Иоланта
ПРОКОПЕНКО

СОВЕТЫ,
ПРАВИЛА,
РЕЦЕПТЫ

Я никого не ем!

Вегетарианская кухня

300 РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ, И НЕ ТОЛЬКО

Иоланта Прокопенко

Я никого не ем! Вегетарианская кухня. Советы, правила, рецепты. 300 рецептов для тех, кто держит пост

«АСТ»

2011

Прокопенко И.

Я никого не ем! Вегетарианская кухня. Советы, правила, рецепты. 300 рецептов для тех, кто держит пост / И. Прокопенко — «АСТ», 2011

Вегетарианская диета – это уникальный способ очистить свой организм и почувствовать себя заметно лучше. Не зря вегетарианство использовалось в практике христиан, буддистов, индуистов, джайнистов и сторонников других религий на протяжении тысяч лет.Приведенные в этой книге рецепты подходят не только для тех, кто выбрал для себя путь вегетарианства, но и для людей, которые соблюдают посты. В книге также даны: этапы становления вегетарианца, советы при переходе на вегетарианскую диету, рекомендации для тех, кто столкнулся с непониманием друзей и родственников, вкусные и полезные рецепты без мяса на весь день, а также полезные приложения с таблицами мер и веса продуктов.

© Прокопенко И., 2011
© АСТ, 2011

Содержание

Предисловие. Счетчик Гейгера для людской человечности 6
Что такое вегетарианство? 8
Вегетарианство как стиль жизни 8
Общие сведения 9
Вегетарианское питание и здоровье 11
Заглянем внутрь продуктов 13
Белок 13
Жиры 13
Углеводы 14
Минералы 14
Витамины 14
Вегетарианцы. Кто это такие, и с чем они едят? 15
Вегетарианство и духовно-религиозные учения 16
Иудаизм 16
Христианство 16
Мусульманство 16
Буддизм 16
Индуизм 17
Джайнизм 17
Зороастризм 17
«Становление» вегетарианца 18
1 этап 18
2 этап 18
3 этап 19
Взаимоотношения вегетарианцев и мясоедов 20
Едим с удовольствием, или Вкусные рецепты без мяса! 22
Отказавшись от мяса, в первую очередь думайте о сбалансированности пищи 22
Пирамиды питания 23
Схемы полезного питания на каждый день 24
Первые блюда 25
Борщи 25
Борщ украинский 25
Борщ украинский постный с фасолью 25
Щи из свежей капусты 26
Щи из квашенной капусты с грибами 26
Борщ с морской капустой 27
Щи зеленые из молодой крапивы 28
Супы овощные 29
Рассольник 29
Суп картофельный классический 29
Суп-пюре картофельный с яйцом 29
Суп-пюре чесночный из картофеля 30
Суп картофельный с луком-пореем 30
Суп картофельный пикантный 30
Суп картофельный оригинальный 31

Суп овощной с макаронами 31
Суп-пюре картофельный с цветной капустой 31
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Иоланта Прокопенко Я никого не ем. Вегетарианская кухня. Советы, правила, рецепты. 300 рецептов для тех, кто держит пост

Предисловие. Счетчик Гейгера для людской человечности

Мы молим Бога озарить наш путь:
«Даруй нам свет, о всеблагой
Господь!»
Кошмар войны нам не дает уснуть,
Но на зубах у нас животных
мертвых плоть.
Джордж Бернард Шоу

Для того чтобы стать вегетарианцем, зачастую многого не нужно. По крайней мере, мне такого не потребовалось. Моя история похожа на истории сотни людей, но в то же время она уникальна. Учась на факультете журналистики, я периодически подрабатывала в самых разных изданиях, бралась за любые задания, поэтому к предложению сделать репортаж об одной из ферм отнеслась с энтузиазмом. Куда только девалась моя смелость и решимость, когда я переступила порог бойни? Бурые кровавые разводы, крюки и медный запах, стоявший в здании, напоминал скорее кадры из фильма «Техасская резня бензопилой», чем место, которое становится первой ступенькой к ароматным котлеткам и сосискам. Апогеем этой арены смерти стала проехавшая мимо на крюке туша. Кое-как перетерпев радостные рассказы сотрудников фермы о том, сколько мяса выходит из этих стен в день, я выбралась на волю. Следующую неделю я провела за чтением литературы о бойнях, фермах, загонах и условиях, в которых содержатся животные. Поверите или нет, но кусок мяса в горло не лез после этих книг. Мысль о вегетарианстве стала закрадываться тогда, когда я поняла, что прекрасно чувствую себя и без «трупной вытяжки» и «шариков из покойников», как шутила сама когда-то про бульоны и котлеты.

Животные – это своеобразный счетчик Гейгера для людской человечности. «В мире, где права человека ценятся, как никогда за всю историю… В мире, где общий уровень жизни достиг наивысшей отметки… в культурной традиции, где каждый несет ответственность за свою жизнь – здесь животные быстро становятся последними настоящими жертвами».[1] Плутарх призывал попробовать сторонников «мясоедения» самим добыть то, что по их мнению, предназначено им в пищу, «растерзать своими зубами живого ягненка и утолить жажду его струящейся кровью». Леонардо да Винчи называл тела людей «ходячими кладбищами». Памела Андерсон, Билли Джо Армстронг, Надежда Бабкина, Виктория Бекхэм, Боно, вся группа Depeche Mode, Монсеррат Кабалье, Мадонна, Пинк, Стинг, Адриано Челентано, Моника Белуччи, Орландо Блум, Жан-Клод Ван Дамм, Деми Мур – это имена не только звезд шоу-бизнеса и кино, но и страстных приверженцев вегетарианства.

Не едят мяса:

[1] Чак Паланик – «Призраки».

Памела Андерсон, Билли Джо Армстронг, Надежда Бабкина, Виктория Бекхэм, Боно, вся группа Depeche Mode, Монсеррат Кабалье, Мадонна, Пинк, Стинг, Адриано Челентано, Моника Белуччи, Орландо Блум, Жан-Клод Ван Дамм, Деми Мур.

Многие люди тешат себя мыслями о том, что в настоящее время широко распространены гуманные способы убийства животных для дальнейшей их переработки. К великому сожалению, их представления очень далеки от истины. Животные, предназначенные на убой, все свое жалкое существование влачат в неволе. Они рождаются в результате искусственного осеменения, кастрируются и стимулируются гормонами, в их рацион входит ненатуральная пища и, в итоге, конечным пунктом их назначения становится бойня, где животных превращают в тела (оглушают) с помощью молота, электрического тока или пневматического пистолета. И эти тела еще живут, когда им режут глотку и сдирают шкуру, после чего они умирают от потери крови. Уверяю вас, не существует на свете приятных скотобоен и комфортабельных транспортеров, которые доставляют подвешенное за ноги животное и везут по цехам животных «концлагерей».

Я уверена, что большинство поклонников ростбифа и бифштекса с кровью навсегда зареклись бы взять в рот мясо, если бы им случилось поприсутствовать на бойне, или им пришлось бы, по наущению Плутарха, самостоятельно убивать свою будущую пищу.

Практически во всех религиях можно заметить следующее: мясо попросту нежелательно к употреблению. В Ветхом Завете везде, где речь идет о мясе, перечисляется ряд ограничений. Слова самого Господа, Книга пророка Исаия: «Я пресытился сожжениями агнцев и туком скота, и крови тельцов и овнов и козлов не хочу. (…) И когда вы умножаете молитвы ваши, Я не слышу: руки ваши измазаны кровью» (Исаия, 1.11, 1.15). Пророк Магомет убеждает своих учеников, что отмыть мертвую плоть животного от крови невозможно и накладывает запрет на убийство любого животного не во имя Аллаха. Будда знаменит своими гуманистическими проповедями и, в частности, проповедью против убийства животных. В древнем сборнике законов Индии, «Ману-самхите», говорится, что невозможно получить мясо без убийства, поэтому пусть каждый воздержится от этого». Кришна же рассказывает о том, что тот, кто познает равенство между всеми живыми существами, достигнет духовного величия и совершенства.

Если вы все же сомневаетесь, что без мяса можно жить полноценной успешной жизнью, вот вам конкретный факт: Арнольд Шварценеггер за всю свою жизнь не съел ни грамма мяса. Врачи запретили родителям кормить его мясом, когда обнаружили у него порок сердца.

Арнольд Шварценеггер за всю свою жизнь не съел ни грамма мяса. Врачи запретили родителям кормить его мясом, когда обнаружили у него порок сердца.

Кто станет спорить, что этот человек считается чуть ли не образцом силы и успешности?

Сотни известных людей проповедовали вегетарианство, практически во всех известных религиях поощряется отказ от употребления животной пищи. Вегетарианство не только помогает спасти от гибели жизни сотни животных, но и спасает его последователей от многих болезней и недугов.

Что такое вегетарианство?

Вегетарианство как стиль жизни

Итак, вегетарианство – образ жизни, отличающийся прежде всего питанием, рационом, который исключает употребление мяса любых живых существ (то есть мясо, птицу, рыбу и т. п.). Часто вегетарианцы отказываются использовать другие продукты животного происхождения как в еде (молоко млекопитающих, яйца), так и в повседневной жизни (мех, кожа и т. п.).

Заглянем в Оксфордский словарь. Термин вегетарианец (vegetarian) произошел от английского слова «растение», «овощ» (vegetable). Само слово «вегетарианец» было введено в обиход и стало популярным благодаря основателям «Британского вегетарианского общества», образовавшегося в 1847 году и утверждавшего, что этот термин происходит от латинского «бодрый, свежий» (vegetus), как в сочетании homo vegetus, которое обозначает развитую личность, развитую морально, духовно. На протяжении долгих лет вегетарианство было не просто обозначением специфической диеты, а характеристикой жизни. Это означало, что человек живет в согласии с природой, и благодаря этому духовно просвещен.

> Homo vegetus обозначает развитую личность, развитую морально, духовно.

Тысячи лет идеалы вегетарианства поддерживались в странах, где распространенными религиями являются буддизм, джайнизм, индуизм. Также вегетарианство исповедовали представители различных философских школ, к примеру, пифагорейцы. Самое широкое распространение эта диета получила в Индии, до сих пор около 70 % населения проповедуют вегетарианство. Именно по этой причине раньше вегетарианская диета называлась «пифагорейской» или «индийской».

Общие сведения

Вегетарианская диета включает в себя отказ от мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Часть вегетарианцев игнорирует также молочные продукты и яйца. Под вопросом находится и мед. Самые ярые приверженцы вегетарианства с пренебрежением относятся к:

– Одежде и другой продукции, изготовленной из меха, кожи и т. д.,

– Продукции, которая содержит части животного происхождения (мыло, сахар, желатин);

Продукции, которая прошла тестирование на животных.

Виды вегетарианства:

– Строгое —***веганство*** (употребляется только растительная пища, часто имеет место отказ от любой продукции, в которой имеется животный компонент – свечи, мыло), среди них также существуют ***сыромоноеды***, которые, помимо всего прочего, отказываются от кулинарии, и позволяют себе только сырые продукты непременно одного вида за раз. Потребляются только сырые фрукты, корнеплоды, ореховые и бобовые. Допускается термическая обработка продуктов не более сорока граммов. Это очень сложная диета, применяется чаще всего как кратковременная мера для улучшения здоровья. ***Фрукторианцы*** (еще одна разновидность) питаются семенами, плодами растений. Они проповедуют бережное отношение не только к животному, но и к растительному миру.

– Нестрогое (допускается употребление продуктов животного происхождения), подразделяются на ***лактовегетарианцев*** (употребляют молоко и молочные продукты) и ***лактоововегетарианцев***(помимо прочего, употребляют также и яйца).

Продукты, не употребляемые при вегетарианской диете:

Лактовегетарианство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (+)	Мед (+)
Ововегетарианство	Мясо (–)	Яйца (+)	Молоко (–)	Мед (+)
Веганство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–/+)
Фрукторианство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–)
Вегетарианское сыромоноедение	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–)

Все эти типы «зеленой» диеты отличаются друг от друга не только разнообразностью рациона, но и влиянием, которое они оказывают на человеческий организм. К примеру, лактовегетарианство и тем более лактоововегетарианство не вызывает таких вопросов как веганство. Эти диеты могут быть рекомендованы при некоторых заболеваниях (чаще всего в качестве разгрузочных дней или недолгих курсах спецпитания):

– гипертоническая болезнь;

– недостаточность кровообращения;

– атеросклероз;

– мочекаменная болезнь, уратурия;

– подагра;

– острый гепатит или цирроз печени;

– пиелонефрит;

– ожирение;

– хроническая почечная недостаточность.

Несмотря на то, что врачи-диетологи современности признают очень важное значение растительной пищи, утверждение строгих веганов о лечении болезней сугубо растительной пищей они отвергают.

Вегетарианское питание и здоровье

Среди вегетарианцев и так называемых «мясоедов» зачастую возникают различного рода толки по поводу полезности противоположных рационов. Можно ли улучшить свое самочувствие и поправить здоровье, будучи вегетарианцем? Да, можно, и скажу даже больше: именно так это и лучше всего сделать.

Еще совсем недавно среди медиков было много тех, кто скептически относился к такой категоричности. Но последние годы ознаменовались важным открытием в сфере питания: оказывается, постоянное употребление в пищу мяса зачастую и становится причиной рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Всем известно, что правильное питание – залог отличного самочувствия, а неправильное – ключ к разгадке тайны под названием «У меня почему-то болит». К примеру, высокая концентрация холестерина в организме (а именно это и происходит при усиленном питании мясом) влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой системы, а именно: повышенное кровяное давление, сердечную недостаточность, инсульты. Помимо этого, в набор болезней, связанных с употреблением мяса, также входит рак толстой и прямой кишки, молочных желез и матки.

> Правильно организованное вегетарианское питание помогает получить от пищи все необходимые достоинства, избежав при этом недостатков, в то время как употребление мяса увеличивает опасность появления рака кишечника, сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний.

В чем же причина подобной нерадостной статистики среди мясоедов? Ведь, по мнению многих, питаться мясом – естественно для человека, ведь его организм нуждается в белке естественного происхождения. Но это совсем не так. Человек по биологическим показателям гораздо лучше приспособлен к употреблению и перевариванию растительной пищи:

– человек, как и травоядные, не имеет когтей, которые необходимы для охоты;

– резцы человека – тупые, не предназначенные для разрезания кожи и плоти;

– слюнные железы и щелочная слюна человека предназначены для предварительного переваривания овощей, фруктов и прочей растительности, в отличие от хищных животных, которые не имеют такой необходимости и характеризуются кислой средой слюны;

– плоские задние зубы человека нужны для разжевывания и перетирания пищи, хищные же животные тщательно пищу не измельчают и таких зубов не имеют;

– соляная кислота человека в десять раз слабее, чем соляная кислота в желудке плотоядного животного.

И, наконец, главное отличие в переработке пищи между человеком и хищниками: длина кишечно-желудочного тракта плотоядного животного всего лишь в три раза больше длины тела, что позволяет быстро выводить из организма гниющее мясо, тогда как мясо в кишечно-желудочном тракте человека проходит путь, в 6 раз превышающий длину человеческого тела. Быстро разлагающееся мясо выделяет токсины и становится причиной ухудшения работы почек, развития подагры, артритов, ревматизма, рака.

> Штаммы возбудителей пневмонии, гонореи, брюшного тифа и детского менингита вырабатывают свой «иммунитет» к антибиотикам, которые используют в кормовых добавках для скота.

Но это было бы полбеды, если бы мясо, которое вы пускаете по своему пищевому тракту, было бы «чистым» и безопасным. Но ведь такого мяса на прилавке в магазинах и на полках в супермаркетах не найти.

Сразу после убийства животного его мясо начинает разлагаться и уже через несколько дней становится серо-зеленого отвратительного цвета, то есть на прилавок попасть не может. Но это легко предотвращается обработкой нитратами, нитритами и прочим химическим арсеналом, позволяющим мясу сохранить свой товарный вид. Но и до обработки на упаковку с таким мясом нельзя поставить ярлык «Безопасно». Ведь уже с рождения будущие бифштексы, отбивные и просто филе в пищу получают корма с огромным количеством транквилизаторов, гормонов, антибиотиков и еще 2700 других препаратов.

«Прежде кур выращивали три месяца, ныне яйцо и курицу на полке супермаркета разделяют всего 42 дня – и каких жутких 42 дня! 25 птиц на один квадратный метр, откорм антибиотиками и анксиолитиками. Молочных коров откармливают специальным бродильным силосом, от которого у них развивается цирроз, и тоже напихивают антибиотиками, порождающими новые виды резистентных бактерий, что сохраняются и в говядине; я уж не говорю о костной муке, вызывающей коровье бешенство, – об этом достаточно много пишут в газетах. В молоке таких коров полно еще и диоксинов, которые они съедают вместе с травой».[2]

[2] Фредерик Бегбедер – «99 франков».

Заглянем внутрь продуктов

Вегетарианская диета, при сочетании бобовых и злаковых, обеспечивает организм необходимыми аминокислотами. Проросшее зерно, люцерна, соя дают организму белки, витамины группы В, железо, магний.

Основу питания составляет пища растительного происхождения. Она богата витаминами С и Р, магнием, калием, бета-каротином, это способствует укреплению иммунной системы. Волокна растений выводят из кишечника вредные вещества, а также имеют в своем составе фитонциды, вещества, которые препятствуют размножению гнилостных бактерий. В вегетарианской пище нет холестерина, а если в рационе есть орехи, то это уменьшит количество уже накопившегося. Эти свойства вегетарианского питания помогают похудеть, защитить себя от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ряда болезней желудка и кишечника. Кроме того, по мнению генетиков, употреблять в пищу лучше всего те биологические виды, которые далеко находятся от человека на ступенях эволюции. С сырой растительной пищей мы не только получаем необходимые питательные вещества, но и вбираем в себя подаренную нам частицу энергии солнца.

Белок

Высокое содержание белка отличает молочные продукты, зерновые, бобовые и орехи. К примеру, сыр, чечевица и арахис содержат куда больше белка, чем бифштекс из свинины или сосиски.

Многие врачи-диетологи до недавнего времени полагали, что белки с содержанием всех необходимых восьми аминокислот, которые не вырабатывает человеческий организм, существуют только в рыбе, мясе, яйцах, полагали, что растительные белки являются неполноценными по своему содержанию (во многих растительных продуктах отсутствует одна или несколько незаменимых аминокислот). Но недавние исследования Каролинского университета (Швеция) и института Макса Планка (Германия) показали, что практически все овощи, фрукты, семена и зерновые – это источники полноценных белков. Но это не является преимуществом как таковым. Им является то, что растительные белки гораздо лучше усваиваются организмом, да и к тому же не имеют токсических примесей. Содержание белка в растительной пище – главный камень преткновения для создания компромисса между вегетарианцами и мясоедами. Существует масса теорий о необходимости для организма именно животных белков, о физической неполноценности тех, кто не употребляет мяса, и т. д. Но эти теории легко опровергаются не только научными доводами, но и обычными историческими примерами: римские воины не ели мяса, как и суворовские солдаты, среди вегетарианцев есть много известных спортсменов, в том числе и победителей Олимпийских игр.

Таким образом, видно, что натуральные продукты в необходимом количестве вполне могут обеспечить человека необходимым количеством белка. И не стоит забывать о следующем: растительный мир сам по себе и является источником белка, и вегетарианцы получают его от самого производителя – Матери Природы, а не через посредников, как это приходится делать тем, кто употребляет мясо травоядных животных.

Жиры

Отказ от жиров – прямой путь к болезни. Но употреблять их нужно совсем немного, и лучше обратиться к тем жирам, которые наиболее полезны, а именно – к растительным.

Такие жиры содержатся в растительных маслах. Подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое и другие масла дадут возможность получить необходимые для организма безопасные жиры, так же, как и орехи, семечки.

Молочные жиры несут в себе на порядок меньше пользы из-за содержания холестерина, и уж тем более не принесут выгоды мясные жиры: бульоны, в особенности куриные, сало, жирное мясо, ветчина. Эти жиры не только не будут полезны для вас, но и поставят под вопрос ваше здоровье, ведь самая высокая степень смертности от сердечных заболеваний и рака именно среди любителей жирной мясной пищи.

Углеводы

Углеводы – строительный материал для организма человека. Они участвуют в построении клеточных структур, являются основным энергетическим материалом, выполняют защитную функцию, участвуют в организации АТФ, ДНК, РНК. С появлением первого соединения углевода появилась первая живая клетка.

Мясо само по себе содержит очень мало углеводов, именно поэтому зачастую с мясными блюдами и подают гарниры из овощей и круп.

Минералы

Белки, жиры и углеводы – это, безусловно, очень важные вещества, но они не являются единственно необходимыми для человека. В пище обязательно должны содержаться и минеральные вещества: это калий, железо, йод. Все эти вещества нужны для хорошей работы сердца, хорошего состояния крови, для правильного обмена веществ. Железо организм получает из грибов, особенно белых, чечевицы, шиповника, морской капусты, из сухофруктов: чернослива и кураги. Много кальция есть в молочных продуктах (особенно в твороге и сыре), в петрушке, укропе, горохе, фасоли, хурме, грибах. Калий и магний дадут большинство каш, бобовые, курага, сушеные грибы, морская капуста. Много йода, необходимого для организма, есть в морских водорослях.

Витамины

Если растительная пища чем и может похвастаться, так это в первую очередь содержанием витаминов. Витамин С для хорошего самочувствия содержится в черной смородине, шиповнике, петрушке, цитрусовых, сладком перце и капусте. Витамин А, улучшающий зрение, содержится в каротине, который есть в моркови, зеленом луке, петрушке, красном перце. Витамин В12, профилактика малокровия, есть в морской капусте.

Вегетарианцы. Кто это такие, и с чем они едят?

«Обращение» в вегетарианство – дело сугубо индивидуальное и разнится от человека к человеку. Зачастую этот ритуал проходит с довольно серьезными сложностями и противостоянием окружающих. Тем не менее, в ряды поклонников «зеленой диеты» вступали и вступают известнейшие имена мира: Платон, Пифагор, Жан-Жак Руссо, Бернард Шоу, Махатма Ганди, Лев Толстой, сэр Исаак Ньютон и многие другие.

Что же толкает человека на добровольное ограничение себя в пище? Причин для этого довольно много:

Этические (моральные) причины – отказ от участия в бойне животных и причинения им страданий, а также отвращение к мертвому мясу как к пище.

Медицинские причины – вегетарианство во многом выигрывает у обычного рациона, так как способствует снижению опасности рака, заболеваний кишечно-желудочного тракта, атеросклероза, сердечно-сосудистых болезней.

Экономические причины – по расчетам издания «Vegetarian Times» вегетарианская диета позволяет сэкономить около четырех тысяч долларов в год. Бенджамин Франклин, согласно известной истории, стал вегетарианцем не столько из диетических соображений, сколько из-за желания сэкономить деньги для покупки книг. Хотя эта причина для людей нашей страны может быть необъективной: по расчету сотрудника Института питания РАМН А. Богданова, вегетарианство финансово невыгодно.

Экологические причины – промышленное производство мясных продуктов стало одной из причин современного состояния окружающей среды. Из-за животноводства наблюдается резкое возрастание вырубки тропических лесов. В первую очередь, свободные площади идут под пастбища, во вторую – для выращивания растений на корм для скота. Животноводческие фермы становятся причиной загрязнения вод и возникновения видов бактерий, устойчивых к антибиотикам.

Духовные (философские) причины – во многих религиях отрицается употребление мяса как такового, а также причинение вреда живому существу. Вера в то, что участие в убийстве животного и поедание плоти мешает достичь духовного «абсолюта», часто становится причиной перехода к вегетарианству.

Вегетарианство и духовно-религиозные учения

Иудаизм

В иудаизме употреблять мясо разрешается, но не поощряется. Насовсем отказались от мяса ессеи – последователи одного из внутренних направлений иудаизма времен второго Храма. Вообще относительно мяса в рационе иудеев существует целый ряд ограничений: после убийства животного кровь должна быть полностью из него спущена, нельзя употреблять мясо хищных животных, то есть тех, кто сам питается мясом, а также убитых каким-либо другим способом, кроме традиционного, недопустимо смешивать мясную пищу и молочную (нельзя варить козленка в молоке его матери). Потребление мяса у иудеев – это нечто особенное, даже философское. Мудрецы этой веры утверждали, что у легкомысленных людей нет права есть мяса. Помимо того, если человек чувствует голод, то прежде всего он не должен хвататься за живое существо, а утолить свое желание хлебом. Мясо – это жестокость, мешающая достигнуть высшей цели как человеку, так и истребленному животному.

Христианство

О том, что Иисус был вегетарианцем, свидетельствует множество исторических документов. В Библии есть слова Иисуса: «Что бы вы ни сделали одному из братьев моих меньших, вы сделаете это мне» (Евангелие от Матфея, глава 25). В утопическом мире люди не ели животных, дабы не причинить вред ничему живому, и жили в мире со всеми существами (Быт. 1:29—30). Когда Бог говорит «Не убий», это относится не только к человеческому существу, но и ко всему живому.

Католическое и православное монашество относятся к вегетарианцам, в том числе и все высшее духовенство. Для прихожан существует система постов (в Православии около двухсот дней). Старообрядчество имеет дополнительные лимиты на употребление мяса, связанные с Ветхим Заветом. Протестантские учения также в целом отрицательно относятся к мясоедению.

Мусульманство

Отношение к вегетарианству у мусульман схоже с иудейским, но относятся к нему немного мягче, во время Рамадана в дневное время идет полный пост для всех верующих. Мусульмане не едят свинину, но запрета на прочие виды мяса (птица, баранина, говядина) у них нет.

Буддизм

Строгий Буддизм (Хинаяна) мясоедение запрещает, Махаяна позволяет, но не поощряет. Среди буддистов полностью вегетарианский образ жизни ведут последователи некоторых течений, к примеру, дзэн-буддистского монашества. В Палийском Каноне нет никаких ограничений относительно мяса, так что зачастую для буддистов стоит свободный выбор относительно своего питания. Первое правило обучения о запрете на умышленное лишение жизни живых существ можно трактовать как вето на мясо животного, многие буддисты так и поступают.

Индуизм

Индия считается родиной вегетарианства (не зря изначально вегетарианская диета называлась «индийской»). Подавляющее большинство из населения Индии – индуисты (700 млн жителей), и практически все они относятся к вегетарианцам. Во многих штатах Индии купить говядину по понятным причинам становится проблематично. Однако многие последователи индуизма относятся вполне лояльно к мясу, включая в свой рацион птицу, баранину, козлятину. Впрочем, большинство из индусов согласны с мыслью о необходимости духовного очищения от насилия.

Джайнизм

Джайнизм – одна из религий, распространенных в Индии. Основу джайнизма составляет идея «ахимсы», которая заключается в том, что нельзя причинять вред живому существу. Ахимса в джайнизме доведена до абсолюта – джайнисты стремятся к непричинению вреда даже насекомым, не употребляют мед и алкоголь, питаются только при свете, чтобы в пищу не попали жучки и мурашки. Джайнисты отказываются от корнеплодов, но употребляют арахис, кукурму, имбирь. Также наиболее строгие джайнисты отказываются и от пищи бактериологического происхождения, например, от йогурта.

Зороастризм

Зороастризм – одна из старейших мировых религий, начавшаяся с учения пророка Спитамы Заратустры. В зороастризме нет явных табу на еду, последователи этой религии подчиняются лишь одному правилу – пища приносит пользу и должна ее приносить. Зороастрийцам разрешается употреблять мясо (за исключением четырех дней в месяц), но вместе с тем в этой религии почитается уважительное отношение к скоту, запрещается бессмысленная жестокость, безмерное употребление его мяса.

Таким образом, можно видеть, что практически во всех религиях отказ от мяса и любых других продуктов животного происхождения является частью духовного очищения человека, без которого невозможно достижение идеала.

«Становление» вегетарианца

Вы твердо решили стать на сторону вегетарианства, несмотря на уговоры вашей мамы, машущей перед вашим носом соблазнительной курочкой, и друзей, с усмешкой приглашающих вас на шашлыки в этот уикенд? Поздравляю вас! Но одновременно и предостерегаю, ведь с этого момента начинается самая сложная часть вегетарианской диеты – это переход на нее. Но и эта часть может показаться вам приемлемой для жизни, если делать это постепенно, поэтапно. Ведь у перехода на «зеленую» диету существует несколько этапов:

1 этап

На первом этапе лучше всего исключить из своего рациона мясо красных сортов: говядину, свинину, баранину и заменить его рыбой и птицей. Если очень сложно сразу отказаться от мяса, периодически следует баловать свой организм маленьким кусочком. Главное – не делать для себя категорических запретов, иначе тело само по себе взбунтуется. Употреблять стоит нежирное отварное мясо, примерно по 50–100 граммов ежедневно, лучше всего за 3–4 часа до сна. Жарить нельзя, ведь жареное только возбуждает аппетит. Употребление мяса стоит сократить до 3–4 раз в неделю. Попробуйте готовить тефтели, где содержание мяса и овощей 50 на 50, так вы сможете обмануть пищевые рецепторы. Первый этап – самый сложный, ведь именно тогда нужно переключиться с привычной пищи на другие радости кухни. Ни в коем случае нельзя сразу отказываться полностью от мяса, из каких бы этических и моральных соображений вы бы это ни делали, иначе организм возьмет над вами контроль, и после недели мясного воздержания вы проведете какое-то время в бесконтрольном обжорстве, и все ваши старания пойдут насмарку. Главное на этом этапе – научиться спокойно относиться к виду и запаху мяса и мясных продуктов.

2 этап

Итак, вы сделали первый шаг – значительно сократили количество мяса в рационе, убедили себя в благотворном действии такой диеты и увидели ее действие на себе. Следующий этап – углубление диеты. Исключаем все виды животных жиров, заменяем их растительным и сливочным маслом, отказываемся от копченостей, заменяем колбасу для бутербродов на овощную пасту. Постепенно можно заменять мясные и рыбные блюда кашами и макаронами с добавлением яиц, а также фасолью, соей, прочими бобовыми, компенсируя недостаток аминокислот. Заменяйте мясные бульоны овощными, а также в качестве приправ используйте лук, петрушку, укроп, сельдерей. Используйте мед, а также сухофрукты: курагу, финики, чернослив, изюм. Раз в день готовьте себе блюда из вареных овощей, постепенно вводите в ваш рацион различные каши, прежде всего рисовую. Попробуйте раз в неделю употреблять только овощи (но внимательно следите в таком случае за реакцией организма!). Все время следите за уровнем белка в вашей пище и руководствуйтесь следующим правилом: не жарьте то, что можно сварить, не варите то, что можно съесть сырым.

Если же вы решительно настроились стать веганом, а не просто вегетарианцем, то и второй этап будет для вас нелегким, ведь уже здесь нужно начинать ограничивать себя в яйцах, сыре и молоке. Часть употребляемого сахара тоже лучше заменить фруктами и овощами.

3 этап

Третий этап перехода на вегетарианство – закрепление диеты. Теперь лучше всего полностью отказаться от блюд из мяса, птицы и рыбы. Основными продуктами в рационе должны стать бобовые, крупы, овощи и фрукты. Очень питательны орехи и семечки, поэтому обратите внимание на эти продукты. Самое время организовать режим питания: ужинайте за 3–4 часа до сна, чтобы желудок успел переварить съеденную пищу, так как ночью он практически не работает. Возьмите за привычку утром натощак и вечером пить воду, чтобы прополаскивать стенки пищеварительного тракта. Употребляйте овощи, фрукты, сыр для «перекуса», чтобы ликвидировать неприятное чувство голода. Готовьте блюда из зеленых листовых продуктов – щавеля, салата, шпината.

Существует несколько общих правил, которые стоит соблюдать как тем, кто готовится к полному переходу на вегетарианство, так и поклоннику такой диеты со стажем:

1. Пейте много жидкости!

Благодаря этому вы сможете избежать обезвоживания организма. Лучше всего для этого подходит минеральная вода. Всего в день пейте 1,5–2 литра воды.

2. Следите за уровнем микроэлементов в пище.

Обязательно в рацион должны входить бобовые, орехи (белок); яйца, молочные продукты, изюм, творог, прочие кисломолочные изделия (кальций); гречневая крупа, морепродукты, кукуруза (цинк), соевые изделия (витамин B12).

3. Внесите разнообразие!

Многие начинающие вегетарианцы волнуются по поводу недостаточного разнообразия пищи.

Но и из «травы» можно наготовить целую кучу вкуснятины.

4. Побольше специй!

Острые приправы раздражают вкусовые рецепторы. А вкусно приготовленная вегетарианская пища помогает забыть о мясе.

5. Не давите на родных!

Зачастую люди, выбрав для себя путь вегетарианца, часто пытаются склонить к этому и своих близких и знакомых. Пока это не достигает уровня фанатизма, опасений это желание не вызывает. Но бывает так, что хозяйка переводит на вегетарианский рацион мужа и детей, рассказывая им о пользе для их здоровья. Помните, что хотя вегетарианство и во многом полезнее мясоедения, переход на него – личное дело каждого.

6. Если, несмотря на все ваши старания, вы не можете забыть о мясе, то, скорее всего, вегетарианство не для вас.

Существуют некоторые категории людей, которым не следует переходить на такую диету. В первую очередь, это дети и подростки, ведь растущий организм нуждается в белке для строения клеток организма и холестерине для работы клеток мозга. Не нужно употреблять сугубо растительную пищу беременным женщинам и кормящим матерям, иначе ребенок получит недостаточное количество витамина B12, который нужен для умственного развития.

Взаимоотношения вегетарианцев и мясоедов

«Кажется, Бред Питт и Анджелина Джоли в последнее время не могут прийти к согласию.

Супруги, которые не появлялись в обществе вместе с мая, заявили что решают вопрос о воспитании своих детей. Причем проблема скорее в питании…

45-летний Бред, который вегетарианец вот уже с десяток лет, хочет, чтобы 34-летняя Анджелина и их детки отказались от мяса. Это вызвало переполох в многочисленном звездном семействе, сообщает The Daily Mail.

"Бреду невыносимо видеть, как дети едят мясо, и он сильно раздражен тем, как много красного мясо употребляет Джоли. Он постоянно рассказывает о вреде организму и окружающей среде от мясоедства, но Анджелина и слышать об этом не хочет", – рассказывает приятель Питта».[3]

Отношения между вегетарианцами и мясоедами – действительно непростая вещь, как среди звезд, так и среди «обычных смертных». Ваша девушка в восторге от бефстроганов из телятины, а вы уже десять лет как отъявленный веган? Вы давно отказались от животной пищи и никак не можете объяснить вашим родным, насколько вредно употребление мяса? Или же просто не знаете, как отвечать на регулярные каверзные вопросы от всех знакомых? Для сохранения хороших взаимоотношений со всеми своими мясоедами стоит всего лишь учесть и принять несколько фактов. Во-первых, сразу примите факт о том, что все люди добры и умны, поэтому отнесутся с пониманием к вашим взглядам. Для этого всего лишь надо с чувством, с толком, с расстановкой их объяснить. Сразу готовьтесь к тому, что вам будут задавать одни и те же вопросы, на которые вам каждый раз придется одинаково отвечать. Но если вы хотите достучаться до человека, будьте терпеливыми и полными энтузиазма, тогда это передастся и вашему собеседнику. Вот самые каверзные из всех вопросов, которые попадутся на вашем пути:

Вопрос: *Если все люди на земле станут вегетарианцами, разве животных не станет слишком много?*

Ответ: Не волнуйтесь, ваш отказ от животной пищи не застанет природу врасплох, она давно обо все позаботилась, ведь как-то жили звери до появления человека, проживут и без его заботы о численности.

Вопрос: *Почему вы думаете, что животные чувствуют боль, а растения – нет?*

Ответ: Отлично, если вы увидите бегущий по улице орущий разрезанный кочан капусты – сразу же позвоните мне. Тогда мы получим Нобелевскую премию за открытие наличия у растений развитой ЦНС.

Вопрос: *Но человеку написано на роду употреблять мясо, ведь люди если его испокон веков?*

Ответ: Испокон веков люди жили в два раза меньше, чем сейчас, когда средний возраст вегетарианца составляет 80 лет. И ни на каком роду человеку не написано, ведь изначально мы все – травоядные.

Вопрос: *Разве ты один можешь на что-то повлиять, ведь твой отказ ничего не спасет?*

---

[3] «Комсомольская правда», 20.07.2009.

Ответ: Конечно, ничего, всего лишь 5 коров, 29 овечек, 20 свиней, 760 курочек, 7 кроликов и полтонны рыбы. Действительно, всего ничего…

Вопрос: *Если все на земле станут вегетарианцами, на земле не останется места, чтобы выращивать всем корм?*

Ответ: Странно, травоядных животных сейчас куда больше, чем людей, а всем еды из года в год хватает… Между прочим, после массового перехода в вегетарианство количество используемых под пищу земель уменьшится вдвое.

Вопрос: *Но ведь мясо – это белок, как же наращивать мышечную массу?*

Ответ: Так же, как и горилла, которая питается только растениями. Вы считаете ее слабой и немощной? Попробуйте сказать ей об этом сами.

Не вступайте в глупые споры. Отвечайте спокойно, реагируйте хладнокровно, и со временем ваши знакомые начнут уважать и вас, и ваши взгляды, и вегетарианство в целом.

Едим с удовольствием, или Вкусные рецепты без мяса!

Отказавшись от мяса, в первую очередь думайте о сбалансированности пищи

Первое, над чем вам стоит задуматься, обращая свое внимание на рецепты, это то, каким образом правильно сбалансировать свой рацион. Не секрет, что мясо, птица и рыба, от которой вы отказываетесь, содержит в себе немало веществ, необходимых для организма. Поэтому первостепенной задачей становится организация правильного питания. Для органичного развития необходимы прежде всего белки, углеводы, минералы и витамины. Поэтому нужно придерживаться определенных принципов, следуя вегетарианской диете:

Разнообразие – залог аппетита. Выбирайте самые разные овощи и фрукты, бобовые и зерновые продукты. Не заставляйте организм привыкать к тому или иному типу продуктов.

Регулярно включайте в свой рацион витамин B12 (морские овощи, молочные продукты и яйца), а также витамин D (соевое молоко, злаки), если ваше пребывание под солнечными лучами ограниченно.

Старайтесь употреблять по большей мере цельную и нерафинированную пищу.

Пирамиды питания

Существует несколько типов вегетарианских пирамид питания, вот самые распространенные из них:

«Традиционная вегетарианская пирамида»

I – ежедневные физические упражнения (регулярно)

II – фрукты, овощи, цельные зерна, бобы (с каждым приемом пищи)

III – орехи, семена, белки яиц, соевое молоко, молочные продукты, растительные масла (ежедневно)

IV – яйца, сладости (иногда)

«Вегетарианская пирамида Лома Линда»

I – продукты из цельного зерна (8–11 порций), бобовые (не менее 1 порции) – ежедневно

II – фрукты (не менее 2 порций), овощи (не менее 4 порций) – ежедневно

III – орехи и злаки (до 2 порций) – ежедневно

IV – растительные масла (не более 4 порций) – ежедневно

V – молочные продукты (2–3 порции), яйца не более 4 раз в неделю

VI – сладости (в ограниченном количестве)

Пищевая пирамида для планирования вегетарианского и веганского рациона:

I – хлеб, злаковые, рис, макаронные изделия (6–11 порций в день)

II – овощи (3–5 порций в день), фрукты (3–4 порции в день) – сок, сухофрукты, свежие и консервированные фрукты

III – молоко, йогурты, сыры (0–3 порции в день) Веганы могут использовать любые другие продукты, богатые кальцием. Сухие бобы, орехи, семечки, яйца, заменители мяса (соя, тофу, темпех), арахисовое масло (2–3 порции в день).

IV – жиры, масла и сладкие блюда.

Схемы полезного питания на каждый день

Таким образом, можно составить несколько схем ежедневного питания, которое будет обеспечивать необходимым количеством полезных веществ. Вот примерные варианты меню, которые можно составить для своего питания:

Завтрак:

– Тарелка овсяной каши, чай (компот, кофе, любой другой напиток);

– Тост с яблоком или яблочным пюре, кусочек морковной запеканки, чай, кофе или какао;

– Два кусочка хлеба с отрубями или сухофруктами, банан, чай;

– Тост из ржаного хлеба, апельсин, чай;

Булочка, клубника или малина, чай или кофе.

Второй завтрак:

– Кефир с клубникой;

– Яблоки печеные;

– Мюсли;

– Фруктовый салат;

– Хлеб из цельного зерна с сыром.

Обед:

– Морковные котлеты, рис, апельсин или яблоко;

– Блюдо из фасоли, кусок хлеба, овощной салат;

– Гречневая каша с подливой, овощной салат, яблоко;

– Плов с овощами, овощной салат;

– Вегетарианский суп, бутерброд из хлеба со стручковой фасолью, яблоко.

Полдник:

– Печенье с чаем;

– Питьевой йогурт и кекс;

– Творожная запеканка;

– Гурьевская каша.

Ужин:

– Овощное рагу, рис, груша;

– Овощная запеканка, овощной салат, апельсин;

– Салат из спаржевой фасоли, черный хлеб;

– Паштет из протертых овощей, банан.

Как видите, разнообразно и вкусно можно питаться и при соблюдении вегетарианской диеты. А для того чтобы этого достигнуть, и написана эта книга, ведь в ней собраны самые вкусные и разнообразные рецепты вегетарианской кухни.

Первые блюда

Борщи

Борщ украинский

Понадобится:
Свекла – 120 г,
Капуста белокочанная – 80 г,
Картофель – 100 г,
Морковь – 50 г,
Лук репчатый – 50 г,
Томатная паста – 50–100 г,
Сладкий перец – 40 г,
Мука пшеничная – 30 г,
Чеснок – 20 г,
Масло растительное – 20 г,
Зелень петрушки,
Уксус,
Соль, специи, сахар.

Нашинкуйте свеклу, добавьте уксус, масло, сахар, томатную пасту. Тушите до готовности, добавляя понемногу воды. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук и сладкий перец пассеруйте с маслом.

В кипящую воду положите нарезанный дольками картофель, доведите до кипения, положите нашинкованную капусту и варите 10—15 минут. Затем добавьте тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5–10 минут до готовности добавьте пассерованную муку, разведенную теплой водой, затем добавьте соль, приправы по вкусу. Перед подачей на стол заправьте борщ натертым чесноком.

Борщ украинский постный с фасолью

Понадобится:
Белая фасоль – 150—200 г,
Свекла – 250 г,
Капуста квашенная – 150—160 г,
Помидоры – 100—150 г,
Пшено – 200 г,
Лук репчатый – 100 г,
Морковь – 50 г,
Чеснок – 10 г,
Петрушка,
Соль, перец, приправы, лавровый лист.

Промойте фасоль и поставьте вариться с не нарезанными луковицами и свеклой. Через 20—30 минут выньте свеклу и натрите на крупной терке.

Квашеную капусту обдайте кипятком и отожмите. Положите отжатую капусту к фасолевому бульону. Добавьте помидоры, пассерованную морковь, посолите. Незадолго до готовности добавьте муку, разведенную в небольшом количестве кипяченой воды.

Отдельно отварите пшено, истолките его с чесноком и добавьте в борщ вместе с зеленью при подаче на стол. Натертую свеклу можно добавить в конце готовки, а можно класть прямо в тарелку.

Знаете ли вы, что…

Время набухания фасоли – 5–7 часов. Воду обязательно слейте, иначе блюдо приобретет вязкий вкус.

Чтобы фасоль была еще вкуснее, сразу после закипания слейте воду и залейте новую, с добавлением небольшого количества растительного масла.

Обязательно доварите фасоль, так как сырая она содержит ядовитые вещества.

Щи из свежей капусты

Понадобится:
Капуста белокочанная свежая – 500 г,
Картофель – 200 г,
Морковь – 50 г,
Лук репчатый – 50 г,
Томатная паста – 30 г,
Масло растительное – 40 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Нашинкуйте капусту, положите в кипящую воду, доведите до кипения. Добавьте пассерованные морковь, лук и зелень, положите тонко нарезанные ломтики картофеля. Варите 15—20 минут, заправьте пассерованной с мукой томатной пастой. Добавьте соль, специи, чеснок, растертый с солью, варите до готовности.

В щи хорошо добавить сладкий перец, а петрушку будет полезно заменить сельдереем.

Щи из квашенной капусты с грибами

Понадобится:
Капуста квашенная – 500 г,
Сушеные грибы – 50—60 г,
Морковь – 100 г,
Лук репчатый – 100 г,
Томатная паста – 80 г,
Мука пшеничная – 20 г,
Растительное масло – 30 г,
Зелень петрушки, укропа или сельдерея,
Соль, специи – по вкусу.

Подготовьте грибы. Для этого переберите их, замочите в холодной воде на 10 минут, потом хорошо промойте, залейте опять холодной водой и оставьте на 3–4 часа, чтобы они набухли. После этого выньте грибы, еще раз промойте и варите либо в чистой воде, либо в

той, в которой они набухали (тщательно процеженной!). Готовые грибы переберите, нарежьте и обжарьте в масле.

Капусту переберите, промойте, обдайте кипятком и отожмите. Затем мелко нарежьте, если это нужно, и обжарьте.

Приготовьте мучную заправку. Растопите растительный жир, в него, постоянно помешивая, всыпьте муку, немного обжарьте ее и постепенно влейте немного грибного отвара, не допуская появления комков.

В итоге у вас должна получиться густая горячая подливка из муки.

В кастрюлю с грибным отваром добавьте тушеную капусту, опустите грибы, все доведите до кипения. Добавьте мучную подливку, пассерованные морковь, лук и томатную пасту. Посолите, добавьте специи. Перед подачей заправьте зеленью.

Борщ с морской капустой

Понадобится:
морская капуста – 200 г,
свекла – 300 г,
картофель – 150—200 г,
морковь – 100—150 г,
лук репчатый – 150 г,
томатная паста – 30—50 г,
сахар – 20 г,
уксус – 10 г,
петрушка – по вкусу,
соль, перец, лавровый лист, гвоздика – по вкусу.

Приготовьте холодный маринад. В кипящую воду положите сахар, уксус, приправы. Доведите еще раз до кипения, остудите.

Отваренную морскую капусту нарежьте мелкой соломкой, залейте полученным маринадом и настаивайте 8–10 часов.

Бульон от варки капусты оставьте, он понадобится позже.

Нарежьте соломкой свеклу, морковь, нашинкуйте петрушку и лук. Хорошенько протушите овощи 20—30 минут. За 10 минут до готовности добавьте томатную пасту. В конце тушения положите морскую капусту (маринад слить). Свеклу, морковь, петрушку и лук, нарезанные соломкой, тушите с добавлением томата-пюре. Через 20—30 мин добавьте морскую капусту и продолжайте тушение.

Закипятите бульон, оставшийся от капусты. Положите туда нарезанный картофель. За 10—15 минут до окончания варки добавьте тушеные овощи, приправы и соль по вкусу.

При подаче на стол положите зелень.

Знаете ли вы, что…

Вегетарианские супы варят на овощных бульонах или воде. При их приготовлении стоит придерживаться следующих правил:

– При варке картофельного супа картофель нарезайте маленькими кубиками. Если же вы добавляете в картофельный суп вермишель, то картофель лучше нарезать соломкой.

– Картофель и белокочанную свежую капусту кладите в суп в сыром виде, коренья и лук предварительно пассеруйте, а свеклу тушите с добавлением небольшого количества воды и масла.

– Квашеную капусту тоже лучше предварительно протушить – это улучшит ее вкус.

– Все крупы, кроме манной, помойте и переберите до того, как положить их в суп. Горох, фасоль и чечевицу предварительно замачивайте на 5–7 часов. Чтобы перловый суп не имел неприятного оттенка, заранее отварите отдельно крупу.

– Чтобы не допустить потери витамина С из овощей, закладывайте их в кипящую воду и доводите до готовности на слабом огне.

Щи зеленые из молодой крапивы

Понадобится:
Крапива – 500 г,
Лук репчатый – 100 г,
Грибы сушеные – 80–100 г,
Щавель – 100 г,
Морковь – 100 г,
Сельдерей – 80–100 г,
Растительное масло – 50 г,
Соль, специи по вкусу.

Сварите бульон из сельдерея и грибов, процедите.

Молодую крапиву переберите, тщательно вымойте. Приготовьте соленый кипяток (половина чайной ложки соли на стакан воды). Опустите листья крапивы в этот кипяток, вскипятите, не накрывая крышкой, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой, отожмите досуха, снова переберите, мелко нашинкуйте.

Поджарьте на масле мелко нарезанный лук, добавьте крапиву, поджарьте, добавьте сваренный и нарезанный щавель, накройте сковороду крышкой, дайте зелени потомиться. Затем добавьте ложку муки. Полученную смесь тушить до готовности (можно чуть-чуть добавлять кипяченую воду).

Грибной бульон подогреть, добавить тушеную смесь, варить 10—15 минут. Подавать с нарезанной зеленью.

Супы овощные

Рассольник

Понадобится:
Картофель – 100—150 г,
Рис – 150 г,
Огурцы соленые – 100 г,
Морковь – 80 г,
Лук репчатый – 50 г,
Чеснок – 20 г,
Зелень сушеная,
Соль, специи – по вкусу.

В кипящую воду положите заранее отваренный до полуготовности и нарезанный кубиками картофель, положите промытый рис. Нарежьте огурцы, пропассеруйте морковь и лук, опустите все это в суп.

В конце суп заправьте солью, зеленью, лавровым листом, перцем, чесноком.

Суп картофельный классический

Понадобится:
Картофель – 100—150 г,
Морковь – 50 г,
Лук – 50 г,
Помидоры консервированные – 80 г,
Зеленый горошек – 100 г,
Чеснок – 20 г,
Зелень сушеная, коренья,
Соль, специи – по вкусу.

Этот суп взывает к эстетическим чувствам гурманов-вегетарианцев, поэтому обратите внимание на шинковку овощей. В кипяток опустите крупные кубики картофеля, через десять минут добавьте нарезанную кружочками морковь, полукольца лука, дольки помидоров. Через пять минут добавьте зеленый горошек, зелень, соль и специи. Варите 20 минут. Готовый суп заправьте чесноком.

Суп-пюре картофельный с яйцом

Понадобится:
Картофель – 600 г,
Сливочное масло – 50 г,
Яйцо сырое – 2 шт.,
Сметана – 100 г,
Мука пшеничная – 30 г,
Соль, зелень – по вкусу.

Отварите картофель, слейте отвар в другую кастрюлю, а картофель протрите через дуршлаг.

Отдельно приготовьте соус: пшеничную муку разведите 30 мл картофельного отвара, прокипятите и процедите.

Соедините протертый картофель и соус, добавьте яйца и сливочное масло, доведите до кипения и посолите.

Перед подачей заправьте сметаной и зеленью.

Суп-пюре чесночный из картофеля

Понадобится:
Картофель – 800 г,
Масло сливочное – 50 г,
Молоко – 200 г,
Желток сырой – 1 шт.,
Чеснок – 30 г,
Соль, зелень – по вкусу.

Отварите в подсоленной воде картофель, разомните его. Добавьте растертый с солью чеснок и варите несколько минут. Затем добавьте размешанный в молоке желток и масло. Варите еще 5 минут, затем посыпьте зеленью и подавайте к столу.

К такому супу хорошо подать гренки из черного хлеба.

Суп картофельный с луком-пореем

Понадобится:
Картофель – 300 г,
Лук-порей – 150 г,
Масло растительное – 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи – по вкусу.

Очистите, промойте и нарежьте картофель. Мелко нашинкуйте лук, добавьте к картофелю, залейте все это небольшим количеством горячей воды, добавьте масло, соль и специи. Варите до мягкости, посыпьте зеленью, доведите до готовности на медленном огне.

Суп картофельный пикантный

Понадобится:
Картофель – 1 кг,
Лук репчатый – 250—300 г,
Чеснок – 50 г,
Толченый стручковый перец,
Соль, специи, зелень – по вкусу.

Тонко нашинкуйте лук, положите в кастрюлю, добавьте толченый чеснок, влейте 1 стакан горячей воды и варите на слабом огне до кипения. После того, как луково-чесночная масса закипит, положите крупные кубики картофеля, соль, специи, перец и варите до готовности картофеля. При подаче на стол посыпьте суп зеленью.

Суп картофельный оригинальный

Понадобится:
Картофель – 600—800 г,
Морковь – 100 г,
Лук репчатый – 80 г,
Корень сельдерея – 50 г,
Лук-порей – 80 г,
Мука пшеничная – 50 г,
Масло растительное – 50 г,
Петрушка свежая,
Соль, специи – по вкусу.

Морковь и сельдерей отварите в подсоленной воде, выньте из отвара и положите в него картофель. Лук-порей и репчатый лук нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле, добавьте просеянную муку, продолжайте пассеровать еще пять минут. В полученную смесь добавьте немного отвара, влейте в суп, добавьте нарезанные морковь и сельдерей и доведите до кипения. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Суп овощной с макаронами

Понадобится:
Картофель – 500 г,
Морковь – 100 г,
Лук репчатый – 80 г,
Макароны – 150 г,
Масло растительное – 50 г,
Томатная паста – 40 г,
Душистый перец – 10 горошин,
Петрушка,
Соль, специи – по вкусу.

В кипящую воду положите макароны, варите до полуготовности, затем положите в суп пассерованные на масле морковь, петрушку, лук и томатную пасту.

Картофель нарежьте кубиками и положите вместе с другими овощами и специями. Варите до готовности овощей.

Примечание: если макароны мелкие (к примеру, тонкая соломка), то лучше их положить к концу варки.

Суп-пюре картофельный с цветной капустой

Понадобится:
Цветная капуста – 400 г,
Картофель – 300 г,
Масло растительное – 50 г,
Соль, специи, зелень – по вкусу.

Капусту промойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде.

Картофель очистите, отварите, протрите через сито и соедините с цветной капустой и отваром, в котором она варилась. В суп добавьте масло, соль, зелень.

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.