

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

вегетарианских  
блюд

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов вегетарианских блюд.  
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2015

УДК 641/642  
ББК 36.996

## **Вечерская И.**

100 рецептов вегетарианских блюд. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2015 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться приверженцам вегетарианства. Польза вегетарианства очевидна даже для тех, кто не является убежденным защитником животных. Сбалансированная вегетарианская диета полезна вне зависимости от того, какой из вариантов вегетарианства вы практикуете: можно отказаться только от мяса и рыбы или же стать строгим веганом, исключив из рациона также еще молочные продукты и яйца. Вегетарианская диета состоит из продуктов, содержащих меньше калорий и жиров, а это значит, что и здоровье укрепится, и вес придет в норму. Растительные белки гораздо легче усваиваются и расщепляются – почки будут вам благодарны. Снижается количество холестерина и уменьшается вероятность возникновения ряда серьезных заболеваний – например, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, высокого давления и некоторых форм рака...

УДК 641/642  
ББК 36.996

© Вечерская И., 2015  
© Центрполиграф, 2015

## Содержание

Предисловие	5
Виды тепловой обработки	8
Напитки	9
Русский квас (старинный рецепт)	9
Квас окрошечный простой	10
Квас медово-пряный	11
Хлебный квас	12
Сбитень	13
Сбитень московский	14
Сбитень пряный	15
Городской сбитень	16
Холодный медок	17
Брусничный чай	18
Вересковый чай	19
Рябиновый чай	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Ирина Вечерская**

## **100 рецептов вегетарианских блюд.**

### **Вкусно, полезно, душевно, целебно**

#### **Предисловие**

Не надо страшиться вегетарианского питания. Оно не так однобоко, как может показаться на первый взгляд.

Если вы будете придерживаться вегетарианского рациона, который тщательно продумаете, польза для здоровья может быть огромной.

Главное в этом рационе – обеспечение организма всеми необходимыми микроэлементами, удовлетворяющими все его потребности.

В первую очередь не забывайте о белках, которые в огромных количествах содержатся в бобовых культурах. Помимо белков они содержат большое количество клетчатки. Включите в ежедневный рацион вареные бобы, горох, чечевицу, фасоль, тофу, темпе, соевое молоко, арахис и арахисовое масло.

Не забудьте о фруктах и овощах. При этом очень важно соблюдать разнообразие, потому что различные фрукты и овощи содержат разные питательные вещества.

Потребляйте достаточное количество кальция. Лучшими источниками для вегетарианцев являются витаминизированные соки и растительное молоко, а также, содержащие кальций, тофу, капуста, инжир, апельсины, брокколи.

Включите в рацион продукты из необработанного зерна. Продукты из цельного зерна имеют ряд преимуществ и содержат множество питательных веществ, кроме клетчатки, поэтому старайтесь почаще потреблять нерафинированную пищу.

Ограничьте потребление жирной пищи. Политые оливковым или рапсовым маслом органические салаты и жареные овощи отлично подходят для вегетарианской диеты.

Вегетарианство бывает разное, поэтому и набор продуктов у каждого вида вегетарианства свой. Единственным общим принципом всех видов вегетарианства является употребление в пищу всех продуктов растительного происхождения, в любом виде, в любом сочетании. Исключение составляют лишь вегетарианцы-сыроеды, которые проповедуют употребление в пищу только сырых овощей и фруктов, не прошедших тепловую обработку.

Оно подразумевает употребление исключительно сырых, никак термически не обработанных продуктов (в основном фруктов) и за ней стоит совершенно другое мировоззрение. Этот вид вегетарианства настолько сильно отличается от любого из вышеперечисленных, что о нем может быть отдельный разговор.

Вегетарианство не имеет ничего общего с религией: в своей основе это нечто научное. Оно не имеет ничего общего с моралью, но у него много общего с эстетикой.

Перечислим продукты, которые ни в коем случае нельзя употреблять, придерживаясь одного из видов истинного вегетарианства:

*Лакто-ово-вегетарианство:* исключаются мясо, рыба, морепродукты.

Это наиболее популярный тип питания среди вегетарианцев. Его приверженцы позволяют себе употреблять в пищу молоко, яйца и пчелиный мёд, поскольку считают, что употребляя эти продукты, никто из живых существ не подвергается насилию или убийству.

Яйца, продаваемые в магазинах, не содержат в себе зародыш цыплёнка и для их появления на свет достаточно лишь яйцеклетки курицы.



*Лакто-вегетарианство*: исключаются мясо, рыба, морепродукты и яйца. Разрешено употреблять молоко и мёд, а яйца под запретом.

Вегетарианцы расценивают дозволенность того или иного продукта по-разному, от чего и вышли два таких, на первый взгляд, слабо отличающихся друг от друга вида питания.

*Ово-вегетарианство* – исключаются мясо, рыба, морепродукты, яйца и молоко. Как и лактовегетарианство, но несколько строже, еще запрещено употреблять молоко.

*Веганство* – самая строгая форма вегетарианства, полностью отвергающая любые продукты животного происхождения (включая молоко, яйца и мёд) – исключается мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко и иногда мёд. Врачи крайне недовольны и обеспокоены столь радикальным аскетизмом приверженцев этого питания и часто осуждают их. Но прекрасный внешний вид и хорошее здоровье сторонников веганства заставляют призадуматься.

Продукты, употребляемые при некоторых видах псевдовегетарианства.

Люди, употребляющие даже самое маленькое количество мяса любого из живых существ не вправе называть себя вегетарианцами. Однако существуют несколько видов якобы вегетарианства, которые на самом деле являются не более чем диетами (причем даже не вегетарианскими). Рассмотрим несколько из них.

*Флекситарианство* – активно используется в кругах лжевегетарианцев и широко известно в мире. Флекситарианство, пожалуй, одна из немногих систем питания, вызывающая почти единогласное одобрение диетологов. Более того, ее считают наиболее сбалансированной и естественной. Флексирацион достаточно легко соблюдать, его можно придерживаться в течение всей жизни. Отступления в этом случае практически исключены, ведь разрешено есть все понемногу с упором на фрукты и овощи.

Итак, растительная пища (ягоды, фрукты, овощи, зелень и корнеплоды, орехи и злаки, растительные масла и др.) составляет основу рациона. Употребляя эти продукты, вы обеспечите свой организм важными витаминами, микроэлементами, клетчаткой – необходимыми источниками энергии.

Раз в день можно позволить себе что-то из молочных (кисломолочных) продуктов. Польза от употребления этих продуктов очевидна.

Рыбу, мясо и морепродукты флекситарианство не исключает из меню полностью, а лишь ограничивает до одной-двух порций в неделю. Причем лучше, если в один день это будет рыба или морепродукты, в другой – мясо. Желательно также, чтобы эти дни не шли подряд друг за другом, а блюдо из рыбы или мяса было съедено за обедом.

Что касается сладостей, то здесь действует тот же принцип, что и с мясом: можно, но не больше одного-двух раз в неделю. Причем молочный шоколад лучше заменить черным, а жирные масляные торты – творожными пирожными или выпечкой из цельнозерновой муки. Один-два раза в неделю на завтрак можно приготовить сладкие сырники, ленивые вареники или блинчики.

Если сразу перейти на такой рацион сложно, можно сокращать количество употребляемых продуктов, содержащих животный белок, постепенно. Кстати, некоторые люди используют флекситарианство как промежуточную ступень от всеядия к вегетарианству.

*Песковегетарианство или пескетарианство* – это система питания, исключаящая из рациона плоть млекопитающих и птицу, но допускающая употребление рыбы и морепродуктов.

Эта диета не рассматривается, как имеющая прямое отношение к вегетарианству.

С этической точки зрения людей, которые допускают употребление рыбы и морепродуктов, нельзя назвать вегетарианцами – ведь рыба так же относится к миру животных, имеет сходное с млекопитающими строение – у них имеется нервная система, органы пищеварения, дыхания, выделения и т. д. Если рыба не может выразить эмоции криком – это не значит, что она не испытывает страха и мучений. Она мучается, когда попадает на крючок и задыхается без воды. С некоторыми морскими обитателями, которых современная индустрия называет

аппетитным словом «морепродукты», поступают еще более жестоко. Например, раков и омаров варят заживо. Это уже жестокое насилие. Люди, которые отказались от мяса, чтобы сохранить здоровье, иногда боятся исключать из рациона рыбу, чтобы обезопасить себя от дефицита полиненасыщенных жирных кислот, необходимых витаминов и микроэлементов.

Так же существуют: карнoveгетарианство и полoveгетарианство. Первое подразумевает употребление в пищу мяса птицы, а второе рыбы и морепродуктов. Но в этих случаях нарушается главный закон вегетарианства – ненасилие.

## Виды тепловой обработки

В приготовлении различных вегетарианских блюд используется несколько видов тепловой обработки.

**Варка.** При варке продукты помещают в кастрюлю, заливают таким количеством воды, чтобы они были покрыты ею полностью. Нужно помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Если вы хотите получить крепкий бульон, следует положить продукты в холодную соленую воду, в результате чего увеличивается переход питательных веществ в отвар.

**Варка на пару.** Для нее нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, доводят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают крышкой.

**Припусканию** подлежат продукты с нежной консистенцией. Для этого их выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно на 3 мм высоты, плотно закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из жидкости, находящейся в самом продукте.

**Жарение.** Основной способ жарения – с малым количеством жира, примерно 5—10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 градусов до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон.

**Пассерование.** Это способ жарения с малым количеством жира. Подготовленные продукты выкладывают на разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

**Запекание.** Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.).

**Тушение.** Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

**Бланширование.** Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи.



## Напитки

### Русский квас (старинный рецепт)

**Состав:** ржаной дробленый солод – 1 кг, ячменный дробленый солод – 300 г, ржаная мука – 600 г, ржаные сухари – 130 г, черствый ржаной хлеб – 80 г, патока – 1 кг, мята – 30 г.

**Приготовление солода.** Взять целые зерна ржи, пшеницы или ячменя, промыть их хорошенько в теплой воде и замочить в прохладной воде, пока на них не появятся маленькие кончики корешков. Обычно это занимает не более 2 суток. Воду менять не реже трех раз в день. Замоченное зерно нужно рассыпать на противень и поместить в прохладное место. Не надо держать зерно в тепле, иначе оно закиснет. Температура в помещении, где проращивается солод, должна быть не выше 10–17 °С. Разложенное для соложения зерно необходимо ворошить хотя бы 2 раза в день. Через несколько суток на зерне появятся корешки и росточки. Готовым солодом считается, когда большая часть корешков достигнет примерно сантиметровой длины. Готовый солод высушить в тепле, а затем отделить от ростков и корешков, перетирая их между ладонями. Перед употреблением солод необходимо смолоть, сделать это можно в самой обычной кофемолке.

Замешать из солода и муки с 3 л горячей воды тесто без комков, накрыть посуду чистой тряпочкой, дать ему настояться в течение 1 часа (для осахаривания). Выдержанное тесто переложить в огнеупорную посуду (чугун), накрыть крышкой и поставить в горячую духовку для упаривания. Упаренное тесто тщательно перемешать, отскоблить от стенок посуды и долить кипятком. По прошествии суток выложить тесто в настойный чан, залить 16 л горячей воды, насыпать измельченные сухари и хлеб. Образовавшийся затор хорошо перемешать и оставить на 6—10 часов для настаивания и осветления. Когда гуща осядет, а сусло начнет бродить, осторожно слить его в пропаренный и промытый чистый бочонок. В оставшуюся гущу вторично залить 15 л горячей воды.

Через 2–3 часа сусло слить в бочонок, смешать с настоем мяты и оставить для сбраживания на сутки. Затем бочонок перенести в ледник. Когда брожение станет менее интенсивным, добавить в квас патоку (1 кг на 30 л кваса), бочонок укупорить деревянной втулкой. Через 3–4 дня квас готов к употреблению. Хранится квас в холодном месте несколько месяцев и свойства его от этого почти не ухудшаются.

## **Квас окрошечный простой**

**Состав:** хлеб ржаной – 2 кг, сахар —100 г, дрожжи хлебопекарные – 50 г, мука ржаная – 50 г.

Хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовке до подрумянивания. Готовые сухари переложить в кастрюлю, залить горячей водой и оставить под крышкой на 3–4 часа. Настоявшийся квас процедить, добавить сахар и дрожжи и убрать в теплое место (на солнечное место, подоконник) на 3–4 часа. Готовый квас снова процедить и охладить.

## Квас медово-пряный

**Состав:** вода – 5 л, пряности (корица, хмель, имбирь, кардамон, гвоздика) – по 10 г, мед – 600 г, лимонная кислота – 25 г, дрожжи – 3 ст. ложки, изюм – 50 г.

В эмалированную кастрюлю залить воду и опустить в нее марлевый узелок с пряностями. Аромат пряностей не должен слишком выделяться и заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятить на малом огне до 5 минут, затем пряности удалить. В охлажденную до 40 °С пряную воду добавить мед, лимонную кислоту, жидкость размешать и охладить до 25 °С, после чего положить разведенные хлебные дрожжи и изюм. На следующий день при появлении явных признаков брожения молодое сусло надо перелить через воронку с марлей для фильтрации в литровые бутылки, в которые предварительно положить 2–3 изюминки. Бутылки хорошо закрыть пробками и поставить в холодильник для остановки процесса брожения холодом и дать возможность образовавшейся углекислоте раствориться, насытить квас, сделать его игристым. Через 3–5 дней напиток готов и его можно подавать к столу.

## Хлебный квас

**Состав:** ржаной хлеб – 1 кг, дрожжи – 25 г, сахарный песок – 200 г, мята – 20 г, изюм – 50 г.

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поместить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения.

Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.

## Сбитень

**Состав:** мед – 1 кг, хмель – 40 г, корица, гвоздика, кардамон, мята, лавровый лист по вкусу, вода – 3 л, жидкие дрожжи – 0,5 стакана.

В кипятке растворить мед, тщательно перемешать до полного растворения и поставить на 24 часа отстаиваться. Затем поставить на огонь и при слабом кипении варить 2 часа. За 15 минут до окончания варки в раствор положить хмель и другие пряности. Слить сбитень в чистую кастрюлю и, когда он остынет, добавить в него дрожжи. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 недели. По прошествии 2 недель разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

Этот сбитень хорош летом, он прекрасно утоляет жажду и поднимает настроение.

## **Сбитень московский**

**Состав:** мед – 200 г, патока (или густого сахарного, фруктозного сиропа) – 150 г, вода – 1 л, молотая корица – 1 ч. ложка, гвоздика — 1/2 ч. ложки, хмель – 1 ч. ложка, молотый мускатный орех на кончике ножа, душистый перец – 1/2 ч. ложки.

Мед и патоку вскипятить вместе с водой, добавить пряности, хмель и проварить 5 минут. Затем дать настояться в течение 30 минут, прицедить.

## **Сбитень пряный**

**Состав:** сахар – 150 г, мед – 150 г, лавровый лист – 2 шт., гвоздика, корица, имбирь, кардамон – по 5 г, вода – 1 л.

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить лавровый лист, пряности и кипятить 15–20 минут. Убрать огонь и настаивать 30 минут. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим.



## Городской сбитень

**Состав:** мед – 500 г, белая патока – 700 г, пряности (корицы, гвоздики, хмеля, мяты и т. д.) – 500 г, вода – 6 л.

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, прокипятить 30 минут. Пить горячим, как чай.

## Холодный медок

**Состав:** яйца – 2 шт, мед – 100 г, крепкий горячий чай – 0,5 л, лимон – 2 шт., сахарный песок – 2 стакана.

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на «водяной бане», добавить сок из 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры и подержать в морозильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахарный песок и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не делается темной и плотной, а весь сахарный песок не разойдется.

## **Брусничный чай**

***Состав:** сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

## Вересковый чай

**Состав:** *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

## **Рябиновый чай**

**Состав:** сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

## **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.