

# **КУЛИНАРИЯ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.997  
К90

К90 Кулинария по знакам зодиака. – М. : Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 322 с.

ISBN 978-5-521-05568-5

Физическое самочувствие и эмоциональное состояние человека напрямую связано с его питанием, но организм каждого из нас имеет свои индивидуальные особенности.

Эта книга расскажет вам о системе питания, зависящей от знака Зодиака, в ней собраны рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут восстановить и сохранить ваше здоровье.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.997  
ВІС WBV  
BISAC СКВ000000

ISBN 978-5-521-05568-5

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Среди всего многообразия разработок систем питания не одна из них не является универсальной. Кому-то подходит одна диета, кому-то другая. И это не случайно, ведь организм каждого человека имеет свои особенности. Понять, что нужно Вам, поможет личный гороскоп, сохранение здоровья и сил в ваших руках, а на это влияют и звезды, под которыми Вы родились. Метаболизм — обмен веществ, постоянно происходящий внутри нас. Для того чтобы он проходил правильно, без нарушений, необходимо содержание в нем определенного количества тех или иных химических элементов. Заболевания и лишний вес — проблемы, которые появляются вследствие неполноценного, неправильного питания.

В нашем организме присутствует вся таблица Менделеева. Это и железо, и магний, и калий, и кальций. С их помощью происходит неисчислимое множество химических реакций, в итоге приводящих к тому или иному состоянию человеческого организм. При этом он может стать сам для себя лекарем. Нужно лишь со знанием дела воспользоваться данными ресурсами. Иногда можно руководствоваться своими пристрастиями к той или иной пище. Вегетарианцы, к примеру, делятся на старовегетарианцев (строго соблюдают вегетарианство, питаются ягодами, фруктами, бобовыми) и младовегетарианцев, которые не ограничивают себя в употреблении рыбы, молочных продуктов, но не едят мяса. Людям, придерживающимся подобной системы питания, хватает для питания растительной пищи, которая намного разнообразнее, чем у тех, кто ест мясо.

В растениях содержатся и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли. Последние два компонента очень важны для обмена веществ. Гормоны и ферменты тоже в определенных количествах присутствуют здесь.

Чрезмерно обильное употребление сладкого является чуть ли не главной проблемой для всех, страдающих в большей или меньшей степени лишним весом.

Если есть продукты такого рода в умеренных количествах, настроение будет приподнятым, а пере-eдание их грозит ожирением и диабетом.

Наряду со сладостями обязательно нужно употреблять бобовые, свинину и все, что содержит в своем составе витамин В<sub>1</sub>.

Чтобы организовать правильное питание, нужно знать о количестве необходимых для каждого из нас пищевых элементов, учитывать при этом возраст, профессию.

Белок — вещество, из которого в первую очередь состоят ткани нашего организма, он должен постоянно прибывать туда.

Существует личный асторокод правильного питания для каждого человека. Гороскоп рождения может определить, к каким заболеваниям склонен человек, а, следовательно, будет понятно, как их предотвратить.

Также звезды покажут, какой тип обмена веществ у каждого.

Человек есть то, что он ест — известное выражение. Между прочим, с латыни «ест» переводится как быть, существовать.

Витаминами и минералами управляют планеты. Обменом жиров управляет Юпитер. За водный обмен

## ВВЕДЕНИЕ

---

веществ и количество жидкости в организме отвечает Луна, то, в каком количестве употреблять сладости, укажет Венера (управляет обменом углеводов). За витамины ответственен Меркурий, а за минералы — Сатурн.

Таким образом, все объекты Солнечной системы влияют на метаболизм. Без астрологов здесь, понятно, не обойтись.

Потому эта книга расскажет о влиянии знака зодиака Вашей планеты на обмен веществ.



# ГЛАВА 1

## ОВЕН

Овны подвержены влиянию Марса. Всегда находящиеся в движении, постоянно и много работающие люди. А если они и решили отдохнуть, то ни в коем случае не лежа на диване. И правильно — это вредно для здоровья. Конечно, такой отдых тоже нужен, но лучше всего просто хорошо выспаться, а днем вести активный образ жизни. Есть Овнам нужно относительно легкую, но очень сытную, способную дать энергию для их кипучей деятельности пищу. В восточной медицине их относят типу людей сухих, а самыми уязвимыми частями тела у них считают голову.

Люди, рожденные под этим знаком, принадлежат к огненной стихии. Им необходимо постоянно пополнять свой организм такими продуктами, как земляника, томаты, орехи, так как у Овнов наблюдается постоянный недостаток калия и железа в организме. Эти витамины поддерживают активную деятельность мозга, нервных клеток и мышц.

Овны травоядные, а потому они неизменно должны употреблять растительную пищу, причем в больших количествах. Зелень, морковь, свекла, репа, огурцы, а также финики и яблоки полезны из-за содержащихся в них витаминов А, В и С. Источником сил и здоровья являются такие продукты, как чеснок и горчица, которые очень хорошо подходят для заправки салатов.

Призвание женщин-Овнов обычно заключается не в превосходном выполнении миссии хорошей домохозяйки, любящей готовить. Это либо деловые женщины, либо предпочитающие нести на своем сильном женском плече груз всех по традиции принадлежащих мужчинам дел. Многие Овны — представители

слабого пола не отрицают, что возиться на кухне совсем не для них.

Зато от одной только мысли о том, что сломалась машина и появилась возможность «покопаться» в ней в поисках неисправности, которую нужно будет еще и устранить, они испытывают кайф.

Энергичным, вспыльчивым, неутомным Овнам процесс приема пищи доставляет массу приятных ощущений, это для них лучше любого отдыха.

Овнам рекомендуется употреблять в пищу нижеуказанные продукты.

Мясо: баранина, козлятина

Фрукты: арбуз, грейпфрут

Овощи: морковь, перец, редиска, лук

Специи: перец, кориандр, чеснок, розмарин, тмин, мята, шафран

Напитки: шампанское

Правильное и рациональное питание для Овнов — залог здоровья, и они, как никто другой, должны его придерживаться. Каши, рыба, овощи — капуста, репа, редис, свекла — подходят для них идеально. Петрушка, укроп и зеленый лук тоже чрезвычайно полезны. Следует соблюдать строгий режим питания и никаких ночных праздников живота!

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ЛЮДЕЙ, РОДИВШИХСЯ ПОД ЗНАКОМ ОВНА

### ЗАКУСКИ

#### Бутерброды фруктовые

*2 ломтика хлеба (батона), 0,5 апельсина, 0,5 банана,  
1/4 часть граната, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара,  
ваниль на кончике ножа.*

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Апельсин и банан очистите и нарежьте небольшими дольками.

2. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

### **Бутерброды «Сосиска с сыром»**

*2 ломтика хлеба, 2 сосиски, 2 ломтика сыра, 1 маленькая луковица, сливочное масло, соль, перец по вкусу.*

1. Лук нашинкуйте и обжарьте в сливочном масле. Сосиски отварите. Намажьте хлеб маслом.

2. На каждый ломтик положите жареный лук, затем сосиску и пластинку сыра. Бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

### **Канapé «Европейское»**

*0,5 буханки пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 40 г пасты из анчоусов, 50 г икры зернистой, 50 г каперсов.*

1. Вырежьте треугольники из хлеба, нанесите слой масла, затем пасту из анчоусов, растертую с маслом.

2. По краешку каждой из гренок сделайте ободок из икры, а посередине положите каперс. Проткните шпажкой.

### **Бифштекс с авокадо и помидорами**

*0,5 кг мяса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 2 средние луковицы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 ст. л. соуса чили, 1 авокадо, соль и перец по вкусу.*

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, отбейте, поперчите, посолите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон (мясо внутри должно остаться сочным, бледно-розового цвета).

2. На другой сковороде поджарьте мелко порезанные лук и чеснок, очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Через 7 минут после начала жарки добавьте туда же мелко нарезанные помидоры, соус чили и порезанный плод авокадо.

3. Тушите овощи до готовности. Перед подачей к столу выложите их на большое блюдо, а сверху — бифштексы.

### **Чизбургер с рыбой**

*2 булочки для бургера, филе одной рыбы (морского окуня, трески, судака), 1 небольшая головка лука, 1 ч. л. молотой сладкой паприки, кетчуп, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла*

1. Филе промойте, обсушите. Лимонный сок смешайте с 1 ст. л. растительного масла и смажьте филе.

2. Затем обжарьте филе на растительном масле в течение 8 минут с обеих сторон, периодически сбрызгивая маринадом и переворачивая.

3. Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Оставшееся растительное масло смешайте с паприкой, обжаривайте в этой смеси лук в течение 5 минут.

4. Булочку разрежьте пополам и со срезанной стороны обжарьте в масле. На одну половинку булочки положите готовое рыбное филе и кольца жареного лука, накройте второй половинкой булочки.

5. Подавая к столу, полейте кетчупом. На гарнир советуем подать салат из огурцов с пикантной заправкой из йогурта.