

ВСТУПЛЕНИЕ

Первое издание «Кулинарной книги лентяйки» появилось в 2007 году. Много изменилось с тех пор в мире, но кушать по-прежнему хочется каждый день.

Когда в Россию хлынул поток неведомых нам гамбургеров, экзотических фруктов, незнакомых рыб и морских гадов, люди стали их с удовольствием пробовать. «Да, это вам не гречневая каша, — восклицали гурманы, — королевские креветки, авокадо, вот это восторг!» Шло время, и стало понятно: да, то, что мы никогда не едали, действительно вкусно. Но вот странность: ежедневно питаться королевскими креветками с авокадо невозможно. Почему? Во-первых, кошелек среднестатистического россиянина не выдержит таких расходов. Во-вторых, постоянное поедание того, что не пробовали наши предки, приводит к разным болезням. В нашей генетике «не прописаны» морские гады и авокадо. Разных выловленных в морях тварей в России ели только те, кто обитал на побережьях. Авокадо же у нас не росло. Если вы станете изредка лакомиться разной экзотикой, то и вреда нет. А вот употреблять ее ежедневно не стоит. И тут возникает другая

Кулинарная книга лентяйки

проблема. Взрослый человек способен понять, что ему от некоторых продуктов делается плохо, а что делать с детьми? В магазинах, у касс стеллажи с разными леденцами, шоколадками, конфетами на палочках и без оных. Малыш начинает канючить, подросток, который пришел в супермаркет без взрослых, покупает энергетический напиток. Мне постоянно жалуются разные люди, что дети не смотрят на полезную еду, они хотят есть чипсы, сладости, сосиски. Да и как не хотеть-то? По телевизору безостановочно крутят рекламу: мама, папа, двое детей с самым счастливым видом едят бутерброды с колбасой. Как заставить своих родных вести здоровый образ жизни? Заставить невозможно. А запрещение чего-то непременно вызовет желание это что-то побольше слопать. Надо действовать излюбленным методом умной женщины. Каким? Хитростью. В первую очередь оцените свое поведение. Ребенок упал, разбил коленку. Ссадина невелика, но горе и страх перед обработкой ранки величиной с пирамиду Хеопса. Как вы поступаете? Говорите: «Не плачь, вот тебе конфета»? Ну это реакция человека, который понятия не имеет о здоровом питании. Должны ли вы сказать: «Сейчас дам тебе вкусный огурец»? Вряд ли, только если малыш страстно их обожает. Запасите заранее небольшую игрушку, головоломку, книжку. И вручите плачущему маленький подарочек. Никакая еда не должна служить утешением. И поощрением тоже. «Молодец, ты получил пятерку за контрольную, вот тебе шоколадка». Нет, нет. Замените сладкое на книгу, пазлы.

Вручая за хорошие знания что-то съестное, вы делаете еду наградой, конфета приобретает статус золотой медали, грамоты, чего-то особо желанного. И, уж давайте откоро-

ВСТУПЛЕНИЕ

венно, мне не встречались до сих пор поборники ЗОЖ, которые бы произносили: «Отлично» за контрольную! Ай, умница, сейчас сварю тебе геркулесовую кашу на воде». Нет, ребенку предлагают конфеты, торт, пирожное. Не стоит устраивать скандал из-за одного трюфеля. Но превращать сладкое в некое подобие призового кубка я бы не советовала. И привлекайте ребенка к готовке, спокойно объясняйте ему, что такое сахар, соль, как они влияют на организм человека. Не говорите: «Теперь тебе понятно, почему не надо есть сладкое с утра до ночи?» Просто расскажите: «Если человек поужинает селедкой, то он потом всю ночь будет пить воду, а утром проснется с глазами-щелками». Ведите речь об абстрактном человеке, не о своей семье.

Ваши домашние хотят есть сосиски, котлеты, насыпают в еду много соли, кладут в чай по 5–6 ложек сахара, грызут печенье из магазина, пряники, вафельные торты... Муж уже наел себе диабет 2-го типа, у всех избыточный вес. Надо что-то делать! Запретить им все это! Нет, нет! Запретный плод сладок. Хотят у вас дома сосиски? Купите, но раз в неделю. Делайте котлеты из курицы, а не из смеси говядины со свининой. Сосиски, колбасу можно делать дома из индюшатины. Уберите со стола солонку и сахарницу. Когда начнут просить, спокойно скажите: «Возьми на кухне, в шкафчике, на верхней полке. Нет, я не пойду искать солонку, мне она не нужна». Главное, выдержать дней 10, потом родным станет лень бегать за правами. Печенье пеките сами, тогда вы можете положить в него меньше сахара. Добавляйте в еду отруби: клетчатка замедляет усвоение сахара. Не читайте дома лекции на тему правильного питания. Вас не услышат. Учитесь вкусно гото-

Кулинарная книга лентяйки

вить из простых продуктов. Есть много полезных блюд, которые ваша семья не пробовала. И еще. Вы сами питаетесь листьями салата, семенами чиа, сырой капустой брокколи, взвешиваете каждую порцию, шарахаетесь от пирожного, как от больного чумой, обливаетесь по утрам ледяной водой, за день делаете семь тысяч шагов, два раза в неделю посещаете фитнес-зал. Если вы при таком режиме веселы, счастливы, со всеми в ладу, не ставите себя в пример, не требуете от родных жить по вашим правилам, занимаетесь с удовольствием тем видом спорта, который нравится, то в этом случае родные люди захотят стать такими, как вы, и сами задумаются о правильном питании.

Но если у вас постоянно плохое настроение, вы кричите на мужа, родителей, детей, обижаетесь, плачете, впадаете в истерику, устаете так, что доползти до постели нет сил, о сексе и речи нет, то вы антиреклама своего образа жизни. Идите к врачу. Желание стать здоровее всех превратило вас в больного человека. И члены семьи никогда не захотят последовать примеру матери или бабушки.

Чтобы помочь тем, кто хочет, чтобы его родные ели простые, вкусные блюда, а дети помогали бы на кухне, в новое издание «Кулинарной книги лентяйки» добавлены главы «Готовят дети» и «Монастырская кухня».

К сожалению, на свете немало больных людей, которые вынуждены соблюдать диету. Поэтому в заключении нового издания речь пойдет о лечебном питании.



ГОТОВЯТ ДЕТИ







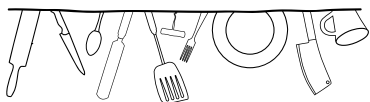
Многие дети любят готовить, но не все родители разрешают малышам хозяйничать на кухне. Взрослые правы. Плита, духовка, острые ножи — все это травмоопасные вещи. А плохо закрытый кран газовой плиты может привести к большой беде. Но почти каждый дошкольник стремится стать поваром. Малыш четырех-пяти лет может готовить вместе с мамой, бабушкой, любой взрослой женщиной. Его можно попросить совершить какие-то самые простые действия. Ну, например, помыть яблоки, картошку, морковку. Конечно, время готовки увеличится, и придется вам потом отмывать корнеплоды и фрукты, но тут уж ничего не поделаешь. Если прогонять «поваренка», говорить ему: «Ты мне мешаешь, все медленно, неаккуратно делаешь, скоро папа домой вернется, а ужин не готов», — то некоторое время сын или дочь продолжат говорить о своем горячем желании вам помочь, а потом, поняв, что маме их руки не нужны, замолчат, займутся другими делами. Через

Кулинарная книга лентяйки

несколько лет, когда вам придет в голову, что подросток должен взять на себя какие-то обязанности по хозяйству, вы скажете ему: «Почисти картошку» — и услышите в ответ: «Да ладно, мам, мне некогда».

Если хотите, чтобы дети лет в одиннадцать стали вашими настоящими помощниками на кухне, радостно встречайте на кухне несмышленьшей, которые непременно опрокинут бутылку с подсолнечным маслом, просыпят муку, сахар... Не ругайте юного шефа, не прогоняйте, хвалите, благодарите за помощь, разрешите ему самому что-то приготовить. И тогда в подростковом возрасте получите поваренка, который охотно станет кашеварить.

Меня бабушка Афанасия Константиновна никогда не отстраняла от готовки. Мне, пятилетней, бабушка поручила самостоятельно сделать десерт. Какой? Лимонная простокваша. Потом я научила его готовить свою дочь Машу. В моем детстве в СССР в продаже не было йогурта. В рецепте моей бабушки основной ингредиент — мечниковская простокваша. А Маша готовила уже из йогурта.

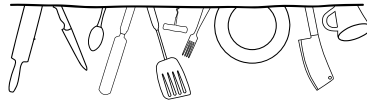


Лимонный десерт

Надо от 2 до 4 лимонов, в зависимости от того, какой кислоты хотите десерт; 3–4 ст. л. меда; 250 г натурального йогурта или мечниковской простокваши. Йогурт или простокваша должны быть густыми, не жидкими.

ГОТОВЯТ ДЕТИ

Выжмите сок из лимонов, соедините его с медом, добавьте йогурт, перемешайте, разложите в небольшие стаканчики, чашки, любые подходящие, не стальные, емкости, отправьте на час в холодильник. Готовый десерт можно украсить орешками, любыми фруктами, кусочками печенья, шоколада. Вместо йогурта можно взять густую простоквашу. При готовке вам придется помочь малышу только в момент приготовления сока. Остальное он может сделать сам. И всем членам семьи придется съесть десерт с восторгом, отказываться не надо, даже если вам угощение совсем не понравилось.



КАША В БАНКЕ

Вот тут юному повару есть где развернуться. Если члены вашей семьи положительно относятся к кашам, то довольны окажутся все: и едоки, и повар. А мама придет в восторг: вместо того чтобы встать раньше всех и готовить на завтрак овсянку, ей понадобится лишь вынуть из холодильника банку. Ура, можно поспать лишние десять минут! Те, кто по утрам встает по будильнику, хорошо знают: лишние десять минут под одеялом – это очень важно. Каша в банках меня в детстве научила делать соседка по Переделкино, Эстер Давыдовна, жена писателя Валентина Петровича Катаева. Рецепты хороши еще малой стоимостью ингредиентов и большим количеством вариантов. Что понадобится?

1. Стеклобаня, не жестяная, пол-литровая банка с широким горлом, с крышкой. Бутылка не подойдет. Я использую

Кулинарная книга лентяйки

тару от покупного джема, варенья, овощных консервов. И сейчас можно купить пустую банку. Некоторые мои знакомые используют пластиковые контейнеры. Но мне больше нравится стекло.

2. Крупа. Овсянка. Берите ту, что надо варить минут 5–7. «Быстроиграющая» не такая вкусная. Гречка, пшенка, рис, манка, пшеничная... Подойдет любая. Вы же знаете, что пшено и пшеничная разные вещи? Пшено – это очищенное от оболочки зерно проса, а пшеничная крупа – перемолотые зерна твердых сортов пшеницы. Самая близкая родня пшеничной крупы – булгур, его получают из дробленой и термически обработанной пшеницы.

3. Сахар, мед. Я использую мед.

4. Какао, корица, орехи, ваши любимые ягоды, фрукты, варенье.

5. Йогурт, кефир – берите нормальной жирности, если только врач не рекомендовал вам иначе.

Экзотику, вроде семян чиа, использовать не советую. Их польза для организма не доказана, зато доказано, что покупка семян чиа и всяких «модных» продуктов опустошит ваш кошелек. Оно вам надо?

6. Используется простой стакан 250 мл. Все ингредиенты смешиваются, укладываются в банку, закрываются. Потом ставятся в холодильник на ночь, или на 9–10 часов. Кашу можно есть холодной. Если вам такой вариант не по вкусу, просто подогрейте в СВЧ-печи. Если используете жестяную, стальную тару, то помните: ее ставить в СВЧ нельзя. Кстати, не всякую банку из пластика можно нагревать.

ГОТОВЯТ ДЕТИ

Овсянка с яблоками и корицей

$\frac{1}{3}$ от 250 мл стакана хлопьев, $\frac{1}{3}$ от такого же стакана молока, $\frac{1}{4}$ от стакана йогурта, 1 ч. л. меда, корица по вкусу (у меня $\frac{1}{4}$ чайной ложки), $\frac{1}{3}$ стакана яблочного пюре, хорошо подходит детское питание, $\frac{1}{4}$ сладкого свежего яблока.

Приготовление: соединяем овсянку, молоко, йогурт, мед, корицу. Тщательно перемешиваем. Добавляем пюре, перемешиваем. Перекладываем в банку. Нарезаем яблоко мелкими кубиками, укладываем сверху, ставим в холодильник. Вечером ребенок приготовил, утром можно есть. Хранится в холодильнике двое суток. Дольше не надо, выбрасывайте, даже если выглядит аппетитно и пахнет приятно.

Гречка в банке

$\frac{1}{2}$ стакана (250 мл) гречки, стакан кефира.

Это самый простой и недорогой вариант. Я в нем использую немного соли. Знаю, некоторые добавляют мелко нарубленную зелень, но у нас дома такой вариант никому не понравился. Гречка смешивается с кефиром, укладывается в банку, встряхивается, закрывается, помещается в холодильник.

Манная каша

2 ст. л. манной крупы, 150 г йогурта, 2 ч. л. любимого варенья.

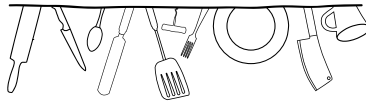
Все перемешиваем, укладываем в банку, отправляем в холодильник.

Пшениная каша

1 стакан кефира, $\frac{2}{3}$ стакана крупы, 1 ч. л. меда, немного нарезанной кураги, изюм. Кефир используем теплым, не из холодильника. Все перемешиваем.

Пусть ваш малыш сам придумает какой-то рецепт. Если получится нечто несъедобное, вам все равно придется съесть с восторгом овсянку с медом, сахаром, конфетами, вареньем, кусками шоколада, печенья. Повар для вас старался, положил все самое замечательное.

Маленький ребенок может приготовить и десерт.



Шоколадная колбаса

500 г печенья, подойдет «Юбилейное», 200 г сливочного масла, 4 ст. л. какао. Не быстрорастворимого, а которое надо варить. Я использую «Золотой ярлык». $\frac{1}{2}$ стакана (250 мл) молока нормальной жирности, 100 г сахарного песка.

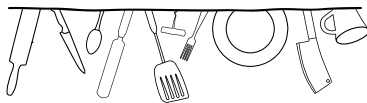
Печенье складываем в любой пакет, завязываем его и с помощью скалки измельчаем. Далее, если ребенок совсем маленький, потребуется помощь мамы, потому что 200 г сливочного масла надо растопить. Масло, молоко соединяем. Сахар смешиваем с какао. Вливаем маленькими порциями в эту масляно-молочную смесь. Отправляем туда печенье, перемешиваем. Массу выкладываем на фольгу или пищевую пленку, придаем ей форму колбасы, кладем в холодильник на 3–4 часа. Не в морозильник, просто на полку.

ГОТОВЯТ ДЕТИ

Я думаю, что мама, бабушка должны разрешать малышу присутствовать на кухне во время готовки. И объяснять простые, но очень нужные правила. Жидкость маленькими порциями наливается в сухие ингредиенты, никогда наоборот. То есть молоко добавляют понемногу в муку, сахар и т.д. Котлеты кладут на хорошо разогретую сковородку, обжаривают быстро с двух сторон без крышки, потом уменьшают огонь и дожаривают под крышкой.

И в магазин, на рынок неплохо взять ребенка: научить его выбирать овощи, фрукты, рыбу. Объяснить, что в магазине, на упаковке всегда надо смотреть на срок годности продуктов и изучить состав, например, печенья-конфет. Человек не способен долго прожить без еды, но она бывает полезной или вредной. Если малыш с детства усвоит принципы правильного питания, то, став взрослым, он избежит многих проблем.

И еще несколько очень простых рецептов для самых маленьких поваров.



Фруктовый шашлык

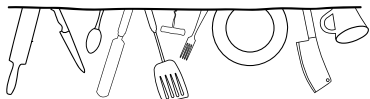
Любые фрукты. Шоколадка. Деревянные палочки. Мама нарезает крупными ломтиками: бананы, киви и т.д. Ребенок может разобрать на дольки мандарины, очистить клубнику от плодоножек. Шоколад растапливают. В каждый кусок втыкают палочку, обмакивают фрукты в шоколад, кладут на решетку, через минут десять можно подавать к столу.

Мухоморы

6 сваренных вкрутую куриных яиц, 1 банка любых рыбных консервов, 3 помидора, немного майонеза.

От яйца отрезают верх, примерно $\frac{1}{3}$ от общего размера. Осторожно вынимают желток. Получается пустой «бочонок» из белка. Помидоры разрезаем на 2 равные части, вынимаем чайной ложкой часть мякоти, не всю. Рыбные консервы разминаем вилкой, соединяем с мякотью помидоров, желтком, еще раз размешиваем. Наполняем этой смесью «бочонок». Сверху кладем на каждый по половинке помидоров — это шляпка нашего мухомора. Для схожести капаем сверху немного майонеза.

Есть вариант, когда этот соус добавляют и в начинку. Но я так не делаю. Майонез советую лучше сделать дома. Как готовить майонез, рассказано в разделе «Монастырская кухня», в рецепте **Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея**.



Омлет в чашке

Нужны посуда, примерно 350 мл, не меньше, 1 яйцо, немного молока или сливок, 1 ст. л. тертого сыра, небольшой помидор. Соль, перец по вкусу.

Яйцо разбиваем, белок и желток смешиваем с молоком. Маленький секрет. Если хотите пышный омлет, то не выбрасывайте сразу скорлупу. Налейте в нее молоко и добавьте к яйцу. Скорлупа —