



Тамара  
Прокопьева

50 оттенков  
радости

# Тамара Васильевна Прокопьева

## 50 оттенков радости

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63989012](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63989012)*

*ISBN 9785005325693*

### Аннотация

Отправляясь в путешествие автобусом дальнего следования, по ошибке сдала в багаж и ручную кладь. Оказалась совсем без книг, поэтому на ближайшей остановке зашла в книжный магазин. Читаю аннотацию... «Укрепит ваши семейные отношения, очистит от рутины. Поможет по новому взглянуть на привычные вещи...» Кто не мечтает укрепить семейные отношения, слышу сигнал – пора ехать, захожу в автобус в руках книга «50 оттенков серого». Аннотация к моей книге один в один, но вот содержание другое)

# Содержание

Часть первая	5
Мы то, что мы едим	5
Для кого я написала книгу	7
Как мы плавали на бананах в Париж	10
Что нужно винегрету для полного счастья	16
Знакомство с леди Тыквочкой	20
Варим знаменитый парижский луковый суп	24
История с Рыжиками	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **50 оттенков радости**

**Тамара Васильевна  
Прокопьева**

© Тамара Васильевна Прокопьева, 2021

ISBN 978-5-0053-2569-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Часть первая

## Мы то, что мы едим

Эту фразу я прочла давным-давно в 1989 году и она меня зацепила. Я провела краткий обзор своего состояния. Больные ноги, одышка, нервное состояние. Взгляд растрепанный. Лишних, ой, не буду говорить сколько килограммов. Куда делась та симпатичная стройная женщина? Что это со мной?

Я была в шоке. Когда успела набрать вес, угрохать ноги? Неужели так повлиял Чернобыль и стресс принял меня в свои объятия и я там задремала? Надо что-то делать и немедленно, подала сигнал космосу. Практика показала, что на запрос всегда будет ответ. И он не замедлил явиться, небольшая брошюрка, которая рассказывала о таком замечательном докторе, как Г. Шелтон и его раздельном питании. Написала семейная пара докторов из свердловского медицинского института.

Я быстро прониклась написанным, это же всем известно, что упоминание родных мест греет душу. Итак глубоко прониклась, что решила уехать на чистые продукты. Из ближайших родственников калужане, вот туда я и решила махнуть. Тем более что тетя Лида уезжала на целых два месяца.

Ничего, понятное дело, решила не брать, мы же едем для того, чтобы есть чистые продукты. Нас встретили, ночь провели в беседе, а потом тетя Лида с мужем укатили. Утром мы пошли в местную библиотеку изучать работы Г. Шелтона. Оказалось, что это можно было делать только в читальном зале.

И так начали протекать наши дни. Конспектируем в тетрадь, а потом идем воплощать закрепленный материал.

## Для кого я написала книгу

Моя внучка Стефа не любит овощи, а любит быструю еду в Макдональдсе, шоколад, и прочие сладости. Само по себе это неплохо, но и не замечательно, если учесть, что она просто не хочет и куksится на здоровую еду из овощей и фруктов.

Я хорошо, помню, как меня поразил своей национальной кухней Узбекистан, когда я приехала в гости к друзьям, которые переехали в Ташкент на постоянное место жительства. Фрукты подавали перед обедом, а ведь я привыкла, что они идут на десерт. Очень много овощей, круп и совсем немного мяса. И зеленый чай. До этого момента я вообще не понимала, как это пить зеленый чай.

Прошло время и мое удивление чуть забылось, когда мне попалась заметка о докторе питания Г. Шелтоне. Как он рациональным питанием вытаскивал тяжелобольных людей. А у меня к тому времени стали болеть ноги. По утрам было впечатление, что я хожу по гвоздям почти, как Рахметов у Н. Чернышевского. В свободной продаже книги не было. Но вот в читальном зале городской библиотеки я ее нашла.

Г. Шелтон не уговаривал, а просто написал в конце книги, не верите, проверьте, неделя такого питания и у вас совсем уйдет самая последняя болезнь, которую вы приобрели. А это как раз были мои ноги. Проверять гипотезы и пред-

положения я люблю. Да и что я теряла? Врачи отказались прямым текстом. Не знаем, не понимаем, вам 40 лет чего вы хотите?

Вот так я познакомилась с раздельным питанием. Ноги через неделю и правда прошли. Бегала, как серна. Вдохновилась конкретно. Эксперимент проводила в Калуге, куда с детьми уехала к родственникам после Чернобыльской аварии. Надо сказать, что когда чем-то начинаешь увлекаться, то литература просто сама приходит. Вскоре на рынке по случаю купила книгу журналистки Н. Литвиной, которая обобщила опыт Г. Шелтона, аюрведу и диетолога Г. Шаталову. А Шаталову я запомнила по нашумевшей статье в Литературке – выбросите ваши сковородки. Давно это было, но память сохранила.

В Калуге мы пробыли два месяца и домой в Киев вернулись отдохнувшие, похудевшие и поздоровевшие. Дети ели все с большим удовольствием, не капризничали и просили добавки. Мы потом купили домик в деревне и на лето уезжали на природу. Как-то к нам приехала подруга с моря, отдохнуть в деревне от курорта. Ее сын капризничал, ничего есть не хотел. Я ей предложила, оставь Алексея у нас на недельку, потом заберешь здорового и нормального ребенка.

Уже потом она меня спрашивала, ты, что с ним сделала? Все съедает и просит добавки. Одно удовольствие кормить ребенка.

Я вспомнила тот свой опыт и решила поделиться в кни-

ге. Не теряйте чудесного времени, когда вы можете делать все вместе с детьми, обогащая друг друга. Самое прекрасное время для того, чтобы научиться любить такую замечательную планету, как семья.

Все мои друзья, знакомые, гости удивлялись тому факту, что мои дети не ссорятся, находят совместные развлечения, никогда не спорят из-за игрушек. А наши вечно в спорах и ссорах, сокрушались они.

Наташа вскоре забросила мой метод, дела, суета, работа. Я забросить не могла меня контролировали мои дети. Ведь они вместе со мной сидели в библиотеке, пока я все конспектировала. Мы вместе закупали нужные продукты и вместе готовили. Они были соучастниками, а дети народ серьезный.

Книга написана, простым языком, и понятна будет самому младшему школьнику, если ему захочется воспользоваться рецептами. Но я не стремилась давать именно рецепты, описываю принципы приготовления вкусной, полезной и здоровой еды.

Надеюсь, мои дорогие читатели, что она принесет вам много удовольствия, радости и пользы.

# Как мы плавали на бананах в Париж

Не удивительно, что дети из еды любят то, что едят родители, особенно мамы. У меня в приоритете правильное питание и это с детства. В 10 лет пережила, что-то похожее на Чернобыльскую аварию – Кыштымскую. Задело все – сердце, почки, печень. Больницы, диеты. Помню бессолевую диету в 10 лет. Это был кошмар, я ничего есть не могла.

Приходила врач в палату и уговаривала съесть хоть что-то. Некапризная ни разу, я просто не могла проглотить несоленый суп, простую кашу. И она стала искать способы, чтобы я хоть что-то могла съесть. Терли сладкую морковку и добавляли туда сметану. Сметаны было больше чем морковки, съедала с удовольствием. Что хочу сказать, видимо, вот тогда научилась искать альтернативу невозможному. Но, как всегда, только чувствуешь себя лучше, все забывается и возвращается на привычные рельсы.

По пути в библиотеку зашли в очередной овощной, а там гора бананов. К бананам я равнодушна от слова совсем и, наверное, поэтому они были редко в доме. Да и была научена, что полезны те овощи, фрукты, ягоды, которые растут там, где ты живешь. Но дети увидели, обрадовались, и я купила несколько гроздей. Заодно почитала, чем же они полезны.

И пожалела, что не покупала раньше. Вечером обсудили эту тему, и родилась сказка для мамы, почему бы ей не ме-

шало полюбить бананы.

Цибулинчик беспричинно загрустил. Вроде бы все хорошо, а глаза грустные, печальные. В школе все фрукты и овощи, как и положено молодым и здоровым, носились на переменах и не замечали, что там творится с их товарищем. Все кроме ближайшего друга Бананчика. Он заметил и, то только потому, что был нацелен на счастье. Таким уж родился. Гормоны, которые делают других счастливыми, звучали загадочно и красиво. Эндорфины.

Мам, я понял, ты и так была счастливой, потому и не покупала бананы, – решил Олесь. Я не стала говорить, что просто понятия не имела об этом и поэтому подтвердила. Ну конечно, у меня же есть вы, зачем мне бананы. А у нас есть ты, зачем нам бананы, – тут же спросила серьезная Алена. С Аленой было сложно о чем-то договориться. На все было собственное мнение. Она не любила ути-ути, и ничего не принимала просто так. Ей надо было во всем разобраться.

Мы жили еще в коммуналке и бабушка соседка, как-то решила поиграть с ребенком. Алене было два года на то время. Бабушка протянула к ребенку руку и сделала вот это самое ути-ути. Аленчик на нее посмотрела, отвела руку и сказала серьезно – не надо! Не надо, так не надо, – стушевалась бабуля.

Ну, меня же есть нельзя, – отшутилась от Аленкиного вопроса. Давай послушаем, дальше. Сказку всегда начинал Олесь. Бананчик предложил Цибулинчику поиграть в фут-

бол, а заодно и узнать, что там с ним произошло. Почему футбол? Просто после подвижной игры организм раскрывается и сложно на ходу придумать отмазку. Поэтому-то и полезно о чем-то спрашивать после хорошей физической нагрузки. Они погоняли мяч, и Бананчик буднично так спросил, – чем опечален? И Цибулинчик с ходу выпалил, – я никому не нужен. Вот это да, подумал Бананчик, ему такое и в голову не приходило, эндорфины не пропускали такие мысли прямо на входе.

С чего ты взял? Да ни с чего, просто сейчас все в доме увлеклись банановым луком, моим родичем из рода Шалот. Добавляют везде и радуются. Он ко всем блюдам подходит, сладкий, не слезливый. А уж положительных качеств, – Цибульчик схватился за голову – выше крыши. Хм, а я о нем ничего не знаю, – удивился Бананчик. Целая фабрика по производству полезных свойств оказывается. Но, есть же исключения, – усомнился такому совершенству Бананчик. Есть, как и у всех, – ответил Цибулинчик, нельзя при болезни желудка. А у наших все в порядке. Маловато конечно, – согласился друг.

Есть же прекрасное блюдо, – вспомнил Бананчик, – его готовят в вегетарианском ресторане Алена Пассара L'Agrière, что находится в Париже. Точно, – вспомнил Цибулинчик, я же учился там, но у Алана ни разу не бывал. На углу улиц де Варенн и де Бургундия, – небрежно так ответил Бананчик.

Улица вареников, – туже вставила Аланчик.

Цибулинчик воспрянул духом, вспомнил свою учёбу в Парижской школе кулинаров, где без него практически ни одно блюдо не обходилось. А что за рецепт, – спросил он, и в его голосе почувствовалась благодарность.

Бананы моют хорошо и нарезают кружочками прямо со шкуркой. Лук колечками и все это минут 10 тушить на сливочном масле, а потом добавить специю карри и еще минут 5. Пользность зашкаливает.

Я вдохновилась этим рецептом, а дети накуксились. Мы сказки сочиняли на ходу и участвовали в этом все трое. Я уже захотела приготовить, но как? Детей старалась не неволить в еде. Придумала! Из зубочисток сделала паруса, воткнула их в бананы, получились веселые кораблики и они поплыли в ресторан к Алену. Кто со мной на борту, – спросила я детей. Я, – Олесь побежал со своим банановым кораблем на кухню. И я, – Аленчик старалась опередить брата.

Ну вот, подумалось мне в ту же минуту, зачем вспомнила, съели бы эти бананы и все. Ах, пресекла эти вредные мысли на корню, легче не всегда лучше. Попробуй, объясни малышам, что в этом рецепте удивительно прекрасно сочетаются антиоксиданты, которые так нужны нашему организму. Особенно после Чернобыльской аварии.

Спасибо моим дорогим, что участвуют во всех моих экспериментах.

Дружба. Вы заметили, что в школе даже в одном классе

дружат больше группами или парами, а не сразу всем классом?

Там одна группка собирается, там другая. Потом эти группки распадаются и образуются новые. Все дело в том, что мы абсолютно разные как внешне, так и внутренне.

Родились с разными задачками, возможностями, умением и пониманием.

И собираемся вместе для того, чтобы научиться.

Получили, передали и ищем новые связи. Итак продолжается всегда.

Мы со Стефой решили, вернее, я подумала, а она согласилась, что мы напишем и изобразим, как точно такие же связи происходят со всеми известными нам продуктами на нашей кухне.

Как мы вырастаем и готовы идти в школу для того, чтобы приносить пользу обществу, в котором живем, так и наши любимые фрукты, овощи и сладости созревают, поступают в магазины, на рынки, а затем уже оказываются на нашем столе. И тоже для пользы.

В магазине, как в школе каждый в своем классе. Овощи с овощами, фрукты с фруктами, крупы с крупами.

Все на своих полках расположены по назначению, но вот когда оказываются в одном доме, то с ними происходят удивительные приключения.

Казалось бы, все вместе, но вот поди ж ты в одной кастрюле ужиться могут далеко не все. А у некоторых происходят

настоящие ссоры. Другие просто созданы друг для друга. Вот об этих приключениях и хочется рассказать.

Наши продукты тоже капризничают, болеют, иногда чахнут. Но если в доме (кастрюльке) созданы все условия для мирного существования, то суп будет не только красивым, но и полезным.

Гречневая каша, сваренная не на молоке, а в обычной воде покажется вкуснее в несколько раз. И все эти загадки скрываются в особенностях наших продуктов.

Варим гречку так. Закипятили воду и бросаем туда крупу. Не моем. Варим 4 минуты. Затем под проточной водой промываем до прозрачности воды. Если нам надо рассыпчатую на гарнир, то воды оставляем по уровню крупы. А если размазную, то воды оставляем выше уровня крупы. Через 10 минут крупа готова. Лучше варить в кастрюле с толстым дном. Я варю в чугунке.

Итак, отправляемся в путешествие... за знаниями

## Что нужно винегрету для полного счастья

Олесь и Аленка на данном этапе (я писала, что мы уехали в Калугу) были вынуждены поддержать мою программу по оздоровлению, потому что в то время все продукты в Калуге отпускались по талонам. Родственники уехали к дочери в Кингисепп, и забыли предупредить нас.

А я естественно не везла продукты из Киева))

Утром мы завтракали, гуляли потом шли в библиотеку. Я переписывала рекомендации Шелтона, а дети читали свои детские книжки. Затем шли на рынок. Без талонов мы могли купить только овощи и грибы! Все!

В магазин без талонов идти не было смысла. Итак, мы оказались без сахара, круп, муки, хлеба, масла сливочного, мяса и рыбы.

Чтобы не было грустно, начали придумывать истории о приключениях фруктов и овощей.

На ум почему-то пришел Чиполино и, все закрутилось вокруг Цибулинчика, цибуля – лук на украинском языке.

Цибулинчик был маленький и симпатичный. Сидел себя на грядке принимал солнечные ванны, мок под дождиком и ждал того момента, когда он уже созреет и покинет свой огород, отправившись в дальнейшее плавание. Все почему-то мечтают о далеких морях и землях, хотя есть возможность

послужить там, где ты родился.

Дождлся и он своего выпускного и вместе со всеми покинул огород. Отправили не так далеко в ближайший магазин. Купила его хозяйка с двумя детьми, которая жила почти в центре города. Принесли домой и высыпала в коробку для хранения. Хорошая хозяйка мне досталась, подумал Цибулинчик. Высыпала в плетеную корзинку. Нас учили, что это самый лучший вид хранения в доме. Хотя и картонная коробка подходит, но в корзине так хорошо, уютно, тихо и сухо.

Интересно, а вот готовить она умеет правильно или будет меня, куда ни попадя распахивать?

Цибулинчик в школе проходил, что для салатов его нужно бланшировать и что не в каждый салат он будет к месту.

Ссорится, ему ни с кем не хотелось, он и так в силу своего рождения уже был наделен некоторыми качествами, которые у людей вызывали слезы. Цибулинчик знал, что самым полезным он бывает в сыром виде, но вот его запах отпугивает и это его, конечно, огорчало.

Но есть такая специя как куркума, она, к счастью, усиливает его положительные свойства. Придает ему бесцветному красивый оранжевый цвет, который вызывает у людей очень приятные ассоциации с солнцем, летом, уютом.

Ещё он знал, что очень нужен салатам из овощей, потому что у него есть свойство уничтожать тяжелые металлы, которые появились в связи с загрязнением природы. Увы, ничего не поделаешь транспорт, фабрики, заводы, поезда нужны.

А Цибулинчик вырос на грядке и прошел специальную подготовку для такого благородного дела.

К примеру, для салатов, которые приготавливают из вареных овощей типа винегрета, лучше всего и сам лучок, обдать кипятком. Конечно, сначала нужно его порезать.

Также его научили, что ни в коем случае нельзя его класть в салат, который готовится с запасом, и потом ставится в холодильник.

Или, например, совсем нельзя его оставлять в холодильнике просто нарезанным или половинкой, потому что в силу своего характера он портился не только сам салат, но и то, что лежит в холодильнике просто рядом.

А характер вещь такая с ним не поспоришь.

Цибулинчик даже вспотел от волнения, как там у него все получится. Пришла мама, решительно достала его кошелки, помыла под краном, очистила от шелухи и, оставив маленький хвостик, принялась нарезать.

Какая хозяйка подкованная, подумал Цибулинчик, знает про хвостик, потому что с ним нарезать лучок очень удобно. Затем удобно расположившись в дуршлагае, понежился под горячим душем, распарился. Ну чем тебе не СПА-салон?

В салатнице уже лежали его знакомцы по грядке и магазину.

Нарезанный кубиками отварной картофель и свекла. Морковки не было, ага, значит, рецепт неклассический догадался малыш. И точно, вместо знакомого соленого огурчика

в салатницу положили маринованные опята! Но зато в такой салат я уйду целиком и полностью обрадовался лучок.

Потом они все вместе покатались на карусели, перемешались и угомонились. Цибулинчик даже порозовел от удовольствия и простил маме, что не смешала его с куркумой... не доставало малого – салатной заправки.

Ею послужили яблочный уксус и растительное масло.

Как хорошо-то подумал герой, не зря я мок под дождем, жарился на солнышке, мучился от засухи. Вот оно истинное блаженство попасть по своему прямому назначению!

Салатик быстро был съеден, посуда помыта, а в лукошке дожидались своей очереди братья и сестры Цибулинчика.

Кто сегодня у нас на вахте, спросила мама? Дежурным был Олесь, но Аленчик очень хотела ему помочь, она любила помогать по хозяйству. Мыли посуду вдвоем. А потом все вместе придумали этот сюжет про салат – винегрет.

# Знакомство с леди Тыквочкой

Иногда мы ходили на улицу, где когда-то жила моя бабушка и я приезжала к ней на лето. Помню, что совсем недалеко от нас находился дом Циолковских. Там жили потомки ученого К. Циолковского, который преподавал в школе, любил математику и мечтал о космосе.

Улица была застроена домами частного сектора, и часто детвора совершала набеги на соседние участки за яблоками, грушами. И только у Циолковских ничего не трогали, они сами любили угощать детей всем, что у них росло в саду.

Прошлись мы по улочке к речке Яузе и когда пошли обратно, то увидели в овощной лавке такую красивую и яркую тыкву, что не могли не купить. Тем более, в этот день я много чего выписала про нее из книги.

Дети, когда узнали, что тыква имеет микроэлемент цинка, который угнетает раковые клетки, сразу начали импровизировать и представлять, как тыква везде развешивает клетки с раками, а цинк их, как дрессировщик угнетает. Я не мешала им так фантазировать...

Этим летним вечером у нас родилась история про леди Тыквочку.

Познакомился Цибулинчик с леди Тыквочкой в школе с углублённым изучением кулинарии. Интернациональная школа, куда съехались фрукты и овощи со всех стран мира.

Можно сказать, энтузиасты здорового питания, потому что начальные знания они получили в школе садовода и огородничества.

Родом она была из Южной Америки, где солнце и дождь в радость на созревание, и может быть, поэтому талантов у нее было великое множество. Она щедро одаривала тех, кто ее любил. Желтая мякоть содержала в себе каротин, очень полезный для зрения. А также эффект слабительного, что немаловажно если жизнь нас крепит.

Хорошо гоняет желчь, чтобы не застаивалась и много-много чего еще. Леди Тыквочка очень хорошо знала всю историю своего рода и была горда тем, что самый вкусный и полезный – это тыквенный суп. В Европу она попала вначале исключительно как лекарство. И ее выписывали в аптеке, как лечение определенных заболеваний. Особенно популярны были тыквенные семечки.

Так всегда бывает с незнакомыми вещами. Особенно к заграничным. Но со временем все устроилось как нельзя лучше. За супами пошли каши, запеканки. А память сохранила знания о лечебных свойствах ее семейства. И всякие рецепты так и сыпались из леди Тыквочки, не только потому, что любила делиться знаниями, но и потому что понимала, как многим она может помочь. Спасти от нехватки того или другого элемента.

Цибулинчику так и виделась леди Тыквочка вся такая яркая и полезная. Особенно его вдохновлял в холодные време-

на года суп – солнышко. Это суп согревает и помогает при простуде. Да и приготовить совсем несложно. А еще у леди были родственники – конфетки. Да, вот такие тыковки, сочные, яркие и сладкие как арбуз. Вообще можно было не готовить, а натереть на терке и жевать, как конфетки.

Суп готовится так. Крупные кусочки тыквы запечь в духовке, чуть-чуть сбрызнув растительным маслом минут на 15 не больше. Температура в духовке умеренная – 170 градусов. Там же на противне можно посушить и сухарики к супу. Пока они там пекутся один зубок чеснока подавить и залить постным маслом минут на 10. Чтобы масло пропиталось. Сухарики надо сбрызнуть чесночным ароматным маслом для усиления эффекта лечения при простуде. Но можно и обойтись.

В кипяток забросить картофель, его всегда бросают в кипящую воду, чтобы не был похож на мыло, когда свариться и морковку, а уже в конце лук и печеную тыкву минут на пять, чтобы успели подружиться. Размять картофелемялкой, блендером, вилкой. Кто как любит. Уже в тарелку добавить сливочное масло. И смотреть, как оно красиво растекается по такому вкусному супчику. Но масло нужно не только для красоты, а для того, чтобы каротин (ну, тот самый, который зрению помогает, вы же не видели зайца в очках) проявил свои полезные свойства.

Вот такой странный этот товарищ каротин, чтобы он захотел принести пользу его надо умаслить.

Кстати, хлеб с маслом и тертой морковкой хорошо принимать во время приема антибиотиков. Каротин борется с побочными нежелательными эффектами.

И еще у леди Тыквочки были племянники – с японской фамилией Хокайдо. Хокайдо примечательны уже тем, что можно их готовить с корочкой. Она при варке становится мягкая и нежная

Но Цибулинчику больше нравились те рецепты, где он принимал участие. А это и был тыквенный суп.

Вечером было прохладно и тыквенный супчик нас согрел, дети с удовольствием съели солнышко до дна.

## Варим знаменитый парижский луковый суп

Уже стали привычными походы в библиотеку. Мы проходили улочками старого города с двухэтажными домами и крепкими деревьями. Приятно идти в жаркое время под могучими деревьями, солнце есть, светит, но не обжигает.

Библиотекарша уже к нам привыкла и даже предлагает новые книги по интересующей меня теме. Удивляется нешумным детям, спокойно сидят и рассматривают книги, перешёптываются. Уральское воспитание вкупе с родовыми знаниями. Уважение к ситуации. Олесь и Аленка понимают, что это читальный зал, что люди приходят заниматься.

Дома, да, можно беситься, играть и прыгать, но есть места, где ведут себя иначе. Они научились считывать ситуации. Аленке 4 года. Рассудительная и спокойная девочка. Лесь, конечно, шило, но книги и его захватывают полностью. Говорить четко и ясно Аленчик начала в 1,5 года. Так, что к четырем уже болтали на философские темы)

В этот раз я переписывала полезные сочетания продуктов и нежелательные. Оказывается, помидоры в одном салате не дружат с огурцами. А это был любимый папин салат. Не стоит смешивать гречку и молоко. Сами по себе замечательные продукты вместе бесполезны. Надо же подумала я, и у людей так бывает. Помню, замечательных друзей. По-

женились, а семья никакая. Оба стали просто занудами. Общаться неинтересно, сплошные канючные разговоры. Разошлись. Опять засверкали своими гранями. Получается, что один угнетал другого в союзе.

А вот с капустой сорта брокколи помидоры очень удачно дополняют и развивают полезные качества этой капусты. Я в те времена и не слыхала про брокколи, цветную да.

В этот вечер мы голову поломали изрядно, трудно вот так написать историю про полезности и вредности. Потом решили написать в жанре детектива, чтобы детям понятней было, как сказку про зло и добро. Так понятнее получалось.

В интернациональной школе, как уже говорили, учились корнеплоды, овощи и фрукты со всего мира. Цибулинчик пока общался только в пределах своего класса – овощей. И с параллельного – мясного. Он знал, что помогает им хорошо усваиваться в любом организме. Потому что сам был сильный и выносливый. Самое главный навык Цибулинчика – это формировать иммунитет. С ним ни одна болезнь не страшна.

Умеет восстановить силы. Укрепляет зубы и много чего еще. Но вот беда, дети не любят лук и даже в супе умудряются его выловить и отложить в сторону. Интересно, а как же знаменитый французский луковый суп, вспомнил Цибульчик свою практику в знаменитой школе Le Cordon Bleu в Париже. Его и дети едят с удовольствием. Рецептов великое множество, но самый важный ингредиент – это он Цибульчик.

Лук в этот суп пассеруется прямо в кастрюльке, поэтому лучше всего сразу взять с толстым дном. Масло сливочное, соль, сахар и много лука. Он карамелизуется и становится золотистым. Затем добавляется крепкий мясной бульон. Упс, а как же тот факт, что мясо и хлеб не желательны? Хорошо, заменим овощным.

Дальше варим на медленном огне, – а как это на медленном огне, – встрепенулась Алена, – ну на маленьком, – уточнил Лесь, он сегодня был за Цибулинчика. Дальше самое интересное. Для супа нужны тосты, но не такие, как продают в магазине готовые, а крупные из деревенского хлеба. Нарезаем толстыми кусками и чуть подсушиваем в духовке. Наливаем суп в порционные горшочки, на тосты натираем сыр и ставим в духовку минут на 10. Вкусный луковый суп готов. Я наливала в горшочки для жаркого, хлеб вырезала по диаметру горловины горшочка, чтобы не проваливался, и терла сыр.

И где злодеи здесь, – спросила Алена. Как где? А мясной бульон, который хотел пробраться в суп и тем самым испортить весь полезный обед, резонно заметил Лесь. Хм, засомневалась Алена, большой вред, что ли? Ну, мама же зачитывала, почему нельзя, не слушала? Слушала, но не очень поняла.

Так вот это и есть самая настоящая драма. Представь Василису Прекрасную (печень) хватает дракон (мясной бульон) и сажает в темницу. Там она вынуждена бороться за свою

жизнь. Ой, ладно, вырастешь, поймешь, когда заболит, – беззаботно заключил Олесь.

Да, подумала я, когда заболит. Я же тоже начала читать и интересоваться, когда заболело... На таблетки аллергия пошла, вот и пришлось искать альтернативу.

Завтра снова в поход, в библиотеку. Получать новые знания. Не было тогда еще ни компьютера в личном пользовании, ни всезнающего Гугла.

# История с Рыжиками

Надо сказать, что такой стремительный переход в лагерь вегетарианцев мы совершили не по своей воле. Так сложились обстоятельства. Но мы не отчаивались и искали пути. Как-то пришли в магазин и спросили, ну хоть что-то можете отпустить без талонов? Продавцы смотрели на нас, сокрушались, что ничем помочь не могут, вот если только макароны из серой муки могут отпустить килограмм.

Макароны были непривычного очень темного цвета, потому что в составе была мука грубого помола. А накануне я прочла у Шелтона, что как раз такие изделия самые полезные. Так, что была довольна и очень. Возвращались из библиотеки новым путем. Мы решили так выучить город. И Алена вдруг как закричит, – смотрите рыжики! И действительно, бабушка продавала кучками рыжики. Мы у неё скупили все кучки. Довольны были все. Этот вечер рыжики скрасили наш рацион, и родилась новая сказка.

Как-то пошел Цибулинчик прогуляться в ближайший лес, плетеная корзинка – это хорошо, но и прогулка по свежему воздуху еще никому не помешала. К тому же можно найти новых друзей, думал он и не ошибся. Сосновый лес сам по себе хорошее место для отдыха. Воздух свежий и вкусный. Но, вот то, что встретит там семью дружных и красивых грибов даже предположить не мог. Как-то привык, что

грибы приносят из магазина и зовут их шампиньоны.

Шампиньоны кичились тем, что их родственники живут во Франции, а всего-то так звучит на французском слово гриб. Цибулинчика не очень жаловали, считали простолюдином. А дружить предпочитали с соевым соусом. Он усиливал их вкус, пропитывал и давал возможность не жариться на сковороде. Шампиньоны, нарезанные тонкими пластинками, можно было есть сырыми.

А вот рыжики были более общительные и любили жариться на сковороде вместе с луком. Любили запрыгнуть после душа в сковороду первыми, основательно потушиться, пустить сок, а уж потом принимали в кампанию родственников Цибулинчика. Особенно любили фиолетовый лук. Он сладкий и вместе с рыжиками, которых чуть присаливали после 15 минутной обжарки, придавал блюду необыкновенный вкус. Ну, уж о том, что на стол соленые рыжики можно подавать с луком и говорить нечего. Вот такая странная история, что до сей поры, они не встречались, ни в школе, ни в доме у хозяйки.

Наслушался в этот день Цибулинчик разных рецептов приготовления. Оказывается, можно отварить картофель, сделать пюре и рядышком положить рыжики жареные с луком. Можно картошку потушить, пожарить рыжики с луком, а потом все полить сметаной. А сколько пользы они могут принести организму просто чудо!

Иммунную систему укрепляют антиоксиданты, которые

отважно борются с вирусами. А еще присутствует важный минерал – селен, который помогает в борьбе с атеросклерозом. Этот минерал содержится в мясе в больших количествах, вот почему рыжикам так обрадовалась Алена, которая после Чернобыльской катастрофы уезжала с бабушкой на Урал и там подседа на уральские пельмени. В голове щелкнуло, Мясо)) Шелтон описал пельмени, как нежелательное блюдо, но какие же они вкусные эти пельмени. Немного жаль, что мясо не сочетается со злаками. У рыжиков есть важный компонент – селен. Он помогает нашим папам не болеть, мужчинам очень важно иметь селен в своем рационе. Но, есть и противопоказания – слабый желудок.

Свое первое путешествие на Урал Алена не помнит, ей было 7 месяцев, и кто мог, в ту весну уезжали с детьми подальше от пылающего дракона – Чернобыля.

Пельмени лепились по случаю прихода гостей. А гостями была я с детьми и Толик, отец семейства., который нас сопровождал. Знакомых было много, все звали в гости. Первыми были Карелины и народ собрался на кухне лепить пельмени. Пельмени – это, что объединяло всех. За пельменями и чаем из самовара проходили семейные вечера. Галка в тот вечер была в красивом вельветом халате. Пельмени складывались на большие доски примерно как противни.

В какой-то момент, когда особенно стало весело она от смеха присела на стул, а там уже лежали пельменчики, и от ее вельветового халата они вмиг стали в рубчик. В это

время заходит Толя в кухню, как знаменитый из анекдотов того времени Кинзюлинь, удивляется пельменной полосатости, а мы от смеха и объяснить ничего толком не можем.

Потом пришли к моей школьной подруге Люсе, а ее сын Леша тоже принимал участие в лепке. Опять воспоминания, хохот тут Леша приседает в своих вельветовых брюках, и прямо на готовые пельмени. Заходит Толя в кухню, видит такую картину, спрашивает, – это у вас традиция такая? А мы, почти в том же составе, опять давимся от смеха и ничего сказать толком не можем.

Посмеялись мы с детьми и в этот раз, когда я вспомнила наши пельменные приключения. Рыжики нас развеселили, и вечер прошел незаметно. Сказка получилась с веселым концом о пельменях. Вкусное, но вредное тоже надо есть изредка, чтобы организм не расслаблялся, а концентрировался на задаче по борьбе с вражеским токсинами.

Про полезные пельмени с чёрной редькой расскажу позже, если не забуду. Получается загадочное блюдо, и никто не отгадает с чем это, если не расскажете. Я любила угощать друзей такими пельменями, кто-то думал, что с крабами, кто-то – с кальмарами.

Мой личный калужский период закончился, приехала моя мама, вернулись родственники и у детей начался другой период. Вегетарианство пошло на пользу, абсолютное отсутствие капризов и запросов. Все съедается на ура и с благодарностью. Родственники посоветовали поискать дом в де-

ревне, где есть чистые леса и хорошая природа, чтобы не ездить так далеко с детьми.

# 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.