



**Здоровье — это счастье!**

**Золотая  
поваренная  
книга**  
*по заветам*  
**Болотова**



**Рецепты, которые помогли  
тысячам людей  
сохранить и восстановить здоровье**

**Наталья СТРЕЛЬНИКОВА**

**Наталья Стрельникова**  
**Золотая поваренная книга**  
**по заветам Болотова**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6691815](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691815)*

*Золотая поваренная книга по заветам Болотова / Стрельникова, Н.:  
АСТ; Москва; 2010  
ISBN 978-5-17-050023-9*

### **Аннотация**

Это книга рецептов простых в приготовлении, вкусных и полезных блюд. Их исключительная ценность – в том, что они составлены по рекомендациям Бориса Васильевича Болотова. Именно его оздоровительная система позволила несколько лет назад автору, Наталье Стрельниковой, избавиться от недугов самой и вылечить всю семью. После этого Н. Стрельникова решила готовить только по Болотову и начала собирать и придумывать рецепты. Постепенно у нее образовалась «заветная» тетрадочка, домашняя кулинарная книга, к которой не раз обращались ее знакомые. Время показало: тот, кто питается по Болотову, не знает проблем со здоровьем. Было решено издать «болотовские» рецепты от Н. Стрельниковой. Теперь и вы можете включить их в свой рацион и навсегда распрощаться с болезнями.

# Содержание

Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов	4
Салаты	13
Тонкости приготовления и выбора ингредиентов	13
Салаты овощные	17
Салаты из картофеля	17
Салаты из белокочанной и цветной капусты	20
Салаты из свеклы	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Наталья Стрельникова**

## **Золотая поваренная книга**

### **по заветам Болотова**

#### **Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов**

Наверное, в наше время не найдется человека, который бы не слышал о легендарной системе академика Бориса Васильевича Болотова. Она помогает всем без исключения, кто к ней обращается. Я не знаю точной статистики, кто и от чего излечился. Но известно, что таких людей десятки тысяч. Одни на болотовских методиках победили язву и гастрит, другие – почечную недостаточность, третьи – освободились от шлаков и отложения солей. Наверное, не найти такой болезни, от которой бы не помогли избавиться рекомендации Болотова. У меня у самой почти все знакомые «сидят на Болотове», некоторые уже лет десять. У мужа подруги диагностировали простатит – вылечился; сама она мучилась полиартритом – благодаря Болотову, как она убежденно заявляет, быстро избавляется от болевых синдромов при обострениях, да и сами обострения стали гораздо реже; сноха пять лет не

могла забеременеть, «села на Болотова» – и теперь у нее погодки; у сына были проблемы с мозговым кровообращением – все наладилось; муж по Болотову избавился от тахикардии, а я сама, регулярно применяя методики Бориса Васильевича, вылечила себе фибромиому, которую предлагали оперировать. Так что я точно знаю, что болотовская система – это сила.

Правда, о сути ее в двух словах не скажешь. На первый взгляд все просто, а на деле... Посудите сами. Главный труд Бориса Васильевича – книга «Бессмертие – это реально» – содержит 13 томов! Это ж надо какие недюжинные знания иметь, чтобы все это изложить, обобщить в систему, собрать, предъявить людям. Какие-то его совсем научные выводы остаются за гранью понимания человека, не имеющего специального образования. Мы-то все «сидим на Болотове», который дан во всяких пересказах, адаптирован, так сказать, для широких народных масс. Правда, большинство книг Борис Васильевич или сам пишет, или они выходят под его патронажем, так что ошибки тут быть не может.

Так что же такое в моем понимании система Болотова? А это его знаменитые правила здоровья, главное из которых – то, что нужно помочь организму вырабатывать пепсины, особые ферменты желудочного сока. Они потом разносятся кровью по всем тканям и органам и «выедают» болячки. Именно благодаря пепсинам происходят все процессы оздоровления и омоложения. Если пепсинов нет, или они

какие-нибудь «неправильные», или их мало, то человек болеет и старится. Чем больше пепсинов и чем они активнее, тем лучше мы себя чувствуем, тем дольше остаемся молодыми и бодрыми, – это самое главное у Болотова.

Стало быть, надо наладить процесс бесперебойной выработки пепсинов организмом. Борис Васильевич Болотов дает для этого ряд рекомендаций, главные из которых сводятся к правильному питанию. Пища, которую мы потребляем повседневно, должна быть, во-первых, вкусной, во-вторых, подкисленной, в-третьих, приправленной пряными травами и достаточно посоленной.

Кроме этого основного принципа болотовской системы есть в ней и требование своевременной чистки от шлаков, и специальные меры для выведения из организма всякой гадости, преобразованной в соли. И во всем этом первейшую роль играет правильное, здоровое питание! Болотов возвращает нас к давней как мир формуле: «Человек есть то, что он ест!» Оздоровление, по Болотову, не сводится к затейливым упражнениям, употреблению урины во всех видах (мне, например, такие процедуры противны до глубины души, даже думать о них неприятно), хитрым расчетам усилий для активизации чакр и пр. Представляете, как, оказывается, все элементарно и просто! Нужно нормально питаться, еще (по Болотову) обязательно после каждой трапезы рассасывать на языке соль – и все само придет в норму! А что значит «правильно» питаться? Это значит, что пища должна быть нату-

ральной, свежей, а еще в ней обязательно должны постоянно присутствовать природные закислители. Например, лимонный сок, яблочный уксус, квашеные овощи и фрукты.

Борис Васильевич дает очень дельные рекомендации, как все эти «квасы» готовить. А чтобы гарантированно выводить шлаки и при этом приводить в порядок разные органы и системы, нужно применять разнообразные жмыхи – свекольный, морковный, жмыхи огородных и дикорастущих трав и т. д. Травы также заваривают в виде целебных чаев, с ними варят морсы и пр. Таким образом, получается, что человек черпает здоровье, обращаясь к матушке-природе: берет его у выращенных земель овощей, фруктов, трав, из мяса животных и рыб, которые тоже в свое время питались естественными продуктами, вбирали в себя энергию солнца и воздуха.

Представляете, что получается? Болотов не «разводит» людей ни на какие новомодные дорогушие препараты, не отправляет на консультации к прославленным корифеям, все просто: ешь – и выздоравливай, закаляйся, сил набирайся, молодежь! Конечно, как я уже говорила, это не вся теория Болотова. Там все очень подробно и по-научному объяснено. А мы – люди простые, нам надо было понять, что именно делать и чего не делать, чтобы поправить свое здоровье, – и все. И оказалось – есть, но не все подряд, а определенные продукты: посоленные, подкисленные, приправленные травами, обязательно вкусные! И непременно в своем рационе иметь соленья-квашенья.

Так вот, я давно уже эти принципы, как хозяйка, взяла на вооружение. И стараюсь следовать им неукоснительно, составляя рацион для своей семьи. Я уже несколько лет собираю «болотовские» рецепты. Сначала, когда решили придерживаться его системы, я готовила только те блюда, которые Борис Васильевич сам в своих книгах указывает. Но потом стало скучновато, все одно и то же, хотя ассортимент вроде бы и не самый маленький. И стала я понемножку экспериментировать с рецептами. И оказалось, что под «болотовскую» еду подходят многие блюда, которые мне попадаются, вполне вкусные и про которые не скажешь даже никогда, что они лечебные. Знаете, почему? А потому что мы привыкли, что если полезное, то какое-нибудь обязательно пресное, невнятное, такое, что ешь, как вату. Болотов же говорит, что только вкусная еда может быть полезной. А есть что-то без удовольствия бесполезно! Все равно, если удовольствия нет, то и пользы не будет.

В общем, я собирала «болотовские» рецепты, придумывала их сама – и все записывала в особую тетрадь. Так у меня образовалась «домашняя поваренная книга», по которой я своих кормила и точно знала, что даю им энергетическую, здоровую, «правильную» пищу, которая пойдет не в жир и не в отложение солей, а на пользу, даст им заряд бодрости и силы, чтобы противостоять агрессии окружающей среды, микробов, бактерий, паразитов. Болотов говорит, что нормальный срок жизни человека должен быть 150 лет и больше!

Просто мы неправильно используем свои ресурсы. А чтобы правильно использовать, нужно нормальное питание (см. ранее).

Когда сын с невесткой отделились, я хотела было переписать свою тетрадку, чтоб они по этим рецептам себе готовили, но они меня на смех подняли. Мне тогда невестка так и сказала: «Наталья Павловна, мы же люди современные, занятые. Я вот работаю, муж тоже. Когда нам всем этим заниматься – квашениями, жмыхами вашими, когда яблочный уксус ставить?.. Все люди нынче полуфабрикатами питаются, удобно, ненакладно, вкусно, быстро. Заскочил в магазин, купил что-нибудь, потом дома на сковородку кинул – и через десять минут можно есть! Или вообще купил готовые блюда и подогрел в микроволновке».

Я ничего на это не сказала, им виднее – молодые. А только сноха моя потом стала тревожиться, говорит: «Мама, не знаю, что и делать, никак не получается ребеночка завести... Прямо уже вся извелась, не знаю, к какому доктору и обратиться. Не знаете ли какого специалиста?» «Как же, – отвечаю, – есть такой специалист. Борис Васильевич Болотов. И не надо к нему на прием идти, а просто начни с мужем питаться по Болотову. Глядишь, все проблемы и решатся». Она не поверила, но тетрадку мою взяла, начала осваивать болотовскую кулинарию. И через полтора года у нее уже родился Гриша! А потом Леночка! Но я об этом уже говорила. И теперь они питаются, конечно же, только по Болотову.

И подружки мои все тоже на эти рецепты «подсели». Уж кто только не брал у меня тетрадочку мою переписать то одно, то другое. Многие приносили и новые рецепты. Я их все подклеивала аккуратно. Так что тетрадочка все подрастала и пухла. И теперь она уже совсем толстенькая, но все равно продолжает увеличиваться.

А совсем недавно к нам на юбилей мужа пришло много народу. Я накрывала на стол. Все кушали, хвалили, меня благодарили. И завязался у меня разговор с дочкой одной моей подруги. Она женщина молодая, современная, а спрашивает меня: «Тетя Наташа, как вы такую вкуснотищу готовите?» Я отвечаю: «Это не просто вкуснотища, это еще и самая лучшая, самая полезная еда, вся приготовленная по заветам академика Болотова!» «Да что вы! – она прямо руками всплеснула. – Неужели Болотов издал поваренную книгу, в которой рассказывает, как такие вкусности готовить?» «Да нет, – говорю. – Просто есть у меня такая тетрадочка...» И показала ей. Она очень заинтересовалась, полистала мои рецептики и говорит: «А давайте издадим ваши рецепты. Они очень людям нужны, это как раз то, чего большинству и не хватает». «А как же, – говорю, – я же не писательница?» А она говорит: «Тетя Наташа, это же не роман какой-нибудь, а книга рецептов. Вон, посмотрите на свою тетрадочку, она уже истрепалась, потому что вы ее всем без конца даете. А так и не придется тетрадочку одалживать».

Вот так мы и решили сделать эту книжку. Спасибо боль-

шое Борису Васильевичу Болотову, который создал теорию оздоравливающего питания. Она уже помогла и еще поможет тысячам людей. Я в это верю.

А потом та моя знакомая, тоже Наташа, как и я, предложила мне издать еще книжку по консервированию и домашним заготовкам по Болотову. И я согласилась, потому что «правильно» квасить и солить тоже должна уметь каждая хозяйка!

Так что сегодня я представляю вам первую свою книгу рецептов блюд «по Болотову». Готовьте, ешьте на здоровье, укрепляйте свои силы, пусть вам будет вкусно! Некоторые рецепты наверняка покажутся вам необычными. Например, мои знакомые всегда очень удивляются, когда узнают, что пьют сваренный мной... свекольный или морковный морс! Не бойтесь таких «экспериментов»! Практика показывает: мы иногда из собственного пищевого консерватизма отказываемся от замечательных блюд. Попробуйте приготовить то, что я описываю, и увидите, насколько это хорошо и вкусно!

Но самое главное то, что все мои рецепты – это рецепты здоровья. Они создавались с четкой проекцией на оздоровительную систему Б. В. Болотова и помогли привести в норму организм уже многим людям!

## **ОСНОВНЫЕ «КИТЫ» ПИТАНИЯ ПО БОЛОТОВУ:**

- Необходимо «закислять» организм.

- Необходимо подсаливать пищу.
- Необходимо ежедневно употреблять в пищу пряные травы.
- Необходимо, чтобы в рационе всегда присутствовали квашеные и соленые овощи, фрукты, грибы, рыба.
- В пищу следует употреблять только натуральные продукты, не содержащие консервантов.
- Пища должна быть вкусной и доставлять радость!

# Салаты

## Тонкости приготовления и выбора ингредиентов

Болотов не рекомендует использовать в пищу растительное масло, это вредно для здоровья. А салаты частенько заправляют растительным маслом. Заправка на основе растительного масла, пожалуй, самая древняя. Когда изобрели такое кулинарное блюдо, как салат, его наверняка заправили растительным маслом (и уксусом!). Но вот только каким растительным маслом? Ну конечно же, не рафинированным, а свежим, натуральным и неочищенным. А Борис Васильевич пишет о вреде масла рафинированного, переработанного. Так что запомните – *добавляем в салаты только натуральное, нерафинированное масло*. Это может быть масло подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное, масло из грецких орехов или оливковое (масло холодного отжима). *Уксус тоже нужно употреблять натуральный*: яблочный, виноградный, который может быть белым, красным или бальзамическим, или любой фруктовый или ягодный. Если вы изготавливаете уксус сами, в домашних условиях, используйте его. *Майонез тоже нужно готовить свой, домашний!*

Любые консервы – это плохо. Поэтому *никаких консервированных горошков и кукуруз!* Только свежие или замороженные. Это же относится и к консервированным грибам – используйте свежие или сухие. Соленые или маринованные грибы приветствуются.

Исключение из принципа неиспользования консервов составляют только оливки (зеленые и черные) и морская капуста. В идеале, конечно, было бы использовать и эти продукты солеными, а не консервированными. Но, к сожалению, не всегда есть такая возможность. Правда, в супермаркетах довольно часто можно купить развесные оливки. Лучше пользоваться ими, если они, конечно, не извлечены из большой консервной банки (поинтересуйтесь у продавцов). Морскую капусту можно покупать сушеную и самим ее размачивать (технология указана на упаковке). Если есть такая возможность, ею надо пользоваться. Но если все-таки вам доступны только консервированные оливки и морская капуста, это не повод от них отказываться. Потому что в них и в консервированных есть уникальные по полезности, пищевой ценности и вкусу вещества.

## **Как приготовить домашний майонез**

2 яичных желтка

1 ч. ложка горчицы

1 стакан нерафинированного (оливкового или кукурузно-

го) масла

1 ст. ложка белого виноградного или яблочного уксуса

1 ч. ложка соли

0,5 ч. ложки сахара

0,5 ч. ложки черного молотого перца

Положить желтки в высокую миску с узким дном. К желткам добавить горчицу, соль, сахар и перец. Все хорошо перемешать и начать взбивать миксером. Продолжая взбивать, добавить в смесь 1 (одну!) каплю растительного масла. Взбивая, постепенно, капля за каплей добавлять масло. Только после того, как смесь постепенно начнет загустевать, вы можете увеличить порции вливаемого масла. (Если масло добавлять слишком большими порциями, то майонез может свернуться.)

Когда почти половина масла добавлена, нужно добавить в соус уксус. Затем можно вливать масло тонкой постоянной струйкой, не переставая взбивать. Когда все масло добавлено, попробуйте смесь и приправьте, если понадобится, солью, перцем или уксусом.

Если вы хотите получить майонез более легкой консистенции, добавьте в конце 2 ст. ложки очень горячей воды и снова немного взбейте. В майонез можно добавлять любые пряные травы и специи на ваше усмотрение.

Хранить домашний майонез следует в плотно закрывающейся банке на нижней полке холодильника. Срок хранения

– не дольше недели.

# **Салаты овощные**

## **Салаты из картофеля**

### **Салат картофельный с луком**

7–8 средних клубней картофеля

1 маленькая луковица 3 пера зеленого лука

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла

1 ст. ложка лимонного сока

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа

соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатницу, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Салат заправить, сверху посыпать зеленью.

### **Салат картофельный с солеными грибами и огурцами**

200 г соленых грибов

- 3 средних свежих огурца
- 4 средних клубня картофеля
- 5 небольшая луковица
- 6 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка измельченной зелени укропа
- сахар, соль по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль и сахар, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

## Горчичный картофель

- 10 средних клубней молодого картофеля
- 5 ст. ложек сметаны
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 пера зеленого лука, мелко порезанного
- 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
- соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре 12–15 мин до мягкости. Слить и дать слегка остыть. Затем очистить, нарезать дольками и положить в салатницу. Соединить сметану и гор-

чицу, приправить солью и перцем. Добавить зеленый лук и петрушку. Полить картофель заправкой и перемешать.

## **Салат картофельный по-грузински**

5 средних клубней картофеля

1 небольшая луковица

3 ст. ложки гранатового сока

по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа

соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью.

## **Салат из картофеля и квашеной капусты**

4 средних клубня картофеля

300 г квашеной капусты

0,5 маленькой луковицы

1 небольшая морковь

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла

соль по вкусу

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками, лук измельчить. Квашеную капусту мелко порубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом.

## **Салаты из белокочанной и цветной капусты**

### **Салат из капусты с огурцами**

500 г свежей белокочанной капусты

2 средних свежих огурца

7 ч. ложка измельченной зелени укропа

8 ст. ложки яблочного уксуса

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла

соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, посолить. Заправить уксусом и маслом.

## **Салат из капусты и сладкого перца**

200 г свежей белокочанной капусты  
1 средний сладкий перец  
1 средний свежий огурец  
1 средний помидор  
1 ч. ложка измельченного зеленого лука  
0,5 стакана отварного риса  
1 ст. ложка яблочного уксуса  
соль, горчица по вкусу  
1 ст. ложка масла из ядер грецких орехов

Овощи вымыть. Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец – кубиками, помидор – кружочками. Все смешать с отварным рисом, посолить, добавить горчицу. Посыпать зеленым луком, приправить растительным маслом и уксусом.

## **Салат из капусты с вареной свеклой**

200 г свежей белокочанной капусты  
9 средняя отварная свекла  
10 ст. ложки сметаны  
1 ст. ложка лимонного сока

сахар, соль по вкусу

Мелко нарезанную капусту посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Добавить соль, сахар, лимонный сок и заправить сметаной.

## **Салат из квашеной капусты**

200 г квашеной капусты

3 средних клубня картофеля

1 средняя свекла

1 средний свежий огурец

1 маленькая луковица

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла

сахар, соль, перец душистый молотый по вкусу

Картофель и свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить. Огурец мелко порезать. Капусту перебрать и мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар и специи, заправить маслом.

## **Салат из квашеной капусты с солеными грибами**

500 г квашеной капусты

100 г соленых грибов

1 небольшая луковица

3 ст. ложки сметаны

соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной и выложить в салатницу.

## **Салат из цветной капусты с морковью и огурцами**

200 г цветной капусты

1 небольшая морковь

1 небольшой свежий огурец

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа

12 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла

соль, перец по вкусу

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанным соломкой огурцом, добавить соль и перец, уложить в салатницу и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать зеленью.

## **Салат из цветной капусты с редисом**

400 г цветной капусты 6 редисок

4 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

сахар, соль, перец по вкусу

Цветную капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие соцветия. Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту перемешать с редисом и выложить в салатницу. Из сметаны, зеленого лука, укропа, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат.

## **Салат из моркови и цветной капусты**

1 средняя морковь

120 г цветной капусты

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

1 ст. ложка лимонного сока

соль, перец по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с капустой, добавить зелень, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем.

## **Салаты из свеклы**

### **Салат из свеклы с орехами**

5 небольших свеклин

100 г измельченных грецких орехов

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы,

1 зубок чеснока

0,5 стакана сметаны

соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, грецкие орехи, зелень, соль и перец, заправить сметаной.

# 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.