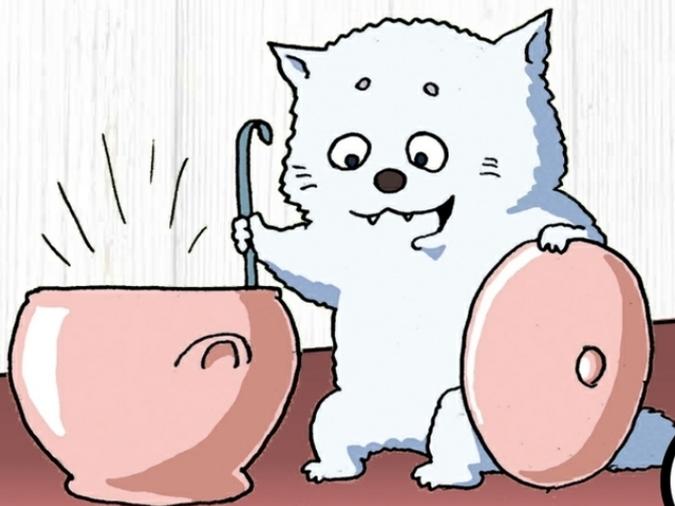
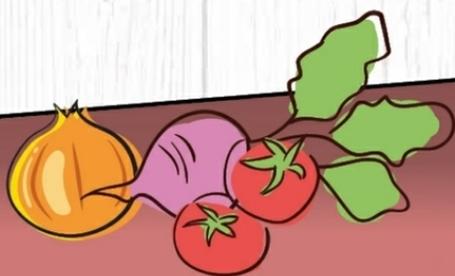


# ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

ЧУДО –  
СУПЧИКИ  
#ЗИМА

Суп! Но  
ЗОЛОТОЙ.



6+

Оксана Мицкевич

**Супы#Зима**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Мицкевич О.**

Супы#Зима / О. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

*ЕСЛИ В КАСТРЮЛЕ ЧТО-ТО ПЛАВАЕТ – ЭТО ВИТАМИНЫ,  
ТОНЕТ – ЭТО МИНЕРАЛЫ,  
ШЕВЕЛИТСЯ – ЭТО ПРОТЕИНЫ :)*

О чём обычно мечтаешь, когда возвращаешься зимним вечером продрогший и голодный домой?

Пра-а-авильно, о тарелке борща или горячих щей... с грибочками со сметанкой... с укропчиком-м-м ...

И пока об этом мечтаешь, ноги ещё быстрее начинают передвигаться в знакомом направлении.

Я очень люблю готовить наши исконно русские «щи-борщи».

Но однажды задумалась: как же сделать первые блюда максимально полезными и даже приближёнными к основам натурального питания?

В весенне-летний период, понятно, всюду идут различные холодники и сыроедческие холодные борщи без термической обработки.

(Заговорщическим тоном) Обязательно с вами поделюсь самыми вкусными летними рецептами в следующей книге!

А зимой?



Как-то раз в одной из книг по сыроедению прочла такой диалог:

– Как ты думаешь, будет ли совсем предательством, если я стану использовать за основу супов отвар овощей? Ведь варёные овощи уже противоречат основам сыроедения? – спросил главный герой свою жену.

Она на некоторое время задумалась и ответила:

– Знаешь, а ведь многие люди такими отварами даже лечат свои болезни, так почему бы и нам не воспользоваться ими?

В тот момент я поняла, что совершенно согласна с этой мыслью!

Считаю, что отвары овощей приносят больше пользы, нежели вреда, как термически обработанный продукт.

Федерик Пантенод, говоря в своей книге об ошибках сыроедения, также утверждает, что лучше съесть отварные или пропаренные овощи, чем пытаться насытиться огромным количеством сырых орехов. К этому же мнению пришла со временем и Виктория Бутенко.

Что-то вспомнилось детское стихотворение:

«Он не ел у нас ни щей, ни борщей, ни овощей, вот идохлый, как Коцей!» :))

(не в укор сыроедам, ни-ни!)

И наши предки очень любили готовить «щи-борщи».

## **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.