



**Золотые  
правила  
питания:**

**Болотов,  
Ниши,  
Чопра**

Более 500 рецептов  
вкусной, здоровой  
и доступной пищи

Сергей Дьяченко

**Золотые правила питания:  
Болотов, Ниши, Чопра**

«Издательство АСТ»

2009

## **Дьяченко С.**

Золотые правила питания: Болотов, Ниши, Чопра /  
С. Дьяченко — «Издательство АСТ», 2009

Перед вами уникальная кулинарная энциклопедия здорового питания. Три знаменитых ученых: Дипак Чопра, Кацузо Ниши и Борис Болотов – расскажут, как избавиться от вредных привычек в еде, как составить индивидуальный рацион, что нужно есть, чтобы жить долго и не болеть, иметь прекрасную фигуру и всегда отличное настроение. Вы узнаете не только, что нужно есть, но и как это приготовить. Отныне вопрос «как совместить приятное с полезным?» не будет мучить вас, потому что у вас есть более 500 рецептов очень вкусных и по-настоящему целебных блюд.

© Дьяченко С., 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Мы– то, что мы едим	5
Три учения жизни	6
Эта книга – результат кропотливой работы	7
Как пользоваться книгой	8
Самая древняя система здорового питания на земле.	9
Основные положения системы Чопры	10
Результаты перехода на питание по аюрведе	10
Аюрведа – диета без диеты	10
Моя аюрведа	11
Общие правила питания	12
Определяем тип тела	13
Тип тела Вата	13
Тип тела Питта	14
Тип тела Капха	15
Рецепты блюд для людей типа Вата	18
Салаты	18
Супы	23
Вторые блюда	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Ирина Вознесенская, Наталья Стрельникова, Сергей Дьяченко, Тамара Дьяченко Золотые правила питания: Болотов, Ниши, Чопра**

## **Мы– то, что мы едим**

От чего только не зависит наша жизнь! Окружающая среда, круг общения и даже вид из окна квартиры способны вызвать состояние от эйфории до тяжелой депрессии. Конечно, самыми важными факторами для нас являются здоровье, семья, любовь, работа. Но, думаю, все согласятся, что питание – то, что мы едим, будет стоять во главе списка: от того, что мы с вами едим, зависит и самочувствие, и настроение, и внешность, и даже наши успехи могут стать следствием вкусного и полезного обеда. Только еда даст нам энергию для того, чтобы мы двигались, думали, общались, творили. И, к сожалению, именно еда становится причиной зашлакованности, а как следствие – болезней, дурного настроения, полноты, проблем с кожей, ощущения – «жизнь не удалась».

Какую пищу вы едите? Фастфуд на бегу, мясо с картошкой перед сном, кола и шашлыки по выходным – обычное дело. Добавим генномодифицированные продукты, консерванты и стабилизаторы, новомодные диеты, разрекламированные БАДы, и получится почти полная картина питания современного человека. Можно ли ожидать от организма здоровья, энергии, радости, творческих свершений, если его мучают – кормят всякой гадостью? Увы, мы почти утратили представление о том, что полезно. Еще чуть-чуть – и мы забудем вкус настоящей еды. Забудем, что мы часть природы, которая создала нас и обеспечила всеми необходимыми продуктами.

Другие создания природы – наши меньшие братья – соблюдают законы, данные природой. У них есть свой внутренний код, который позволяет найти пищу, необходимую в данный момент, и правильно ее употребить. Поэтому живущий на воле лев или тигр не страдает от ожирения, не знает, что такое язва или кариес. А вот его собрат, сидящий в клетке зоопарка, подобно человеку, сталкивается с этими проблемами. Чем дальше мы отдаляемся от природы, тем реже питаемся правильно и тем чаще болеем.

Но встречаются люди и целые сообщества, которые находят, а иногда и открывают заново законы натурального питания. Цель этих людей – показать пути к Природе, а значит, к здоровью. Конечно, мы уже не вернемся к тому образу жизни и питания, какой был у наших предков. Уж больно далеко мы от этого ушли. Теперь мы живем в городе, который навязывает нам свой ритм, свои правила игры. Трудно представить, что человек откажется от всех благ цивилизации и вдруг вернется в дикую природу. Да это и не нужно. Верный путь – понять законы Природы и адаптировать их под действительность или разработать собственные принципы, которые учитывали бы требования Природы, требования самой Жизни. Эта книга о трех действенных системах здорового питания, рекомендации которых обязательно помогут всем нам, от мала до велика, в наше непростое время быть здоровыми и энергичными, прожить интересную долгую жизнь без болезней.

## Три учения жизни

Эта книга облегчит ваш путь к здоровому, правильному питанию. Она расскажет о трех знаменитых школах натурального питания.

- Питание по методу Дипака Чопры – это основа, на которой строятся многие школы оздоровления. Знаниям аюр-веды, представителем которой и является Дирак Чопра, уже более четырех тысяч лет. Миллионы жителей, не только в Индии, живут здоровой жизнью по аюрведе. Поклонники аюрведы: Мадонна и Деми Мур, Ричард Гир и Майкл Джексон, Джордж Буш и Герхард Шрёдер.

- Питание по методу Ниши поможет противостоять проблемам городских жителей. Именно Ниши первым понял, что городской ритм жизни накладывает свой отпечаток на здоровье человека. Сидячий образ жизни – это проблемы позвоночника и лишнего веса, стрессы – это проблемы желудка, скученность людей – это нагрузка на иммунную систему. К этому ритму надо быть готовым. Следует активизировать защитные механизмы, которые подарила человеку Природа. И питание в системе Ниши играет важнейшую роль. Нам система Ниши известна по работам Майи Гоголан. Именно она впервые в нашей стране описала принципы здоровья Ниши после того, как они помогли Гоголан избавиться от страшной болезни – рака.

- Питание по Болотову – целебное питание, которое поможет в первую очередь тем, кто живет в климате нашей страны. Талантливейший ученый, наш современник Борис Болотов подарил миру бесценные рекомендации, как питаться, чтобы гармонизировать все биопроцессы в организме человека. Чтобы реально продлить жизнь! Знать его советы, пользоваться ими – это значит применять на практике самые новые разработки науки о питании. Тем более что рекомендации Болотова – просты и здравы!

У всех трех систем есть одна общая черта: они помогают пробудить силы организма, направить их на борьбу с болезнью, стрессом. Каждая система делает это по-своему. Наша же задача – взять все лучшее из каждой!

## **Эта книга – результат кропотливой работы**

Многое лет назад, когда о консервантах и стабилизаторах в нашей стране еще слыхом не слыхивали, возникла группа энтузиастов здорового образа жизни. Мы были молоды, много читали, многое хотели знать. Это были золотые 80-е – время, которое теперь называют застоем. Может быть, застой и присутствовал где-то в промышленности или политике, но только не в умах. Все знают, как за одну ночь читали Солженицына, обсуждали на кухне высылку Бродского. Но сквозь железный занавес до нас долетали не только литературные шедевры, но и идеи Брэгга, Шелтона, Уокера. А на кухне травили не только анекдоты про Брежнева, но и рассказывали об удивительных людях – Залманове, Порфирии Иванове, Борисе Болотове. Именно тогда мы поняли, что производственная гимнастика по радио и котлета с макаронами в диетической столовой не обеспечат молодость и здоровье. А ведь каждый из нас в свое время столкнулся с тяжким испытанием – болезнью, и каждый пришел к выводу, что медицина не может гарантировать человеку здоровье. Мы сами были вынуждены искать пути восстановления, способы борьбы с болезнями. И нашли их.

Нашей дружбе уже не один десяток лет. Выросли дети – здоровые и умные. Мы вплотную подошли к шестидесятилетию, к пенсии – времени, которое принято считать закатом жизни. Но ни один из нас не бросил работу, не перестал по выходным ездить за город, совершать многодневные походы, зимой бегать на лыжах. Шестьдесят для нас – это лишь половина пути. Более того, можем с уверенностью сказать, что дадим сто очков многим молодым.

Тут нет секрета. Есть только знания, собранные по крупицам в течение 30 лет. За это время мы многое узнали, прочли, испытали на себе. Каждый из нас не только читал, опробовал новые методы, но и собирал конкретные рецепты и советы. Мы не сторонники формул, не теоретики от здорового образа жизни, которые со страниц книг и трибун вещают о вреде курения и алкоголя, а сами курят и пьют без зазрения совести. В нашей копилке уже более 1000 рецептов здоровых блюд, и более 500 из них теперь доступно и вам. В будни и праздники, летом и зимой, в городе и в походе у нас всегда есть возможность питаться вкусно и с пользой для организма. Для нас уже не существует ужасный вопрос «что такого приготовить?». Мы можем с гордостью сказать, что сумели воплотить мировые системы здорового питания в обычные, простые и дешевые домашние обеды, завтраки и ужины.

Три части этой книги, три знаменитые системы, три комплекса рецептов вам представят члены нашего небольшого сообщества. Они сами расскажут о себе, когда придет время.

## Как пользоваться книгой

500 рецептов! Что выбрать? С чего начать? Чтобы не утонуть в море информации, предлагаем вам простой план действий.

Итак, в первой части книги вы найдете основы древней индийской системы питания. Как мы уже говорили, аюрведа предполагает индивидуальный подход к каждому человеку. Поэтому в основе системы разделение всех людей на три основных типа: Вата, Питта и Капха. Каждому типу соответствует свой набор продуктов. С определения этого типа мы и советуем вам начать. Как только это будет сделано, сразу определится круг именно ваших рецептов. Про остальные советуем забыть. Поверьте, питания по своему типу дает очень многое, в первую очередь здоровье.

Второй шаг – внимательное ознакомление с рецептами. Конечно, мы старались отбрасывать всякие кулинарные изыски. Вернее, не мы старались, а они сами не прижились, были забыты, потеряны. Ну, нет у нас ни времени, ни денег на спаржу с креветками или пулярку а ля Эскофье с соусом Албуфэра. Но питаться каждый день капустой и картошкой тоже не правильно. Потому что организм нужно баловать и иногда устраивать ему праздники, в том числе и кулинарные. Тогда он в ответ вас тоже побалуует отменным здоровьем. Поэтому, разбирая рецепты, пометьте очень простые – на каждый день, и более сложные, требующие, может быть, каких-то необычных для вас продуктов (к слову сказать, любой указанный в этой книге продукт вы сможете легко купить в магазине). Их приберегите для праздников и особых трапез.

И наконец, третий ваш шаг – пробуйте. Готовьте блюда по рецептам этой книги одно за другим. Через некоторое время нужные вашему организму останутся, а бесполезные (вредных вы тут не найдете) отпадут сами собой. Советуем вам на этом этапе прислушаться к своим ощущениям: если не вкусно, противно, гадко – не надо это есть, пусть оно хоть трижды полезное. Тут хочется вспомнить историю про рыбий жир. Помните эту гадость со вкусом и запахом тухлой рыбы, которой нас кормили в детстве? И оказывается, недаром мы воротили носы от рыбьего жира. В своей книге «Законы полноценного питания» Майя Гоголан убедительно доказала: рыбий жир – вреден. Вот так!

## **Самая древняя система здорового питания на земле. Саттвическая кулинария Дипака Чопры**

Где можно встретить Мадонну и Деми Мур, Ричарда Гира и Майкла Джексон, Джорджа Буша и Герхарда Шрёдера? На фабрике звезд под названием «Голливуд», на светской тусовке, в Белом доме, а еще на семинарах «поэта-проповедника» аюрведической медицины Дипака Чопры.

## Основные положения системы Чопры

Каждому из нас от природы даны индивидуальные особенности: рост, цвет глаз, волос, характер и т. д. Ломать себя, что-то менять бессмысленно и очень опасно. А вот искать «свое в себе», холить и лелеять то, что дано от природы, – полезно. Так возникает состояние, которое называют гармонией. Это не просто красивое слово. За ним сокрыты молодость, здоровье, оптимистический настрой, желание работать.

А как достичь гармонии в питании? У каждого есть предрасположенности к определенным продуктам. Вы, вероятно, и сами это знаете. Кто-то терпеть не может мясо, другой ненавидит гречневую кашу, третьего мутит от одного словосочетания «цветная капуста». Организм посылает нам сигналы, указывает, что ему полезно, а что нет. К сожалению, воспитание, принятая в семье еда, вредные привычки часто воспринимаются нами как эти самые сигналы. Как часто можно услышать: «Целый день ем плюшки. Организм тянет на мучное» или «Не могу прожить без колы. Это потребность моего организма». Конечно, не может организм требовать столь неполезные продукты. Поэтому давайте доверимся древнейшей системе питания – аюрведе, которая подскажет, что нужно именно вам, покажет круг продуктов, на которые в самом деле «тянет» ваш организм. В результате вы будете питаться не только правильно, но и максимально эффективно. Посчитаем выгоды от такого питания.

## Результаты перехода на питание по аюрведе

- Стройная фигура;
- избавление от хронических болезней желудочно-кишечного тракта;
- красивая кожа, крепкие ногти, густые волосы;
- повышение иммунитета, возможность противостоять «сезонным» эпидемиям гриппа и ОРЗ;
- высокая работоспособность;
- хорошая память;
- преодоление стрессов;
- избавление от бессонницы.

## Аюрведа – диета без диеты

Что главное в любой диете? Содержание и соотношение в пище белков, жиров и углеводов или количество калорий? А значит, ограничения, запреты? В аюрведе совсем другой принцип. Необходимо питаться так, чтобы на переваривание пищи тратилось минимум энергии. Для вашего организма это означает: поел, легко усвоил, получил огромное количество энергии, которую направил на работу, восстановление здоровья, функционирование мозга и т. д.

Как прийти к такому экономичному виду питания?

Во-первых, подобрать продукты, которые будут соответствовать индивидуальным потребностям вашего организма.

Во-вторых, следовать определенным правилам приема пищи.

Аюрведа выделяет три основных типа тела, для каждого разработаны определенные диетические рекомендации. Их вам представит участница нашего маленького сообщества Ирина Вознесенская.

## Моя аюрведа

Да, это мой метод, потому что я и мои близкие получили больше, чем диету. Кроме улучшения здоровья всем нам удалось решить и личные проблемы. Раздоры, ссоры, нервы на пределе – все это осталось в прошлом. Появились лад и мир в семье, спокойная уверенность на работе, терпение и выдержка во время общения.

Первый шаг к аюрведе мне помогла сделать моя мама. Тогда, в начале 80-х, в жизни настала настоящая «черная полоса». Сперва после долго изматывающей болезни умер отец, затем, устав от постоянных скандалов, ушел муж, и, наконец, заболела я сама. На нервной почве возник псориаз. Страдающие этой болячкой знают, что это такое. Уродливые красные пятна на локтях, руках, голове. Постоянный зуд делает жизнь невыносимой. Чем я только не лечилась! И мазями, и синей лампой, даже к бабке ходила сглаз снимать. Наступало кратковременное облегчение, затем болезнь возвращалась. От бесконечных таблеток и мазей тошнило, болела печень. И тут из Днепропетровска приехала мама. Критически оглядев меня, дом, детей, проинспектировав содержимое холодильника, она сказала: «Ну все, хватит». И с этого дня начала жизнь и питание по аюрведе. Только мои продукты и особые правила (строгие, но не обременительные). Прошло полгода. Ушла болезнь, а муж вернулся, сами собой ликвидировались подруги-сплетницы, которые нашептывали мне каждый день о неких невидимых интригах за моей спиной, зато появились настоящие друзья-единомышленники, так же как и я, прошедшие через болезнь к здоровью. Уже более двадцати лет я придерживаюсь «своей» диеты. Конечно, трудно поначалу использовать лишь ограниченный набор продуктов. Тем более что в семье я не одна. Есть дети, есть муж, у них свои продукты. Но со временем я собрала и изобрела сама столько рецептов, что могу легко скомбинировать, подобрать нужные продукты, приготовить ужин или завтрак так, чтобы каждый из нас мог следовать своим рекомендациям. Часть этих рецептов, а также рекомендации по питанию, которые спасли меня от тяжелой болезни, я представляю сейчас вам.

Конечно, чтобы в полной мере добиться ощутимых результатов, следует взять на вооружение все принципы здоровья аюрведы. Но и отдельно взятый переход на пропагандируемую систему питания не замедлит принести отличные результаты!

## Общие правила питания

1. Ешьте только тогда, когда голодны. В день должно быть не меньше 3-4 приемов пищи.
2. Готовьте с удовольствием, с любовью. Пища вбирает в себя все эмоции.
3. Мойте руки перед едой. Это не просто требование гигиены, на руках скапливается отрицательная энергия.
4. Не ешьте, если вы раздражены или устали. Мозг настроит негативно все клетки тела, и пищеварение замедлится. «Заедать» неприятности вредно и для здоровья, и для фигуры.
5. Когда я ем, я глух и нем. Не отвлекайтесь на разговоры, иначе можно съесть что-то лишнее и не почувствовать насыщения.
6. Нельзя есть стоя, на ходу, второпях.
7. Пусть пища будет красиво оформлена. Красота создает особый настрой, который помогает пищеварению.
8. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Глотать большими кусками недопустимо.
9. Нельзя есть за два часа до сна.
10. Помните, что  $\frac{1}{4}$  часть желудка предназначена для воды,  $\frac{2}{4}$  – для пищи и  $\frac{1}{4}$  – для воздуха. Поэтому передать, есть до ощущения тяжести – вредно.
11. Самая главная еда в течение дня – обед. Лучшее время для него – 12 ч.
12. Ужинать надо в 17-18 ч. Не следует есть животные белки: это перегружает пищеварительный тракт.

### **Внимание! Самое главное правило саттвической кулинарии!**

У каждого человека есть свой набор продуктов и свои методы обработки пищи. Начать необходимо с того, чтобы определить тип тела и придерживаться соответствующих рекомендаций. «Не свои» продукты, конечно, не являются смертельно опасными, но здоровье, гармония, энергия придут только со «своей» едой. Чужие продукты требуют дополнительной энергии, а значит, будут причиной накопления шлаков, перегрузок, преждевременного старения.

Прежде чем мы начнем определять свой тип, небольшое напутствие. Будьте разумны и умерены в своем стремлении быть здоровым. Любой фанатизм и жесткость противопоказаны организму, потому что лишают его состояния покоя и безмятежности. А ведь именно они нужны для приготовления и употребления пищи. Важно изучить принципы питания для вашего типа и стараться придерживаться их. Это основа основ нашего здоровья.

## Определяем тип тела

Аюрведа выделяет, как уже говорилось, три типа тела: Вата, Питта и Капха. Тут важно не ошибиться. И на помощь нам придут специальные тесты, разработанные Дипаком Чопрой, поэтому с этим этапом никаких затруднений у вас быть не должно. Единственная трудность, которую я вижу, – это совмещение нескольких рационов в одной семье. Конечно, неудобно готовить для каждого свою еду. Но к ситуации можно приспособиться. Важно понять, что здоровье домочадцев превыше всего, и дать себе четкую установку – нужно готовить каждому полезную еду. Как только установка создана, ваш мозг заработает в нужном направлении: вместо мысли «как я все это совмещу!» появятся конкретные идеи. Надеюсь, собранные мной рецепты также придут вам на помощь. Главное – помнить о тех бонусах, которые вы получите. Мои домашние практически не болеют, всегда в отличном настроении, бодры, в доме не возникает конфликтов, все хвалят то, что я готовлю, хотя изысков особенных нет; все просто. Но то, что уготовано вашему организму природой, то и вкусно.

Итак, начнем.

Прочитайте вопросы и оцените каждое утверждение от 1 до 6 баллов:

- 1 – это ко мне не относится;
- 3 – это имеет ко мне некоторое отношение;
- 6 – это относится ко мне почти всегда<sup>1</sup>.

Подсчитайте общее число баллов в каждом из разделов. Название того раздела, в котором вы набрали максимальное количество баллов, и есть название вашего типа тела по аюр-веде.

### Тип тела Вата

1. Я очень быстро выполняю работу.
2. Мне трудно запомнить что-то сразу, но позже я вспоминаю это.
3. По природе я энтузиаст с живым характером.
4. Я обладаю стройным телосложением. Мне трудно набрать вес.
5. Я легко обучаюсь всему новому.
6. Моя походка легкая и быстрая.
7. Обычно мне трудно принимать решения.
8. У меня часто бывают проблемы с кишечником: газы и запоры.
9. У меня обычно холодные руки и ноги.
10. Я часто волнуюсь и беспокоюсь.
11. Я хуже других переношу холодную погоду.
12. Я говорю быстро, и друзья считают меня разговорчивым.
13. Я эмоционален; у меня бывают резкие перепады настроения.
14. Мне трудно заснуть, мой сон не крепкий.
15. Моя кожа сухая, особенно зимой.
16. Мой ум очень активен, часто беспокоен; у меня очень хорошо развито воображение.
17. У меня очень много энергии; мои движения быстры и активны.
18. Я легко возбуждаюсь.
19. Если я перестаю следить за своими привычками, то прием пищи и сон становятся нерегулярными.

---

<sup>1</sup> Обратите внимание: в тестах речь идет не только и не столько о вещах физиологических. Здесь много вопросов, связанных с интеллектуальным и духовным потенциалом человека. Они введены Чопрой в тесты, потому что в человеке все взаимосвязано: от его телесного устройства зависят интеллектуальные и духовные предпочтения; даже профессиональные интересы отчасти обусловлены нашей с вами физиологией.

20. Я быстро обучаюсь, но забываю тоже быстро.

**Рекомендации людям, относящимся к типу Вата**

Людям этого типа рекомендуется использовать в пищу теплые, плотные, мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу. Есть можно до сытости.

**Преобладающие вкусы в пище:** сладкий, соленый и кислый.

**Крупы:** все виды риса, пшеница, овес.

**Молочные продукты:** все молочные продукты.

**Пища животного происхождения:** рыба и морепродукты, мясо птицы, баранина, яйца.

**Подслащивающие продукты:** сахар, натуральные сиропы.

**Жиры животного происхождения:** сливочное и топленое масло.

**Растительные масла:** все типы.

**Фрукты:** все сладкие и кислые фрукты, дыни, арбузы, любые ягоды, кокос, любые сухофрукты.

**Овощи:** свекла, морковь, спаржа, картофель, огурцы, помидоры, сладкий перец, щавель, ревень, лук-порей, латук, зеленый лук и чеснок.

**Орехи:** все виды, лучше в тертом виде. Особенно рекомендуется миндаль.

**Специи:** имбирь, корица, черный перец, кардамон, лавровый лист, тмин, зира, соль, гвоздика, зерна горчицы, фенхель, корень лакрицы, мускатный орех, кожура апельсина.

**Пряные травы:** кинза, базилик, майоран, тимьян, чабрец.

**Лекарственные травы:** крапива, солодка, одуванчик, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, лист и сушеные плоды малины, плоды шиповника, просвирник, анис, шалфей, боярышник, горец многоцветковый, девясил, дудник, женьшень, копытень, корень окопника, купена, эвкалипт.

Людям типа Вата нужно обязательно завтракать. Утренняя еда должна быть максимально плотной и питательной. Предпочтение теплым, умеренно тяжелым блюдам. Холодные завтраки и еда всухомятку не для вас. Вам вредны мюсли и сухие каши, а хорошо проваренные каши очень полезны.

Необходимо помнить, что вашему типу нужна теплая и влажная пища; холодная еда, например салаты прямо из холодильника, может нанести организму вред.

Необходимо ограничить употребление сырых овощей, иначе возможны проблемы с пищеварением. Хорошо подойдут тушеные овощи с небольшим количеством масла и приправ.

Люди этого типа во второй половине дня часто чувствуют усталость, теряют работоспособность. Восстановить нехватку энергии помогут травяные чаи. Их лучше пить со сладостями.

## Тип тела Питта

1. Я считаю себя очень работоспособным.
2. Я склонен к точности и порядку.
3. Я обладаю сильным и напористым характером.
4. Я плохо переношу жару и легко устаю в жаркую погоду.
5. Я легко потею.
6. Я довольно легко раздражаюсь и сержусь.
7. Если я не поем вовремя, то испытываю неудобство.
8. Для моих волос характерны: ранняя седина, редкие прямые волосы светлого, рыжего или песочного цвета.
9. У меня хороший аппетит.
10. Многие считают меня упрямым.
11. Для меня более характерен жидкий стул, чем запор.

12. Я легко теряю терпение.
13. Я добиваюсь совершенства в мелочах.
14. Я легко злюсь и легко забываю гнев.
15. Я люблю холодную еду, например мороженое.
16. В моей комнате чаще слишком жарко, чем слишком холодно.
17. Я не люблю пицци с большим количеством специй.
18. Я не очень легко соглашаюсь с возражениями.
19. Я люблю преодолевать трудности; если я чего-то хочу, то обязательно добьюсь этого.
20. Я критичен к другим и к себе.

#### **Рекомендации людям, относящимся к типу Питта**

Типу Питта больше всего подходит прохладная, жидкая пища, напитки не должны быть слишком обжигающими или даже просто горячими.

**Преобладающие вкусы в пище:** сладкий, горький и вяжущий.

**Крупы:** пшеница, овес, ячмень, белый рис. **Молочные продукты:** молоко.

**Пища животного происхождения:** мясо птицы, белок яиц.

**Подслащивающие продукты:** все, кроме меда.

**Растительные масла:** свежее масло, предпочтительней оливковое и подсолнечное.

**Жиры животного происхождения:** масло сливочное, масло топленое.

**Фрукты:** сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

**Овощи:** тыква, кабачки, патиссоны, огурцы, картофель, морковь, все виды капусты, салат, фасоль, горох, чечевица.

**Специи:** кориандр, корица, кардамон, фенхель, черный перец (в небольшом количестве), цикорий, шафран.

**Пряные травы:** петрушка, укроп, кинза, чеснок, мята.

**Лекарственные травы:** шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь, алтей, гибискус, листья и сухие плоды ежевики, жасмин, листья и сухие плоды земляники, клевер, крапива, лимонная трава, лопух, люцерна, листья и сухие плоды малины, мелисса, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, окопник, пустырник, ромашка, солодка, хризантема, цветки розы, шлемник, щавель курчавый.

Лучше употреблять в пищу блюда охлажденные или комнатной температуры, с минимальным количеством соли, острых специй и жиров, особенно животного происхождения. Можно позволить себе чуть-чуть неострого кетчупа и горчицы.

При употреблении фруктов отдайте предпочтение сладким, кислые фрукты вам вредны.

Вам подойдет холодный завтрак, но сухомытка также противопоказана! Забудьте про бутерброды, особенно с маслом! Лучшая еда – холодная каша (мюсли), можно с молоком, и свежавыжатый сок, но не из кислых фруктов.

Жир, содержащийся в любом мясе, не принесет вам пользы. Как, в принципе, и само мясо, особенно вредны жирная говядина и свинина.

Идеальная диета для вас без мяса и рыбы, а белки можно получить из молока и бобовых.

Откажитесь от горьких овощей (перец), они могут повредить пищеварению.

Как никому другому, вам вреден фастфуд.

**Внимание!** Очень вредно употреблять соленые закуски, маринады, особенно в сочетании с алкоголем.

## **Тип тела Капха**

1. Для меня естественно выполнять работу медленно и без напряжения.
2. Я легко набираю вес, а вот сбросить лишние килограммы – проблема.
3. У меня спокойный и мирный характер, меня нелегко вывести из терпения.

4. Я легко могу пропустить прием пищи.
5. У меня есть тенденция к образованию излишней слизи, мокроты, хроническому застою, к астме или синуситу.
6. Чтобы хорошо себя чувствовать, мне необходимо спать восемь и более часов в сутки.
7. Я сплю очень крепко.
8. По природе я спокойный, меня нелегко разозлить.
9. Я обучаюсь медленно, но запоминаю твердо и надолго.
10. Я легко накапливаю жир.
11. Меня беспокоит холодная и влажная погода.
12. У меня густые, темные и волнистые волосы.
13. У меня гладкая, мягкая, слегка бледная кожа.
14. У меня крупное и крепкое телосложение.
15. Для меня подходят такие характеристики: безмятежный, с приятным характером, внимательный и прощающий.
16. После еды я ощущаю тяжесть.
17. Я обладаю упорством и хорошей физической выносливостью.
18. У меня медленная и размеренная походка.
19. По утрам я медлителен.
20. Я медленно ем.

***Рекомендации людям, относящимся к типу Капха***

Типу Капха лучше всего подходит теплая, легкая пища и напитки. Людям этого типа особенно вредно переедать.

**Преобладающие вкусы в пище:** горький, жгучий и вяжущий.

**Крупы:** ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

**Молочные продукты:** молоко малой жирности, сыворожка, нежирный натуральный йогурт.

**Пища животного происхождения:** мясо птицы, баранина, яйца.

**Подслащающие продукты:** мед.

**Растительные масла:** рафинированное масло.

**Жиры животного происхождения:** масло сливочное.

**Фрукты и ягоды:** яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха.

**Овощи:** редька, репа, брюква, картофель, морковь, все виды капусты, репчатый лук, баклажаны, зеленые овощи, листовые салаты, тыква, корневой сельдерей, шпинат, петрушка, фасоль, горох, чечевица.

**Специи:** любые специи.

**Пряные травы:** любые травы.

**Лекарственные травы:** солодка, базилик, боярышник, ежевика, иссоп, кардамон, копытень, крапива, люцерна, лопух, можжевельные ягоды, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, петрушка, подмаренник, ромашка, тысячелистник, чабрец, шалфей, шлемник, эвкалипт, эфедра, полынь, сосна, девясил.

Людям этого типа нужно отдавать предпочтение горячей пище. Завтрак обязательно должен включать в себя хотя бы одно горячее блюдо. Лучше выпить горячий чай, чем фруктовый сок из холодильника.

В обед выбирайте не слишком водянистые блюда. Научитесь ограничивать себя в жидкости.

Вам вредна соль. Старайтесь недосаливать пищу, это принесет вам здоровье. Но зато специи можете употреблять любые.

Избегайте холодного, тяжелого и сладкого. К примеру, мороженое – это не ваша еда, а вот сырые овощи, фрукты и салаты полезны, биоволокна, стимулирующие пищеварение, что особенно нужно людям типа Капха.

## Рецепты блюд для людей типа Вата

### Салаты

#### *Салаты из овощей*

Лучше использовать вареные или слегка подвергнутые тепловой обработке овощи. В качестве заправки можно брать любые растительные масла, а также сметану, несладкий йогурт или майонез. Из специй хорошо подойдут черный перец, горчица, а также лук и чеснок. Из зелени лучше всего подойдут кинза и свежий тимьян. Не рекомендуется зелень петрушки.

#### **Салат из одуванчика с зеленым луком и огурцом**

100 г молодых листьев одуванчика 1 средний огурец

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ч. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 1 ч, затем положить в кипящую воду, варить в течение 1 мин, откинуть на дуршлаг, измельчить. Огурец нарезать тонкими ломтиками и соединить с подготовленными листьями одуванчика, укропом и зеленым луком, заправить сметаной и посолить.

#### **Салат из одуванчика и яиц**

100 г свежих молодых листьев одуванчика 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую сметана и соль по вкусу

Листья одуванчика замочить в соленой воде на 1 ч, залить кипящей водой на 2-3 мин, откинуть на дуршлаг. Затем подсушенные листья нарезать, добавить измельченное яйцо, посолить и заправить сметаной.

#### **Салат из редиса с яйцом**

7 средних редисок

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

1-2 пера измельченного зеленого лука

1 ч. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Редис нарезать кружочками, ошпарить кипятком, обсушить. Яйцо порубить, добавить лук, все смешать, посолить, заправить сметаной. Украсить зеленью укропа.

#### **Салат из крапивы с яйцом**

1 пучок листьев молодой крапивы

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

по 1 ч. ложке измельченной зелени кинзы и укропа сметана, соль по вкусу

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, добавить нарезанное яйцо, заправить сметаной и солью. Сверху посыпать зеленью.

#### **Марокканский морковный салат**

3-4 небольших морковки, тонко нарезанных 3 измельченных зубка чеснока 0,5 ч. ложки молотого тмина сок 0,5 лимона

2-3 ст. ложки растительного масла 1-2 ст. ложки винного уксуса

2 ст. ложки нарезанной свежей зелени кинзы сахар, соль и черный молотый перец по вкусу

Отварить подготовленную морковь в подсоленной воде или на пару, чтобы она стала нежной, но не слишком мягкой. Слить воду, дать моркови обсохнуть пару секунд, затем положить в миску. Добавить сахар, соль, перец, чеснок, тмин, лимонный сок, растительное масло, уксус, кинзу и перемешать.

### **Теплый салат из горошка и моркови**

150 г замороженного зеленого горошка 1 ст. ложка растительного масла 3 средние моркови, тонко нарезанные 1 маленькая измельченная луковица 1 ст. ложка свежего лимонного сока 1 маленький кочан латук-салата соль по вкусу

В небольшой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Добавить горошек, снова довести до кипения и варить 5 мин.

Воду слить, горошек отложить. Разогреть масло на сковороде. Выложить морковь, лук, посолить. Готовить, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими. Добавить горошек и лимонный сок, перемешать и снять сковороду с огня. Нарвать или нарезать листья латука поперек на полоски шириной 5 мм. Перемешать латук с овощной смесью. Салат подавать сразу.

### **Салат из свеклы с орехами и кинзой**

5 небольших свекол

100 г измельченных грецких орехов

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

1 зубок чеснока

майонез, соль, перец по вкусу

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

### **Картофельный салат с сыром и помидорами**

6 средних клубней картофеля 300 г сыра твердых сортов

2 средние луковицы

6 средних помидоров

#### **Для заправки:**

3 ст. ложки винного уксуса

2 ст. ложки растительного масла 2 ст. ложки масла из грецких орехов соль и черный молотый перец по вкусу

Картофель вымыть и сварить в мундире в подсоленной воде, очистить, остудить, нарезать кружками толщиной 5 мм. Сыр натереть на крупной терке, очищенные луковицы нарезать тонкими колечками. Помидоры разрезать на 4 части и нарезать тонкой соломкой.

Уксус перемешать с солью и перцем. Размешать, добавляя растительное масло и масло из грецких орехов.

На плоскую тарелку слоями уложить картофель, сыр, лук и помидоры, сбрызгивая каждый слой заправкой.

### **Салат весенний с картофелем**

2 средних клубня картофеля 1 небольшой огурец

10 редисок

150 г зеленого салата

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 зубок чеснока

0,5 ч. ложки горчицы

майонез и соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные огурцы, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, горчицей и майонезом, перемешать.

### **Теплый греческий салат**

200 г длиннозерного риса 2-3 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка измельченного свежего или 1 ч. ложка сухого тимьяна 0,5 ч. ложки горчицы

2 крупных помидора  
1 средний сладкий перец  
8-12 маслин без косточек  
250 г сыра фета или брынзы  
2-4 ст. ложки измельченной зелени кинзы  
растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу

Рис отварить. Затем слить воду, промыть рис под струей проточной воды и дать воде стечь. Помидоры, сладкий перец и фету нарезать кубиками. Отдельно в сковороде нагреть масло, лимонный сок, добавить к нему тимьян, горчицу, соль и перец. Затем положить туда же помидоры, сладкий перец, фету и кинзу. Готовить на слабом огне, помешивая, 1-2 мин. Затем добавить рис, размешать. Подавать теплым.

#### **Теплый салат из печеного перца с орехами**

6 средних сладких перцев  
3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов  
3 зубка чеснока  
1 ст. ложка измельченной зелени укропа растительное масло, соль и уксус по вкусу

Нарезать на 4 части сладкие перцы, очистить от семян, запечь на гриле или в очень горячей духовке кожицей вверх, пока она не начнет темнеть. Готовые перцы положить в плотно закрывающийся полиэтиленовый мешок или накрыть пергаментом и оставить на 5 мин, затем снять с них кожицу. Нарезать очищенные перцы на широкие полоски, уложить на тарелку, посолить, сбрызнуть маслом и уксусом, посыпать укропом.

Чеснок истолочь вместе с орехами. Добавить немного воды и мешать до состояния однородной массы. Полученным соусом полить перец.

#### **Томатная раита**

5 средних помидоров  
1 пучок измельченного зеленого лука  
3 ст. ложки измельченной зелени кинзы  
сок 1 лимона  
1 ч. ложка семян тмина  
0,5 стакана несладкого йогурта  
соль по вкусу

Соединить очищенные от кожи и семян мелко нарезанные помидоры с зеленым луком, кинзой, добавить йогурт, сок лимона, тмин, соль и перемешать.

#### **Раита с огурцом и мятой**

5 средних огурцов  
2 измельченных зубка чеснока  
2 ст. ложки измельченных листьев свежей мяты

3 пера зеленого лука, мелко нарезанных 500 г несладкого йогурта или сметаны молотый черный перец и соль по вкусу

Огурцы натереть на крупной терке, слегка посолить, перемешать и оставить в дуршлаге на 10 мин, чтобы стек сок. Затем хорошо отжать и перемешать с остальными ингредиентами. Приправить черным перцем перед тем, как подавать.

#### **Салат из помидоров с сыром**

4 средних помидора 150 г сыра твердых сортов 2 зубка чеснока майонез и перец по вкусу  
Вымытые помидоры нарезать дольками, добавить измельченный чеснок и натертый на крупной терке сыр. Заправить майонезом и перцем.

#### **Салаты с рыбой и морепродуктами**

##### **Овощной салат с кальмарами**

200 г кальмаров, отваренных

- 1 средняя морковь, отваренная
- 2 средних клубня картофеля, отваренных 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 средний соленый огурец
- майонез, соль и молотый черный перец по вкусу

Готовых кальмаров нарезать соломкой. Отварную морковь, картофель, яйца и соленый огурец нарезать кубиками, соединить с кальмарами, добавить майонез, перец и, если нужно, соль по вкусу. Все перемешать.

#### **Салат с креветками, огурцом и зеленым салатом**

- 200 г отварных креветок
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- 0,5 небольшой луковицы
- 1 небольшой огурец
- 3-4 листа латук-салата
- 1 ч. ложка измельченной зелени кинзы
- майонез и соль по вкусу

Крупные креветки нарезать, мелкие использовать целиком. Огурцы и листья салата нашинковать соломкой, ошпарить кипящей водой и сразу откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, вареное яйцо измельчить. Все компоненты перемешать, заправить майонезом, выложить в салатник, украсить листьями салата и зеленью.

#### **Салат с креветками и кукурузой**

- 200 г креветок, отваренных и очищенных 100 г цветной капусты 100 г зерен кукурузы
- 1 небольшой огурец 2-3 листа салата

1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез, соль, черный молотый перец по вкусу

Креветки отварить в соленой воде, охладить и очистить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Зерна кукурузы сварить. Огурцы нарезать кружочками. В салатник на листья салата выложить все овощи, посыпать креветками. Из майонеза, рубленого укропа, соли, черного молотого перца приготовить соус и полить им салат.

#### **Салат из копченой скумбрии**

- 300 г скумбрии горячего копчения
- 1 средний огурец
- 2 средних клубня картофеля, отваренных 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез и соль по вкусу

Очистить от кожи и костей рыбу, нарезать кусочками. Огурец и картофель нарезать кубиками. Все смешать с зеленым луком, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать зеленью укропа.

#### **Салат из камбалы**

- 300 г филе камбалы, отваренной
- 5 небольших морковок
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- 1-2 пера измельченного зеленого лука
- майонез, черный молотый перец по вкусу

Морковь нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и варить до мягкости. Жидкость слить, морковь охладить. Рыбу мелко нарезать, смешать с морковью, измельченным яйцом, мелко нарезанным луком. Добавить майонез, перец и перемешать.

#### **Салат рыбный со свеклой**

- 300-350 г филе отварной рыбы (пикша, хек, минтай) 2 средние вареные свеклы 0,5 среднего свежего огурца
- 1 небольшая луковица

майонез, соль и молотый перец по вкусу

Охлажденную рыбу нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать. Очищенные свеклу и огурец нарезать ломтиками. Все соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом, перемешать.

#### **Весенний салат из рыбы**

300 г трески или пикши

2 небольших огурца 10 редисок

150 г зеленого салата

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и зеленого лука майонез и соль по вкусу

Рыбу отварить, освободить от костей. Огурцы и редис вымыть, нарезать на мелкие кусочки, ошпарить кипятком, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатник слоями, залить майонезом и посыпать укропом и зеленым луком.

#### **Салат из горбуши с овощами и соленым огурцом**

300 г филе горбуши

2 средних соленых огурца

3 средних клубня картофеля 1 небольшая морковь

1 небольшая свекла

майонез и черный молотый перец по вкусу

Рыбу отварить, охладить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и лук. Все перемешать, заправить майонезом и перцем, подать к столу.

#### **Салат из хека с яблоком и рисом**

300 г филе хека

1 стакан отварного риса 3 средних яблока

2 куриных яйца

1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез и соль по вкусу

Рыбу отварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все перемешать с рисом и заправить майонезом. Сверху украсить зеленью.

#### **Салаты из птицы**

##### **Салат из курицы с грецкими орехами**

500 г куриного филе

10 штук чернослива без косточек

0,5 стакана измельченных грецких орехов

3 куриных яйца, сваренных вкрутую

майонез и черный молотый перец по вкусу

Отваренное куриное филе и промытый чернослив нарезать кубиками. Яйца измельчить. Все перемешать, добавить майонез и грецкие орехи.

##### **Винегрет с курицей**

100 г отварного куриного филе 2 средних клубня картофеля 2 средние моркови

1 небольшая свекла

2 средних соленых огурца

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

##### **Для заправки:**

2 ст. ложки растительного масла 1 ст. ложка сахара

1 ч. ложка горчицы

2 ст. ложки лимонного сока

соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо курицы и огурец нарезать кубиками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и также нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, измельчить. Горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все масло, влить лимонный сок. Готовую заправку добавить в винегрет, перемешать.

## Супы

### *Овощные супы*

#### **Суп-пюре из моркови и картофеля**

1,5 л воды  
2 небольшие моркови  
1 средняя луковица  
2 средних клубня картофеля  
1 ст. ложка измельченной зелени укропа  
0,5 ч. ложки сахара  
1 ст. ложка сливочного масла  
соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нарезать морковь и лук и слегка спассеровать в масле. Когда морковь станет мягкой, посолить, добавить сахар, зелень и положить в суп. Готовые овощи процедить, протереть через сито или измельчить в блендере, добавить к овощному отвару и довести до кипения. К супу подать сухарики из белого хлеба.

#### **Суп-пюре из моркови и риса**

1,5 л воды  
3 средние моркови  
0,5 стакана риса  
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы сливочное масло и соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Воду вскипятить, добавить морковь, промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Затем массу протереть, вновь довести до кипения, развести кипятком до необходимой консистенции и заправить маслом и солью. Перед подачей посыпать зеленью.

#### **Суп из крапивы с картофелем**

2 л воды  
600 г молодой крапивы 5 перьев зеленого лука  
3 средних клубня картофеля 1 небольшая луковица  
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком и нарезать. В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанную крапиву, лук, соль и зелень. После закипания выключить. Подавать со сметаной.

#### **Суп-пюре из свеклы и моркови**

1 л воды  
1 средняя морковь 3 большие свеклы сметана, соль по вкусу

Очистить и мелко нарезать морковь и свеклу. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, накрыв крышкой, 1 час. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить соль и подогреть, не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

#### **Суп-пюре из свеклы и лука-порея**

1 л воды  
1 средний лук-порей 3 большие свеклы сметана, соль по вкусу

Очистить и мелко нарезать свеклу и порей. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, снизить огонь и варить, накрыв крышкой, 1 час. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить соль и подогреть, не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

#### **Томатный суп**

- 1 л воды
- 8 крупных помидоров
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 средняя луковица
- 2 зубка чеснока
- 3 ст. ложки тмина 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Помидоры вымыть, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Разогреть на сковороде масло и обжарить нарезанный кубиками лук. Добавить измельченный чеснок и тмин, готовить еще 1 мин. Добавить сахар и помидоры, тушить еще 2 мин. Налить в кастрюлю воду, нагреть до кипения, добавить овощи, варить до готовности. Разлить по тарелкам, сверху посыпать зеленью. Можно подавать со сметаной.

#### **Похлебка со свеклой и репой**

- 1 л воды
- 2 средних клубня картофеля 1 небольшая морковь
- 1 маленькая свекла 1 маленькая репа 1 средняя луковица
- по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа и тимьяна сметана и соль по вкусу

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь. Довести до кипения, проварить 5-6 мин, после чего снять с огня, заправить зеленью и сметаной.

#### **Суп из лука, риса и сладкого перца**

- 2,5 л воды
- 0,5 стакана риса
- 1 средний корень петрушки
- 3 средние луковицы
- 1 средняя морковь
- 3 крупных красных перца
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- 3 зубка чеснока
- растительное масло, соль по вкусу

В кастрюлю налить воду. Рис опустить в холодную воду, варить до полуготовности. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук и перец, нарезанные полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, пассеровать на масле. Овощи опустить в кастрюлю с рисом, добавить соль, лавровый лист и варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, в суп добавить измельченный чеснок и зелень.

#### **Овощное харчо**

- 3 л воды
- 0,5 стакана риса
- 1 большая луковица
- 3 больших помидора
- 1 большой пучок кинзы 6 зубков чеснока
- 4 ст. ложки виноградного уксуса
- 2 ст. ложки растительного масла 1 лавровый лист

соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить рис, через 5 мин положить пассерованный на масле нарезанный лук, а еще через 5 мин положить мелко нарезанные помидоры. В конце варки добавить хорошо измельченную кинзу, соль, мелко толченый чеснок и уксус.

### **Борщ овощной**

1,5 л воды 1 средняя свекла 1 средняя морковь 1 средняя брюква

1 средняя репа

0,5 большого клубня корневого сельдерея

2 средних сладких перца 1 большая луковица

3 зубка чеснока

3-4 горошины душистого перца 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа сметана, растительное масло и соль по вкусу

Пассеровать вместе мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке морковь и свеклу. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанные брюкву, репу, сельдерей и сладкий перец, а при его полуготовности – мелко нарезанную капусту, соль и специи. Когда овощи будут готовы, добавить в борщ пассеровку и варить еще 5 мин, затем добавить зелень и измельченный чеснок и настаивать борщ под крышкой и при выключенном огне еще полчаса. Подавать со сметаной.

### ***Супы из рыбы и морепродуктов***

#### **Уха из речной рыбы**

2 л воды

500 г мелкой рыбы (плотва, ерш, уклейка)

800 г крупной речной рыбы (судак, налим, сом или щука)

8 средних клубней картофеля

1 большая луковица

2 ст. ложки сливочного масла 4-5 штук черного перца горошком 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Мелкую рыбу вымыть, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить прямо в чешуе. Бульон процедить и довести до кипения. Крупную рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, вымыть и нарезать кусками. Картофель, луковицу очистить и целиком положить в рыбный бульон. Уху варить на среднем огне. За 15 мин до готовности картофеля в уху положить подготовленные куски крупной рыбы, соль и специи. При подаче в тарелку положить масло, зелень укропа.

#### **Похлебка из судака с грибами в горшочке**

1,5 л воды 350 г судака 1 небольшая морковь 1 средняя луковица 1 палочка черешкового сельдерея 200 г свежих грибов 1 измельченный зубок чеснока

0,5 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Сварить рыбный бульон, рыбу достать, слегка охладить, удалить кости. Грибы отварить и нарезать. Морковь, сельдерей, лук нарезать кубиками. Подготовленные продукты положить в глиняный горшок, залить рыбным бульоном, добавить масло и поставить в духовку. При подаче положить рубленый чеснок и зелень.

#### **Борщ рыбный с грибами**

2 л воды

250 г филе судака, трески или хека 5 средних свекол

200 г свежей белокочанной капусты 200 г свежих грибов 1 небольшая морковь 1 средняя луковица

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа соль по вкусу

Рыбу отварить, удалить кости, нарезать. Для варки борща использовать процеженный рыбный бульон. Капусту нарезать квадратиками. Свеклу, морковь очистить и нарезать ломтиками. Лук и грибы нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить овощи и грибы, соль, специи и варить до готовности. Рыбу добавить в борщ за 5 мин до окончания его варки. При подаче борщ посыпать зеленью.

#### **Борщ из щавеля с рыбой**

1,5 л воды

300 г филе морского окуня или трески 5 средних клубней картофеля 700 г зелени щавеля

2 средние моркови

2 небольшие луковички

1 ст. ложка сливочного масла

3 средние молодые свеклы с ботвой

3 куриных яйца, сваренных вкрутую 1 ст. ложка сахарного песка

4 сырых яичных желтка

1 ст. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Подготовленное рыбное филе отварить. Морковь, молодую свеклу и репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить сливочное масло, рыбный бульон и тушить в течение 15-20 мин. Щавель тщательно промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 мин, добавить подготовленный щавель, варить еще 5 мин, затем ввести тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить со сметаной, влить в борщ и размешать. В тарелку с борщом положить отварную рыбу, мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, сметану и посыпать укропом.

#### ***Супы из птицы***

##### **Куриный суп с солеными огурцами**

2 л воды 800 г курицы

3 средних соленых огурца

3 средних клубня картофеля 1 средняя луковичка

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Курицу сварить, мясо отделить от костей, нарезать. Лук, картофель, огурец нарезать соломкой. В процеженный куриный бульон положить овощи, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить куски курицы. При подаче в тарелку с супом положить сметану и зелень.

##### **Мексиканский суп-рагу с курицей и авокадо**

500 г куриного фарша

1 крупная луковичка

2 палочки сельдерея 1 средний сладкий зеленый перец

3 зубка чеснока 1 ст. ложка томатной пасты

1 кг консервированных помидоров в собственном соку

1– 1,5 стакана воды растительное масло для жаренья соль и черный молотый перец по вкусу

##### **Для заправки:**

1 среднее спелое авокадо

2– 3 пера зеленого лука 1-2 ст. ложки измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки сметаны

1 ч. ложка лимонного сока

соль и черный молотый перец по вкусу

В казане или кастрюле с толстым дном нагреть масло и спассеровать до мягкости нарезанные перец, чеснок, сельдерея и лук. Посолить и поперчить. Добавить нарезанные консер-

вированные помидоры вместе с соком и томатную пасту. Накрывать крышкой и варить на слабом огне 15-20 мин. Отдельно обжарить фарш, предварительно приправив его солью и перцем. В кастрюлю с овощами влить горячую воду и положить обжаренный фарш. Тушить 10-15 мин. Для заправки авокадо растереть, приправить лимонным соком. Добавить измельченные зеленый лук и кинзу, затем посолить и поперчить. Заправить сметаной. При подаче в каждую тарелку положить готовую овощную заправку.

## Вторые блюда

### *Блюда из овощей, круп и яиц*

#### **Морковь, тушенная с луком**

5 средних морковок 2 средние луковицы 0,5 стакана воды

0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха сливочное масло, соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, сливочное масло, соль, мускатный орех и продолжать тушить до готовности.

#### **Морковь с зеленым горошком**

4 средние моркови

1 стакан замороженного зеленого горошка сливочное масло, соль, зелень по вкусу 0,5 стакана воды

Кубики сырой моркови уложить в кастрюлю, добавить 0,5 стакана воды, соль и зеленый горошек, варить 15-20 мин. В конце добавить немного сливочного масла и зелень.

#### **Свекла тушенная**

2 крупные свеклы 2 средние луковицы 0,3 стакана воды

растительное масло и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Свеклу очистить, натереть на средней терке, добавить лук, воду, посолить и тушить 20 мин.

#### **Свекла, фаршированная овощами**

6 средних свекол

2 небольшие моркови

1 средняя луковица

500 г белокочанной капусты

0,3 стакана сметаны

растительное масло и соль по вкусу

Свеклу отварить, очистить от кожицы, вынуть из середины часть мякоти и наполнить фаршем. Для фарша морковь натереть на средней терке, лук измельчить, капусту мелко порубить. Все овощи смешать, добавить соль и тушить 10 мин в небольшом количестве масла. Фаршированную свеклу положить в латку, поставить в разогретую духовку, полить сметаной и запекать до готовности.

#### **Свекла с творогом в горшочке**

3 крупные свеклы

200 г творога

1 ст. ложка сметаны

1 измельченный зубок чеснока

соль по вкусу

Сырую свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, посолить и уложить в горшочек, переслаивая творогом и чесноком, сверху полить сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 10-15 мин, до готовности.

#### **Икра из свеклы**

- 3 средние свеклы
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль, молотый перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук измельчить, морковь натереть на средней терке. Овощи спассеровать на масле. Все перемешать. В икру ввести перец, соль и уксус.

#### **Отварной картофель с тмином и зеленью**

- 600 г картофеля
- 1 ч. ложка семян тмина
- по 1 пучку зеленого лука и укропа
- сливочное масло, соль по вкусу

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Затем слить воду, добавить в кастрюлю к картофелю тмин, масло, закрыть крышкой и оставить на 5 мин, после чего выложить на блюдо и густо обсыпать мелко нашинкованной зеленью.

#### **Отварной картофель с крапивой и одуванчиком**

- 600 г молодого картофеля
- 1 средний пучок молодых листьев крапивы
- 1 средний пучок молодых листьев одуванчика растительное масло и соль по вкусу

Картофель тщательно промыть. В кастрюлю с кипящей водой установить эмалированный дуршлаг и отварить молодой картофель на пару. Выложить его в глубокое блюдо, сбрызнуть растительным маслом, посолить и посыпать ошпаренной кипятком и измельченной зеленью крапивы и одуванчика.

#### **Картофельное рагу**

- 8-10 средних клубней картофеля 2-3 средние луковицы
- 2 средние моркови 5 зубков чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты 1 лавровый лист
- по 1 ст. ложке измельченной зелени кинзы и укропа соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту, соль и тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный чеснок и лавровый лист. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

#### **Картофельно-чесночное пюре с сыром**

- 6 средних клубней картофеля 6 зубков чеснока 1 ст. ложка сливочного масла 200 г тертого сыра твердых сортов 1 лавровый лист
- соль и черный молотый перец по вкусу

Очистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Отварить до мягкости вместе с нарезанным чесноком, добавив соль и лавровый лист. Затем слить воду, удалить лавровый лист, сделать пюре, добавив масло, черный молотый перец и тертый сыр.

#### **Крапива, тушенная с морковью**

- 400 г молодых листьев крапивы 2 средние моркови 1 средняя луковица 0,5 стакана воды
- растительное масло и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Морковь очистить и нарезать кубиками. Промытую крапиву обдать кипятком и нашинковать. Подготовленную морковь положить в кастрюлю, налить воду, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Затем добавить крапиву, лук и соль и тушить еще 10 мин.

#### **Огурцы, фаршированные овощами**

- 5 средних огурцов

1 средний клубень картофеля

1 небольшая морковь

1 небольшая свекла

1 небольшая луковица

3 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченной зелени укропа растительное масло, соль, сахар и перец по вкусу

Овощи отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками, посолить и заправить маслом.

Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца хорошо перемешать с остальными овощами и заправить солью, перцем, сахаром, зеленью, сметаной. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить в латку и запечь в разогретой духовке до мягкости огурцов. При подаче посыпать зеленью.

### **Гуляш из сладкого перца в горшочках**

10-12 средних сладких красных перцев

2 крупные луковицы

2 ст. ложки сливочного масла

0,5 стакана воды

1 ч. ложка муки

1 стакан сливок

1 ч. ложка томатной пасты

2 ст. ложки измельченной зелени укропа соль по вкусу

Сладкий перец очистить от семян, вымыть, ошпарить 2-3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук ополоснуть, мелко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого оттенка. Затем добавить кусочки сладкого перца, посолить, залить водой и тушить в течение 15 мин, вместе с жидкостью сложить в огнеупорные глиняные горшочки, посыпать мукой и залить теплыми сливками, смешанными с томатной пастой.

Горшочки поставить в горячую духовку и тушить гуляш в течение 15-20 мин.

### **Перцы, фаршированные авокадо**

4 средних сладких перца 1 среднее авокадо

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ст. ложка измельченной кинзы

3 ст. ложки сметаны соль по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Разрезать перцы пополам, очистить от семечек, положить на противень срезом вверх и запечь в течение 7-10 мин. Дать остыть и затем очистить от кожуры.

Размять в пюре мякоть авокадо, добавить зеленый лук, кинзу, сметану и соль и наполнить получившейся массой перцы.

### **Икра из грецких орехов и чеснока**

200 г пшеничного хлеба без корки 10 зубков чеснока

4 ст. ложки молотых грецких орехов 3 ст. ложки масла из грецких орехов 3 ч. ложки виноградного уксуса

10 черных маслин без косточек соль и перец по вкусу

Измельченный чеснок растереть с солью, добавить молотые грецкие орехи и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая масло из грецких орехов, до образования пюре. Приправить уксусом. Икру выложить в салатницу и украсить маслинами.

### **Овощной плов**

2 стакана риса 5 стаканов воды 2 большие моркови 2 большие луковицы 4 зубка чеснока растительное масло и соль по вкусу

В хорошо разогретое масло положить нарезанный кольцами лук, через 3 мин положить нарезанную соломкой морковь. Овощи спассеровать. Затем добавить 4 стакана холодной воды, довести до кипения и дать прокипеть 3 мин. Посолив по вкусу, добавить предварительно промытый рис. Варить на сильном огне без крышки, пока не выкипит вода с поверхности плова. Убавив огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3-5 мин. В конце добавить мелко нашинкованный чеснок.

#### **Рисовая каша с зеленью**

по 0,5 стакана измельченной зелени укропа и кинзы 0,5 стакана риса 2 стакана воды сливочное масло и морская соль по вкусу

Налить в кастрюлю воду, когда она закипит, заложить рис. Варить до готовности. Затем добавить в рис зелень, масло, соль и хорошо перемешать. Кашу подавать горячей.

#### **Макаронны с зеленым соусом**

200 г макарон

#### **Для соуса:**

4 измельченных пера зеленого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки соевого соуса 2 ст. ложки оливкового масла

Отварить макароны. Хорошо перемешать все ингредиенты соуса. Добавить к горячим макаронам и подавать.

#### **Запеканка из щавеля**

1,5 кг щавеля

4 ст. ложки тертого сыра твердых сортов 1 ст. ложка сливочного масла

1 ч. ложка муки

6 ломтиков белого хлеба без корочек

2 ст. ложки топленого масла 2 ст. ложки молотых сухарей соль и перец по вкусу

Лук измельчить и обжарить в 1 ст. ложке топленого масла. На другой ложке топленого масла обжарить ломтики хлеба. Щавель перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды. Затем щавель процедить, сохранив отвар, и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара щавеля. Поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до состояния однородной массы. В полученное пюре добавить сливочное масло. На дно формы уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху разложить щавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, поставить в разогретую духовку, готовить 15 мин. На стол подать в форме.

#### **Запеканка из макарон с творогом и со сладким перцем**

по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу 225 г макарон-трубочек

1 стакан сметаны

100 г зернистого творога

2 ст. ложки измельченной зелени свежего укропа 2 ст. ложки тертого сыра

растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу

Перцы очистить и нарезать. Положить перцы в форму для запекания, взбрызнуть сверху маслом. Запекать 30 мин до мягкости. Затем снять с них кожицу и нарезать полосками. Отварить макароны. Пока готовятся макароны, смешать сметану с творогом и зеленью, посолить. Слить макароны, добавить немного растительного масла, творожную смесь и запеченные перцы. Перемешать, разделить по четырем керамическим формочкам, посыпать сыром. Запекать в разогретой духовке 20 мин до золотистой корочки.

#### **Оладьи картофельные с луком и чесноком**

8 средних клубней картофеля

1 небольшая луковица 3 зубка чеснока

2 ст. ложки манной крупы 1 куриное яйцо

растительное масло для жаренья соль, сметана по вкусу

Сырой очищенный картофель натереть на средней терке, добавить измельченный репчатый лук, чеснок, соль, яйцо, манную крупу и размешать до консистенции густой сметаны. Обжарить на сковороде в растительном масле. Подавать со сметаной.

#### **Котлеты из овощей с рисом**

5 средних клубней картофеля 1 средняя морковь 1 средняя луковица 5 ст. ложек риса

1 ч. ложка измельченной зелени укропа

2 ст. ложки панировочных сухарей или муки 1 куриное яйцо

растительное масло для жаренья соль, перец, сметана по вкусу

Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. В подсоленной воде сварить рис. Лук и морковь измельчить, спассеровать на масле. Картофель соединить с рисом, луком и морковью, добавив яйцо, соль, молотый черный перец и зелень. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Из массы сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и обжарить. Подавать со 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.