




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
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **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

## Здравствуйтесь и процветайте!

Здравствуйтесь 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 многонедельное 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 вареница 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 диабет, псориаз, 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 начинаются 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 свежавыжатые. 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, пшениные, 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 пшенной 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 зернами, 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, рассовываю 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 раскаты-

вать на доске, туда класть рисовую начинку с дайконом, потом заклеивать 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 сыпят 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 запеките 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.

## **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.