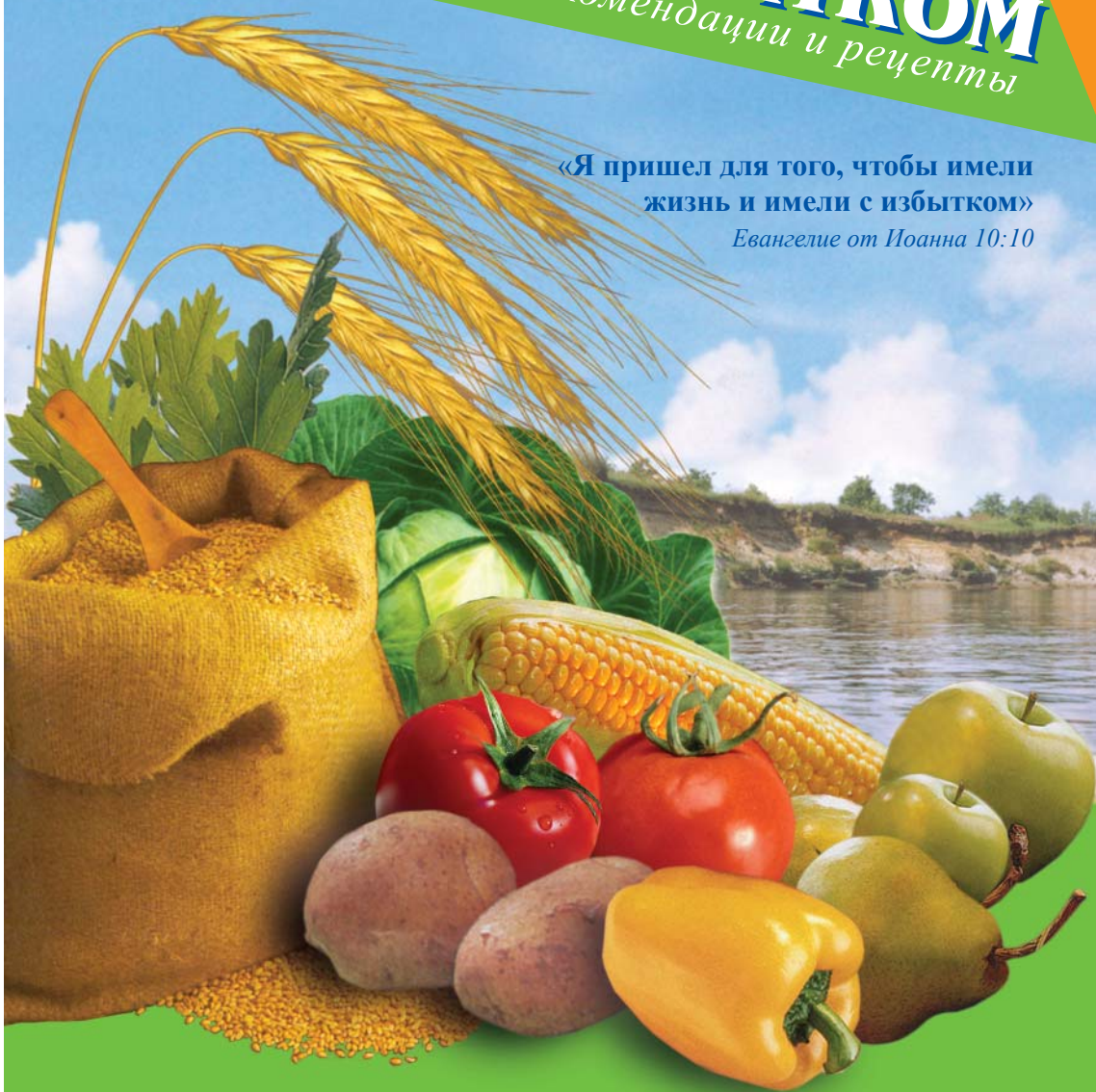


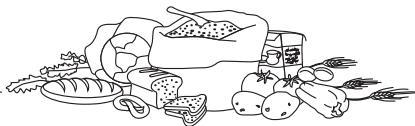
ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ

рекомендации и рецепты

«Я пришел для того, чтобы имели
жизнь и имели с избытком»

Евангелие от Иоанна 10:10





Здравствуйте, дорогие друзья!

Всех нас волнуют вопросы питания. А знаете ли Вы о том, что уже на первых страницах Библии Бог перечисляет продукты, наиболее полезные для человека? Откройте Священное Писание, книгу Бытие, 1 главу. «И сказал Бог: вот Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу». Итак, злаки, фрукты, овощи, бобовые, орехи, семечки – вот лучшее питание для человека. В этой брошюре я не только собрала рецепты блюд, которые нравятся мне, моей семье и друзьям, но и постаралась изложить принципы, на которых строится здоровое полноценное вегетарианское питание.

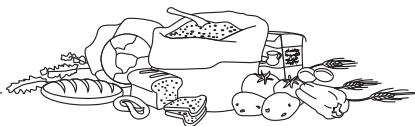
Не случайно в перечне продуктов, приведенном в Священном Писании, злаки стоят на первом месте. В обыденном понимании каша – это пища бедных. Но ведь каждое зернышко – богатая кладовая, в которой есть все, чтобы возникла новая жизнь. Злаки очень полезны и важны для нас, поэтому я предлагаю Вам много рецептов на основе круп.

А овощи? Сегодня при таком изобилии продуктов на прилавках, может быть, кто-то решил, что морковь, капуста, свекла, картошка устарели и не имеют большой ценности для человека? Как раз наоборот. Именно в овощах содержатся вещества, помогающие предотвратить многие болезни. Ведь не случайно издревле на Руси готовили в основном блюда из круп и овощей.

И фрукты – это не гостинцы детям, а продукт питания. Хотя и в небольшом количестве они должны быть ежедневно на нашем столе. Свежие, сухие, консервированные, замороженные – те, которые сегодня доступны для нас. Нашей семье тоже было трудно изменить свой взгляд на это: долгое время фрукты казались слишком дорогими. Но, поверьте, творчески подойдя к этому вопросу и планируя, вы сможете включить фрукты в свой ежедневный рацион.

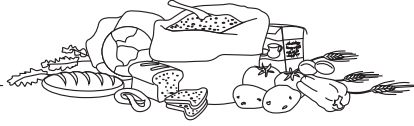
Конечно, все мы разные: то, что хорошо для одного, может не подойти другому. Творчески используйте собранные в этой брошюре рецепты. Если какой-то компонент Вас не устраивает, замените его аналогичным. Отнеситесь к данным в этой брошюре рекомендациям как к советам, ориентируйтесь по себе, проконсультируйтесь у своего врача. Будем использовать лучшее!

Анна Ронжина



СОДЕРЖАНИЕ

1. Планирование вегетарианского питания _____	3
2. Пример вегетарианского меню _____	4
3. Здоровые привычки в питании _____	5
4. Советы по здоровому приготовлению пищи _____	5
5. Рецепты	
Блюда из круп, макарон, мучные изделия _____	8
Салаты _____	16
Супы _____	18
Блюда из бобовых _____	21
Дополнительные интересные рецепты _____	23



ПЛАНИРОВАНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ПИТАНИЯ



ЧТО НУЖНО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

- зерновые
- бобовые (немного)
- орехи или семечки
- зеленые овощи
- желтые или красные овощи
- фрукты (свежие, сухие или замороженные)

*Принцип очень простой –
наша тарелка должна быть цветной.*



ЗЕРНОВЫЕ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Что это дает?

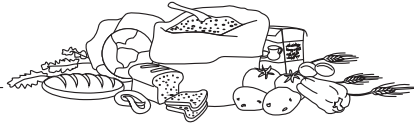
- витамины группы В, необходимы для правильного функционирования нервной системы;
- минеральные вещества;
- сложные углеводы;
- белки;
- клетчатка.

В каком виде мы это получим?

Каша, запеканки, котлеты, мюсли, фруктовый крисп, поп-корн, хлеб (лучше отрубной или из цельного зерна, ржаной) и так далее.

Используйте самые разнообразные крупы.





ПРИМЕР ВЕГЕТАРИАНСКОГО МЕНЮ



ЗАВТРАК

- самая важная еда дня

- 2 фрукта (хотя бы один из них сырой)
- основное блюдо из круп (каша, запеканка, фруктовый крисп)
- орехи (например, 5 штук грецких) или семечки (например, 2 ст. ложки подсолнечных или тыквенных)
- в дополнение при необходимости молоко, хлеб, мед.



ОБЕД

- обильная еда в середине дня

состоит из бобовых (немного), овощей (в том числе обязательно сырые), зерновых (хлеб или блюда с использованием круп).

Вариант 1: борщ с фасолью, рис, салат из сырых овощей.

Вариант 2: картофель, котлеты из бобовых и круп (например, чечевично-рисовые), салат из сырых овощей.

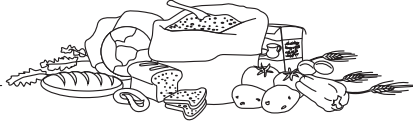


УЖИН

- легкий

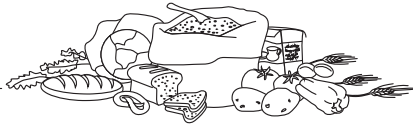
- овощи и зерновые
или
- фрукты и зерновые.

*Конкретные рецепты для такого меню
Вы найдете в нашей брошюре.*



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ

- перерывы между едой – 4-6 часов. Между приемами пищи – ничего: ни яблока, ни морковки, ни печенья;
- пить воду можно за 20-30 мин. до еды и не раньше, чем через 1 час после еды;
- в день выпивать 6-8 стаканов воды;
- не наедаться перед сном! Легкий ужин за 2-4 часа до сна;
- пища должна быть здоровой: избегать острого, жареного, жирного, большого количества соленого и сладкого.



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЖАРЕНОГО?



В кипящем на сковороде масле образуется большое количество канцерогенных веществ. Вместо того, чтобы обжаривать овощи (например, лук и морковь для супа), «ЗАПЕКИТЕ» их. Для этого хорошо разогрейте сковороду без масла, положите на нее овощи и некоторое время не переворачивайте их, чтобы образовалась румяная

корочка, только после этого перемешайте. Когда овощи готовы, выключите огонь, вылейте на овощи 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте, закройте крышкой, чтобы овощи пропитались маслом. Если среди овощей есть лук, его «запеките» первым. Когда он подрумянится, добавьте остальные овощи и перемешайте.





КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ МОЛОКА

Многие люди не переносят молоко и молочные продукты. Во многих рецептах можно заменить его овощным отваром или обычной

водой. Еще один вариант – соевое молоко, свежее или приготовленное из сухого.



БЛИНЫ И ОЛАДЬИ. ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Добавьте 1-2 ст. ложки растительного масла непосредственно в тесто.

Пеките на сухой, хорошо разогретой чугунной сковороде. Возможно, Вам придется смазать

сковороду растительным маслом перед первым блином. Для этого капните масло на половинку сырой картофелины и протрите ей горячую сковороду. Больше смазывать сковороду не будет необходимости.



КОТЛЕТЫ. ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все приведенные в предлагаемых рецептах котлеты готовятся без яиц. Их можно либо запечь в духовке, либо сильно разогреть чугунную сковороду, выложить на нее котлеты, огонь уменьшить. Не

торопитесь переворачивать!

Приготовленные таким образом котлеты не разваливаются и имеют с обеих сторон аппетитную корочку.



БОБОВЫЕ. ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бобовые (сою, фасоль, горох, чечевицу) нужно приготовить заранее одним из следующих способов.

Способ 1:

1 стакан бобовых залить 3 стаканами воды, оставить на 12 часов. Чечевицу достаточно замочить на несколько часов. Затем воду слить, бобовые промыть, залить

3 стаканами кипятка и варить до готовности.

Способ 2 (кроме чечевицы):

1 стакан бобовых залить 3 стаканами кипятка, варить 5 мин., оставить на 1 час в этой воде. Затем воду слить, бобовые промыть, залить 3 стаканами кипятка и варить до готовности.

Приготовленные таким образом фасоль, сою можно положить в

пакет и заморозить. В следующий раз на их основе Вы быстро приготовите нужное блюдо.

Для многих людей сочетание фасоли и картофеля, гороха и картофеля является тяжелым. Откорректируйте рецепты для себя.



ПРИНЦИПЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

В собственном соку

(любые ягоды, слива, абрикосы, дольки помидоров)

- банки емкостью 0,5-0,6 л простерилизовать;
- в банку насыпать немного ягод, уплотнить толкушкой, чтобы из них пошел сок. Так делать до тех пор, пока банка не будет плотно набитой и до верха останется 2-3 см;
- банки накрыть простерилизованными крышками и поставить стерилизоваться. Вода должна быть банке «по плечики»;
- через 20 мин. после закипания воды банки вынуть, закатать, перевернуть, укутать.

Яблочное пюре

- банки емкостью 0,5-0,6 л простерилизовать;
- яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать, сложить в глубокую сковороду или кастрюлю из нержавеющей стали с толстым дном, налить немного воды, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь;
- когда яблоки станут мягкими, перемешать и продолжать тушить под крышкой еще 15 мин.;

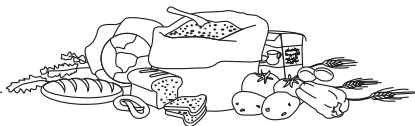
- пюре переложить в банки, закрыть простерилизованными крышками, закатать, перевернуть, укутать.

Особенно вкусным это пюре вам покажется зимой, попробуйте добавить к нему клюкву или замороженную черную смородину.

Томат

- банки емкостью 0,3-0,5 л или стеклянные бутылки из-под кетчупа и крышки простерилизовать;
- помидоры вымыть, перевернуть через мясорубку или измельчить блендером, сложить в глубокую сковороду или кастрюлю из нержавеющей стали с толстым дном, посолить, добавить лавровый лист и другие неострые специи по вкусу, закрыть крышкой, поставить на медленный огонь;
- после закипания тушить 10-15 мин. Затем томат выложить в банки, закатать, перевернуть, укутать.

Такой томат могут есть и дети. Он не повредит Вашему здоровью.



БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН, МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (многие из них подойдут для завтрака)



ФРУКТОВЫЙ КРИСП (с англ. «хрустящий»)

На 4 порции:

- **2-3 стакана сливы или вишни или абрикосов без косточек;**
- **2 ст. ложки муки;**
- **15 шт. грецких орехов – нарезать кусочками;**
- **3 стакана геркулеса;**
- **2 ст. ложки сахара (при необходимости);**
- **1/2 стакана воды.**

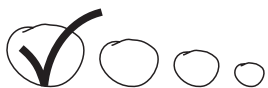
Смешать фрукты, муку, 1 ст. ложку сахара, половину грецких орехов. Выложить эту смесь в глубокую сковороду.

Смешать геркулес, остальные орехи и сахар. Тонкой струйкой влить воду, чтобы весь геркулес стал влажным.

Выложить сверху на фрукты. Не прижимать! Запекать в теплой духовке до образования румяной корочки. Подать к столу теплым.

Вариант: попробуйте приготовить этот крисп с яблоками, которые предварительно слегка припустите.

Зимой этот крисп можно приготовить с консервированными или замороженными ягодами и фруктами.



ФРУКТОВЫЙ КРИСП (без запекания в духовке)

На 2 порции:

- **1 банан;**
- **1 стакан геркулеса (лучше не развесной);**
- **6-10 шт. грецких орехов – нарезать кусочками.**

Банан нарезать кружочками и размять. Добавить геркулес и орехи, перемешать. Вот и все! Готово!

Вариант: добавьте мелко нарезанное яблоко, апельсин.

Вариант: любые ягоды и фрукты. Экспериментируйте!

ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЗАПЕКАНКА



На 4-5 порций:

- 2 стакана вареного геркулеса;
- 1 стакан вареной крупы, любой;
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана молока;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 ст. ложка сахара;
- 1 стакан муки.

Все продукты смешать. Выложить на плоский, смазанный растительным маслом противень с высокими краями. Выпекать в духовке при средней температуре около 40 мин. Если вы хотите, чтобы запеканка была хрустящей, пеките еще – получится очень вкусный крекер. Можно разрезать запеканку на кусочки любой формы и любого размера. Подать к столу теплой с молоком или компотом.

ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЗАПЕКАНКА ОСОБАЯ



На 3 порции:

- 2 стакана воды;
- 1/2 ч. ложки соли;
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана геркулеса;
- 1/2 стакана молока;
- 1/4 стакана изюма;
- 4 ст. ложки варенья (*абрикосового, клубничного или яблочного*) или 4 ст. ложки замоченной кураги или яблоч.

Подсоленную воду довести до кипения и добавить геркулес. Варить 3-5 мин. Добавить молоко и изюм. Варить около 1 мин. В посуду для запеканок выложить 2/3 каши. Красиво уложить сверху варенье или фрукты. Затем выложить оставшуюся кашу и поставить в духовку при средней температуре на 45 мин.

ГЕРКУЛЕС «ПРАЗДНИЧНЫЙ»



На 3 порции:

- 2 стакана воды;
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана геркулеса;
- чуть-чуть соли;
- 6 ст. ложек ягод (*черника, красная или черная смородина, можно замороженные*);

– 9-15 шт. грецких орехов – нарезать кусочками;

– 2 ст. ложки сиропа из варенья.

В подсоленную воду высыпать геркулес, варить 4-5 мин. Не переваривать. Каша должна постоять до загустения. В тарелку положить шарик из геркулеса (как обычно подают



мороженое в кафе) или разрезать кашу в кастрюле как торт. В ягоды добавить чуть-чуть сиропа из варенья. Выложить сверху на геркулес. Посыпать

орехами. Получается очень красиво и вкусно. Можно запивать молоком.



ПШЕННЫЕ БИТОЧКИ

На 2-3 порции:

- **1 стакан пшена;**
- **3 стакана воды;**
- **10-12 шт. грецких орехов – нарезать кусочками;**
- **1/2 стакана отрубей;**
- **1 стакан вишни без косточек или черной, красной смородины.**

Пшено промыть. Если позволяет время, замочить и затем в этой же воде сварить, чуть-чуть посолив. Затем всыпать нарезанные орехи, перемешать. Когда немного остынет, сформировать биточки, обвалять в отрубях. Выложить на противень и поставить в духовку при средней температуре примерно на 20 мин. (сверху должна образоваться хрустящая корочка).

Ягоды размять, при необходимости добавить немного сахара или меда. Биточки подать теплыми, выложив на них сверху ягоды.



ОЛАДЬИ

На 3 порции:

- **1 стакан каши;**
- **2-3 ст. ложки растительного масла;**
- **мука.**

Приготовить густое тесто. Хорошо разогреть чугунную сковороду. Столовую ложку смочить холодной водой, выложить ею тесто на сковороду небольшими кучками. Разровнять тесто, чтобы получились оладьи.

Ложку смачивать постоянно, чтобы тесто к ней не прилипало. Когда оладьи подрумянятся, перевернуть.

Вариант: из этого теста приготовить в вафельнице несколько хрустящих вафель для детей, (тесто распределяется за счет сжимания поверхностей вафельницы).

ПШЕННАЯ КАША «ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ»



На 3 порции:

- 1 стакан пшена;
- 4 стакана воды;
- 12-15 шт. грецких орехов – *нарезать кусочками*;
- 3 ст. ложки с горкой изюма;
- 3 ч. ложки меда.

Пшено промыть. Если позволяет время, замочить и затем в этой же воде сварить, чуть-чуть посолив. Разложить по тарелкам. Добавить мед, изюм, перемешать, посыпать орехами. Эту кашу нужно есть сразу же, иначе она затвердеет и будет уже не такой вкусной.

Вариант: при варке добавить в кашу горсть отрубей.

ПШЕННАЯ КАША ПО-ИСПАНСКИ



На 2-3 порции:

- 1 стручок зеленого перца (*по желанию*) – *нарезать*;
- 1 большая луковица – *нарезать*;
- 1 зубчик чеснока – *измельчить*;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 ч. ложка сахара;
- соль по вкусу;
- 3/4 стакана сухого пшена;
- 1/2 стакана томатного соуса;
- 2 1/2 стакана воды;
- 1/3 – 1/2 стакана нарезанных соленых огурцов.

Потушить перец, лук и чеснок в глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном. Когда они станут мягкими, добавить растительное масло и остальные продукты, за исключением соленых огурцов. Довести содержимое до кипения. Варить 30 мин. на слабом огне. Снять с плиты, остудить. Добавить соленые огурцы, перемешать. Можно положить в посуду для запеканок и сохранять теплой в духовке до подачи к столу. В холодном виде можно подать как паштет.

Вариант: пшено заменить рисом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГЕРКУЛЕСА В СОУСЕ



На 4 порции.

Для фарша:

- 2 стакана геркулеса – *слегка измельчить*;
- 2 зубчика чеснока;
- 2 луковицы – *мелко нарезать*;

- 10 шт. грецких орехов – *порезать кусочками*;
- 1/2 стакана воды;
- соевый соус (*по желанию*);
- соль по вкусу.



Для овощного соуса:

- **2 морковки** – натереть на крупной терке;
- **1 крупная луковица** – нарезать полукольцами;
- **2 стакана воды**;
- **соль по вкусу**.



На 4 порции:

- **2-3 баклажана** – нарезать половинками кружочков;
- **1 1/2 – 2 стакана сухого геркулеса**;
- **10 шт. грецких орехов** – нарезать кусочками;
- **2 картофелины** – натереть на мелкой терке;
- **3-5 ст. ложек отрубей или панировочных сухарей**.

Баклажаны посолить, оставить на 20 мин. Затем отжать лишний сок. Баклажаны потушить до мягкости в небольшом количестве воды. В конце

«Запечь» лук на горячей сухой сковороде без масла, перемешать, добавить морковь. Через 5 мин. добавить кипящую воду, посолить. Соус готов.

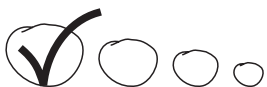
Из фарша сделать шарики, уложить в кастрюльку с кипящим соусом и тушить 20 мин.

КОТЛЕТЫ

добавить геркулес, грецкие орехи. Перемешать, выключить огонь, закрыть крышкой, дать постоять до набухания геркулеса. Добавить картофель. Из этого фарша сформировать котлеты, обвалять в сухарях или отрубях. Запечь на противне в духовке или на сковороде (чугунной или тефлоновой).

Можно использовать сушеные или замороженные баклажаны. Сушеные баклажаны необходимо предварительно отварить.

Вариант: без баклажан, добавить в фарш соевый соус по вкусу.



- **2 стакана муки**;
- **2 ст. ложки отрубей или пшеничных зародышей** (по возможности);
- **соль по вкусу**;
- **1/3 стакана растительного масла**;
- **2/3 стакана воды**.

ПРЕСНОЕ ТЕСТО

Отмерить все продукты очень точно. Взбить вилкой масло с водой, добавить муку и соль, перемешать. Этого количества теста достаточно для 2 лепешек размером со сковороду. На основе этого теста можно приготовить пиццу, пирог с ягодами, яблоками.

ПОП-КОРН



- зерна лопающейся кукурузы;
- 1-2 ст. ложки растительного масла без запаха;
- чуть-чуть соли или сахарной пудры (по желанию).

Поп-корн дома можно приготовить двумя способами:

1 способ.

Горсть зерен положить в бумажный пакет. Края пакета хорошо завернуть и поставить в микроволновую печь на 2-3 мин., в зависимости от количества зерен и мощности печи. Вынуть пакет,

когда хлопки лопающихся зерен станут редкими.

2 способ.

На разогретую сковороду положить горсть зерен (должно оставаться много свободного места). Обязательно закрыть крышкой! Когда прекратятся хлопки лопающихся зерен, сковороду снять с огня.

Лопнувшие зерна ссыпать в кастрюлю. Когда их будет достаточно, добавить масло, соль или сахарную пудру. Кастрюлю закрыть крышкой и хорошо потрясти.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ПОМИДОРАМИ

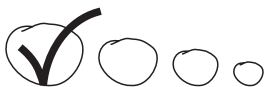


На 2-3 порции:

- 1 стакан сухих макарон;
- 1 средняя луковица – *нарезать*;
- 1 стручок зеленого перца (по желанию) – *нарезать*;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 2 ст. ложки муки;
- 1 ³/₄ стакана молока;
- соль по вкусу;
- 1/4 стакана сухой петрушки;
- 2 средних помидора – *нарезать* или 1 стакан консервированных помидоров.

Пока варятся макароны, на сухой хорошо разогретой сковороде «запечь» без масла лук и перец. Промыть готовые макароны. Добавить к ним муку, молоко, соль. Хорошо перемешать. Добавить петрушку, тушеный лук и перец, растительное масло. Переложить половину макарон в посуду для запеканок, сверху – половину помидоров. Повторить слои. Запекать в духовке при средней температуре 30 мин.





ПИЦЦА

– 1/2 порции пресного теста.

Для начинки:

- горсть отваренных грибов или кружочки баклажана;
- 1-2 соленых огурца – *нарезать кружочками*;
- 3 луковичи – *нарезать кольцами*;
- 3 помидора – *нарезать кружочками*;
- соус типа «соевый майонез» (стр. 23).

Приготовить тесто. На большой сковороде распределить его слоем 1-1,5 см, чтобы тесто немного вышло за края сковороды.

Затем слоями выкладывать грибы или баклажаны, огурцы, лук, помидоры, сверху полить соусом. Затем края теста завернуть. Выпекать в горячей духовке около 20 мин. Подать, обильно посыпав зеленью.



БЛИНЫ

На 12-14 блинов:

- 1/2 л молока, овощного отвара или сыворотки;
- 1 яйцо;
- чуть-чуть соли и сахара;
- горсть отрубей;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- мука.

Замесить тесто, оно должно быть как жидкая сметана. Печь блины на сухой хорошо разогретой сковороде. Возможно, Вам придется смазать сковороду перед первым блином. Для этого капнуть растительное масло на половинку сырой картофелины и протереть ей горячую сковороду. Больше смазывать сковороду нет необходимости.



ФАРШИ ДЛЯ БЛИНОВ И ПИРОГОВ

Вариант 1

- 0,5 кг тыквы – *нарезать мелкими кубиками*;
- 2-3 ст. ложки изюма, мелко нарезанной кураги или фиников;
- 2 ч. ложки манки;
- 1-2 ч. ложки сахара;
- 1-2 ч. ложки натертой на мелкой терке корочки лимона;
- соль – чуть-чуть.

Соединить тыкву, сахар, соль и манку. Перемешать. Потушить до мягкости тыквы. Затем добавить остальные продукты и перемешать. Если будет лишний сок – отжать.

Для этого рецепта нужно использовать сладкие сорта тыквы.

Вариант 2

- 1 стакан пшена;
- 2 $\frac{1}{3}$ стакана воды;
- $\frac{1}{2}$ стакана изюма;
- 2 ст. ложки раст. масла без запаха.

Пшено сварить. Добавить изюм, растительное масло без запаха. Перемешать.

Вариант 3

- 1 стакан гречки;
- 2 $\frac{1}{2}$ стакана воды;
- пучок зеленого лука или 2 луковичицы – *мелко нарезать*;
- соль по вкусу;
- 1-2 ст. ложки растительного масла.

Гречку сварить. Зеленый лук мелко нарезать. Репчатый лук «запечь» на горячей сухой сковороде без масла. Все перемешать, размять толкушкой, посолить по вкусу, добавить растительное масло.

Вариант 4

- 1 стакан отваренного риса;
- 1 стакан отваренной фасоли;
- 2 луковичицы – *мелко нарезать*;
- соль по вкусу;
- 1-2 ст. ложки растительного масла.

Лук «запечь» на горячей сухой сковороде без масла, чтобы подрумянился. Фасоль размять. Все продукты перемешать, посолить по вкусу, добавить растительное масло.

Вариант 5

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана вареной чечевицы;
- 2 луковичицы – *мелко нарезать*;
- 1-2 ст. ложки растительного масла;
- соль.

Лук «запечь» на горячей сковороде. Затем добавить растительное масло, чечевицу и соль. Перемешать.

Вариант 6

- 0,3 кг капусты – *нарезать мелкими кубиками*;
- 100 г грибов – *мелко нарезать*;
- 1-2 ст. ложки растительного масла;
- соль.

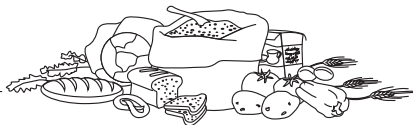
Если эта начинка будет использоваться для пирогов, капусту тушить недолго.

Можно использовать квашеную капусту или соленые грибы. В этом случае, возможно, дополнительная соль не понадобится.

Соединить капусту и грибы, добавить соль и перемешать. Потушить в собственном соку до готовности капусты. Затем добавить растительное масло и перемешать.

В этот фарш можно добавить заранее отваренную фасоль.





САЛАТЫ

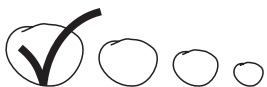


ЗИМНИЙ ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

На 3-4 порции:

- **1 средняя сырая свекла** – *натереть на крупной терке;*
- **1 соленый огурец** – *нарезать;*
- **1/4 среднего вилка капусты** – *нашинковать;*
- **1 луковица** – *мелко нарезать.*

Все перемешать. Заправить растительным маслом. Этот салат поможет Вам разнообразить меню зимой.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

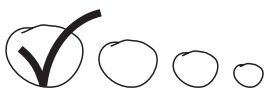
На 4 порции:

- **1 кочан сырой цветной капусты** – *разрезать на небольшие соцветия;*
- **2 морковки** – *натереть на терке;*
- **1 огурец** – *нарезать тонкими кружочками;*
- **1-2 ст. ложки растительного масла;**

– **2 ч. ложки лимонного сока;**

- **1 ст. ложка нарезанного укропа**
- **соль по вкусу.**

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

На 3 порции:

- **1 средняя свекла;**
- **1 огурец** – *нарезать;*
- **1 луковица** – *измельчить;*
- **1 ст. ложка растительного масла;**
- **соль по вкусу.**

Свеклу сварить, натереть на крупной терке. Добавить остальные продукты, перемешать.

Вариант: приготовить этот салат с редисом.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ С КАПУСТОЙ



На 6-8 порций:

- 1 средняя свекла – натереть на крупной терке;
- 1 кг капусты – нашинковать;
- 2 морковки – натереть на крупной терке;
- 3-5 долек чеснока.

Рассол:

- 1/2 л кипятка;
- 1 ст. ложка соли;

– 1/2 ст. ложки сахара;

- 2 ст. ложки растительного масла;
- 2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока.

Приготовить рассол, залить им овощи, перемешать, поставить в холодильник на 12 часов. Этот салат хорошо хранится в холодильнике 3-4 дня.

МОРКОВКА ПО-КОРЕЙСКИ



На 4-5 порций:

- 4-5 морковок – нарезать по возможности очень тонкой и длинной соломкой;
- 2 луковицы – одну нарезать очень тонкими кольцами, другую – просто мелко;
- 6 долек чеснока;
- пряности: майоран, кориандр, кардамон;
- сок лимона;
- чуть-чуть сахара;
- 1 ч. ложка соли;
- 2-3 ст. ложки растительного масла без запаха.

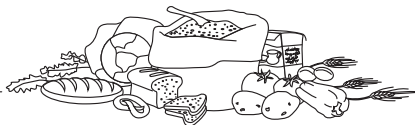
Это блюдо нужно приготовить накануне. Перемешать морковь, кольца

лука, добавить чеснок, соль, сахар. Сверху кучками положить специи. Мелко нарезанный лук залить холодным растительным маслом, немного нагреть и вылить в морковь на кучки специй. Перемешать, добавить сок лимона. На ночь оставить при комнатной температуре, потом убрать в холодильник.

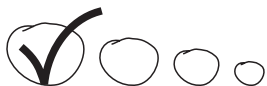
Вариант: приготовить это блюдо вместе с сырой свеклой, которую тоже порезать очень тонкой длинной соломкой.

Это блюдо прекрасно подойдет для праздничного стола. И что очень важно, оно, в отличие от традиционной «Морковки по-корейски», совсем не острое. Хорошо хранится в холодильнике несколько дней.





СУПЫ



На 8 порций:

- **1 стакан фасоли** – *предварительно отварить*;
- **2-2 1/2 л воды**;
- **1 большая луковица** – *нарезать*;
- **3 зубчика чеснока** – *измельчить*;
- **1 стакан нарезанной свекольной ботвы**;
- **1 стакан нарезанного шавеля**;
- **2 стакана нарезанных помидоров**;
- **2 стакана мелко нашинкованной капусты**;



На 8 порций:

- **1 стакан фасоли** – *предварительно отварить*;
- **2 1/2 л воды**;
- **2 тонких морковки** – *нарезать кружочками*;
- **1 стакан сухих макарон**;
- **2 стакана нарезанного мелкими кубиками кабачка или патиссона**;
- **1 луковица** – *мелко нарезать*;
- **1 ст. ложка растительного масла**;

МИНЕСТРА (итальянская кухня)

- **2 цуккини или обычных кабачка** – *нарезать тонкими кружочками*;
- **1 ст. ложка растительного масла**;
- **соль по вкусу**.

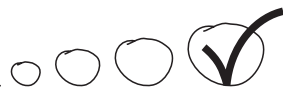
В кипящую воду положить готовую фасоль, капусту и кабачки, посолить. Через 3 мин. после закипания добавить остальные продукты, довести до кипения, добавить растительное масло и выключить. Закрывать плотно крышкой и оставить на 10 мин.

ОСОБЫЙ СУП ИЗ ФАСОЛИ

- **зелень**;
- **соль по вкусу**.

Отдельно «запечь» на сковороде кабачки и репчатый лук. В кастрюлю с кипящей водой положить фасоль и макароны. Когда макароны будут почти готовы, положить туда морковь, кабачки и лук. Через 3 мин. после закипания добавить зелень, довести до кипения, выключить. Закрывать плотно крышкой и оставить на 10 мин.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ



На 8 порций:

- 1 стакан фасоли – *предварительно отварить*;
- 2 $\frac{1}{2}$ л воды;
- 2 морковки – *натереть на крупной терке*;
- маленький кочан капусты – *нашинковать*;
- 1 средняя свекла – *сварить и натереть на крупной терке*;

- соль по вкусу;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- зелень.

В кипящую воду положить готовую фасоль, капусту и морковь, посолить. Через 3 мин. после закипания добавить остальные продукты, довести до кипения, добавить растительное масло и выключить. Закрывать плотно крышкой и оставить на 10 мин.

ОТВАРЫ ДЛЯ СВЕКОЛЬНИКА



Вариант 1

- 2-3 больших пучка щавеля;
- вода.

В кипящую воду положить щавель. Выключить, как только вода вновь закипит. Когда остынет, протереть через сито или дуршлаг.

Вариант 2

- 3-5 шт. мелкой свеклы с ботвой;
- вода.

В кипящую воду положить свеклу. Когда она будет готова, добавить нарезанную ботву. Как только вода вновь закипит, выключить.

Вариант 3

- Отвар от свеклы и картофеля.

Вариант 4

- Перечисленные выше отвары можно смешивать.

СВЕКОЛЬНИК



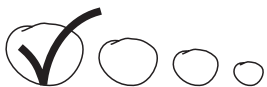
На 3-4 порции:

- 4-5 вареных картофелин;
- 1-2 свежих огурца;
- 6 шт. редиса (*по желанию*);
- зеленый лук;
- листья салата;

- пучок зелени;
- 2 небольшие свеклы.

Приготовить отвар для свекольника. Все овощи нарезать, перемешать, разложить по тарелкам и залить охлажденным отваром.





СУП С СОЕВЫМИ БОБАМИ

На 8 порций:

- 2 $\frac{1}{2}$ л воды;
- **1 стакан соевых бобов** – *предварительно сварить*;
- **2-3 тонких морковки** – *нарезать кружочками*;
- **6-8 картофелин** – *нарезать соломкой*;
- **зелень**;
- **1 ст. ложка растительного масла**;
- **соль по вкусу**.

Тесто для клецек:

- **1 яйцо**;
- **1 стакан воды**;
- **2 ст. ложки отрубей**;
- **2 ст. ложки сухого укропа**;

- **мука**;
- **соль по вкусу**.

Приготовить тесто для клецек, оно должно быть как очень густая сметана. В кипящую воду положить вареные соевые бобы, кружочки моркови, картофель соломкой. Как только вода снова закипит, запускать клецки. Для этого чайную ложку смочить в бульоне, взять ею немного теста, опустить в суп. Затем ложку встряхнуть (чтобы дополнительная жидкость не попадала в тесто), вновь взять тесто и так далее. Когда все клецки всплывут, добавить в суп растительное масло, зелень, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

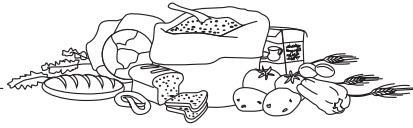


ГРИБНОЙ СУП С ПЕЧЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На 8 порций:

- 2 $\frac{1}{2}$ л воды;
- **горсть сухих грибов**;
- **4 тонких морковки** – *нарезать кружочками*;
- **1/2 стакана пшена**;
- **8-10 картофелин** – *нарезать соломкой*;
- **2 луковички** – *нарезать полукольцами*;
- **1 ст. ложка растительного масла**;
- **соль по вкусу**.

Грибы тщательно вымыть, замочить на 8-10 часов и сварить. Затем грибы вынуть, мелко нарезать, бульон процедить. В кастрюлю сложить промытое пшено, грибы, кружочки моркови, залить бульоном, посолить и варить 3-5 мин. с момента закипания. Добавить растительное масло, закрыть крышкой и дать настояться 10 мин. Картофель и лук запечь в духовке. Каждому в тарелку положить печеный картофель и лук, сверху залить бульоном.



БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ ИЛИ ФАСОЛИ



На 4 порции:

- 1 стакан чечевицы или фасоли;
- соль по вкусу;
- 2 зубчика чеснока;
- зелень петрушки (по возможности);

– 1-2 ст. ложки растительного масла.

Чечевицу или фасоль сварить, размять с небольшим количеством отвара до консистенции паштета. Добавить остальные продукты. Использовать для бутербродов (в том числе и горячих) и в качестве начинки для блинов.

ЧЕЧЕВИЧНО-ПШЕНИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА



На 4 порции:

- 1/2 стакана чечевицы;
- 1/2 стакана пшеничной крупы;
- 3 луковицы – мелко нарезать;
- растительное масло;
- 1/2 ч. ложки сухого базилика;
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра;
- 1/4 ч. ложки сухого майорана.

Чечевицу и пшеничную крупу отварить отдельно. Соединить все продукты и тщательно перемешать. Сковороду чуть-чуть смазать растительным маслом и посыпать мукой. Выложить смесь на сковороду слоем 1-1,5 см. Поставить в разогретую духовку на 20 мин.

Подать к картофельному пюре или другому блюду из картофеля.

ЧЕЧЕВИЧНО-РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ



На 4 порции:

- 1/2 стакана чечевицы – отварить и размять;
- 1/2 стакана риса – отварить;
- 1 морковь – натереть на средней терке;
- 1 луковица – мелко нарезать;
- 2-3 дольки чеснока;

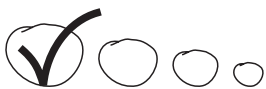
– соль по вкусу;

– 1 ст. ложка растительного масла.

Смешать все компоненты, сформировать котлеты, запечь в духовке или на сухой хорошо разогретой сковороде в течение 5 мин., не пересушить.

Вариант: вместо риса добавить перловку.





СОЯ В СОУСЕ

На 4 порции:

- 2 стакана вареной сои;
- 1 средняя луковица – нарезать кольцами;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 ч. ложка сахара;
- 1 1/2 стакана томатного соуса;

– зелень или приправы;

– соль по вкусу.

Смешать все продукты, выложить в глубокую сковороду, закрыть крышкой и запекать в духовке при средней температуре 20 мин., затем еще 10 мин. без крышки. Подать к тушеным овощам, рису или макаронам.



ЗЕЛЕНЬ СЕНДВИЧ

- 1 пучок листьев салата;
- чечевичный паштет;
- зелень.

Лист салата смазать чечевичным паштетом, посыпать зеленью, свернуть трубочкой.



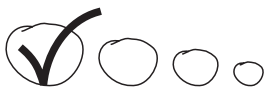
ГУЛЯШ ИЗ ФАСОЛИ

На 4 порции:

- 2 стакана вареной фасоли (лучше белой);
- 3/4 стакана воды;
- 2 ст. ложки муки;
- 1 крупная луковица – измельчить;
- 2-3 дольки чеснока;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- зелень или приправы.

Лук и чеснок «запечь» на горячей сухой сковороде без масла, постоянно помешивая. Затем добавить масло, перемешать и дать немного постоять. В глубокой сковороде довести до кипения воду, добавить лук, чеснок и муку, предварительно разведенную в небольшом количестве соленой холодной воды. При помешивании варить до загустения. Затем добавить фасоль и тушить еще 20-30 мин.

Вариант: при приготовлении добавить натертую на крупной терке морковь.



МАЗИДРА

На тарелку последовательно выкладывать слоями:

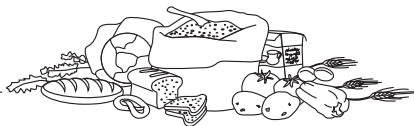
- вареный рис;

– гуляш из фасоли;

– мелко нарезанный репчатый лук;

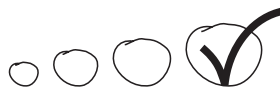
– натертая сырая морковь;

– зелень и кружочки помидоров (по возможности).



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

СОУС ТИПА «СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ»



- 2 ст. ложки сухого соевого молока;
- 1/3 стакана кипяченой воды;
- 2 ст. ложки растительного масла без запаха;
- чуть-чуть соли;

– чуть-чуть сока лимона (по желанию).

Сухое молоко развести в воде. Затем по одной ложке добавлять растительное масло и немного взбивать. В конце посолить по вкусу и добавить, по желанию, лимонный сок.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЛЕБ



- 6-8 картофелин – нарезать очень мелкой соломкой;
- 1 луковица – мелко нарезать;
- 1 ст. ложка сухого укропа;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- соль по вкусу;

– 3 ст. ложки муки;

– 2 ст. ложки отрубей (по возможности).

Все перемешать, выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в горячую духовку на 15-20 мин. Подать горячим к салату или винегрету. Не пересушивать!

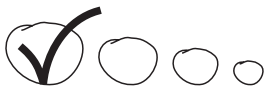
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КАРТОШКОЙ



- 3 картофелины – натереть на крупной терке;
- 1 луковица – мелко нарезать;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- зелень или приправы по вкусу;
- 2 ломтя ржаного хлеба.

Смесь из картошки, лука и приправ выложить на хлеб, положить на противень картошкой вверх и поставить в горячую духовку на 5 мин. Затем бутерброды перевернуть картошкой вниз и запекать еще 10 мин. Готовые бутерброды смазать растительным маслом, подать горячими к салату или винегрету.



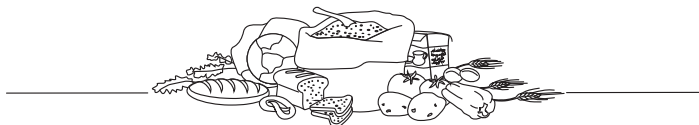


ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

– 1 спелый банан.

Банан взбить. Массу выложить в маленькие пластмассовые стаканчики. Поставить в морозильник. Когда масса немного затвердеет, воткнуть палочки.

Вариант: в банан добавить немного черники и взбить вместе.



***Желаем Вам приятного аппетита
и крепкого здоровья.***

Если Вы хотите поделиться с нами
своими вкусными и полезными рецептами, пишите:

603028, г. Н.Новгород, а/я 9, ТРК «Три Ангела».

*Ждем новых встреч с Вами
на наших программах.*

**Дорогие друзья,
мы рады сообщить вам,
что открылось круглосуточное
спутниковое вещание телеканала
«ТРИ АНГЕЛА»!**

КАК ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К НОВОМУ ТЕЛЕКАНАЛУ?

**Если вы пользуетесь кабельным телевидением,
ПОПРОСИТЕ СВОЕГО ОПЕРАТОРА
ПОДКЛЮЧИТЬ БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
«ТРИ АНГЕЛА» В СВОЙ ПАКЕТ.**

**Если у вас есть спутниковая антенна,
настройте ее согласно параметрам:**

- Спутник Ямал-300К,
90 градусов восточной долготы
- Диапазон Ku
- Частота 11670MHz
- Поляризация горизонтальная
- SR 14400
- FEC 5/6
- System DVBS2

Телеканал «Три Ангела»
можно также смотреть на сайте

www.3angels.ru

Принципы, изложенные
в данной брошюре, очень просты.
Руководствуясь ими вот уже более 20 лет,
мы с мужем видим результаты и на себе,
и на наших дочках.

Убеждена, что многие из этих простых принципов
универсально работают
при самых разных заболеваниях.



*Здоровья и радости желает Вам вся наша семья:
мой муж Алексей, наши дочки Алина, Алёнка, Ангелика
и я, ведущая телепрограммы «Жизнь с избытком»,
Анна Ронжина*



603028, г. Н. Новгород, а/я 9
ТРК «Три Ангела»

тел.: (831) 275-48-00
факс: (831) 279-97-06

www.3angels.ru
www.3abn.ru
mail@3angels.ru