



# Простые рецепты вегетарианских



## из доступных в России продуктов

Вайшнавский Университет  
Москва

Простые рецепты супов, щей, борщей из доступных в России продуктов / Серия «Для тех, кто стал или хочет стать вегетарианцем» - М.: Вайшнавский Университет.

Вайшнавский Университет приступил к изданию новой серии «Для тех, кто стал или хочет стать вегетарианцем».

Перед вами 1 -й выпуск серии «Простые рецепты супов, щей, борщей из доступных в России продуктов». Это не просто кулинарная книга для вегетарианцев. В издании кроме рецептов даются описание специй и пряностей, таблица совместимости продуктов, полезные советы и маленькие секреты по облегчению труда на кухне, меры объема. В предисловии рассказывается об истории вегетарианства в различных религиозных традициях, а также о вегетарианстве, как духовной пище, средстве профилактики и лечения некоторых заболеваний, сбережения энергии и многом другом.

В издании приводятся рецепты в основном европейской кухни: русской, польской, украинской, венгерской и т.д.

Выпуски серии будут посвящены тем или иным темам, рецептам супов, закусок, блинов, салатов и т.д.

Если у вас появится желание поучаствовать в создании серии, присылайте нам свои любимые рецепты. Мы будем включать их в следующие выпуски, или в приложения к ним.

Приятного аппетита !

### Предисловие

Слово «вегетарианец» ввели основатели Британского общества вегетарианцев в 1842. Оно происходит от слова «Вегетус», означающего «цельный. Здоровый, свежий или бодрый», а по отношению к человеку означает ментально и физически сильную личность. Первичное значение этого слова означает философски и морально сбалансированную жизнь, а не только диету из овощей и фруктов.

Большинство вегетарианцев - это люди сумевшие понять, что без решения проблемы ненасилия в своих сердцах невозможно способствовать развитию более миролюбивого общества. Не удивительно, что тысячи людей разных профессий стали вегетарианцами в поисках истины. Вегетарианцами были такие личности, как Пифагор, Сократ. Платон. Плутарх. Леонардо да Винчи, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Альберт Эйнштейн. Из знаменитостей нашего времени убежденными вегетарианцами являются Мадонна, Пол и Линда Маккартни.

Может ли вегетарианская пища улучшить или восстановить здоровье? Может ли она предотвратить некоторые заболевания? Да. Может. В настоящее время ученые- медики доказали, что существует связь между сердечно-сосудистыми, раковыми заболеваниями и системой питания (мясная пища способствует развитию атеросклероза, раковых образований). Это резко изменило отношение к вегетарианству. Еще в 1961 году в журнале «Американская ассоциация врачей было сказано: «97 % сердечно-сосудистых заболеваний можно предупредить «вегетарианской диетой». Человеческий организм не способен справиться с избытком животных жиров и

холестерина. Ученые провели исследования заболеваний атеросклерозом в 23 странах и пришли к единому заключению, что имеется зависимость между питанием, уровнем холестерина в крови и сердечнососудистыми заболеваниями. Если человек употребляет мясную пищу, то содержание холестерина в крови увеличивается, и при избытке холестерин откладывается на внутренней оболочке кровеносных сосудов, происходит утолщение артерий, сужается их просвет, нарушается кровообращение жизненно важных органов в первую очередь сердца, головного мозга и почек. Атеросклероз сосудов сердца приводит к развитию инфарктов миокарда (основная причина смертности в наше время), атеросклероз мозговых сосудов - к инсультам (кровоизлияниям в мозг), и, наконец, атеросклероз почечных артерий - к гипертонии (стойкому повышению артериального давления).

С другой стороны ученые доказали, что белок растений нормализует уровень холестерина в крови. Английский медицинский журнал «Ланцет» сообщает, что доктор С.Р.Сиртор в своем интервью сказал: «Люди. Имеющие высокое содержание холестерина в крови и страдающие сердечными заболеваниями. Могут улучшить здоровье. Питаясь вегетарианской пищей, содержащей растительный белок».

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних 25 лет упорно подтверждают зависимость между мясоедением и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки.

Рак этих органов редко встречается у вегетарианцев, но он распространен среди мясоедов.

### **Надо ли есть суп каждый день?**

Отвечает Галина Холмогорова, ведущий научный сотрудник ГНИЦ профилактической медицины.

Суп - средство от ожирения. Желательно есть супы каждый день - только домашние. Суп менее калориен, быстрее создает ощущение наполненного желудка. Так что супы могут быть самым подходящим блюдом для тех, кто не хочет растолстеть. Супы улучшают перистальтику кишечника. Он необходимы тем, у кого есть проблемы с желудком (недостаточная секреторная функция, пониженная кислотность), и тем, кто не хочет заполучить эти проблемы в будущем. Считается, что суп способен снижать риск появления рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Приправы, которые входят в состав супов, усиливают секрецию пищеварительных желез.

## **РЕЦЕПТЫ**

### **СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ «ОТ БАБУШКИ!»**

*3-4 клубня картофеля, 1 стакан крупы (любой), 1 морковь, зелень, лавровый лист, соль, асафетида на кончике ножа.*

Из крупы сварите кашу до готовности, залейте ее овощным бульоном (морковь, зелень, лавровый лист) и доведите ее до кипения на медленном огне.

Подготовьте картофельную заправку. Для этого в алюминиевой кастрюле потушите картофель, для этого смажьте дно кастрюли маслом и выложите овощи в следующем порядке: ломтики картофеля, морковь, натертую на крупной терке, посолите. Под закрытой крышкой все потушите 10 минут. Приготовленные овощи смешайте с

крупой в бульоне, добавьте асафетиду и поварите 3 минуты. Перед подачей на стол посыпьте суп нарезанной зеленью.

### **КАРТОФЕЛЬНЫМ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

*Овощной бульон, 7 клубней картофеля, банка зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, зелень, соль*

Для приготовления этого блюда вам понадобится мелкий картофель, чтобы вырезать из него шарики размером с фундук. Подготовленные шарики опустите в кипящую воду и варите 10 минут. Затем слейте воду, немного подсушите шарики. В разогретом растительном масле обжарьте шарики до золотистого цвета. Зеленый горошек пропустите через мясорубку, полученное пюре залейте овощным бульоном, тщательно перемешайте и затем вылейте в сковороду с картофелем. Про подаче на стол посыпьте нарезанной зеленью.

### **МОЛОЧНЫМ СУП С КАРТОФЕЛЕМ**

*2 стакана молока, 2 стакана воды. 5-6 клубней картофеля (если вы любите не очень густой суп, то картофеля можно взять меньше), соль, сахар, масло*

Очистите картофель и сырым натрите на терке. Молоко смешайте с водой (1:1). Положите картофельную стружку в молоко с водой и варите до готовности. Обязательно посолите, добавьте сахар и кусочек масла по вкусу. Суп надо обязательно помешивать, потому что гуща может осесть на дно и пригореть.

### **ГОРОХОВЫМ СУП- индийский рецепт**

*200 г расщепленного гороха, 1.4 л воды, 1 ч. ложка куркумы, 2-3 лавровых листа, 1 стакан простокваши или сыворотки, 2 ст. ложки топленого масла, 1.5 ч. ложки тмина, 1\2 стручка острого зеленого или сухого красного перца, 2 ч. ложки соли, 1 \4 ч. ложки молотого черного перца.*

Тщательно промойте горох. Откиньте на дуршлаг. Варить лучше в 3-литровой кастрюле, налейте в нее воду, положите в нее горох, лавровый лист, куркуму. Доведите до кипения, снимите пену и варите на умеренном огне 40 минут до готовности гороха. Снимите с огня, вытащите лавровый лист, сбейте суп миксером или венчиком. Добавьте простоквашу или сыворотку, размешайте, прокипятите. Обжарьте специи в масле, вылейте их в суп, добавьте соль, черный перец, размешайте. Снимите с огня, закройте крышкой, дайте супу пропитаться ароматом пряностей (несколько минут).

**ПОСТНЫМ ГОРОХОВЫЙ СУП** - старинное русское блюдо, часто употребляемое во время постов, особенно в монастырях.

*50 г гороха, 100 г картофеля, 300 г воды, полстакана муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

С вечера залить горох холодной водой и оставить для набухания. Затем замесить тесто и приготовить лапшу.

*Для лапши:* муку хорошо смешать с растительным маслом, добавить ложку холодной воды, посолить и оставить тесто на 1 час для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарезать полосками и подсушить в духовке.

Сварить до полу готовности набухший горох не сливая воду, в которой он был замочен, добавить картофель нарезанный кубками, лапшу, перец, соль и варить картофель и лапша не будут готовы.

**ЩИ** - национальное русское блюдо. Вегетарианские щи менее вкусны и питательны, чем мясные. Соль и пряную заправку добавляют только после разваривания овощной массы до готовности. Не забывайте дать им настояться («помлеть») минут 10-15 как минимум.

### **ЩИ ПОСТНЫЕ**

*500 г свежей капусты, 1 морковь, 2 картофелины, по 1 корню петрушки и сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 3 помидора, асафетида на кончике ножа.*

Картофель разрезать пополам, корни петрушки положить целиком. Стержень листа капусты, отделенного от кочерыжки, вырезать из листа и крупными кусками заложить в щи вместе с петрушкой. Затем добавить лавровый лист и душистый горошек. Натереть на крупной терке корень сельдерея и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. (Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае, не больше 12 мин. Эти щи отличаются тем, что все овощи режутся крупно). Морковь натереть на мелкой терке и ввести в щи вместе с асафетидой. Готовые щи можно заправить молотым красным перцем, сметаной и мелко порезанной зеленью.

### **ЩИ КИСЛЫЕ**

*600 квашеной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, по ст. ложки муки и растительного масла, лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, соль, сахарный песок, зелень петрушки или сельдерея по вкусу*

Очень кислую капусту следует промыть холодной водой отжать, мелко нарезать. Капусту перед тушением можно обжарить в растительном масле, потом добавить воды прикрыть крышкой и тушить до мягкости 1 час. Затем залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой обжаренные морковь с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью и сахарным песком по вкусу, ввести обжаренную муку, прокипятить 3 мин. Подавая к столу, щи посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **УРАЛЬСКИЕ ЩИ С ПЕРЛОВОМ КРУПОЙ**

*Белокочанная капуста, 1/2 стакана перловой крупы, 5-6 небольших клубней картофеля, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты (летом помидор), 2 л воды, перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Варить так же, как щи постные, только сварить отдельно 1/2 стакана перловой крупы и положить ее в щи в конце варки вместе с отваром.

Перед подачей к столу щи заправить сметной и мелко порезанной зеленью

### **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЕПОЙ**

*700 г белокочанной капусты, 1 репа, 2 моркови, 1 корень петрушки, 20 г томатного пюре или 1 помидор, 40 г подсолнечного масла, специи, сметана, соль, 1,5 л воды*

Капусту нарезать соломкой, а раннюю капусту (вместе с кочерыжкой) - дольками, положить в кипящую воду и довести до кипения. Затем добавить пассерованные корни

Варить щи 15-20 минут. Затем заправить белым соусом добавить томат-пюре или помидор, порезанный кубиками специи, соль и варить до готовности. В щи можно добавить сладкий перец, петрушку заменить сельдереем. Подавать щи со сметаной.

### **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ**

*500 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 2 яблока, 2 помидора, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки сметаны, перец, лавровый лист, зелень, соль*

Капусту нашинковать, картофель, морковь, помидоры нарезать дольками. В кипящую воду положить сначала капусту, затем картофель. За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь и помидоры. За 3-5 минут до конца варки положить нарезанные дольками яблоки, очищенные от кожуры и семян, добавить лавровый лист, соль. При подаче на стол щи заправить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью.

### **ЩИ КИСЛЫЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**

*500-750 г свежей капусты, 6-8 маленьких недозрелых яблок любого сорта, полрепы, 2 ст. ложки укропа, 3 лавровых*

*листа, 8 горошин черного перца, 100 г сметаны, соль, асафетида на кончике ножа.*

Капусту, нарезанную квадратиками (1 на 1 см.), мелко нарезанные корни, лавровый лист положить в кипящую воду, варить 15 минут, затем добавить нарезанные соломкой яблоки, черен 5 минут - пряную зелень, соль и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся полностью.

## **ЩИ ЛЕНИВЫЕ РАХМАННЫЕ**

*750 г (кочан) свежей капусты, 1 морковь, 1 картофелина, 1 корень и зелень петрушки, 1 корень и зелень сельдерея, 2 ст. ложки укропа, 1 ч. ложка майорана 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1 помидор, 200 г сметаны, соль, асафетида на кончике ножа (необязательно)*

Очистить кочан капусты от внешних листьев, вырезать кочерыжку, не нарушая целостности кочана, положить его на 30 минут в холодную, слегка подсоленную воду. Затем вынуть, ошпарить кипятком и нарезать крупными квадратами (в 2 см). В кипящую воду положить подготовленную капусту, разрезанный на 4 части помидор, нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанные корни, посолить и варить до готовности капусты и корней на умеренном огне. Заправить пряностями и сметаной.

## **ЩИ СЕРЫЕ (РАССАДНЫЕ)**

*750 г капустной рассады, 1 стакан ошпаренной крапивы. 1 петрушка, 2 ст. ложки укропа, 6 горошин черного перца, 0.5 ч. ложки лимонной кислоты. 100 г сметаны, соль.*

Листья рассады освободить от корешков и стеблей. мелко нарезать, ошпарить крутым соленым кипятком, закрыть и оставить в нем на 10-15 минут. В это время крапиву промыть холодной водой, обдать крутым кипятком, откинуть в дуршлаг и быстро, не давая ей выделить сок. мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг и засыпать вместе с крапивой и кипящую воду, положить черный перец. Варить 10-15 минут. Снять с огня, заправить укропом, лимонной кислотой, дать настояться. Подавать со сметаной.

## **ЩИ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

*850 г савойской капусты, 2 моркови, 1 репа, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г сметаны, по 25 г зелени для «букета»(листья укропа, петрушки, сельдерея), 5-7 горошин черного перца, лавровый лист, соль.*

Нарезать брусочками морковь и репу, обжарить. Капусту нарезать квадратами и опустить в кипящую воду, а когда она снова закипит, положить обжаренные овощи и связанный в пучок «букет». За 5 минут до окончания варки вынуть «букет», добавить перец, лавровый лист.

К столу подавать со сметаной, посыпав нарубленной зеленью.

## **РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИМ**

*3 шт. корня петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г щавеля, 100 г шпината, 2 соленых огурца, 40 г сливочного масла 300 г сливок или молока, 1.5 л воды, соль*

Коренья нашинковать, морковь спассеровать, в кипящую воду положить овощи, припущенные огурцы и варить 5-10 минут. Затем добавить нарезанные листья шпината и щавеля, специи, соль, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности.

При подаче посыпать зеленью. Отдельно подать ватрушки с творогом.

## **РАССОЛЬНИК (1-й ВАРИАНТ)**

*3-4 соленых огурца, по 1 картофелине, моркови и репы, 1/2 стакана риса, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, по пучку укропа и петрушки.*

Картофель помыть, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Мелко нашинковать и добавить в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупной и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

## **РАССОЛЬНИК (2-й ВАРИАНТ)**

*200 г свежей капусты, 3-4 средние картофелины, 1 морковь, 2-3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 средних размеров огурца, 2 ст ложки масла, полстакана огуречного рассола, 2 л воды, соль, перец, куркума, лавровый лист по вкусу.*

Нашинковать соломкой очищенные и промытые корни петрушки, сельдерея, на кончике ножа куркуму, красный перец, поджарить все это в масле.

Срезать с соленых огурцов кожицу и сварить ее отдельно в двух литрах воды. Это - бульон для рассольника. Очищенные огурцы разрезать вдоль на четыре части. Удалить семена, мякоть огурцов мелко нарезать кусочками.

В маленькой кастрюле припустить огурцы. Для этого положить в кастрюлю огурцы, залить 1/2 стакана бульона и варить на слабом огне до полного размягчения огурцов.

Нарезать картофель брусочками, нашинковать свежую капусту. В кипящем бульоне сварить картофель, затем поместить капусту. Когда капуста и картофель будут готовы, добавить обжаренные овощи и припущенные огурцы.

За 5 минут до окончания варки рассольник посолить, добавить перец, лавровый лист и другие специи по вкусу. За 1 минуту до готовности влить огуречный рассол.

Рассольник можно готовить с разной крупой -пшеничной, перловой, овсяной. В этом случае к указанному рецепту надо добавить эти продукты.

## **ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА**

*По 100 г картофеля и капусты, моркови, 20 г перловой крупы, укроп, соль по вкусу*

Сварить перловую крупу, в отвар добавить свежую капусту, нарезанную мелкими квадратиками, картофель и коренья и варить до готовности. Летом одновременно с картофелем можно добавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками. При подаче на стол посыпать похлебку зеленью.

## **СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ**

*3\4 стакана чечевицы, 300 г баклажанов, 2 помидора, 4 ст ложки рафинированного растительного масла, зелень петрушки, соль*

Чечевицу перебрать, промыть, залить 1 л кипящей воды и поставить варить на умеренный огонь, накрыть крышкой. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками и немного поджарить на растительном масле. Помидоры опустить на 1 минуту в кипятки и сразу же остудить, залив холодной водой, после этого очистить от кожицы и некрупно нарезать, потушить их 4 минуты.

Через 1 час варки чечевицу посолить, долить еще 1 л горячей воды, добавить баклажаны и продолжать варить, через 5 минут положить помидоры, варить еще 5 минут, после этого ввести в суп асафетиду (на копчике ножа), прокипятить и снять с огня. При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **СУП ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ С ПОМИДОРАМИ**

*1\25 ! отварных соевых бобов, 400 г помидоров, 1 морковь. 1 свекла. 2 ст ложки растительного масла, 2 ст ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 400 мл воды, черный перец горошком, имбирь, мускатный орех, соль.*

Мелко нарезать помидоры, морковь натереть на крупной терке, свеклу нарезать ломтиками. Овощи смешать и обжарить в масле. Затем положить овощи в кастрюлю и добавить все остальные продукты и специи, кроме соевых бобов. Варить 5 минут, затем добавить отваренные бобы и кипятить еще 20 минут.

## **СУП ИЗ КАБАЧКОВ**

*600 г кабачков, манная или рисовая крупа 1\3 стакана, 40 г сливочного масла, 2 ст л мелко рубленой зелени петрушки и укропа, 1.5 литра воды, асафетида на кончике ножа (не обязательно).*

В кипящую подсоленную воду положить очищенные кабачки, нарезанные кубиками, и парить 10-15 минут. Затем добавить крупу и довести до готовности. Перед окончанием варки добавить сливочное масло, асафетиду и мелко нарезанную зелень. В суп можно добавить молоко по желанию. Подавать со сметаной.

## **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ**

*9 шт картофеля, 1 репка. 1 морковь, корень петрушки, томат-пюре (не обязательно), 20 г сливочного масла. 1.5 л воды, 1 лавровый листик, 5-7 горошин душистого перца, соль по вкусу, асафетида на кончике ножа (не обязательно).*

Коренья пассеровать. В кипящую воду положить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения, затем добавить пассерованные коренья, душистый перец, за 5-10 минут до окончания варки положить соль и специи.

## **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ**

*5 шт картофеля, 1 стакан зеленого консервированного горошка, 1 шт моркови, 1 корень петрушки, 40 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 4-6 горошин душистого перца, 1.5 л воды.*

Морковь, петрушку пассеровать. Картофель порезать кубиками, отварить в кипящей подсоленной воде. Затем добавить зеленый горошек и пассерованные коренья. За 5 минут до окончания варки добавить специи. Подавать со сметаной и мелко порезанной зеленью.

## **суп овощной с ФАСОЛЬЮ**

*300 г цветной или белокачанной капусты, 1 небольшой кабачок, 4 картофелины, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, 3-5 горошин душистого перца, 1\3 стакана фасоли (можно использовать консервированную в собственном соку) 40 г сливочного масла, соль, вода 1.5 л.*

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, белокачанную нарезать квадратиками, картофель -кубиками. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения, добавить картофель, обжаренные коренья, варить суп до готовности. За 5-10 минут до окончания варки ввести сваренную или консервированную фасоль. Соль, специи. Подавать на стол со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

## **СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ МУКОЙ**

*1 маленький кочан цветной капусты, 2-3 ч л муки, 25 г сливочного масла, 1 стакан молока (или 4 ст л сметаны), соль, измельченная на терке лимонная цедра, петрушка*

Цветную капусту, очищенную от листьев и кочерыжки, отварить в подсоленной воде. Затем капусту вынуть, разобрать на кочешки и снова довести до кипения. Муку развести в холодной воде и влить в кипящую капусту. Суп варить еще несколько минут на слабом огне, затем заправить по вкусу солью и лимонной цедрой. Снять с огня и добавить молоко (или сметану) и сливочное масло. Подавать, посыпав мелко рубленой зеленью.

## **СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МАННОЙ КРУПЫ**

*3 картофелины, 2 ст л манной крупы, 25 г сливочного масла, 1\2 ч л молотого сладкого красного перца, 2-3 ст л кислого молока, соль.*

Картофель очистить и хорошо разварить в подсоленной воде (3 стакана), после чего протереть. В картофельный отвар всыпать манную крупу и варить при постоянном помешивании около 5 минут, затем добавить протертый



картофель. На маленькой сковородке растопить масло, окрасить красным перцем и влить в суп. Заправить суп кислым молоком, подавать с гренками и мелко порезанной зеленью.

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ**

*Коренья для супа 1 пучок, 3 картофелины, несколько мелких кочешков цветной капусты, 3-4 стакана воды, 25 г сливочного масла, 1 ч л муки, уксус или лимонный сок (по вкусу) петрушка, укроп, тмин, тертый сыр, соль, черный перец*

Коренья для супа, цветную капусту и картофель очистить, мелко нарезать и хорошо разварить в подсоленной воде затем протереть через сито и снова положить в отвар. Прибавить тмин, соль и кислоту по вкусу. Муку развести в небольшом количестве холодной воды и влить в суп, непрерывно помешивая. Варить суп при кипении на слабом огне еще 3-5 минут и положить масло. Затем снять с огня и посыпать суп тертым сыром. Толченым черным перцем и мелко нарезанной петрушкой.

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ**

*7 шт. картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, 1.5 стакана молока, 1.5 л воды, соль*

Подготовленный картофель нарезать и варить в подсоленной воде до полуготовности. Затем добавить нарезанные и пассерованные петрушку, морковь и варить до готовности. Овощи и коренья протереть, соединить с белым соусом, развести отваром и довести до кипения.

Готовый суп заправить горячим молоком.

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С РИСОМ**

*8 шт. моркови, 3\4 стакана риса, 40 г сливочного масла, 1 стакан молока или сливок, 1.5 л воды*

Подготовленную и нарезанную морковь спассеровать, после чего залить водой (0.5 л), добавить промытый рис (1\3 стакана) и варить при слабом кипении 40-45 минут. Готовую массу протереть, полученное пюре развести овощным бульоном до консистенции супа-пюре, добавить соль, довести до кипения и заправить маслом.

На гарнир отварить остальной рис.

При подаче в тарелки с супом положить рис.

### **ШВЕЙЦАРСКИЙ СУП С СЫРОМ**

*2 ломтика белого хлеба, 2 ст л сливочного масла, 1 л воды, 6-8 ст л тертого волховского сыра, 1 стакан смеси молока и сливок соль, 2 ст л мелко нарубленной зелени петрушки*

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Добавить воду, тмин и поставить суп на небольшой огонь медленно кипеть в течение 10 минут. Добавить молоко и сливки, суп снять с огня и, осторожно помешивая, добавить в него сыр. Добавить соль и перец по вкусу. Посыпать зеленью петрушки и подавать на стол в горячем виде.

### **ШИРКАВАК - молочным суп с тыквой**

*400 г. нарезанной тыквы, 2 стакана воды, 3\4 стакана риса, 5 стаканов молока, соль по вкусу.*

Очищенную тыкву нарезать крупными кубиками, положить в миску и залить водой. В подсоленной воде сварить до полуготовности рис. Затем влить молоко, дать закипеть и положить подготовленную тыкву, варить еще 20-30 минут. Снять с огня и дать отстояться под крышкой 5-10 минут. Подавать можно в горячем или холодном виде.

### **СВЕКОЛЬНИК С СОЕВЫМ ФАРШЕМ**

*1 стакан соевого фарша, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 1 морковь, по пучку укропа, петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, соль, асафетида (на кончике ножа) 1\4 ч ложки приправы из перцев.*

Вскипятить воду и положить натертую на крупной терке морковь, черный перец горошком, лавровый лист. Натереть свеклу и спассеровать на растительном масле, выложить ее в бульон, добавить немного уксуса и варить 5 минут, после этого добавить соевый фарш, специи и варить еще 5 мин. Добавить огурцы, натертые на крупной терке, рубленую зелень, соль по вкусу, снять с огня и оставить на 5 ми. Под крышкой.

Подавать со сметаной.

### **СУП ИЗ КРАПИВЫ**

*200 г крапивных листьев, 2 моркови, 1 корень сельдерея или петрушки, 4 ст ложки растительного масла, 4-5 шт картофеля, 1 ст ложка муки, зелень петрушки, укропа, 2.5 л воды, 2-3 горошины черного перца, семена укропа, соль.*

Листья крапивы прокипятить 15-20 мин. на слабом огне, извлечь их из отвара, отжать, пропустить через мясорубку и добавить в полученный отвар вместе с обжаренными кореньями, картофелем, порезанным кубиками, сварить до готовности картофеля. Добавить специи, обжаренные с мукой, соль. Довести еще раз до кипения. При подаче на стол заправить суп зеленью.

### **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО ЩАВЕЛЕМ**

*200 г щавеля, 2 моркови, 1 корень сельдерея или петрушки, 4 ст ложки растительного масла, 4-5 шт картофеля, 1 ст*

*ложка муки, зелень петрушки, укропа, 2,5 л воды, 2-3 горошины черного перца, семена укропа, соль*

Картофель порезать средними кубиками, морковь потереть на крупной терке. В кипящую воду положить картофель, морковь, перец, лавровый лист и варить до готовности картофеля, посолить. Щавель мелко нашинковать и заправить им кипящий суп перед самым употреблением, как только щавель потемнеет сразу же разливать суп в тарелки, добавив сметану и зелень по вкусу. Щавель нежелательно кипятить долго - он теряет все свои полезные качества при кипячении.

Также можно приготовить суп с крапивой, шпинатом, пополам с крапивой и щавелем.

## **БОРЩ**

*2 очищенные большие или 4 средней величины свеклы, 60 г сливочного масла, 3-4 нарезанных тонкими дольками помидора, 2 ч. ложки сахара, 2 л воды, 50 г тонко нарезанного корня петрушки или сельдерея, 3 небольшие моркови, нарезанные кружочками, 600 г капусты, 4 картофелины, 1 кислое яблоко, 50 г щавеля, 2 ч. ложки молотого кориандра, сметана, зелень петрушки.*

Одну большую (или 2 среднего размера) натереть на мелкой терке, залить кипятком вровень с массой свеклы, довести до кипения и поставить настаиваться.

Вторую свеклу (или 2 шт.) нарезать квадратами толщиной 2 мм. Обжарить на сильном огне 3-4 минуты, добавить помидоры, 2 ч. ложки сахара и тушить на слабом огне под крышкой, добавляя воду по мере необходимости, чтобы овощи не пригорели.

## **БОРЩ**

*3 шт. свеклы, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томат-пасты или 3 небольших помидора, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка 3 % уксуса, 1,5 л. воды, соль по вкусу*

В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту и парить ее 10-15 минут, затем ввести тушеную свеклу, пассерованные овощи и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, специи, сахар.

Борщ можно заправить белым соусом или пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

## **БОРЩ-ПЯТИМИНУТКА С ТОФУ**

*2 ст ложки тофу, 2 средние свеклы, 1\2 стакана нашинкованной свежей капусты, 1 морковь, 1,5 л воды, черный молотый перец, соль.*

Тофу нарезать небольшими кубиками, как гречки, смешать соль, перец, специи и в этой смеси обвалить кубики тофу. Уложить их на смазанный противень и запекать 8-10 минут в горячей духовке.

В кипящую соленую воду или овощной отвар положить нашинкованные соломкой свеклу, капусту, морковь, быстро довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания 8-10 минут. В тарелку уложить кубики тофу и залить горячим борщом.

## **БОРЩ ПО-ОГОРОДНИЧЬИ**

*1 небольшая свекла, ломтик сельдерея, 2-3 листика сельдерея, молодых моркови с листиками, корень петрушки, 1-2 стручка сладкого зеленого перца, 4 картофелины, 3-4 помидора, 1\4 небольшого кочана свежей капусты, 1 ст л муки, 2 ломтика черствого хлеба, 1 стакан кислого молока.*

*1 щепотка тмина, 5-6 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 3-4 ст л растительного масла, 1 ч л уксуса (можно использовать стебли ревеня, щавеля), соль, петрушка.*

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, крупно нарезать и залить подсоленным и подкисленным кипятком. Через 2-3 минуты капусту отцедить, залить подсоленной водой и варить на среднем огне. Довести капусту до полуготовности, прибавить мелко нарезанный картофель и варить до мягкости.

В растительном масле обжарить мелко нарезанные корни. Потушить несколько минут, посыпать мукой. Залить 2-3 стаканами воды и варить на слабом огне, прибавив накрошенные ломтики хлеба.

Соединить капусту с тушеными овощами, прибавить тмин, черный перец и лавровый лист. При необходимости долить кипятком. Борщ посолить по вкусу, заправить кислым молоком или сметаной. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **ЛЕТНИЙ ПОСТНЫМ БОРЩ**

*3-4 турп молодой свеклы с ботвой, 3-4 картофелины, 1 морковь, корень сельдерея, 1 кабачок, 1-2 помидора, лавровый лист, гвоздика, соль.*

Пучок молодой свеклы с ботвой промыть, ботву перебрать. Очистить свеклу, после этого все нашинковать соломкой. Морковь натереть на терке.

Залить свеклу (без ботвы) и морковь кипятком (2 литра), варить 10-15 минут.

Нарезать кусочками кабачок, картофель. Помидоры нарезать дольками, измельчить сельдерей. Добавить в борщ картофель, через 5 минут кабачок, листья свеклы, помидоры, сельдерей. К концу варки посолить. Добавить гвоздику и лавровый лист.

Подавать со сметаной.

**БОРЩ ХОЛОДНЫМ**

4 шт. свеклы, 1 шт. моркови, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3-процентного уксуса 13\5 л воды, зелень петрушки и укропа, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу

Свеклу и морковь нарезать соломкой. Морковь припустить до готовности. Свеклу припустить отдельно и для сохранения цвета добавить уксус. Готовые овощи соединить вместе, добавить горячую воду, соль, сахар, довести до кипения и охладить.

Горячую воду можно заменить свекольным отваром. Огурцы нарезать соломкой, зелень мелко нарезать и соединить с борщом. При подаче в борщ положить сметану.

\* \* \*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Таблица совместимости продуктов

Сочетаемость **специй и пряностей с продуктами**

Наименование продукта	Наименование специй и пряностей
<b>Первые и вторые блюда</b>	
<b>Горох</b>	Имбирь, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, черный перец
<b>Гречка</b>	Душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семя), укроп (зелень), асафетида, карри
<b>Манка</b>	Имбирь, куркума, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех
<b>Овес</b>	Куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп (зелень)
<b>Перловка</b>	Имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида
<b>Пшеница</b>	Чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон
<b>Пшено</b>	Имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри
<b>Рис</b>	Чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи
<b>Фасоль</b>	Чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, мускатный орех,
<b>Ячка</b>	Имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида
<b>Горошек</b>	Шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый
<b>зеленый</b>	перец, карри, манго (плоды)
<b>Капуста</b> <b>Картофель</b>	Карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель)
	Кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, мускатный орех, карри,
	Чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума
<b>Огурцы</b>	Мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец
<b>Перец болгарский</b>	Душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго
<b>Помидоры</b>	Асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех
<b>Редис</b>	Черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон
<b>Редька зеленая</b>	Чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон



<b>Редька черная</b>	Черный перец, мускатный орех, душистый перец, горчица, имбирь, карри
<b>Свекла</b>	Корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, укроп (семена) сок лимона, ЧИЛИ
<b>Тыква</b>	Кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Описание пряностей и специй

**Анис** - семейство зонтичных, родина - Малая Азия. Содержит жирное масло до 28 %, а также эфирное масло. Анис обладает антисептическим свойством. Хорошо использовать анис с фенхелем.

**Асафетида** — ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*, семейства зонтичных. По вкусу несколько напоминает чеснок, придает пище пикантный острый вкус.

Асафетида была очень популярна как специя и как лекарство в Римской империи. В России прежде ее знали хорошо, но не как специю, а как лекарство. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от **полиартрита, радикулита, остеохондроза**.

**Гвоздика** - это сухие не раскрывшиеся бутоны вечнозеленого гвоздичного дерева, родиной которого являются Моллукские острова.

Содержит большое количество эфирных масел, витамины А, В1, В2, РР, С, минеральные вещества: кальций, магний, фосфор, железо.

**Имбирь (адрак)** - это светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinabilis* применяется во всех видах индийских блюд. Имбирь - непревзойденное лекарство. Содержит очень много витаминов С, В1, В2. Лучше пользоваться молотым имбирем.

**Калинджи** - травянистое однолетнее растение семейства лютиковых (волосы Венеры или чернушка посевная), используются мелкие черные семена.

**Карри листья** (карри пати или митха ним) - сухие листья дерева карри *Murraya Koenigii*, растущего в Юго-Западной Азии. Их добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп.

**Кардамон** - в нем содержатся кальций, фосфор, железо, магний и цинк, витамины В1, В2, В3.

**Кориандр** - богат витаминами и минеральными веществами. Помогает наладить работу желудка.

**Куркума** (халли) представляет собой корень растения из семейства имбирных, в молотом виде это ярко-желтый порошок. Может заменить всю домашнюю аптечку. При употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение.

**Мускатный орех** - это ядро плода тропического дерева. В процессе длительной обработки (около 3-х месяцев) орехи высушивают и освобождают от скорлупы, ядра помещают на несколько минут в смесь морской воды и извести из кораллов. Затем еще раз высушивают. В мускатном орехе содержатся кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, В1, В2, В3.

**Тмин** - семейство сельдереевых. Улучшает пищеварение, угнетает процессы брожения в кишечнике, усиливает тонус и перистальтику кишечника.

**Укроп** - семейство сельдереевых. Содержит каротин, витамины С, В1, В2, углеводы, пектиновые вещества. Семена и зелень укропа - незаменимая приправа ко всем супам, щам, борщам и т.д.

**Фенхель** известен как «сладкий тмин», внешне похож на укроп, а по вкусу - анис. В семенах содержится большое количество белка, железо, фосфор, калий, магний, цинк, натрий, витамины С, А, В1, В2, В3. Хорошо использовать семена фенхеля с газообразующей пищей (капустой, бобовыми и др. Фенхель хорошо выводит токсины из организма.

**Чили** - так принято называть все многочисленные жгучие сорта красных перцев. По содержанию витамина С чили превосходит все овощи, а по содержанию витамина А соперничает с морковью.

**Шамбала** (пажитник) относится к семейству бобовых, содержит много белка, ее семена богаты калием, фосфором, магнием, железом, кальцием, витаминами С, В1, В2, РР.

**Шафран** называют царем пряностей благодаря его лечебным и вкусовым качествам

**Эстрагон** (тархун) - древняя пряность, его использовали индийские раджи, которые готовили из него питательный отвар, а также персы, принимавшие его для возбуждения аппетита.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сведения о бобовых (сое)

Еще в древности соя использовалась человеком не только как пища, но и как лекарство. Свежие овощи полезны сами по себе, но особенно богаты - кальцием, фосфором, витаминами С и Р - молодые ростки бобовых, в частности ростки сои.

Блюда с этими продуктами традиционны для восточных кухонь, но сейчас уже и европейцы очень многие блюда приправляют молодыми ростками сои.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы многими религиями, проповедующими вегетарианство. Уже в глубокой древности буддийские монахи умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Соя с давних времен служила заменителем мясных продуктов.

Особенно распространенным продуктом из сои является соевый сыр тофу.

Сыр тофу - это полноценный растительный белок, который очень легко усваивается организмом человека. В нем содержатся все незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности организма, в то же время он не содержит холестерина. Это особенно важно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Кроме соевых бобов, в настоящее время в магазинах продается большое количество разнообразных соевых полуфабрикатов: соевый гуляш, фарш, шницель и др.

Соевое мясо - это растительный, экологический чистый продукт, практически идентичный натуральному мясу, отличающийся от него полным отсутствием холестерина, адреналина и гормонов, а также химических веществ, которые используются при кормлении животных. Это кладовая натуральных витаминов и микроэлементов.

Продукт не приводит к ожирению. Соевое мясо способствует выводу из организма радионуклидов и шлаков.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

##### **Полезные советы**

1. Для обжаривания специй лучше иметь небольшой металлический ковшик с ручкой (на 1-2 стакана воды)
2. Для гороховых супов лучше использовать расщепленный на половинки горох - он очищен от кожицы и быстрее варится.
3. Хорошие щи не могут обойтись без заправки. Обычно роль заправки и одновременно подкислителя выполняет сметана. Очень вкусной заправкой служит смесь сметаны и сливок в соотношении 4:1.
4. К супам можно сделать гренки: хлеб (бездрожжевой) нарезать кубиками, смочить в растопленном масле, подсушить в духовке, подать к столу, посыпав свежей зеленью и имбирем.
5. Картофельные супы лучше готовить из мучнистого картофеля, который быстро разваривается во время кипения.
6. Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель) кладите их в конце варки, иначе картофель получится жестким.
- 7- Картофельные супы готовьте незадолго до еды, иначе он потеряет свои вкусовые и питательные свойства.
- 8- Картофельный суп получился жидковатым. Размочите в бульоне мякиш зачерствевшего хлеба, протрите через сито и добавьте в суп.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 5 «МЕРЫ ОБЪЕМА»**

Ложка столовая (ст л) «с верхом» (г): крупа манная 25 г, масло растительное 17 г, крахмал 30 г, сода 25 г сахар 25 г, соки 18 г, мука 25 г, мед 30 г, соль 30 г уксус 15 г, молоко 18г. томат-пюре 20 г, молоко сгущенное 30 г, овсяные хлопья 12 г.

Стакан до верхней кромки (г): крупа манная 160 г, сметана 200 г молоко 200 г, ягоды 120-180 г, сахар 160 г, горох 180 г, изюм 150 г, мука 130 г, соки 200 г, соль 220 г, овсяные хлопья 70 г.