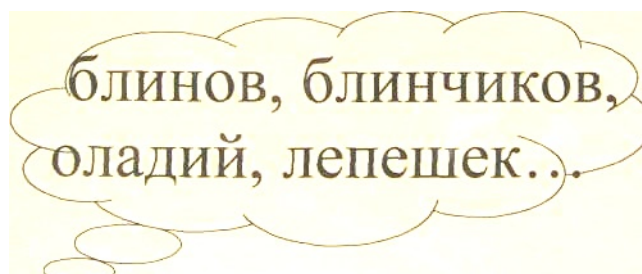


Серия: «Для тех, кто стал или хочет стать вегетарианцем»



Простые рецепты вегетарианских



из доступных в России продуктов

Вайшнавский Университет
Москва

Простые рецепты блинов, блинчиков, оладий, лепешек из доступных в России продуктов / Серия «Для тех, кто стал или хочет стать вегетарианцем». Вып. 2 - М.: Вайшнавский Университет..

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

Перед вами 2-й выпуск серии - «Простые рецепты блинов, блинчиков, оладий, лепешек из доступных в России продуктов». В издании кроме рецептов даются: описание специй и пряностей, 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 данном выпуске приводятся рецепты индийской и европейской кухни.

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

Если у вас появится желание поделиться своими рецептами, присылайте их нам. Мы будем рады включить ваши любимые рецепты в следующие выпуски, или в отдельный выпуск - «Готовят преданные. Простые рецепты на каждый день».

Введение

По ведическим представлениям, истинным вегетарианцем является тот, кто не есть ни мяса, ни рыбы, ни яиц. Если человек отказывается от мяса, но употребляет в пищу яйца или рыбу, его нельзя считать вегетарианцем в полном смысле этого слова, поскольку он питается плотью, хотя она может быть скрыта, как в яйцах, под известковой скорлупой. Тот, кто стал вегетарианцем только ради того, чтобы избежать насилия, может не видеть причин для отказа от употребления в пищу неоплодотворенных яиц. Однако, с ведической точки зрения, любая плоть непригодна для человека, поэтому тот, кто хочет быть вегетарианцем, должен отказаться от яиц, которые независимо от того, оплодотворены они или нет, являются ничем иным, как строительным материалом для тел

будущих цыплят.

Мы надеемся, что это издание поможет вам понять, что вегетарианские блюда не только полезны для здоровья и очень вкусны, но также способствуют духовному развитию человека. Готовить их совсем не сложно, а результат превосходит все ожидания. И если хоть однажды вы испытаете наслаждение, которое приносит пища, приготовленная с мыслью доставить удовольствие Господу, то поймете, что мы имеем в виду. Говоря о высшем вкусе.

Вегетарианство - это не только система питания, это неотъемлемая часть образа жизни и философии тех, кто стремится к духовному совершенству. Но какую бы цель мы ни преследовали: достичь духовного совершенства или просто развить в себе привычку к чистой и здоровой пище, избавиться от многих болезней, мы будем счастливее сами и перестанем причинять ненужные страдания другим живым существам в окружающем нас мире.

Предисловие (продолжение - начало в вып.1)

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних 30 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.

Среди 35 наций, не питающихся мясом или употребляющих его в ограниченных количествах, не было ни одного случая обнаружения высокого процента заболевания раком.

Почему мясоеды склонны к этим заболеваниям? Одно обоснование дают биологи: «Кишечный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в 3 раза длиннее тела животного), чтобы быстрее выводить из организма гнилостные токсины мяса. Так как растительная пища гниет значительно медленнее, чем мясо, то у травоядных животных кишечник в 6 раз длиннее тела животного. Человек имеет длинный кишечник, как у травоядных животных. Поэтому, если он употребляет мясо, токсины обременяют почки и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и рака.

Возникает вопрос - является ли человек мясоедом? Необходим ли ему животный белок? Ответ на эти вопросы один - нет! Хотя некоторые историки и антропологи говорят: «Человек исторически известен, как всеядное». Однако наши анатомические данные: зубы, челюсти и система пищеварения более склонны к вегетарианской пище.

Американское общество диетологов отметило, что большинство людей на протяжении всей истории человечества питались вегетарианской пищей. Многие люди продолжают питаться так и в настоящее время. Даже в самых развитых странах привязанность к мясу не превышает столетия. Она началась с изобретения холодильника, и в связи с этим количество потребителей мяса увеличилось в XX веке. Но и в XX-XXI веках тело человека осталось неприспособленным к мясоедению. Знаменитый шведский ученый Карл Линней утверждал: «Внешнее и внутреннее строение человеческого тела, сравниваемое с другими животными, доказывает, что фрукты, сочные растения и овощи составляют естественную пищу человека».

В отношении белков доктор Пааве Айрола - ведущий авторитет по питанию и естественной биологии, сказал: «20 лет назад официально было признано, что человеку ежедневно необходимо 150 г белка. На сегодня эта цифра составляет 45 г. Почему? Потому, что компетентные всемирные исследования доказали, что мы не нуждаемся в столь большом количестве белка, что ежедневная норма составляет 30-40 г. Ежедневное употребление лишних белков не только действует разрушающе, но и является причиной раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. Для получения 45 г белка нет необходимости ежедневно есть мясо. Вы можете получить его из стопроцентной вегетарианской пищи, состоящей из зернобобовых, орехов, овощей, фруктов и молочных продуктов».

Молочные продукты, бобовые и орехи являются источником концентрированного растительного белка.

Сыр и арахис содержат больше белков, чем сосиски и свинина.

Исследования в Швеции и в институте им. М. Планка в Германии показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются исключительным источником полноценных белков (содержат 8 незаменимых аминокислот, не образующихся в организме), которые легче перевариваются и не оставляют в организме токсинов. Дефицит белка невозможен, если вы питаетесь простой естественной пищей в достаточном количестве.

Съеденные же излишки белка снижают энергию организма. Доктор Ирвинг Фишер провел в Йельском университете серию экспериментов на выносливость и обнаружил, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем мясоеды. Когда он снизил у экспериментируемых потребление белка животного происхождения на 20 процентов, то их продуктивность возросла на 33 процента. Ряд других исследований показал, что правильная вегетарианская пища дает больше питательной энергии, чем мясо.

Исследования, проведенные в Брюссельском Университете, показали, что вегетарианцы восстанавливают силу в 5 раз быстрее, чем мясоеды.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

4 стакана гречневой муки, 5 стаканов молока, 25 г пекарского порошка (дрожжей), 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 1\2 стакана подсолнечного масла

В теплом молоке (2\3 общего количества) развести пекарский порошок, добавить растопленное масло, хорошо перемешать. Всыпать гречневую муку и все взбить, поставить в теплое место. Когда тесто

поднимется, всыпать соль, обварить остальным молоком, вновь взбить, дать подойти второй раз и выпекать блины.

БЛИНЫ ПШЕНИЧНЫЕ (рецепт 1)

4,5 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 30 г пекарского порошка или дрожжей, 30 г сливочного масла, 5 ст. ложек сливок, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли

В подогретом молоке развести половину муки, пекарский порошок, масло, дать подойти. Тесто взбить, добавить остальную муку, соль, сахар, взбить, ввести взбитые сливки, дать подойти и затем печь, каждый готовый блин смазать сливочным маслом.

БЛИНЫ ПШЕНИЧНЫЕ (рецепт 2)

50 г сливочного масла, 500 г муки, 25 г кукурузного крахмала, 1/2 ч.л. пекарского порошка, щепотка соли, 250 мл молока

Растопить масло на слабом огне, немного остудить. Просеять в миску муку, кукурузный крахмал, соль и пекарский порошок. Вмешать молоко и охлажденное масло, взбивать 1 минуту. Выпекать на горячей сковороде.

ОЛАДЫ

500 г муки, 2,5 стакана молока (сливок) 30 г пекарского порошка (дрожжей), 1-2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 стакана подсолнечного масла

В теплом молоке развести пекарский порошок, всыпать муку и вымесить. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить соль, сахар, сливочное или растительное масло, вымесить, дать тесту подняться и, не размешивая, брать его смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджарить оладьи с обеих сторон.

БЛИНЧИКИ

3 стакана молока, полстакана взбитых сливок, 2 стакана муки, 30 г сливочного масла, 1 1/2 ч. ложки сахара, соль

Соль, сахар, масло растереть, влить половину положенного по норме молока, всыпать муку и, размешивая, добавить остальное молоко, ввести взбитые сливки - выпекать тонкие блинчики. Подавать на стол со сметаной, медом, вареньем.

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

Способ приготовления блинчиков такой же, как в предыдущем рецепте, только поджаривать блинчики надо с одной стороны

Сладкие блинчики с творогом.

Испекь блинчики, приготовить начинку из творога, смешав его с сахаром (по вкусу), ванилином, можно добавить промытый изюм, курагу. Если творог влажный, то добавьте немного муки. Положите начинку на поджаренную сторону блинчика, сверните блинчик в трубочку или конвертик. Подготовленные блинчики уложите на разогретую сковороду с маслом и обжарьте с обеих сторон.

Блинчики с творогом и зеленью

Испекь блинчики, приготовить начинку из творога, смешав его с мелко нарезанной зеленью, добавить соль по вкусу. Положите начинку на поджаренную сторону блинчика, сверните блинчик в трубочку или конвертик, уложите блинчики на разогретую сковороду с маслом и обжарьте с обеих сторон.

Блинчики с капустой

Начинка. Возьмите небольшой кочан капусты, отварите его в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Порежьте мелко, добавьте сливочное масло по вкусу. Можно смешать с мелко нарезанной зеленью. Положите начинку на поджаренную сторону блинчика, сверните блинчик в трубочку или конвертик, уложите подготовленные блинчики на разогретую сковороду с маслом и обжарьте с обеих сторон.

Таким образом, можно приготовить блинчики с любой начинкой из продуктов, которые есть у вас под рукой.

Приятного аппетита.

СОЛОЖЕНИКИ ЯБЛОЧНЫЕ

1,5 стакана муки, 1 стакан сливок, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 500 г яблок, 2 ч.л. сухой лимонной цедры (или цедра с двух лимонов)

Сливки, сливочное масло, растертое с сахаром, лимонную цедру хорошо перемешать, всыпать муку и замесить жидкое тесто для блинчиков. Выпечь 4 одинаковых блинчика.

Яблоки очистить от кожуры, мелко нарезать, посыпать сахаром, добавить сливочное масло и потушить до мягкости. Подготовленными яблоками начинить блины, свернуть их в трубочки, положить на сковородку и запечь в духовке.

ОЛАДЫ КАПУСТНЫЕ

400 г капусты, мука, 2 ч ложки сухарей, растительное масло, соль, специи

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту

пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду, придавая форму оладий.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

*1 кг картофеля, 4 шт. отваренного в кожуре картофеля,
2 ст.л. манной крупы, 50 г панировочных сухарей,
растительное масло для жаренья, соль, специи, зелень по вкусу.*

Сырой и вареный картофель пропустить через мясорубку, в полученную массу всыпать манную крупу, посолить, добавить специи по вкусу и все перемешать. Затем выложить массу на стол, сформировать лепешки, обвалять в сухарях и выпекать на сильно разогретом растительном масле. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

12 картофелин, 2 ст. л. муки, полстакана простокваши, сода на кончике ножа, соль

Натертый на мелкой терке сырой картофель смешать с мукой, добавить простоквашу, соль, соду и сразу же выпекать блины на хорошо разогретой сковороде.

ДРАНИКИ

12 картофелин, 2-4 ст.л. муки, 6-7 ст.л. подсолнечного масла, соль.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, соль, перемешать и из этой массы немедленно жарить оладьи на сильно разогретой сковороде с растительным маслом.

Горячие draniki подать со сметаной, сливочным маслом, моченой брусникой и т.д.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

1 кг кабачков, 3-4 ст.л. муки, пекарский порошок, 6-7 ст.л. растительного масла, соль

Кабачки натереть на терке, добавить муку, пекарский порошок, соль, все тщательно перемешать. Жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле.

КОМЫ

Белорусская кухня

*13-15 картофелин, 100 г творога, или вареной тыквы,
50 г сливочного масла, соль*

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, в полученную массу добавить творог или маленькие кусочки вареной тыквы, перемешать. Массу разделить на небольшие шарики (комы), обвалять в муке, обжарить на смазанной маслом сковороде и запечь в духовке. Подавать на стол горячими.

ДРАНКИ С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

400 г размоченного соевого фарша, 12 картофелин, 2 ст. л. муки, 100 г растительного масла, 200 г сметаны, 2 ст.л. тертого хрена, черный молотый перец, соль

Картофель очистить и натереть на мелкой терке, добавить муку, соль, перемешать.

Соевый фарш обжарить, поперчить, посолить. Картофельную массу выложить на сковороду в виде оладий, на каждую положить соевый фарш, сверху накрыть картофельной массой и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

На стол подавать со сметаной, смешанной с хреном.

СОШНИ С ТВОРОГОМ

Белорусская кухня

10 картофелин, 5 ст.л. муки, 150 г сливочного масла, соль.

Для фарша: 200 г творога, зелень, специи по вкусу

Отваренный в кожуре картофель очистить, истолочь, добавить муку, соль, хорошо перемешать и разделить в виде лепешек. На середину лепешки положить фарш из творога, смешанного с зеленью и специями, завернуть края. Сошны запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в масле.

Подавать горячими со сливочным маслом или сметаной.

ЧАПАТИ

Чapati - лепешки из пшеничной муки грубого помола. Чapati - хлеб, без которого не обходится ни одна трапеза миллионов индийцев, готовят вначале на сухой сковороде, а затем пекут на открытом огне. При этом лепешка раздувается от пара до такой степени, что становится круглой, как мячик.

250 г муки, 150 г теплой воды, 1/2 ч. ложки соли, 2-3 ст. л. растопленного сливочного масла

Смешать муку и соль в большой миске, медленно добавлять воду и вымесить тесто. Пока оно не станет мягким. Переложить его на доску и месить 6-8 минут, пока не получится мягкое, влажное, однородное

тесто. Сбрызнуть его водой, накрыть влажной тканью и оставить на полчаса или более (до 2 часов). Готовое тесто обмять влажными руками и сформировать 15 одинаковых шариков, обмакнуть их в муку и раскатать тонко и ровно на посыпанном мукой столе (при раскатке посыпайте чапати мукой, чтобы они не прилипали к скалке). Стряхнуть избыток муки и положить чапати на заранее нагретую сковороду. Когда на поверхности чапати начнут появляться небольшие белые пузырьки, а края начнут заворачиваться наверх, переверните чапати плоскими щипцами на другую сторону и держите на сковороде, пока вся поверхность не покроется пузырьками. Возьмите чапати щипцами и поднесите к огню, поворачивая обеими сторонами над огнем несколько секунд, пока оно не вздуется, как шар. Готовое чапати должно быть полностью пропечено - на нем не должно оставаться влажных участков, и покрыто с обеих сторон коричневыми пятнышками.

Чапати можно готовить и на электроплите. Положите раскатанное чапати на сковороду, переворачивайте его до тех пор, пока обе стороны не будут готовы, затем осторожно прижмите верхнюю сторону по всей поверхности мягкой тканью, и чапати раздуется. Подавайте чапати горячими.

БЛИНЫ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА (АТТА-ДОСА)

Индийская кухня

250 г пшеничной муки грубого помола, 1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный, 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра, 1 ч.л. соли, 475 мл теплой воды

Смешайте все сухие компоненты в большой миске, взбивая медленно добавляйте воду, пока не получите однородное жидкое место для блинов. Покройте миску тканью и оставьте в покое на полчаса или более.

Снова взбейте тесто и готовьте блины доса. Смажьте сковороду 1/2 ч.л. топленого или растительного масла и поставьте ее на средний огонь, разогрейте, налейте 4 ст.л. теста на сковороду и тыльной стороной ложки равномерно распределите его по дну сковороды круговыми движениями. Жарьте 2-3 мин., затем переверните - вторую сторону нужно печь в 2 раза меньше.

оладьи из ГОРОХОВОЙ муки - пудла

Индийская кухня.

Это общий рецепт для пудлы. Вы можете разнообразить его, добавляя вареные или сырые быстро разваривающиеся овощи, например, натертую морковь, нарубленную петрушку, маленькие кубики картофеля.

200 г нутовой муки или муки из обычного гороха, 50 г пшеничной муки. 1 ч.л. семян кумина, 1 мелко нарезанный стручок свежего острого перца без семян, 1/4 ч.л. асафетиды, 3/4 ч.л. куркумы, полторы ч.л. соды, 1/4 ч.л. черного молотого перца, 1 ч.л. молотого кориандра, 2 ст.л. мелко нарезанных листьев кориандра или петрушки, 300 мл холодной воды. 1 ч.л. натертого имбиря. 2 мелко нарезанных средних помидоров 1 болгарский перец (по желанию), 3 ст. л. лимонного сока, топленое или сливочное масло для жаренья.

В большой миске смешайте нутовую муку, пшеничную муку и следующие 8 компонентов. Помешивая, медленно добавляйте холодную воду, пока не получится густое тесто для оладий. Если тесто покажется вам слишком густым, помните, что сок помидоров сделает его жиже. Положите в тесто имбирь, кусочки помидоров и болгарского перца. Отставьте.

Растопите 1 ст. л. масла в сковороде на среднем огне. Жарьте на слабом огне оладьи 4-5 мин с обеих сторон, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.

Готовые пудлы сбрызните лимонным соком. Подавайте горячими. Пудлы хорошо сочетаются с любыми овощными блюдами.

ПЫШНЫЕ ЛЕПЕШКИ (пури) из кислого теста - БХАТУРА

Индийская кухня

150 мл йогурта, 2 ч. л. сахара, 450 г пшеничной муки, 2 ч.л. соли, пекарский порошок, 1 ст. л. топленого или сливочного масла, 125 г теплой воды, топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре.

Накануне вечером смешайте йогурт, сахар, пекарский порошок и 150 г муки. Накройте тканью и поставьте в теплое место для скисания. Тесто скисло, если на его поверхности появились пузырьки.

В другой миске смешайте 300 г пшеничной муки и вотрите в нее сливочное масло, добавьте кислое тесто и теплую воду. Месите 5-10 минут, пока тесто не станет однородным и гладким. Если оно слишком влажное, добавьте немного муки. Теперь сделайте из него плотный шар, накройте влажной тканью и поставьте в теплое место.

Через 2 часа обомните тесто, сделайте из него 15 шариков и раскатайте из них лепешки. Нагрейте масло и поджарьте бхатуры так же, как пури.

ЛЕПЕШКИ С КАРТОФЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ - АЛУ ПАРАТХА

Индийская кухня

200 г пшеничной муки грубого помола, 100 г пшеничной муки тонкого помола, 4 ст. л: сливочного масла, 125 мл воды, 1 ч.л. соли, 3 картофелины среднего размера, 1 ст.л. топленого масла, 1 1/2 ч.л. семян кумина, 1 ч.л. натертого имбиря, 1 1/2 ч.л. молотого красного острого перца, 1 1/2 ч.л. куркумы, полторы ч.л. лимонного сока, 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки.

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте. Отставьте.

Сварите картофель «в мундире», промойте холодной водой, очистите и разомните. Нагрейте ст.л. топленого масла, положите туда семена кумина и жарьте, помешивая. Через несколько секунд добавьте натертый имбирь, красный перец и куркуму, жарьте еще несколько секунд. Затем добавьте размятый картофель и жарьте 4-5 минут, постоянно помешивая. Влейте в смесь лимонный сок, добавьте соль, листья кориандра или петрушки и тщательно перемешайте.

Когда начинка остынет, сделайте из теста 10 шариков и раскатайте их в лепешки, смажьте их топленым маслом, положите в центр столовую ложку начинки и плотно соедините край лепешки, излишек теста срежьте.

БЛИНЫ ИЗ СОЕВОМ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ) С БАНАНАМИ

1 стакан пшеничной муки, полстакана соевой муки (лучше обезжиренной), 2 банана, 1 пекарский порошок, 3 ст. ложки соевого масла (или другого растительного), соль

Просеять и смешать пшеничную и соевую муку, пекарский порошок и соль. В отдельной посуде смешать молоко с маслом, смесь добавить к сухим ингредиентам, перемешать до однородной массы, а затем добавить нарезанные тонкими кружочками бананы. Выпекать блины на горячей сковороде, слегка смазанной маслом, сначала с одной стороны до появления пузырьков (около 2 минут), затем с другой (около 1 мин).

Подавать со свежим бананом или с любым сиропом по вкусу.

ЛЕПЕШКИ ПШЕНИЧНЫЕ

На 12 штук

200 г пшеничной муки, 2 ч. л. пекарского порошка, 50 г сахара, 1½ ч.л. соли, 2 ст.л. (25 г) холодного сливочного масла, 150 мл йогурта, 2 ст. л. молока

Смешать в миске муку, пекарский порошок, соль и сахар. Вмешать масло, чтобы тесто стало похожим на хлебные крошки. Добавить йогурт и перемешать тесто несколькими осторожными движениями. Слегка надавливая руками, превратить тесто в пласт толщиной 2 см. Вырезать кружочки диаметром 4 см.

Положить их на противень и смазать молоком. Выпекать 12-15 мин.

ВАРИАНТЫ

Вы можете разнообразить это блюдо по своему желанию и наличию продуктов под рукой. Приводим несколько возможных вариантов, далее дело за вашей фантазией.

ЛЕПЕШКИ ПРЯНЫЕ

В основной рецепт добавить 1½ ч.л. имбиря, 1½ ч.л. смеси специй (приготовление смеси специй: смешать молотые специи - 1 ст.л. корицы, 1½ ч.л. имбиря, 1 ч.л. кориандра, 1 ч.л. гвоздики, 1 ч.л. мускатного ореха, 1ч.л. семян укропа (по желанию). Хранить в плотно закрытой посуде.)

ЛЕПЕШКИ ТВОРОЖНЫЕ

В основной рецепт - добавить в тесто 2 ст. л. творога, убрать сахар

ЛЕПЕШКИ КОКОСОВЫЕ

В основной рецепт - добавить в тесто 2 ст. л. тертого кокосового ореха

ЛЕПЕШКИ СМОРОДИНОВЫЕ

В основной рецепт - добавить в тесто 4 ст. л. сушеной черной смородины (коринки)

ПШЕНИЧНЫЕ ТОРТИЛЬЯС

(Лепешки пшеничные) Мексиканская кухня

1 стакан муки, 1½ ч.л. соли, 2 ч.л. маргарина, 1¼ стакана воды

Муку просеять, посолить, добавить маргарин и растереть его с мукой. Понемногу вливая воду, замесить мягкое тесто. Накрыть его полиэтиленовой пленкой и оставить на 15 минут. Разделить тесто на 6 частей и раскатать каждый комочек теста в лепешку диаметром 14 см. Жарить на хорошо разогретой сухой сковороде около 1 мин. Готовые тортильяс сложить одну на другую. Если нет возможности подать их сразу к столу, то надо завернуть в фольгу и поставить в теплую духовку.

ТОРТИЛЬЯС ДЕ ХАВИНА

Мексиканская кухня

4 стакана муки, 2 ч.л. соли, 100-120 г маргарина, 1 стакан теплой воды

Муку смешать с солью, просеять сквозь сито, добавить маргарин, влить воду, замесить тесто. Из теста приготовить шарики, дать полежать 15 минут и раскатать в лепешки величиной с блюдце. Жарить на сковороде, не смазанной жиром, с обеих сторон по 2-3 минуты.

Особенно вкусны свежие тортильяс.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ТОРТИЛЬЯС С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

Мексиканская кухня

1 стакан муки, 1/2 ч.л. соли, 1 ч.л. разрыхлителя, 1 ст.л.

сливочного масла или маргарина, 1/2 ст.л. теплой воды. Для начинки: 200 г соевого фарша, 1/2 банки консервированной зеленой фасоли, 3-4 ст.л. растительного масла, 1 помидор, 1 стакан тертого сыра, соль, черный перец, уксус, молотый красный перец (по вкусу), карри, асафетида

Замесить не очень густое тесто из указанных продуктов и оставить на 30 минут.

Разогреть растительное масло, на несколько секунд бросить туда карри, затем соевый фарш, обжарить его, в конце посолить, добавить асафетиду.

Из теста сделать маленькие круглые лепешки, подрумянить с обеих сторон. Положить их на разогретые тарелки, сверху распределить поджаренный фарш. На него положить порезанную зеленую фасоль, помидор, тертый сыр, добавить уксус, растительное масло, поперчить, посолить по вкусу. Сбрызнуть лимонным соком и подавать

ПОНЧИКИ

На 12 пончиков

250 мл теплого молока, 15 г дрожжей, 500 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 1 ч.л. соли, 50 г сахара. Растительное или топленое масло для обжаривания, сахарная пудра для обсыпки

В теплом молоке растворить дрожжи, вмешать 1 ст.л. муки, накрыть полотенцем и оставить на 10 минут.

Насыпать муку в миску, положить в нее масло, порубить его ножом и втереть в муку так, чтобы тесто напоминало хлебные крошки, добавить соль и сахар. Сделать в центре углубление и влить туда опару. Замесить тесто в течение 10 минут. Дать тесту подняться - около 1 часа. Затем вымесить тесто еще раз 1-2 минуты, разделить на 12 частей, скатать из них шарики, положить на посыпанную мукой доску, накрыть полотенцем и оставить на 30-40 минут, пока они не станут в 2 раза больше.

Обжарить в нагретом масле до золотистого цвета. Готовые пончики обваливать в сахарной пудре.

ВАРИАНТЫ

ПОНЧИКИ С ДЖЕМОМ

Когда пончики немного остынут, надрезать их и заполнить клубничным или малиновым джемом.

ПОНЧИКИ С КРЕМОМ

Остывшие пончики надрезать пополам и заполнить заварным кремом.

Мы привели только 2 варианта изготовления пончиков с начинкой, остальные варианты придумайте сами.

ПОНЧИКИ ШОТЛАНДСКИЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

200 г отваренного и растолченного картофеля, 50 г картофельного крахмала, 1 ст.л. сливочного масла, 1/2 ч.л. соли

Смешать все продукты. Скатать в шарики и обжарить в горячем масле, каждую сторону около 3 минут. Подавать со сливочным маслом.

ВАРЕНИКИ

Тесто для вареников можно приготовить без яиц, если разводить муку горячей водой - 85-90 градусов. Тогда оно получается крепким, не разваливается при варке, а при остывании вареников никогда не бывает жестким. При приготовлении теста для вареников используется мука разного помола. Подсоленную воду довести до кипения и влить в муку, помешивая, затем тестом вымесить до однородной массы.

Начинкой для вареников могут служить творог или различные ягоды: малина, клубника, черешня, вишня, которые смешивают с сахаром. Яблоки необходимо очистить, мелко нарезать и потушить с сахаром и корицей. Вкусны вареники с картошкой или капустой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «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 18 г, 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОДУКТАХ

Отмеривая продукты, пользуйтесь только чистой и сухой ложкой или стаканом.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА

Мука - самый важный продукт, используемый при приготовлении блинов, блинчиков, пончиков и лепешек. В

большей части приведенных выше рецептов используется пшеничная мука, но в некоторых из них требуются рисовая, гречневая мука или картофельный крахмал.

Мука крупного помола богата железом, кальцием, натрием, калием, магнием, другими минеральными веществами, витаминами, которых нет в очищенной муке. Поэтому старайтесь использовать ее чаще, смешав пополам с обычной мукой.

ДРУГИЕ ВИДЫ МУКИ

Рисовая мука. Ее также называют молотым рисом. Рисовая мука не содержит клейковины, и поэтому ее особенно рекомендуют маленьким детям и тем, у кого аллергия на пшеницу.

Гречневая мука. Она немного тяжелее, чем пшеничная. Это замечательная мука и ее могут использовать те, кому приходится избегать зерновых.

КРАХМАЛ

Картофельный крахмал

Используйте его в умеренном количестве, так он делает изделие очень сухим.

Кукурузный крахмал

Он придает изделиям пышность. Кукурузный крахмал, растворенный в воде, можно использовать в качестве связующего.

ПЕКАРСКИЙ ПОРОШОК

Пекарский порошок - смесь соды, крахмала и окислителя - вступает в реакцию с жидкостью в тесте, и благодаря этому начинает выделяться углекислота. При нагреве реакция ускоряется, пузырьки воздуха увеличиваются. И тесто поднимается. Однако через некоторое время тесто начинает оседать, поэтому изделие следует выпекать сразу же после того, как в него добавили пекарский порошок.

Пекарский порошок можно приготовить самим. 50 г (2 ст.л.) винной кислоты, 25 г (1 ст.л.) соды, 25 г (1 ст.л.) рисовой муки или кукурузного крахмала. Тщательно смешать все продукты и просеять 2-3 раза. Хранить в прохладном месте в плотно закрытой посуде.

САХАР И МЕД

Сахар не имеет практически никакой пищевой ценности. Он - главная причина ожирения, диабета и порчи зубов. Чрезмерное употребление сахара вредно всем.

Рецепты, собранные в брошюре, содержат минимальное количество сахара, чтобы придать тесту нужную структуру и вкус, поэтому постарайтесь не увеличивать дозу сахара при изготовлении блинов и др. По возможности используйте нерафинированный сахар, так как рафинированный сахар содержит отбеливающие вещества, вредные для здоровья.

Мед не желательно подвергать тепловой обработке, так он теряет при этом часть минеральных веществ и витаминов, после же кипячения мед становится токсичным, поэтому мед к блинам подавайте комнатной температуры.

Сахарная пудра - это сахар самой высокой степени обработки. Использовать его следует в небольших количествах и лишь изредка. Лучшего всего приготовить сахарную пудру самим из нерафинированного сахара, смолов его в кофемолке. Размалывайте не больше одной столовой ложки сахара за один раз.

ЖИРЫ

Чем больше жиров в тесте, тем дольше изделие не черствеет, имеет приятный вкус. Однако следует помнить, что **избыток** жира вреден для здоровья, поэтому его употребление нужно свести до разумного минимума. В рецептах, данных в брошюре, количество жиров оптимально, старайтесь его не увеличивать.

Сливочное масло. Используйте несоленое сливочное масло. Чтобы тесто получилось более пышным, сочетайте сливочное масло с растительным маргарином. При приготовлении теста, маргарин или масло следует вынуть из холодильника и держать при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким.

Растительный маргарин. Используйте маргарин с низким содержанием гидрогенизированного растительного масла. Маргарином можно заменять сливочное масло.

Растительное масло. Для обжаривания изделий лучшего всего подходит растительное масло. Кроме подсолнечного масла, можно использовать другие виды растительных масел - кукурузное, хлопковое и другие без характерного привкуса.

Топленое масло (ги). Сделать топленое масло не сложно. Растопите масло в толстостенной кастрюле на среднем огне и доведите его до кипения. Когда на поверхности масла образуется белая пена, уменьшите огонь до самого маленького и оставьте кастрюлю в открытом виде на огне, помешивая, снимая твердые частицы, поднимающиеся на поверхность и следя, чтобы масло не пригорело. Время приготовления топленого масла: 1 кг масла - 1 час, выход около 800 г; 2,5 кг масла - 3 часа - выход 2.2 кг 5 кг масла - 5 часов, 4.6 кг. Готовое ги имеет золотистый цвет и очень прозрачно, перелейте его в банку или глиняный горшок, дайте остыть до комнатной температуры, не закрывая крышкой. Ги - это чистый сливочный жир, оно не прогоркает, хранить его можно месяцами даже не в холодильнике.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко. Используйте коровье, козье или соевое молоко 1.5 % жирности. Порошковое молоко следует растворить в воде, за исключением тех случаев, когда в рецепте требуется сухой порошок.

Сливки. Используйте сливки пониженной жирности (10%).

Сыворотка. Это жидкость, остающаяся после приготовления творога. В большинстве рецептов молоко можно

заменить сывороткой.

Кислое молоко. Молоко скиснет в течение нескольких часов, если оставить его в тепле, если же добавить кусочек черного хлеба или 1\4 ч.л. сока лимона, то в течение 20-30 минут. Вместо кислого молока можно использовать нежирный простой кефир.

Йогурт. Используйте обычный несладкий йогурт

Сыр. Избегайте сычужных сыров. Используйте только сыры, приготовленные на растительной закваске, например, сыр «волховский»

Творог. Используйте свежий некислый творог.

Тофу (соевый сыр). Перед использованием натрите его на терке или нарежьте мелкими кусочками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СПЕЦИИ.

Специи - это корни, кора и семена целебных растений, которые используются либо целиком, либо в измельченном виде. Искусство применения специй для придания пище особого вкуса и целебных свойств восходит к Аюр-веде и Артха-шастре, священным трактатам о здоровье.

Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной требуется совсем немного специй.

В рецептах, приведенных в брошюре, даны пропорции использования специй в оптимальном варианте.

Для нас жителей северных стран, пряности и травы подобны аккумуляторам солнечной энергии и витаминов, которых нам не хватает, в особенности весной.

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

Она 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, метеоризма, несварения желудка.

Продают ее в виде смолы или порошка, который имеет небольшую примесь пшеничной или рисовой муки. Мука делает аромат асафетиды менее резким и предотвращает слипание кусочков смолы.

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

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

Гвоздика улучшает пищеварение, очищает кровь, укрепляет сердце, а также действует как местное болеутоляющее при зубной боли.

Хорошая гвоздика должна быть маслянистой на ощупь и иметь красно-коричневый цвет.

Имбирь свежий (адрак) - это светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinale* применяется во всех видах индийских блюд. Имбирь - непревзойденное лекарство. Содержит очень много витаминов С, В1, В2. Старайтесь покупать свежий, гладкий, плотный на ощупь и маловолокнистый имбирь. Перед его приготовлением необходимо очистить от кожуры тонким ножом.

Молотый сухой имбирь не может заменить свежий имбирь - он имеет совсем другой вкус и аромат. Сушеный имбирь острее свежего, поэтому его перед употреблением следует вымачивать.

В медицине имбирь применяется при коликах и несварении желудка. Имбирный чай - замечательное средство от простуды. Смесь 1 ч.л. свежего натертого имбиря с лимонным соком и щепоткой соли перед обедом стимулирует пищеварение и помогает избавиться от токсинов, накопившихся в пищеварительном тракте.

Кориандр

Свежие листья растения применяют в Индии так же широко, как петрушку на Западе. Свежий кориандр стоит того, чтобы поискать его на рынке, ибо он имеет своеобразный вкус. Кориандр можно заменить петрушкой, но запах будет уже другим. Хранить свежий кориандр можно в холодильнике 2 недели, поместив его в стакан с водой, а стакан - в полиэтиленовый пакет.

Кориандр - богат витаминами и минеральными веществами, помогает наладить работу желудка.

Кориандр можно вырастить самим. Посейте немного семян, покройте их тонким слоем почвы и поливайте каждый день, они прорастут через 18-20 дней и будут расти очень быстро, используйте листья в приготовлении блюд.

Коринка - это сушеная черная смородина. Содержит витамин С. Применяется в начинках для блинчиков, пончиков и т.д.

Корица

Настоящую корицу получают из внутреннего слоя коры вечнозеленого дерева *Cinnamomum zeylanicum* родом из Западной Индии. Покупайте тонкие, высушенные на солнце палочки корицы. При употреблении пожарьте их на сухой сковороде и потом размалывайте.

Другая разновидность корицы - кора дерева *Cinnamomum cassia* - продается обычно большими кусками или в виде порошка. Это немного горькая корица с сильным запахом. Хотя и используется очень широко, но по своим качествам сильно уступает настоящей, которая приятна на вкус и имеет сладковатый привкус. Настоящая корица укрепляет сердце и излечивает болезни мочеполовых путей.

Кумин - однолетнее растение, используются семена. Они содержат эфирное масло, богаты белком, витаминами. Кумин полезен при расстройствах пищеварения, диарее, болях в животе из-за скопления газов,

при геморрое.

Куркума (халли) представляет собой корень растения из семейства имбирных в молотом виде это ярко-желтый порошок.

Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса, придания свежего, острого аромата приготовляемым блюдам. Измельченная куркума долго сохраняет способность окрашивать. Но быстро теряет свой аромат. С куркумой надо обращаться осторожно -она оставляет не выводимые пятна на одежде и легко возгорается. Она обладает великолепным лечебным действием и может заменить содержимое почти всей домашней аптечки. Она прекрасный природный антибиотик и не разрушает печень и желудочно-кишечный тракт. При употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение. Куркума эффективно выводит токсины из организма.

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

Покупайте только целые, круглые, плотные, маслянистые и тяжелые орехи. Лучше натирать орех прямо в приготовляемое блюдо, поскольку натертый орех быстро теряет свой аромат.

Аюрведа считает мускатный орех одной из лучших специй для активизации всасывания пищи, особенно в тонком кишечнике. Мускатный орех одновременно тонизирует и успокаивает.

Мускатный орех останавливает понос и в отличие от других средств, улучшает при этом пищеварение и работу кишечника.

Цедра цитрусовых

Снимайте цедру только с невоощеных фруктов. Перед обработкой фрукты нужно тщательно вымыть и осушить.