает двух видов. Так же, как и семечки, рафинированное и не рафинированное, то есть пахучее. Разницы никакой нет. Если мы в Испании, то готовим строго на оливковом масле. У нас есть сливочное, оливковое, растительное, из семечек. Это такой нонсенс, испанцы смотрят на тебя, как на сумасшедшего. Можешь купить такое масло только в каком-то русском ресторане, да еще в два раза дороже, чем оливковое. Это для них эксклюзив какой-то страшный, никому не нужный. Оливковое ко всему чудесно подходит. Мы две недели им питаемся и все отлично. Жарим на рафинированном, поливаем нерафинированным. Все шикарно, ничто не портится. Бисквиты на таком масле получаются очень шикарные.

– Я хотела бы уточнить кое-что. Мы были в Греции и спрашивали по поводу оливкового масла, как на нем готовить. Местные нумеруют масло определенными цифрами, от одного до четырёх. В нем нет горечи, на нем можно жарить и готовить.

– Это степень очистки. Потому что нерафинированное масло холодного отжима горькое, но в нем есть своя прелесть. Горький вкус тоже нужен. Вы добавляете его в салаты, оно тёмное, достаточно густое и в то же время прозрачное, а оливковое рафинированное вы, быть может, и не отличите от растительного. На вкус оно как олива. Часто что-то добавляют, поэтому и указывают цифры. В таких странах, как Греция и Испания, все только на таком масле и готовят. На нерафинированном масле лучше не жарить, оно начнёт стрелять, пениться. Даже если очень хочется на нем пожарить, у вас просто не получится.

– У меня такой вопрос по поводу подачи пищи. Допустим, я беру баночку с кукурузой. Часть я пустила в готовку, часть осталась. Можно ли подавать оставшуюся еду снова?

– Попробую ответить буквально в двух словах. Духовно практикующие люди пытаются совместить все в своей жизни с Богом. Если они что-то готовят, они предлагают это Богу. Есть некие правила, которые мы как раз с вами обсуждаем. Они очень просты. Бог понимает, что вы предлагаете. Не имеется в виду, что если вы кукурузки насыпали, он должен принять весь урожай кукурузы. Нет, вы можете хоть по одной кукурузке предлагать. Если вы что-то не предложили, то он этого и не видит, не чувствует. Это не предложено. Все очень просто.

– А как быть, к примеру, если у меня есть гроздь винограда. Я не удержалась и съела две ягодки. Остальное уже нельзя предлагать? Или я уже сильно усложняю?

– Да не то, чтобы усложняете. Все зависит от того, что вы собираетесь предложить, если вы, конечно, не отгрызли. Откусанные вещи предлагать нельзя. Если вы решили попробовать, чтобы ваш Господь был доволен, в этом ничего страшного нет.

Опыт подсказывает, что люди, как правило, ведут себя адекватно. Я, например, когда приехал в Германию в первый раз, осознавал, что ничего не знаю, не понимаю, что где лежит. Если вы на одном месте живёте двадцать лет, то прекрасно понимаете, что если в январе находите в магазине персик, то маловероятно, что это окажется сочный, вкусный, душистый плод. Все с некой очевидностью осознают, что это розовый поролон с косточкой внутри. Можете найти в Интернете мои видео в «Вконтакте», и за два часа вы разберётесь во всех подробностях. Если вы хотите заморочиться, то поверьте, я смогу заморочить вам мозг. Если вам очень хочется во все это погрузиться, я смогу помочь вам во все это вникнуть.

– Недавно муж решил поесть из тарелки, где лежат фрукты. Я поругалась, а потом поняла, что, наверное, это было неправильно.

– Зачем, это же ваш муж. Что же поделать? Неправильно то, что вы поругались. Не надо доводить мужа до состояния, когда он бегаёт по территории и ест с чужих рук. Вы поаккуратнее будьте. Мужчина должен быть сыт, потому что голодный мужчина неуправляем.

– Я читала, что в сое очень много женских гормонов. Так ли это?

– Насчёт женских гормонов не знаю. Про сою мы уже говорили. Я никогда ее не использую, потому что сама соя генномодифицирована.

– А если она из Био-магазина?

– Вряд ли в сое будет женский гормон. Не забивайте голову. Все эти сухие продукты, которые вам предлагают долго варить, явно не самые лучшие. Есть мнение, что они похожи на мясо, но, поверьте мне, надо сильно постараться, чтоб они получились проходимыми на мясо. Попробуйте панир, если вы хотите кого-то обмануть. Не волнуйтесь, что после трёх шницелей с гормонами вдруг у ваших друзей вырастет грудь, это маловероятно.

– Салатные заправки. Какие есть секреты, чтобы получались вкусные салаты, чем их нужно заправлять? Вот вы чем заправляете салаты, одним каким-то соусом или у вас, как у профессионала, их много?

– Тоже мне нашли профессионала. Но я же практичный профессионал. Салаты вы можете заправлять, чем хотите. Наша основная задача сейчас, чтобы я вам поведал о всяких рецептах. Заправок салатов есть великое множество. Например, за основу можно брать разные виды масла. Про алгоритмы я вам расскажу. Один из самых простых способов – это просто смешать основу и специи. Есть, например, томатные заливки. Вы масло разогреваете, добавляете немного томатной пасты, и всё становится розовым. Вот такая опция. Или в основе может быть майонез или сметана, тогда розовый соус получается. Опять же со специями играйте. На самом деле вариантов множество, все зависит от вашей фантазии. К примеру, горячий салат. Можно его готовить так: берете и разогреваете масло, кидаете туда специи. Они зажарились, и вы все выливаете прямо в салат. Очень круто получается.

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.