

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
КУХНЯ—
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР**



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642
ББК 36.99
В26

Редактор-составитель *Е. Н. Грицак*

В26 **Вегетарианская кухня — правильный выбор /**
[ред.-сост. Е. Н. Грицак]. — М.: РИПОЛ классик,
2008. — 256 с.

ISBN 978-5-386-00469-9

В этой книге читатель найдет множество рецептов вегетарианских блюд, вкусных, питательных, полезных, но, главное, не противоречащих законам природы и мировоззрению современного общества. Подробные рекомендации по приготовлению закусок, первых и вторых блюд, десертов и напитков здесь представлены не только по кулинарным категориям, но и по видам вегетарианства. Данным изданием могут пользоваться все сторонники идеи беззубойного питания — лактоили овегетарианцы, веганы, сыроеды. Поможет оно и тем, кто просто заботится о своем здоровье или хочет дополнить «слишком мясное» меню овощными и фруктовыми блюдами.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-386-00469-9

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2008

Введение

Латинское слово «*vegetus*» в переводе означает «крепкий», «полный сил», «бодрый», «деятельный». Именно таким видели человека будущего члены Британского вегетарианского общества, основанного еще в 1842 году. Тогда же появился термин «вегетарианство», который вначале подразумевал под собой вовсе не способ питания, не диету, исключающую убойную пищу, а образ жизни, гармоничный и с физической и с духовной стороны.

Известно, что растения и животные при выборе пищи следуют инстинкту. Человек же, имея развитое сознание, руководствуется принципами, к сожалению, далекими от почитания живого существа. Однако после двух мировых войн люди начали понимать, что жизнь священна, а всякое убийство является грубым нарушением законов природы.

«Мы никого не едим», — заявляют вегетарианцы, отказываясь от мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Объединенные отказом от убойной пищи, они, тем не менее, различаются по вкусам. Представители самой большой группы — лакто-ововегетарианцы — едят все, кроме мяса. Ововегетарианцы игнорируют молоко, лактовегетарианцы не признают яйца, а веганы сомневаются по поводу этичности поедания меда и грибов.

Веганы рассматривают лишь растительную пищу и, не ограничиваясь продуктами питания, отказываются носить одежду из меха, кожи, а также отвергают продукцию, в состав

которой входят компоненты, добытые из тел животных, например глицерин или желатин. Сыроеды — самые строгие вегетарианцы. Как видно из названия, они едят овощи и фрукты лишь в сыром виде.

Теоретики натуропатического питания считают, что жизнедеятельность человека напрямую зависит от пищи. Содержащаяся в растениях солнечная энергия, по их мнению, стимулирует все функции в организме, поэтому стоит потреблять ее через растения, а не через животную пищу. Доказано, что показатели здоровья и продолжительности жизни у вегетарианцев гораздо лучше, чем у мясоедов. Такие продукты, как овощи, фрукты, злаки, определяют высокую степень чистоты тела и даже влияют на чувства, разумеется, положительным образом.

Сегодня вегетарианство может быть и стилем жизни (для тех, кто хочет поправить здоровье, похудеть), и принципиальным нежеланием употреблять в пищу «братьев своих меньших», тем более зная, что их убили. Каковы бы ни были мотивы, поклонников этого явления становится все больше и больше, ведь вегетарианские блюда не только дарят здоровье и долголетие, но и приносят удовольствие от употребления вкусной пищи.

Лакто-ововегетарианство.

Ни рыбы, ни мяса

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты. Услышав, что человек употребляет все, кроме рыбы и мяса, можно догадаться о его принадлежности к лакто-ововегетарианству — наименее строгому из всех видов вегетарианства. Его сторонники в питании позволяют себе больше, чем представители других групп, понимая, что быть вегетарианцем еще не значит просто отвергать продукты животного происхождения. Безмясное питание нужно планировать, иначе организм лишится тех витаминов, минералов и прочих полезных веществ, которыми так богата животная пища.

В вегетарианской диете возможен недостаток таких компонентов пищи, как протеин, железо, кальций, насыщенные жирные кислоты, жирные кислоты омега-3, витамин D, рибофлавин, витамин B₁₂, витамин A, йод, цинк. Увлечение мучными продуктами приводит к дефициту кремния, а значит, к нарушению обмена веществ. Всего этого можно избежать, используя насыщенные растительным белком аналоги мясных продуктов: соевое мясо, соевый творог (тофу), пшеничное мясо (сейтан), темпе (ферментированная масса из соевых бобов), растительное молоко (рисовое или соевое), а также грибы, баклажаны, авокадо и, наконец, обычный картофель. Можно расширить рацион за счет редких или малораспространенных продуктов, заимствованных из национальных кухонь.

Стоит вспомнить о восточноазиатской, индийской, испанской и итальянской кухнях, основу которых составляют блюда из сезонных овощей, фруктов, лапши, риса, бобов. Удивительным разнообразием растительных продуктов отличается традиционная русская кулинария, способная обогатить рацион лакто-овоовегетарианцев блюдами из круп и корнеплодов.

Салаты и закуски

Спаржа под луковым соусом

Ингредиенты

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

Для лукового соуса: по 50 г зеленого лука и петрушки, 1 яйцо, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки горчицы, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо сварить, желток извлечь и размять вилкой. Спаржу очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Лук очистить, мелко нарезать и добавить к измельченной спарже. Приготовить соус, смешав желток, мелко нарезанную зелень лука и петрушки, уксус, растительное масло и горчицу. Соус посолить и поперчить, а затем полить им смесь из лука и спаржи.

Перед тем как подавать к столу, это блюдо следует остудить.

Спаржа под грибным соусом

Ингредиенты

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль.

Для лукового соуса: 500 г шампиньонов, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, 0,5 стакана овощного отвара, 2 столовые ложки сливок, 2 яйца, 1 чайная ложка лимонного сока, мускатный орех и соль по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде. Очищенный лук измельчить. Яйца сварить, извлечь желтки, размять их вилкой и отложить для соуса. Остывшую спаржу нарезать (не очень мелко) и смешать с луком. Приготовление соуса нужно начать с грибов: промыть шампиньоны, нарезать и обжарить их в сливочном масле, добавив сливки. В конце тушения, не снимая с огня, влить в сковороду смешанный с мукой овощной отвар, лимонный сок, затем посолить, положить желтки и в последнюю очередь ввести мускатный орех. Теплым соусом залить спаржу и, остудив салат в холодильнике, подавать к столу.

Морковь со шнитт-луком

Ингредиенты

2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 пучок шнитт-лука, 1 яблоко, 1 стакан

майонеза, 2 яйца, по 1 чайной ложке горчицы и лимонного сока.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Яблоко вымыть, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Вымытые морковь и коренья натереть на крупной терке, лук вымыть и измельчить любым способом. Смешать яблоки, коренья и овощи, добавить мелко нарезанное яйцо (одно оставить для украшения), а потом заправить майонезом, смешанным с горчицей. Этот салат можно не солить. Подавая к столу, выложить его в широкую тарелку, украсив яйцом, нарезанным кружками.



Для приготовления овощного отвара используются как сами овощи, так и овощные отходы: черыжки и верхние листья капусты, обрезки моркови, репы, тыквы. Для супов-пюре прекрасно подходит жидкость, кстати, обычно ненужная, которая остается после варки картофеля. Стоит напомнить, что все продукты, предназначенные для овощного отвара, должны быть очищены и хорошо вымыты.

Огурцы со шнитт-луком

Ингредиенты

4 пучка шнитт-лука, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 стакан овощного отвара, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок смешанной зелени (петрушка, укроп), 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка сахара, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Вылить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*) в небольшую кастрюлю, добавить уксус, соль, сахар и перец, положить лук и довести до кипения. Сняв с огня, смесь остудить, соединить с измельченными огурцами и залить растительным маслом. Очищенный чеснок растолочь с солью, ввести в луково-огуречную массу и хорошо перемешать. Выложить салат в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать к столу.

Жгучие огурцы*Ингредиенты*

4 огурца, 200 г зеленого салата, 0,5 стручка красного жгучего перца, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и 3%-ного уксуса, черный и красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и листья салата вымыть, а затем нарезать как можно мельче. Вымытый стручок перца нарезать очень тонкими, короткими полосками. Положить в глубокую тарелку огурцы, салат и полоски перца. Приготовить заправку из уксуса, воды (1 столовая ложка), молотого перца обоих видов, соли и сахара. Залить ею огурцы и дать настояться около 30 ми-

нут. Подавая к столу, салат заправить растительным маслом.



Салаты — легкая, вкусная и зачастую весьма питательная закуска. В их состав непременно входит зелень, неважно, будет ли это укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук или восточные травы. Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи. Любителям салатов не грозит недостаток витаминов, минеральных солей или органических кислот. Не секрет, что красиво оформленные многоцветные салаты улучшают аппетит. Те из них, которые имеют в своем составе перец или иные продукты острого вкуса, хороши к обеду, тогда как пресные и сладковатые лучше подавать к завтраку и ужину.

Салат из одуванчиков

Ингредиенты

200 г молодых листьев одуванчика.

Для заправки: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 2 чайные ложки горчицы, 3 чайные ложки винного уксуса, 0,5 чайной ложки сахара, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и очистить. Очищенные лук и чеснок измельчить, а затем смешать с двумя мелко нарезанными яйцами. Заправить эту смесь горчицей, уксусом, добавить сахар, поперчить, посолить.

Вымытые листья одуванчика нарезать длинными узкими полосками, положить в салатницу. Накрыть их луково-яичной массой. Подавая к столу, салат украсить половинками оставшихся яиц.