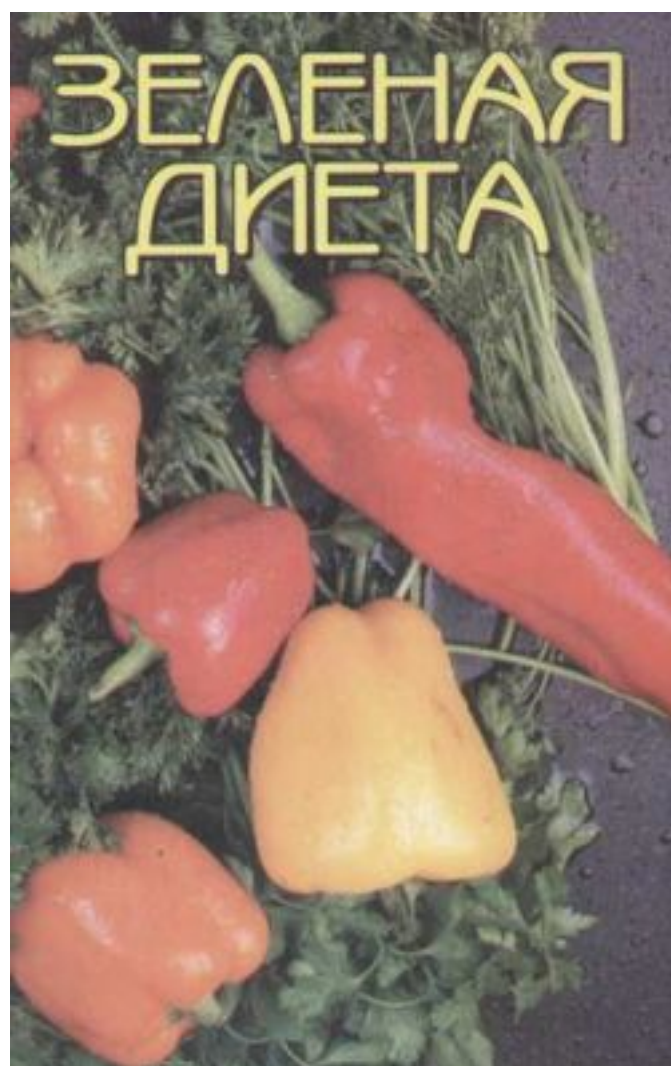




Зеленая диета

«Неоглори»

2005

Зеленая диета / «Неоглори», 2005

«Зеленая диета» – это книга не только о здоровой, но и об очень вкусной пище, которую дарит нам природа. Все представленные в книге рецепты основаны на принципах естественной медицины.

, 2005
© Неоглори, 2005

Содержание

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Н. Иванова

Зеленая диета

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

**Пища, которая продлит жизнь и даст
возможность быть здоровым, жизнеспособным,
творческим человеком до глубокой старости**

Солнечная пища на нашем столе

Завтрак с 9.00 до 11.00

1. Отвар трав с медом и соком лимона или

- сок виноградный с добавлением лимонного сока;
- гранатовый сок с медом;
- свежий яблочный сок с медом;
- свежий ягодный сок с медом;
- смесь ягодных, только смородинный, вишневый соки (свежевыжатый);
- сок грейпфрута.

2. Свежие фрукты с добавлением сушеных фруктов или салат фруктовый из:

- яблок, груш, кураги, черешни, вишни, сливы, изюма (с лимонным соком);
- апельсины, клубника, слива сладкая со сливками;
- вишня, слива со сливками или сметаной.

Обед с 13.00 до 16.00

Отвар трав с медом и соком лимона

или свежий фруктовый сок, или свежий овощной сок:

- морковь 2 ч. + свекла 1 ч. + капуста 2 ч. + сельдерей 1/2 ч.;
- сок тыквы + сок яблока, гранатовый сок;
- сок капусты, огурца, моркови, петрушки;
- морковь 2 ч. + пастернак 1 ч. + капуста 2 ч.;
- жий томатный сок + сок петрушки.

Салаты

1. Салат из свежих овощей и зелени или только из зелени.

- 1) протертые на терке: капуста, морковь, свекла, пастернак, нарезанные портулак, петрушка, чеснок + орехи + проросшие пшеничные зерна;
- 2) крупно нарезанный вдоль болгарский красный перец + морковь + яблоки в дольках;
- 3) протертые на терке: тыква, яблоки + орехи и кинза + семя тмина + укроп;
- 4) нарезанные: кабачки сырые, огурцы, помидоры, капуста + зелень кинзы, петрушки, эстрагона, укропа;
- 5) капуста, огурцы, щавель, семя тмина, эстрагон, укроп, зеленый лук – перья + сметана;
- 6) щавель, черемша, капуста, кинза, укроп + подсолнечное масло + отруби;

7) зеленый горошек свежий, укроп, кинза, петрушка, зеленый лук, семя тмина + подсолнечное масло или майонез свежеприготовленный;

8) портулак, чеснок, помидоры + подсолнечное масло (майонез домашний: подсолнечное масло, яичные желтки и сметану ввести в салат без предварительного сбивания + соль и сок лимона);

9) проросшие зерна пшеницы + кинза, укроп, семя тмина или плоды фенхеля, эстрагон, салат-латук + подсолнечное масло;

10) портулак, лук, зерна граната + подсолнечное масло + болгарский перец;

11) капуста, яблоки, орехи + морская капуста сухая + сметана + отруби;

12) кислая капуста + семя тмина, яблоки + подсолнечное масло и немного меда + болгарский перец красный;

13) редис и пастернак, протертые на терке + протертый сыр + сливочное масло + укроп + петрушка;

14) листья молодой капусты, сыр и сливочное масло с зернышком граната завернуть в листья;

15) корень пастернака или сельдерея, нарезать ломтиками сыр с укропом;

16) свежий творог + сметана + нарезанная мелко зелень: щавель, укроп, чеснок, семя тмина, петрушка;

17) протереть на терке: белый редис, морковь, яблоки + укроп, кинза, сок лимона или гранатовые зерна;

18) ботва свеклы, щавель, укроп, лук, петрушка + подсолнечное масло + портулак;

19) огурцы, помидоры, зелень, лук + подсолнечное масло, болгарский перец.

Рагу овощные

1. Морковь, свекла, капуста, картошка, лук, пастернак – корень нарезать крупно, добавить болгарский перец. Варить на пару под плотной крышкой в эмалированной посуде 20 минут. После чего добавить сливочное масло или растительное, нарезанную зелень, помидоры (можно без помидор).

2. Кабачки, молодая фасоль, лук репчатый, болгарский перец. Нарезать крупно, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности масло сливочное или растительное, укроп, помидоры.

3. Тыква, молодая фасоль зеленая, лук репчатый, болгарский перец, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности зелень и масло.

4. Морковный суп: морковь, лук репчатый, зеленый горошек. Овощи нарезать крупно, долить кипятка, варить 10 минут, добавить после готовности масло и измельченную зелень: укроп, кинзу, семя тмина.

5. Капустный шницель: капусту и лук репчатый нарезать крупно, долить небольшое количество воды, потушить 15 минут, добавить масло сливочное и яичные желтки, снять с огня через 2 минуты + измельченный укроп.

6. Окрошка: сметана, свежий томатный сок (1:2), добавить свежую капусту, огурцы, укроп, щавель, кинзу, сырые кабачки.

7. Спас: сварить пшеничную или ячневую крупу (очень мало соли) в виде супа, добавить нарезанную зелень: укроп, кинзу, свекольную ботву, 3–4 яичных желтка, сразу снять с огня + 1 л сметаны и 1 л воды. Вместо сметаны можно закваску – мацун.

Каши

Крупы (гречневую, ячневую, пшеничную, овсяную пшеничную) отдельно или вместе промыть, замочить на 2 часа. Поставить на маленький огонь, варить 20 минут, снять с огня,

добавить сливочное или растительное масло, очень мало морской соли или сухой морской капусты. Кушать через 0,5 часа, после упревания. Крупа: 1 часть, вода 2 части.

Каши с овощами: мытые овощи закладывать вместе с крупами в кастрюлю, варить также. После готовности добавить масло и зелень по вкусу.

Голубцы: *капуста, листья винограда, молодые листья винограда, молодые листья хрена.*

Фарш: крупы промытые + лук, нарезанный мелко и зелень + подсолнечное масло. Фарш завернуть в приготовленные листья, уложить в кастрюлю, залить 2–3 чашечками горячей воды, варить на малом огне до готовности. Фарш можно закладывать также в болгарский перец, баклажаны, помидоры с вынутой сердцевинкой. Варить также. Баклажаны печь на открытом огне, переворачивая 2–4 минуты, снять кожуру, кушать можно горячими без приправы или со сливочным маслом и зеленью или холодными – с подсолнечным маслом, зеленью. Болгарский перец тоже испечь, очистить и добавить.

Рагу: баклажаны, лук, болгарский перец, тыква – тушить на пару + масло и зелень после готовности.

Картофель, печенный с маслом. Картофель отварной с маслом и зеленью. Оладьи картофельные: картофель и морковь натереть на терке, добавить лук репчатый, зелень, яйцо и муку, обжарить слегка на подсолнечном масле.

Пирог картофельный: пюре и сырую тертую свеклу переложить слоями, добавить немного подсолнечного масла и яичные желтки, запечь в духовке.

Хлеб: вода, кефир, мука, отруби, сода, испечь, кушать со сливочным маслом.

Пирог. Замесить тесто: вода, чайная сода, подсолнечное масло, сметана. Замесить тесто из муки 2-го или 3-го сорта и отрубей, можно добавить хлопья «Геркулес». Начинка:

Капуста свежая: нашинковать, добавить зелени любой, немного сливочного или растительного масла. Закладывать в тесто в сыром виде или слегка протушить в воде.

Морковь натереть на крупной терке, добавить яблоки, зелень петрушки.

Свекла красная: натереть на терке, добавить семя тмина или укропа, сливочное масло.

Тыква оранжевая: натереть на крупной терке, добавить зелень кинзы и семя тмина.

Нарезать мелко зелень петрушки, кинзы, зеленый лук, чеснок, черемшу, щавель, ботву свеклы.

Ужин

По сезону: фруктовые или молочно-овощные салаты.

1. Салат из разных фруктов свежих + сухофрукты, отмоченные со взбитыми сливками или сметаной или в сезон – только дыня и арбузы.

2. Салат овощной со сметаной.

3. Рагу овощное или каша.

Травы для чая:

1. Мята, душица, шиповник, череда, семя укропа, лавровый лист.

2. Подорожник, мята, тысячелистник, спорыш.

3. Чабрец, петрушка, кинза, лавровый лист.

4. Листья смородины, малины, брусники, плоды барбариса.

5. Ромашка, календула, зверобой, спорыш, багульник.

Вегетарианская кухня

1. Долма

Намочить дробленую пшеницу (дзавар) и оставить на 1 день. Отдельно замочить сушеные сливы, на следующий день сливы смешать с пшеницей. В эту смесь добавить изюм, заранее мелко нарезанный лук и кинзу, выдержанную в течение часа в оливковом масле,

соль и все хорошо смешать. Взять тонкие листья капусты и выдержать в воде при температуре 70–80°C до смягчения. Листья капусты заполнить фаршем. Готовые голубцы выложить в глубокую посуду и оставить на 4–5 часов. Приготовленное блюдо можно подать к столу. Воду от замоченных слив можно употребить в компот.

2. Плов (гречневый)

На 4–5 часов замочить гречку до полного размягчения. Добавить мелко нарезанный помидор. За час до приготовления в оливковом масле оставить лук. Этот лук смешать с гречкой и помидорами. Оливковое масло лучше нерафинированное. Все это оставить на час, добавляя кинзу и соль по вкусу. Блюдо готово и можно подавать к столу.

3. Плов

Заранее намочить гречку и крупную с отрубками пшеницу, смешать с медом. Также замочить сухофрукты (слива, абрикос или персик). Все замоченное заранее смешать.

4. Плов

Замочить за день или за несколько часов до приготовления гречку. Добавить лук, растительное масло, лимонный или гранатовый сок, кинзу или другую зелень, соль или морскую капусту (продается в аптеках).

5. Халва

На один стакан орехов добавить полстакана кунжута, конопли или канеп, все это в толченом виде. В эту смесь добавить пачку гречневой муки. 3/4 ложки меда, сок 1 лимона или 1 апельсина, если нет этого, то 2 ложки воды. Все это хорошенько протереть и уложить в тарелку. Оставить на 2 часа в холодном месте. Блюдо готово.

6. Халва

Гречневую муку смешать с орехом (можно и черную пшеничную муку и толокно), смешать с одной столовой ложкой оливкового масла. Для вкуса можно прибавить ваниль или мускатный орех.

7. Похиндз

Гречневая мука, водой растворить мед, толченый орех. Все смешать. Можно прибавить ваниль или что-нибудь другое подобное. Вместо воды желательно гранатовый сок. (Вместо гречки можно черную, муку или толокно).

8. Геркулес

В воде растворенный мед смешать с геркулесом. Оставить на несколько часов, добавить толченый орех, лимон с кожурой или лимонный сок.

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.