

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький – директор відділу
здоров'я УК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УК

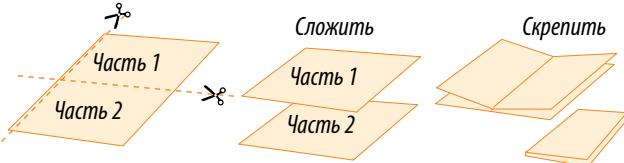
Ганна Слєпенчук – директор
пан-сіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я
Ірина Ісакова – сімейний консультант
Володимир Куцій – керівник
сімейного відділу КК
Миролюбія Луцька – провізор
Коректори
Олена Білоконь

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицок
Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuj@gmail.com
Tel.: (044) 467 50 68 (044) 467 50 72

Как сделать книжку рецептов



Смотрите...

РАНОК НАДІЇ

...в новом формате

Ищите ТБ «Надія» в кабельных сетях и на спутнике Альта 4A (Sirius).
5° в.д., 12 284V, 5R 27.500, FEC 3/4.

Дізнайся більше на:
www.lifesource.com.ua

Соусы

Острый томатный соус

- $\frac{3}{4}$ стакана томатной пасты
- $\frac{1}{4}$ стакана воды
- $\frac{1}{2}$ стакана меда или сахара
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- Сок одного лимона
- $\frac{1}{4}$ головки лука (мелко нарезать)
- $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла
- 2-3 ч. л. соли (без горки)

Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать с помощью венчика. Дать настояться полчаса в холодильнике.

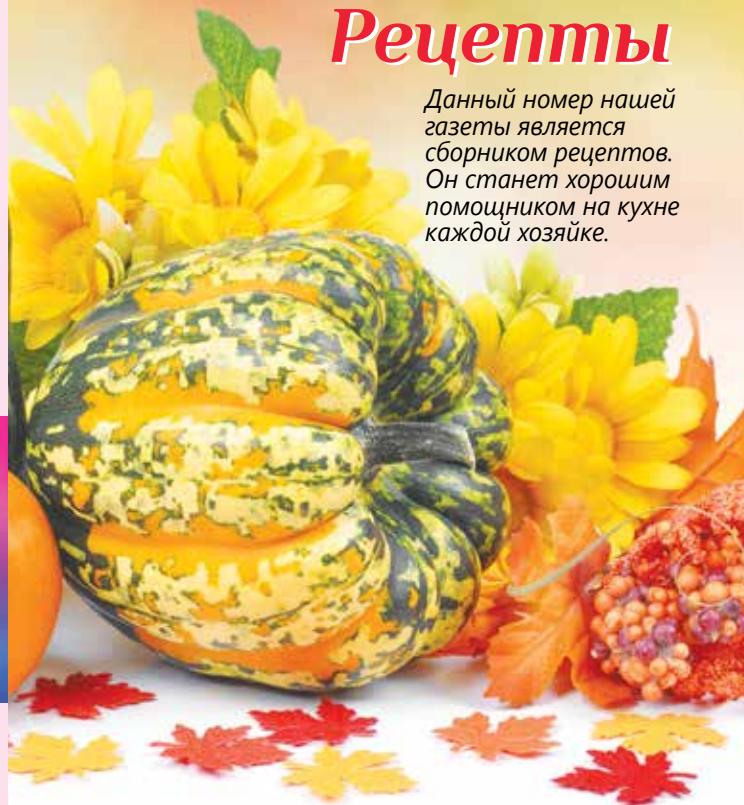


Моя здоровая сем'я
(спецвипуск)

Здоровье – первое богатство.
счастливое супружество – второе.

Рецепты

Данный номер нашей газеты является сборником рецептов. Он станет хорошим помощником на кухне каждой хозяйке.



Десерт

Цукаты из тыквы с апельсином

- 1 кг тыквы (очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками)
- 1 кг сахара
- 1 апельсин

Апельсин обдать кипятком, нарезать небольшими кусочками, залить стаканом кипятка и варить 10 мин. Сахар залить полученным отваром (вместе с кусочками апельсина) и приготовить сироп, нагревая эту смесь на слабом огне до полного растворения сахара. Кипящим сиропом залить подготовленные ранее кусочки тыквы и оставить до остывания. Затем всю смесь уварить на медленном огне до готовности (тыква должна стать прозрачной, а сироп – густым, как мед). Кусочки тыквы вынуть из сиропа, подсушить при комнатной температуре, обвалять в сахарной пудре и уложить на хранение в подготовленную емкость.



Рататуй

- 1 большая луковица
- 1 зеленый перец
- 1 зубчик чеснока
- 1 цуккини среднего размера
- 1 баклажан среднего размера
- 3 помидора
- 15 мл оливкового или подсолнечного масла
- 125 мл воды
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. сухого базилика
- ¼ ч. л. сухого орегано (душица; по желанию)

Лук, чеснок и зеленый перец нарезать кубиками, слегка посолить, подавить до появления сока и тушить в собственном соку на самом малом огне (использовать вместительную емкость). Влить оливковое масло. Добавить цуккини и баклажан, нарезанные кубиками, и воду. Перемешать, накрыть крышкой и кипятить на большом огне 5 мин. Добавить помидоры (нарезать кубиками) и варить на медленном огне 30 мин или до тех пор, пока овощи не будут готовы. Снять крышку и на медленном огне помешивать до испарения жидкости. Можно подавать к блюдам из риса, зерновым запеканкам.



2

Десерт

Йогурт из ягод

- 125 мл холодной воды
- ½ стакана орехов кешью или очищенных семян подсолнечника
- ½ стакана хорошо разваренного холодного риса
- 1 стакан любых замороженных ягод (клубника, черника, смородина, малина)
- ¼ стакана мягких фиников
- 1 ч. л. лимонного сока*
- Соль на кончике ножа

Взбить в блендере первые 3 ингредиента, затем добавить все остальные и взбить до однородной массы. Разлить по креманкам или в высокие стаканы. Украсить фруктами.



* Если вы делаете йогурт из клубники или смородины, то лимонный сок добавлять не нужно.

Салат из моркови и морской капусты

- 100 г сухой или 400 г замороженной морской капусты
- 2 моркови (отварить, нарезать мелкими кубиками)
- 1 пучок зеленого лука (мелко нарезать)
- Зелень укропа (мелко нарезать)
- 1 ст. л. меда (если густой, растопить; по желанию)
- 50 мл растительного масла
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. лимонного сока

Если вы используете сухую капусту, то ее необходимо хорошо промыть, сменив несколько раз воду, а затем замочить на ночь. Утром воду слить и проварить в чистой воде 15 мин или до тех пор, пока она не станет мягкой. Если вы используете замороженную капусту, ее следует разморозить и отваривать так же, как и сухую. Морскую капусту нарезать на полоски длиной 3–4 см. Все перемешать, полить заправкой из растительного масла, меда и лимонного сока.



63

Соусы

Томатный соус

- 1 ½ стакана томатного сока
- 1 ½ ч. л. картофельного крахмала
- 2 ч. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 ч. л. сухой петрушки
- Соль

Соединить все ингредиенты в кастрюле и хорошо взбить венчиком. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, варить до загустения.



Котлеты из моркови

- 2 моркови (очистить и натереть на крупную терку)
- 2 ½ ст. л. манной крупы
- 125 мл воды
- 2 ст. л. муки
- 15 мл растительного масла
- Соль по вкусу
- Панировочные сухари

Морковь поместить в кастрюлю или глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать манную крупу и варить до загустения, все время тщательно помешивая. Сваренную массу немного остудить, добавить муку, соль, хорошо размешать. Сформировать котлеты в горячем виде и запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °C.



62

Соусы

Соус с соевым фаршем

- 500 г соевого фарша
- 500 г консервированных помидоров с соком (помидоры очистить от кожицы)
- 2 моркови
- 1 большая луковица
- 1 корень сельдерей
- Пучок петрушки
- 1 долька чеснока
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. любой овощной приправы
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль

Морковь нацинковать на крупной терке, корень сельдерея и лук мелко нарезать. Тушить в масле до размягчения. Сухой соевый фарш залить кипятком, оставить на 20 мин, промыть, отжать, выложить в овощную массу и тушить 10 мин. Томаты с томатным соком влить в сковороду с фаршем, добавить томатную пасту, сухую овощную приправу, соль, чеснок. Помидоры размять. Довести до кипения и тушить еще 15 мин. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.



46

Жаркое с грибами

- 1 кг картофеля (крупно нарезать)
- 500 г свежих грибов (любых)
- 2 большие луковицы (нарезать полукольцами)
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сухой паприки (сладкой)
- Соль по вкусу

Отделить ножки грибов от шляпок и нарезать все соломкой. Соединить лук и грибы вместе, поместить в глубокую емкость и плотно закрыть крышкой. Тушить на большом огне до тех пор, пока не испарится жидкость. Если образовалось много жидкости, ее можно слить. После этого добавить масло и сухую паприку. Тушить 20 мин. Затем влить 2 стакана воды, дать закипеть, посолить. Добавить картофель (вода не должна покрывать его полностью). После закипания убавить огонь и, периодически помешивая, варить до тех пор, пока картофель не станет мягким.



3

Десерты

Овсяные бисквиты

- 3 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 4 стакана теплой воды
- 1 ч. л. соли
- ¼ стакана сахара
- ¾ стакана растительного масла
- 6 стаканов пшеничной муки 1-го сорта (лучше – цельной муки)
- ¼ стакана дрожжей

Смешайте все ингредиенты, кроме муки и дрожжей, накройте и оставьте на 30 мин в теплом месте. Отдельно смешайте дрожжи с мукой и добавьте в емкость к остальным ингредиентам, вымесите. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. С помощью стакана выдавите из теста кружочки и выложите их на смазанный маслом или посыпанный отрубями противень. Дайте подойти в тепле 10 мин, а затем выпекайте при температуре 160-180 °C, пока не подрумянятся.



19

Шляпки шампиньонов фаршированные

- 16 больших свежих шампиньонов
- 150 г сухого соевого мяса (желательно фарша)
- 1 большая луковица (мелко нарезать)
- 5 зубчиков чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 стакан свежего шпината
- 1 пучок свежей петрушки (мелко нарезать)
- 3 ст. л. растительного масла
- Сок одного лимона
- 1 ст. л. пряных трав (базилик, майоран)
- Соль

Аккуратно отделить ножки шампиньонов от шляпок, так чтобы шляпки остались целыми. Ножки грибов нарезать как можно мельче.

Отварить соевое мясо, остудить и хорошо отжать. Потушить лук и чеснок с ножками грибов до полного испарения жидкости, затем влить масло и добавить приправы.

Шпинат обдать кипятком, отжать и мелко нарезать. Для получения фарша соединить лук и шпинат с соевым мясом, посолить. Шляпки грибов сбрзнуть изнутри лимонным соком и выложить на них весь фарш. Поместить в глубокий противень и запекать при температуре 250 °C до тех пор, пока шляпки не уменьшатся в объеме и не станут мягкими. Готовность проверить вилкой. Подавать остывшими, посыпать зеленью петрушки.

4



Десерт

Запеканка из яблок и овсяных хлопьев

- 350 г овсяных хлопьев
- 4 больших яблока (очистить и натереть на крупной терке)
- 70 мл рафинированного растительного масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 100 г сахара или меда
- ½ стакана орехов (измельчить)
- Соль

Овсяные хлопья залить кипятком, чтобы они размокли и превратились в очень густую кашу. Духовку разогреть до 200 °C. Смешать масло с сахаром (медом) и кориандром. Добавить разбухшие овсяные хлопья, яблоки, орехи. Перемешать до однородной массы.

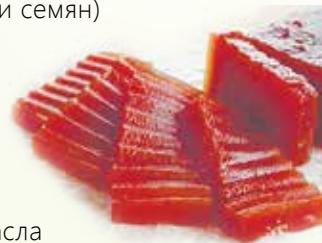
Тесто выложить в форму (диаметром около 25 см), покрытую пергаментом или смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Выпекать 30–40 мин. Запеканку лучше подавать в теплом виде. Ее можно также делать с грушами и с вишней.



20

Фруктовый мармелад

- 10 яблок среднего размера (очистить от кожуры и семян)
- 100 г изюма
- 3 ст. л. миндаля, нарезанного пластинками (по желанию)
- 300 г сахара
- 50 мл рафинированного масла



Яблоки нарезать кубиками и соединить с растительным маслом. Поместить в кастрюлю и пассировать на среднем огне, постоянно помешивая. Когда они станут слегка коричневыми и мягкими, добавить 2 ст. л. воды, уменьшить огонь и варить без крышки 15 мин, пока яблоки не разварятся и не загустеют.

Образовавшиеся комочки разбить ложкой. Необходимо часто помешивать, чтобы смесь не подгорела. Добавить сахар и продолжать варить, помешивая, пока смесь не превратится в однородную массу и не начнет отставать от дна. Прибавить огонь и продолжать варить на среднем огне, не переставая мешать, чтобы выпарить всю жидкость. Когда смесь станет прозрачной по краям и такой густой, что ее трудно будет мешать, снять кастрюлю с огня.

Добавить изюм и орехи, перемешать. Варить еще 2 мин, затем снять с огня.

Выложить массу на противень, сделав пласт толщиной 2,5 см. Когда мармелад застынет, его можно нарезать кубиками.

61

Соусы

Чесночный соус

- 4 дольки чеснока
- 5–6 мелко нарезанных веточек петрушки
- ½ стакана оливкового масла
- ½ стакана воды
- 1 ч. л. муки

Нагреть оливковое масло в неглубокой сковороде, добавить чеснок, нарезанный тонкими ломтиками, и потушить. Затем добавить муку и перемешать. Снять сковороду с огня, немного охладить. Влить воду и все тщательно перемешать, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Незадолго до окончания приготовления добавить петрушку. Подавать с макаронными изделиями.

Также можно приготовить чесночный соус с грецкими орехами. Когда соус закипит, добавить 4 ст. л. мелко нарезанных грецких орехов.



45

Фруктовое пюре из яблок

Яблоки помыть и очистить от сердцевины. Натереть на крупной терке, поместить в кастрюлю и поставить на огонь. Если яблоки не слишком сочные, то можно добавить немного воды. Варить пюре до тех пор, пока оно не станет прозрачным. Разложить по стерильным банкам и закатать стерильными крышками.



60

Соусы

Соус итальянский

- 500 г спелых помидоров
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- 1 сельдерей
- 1 морковь
- Несколько листиков базилика и корешков петрушки
- 1 ч. л. муки
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан овощного бульона
- Соль

Овощи и зелень крупно нарезать и потушить в растительном масле. Добавить муку, нарезанные дольками помидоры, бульон и проварить все на слабом огне до размягчения. Протереть через сито и посолить. Базилик можно заменить майораном.



44

Чечевичная запеканка

- 800 г риса
- 2 ½ ст. л. соли
- 500 г чечевицы
- ½ стакана подсолнечного масла
- 500 г лука
- 1 ч. л. базилика
- ½ ч. л. кориандра
- ½ ч. л. майорана

Рис сварить до полуготовности (1:2). Чечевицу подсушить в духовке и перемолоть на кофемолке до порошкообразного состояния. Мелко нарезанный лук потушить по соте. Смешать все ингредиенты. При необходимости добавить 1-2 стакана воды. Выложить на фольгу в форму для хлеба или на смазанный маслом и посыпанный отрубями противень. Запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать с томатным соусом.



5

Десерты

Фруктовый паштет

- 1 стакан сушеных яблок
- ½ стакана изюма
- 3 ст. л. орехов или арахиса
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 пакетик ванильного сахара

Яблоки залить кипятком, утром отжать, перекрутить на мясорубке вместе с изюмом и орехами. Добавить ваниль и кокос, тщательно перемешать. Намазывать на хлеб.



21



Омлет из тофу

- 1 луковица среднего размера
- 2-3 долеки чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 кг тофу, измельченного вилкой
- 2 ст. л. базилика
- ½ ч. л. куркумы
- Соль по вкусу

Потушить мелко нарезанный лук и чеснок, добавить тофу, тушить еще 10 мин. Смешать базилик, куркуму, соль и соединить с тофу. По желанию, нарезать кубиками печенный картофель (4 шт.), добавить к тофу и немного потушить. Перед подачей на стол украсить петрушкой. Омлет можно подавать к рису, тушеной капусте.



6

Щербет

- 1 стакан вареной сои
- 1 стакан орехов
- 2 ч. л. сухого напитка «Галич»
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 ст. л. меда или варенья
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 ст. л. льняного семени (молотого)

Вареную сою и орехи пропустить через мясорубку. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Можно намазывать на хлеб и подавать к столу.

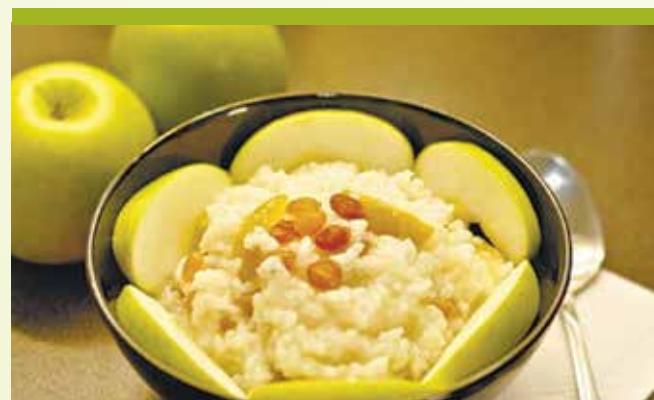


22

Каша рисовая с яблоками

- 500 г яблок (очистить от сердцевины и нарезать тонкими дольками)
- 1 стакан риса
- 500 мл соевого молока
- 750 мл воды
- 15 мл растительного масла
- 1 ст. л. сахара (по желанию)
- ½ ч. л. натуральной ванили
- Соль

Воду закипятить. Всыпать промытый рис. Добавить соль и варить почти до готовности. Затем добавить сахар (по желанию), яблоки, горячее соевое молоко, масло, ваниль, перемешать. Запекать в духовке при температуре 150 °C или укутать на 2 ч.

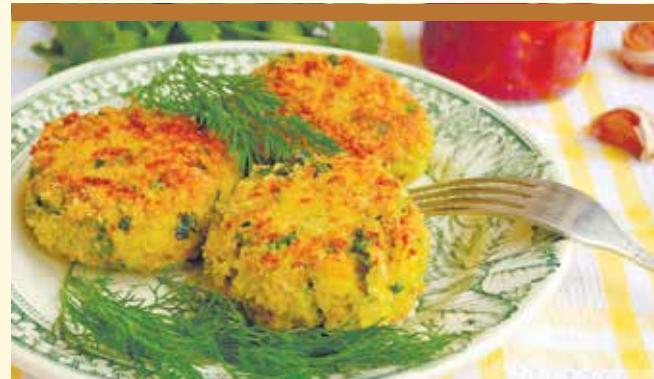


59

Котлеты из цветной капусты

- 1 кочан цветной капусты среднего размера
- 100 г панировочных сухарей
- 2 ст. л. муки
- 30 мл растительного масла
- Соль
- Панировочные сухари

Кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Сухари залить горячей водой, дать остыть, соединить с капустой, перемешать. Добавить растительное масло, муку. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и запекать в духовке в течение 15 мин при температуре 200 °C.



43

Йогурт из тыквы и банана

- 200 г запеченной тыквы (очистить от кожуры)
- 1 банан
- 250 мл яблочного сока
- 4-5 шт. фисташек (по желанию)

Все ингредиенты взбить в блендере до однородной массы. Украсить нарезанными фисташками.



58

Котлеты

Капустно-картофельные биточки

- 500 г квашеной капусты
- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 1 ч. л. тмина
- 2 ст. л. крахмала
- Соль
- Растительное масло
- Мука

Капусту и лук мелко нарезать, картофель натереть на терке. Все смешать, добавить тмин, крахмал и муку. Сформировать биточки и обжарить с обеих сторон на растительном масле.



42

Рулет овощной с зеленью

Тесто:

- 300 г муки
- 8 ст. л. ($\frac{1}{2}$ стакана) холодной воды
- 1 ч. л. соли
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 5% лимонной кислоты (5 г лимонной кислоты развести в 100 мл воды)



Начинка:

- 1 стакан сухого соевого фарша (отварить и слить воду)
- 200 г моркови (нарезать кубиками 1x1 см)
- 5 ст. л. растительного масла
- 450 г брокколи или цветной капусты (разделить на мелкие соцветия)
- 20 г панировочных сухарей
- 80 г тофу (размять вилкой или протереть через крупную терку)
- 70 г зеленого горошка

Соединить ингредиенты теста вместе и вымесить. Отварить брокколи в слегка подсоленной воде, так чтобы соцветия не разварились. Посолить морковь, поместить в глубокую сковороду, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока не станет мягкой; затем влить масло и тушить еще 5-7 мин. Добавить соевый фарш, горошек, капусту и тофу. Тушить около 15 мин. Добавить сухари, перемешать и снять с огня. Дать остыть.

Тесто раскатать тонким слоем, смазать маслом. Выложить готовую начинку, оставив свободными края на 1 см, завернуть рулём, защипнуть края, лишнее тесто отрезать. Выложить на противень и выпекать при температуре 200 °C не более 30 мин, пока тесто не подрумянится. Перед тем как разрезать, остудить.

7

Десерт

Ореховое печенье

- 2 $\frac{2}{3}$ стакана муки
- 2 ст. л. соевой муки
- 4 ст. л. сахара
- 6 ст. л. растительного масла
- $\frac{3}{4}$ стакана измельченных орехов
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 10-15 г дрожжей
- $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды

Перемешать первые 4 ингредиента до образования мелких комочеков. Дрожжи развести в теплой воде, соединить все продукты и дать подойти в течение 2 ч. Раскатать тесто толщиной 1 см, выдавить стаканом кружочки и дать подойти на противне в течение 10-15 мин. По желанию, можно украсить половинками орехов. Выпекать 10-12 мин при температуре 200 °C.



23

Витамины и микроэлементы

Витамин А: морковь, красный сладкий перец, тыква, шпинат, петрушка, зеленый лук, щавель.

Витамины группы В: зародыши пшеницы, отруби, цельная мука, овсяное толокно, земляные орехи, большинство овощей, пивные дрожжи, дыня, капуста, черная патока.

Витамин В₁₂: продукты животного происхождения, искусственно обогащенные продукты.

Витамин С: цитрусовые, лимон, петрушка, ягоды, овощи зеленого цвета, помидоры, цветная капуста, брокколи, картофель, плоды шиповника, красный сладкий перец.

Витамин D: искусственно обогащенные продукты, рыбий жир; также вырабатывается в коже человека под воздействием солнечного света.

Витамин Е: пшеничные зародыши, соевые бобы, растительные масла, листовая зелень, шпинат, пшеница грубого помола, неочищенные зерновые.

Витамин F: растительные масла, завязь пшеницы, льняное семя, подсолнечник, соевые бобы, земляной орех, грецкий орех, миндаль, авокадо.

Ореховая масса с соей

- 300 г фиников (очистить от косточек)
- 100 г арахиса (подсушить в духовке)
- ½ стакана сухих соевых бобов
- Соль

Сою отварить до готовности, меняя при этом несколько раз воду. Арахис и соевые бобы измельчить в блендере. Финики нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Все продукты соединить и тщательно перемешать. Можно использовать в виде паштета на завтрак.



Десерт

Масло арахисовое

- 2 стакана арахиса (слегка подсушить в духовке и очистить от шелухи)
- ¼ ч. л. соли

Трижды пропустить через электромясорубку, добавив соль, до получения маслаобразной массы (или взбить арахис в блендере, добавив немного воды). Намазывать на хлеб или подавать к вафлям. Как вариант, можно добавлять мед и/или сухой напиток «Галич».



Котлеты

Тефтели с грецкими орехами

- 200 г овсяных хлопьев
- 200 г тофу
- 130 г грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица среднего размера
- Соль

При помощи мясорубки или кофемолки измельчить геркулес и орехи, добавить протертый тофу, измельченные лук и чеснок (пропустить через чесночницу), воду в количестве, необходимом для получения густой консистенции, немного панировочных сухарей. Сформировать тефтели и выложить на смазанный маслом противень, залить томатным соусом и запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °C.



Баклажаны тушеные с лапшой

- 1 крупный баклажан (400 г)
- 2 перца желтого цвета (нарезать соломкой)
- 1 большая луковица (нарезать соломкой)
- 250 г лапши или спагетти
- 2 ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. паприки
- ½ ч. л. базилика
- 50 г тофу
- Соль по вкусу

Баклажан разрезать на 4 части – вдоль и поперек (толщиной ≈ 7 мм). Посолить и оставить на 10 мин, затем промыть под проточной водой. Овощи соединить вместе и туширь. Добавить масло и паприку, посолить. Затем добавить тофу и туширь все вместе. В конце приправить базиликом.

Отварить лапшу или спагетти. Слить воду, обдать холодной водой, но не допускать полного остывания. Влить растительное рафинированное масло. Выложить лапшу в красивую тарелку, сделать углубление и выложить туда овощи со сковороды. Украсить кетчупом (по желанию).



56

Котлеты

Луковые котлеты

- 4 больших луковицы
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. манной крупы
- 4 ст. л. муки
- 60 мл растительного масла
- 500 мл томатного сока или соевой сметаны

Соединить нарезанный мелкими кубиками лук и соль. Тщательно перемешать и оставить на 20 мин до появления сока. Затем добавить манную крупу и муку. Сформировать котлеты и испечь на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием или запекать в духовке в течение 20 мин. Выложить котлеты в форму в один слой, залить томатным соусом или соевой сметаной. Запекать при температуре 230 °C в течение 30 мин. Подавать холодными.



40

Рутин: белая кожура и междольковая часть цитрусовых, абрикосы, гречиха, ежевика, черешня, шиповник, донник, листья вишни.

Кальций: брокколи, кунжут, соевые бобы, арахис, грецкий орех, семечки подсолнуха, сушеные бобы, зеленые листовые овощи.

Медь: бобовые, пшеница, сушеные сливы, орех кешью, семена подсолнуха, орех лесной, льняное семя.

Йод: морская капуста, фейхоа, овощи, выращенные в почве, богатой йодом, лук.

Железо: сушеные персики и абрикосы, мука, орехи, бобовые, овсянка.

Магний: инжир, мак, лимоны, лесной орех, черника, соевая мука, грейпфруты, желтая кукуруза, миндаль, орехи, семена, темно-зеленые овощи, яблоки.

Фосфор: неочищенное зерно, орехи, семечки.

Калий: курага, цитрусовые, кресс водяной, все овощи зеленого цвета, листья мяты, семечки подсолнуха, бананы, картофель.

Селен: завязь пшеницы, отруби, тунец, лук, помидоры, брокколи, хвощ полевой.

Натрий: соль, морковь, свекла, артишок, томаты.

Цинк: завязь пшеницы, пивные дрожжи, тыквенные семечки.

9

Десерт

Пирог ягодный

Опара:

- $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки

Начинка:

- 3 стакана сухофруктов (замочить в горячей воде) или свежих ягод

Присыпка:

- 1 стакан белой муки
- 1/4 стакана сахара
- 4 ст. л. растительного масла без запаха

Сделать опару и поставить в теплое место на 30 мин. Добавить соль и муку, вымесить тесто, раскатать толщиной 0,5 см по форме противня с бортиками высотой не менее 2 см. На тесто выложить сухофрукты или ягоды. Смешать ингредиенты присыпки и выложить поверх ягод. Дать постоять 20 мин. Запекать в духовке в течение 30 мин при температуре 200 °C.

25



Тыквенно-банановый коктейль

- 1 кг тыквы
- $\frac{1}{2}$ стакана соевого молока
- 1 банан

Испеченнную в духовке тыкву очистить от кожуры, крупно нарезать, поместить в блендер, добавить молоко и банан, хорошо взбить. Если коктейль получается густой, можно добавить еще немного молока. Употреблять сразу после приготовления.



10

Супы

Суп картофельный

- 1 л воды
- 100 г квашеной капусты
- 100 г картофеля
- 30 г пшена
- 20 г репчатого лука
- Растительное масло
- Томат
- Чеснок
- Зелень
- Соль
- Душистый перец

Сварить очищенный, нарезанный картофель вместе с пшеничной крупой. Добавить промытую и мелко нарезанную квашеную капусту и лук, пассированный с томатом. Варить до готовности. Готовый суп заправить солью, чесноком и зеленью.

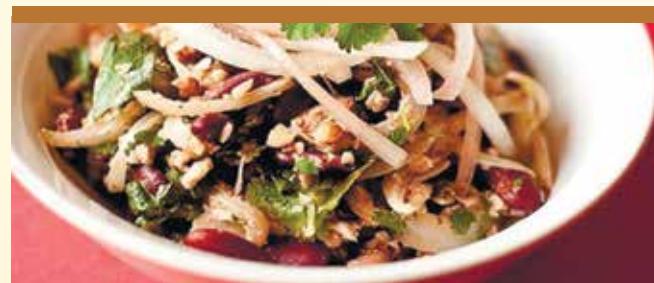


26

Лобио из фасоли

- 1 стакан белой или красной сухой фасоли (желательно крупной)
- 2 большие луковицы
- $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- 4 дольки чеснока
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 2 ст. л. нарезанного укропа
- Соль

Фасоль замочить на ночь. Утром, залив свежей водой, варить до готовности, при этом следить, чтобы она не разварилась. Для этого 2-3 раза после закипания нужно сливать воду и вновь заливать холодной. Мелко нарезанный лук и чеснок (пропустить через чесночницу) туширить под плотно закрытой крышкой до полного испарения жидкости. Влить масло, добавить нарезанные орехи и фасоль. Тушить 15 мин. Добавить соль и зелень. Подавать к блюдам из картофеля.



55

Котлеты

Котлеты из гороха и геркулеса

- 2 стакана вареного гороха
- 65 г овсяных хлопьев
- $\frac{1}{2}$ стакана кипятка
- 1 зубчик чеснока
- 2 луковицы среднего размера
- 1 ст. л. овощной приправы
- Соль
- Панировочные сухари

Горох перекрутить через мясорубку. Хлопья запарить в кипятке и дать постоять 10 мин. Горох смешать с запаренными хлопьями, чесноком (пропустить через чесночницу) и мелко нарезанным луком. Добавить манную крупу, чтобы котлеты не распались, и овощную приправу. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и запекать в духовке 30 мин при температуре 200 °C.



39

Кукурузное печенье «Острое»

- 1 стакан кукурузной крупы
- 1 ст. л. мелко нарезанного лука
- $\frac{1}{3}$ стакана овсяных хлопьев
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. семян укропа (по желанию)
- 1 ч. л. измельченного чеснока
- 2 $\frac{1}{2}$ стакана кипятка
- Растительное масло

Соединить все ингредиенты, кроме воды. Перемешать, добавить воду и снова хорошо перемешать. Дать постоять около 3 мин, пока вода не впитается. При необходимости добавить еще воду, чтобы получилась пастообразная масса. Столовой ложкой выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при температуре 200 °C в течение 30 мин или до получения золотистого цвета.



54

Фруктовое молоко

- 2 стакана соевого или орехового молока
- 3 спелых банана среднего размера
- 2 стакана апельсинового или ананасового сока
- Щепотка соли

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Употреблять сразу после приготовления.



Как вариант, можно использовать любые фрукты, а также заменить ананасовый или апельсиновый сок абрикосовым или персиковым.

11

Паштет из риса и чечевицы

- $\frac{1}{2}$ стакана вареного бурого риса
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана вареной чечевицы
- 1 небольшая луковица
- 2 ч. л. соли
- 75 мл нерафинированного растительного масла
- 3 долеки чеснока
- 1 ч. л. базилика
- 1 ч. л. майорана (по желанию)

Соединить все ингредиенты в блендере, взбить до получения однородной массы. Подавать к блюдам из картофеля.



38

Суп вегетарианский

- 1,5 л воды
- 600 г капусты
- 4 моркови
- 4 шт. крупного картофеля
- 1 корень сельдерея
- 1 корень петрушки
- 2 луковицы
- Растительное масло
- Соль

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку. Тушить на слабом огне 10-15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту, нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль и довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.



27

Салат из красной фасоли с сухариками

- 1 стакан отваренной красной фасоли (цельной)
- 1 стакан сухариков (нарезать кубиками 1x2 см)
- 1 стакан соленых огурцов (нарезать кубиками)
- 1 пучок зеленого лука (мелко нарезать)
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 стакан густой соевой сметаны

Соединить все ингредиенты вместе, подавать в красивой салатнице.

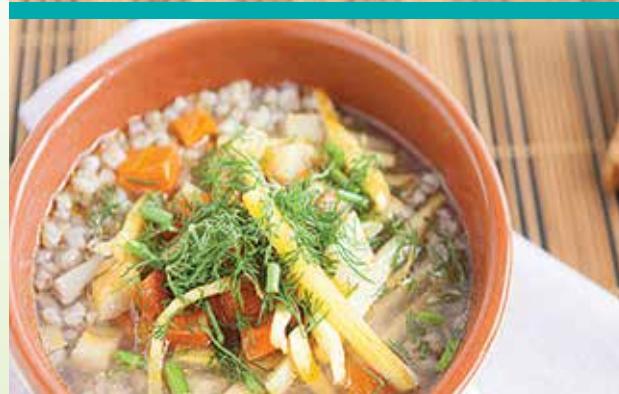


12

Суп из гречки с баклажанами

- 4 л воды
- ½ стакана гречневой крупы
- 4-5 шт. картофеля
- 2-3 баклажана
- 1 большая луковица
- 1 морковь
- 3-5 помидоров
- Зелень

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, гречку, очищенные и нарезанные кубиками баклажаны, пассированные на растительном масле лук, морковь и помидоры. Довести до готовности, посолить, добавить зелень.



28

Формовой дрожжевой хлеб с отрубями

Группа 1

- 25 г дрожжей
- 1 ½ стакана теплой воды

Группа 2

- 2 стакана воды
- 2 ст. л. сахара
- 2 стакана муки
- ¾ стакана отрубей

Группа 3

- 5 стаканов муки
- 1 стакан отрубей
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. соли без горки
- ½ стакана изюма (по желанию), или ½ стакана орехов, или
- 1 ч. л. тмина, или 1 ст. л. пряных трав



Развести дрожжи в теплой воде (группа 1). Добавить продукты группы 2, хорошо перемешать, дать подойти в теплом месте в течение 30-40 мин. Добавить масло. Смешать в большой емкости продукты группы 3, соединить с закваской и хорошо вымесить (не менее 10 мин). Поставить в теплое место на 2-3 ч. Когда тесто подойдет, его нужно слегка вымесить, разделить на части, сформировать хлебцы, выложить их на смазанный маслом противень и поставить в теплое место, чтобы они увеличились в объеме в 2 раза. Выпекать в духовом шкафу при температуре 180 °C в течение часа. За 5 мин до конца выпечки смазать сверху маслом или водой.

53

Паштет из пшеницы

- 1 ½ стакана вареной пшеницы
- 2 ст. л. мелко нарезанного тушеного лука
- 75 г тофу или соевого супфле
- 2 ч. л. соли
- 60 мл рафинированного растительного масла
- 3 долеки чеснока
- 65 мл воды (по необходимости)

Соединить все ингредиенты в блендере, взбить до получения однородной массы. Выложить паштет на блюдо и украсить зеленью.



37

Пирог с брокколи

- 250 г тофу
- 250 г сырых соцветий брокколи
- 1 луковица среднего размера
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухого базилика

Соцветия капусты отварить в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук и чеснок (пропустить через чесночницу) туширь под плотно закрытой крышкой до полного испарения жидкости. Добавить масло, потушить еще 5 мин. Тофу взбить в блендере с тушеным луком до консистенции крема. В красивую, желательно прозрачную огнеупорную посуду выложить брокколи, залить кремом из тофу и запекать в духовке до тех пор, пока крем не покроется золотистой корочкой. Подавать с томатным соусом.

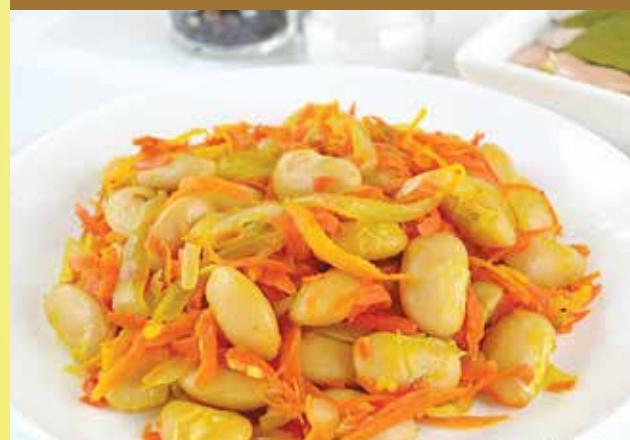


52

Салат из фасоли и моркови

- 400 г сухой фасоли (отварить, остудить)
- 1 морковь (поместить на мелкую терку)
- 2 луковицы (мелко нарезать)
- 1 корень петрушки (поместить на мелкую терку)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 50 мл растительного масла
- Соль

Соединить первые 4 ингредиента. Заправить салат растительным маслом и лимонным соком, добавить соль.



13

Паштет из гречки

- 2 стакана вареной гречки
- 100 г тофу
- 1 ч. л. майорана
- 1 ч. л. сухого базилика
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. л. неострого соевого соуса (по желанию)
- 1 ч. л. соли
- 60 мл оливкового или любого другого масла
- 3 долеки чеснока
- 1 ч. л. молотой паприки
- 150–200 мл воды

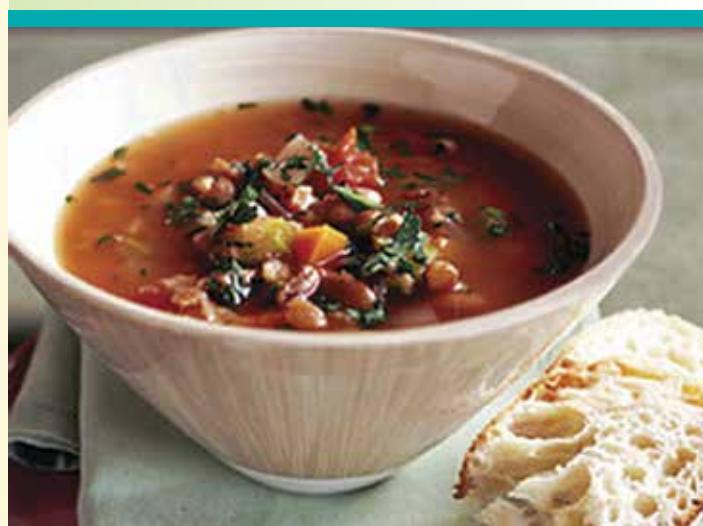
Соединить все ингредиенты в блендере и взбить до однородной массы. При необходимости добавлять небольшими порциями воду. Если нет блендера, можно тщательно перемешать все деревянной ложкой, но тофу следует пропустить через мясорубку.



36

Хлебный суп

Сухие ржаные кубики хлеба поджарить с нарезанной зеленью петрушки и измельченным репчатым луком, залить водой, довести до кипения и посолить. В готовый суп можно добавить отдельно сваренный и протертый картофель.

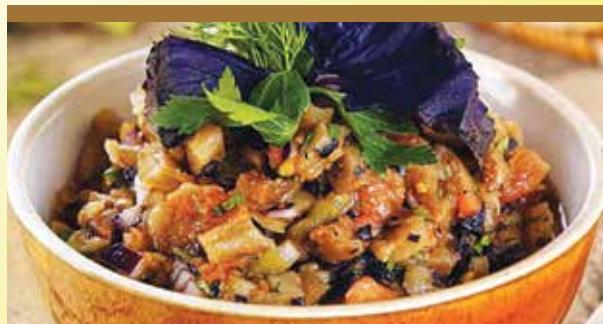


29

Салат «Чудо»

- 200 г мелких томатов
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1/3 ч. л. соли
- 200 г баклажанов
- 5-7 листиков свежего базилика
- 150 г отваренного в подсоленной воде до готовности гороха нут

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5 см, слегка подсолить и испечь на противне, смазанном оливковым маслом. Томаты разрезать пополам, уложить разрезанной стороной на смазанный оливковым маслом противень и слегка подрумянить в духовке. Смешайте чеснок (пропустить через чесночницу), лимонный сок, измельченный руками базилик и оставшуюся соль. Перемешайте эту заправку с баклажанами, томатами и нутом.



14

Кетчуп

- 3/4 стакана томатной пасты
- 1/4 стакана воды
- 1/2 стакана меда
- 1/3 стакана растительного масла
- Сок одного лимона
- 1/4 головки лука (мелко нарезать)
- 2 зубчика чеснока (измельчить)
- 2-3 ч. л. соли без горки

Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать (лучше в блендере). Дать настояться полчаса в холодильнике. Подавать к салатам, макаронам, котлетам.



51

Суп крестьянский

- 80 г капусты
- 3 шт. картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 корень петрушки
- Растительное масло
- Зелень

Свежую капусту нарезать и положить в кипящую воду. Когда вода вновь закипит, добавить нарезанный картофель, поджаренные морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки – специи и нарезанный помидор. При подаче посыпать зеленью.



30

Паштет зерновой с оливками

- 2 1/2 стакана любой густой каши
- 2-3 долек чеснока
- 1/2 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. сушеноей или 1 ст. л. свежей петрушки
- 12 шт. черных оливок без косточек
- 100 мл оливкового масла
- 2 ч. л. соли
- 220 мл воды (возможно, меньше)

Поместить в блендер все ингредиенты, кроме воды. Взбивать до получения однородной массы, добавляя воду небольшими порциями. Выложить на блюдо и украсить колечками оливок и веточкой петрушки.

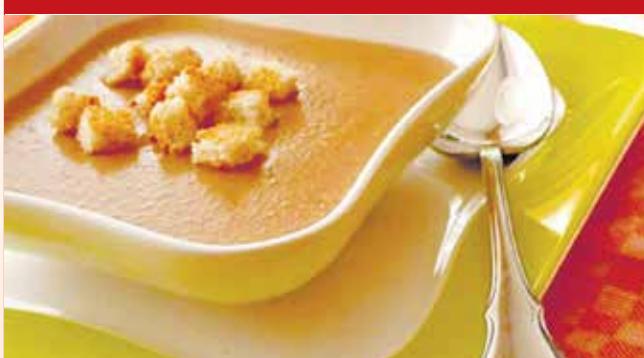


35

Фасолевый соус

- 2 стакана вареной фасоли
- 2 луковицы
- 1 морковь среднего размера
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- Вода
- Соль
- 1 ст. л. базилика
- 2 ст. л. кетчупа (см. рецепт «Кетчуп»)

Мелко нарезанный лук и морковь (потереть на мелкой терке) потушить по соте. Добавить муку, перемешать, тонкой струйкой влиять воду, постоянно помешивая (масса по консистенции должна напоминать сметану). Добавить фасоль, базилик, кетчуп и соль по вкусу. Тушить 10-15 мин.

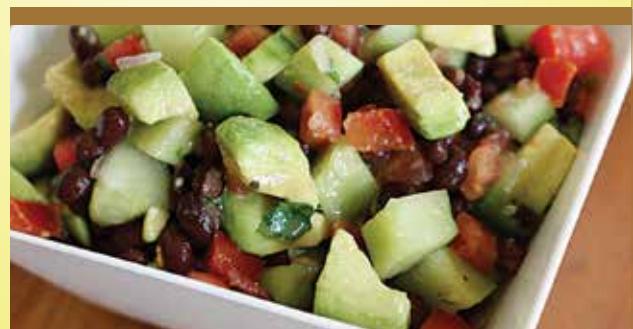


50

Рубленый салат

- ¼ стакана рубленого красного лука
- 2 ст. л. соевого майонеза
- 1 авокадо (крупно нарезать)
- 150 г отваренной до готовности в подсоленной воде фасоли
- 2 красных сладких перца
- 2 больших пучка зеленого листового салата (порвать крупными кусками; часть салата оставить)
- 3 ст. л. лимонного сока
- Соль

В большой миске смешайте сок лимона, красный лук, соль и майонез. Добавьте авокадо, фасоль, красный перец. Аккуратно перемешайте. На дно блюда по краю уложите целые листья салата, а в центре выложите готовый рубленый салат.



15

Блюда из сои

Соевый майонез

- 2 стакана молочного киселя
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- Сок половины лимона
- 3-4 долеки чеснока
- 1 ст. л. лука
- ¼ стакана растительного масла

Взбить в блендере все ингредиенты, за исключением масла. Масло добавлять в блендер тонкой струйкой, доводя смесь до консистенции сметаны.



Молочный кисель

- 1 стакан соевого молока
- 2-3 ст. л. муки

1. Развести муку в небольшом количестве соевого молока. **2.** Оставшееся молоко довести до кипения. **3.** Тонкой струйкой влить в вскипяченное молоко ранее приготовленную массу с мукой.

34

Блюда из сои

Сметана соевая «Экстра»

- 1 стакан концентрированного соевого молока
- ¾ стакана рафинированного растительного масла без запаха
- 1 ч. л. соли
- 4 ст. л. лимонного сока

Первые 3 ингредиента взбивать в блендере в течение 2 мин. Затем вылить в емкость с лимонным соком и медленно помешивать до загустения.



31

Персиковое мороженое

- 1 стакан арахиса (подсушить и очистить от шелухи)
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана меда
- 4 $\frac{1}{2}$ стакана зрелых персиков без косточек (свежих или консервированных)
- 3 ст. л. апельсинового сока (по желанию)
- Ваниль на кончике ножа (по желанию)

Все ингредиенты соединить и взбить в блендере, затем заморозить в морозилке. Вынуть, дать немного подтаять и опять взбить в блендере – это придаст мороженому мягкость и пористость. Разложить по формочкам и снова заморозить.



16

Соус для пиццы

- 1 красный сладкий перец
- $\frac{3}{4}$ стакана очищенных семян подсолнечника
- 3 ст. л. семян кунжута
- 250 мл воды
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли

Все ингредиенты тщательно перемолоть в блендере. Поливать пиццу, перед тем как ставить в духовку.



49

Блюда из сои

Соевое молоко

Сою замочить на ночь в пропорции 1:3. Утром слить воду, залить свежей, поставить варить на 15 мин, затем поменять воду и варить еще 15 мин. Слить воду, взбить в блендере соевые бобы с водой в соотношении 1:1. Отжать молоко от жмы-ха в лавсановом мешочке или через несколько слоев марли и влить его в кипящую воду (количество воды из расчета: 2 дополнительных стакана воды на каждый стакан сои). Довести до кипения, следить, чтобы молоко не сбежало. Через 10 мин добавить соль по вкусу и 1 ст. л. кокосовой стружки. Кипятить еще 10 мин.

Молоко хранится в холодильнике 4-5 дней. Перед употреблением можно подогреть, добавить мед и ваниль по вкусу. Соевый жмых (окару) используют для приготовления котлет, паштетов, начинок, запеканок, печенья.



32

Блюда из сои

Паштет из сои

- 1 стакан вареной сои
- 1 луковица
- 2-3 долек чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. тимьяна

Сою измельчить на мясо-рубке. Мелко нарезанный лук размять в руках, выложить в сухую сковороду и плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне, пока лук не станет рыхлым (около 10 мин). Затем добавить масло, измельченный чеснок, томатную пасту и тимьян. Перемешать, выключить и добавить к сое.



33