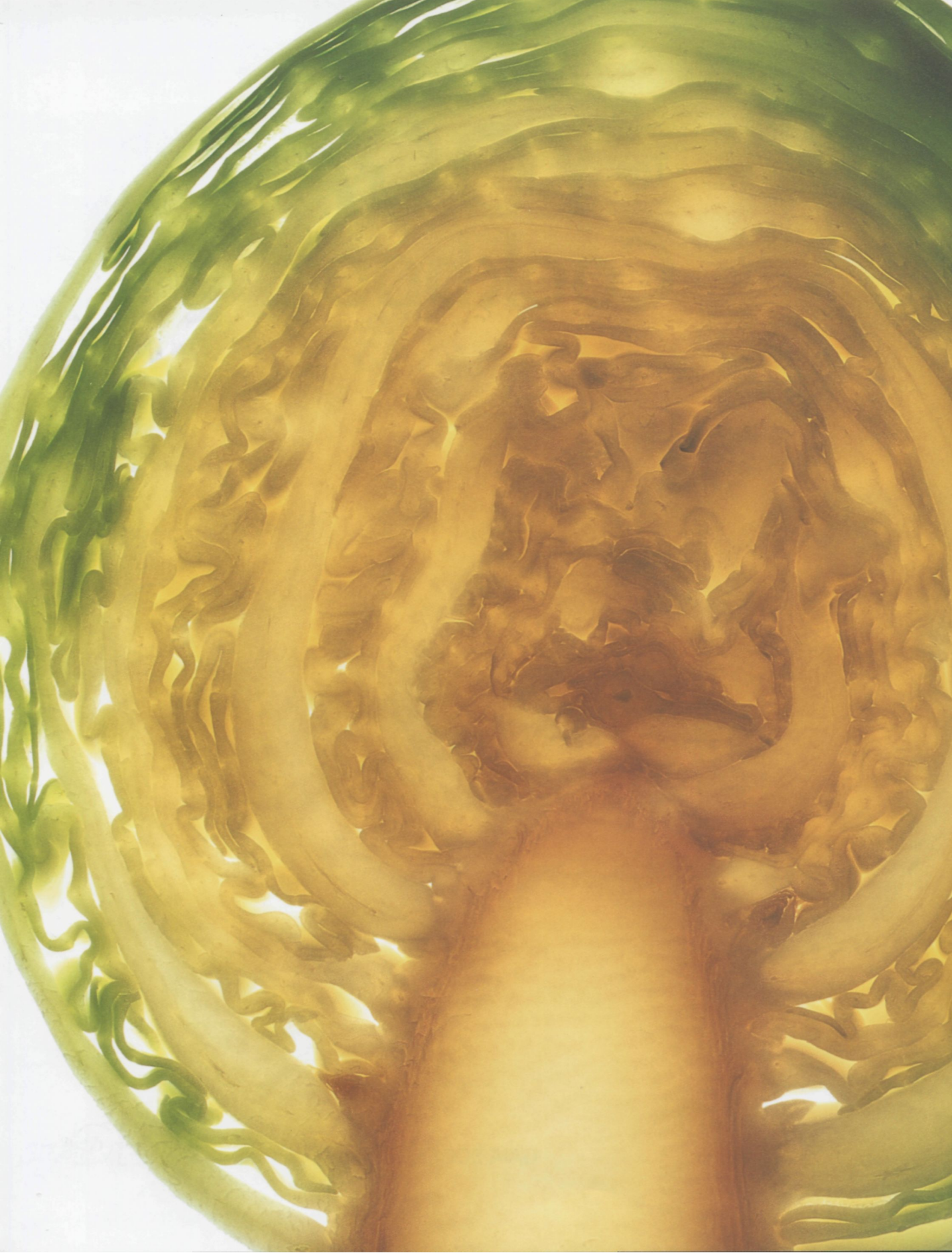


Кулинарная КНИГА ЙОГИ

Вегетарианские рецепты
для здорового тела и разума







КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЙОГИ

Вегетарианские рецепты
для здорового тела и разума



МОСКВА
2006

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

УДК 641
ББК 36.997(4Вел)
К90

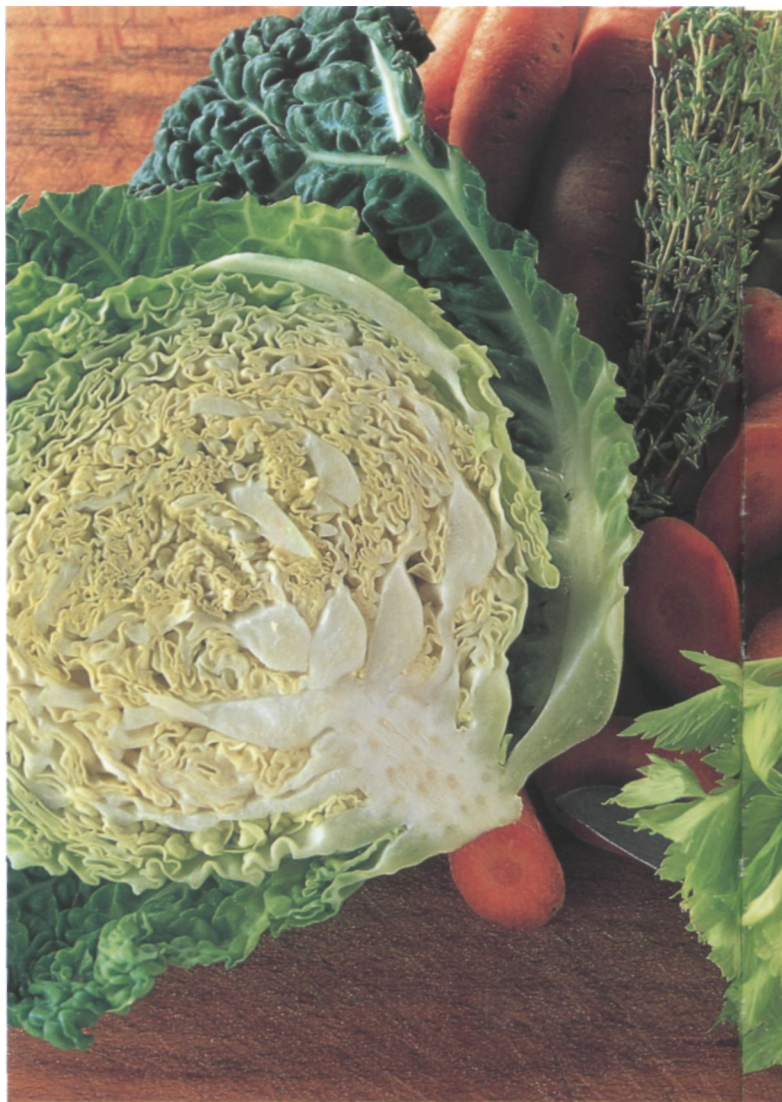
Кулинарная книга йоги : вегетарианские рецепты для здорового тела и разума / Пер. с англ. А. Степановой. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006. — 160 с. : ил.

ISBN 5-8183-1009-4 (рус.)
ISBN 1-85675-094-9 (англ.)

Перед вами классическое руководство по здоровому питанию, разработанное специалистами центра «Шивананда-йога Веданта». Это первая полная иллюстрированная книга по йогической кулинарии, где приводятся рецепты с использованием полезных, экологически чистых продуктов, которые поддерживают жизнеспособность, энергию, здоровье, приносят радость и душевную гармонию. Простые рецепты, разработанные с учетом совместимости продуктов и времени дня, учитывают интересы широкого круга читателей, в том числе и вегетарианцев.

Для широкого круга читателей.

УДК 641
ББК 36.997(4Вел)



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

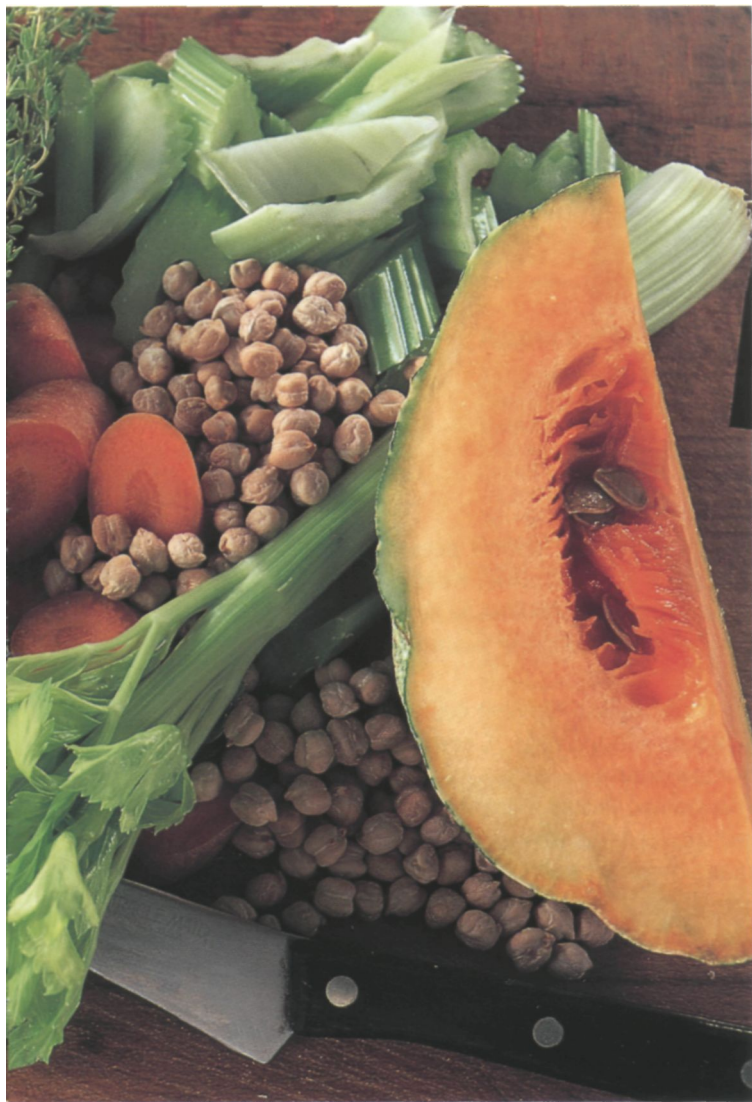
Copyright © Gaia Books Limited 2000

Copyright © text The Sivananda Yoga Vedanta Centre 2000

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ФАИР-ПРЕСС, 2006

ISBN 5-8183-1009-4 (рус.)
ISBN 1-85675-094-9 (англ.)

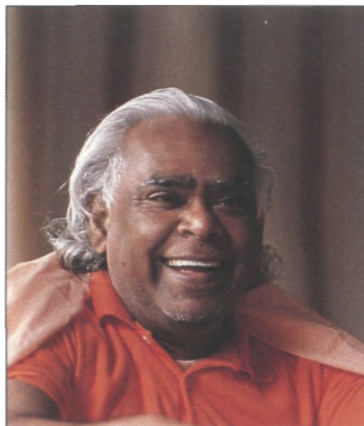
Благодарим специалистов по домоводству Энн Шизби, Анжелу Боджинао, Стивена Вилера и всех тех, кто проверял рецепты: помощника Кэрл Теннант — Кейт Джей; моделей — Найю и Теджаса; помощников дизайнера Фила Гамбла и Мэтта Моата; королевских издателей за разрешение воспроизвести цитаты из «Полной иллюстрированной книги йоги» («The Complete Illustrated Book of Yoga»), авторским правом на которую обладает Свами Вишну Девананда (© 1960 и © 1988 «Julian Press, Inc.»)



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
Йогическое начало дня.....	20
Суп самскарас.....	32
Чудесные зерна.....	44
Прана из белка.....	66
Овощная вирия.....	82
Сладости саттва.....	100
Последний штрих.....	116
Праздники йогов.....	128
Апрель в Париже.....	130
Пикник под солнцем.....	134
Южноиндийская Бандхара.....	138
Праздник на Ближнем Востоке.....	142
Зимнее празднество.....	146
Голодание.....	150
Словарь.....	156
Литература.....	159

Центр «Шивананда-йога» признателен Шакти Уорвик (Нью-Йорк) за вдохновение, написание текста и подбор рецептов для первого наброска этой книги; Шанти Смит (Лондон) за комплектацию всех рецептов и преобразование их в форму, пригодную для публикации; Уме Миллер (Квебек) за составление книги «Кулинарная книга Шивананды» («Sivananda Cookbook»), откуда были взяты многие из рецептов; Преме Венугопаиян за редкие рецепты разнообразных и необычных вкусных блюд из южноиндийского Бандара, Найджелу Волкеру, Свами Радхаприйянанда, Свами Гайятринанда, Ганешу, Камалу, Преме и Даттрейе и многим другим за предоставленные ими рецепты; Джае и Падмавати за организацию, Пурне и ее команде, посвятившей себя карма-йоге, за тестирование, а также всем учащимся Лондонского центра «Шивананда-йога» за их терпение при опробовании всех предлагаемых рецептов.



Центры «Шивананда-йога Веданта» представляют собой всемирную сеть школ с международной штаб-квартирой в Вал-Мори не, Квебек, Канада. Центры основаны Свами Вишну Деванандой, признанным авторитетом в хатха-йоге и раджа-йоге. Их цель — распространение знаний о йоге и обучение этому древнему искусству.

Уроженец Южной Индии, Свамиджи (под таким именем он известен повсюду) приехал на Запад в 1957 году, когда его учитель, Свами Шивананда, призвал его к себе со словами «люди ждут».

Свамиджи посвятил свою жизнь примирению — как внутри себя, так и на глобальном уровне — и понял, что сейчас, больше чем в любой другой период истории, люди ежедневно сталкиваются со стрессами и внешним давлением, которые не поддаются их контролю. Он понял, как старинные методы йоги могли бы использоваться для решения многих неотложных проблем современной жизни, например проблем здоровья, стрессов, отчуждения близких и даже проблем войн.

Свамиджи объединил древнюю мудрость йоги в пять принципов, которые легли в основу его *«Полной иллюстрированной книги йоги»*. Несколько лет спустя он выпустил в свет книгу *«Медитация и мантры»* (*«Meditation and Mantras»*), одну из самых полных в настоящее время и доступных книг, основанных на первоисточниках. Он написал комментарий к древнему священному писанию — *«Хатха-йога-прадипика»* (*«Hatha Yoga Pradipika»*) и был вдохновителем книг *«Книга йоги»* (*«The Book of Yoga»*) и *«Йога - дух и тело»* (*«Yoga Mind & Body»*).

Свами Вишну Девананда покинул свое тело в ноябре 1993 года. Сейчас существуют 25 центров и ашрамов «Шивананда-йога Веданта», а также много других центров и преподавателей во всем мире, присоединившихся к ним.

Адреса ашрамов

Sivananda Ashram Yoga Camp
673, 8th Avenue
Val Morin
Quebec JOT 2R0, CANADA
Tel: +1.819.322.3226
Fax: +1.819.322-5876
e-mail: HQ@sivananda.org

Sivananda Ashram
P.O. Box 195, Budd Road
Woodbourne, NY 12788
U.S.A.
Tel: +1.845.436.6492
Tel: +1.845.434.1032
e-mail: YogaRanch@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat
P.O. Box N7550
Paradise Island, Nassau
BAHAMAS
Tel: +1.242.363.2902
Fax: +1.242.363-3783
e-mail: Nassau@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta
Dhanwanthari Ashram
P.O. Neyyar Dam
Thiruvanthapuram Dt.
Kerala 695 572
INDIA
Tel: +91.471.2273.093
Fax: +91.471.2272.093
e-mail: YogaIndia@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Farm
14651 Ballantree Lane, Comp. 8
Grass Valley, CA 95949,
U.S.A.
Tel: +1.530.272-9322
Fax: +1.530.477.6054
USA: +1-800-469-9642
e-mail: YogaFarm@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta
Meenakshi Ashram
Kalloothu, Saramthangi Village
Vellayampatti P.O., Palamedu (via)
Vadippatti Taluk, Madurai Dist.
625 503 Tamil Nadu, INDIA
Tel: +91.452.209.0662
e-mail: madurai@sivananda.org

Sivananda Kutir
P.O. Netala, Uttara Kashi Dt
(near Siror Bridge)
Uttaranchal, Himalayas, 249 193
INDIA
Tel: +91.1374.222624/236296
Fax: +91.1374.224159
e-mail: himalayas@sivananda.org

Sivananda Yoga Retreat House
Am Bichlachweg 40A
A- 6370 Reith bei Kitzbuhel
AUSTRIA
Tel: +43.5356.67.404
Fax: +43.5356.67.4044
e-mail: tyrol@sivananda.net

Chateau du Yoga Sivananda
26 Impasse du Bignon
45170 Neuville aux bois
FRANCE
Tel: +33.2.38.91.88.92
Fax: +33.2.38.91.18.09
e-mail: orleans@sivananda.net

Адреса центров

ARGENTINA
Centro Internacional de Yoga
Sivananda
Julian Alvarez 2201
CP 1425 Buenos Aires
ARGENTINA
Tel: +54.11.4827.9269/9566
Fax: +54.11.4827.9512
e-mail: BuenosAires@sivananda.org

AUSTRIA
Sivananda Yoga Vedanta
Zentrum
Prinz-Eugenstrasse 18
A-1040 Vienna, AUSTRIA
Tel: +43.1.586.3453
Fax: +43.1.587.1551
e-mail: vienna@sivananda.org

CANADA
Sivananda Yoga Vedanta Centre
5178 St Lawrence Blvd
Montreal, Quebec H2T 1R8
CANADA
Tel: +1.514.279.3545
Fax: +1.514.279.3527
e-mail: Montreal@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
77 Harbord Street
Toronto, Ontario M5S 1G4,
CANADA
Tel: +1.416.966.9642
e-mail: Toronto@sivananda.org

FRANCE
Centre Sivananda de Yoga
Vedanta
123 Boulevard de Sebastopol
F-75002 Paris,
FRANCE
Tel: +33.1.40.26.77.49
Fax: +33.1.42.33.51.97
e-mail: Paris@sivananda.net

GERMANY
Sivananda Yoga Vedanta
Zentrum
Steinheilstrasse 1
D-80333 Munich, GERMANY
Tel: +49.89.52.44.76
Fax: +49.89.52.91.28
e-mail: Munich@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta
Zentrum
Schmiljanstrasse 24
D-12161 Berlin, GERMANY
Tel: +49.30.8599.9799
Fax: +49.30.8599.9797
e-mail: Berlin@sivananda.net

INDIA
Sivananda Yoga Vedanta
Nataraja Centre
A-41 Kailash Colony
New Delhi 110 048,
INDIA
Tel: +91.11.2648.0869/
2645.3962
e-mail: Delhi@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
House No.18, TC 36/1238
Subhash Nagar
Vallakkadavu PO, Perunthanni,
Tivandrum,
695 008, Kerala, I
NDIA
Tel: +91.471.245.1398/245.0942
FAX: +91.471.246.5368
e-mail: Trivandrum@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
3/655 (Plot No. 131) Kaveri Nagar
Kuppam Road
Kottivakkam, Chennai (Madras)
600 041
INDIA
Tel: +91.44.2451.1626/245.2546
e-mail: Madras@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
Plot • 23, Dr Sathar Road
Anna Nagar, Madurai 625 025
Tamil Nadu, INDIA
Tel: +91.452.252.1170
Fax: +91.452.539.3445
e-mail: maduraicentre@sivanan-da.org

ISRAEL
Sivananda Yoga Vedanta Centre
6 Lateris St., Tel Aviv 64166,
ISRAEL
Tel: +972.3.691.6793
Fax: +972.3.696.3939
e-mail: TelAviv@sivananda.org

SPAIN
Centro de Yoga Sivananda
Vedanta
Calle Erasos 4
E-28028 Madrid, SPAIN
Tel: +34.91.361.5150
Fax: +34.91.361.5194
e-mail: Madrid@sivananda.org

SWITZERLAND
Centre de Yoga Sivananda
Vedanta
1 Rue de Minoteries
CH-1205 Geneva, SWITZERLAND
Tel: +41.22.328.03.28
Fax: +41.22.328.03.59
e-mail: Geneva@sivananda.org

URUGUAY
Asociacion de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz 1523
11200 Montevideo, URUGUAY
Tel: +598.2.401.09.29 /401.66.85
Fax: +598.2.400.73.88
e-mail: Montevideo@sivananda.org

UNITED KINGDOM
Sivananda Yoga Vedanta Centre
51 Felsham Road
London SW15 1AZ
UNITED KINGDOM
Tel: +44.20.8780.0160
Fax: +44.20.8780.0128
e-mail: London@sivananda.net

UNITED STATES
Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 Bryn Mawr
Chicago, IL 60660, USA
Tel: +1.773.878.7771
Fax: +1.773.878.7527 878-7527
e-mail: Chicago@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
243 West 24th Street
New York, NY 10011, USA
Tel: +1.212.255.4560
Fax: +1.212.727.7392
e-mail: NewYork@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1200 Arguello Blvd
San Francisco, CA 94122, USA
Tel: +1.415.681.2731
Fax: +1.415.681.5162
e-mail: SanFrancisco@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
13325 Beach Avenue
Marina del Rey, CA 90292, USA
Tel: +1.310.822.9642
e-mail: LosAngeles@sivananda.org



ВВЕДЕНИЕ

Йоги верят, что «сила духа увеличивается пропорционально развитию тела и сознания, в которые дух заключен. Поэтому йога предлагает методы тренировки и развития физического тела и сознания.

Свами Вишну Девананда, «Полная иллюстрированная книга йоги»

Физическое тело — это инструмент или, как его еще можно назвать, транспортное средство для души при ее движении к совершенству. Так же как и другие транспортные средства, тело («автомобиль») должно соответствовать определенным требованиям, которые необходимо выполнять, чтобы оно служило безотказно и выполняло требования, обусловленные его функциями. Эти требования — пять принципов йоги: правильное упражнение, правильное дыхание, правильное расслабление, здоровое питание, позитивное мышление и медитация.

Правильное упражнение действует как смазка. В йоге физические упражнения называются асанами (это слово на санскрите означает «устойчивая поза»); они помогают поддерживать функционирование суставов, мускулов и других частей тела на должном уровне, увеличивая подвижность и гибкость.

Правильное дыхание помогает телу соединиться со своей «батареей» — солнечным сплетением, где сосредоточен запас огромной потенциальной энергии. Когда она извлекается при выполнении особых дыхательных техник йоги, известных как пранаяма, эта энергия направляется на физическое и умственное омоложение организма.

Правильное расслабление можно сравнить с системой охлаждения в радиаторе автомобиля. Когда тело и разум постоянно перегружены, их мощность уменьшается. Расслабление (релаксация) — это природный способ подзарядки тела и ума.

Здоровое питание зависит от правильного выбора топлива. Тело получает энергию, необходимую ему для работы, поддерживает себя за счет праны (жизненной энергии), воздуха, воды и пищи. Сбалансированное питание, основанное на потреблении чистых, натуральных продуктов, обеспечивает хорошую сопротивляемость организма заболеваниям.

Позитивное мышление и медитация позволяют человеку сохранять контроль над собой, помогают устранить негативные мысли, успокоить психику. Как любому автомобилю нужен умный водитель, так и тело нуждается в сбалансированном разуме. Регулярные медитации очищают и настраивают ваш разум, совершенствуют вашу способность к концентрации.

ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Эта поваренная книга посвящена основным принципам йогического питания, традиционно являющегося молочно-вегетарианским, состоящим из зерна, бобовых, фруктов, овощей, орехов, семян и молочных продуктов. Блюда, предусмотренные этой системой питания, готовятся в основном из натуральных продуктов, они полезны для здоровья, а также оказывают положительное влияние на разум и прану и достаточно просты в приготовлении.

Вопрос о том, созданы ли люди вегетарианцами или нет, остается дискуссионным для всех — от философов до анатомов. Что касается целесообразности и пользы от употребления в пищу продуктов животного происхождения, то следует учесть, что в этих продуктах содержится много холестерина и мочевой кислоты, так же как в пищевых добавках и консервантах — все они вносят свой вклад в разрушение организма множеством болезней. Установлено, что питание, включающее мясные продукты, в значительной степени приводит к уплотнению стенок сосудов, в результате чего повышается кровяное давление, возникают сердечные приступы, артрит и подагра. Избыток мочевой кислоты в суставах ведет к артриту, в то время как артерии, забитые холестерином и другими отложениями, уменьшают приток крови к мозгу, способствуя более быстрому наступлению старости и высокому кровяному давлению.

В современных условиях производство мяса можно сравнить с промышленным производством, когда его рентабельность оценивается по прибыльности вложения капитала, то есть по привесу скота, для чего скот содержится на специальном рационе, включающем как гормоны (в качестве стимуляторов привеса), так и антибиотики (в качестве мер профилактики заболеваний, чтобы избежать потерь прибыли). Большая часть этих гормонов и антибиотиков остается в клетках тела животных и попадает в организм потребителя. Поскольку вся жизнь на Земле питается энергией Солнца, видимо, мы интуитивно понимаем, что чем ближе к источнику энергии то, что мы едим, тем более мощную энергию мы получаем.

Не будем подробно обсуждать здесь множество физических причин, обуславливающих переход на вегетарианское питание. Ограничимся выводом о том, что животный белок не есть необходимый компонент здорового питания: имеется много других источников белка — типа бобовых культур, орехов и семян, — так же как и других растительных источников углеводов, жиров, волокон, витаминов и минералов, то есть тех питательных веществ, которые мы стараемся получить из пищи.

А теперь обратимся к психологическому и духовному обоснованию вегетарианства. Жизнь в мире животных жестока и по сути своей представляет цикл резни: более сильное или более хитрое животное убивает более слабое, чтобы выжить, и так продолжается до тех пор, пока оно само не станет добычей более сильного хищника. Люди отличаются от животных тем, что они наделены интеллектом и доброй волей, поэтому имеют возможность обойти часть этого цикла в гармонии с другими формами жизни. Закон кармы, судьбы: «Для каждого действия есть равное противодействие» — непреклонен, неумолим и неизменен. Боль, которую вы причиняете другому, вновь вернется к вам, а счастье, которое вы доставляете другим, возвратится к вам, приумножая ваше собственное счастье.



При помощи чистой пищи мы движемся к очищению внутренней природы.

Свами Шивананда



«Вскоре после того, как я начал вести группы в Американском центре «Шивананда-йога Веданта», я прочитал «Полную иллюстрированную книгу йоги», написанную Свами Вишну Деванандой. Многие в ней были для меня открытием, особенно раздел, посвященный натуральному питанию для мужчин (я полагаю, что он применим и для женщин). Никогда раньше мне не приходило в голову, что можно не есть мяса. Я никогда не встречал вегетарианца, не слышал о вегетарианстве — это была Америка 1962 года.

Однажды моя мать решила приготовить особое угощение. Она купила несколько омаров, наполнила ванну водой, так что они могли ожидать своей судьбы в комфортных условиях, и, налив большой котел воды, поставила его на огонь. Когда живые омары были брошены в кипящую воду, я услышал их крики.

В моем сознании мелькнула мысль: «Как я мог причинить ужасное страдание таким же живым, как и я, существам только потому, что мне нравится вкус их плоти?» Я осознал главный принцип йоги — принцип ненасилия — и никогда больше не ел ни мяса, ни рыбы».

Свами Сарадананда

Рецепты в этой книге находятся в соответствии с древней философией йоги и веданты — недуалистической философии, которая служит метафизическим основанием йоги. Йога предписывает молочно-вегетарианскую диету не только из духовных и моральных побуждений, но и потому, что такая диета — путь к здоровью. Йогическое питание само по себе дисциплинирует и тело, и сознание, поэтому оно находится в соответствии с духовным принципом благоговения перед жизнью, выраженного как принцип ненасилия.

Аннамайя-коша (физическое тело) создана из пищи. Сама наша жизнь — результат взаимодействия пищи и жизни, то есть материи и энергии. Пища преобразовывается в энергию, а энергия использует пищу. Пища — это

одно из средств достижения и сохранения здорового образа жизни. Она в значительной мере дает возможность человеку быть свободным от заботы о поддержании работоспособности своего организма на должном уровне, что создает условия для концентрации сознания человека в определенном направлении, а это, в свою очередь, создает основу для духовного роста личности. Сам процесс приготовления пищи дисциплинирует человека. Он учит делать хорошее для других, организовывать себя и учит работать, нередко находясь в напряжении и оставаясь при этом спокойным. Он также воспитывает чистоплотность, воображение и ответственность. Йогическое питание состоит из чистой вегетарианской свежеприготовленной пищи, сделанной с любовью. И решив перейти на вегетарианское питание, вы сможете освоить и другие четыре принципа йоги — упражнения, дыхание, расслабление, позитивное мышление и медитацию. Даже если вас интересуют только физические упражнения йоги, вы будете удивлены тем, насколько увеличились ваши возможности после перехода на вегетарианскую диету.



Чистая пища приносит чистоту разуму. Дух — самая тонкая сущность пищи.

Начинающий должен быть внимателен в выборе компонентов питания в начале своей духовной жизни.

Свами Шивананда

ТРИ ГУНЫ

Поистине человек состоит из сущности пищи.

Тайттирия-упанишада, II, 1

В соответствии с воззрениями йогов, сознание формируется из самой тонкой части (или сущности) пищи. Если потребляемая пища чистая, то сознание получает необходимые строительные материалы для развития сильного и тонкого интеллекта и хорошей памяти. Йогическим можно назвать питание, которое приводит к миру внутри тела и сознания и поощряет духовное развитие.

Все в природе, включая наше питание, можно отнести к трем категориям (первичным силам), или гунам*: саттва (ясность, чистота), раджас (энергия, движение) и тамас (инертность, косность). Ментальный облик человека может быть оценен исходя из типа пищи, которой он отдает предпочтение. Йоги полагают, что вы — это то, что вы едите, а продукты, которыми вы питаетесь, отражают ваш уровень умственной и духовной чистоты. Поскольку с переходом на вегетарианское питание ваша жизнь будет изменяться в положительную сторону, вы увидите, что ваши пищевые предпочтения также изменятся. Йогическое питание базируется на пищевых продуктах типа саттва.

Продукты типа саттва

Пища, дорогая тем, кто в гуне добродетели, увеличивает продолжительность жизни, улучшает их существование и дает силу, здоровье, счастье и удовлетворение. Такая пища сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу.

Бхагавадгита, XVII, 8

Чистые пищевые продукты, которые увеличивают жизненную силу, здоровье и радость, здоровые, питательные и приятные — это продукты типа саттва. Такие продукты делают сознание чистым и спокойным, помогают достичь хладнокровия, уравновешенности и миролюбия. Пищевые продукты типа саттва дают максимальную энергию, придают человеку сил, увеличивают выносливость, помогают устранять усталость даже тем, кто выполняет напряженную работу. Они способствуют доброжелательному отношению к окружающим и помогают в медитативной практике.

Пищевые продукты должны быть свежими и натуральными, желателен выращенными естественно, не измененными генетически, без консервантов или искусственных добавок. И съедены они должны быть, насколько это возможно, в своем естественном состоянии — или сырыми, или приготовленными на пару.

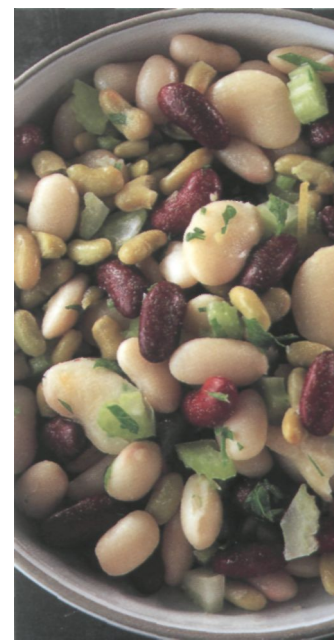
Пищевые продукты типа саттва включают прежде всего **зерновые** — такие, как кукуруза, ячмень, пшеница, неполированный рис, овес, просо и киноа, — а также грубые продукты типа овсянки и хлеба с отрубями. Они хороши для зубов и челюстей, стимулируют процессы пищеварения и выделения. Зерно

* Термины, а также ингредиенты блюд индийской и японской кухни разъясняются в словаре в конце книги. - *Прим. ред.*



Пища делает возможным мышление. Следовательно правильная пища — дел первостепенной важности. Вы должны есть, только когда у вас радостное состояние духа. Не переполняйте желудок.

Свами Шивананда



снабжает организм необходимыми углеводами, главным источником энергии для тела, а также содержит приблизительно половину аминокислот (см. с. 67), необходимых для формирования белка.

Человеку нужны и **белковые пищевые продукты** типа бобовых, орехов и семян. Белки — строительные блоки тела. Ключом к здоровой вегетарианской диете служит питание таким набором пищевых продуктов, которые обеспечивали бы организм всем комплексом аминокислот, необходимых для создания белков.

Фрукты, как свежие, так и сушеные, равно как и натуральные фруктовые соки, включались в древности в питание раджа-йогов и риши-йогов. Среди разнообразия пищевых продуктов фрукты занимают одно из важнейших мест в меню йогов. Удивителен лечебный эффект свежих сочных фруктов. Они наполняют организм жизненной силой, минералами, витаминами и грубыми волокнами. Их щелочная среда помогает поддерживать кровь чистой.

Весьма важны в питании **овощи**, поскольку они содержат много минералов, витаминов и грубых волокон. Питание должно включать очищенные от семян овощи — огурцы и тыквенные культуры, например кабачок, тыква, патиссон, а также все листовые овощи и корнеплоды или клубни. Их лучше есть сырыми или после минимальной кулинарной обработки.

Травы используются для приправ и травяных чаев.

Натуральные подсластители — такие, как мед, патока, кленовый сироп и концентрированный яблочный сок, — значительно полезнее, чем обработанный сахар. Нерафинированный сахар — традиционная часть йогических диет в Индии, где он известен как пальмовый сахар-сырец, — вырабатывается непосредственно из тростника и не подвергается обработке. Белого сахара в здоровом питании по возможности избегают.

Молочные продукты — такие, как молоко, масло, сыр и йогурт, — традиционно составляют существенную часть йогического питания. Но поскольку в рацион животных нередко включают гормоны и антибиотики, то часть их попадает в молоко. Поэтому везде, где только это оказалось возможным, мы предложили растительную альтернативу молоку. Если вы все-таки хотите использовать молочные продукты, мы рекомендуем делать это в весьма ограниченном количестве, так как они имеют тенденцию усиливать выработку слизи, которая препятствует естественному потоку дыхания.

Продукты типа раджас

Пища слишком горькая, слишком кислая, соленая, пряная, острая, сухая и горячая дорога тем, кто в гуне страсти. Такая пища вызывает страдания, несчастья и болезни.

Бхагавадгита, XVII, 9

В йогическом питании избегают пищевых продуктов типа раджас, потому что они чрезмерно стимулируют тело и сознание. Они возбуждают страсти и неистовство, вызывают физическое и умственное напряжение, приносят беспокойство и сводят на нет баланс тела и сознания, который очень важен для счастья. Однако помните, что разделение пищевых продуктов по типу на саттва, раджас и тамас — сравнительное, а не абсолютное. Оно предназначено для того, чтобы помочь вам разобраться в ваших пищевых предпочтениях и изменить вашу диету в



Современная система быстрого питания, с употреблением большого количества искусственных соединений и сахара, разрушила естественный баланс тела. Но йога может помочь нам снова настроить тело на его истинные потребности.

Свами Вишну Девананда

лучшую сторону. Даже если в рецептах присутствуют специи, они используются в весьма ограниченном количестве и могут быть постепенно выведены из рецепта, по мере того как ваши вкусовые пристрастия будут приближаться к типу саттва.

В категорию продуктов типа раджас входят лук, чеснок, редька, кофе, чай, табак и стимуляторы любого рода, а также пряные и соленые продукты, в изобилии приправленные искусственными химическими добавками, продукты-полуфабрикаты (замороженные, высушенные или законсервированные продукты для быстрого приготовления) и закуски. Пища типа саттва, принятая в неподходящем месте, «на бегу», также становится относящейся к типу раджас. Рафинированный (белый) сахар, безалкогольные напитки, готовая горчица, острые специи, сильно приправленные специями пищевые продукты, а также пища чрезмерно горячая, горькая, кислая или соленая — все эти продукты относятся к типу раджас, и их надо стремиться избегать.

Острые специи и приправы чрезмерно стимулируют сознание и раздражают слизистую оболочку кишечника. Пищевые продукты типа раджас усиливают похоть, гнев, жадность, себялюбие, насилие и эгоизм — все те черты, которые отделяют людей друг от друга и от реализации божественного. Раджас — энергия, которая создает разногласия в жизни людей и приводит к войнам.

Пищевые продукты типа тамас

Пища, приготовленная более чем за три часа до еды, пища разложившаяся и испорченная, пища, состоящая из остатков и непригодных продуктов, дорога тем, кто находится в гуне темноты.

Бхагавадгита, XVII, 10

Пища, относящаяся к типу тамас, делает человека унылым, инертным и ленивым. Она отнимает у индивидуума высокие идеалы, цели и побуждения, усиливает тенденцию к страданиям от хронических болезней и депрессии и заполняет ум мраком, гневом и грязными мыслями. Отказ от продуктов типа тамас должен быть первым шагом при переходе к положительному образу жизни.

Мясо, рыба, яйца, алкогольные напитки, наркотические вещества по своей природе относятся к типу тамас. Мясоедство и алкоголизм тесно связаны. Тяга к алкоголю исчезает сама собой, когда из питания исключается мясо.

Несвежие, испорченные, грязные продукты, незрелые и перезрелые фрукты — все это продукты, относящиеся к типу тамас. К этому типу относятся также пищевые продукты, которые были подвергнуты брожению, засолке или обжариванию на открытом огне, продукты, много раз нагревавшиеся; готовые наполовину или готовившиеся слишком долго; продукты, прошедшие двукратную кулинарную обработку; консервированные, переработанные продукты или продукты, многократно подвергавшиеся переработке.

Включены в эту категорию и грибы, поскольку они растут в темноте, и уксус, так как он является продуктом брожения и замедляет пищеварение.

Пища, жаренная во фритюре, трудно переваривается. Жир, проникающий в нее, не позволяет желудочному соку воздействовать на нее. При жарке разрушаются ценные пищевые свойства необходимых для здоровья продуктов, и пища приобретает качества, свойственные типу тамас.

Чрезмерное употребление пищи типа саттва делает ее относящейся к типу тамас.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Все существа порождены пищей. Будучи рожденными, они растут при помощи пищи. Пищу едят все живые существа, и она тоже ест их.

Тайттирия-упанишада, II, 2.1

Мы постоянно находимся в круговороте рождений и смертей. Тело рождается, растет, изменяется, распадается, умирает... и рождается снова. Смерть означает, что нам придется оставить это физическое тело по причине кармы. Пища дала нам это тело, и теперь оно возвращается в пищевую цепочку.

Свами Вишну Девананда проиллюстрировал это так: «Например, я ем хороший красный сочный помидор, и мое тело растет. Что случается с помидором? Он превращается в мое тело. Но и мое тело также постоянно изменяется. Однажды оно умрет. Возможно, когда вы похороните меня, вы посадите помидорный росток на то место, где лежит мое тело. Помидорный куст скажет тогда: «Вы ели помидор когда-то. Теперь я собираюсь есть вас». Затем на кусте вырастут красивые помидоры. В этом случае разрушение моего тела есть строительство помидора — и вы все наслаждаетесь хорошим томатным соусом!»

Диета, которая не находится в согласии с принципами возврата долга жизни, причиняет вред физическому развитию и здоровью и ведет к преждевременной смерти. Высокий стандарт здоровья, энергии и жизненной силы может быть достигнут через хорошо сбалансированное питание. Такое питание позволит вам максимально развить то, что вы унаследовали от предков.

Хорошо сбалансированная диета должна дать вам необходимое количество калорий, снабдив при этом достаточным количеством разнообразных элементов пищи. Такая пища нужна нам как источник энергии для нашего ежедневного функционирования; она поставляет витамины и минералы, стимулирующие производство гормонов и предотвращающие болезни.

Вода также необходимая часть диеты. Приблизительно 70% массы тела составляет вода. В день организм теряет приблизительно 2,5 л воды через кожу, легкие, почки и пищеварительный тракт. Вода оказывает более сильное очищающее воздействие на

ткани, чем другие напитки. Она растворяет и переносит пищу. Она необходима для пищеварения и удаления шлаков из организма. Она обеспечивает терморегуляцию тела в результате работы системы потоотделения.

Все изменения в своем питании производите постепенно. Если вам что-то не подходит, уменьшите количество продукта или устраните его полностью. В процессе практики у вас разовьется «внутренний голос», который будет руководить вами в выборе подходящей для вас диеты — такой, которая наилучшим образом будет поддерживать вашу физическую активность, хорошее здоровье и умственную энергию.

Жизнь может быть непрерывным сражением, но она — и бесконечное приключение. Есть много драконов, которых надо победить. Вы будете вести войну с врагами здоровья — нечистой водой, плохой вентиляцией, сверхурочной рабо-

Простые и натуральные пищевые продукты и напитки, не являющиеся стимуляторами, участвующие в построении тканей, производящие энергию, не содержащие алкоголя, поддерживают сознание в покое и чистоте и помогают практикующему йогу постигать смысл жизни.

той, вредной пищей, болезнетворными микробами, домашними паразитами типа москитов и мух. Со всех сторон мы окружены невидимым противником, патогенными или болезнетворными микробами и бактериями. Вы должны изучить все, что можете, о ваших врагах — их путях, привычках и силе. Но вы можете укрепить и себя, развивая свои внутренние силы, придерживаясь следующих принципов здорового питания:

- Всегда уважайте вашу пищу. Каждый прием пищи начинайте с благодарности за нее.
- Поддерживайте миролюбивое настроение в течение приема пищи; соблюдайте тишину, если вы обедаете или ужинаете в одиночестве. Деля трапезу с семьей и друзьями, постарайтесь не судить никого и не обсуждать неприятные случаи.
- Приветливая беседа может создать сбалансированную, доброжелательную обстановку, благотворно влияющую на пищеварение и усиливающую способность организма ассимилировать питательные вещества из пищи.
- Не ешьте, когда вы сердиты. Отдохните некоторое время — до тех пор, пока ваше сознание не успокоится, — и лишь затем приступайте к еде. Когда вы сердиты или расстроены, железы выбрасывают ядовитые вещества, которые попадают в кровоток.
- Не ешьте ни слишком горячую, ни слишком холодную пищу — это нарушает процесс пищеварения и вызовет расстройство желудка.
- Не принуждайте себя есть что-нибудь, чего вы не любите, но и не ешьте только те продукты, которые вы любите больше всего.
- Не используйте слишком сложные комбинации продуктов: они плохо перевариваются.
- Ешьте умеренно и то, что вам кажется приятным. Простая в приготовлении и по составу еда — наилучшая диета.
- Каждый прием пищи должен включать по крайней мере одно сырое блюдо, чтобы поддерживать щелочную среду крови.
- Старайтесь воздерживаться от питья во время приема пищи, так как это приводит к разбавлению желудочного сока, что влечет за собой расстройство желудка и другие проблемы.
- Держите рот свежим и чистым, поскольку это преддверие пищеварительной системы.
- Ешьте медленно и наслаждайтесь пищей. Тщательно пережевывайте ее, помня, что переваривание пищи начинается во рту. Аппетитный вид пищи и долгое прожевывание стимулируют выделение слюны и пищеварительных соков.
- Ешьте умеренно. Чтобы быть здоровым и счастливым, не надо никогда перегружать желудок, а делать так, чтобы всегда немного хотелось есть. Чрезмерное поглощение пищи затрудняет процесс выделения, препятствует всасыванию и усвоению, приводит к перегрузке органов пищеварения и вследствие этого делает их уязвимыми перед болезнями.
- Обжоры и эпикурейцы не могут даже мечтать об успехах в йоге. Только тот, кто регулирует свое питание, способен стать йогом. Половина желудка предназначена для пищи, четверть — для воды, а оставшаяся четверть — для газов.

Простые, здоровые, чистые пищевые продукты помогают нейтрализовать шлаки и яды и полностью очистить организм.





Умеренное питание определяется как умение есть пищу приятную и полезную, посвящая ее Богу и оставляя одну четверть желудка свободным.

Хатха-йога-прадипика, I, 58



Ешьте в установленное время; старайтесь воздерживаться от еды между приемами пищи. Если вы не проголодались ко времени приема пищи, поголодайте до следующего ее приема. Ешьте только тогда, когда вы действительно хотите есть. Остерегайтесь ложного голода. Желудочный огонь — бог. Ждите явления этого бога и только тогда приступайте к еде. Старайтесь есть продукты, подвергшиеся минимальной кулинарной обработке.

Пища может быть наилучшей, когда она не переварена, а лишь слегка сварена (желательно на пару). Чрезмерная кулинарная обработка ведет к потере ценного содержания продуктов, их вкуса и аромата.

Старайтесь не есть рис и бобы поздно вечером, поскольку они тяжелы для пищеварения и вам будет трудно встать и медитировать утром. Если вы очень хотите есть, съешьте что-нибудь легкое, например фрукты.

Надо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Вы нуждаетесь в пище, чтобы поддерживать нормальную температуру тела, создавать новые клетки и заменять изношенные. Будьте проще в своих пищевых привычках. Человеку, который практикует регулярные медитации, требуется совсем мало еды.

Немного лимона и меда утром полезно для здоровья, для подпитки организма энергией и для очистки крови.

- Не выполняйте асаны сразу после еды или когда вы хотите есть. Нежелательно также делать сразу после еды любую напряженную физическую или умственную работу. Утром, когда физические и нервные силы на самом подъеме, неплохо сопроводить завтрак умеренным упражнением типа неторопливой прогулки до автобусной остановки. После ужина не должно быть никакой работы, только отдых. Уровень физической энергии в это время самый низкий и ее не нужно уменьшать еще больше.
 - Попробуйте сидеть в ваджра-асане (сидеть на пятках, соединив колени и бедра вместе) в течение 10 минут после приема пищи; это способствует ее перевариванию.
 - Не становитесь рабом еды и питья. Не создавайте вокруг диеты много суеты. Питайтесь простой и натуральной пищей. Если вы думаете о еде слишком много, это создает проблемы для здоровья. Пробуйте один раз в неделю голодать. Голодание помогает удалению из организма токсинов, перестраивает внутренний механизм и дает отдых органам.
 - Помните Бога, присутствующего в любой пище, дарующего ее нам со всей щедростью. Помните Бога в процессе приема пищи и благодарите Бога перед едой и после еды.
- «При нашем образе жизни мы постоянно подвергаемся воздействию разнообразных раздражителей. Пищу мы едим, воздух вдыхаем, окружающие нас предметы мы видим, чувствуем, слышим и касаемся их, они создают окружающую нас среду и, в свою очередь, влияют на формирование нашей внутренней среды. Мы едим то, что мы едим, в буквальном смысле, поскольку сознание построено из части того, что мы съедаем, а остальное тратится на построение нашего тела. Достижение цели жизни, удовлетворенности и совершенства требует умиротворенного и сосредоточенного сознания. Управлять сознани-

ем трудно, так как оно в действительности находится под управлением нашего физического тела. Поэтому считается, что первоначально мы учимся дисциплинировать свое физическое тело и управлять им, а лишь потом сознание может незаметно перейти под наш контроль. Питание играет важную роль в этом процессе».

Свами Вишну Девананда

Заменяющие пищевые продукты

Ниже приведены замены, которые вы можете использовать в стандартных рецептах, чтобы осуществить постепенный переход к йогическому питанию.

Продукт	Йогическая замена
<i>Сыр тертый</i>	<i>Дрожжевые хлопья</i>
<i>Творог</i>	<i>Прессованный творог тофу, накрошенный</i>
<i>Яйца как связующее</i>	<i>1 ст. ложка арахисового масла, тахини или накрошенного тофу вместо 1 яйца или 1 ч. ложка сои в порошке</i>
<i>Яйца как разрыхлитель теста</i>	<i>Разрыхлитель (двууглекислая сода) или йогурт плюс минеральная вода с газом</i>
<i>Яйца как источник протеина</i>	<i>Тофу (с добавкой куркумы, если есть желание)</i>
<i>Мясные и рыбные продукты</i>	<i>Тофу, темпех, бобовые (бобы)</i>
<i>Золотой сироп</i>	<i>Сироп из ячменного солода</i>
<i>Молоко</i>	<i>Соевое молоко, орехи и ореховое молоко, овсяное молоко, рисовое молоко</i>
<i>Лук</i>	<i>Кочанная капуста, сельдерей или турнепс (репа)</i>
<i>Уксус</i>	<i>Сок лимона</i>



Изменяйте свою жизнь к лучшему

Следование здоровой диете — очень хорошее начало для позитивных изменений в жизни; посредством диеты вы открываете двери к более здоровому и более счастливому образу жизни. Некоторые изменения могут показаться легкими, но на другие будет требоваться больше времени.

Следующие советы, объединенные с упражнениями йоги, помогут вам сделать положительные изменения постоянными. Занятия йогой начинаются с позы полного расслабления в течение нескольких минут; асаны — с позы «Здравствуй, солнце», разогревающего упражнения. «Ом» — первоначальная мантра, корень всех звуков и настроек (см. словарь, с. 157).

	1-7 недель	2-6 месяцев	6 месяцев - 1 год	2-3 года	Далее
<i>Правильное упражнение</i>	12 базовых асан + асана «Здравствуй, солнце»	Добавьте простые изменения	Добавьте промежуточные изменения	Промежуточные/ продвинутые асаны	Продвинутые асаны
<i>Правильное дыхание</i>	Займитесь глубоким брюшным дыханием	Изучите основную пранаяму	Практикуйте пранаяму 15-30 минут ежедневно	Практикуйте пранаяму 30 минут ежедневно	Практикуйте пранаяму 30*15 минут ежедневно
<i>Правильное расслабление</i>	Изучите позу полного расслабления	Поза полного расслабления — 15 минут ежедневно	Поза полного расслабления — 15 минут ежедневно	Поза полного расслабления — 15 минут ежедневно	Поза полного расслабления — 15 минут ежедневно
<i>Избавление от негативных привычек, связанных с питанием</i>	Полностью откажитесь от мяса и рыбы. Сократите употребление жареной пищи	Полностью откажитесь от яиц. Сократите употребление безалкогольных напитков и сладостей	Сократите употребление сильносоленых продуктов и копченостей	Полностью откажитесь от несвежей, горелой и прочей пищи, относящейся к типу тамас	Полностью откажитесь от лука, чеснока и прочей пищи, относящейся к типу раджас
<i>Укрепите позитивные привычки, связанные с питанием</i>	Пейте 4-5 стаканов воды ежедневно и съешьте ежедневно один салат из сырых овощей	Увеличьте употребление бобовых и тофу	Если возможно, ешьте только свежеприготовленную пищу	Хотя бы раз в неделю поешьте в тишине	Не забывайте благодарить Бога за пищу каждый раз, когда вы садитесь за стол
<i>Отказ от пищи</i>	Откажитесь от одного приема пищи в неделю, выпивая вместо него стакан свежесжатого сока	Голодайте на воде или свежеприготовленных соках один день в неделю	Один раз в году проводите трехдневное голодание на воде или свежеприготовленных соках. Практикуйте крия	Один-два раза в год проводите трехдневное голодание на воде или свежеприготовленных соках	Голодайте два раза в год: один раз — неделю на овощных соках, второй раз — три дня на чистой воде
<i>Уничтожение отрицательных привычек</i>	Если вы курите марихуану или употребляете какие-то другие наркотики, замените их брюшным дыханием	Прекратите курить. Когда вам захочется курить, применяйте йогическое дыхание	Сократите, а по возможности полностью откажитесь от употребления алкоголя	Начните отказываться от употребления кофе, чая и прочих стимуляторов	Оцените ваши плохие привычки и попробуйте устранить их одну за другой
<i>Упражнения для концентрации</i>	Дайте уйти из сознания прошлому и будущему, сконцентрируйтесь только на настоящем.	Практикуйте сосредоточение на том, что говорят другие	Ежедневно практикуйте тратака («пристально созерцать») — сосредоточение взгляда на одной точке	Ежедневно мысленно повторяйте «Ом» или другую мантру не менее 10 минут	Практикуйте сосредоточение только на одной вещи в течение некоторого времени
<i>Позитивное мышление</i>	Воздержитесь от использования оскорбительных выражений	Старайтесь проводить время с людьми, имеющими позитивный взгляд на жизнь	Прекратите откладывать дела со дня на день. Воплощайте позитивные идеи в жизнь, насколько это возможно	Удалите слова типа «не могу» из вашего лексикона(и из вашего мысленного словаря тоже)	Начните рассматривать ваши неудачи как ступени к успеху; рассматривайте их как жизненный опыт
<i>Медитация</i>	Посидите спокойно ежедневно хотя бы 20 минут, сконцентрировав сознание на дыхании	Мысленно повторяйте мантру, например «Ом», настраивая ее на свое дыхание	Увеличьте время спокойного сидения до 30 минут ежедневно	При регулярной практике сознание становится более сконцентрированным	Продолжайте регулярную практику— и вы почувствуете умиротворение
<i>Занятия</i>	Ежедневно читайте что-то вдохновляющее вас	Изучайте те стихи из Священного Писания или из поэзии, которые по своей природе являются вдохновляющими	Продумайте, как эти стихи соотносятся с вашей жизнью.	Посетите места, где проходят обсуждения подобной литературы	Продолжайте ежедневное изучение, стараясь перенести прочитанное в повседневную жизнь

МОЛИТВА ПЕРЕД ПРИЕМАМИ ПИЩИ

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ २४ ॥

*Brahmaarpanam brahmahavir
Brahmaagnau brahmanaa hutam
Brahmaiva tena gantavyam
Brahmakarmasamaadhinaa.*

Брахма —жертвоприношение,
Брахма — предложение,
Брахма льет жертвоприношение в огонь Брахмы.
Брахма действительно будет достигнут
Человеком, который видит Брахму во всех предметах и видит
Брахму во всех делах.

Бхагавадгита, IV, 24

Поедание пищи есть Брахма.
Жертва (сама пища) есть Брахма.
Человек (едок), который приносит жертву (пищу), есть Брахма, и
(желудочный) огонь, при помощи которого пища усваивается, тоже
есть Брахма.
Таким образом, видя Брахму повсюду в действии, человек достига-
ет Божественного состояния (Брахмы).

ЙОГИЧЕСКОЕ НАЧАЛО ДНЯ



Будьте трезвыми и умеренными — и вы будете здоровыми. Загорайте; проводите время под открытым небом. Солнце и открытое пространство — ваши добрые доктора. Позвольте вашей пище быть простой. Никогда не ешьте слишком много, но и не ешьте слишком мало. Ешьте достаточно. Станьте своим собственным целителем.

С вами Шивананда

Случается, что про завтрак впопыхах забывают или ограничиваются тарелкой готовой каши из коробки и чашкой (а то и нескольких) кофе. Поскольку большинство диетологов подчеркивают, что завтрак — это самый важный прием пищи в течение дня, мы включили список рецептов здоровых блюд, которые можно приготовить, прилагая минимум усилий, и которые дадут вам достаточно энергии на весь день.

Завтрак может быть легким или содержать более существенную пищу, в зависимости от ваших пищевых привычек, но его лучше не пропускать. Если ваш завтрак будет полноценным, то вероятность того, что вы перехватите какую-нибудь совершенно бесполезную для вас закуску в течение дня или к обеду будет настолько голодно, что переедите, уменьшитесь. Дети особенно нуждаются в полноценном завтраке, иначе они становятся вялыми или у них начинаются трудности с концентрацией внимания.

В ашрамах Шивананды во всем мире (ашрам — монастырь или место, предназначенное для духовного развития человека) распорядком дня предусмотрено два основных приема пищи, сочетающихся с программой асан и медитаций. Завтрак происходит в 10.00 после утренней медитации и асан. Обычно каждый успевает достаточно проголодаться к этому времени, тем более что следующий прием пищи предлагается в 18.00.



Утренний прием пищи, больше чем любой другой, напоминает нам об основной функции еды — питать наши тела. Когда большинство из нас думают о завтраке, на ум приходят только несколько пищевых продуктов и напитков. Но в нашей книге мы предлагаем интересный и довольно широкий ассортимент разнообразных блюд, чтобы вам было из чего выбирать. В хорошем завтраке должен соблюдаться баланс между различными категориями пищи, как, впрочем, и в любой другой еде. Цельное зерно в форме круп, зернового хлеба или блинов служит богатым источником сложных углеводов. Включение фруктов удовлетворяет потребность в сладком. Белок в форме тофу или бобовых обеспечивает основной обмен веществ, дает ощущение энергии и благополучия.

Сок оранжевой моркови. Если начать с естественных сырых пищевых продуктов, завтрак придаст вам выносливости и энергии для того, чтобы справиться с напряжением и нагрузками в течение дня. Морковь хорошо тонизирует мозг, богата витамином А и минералами, например кальцием. Сок моркови не только питает тело, но и очищает легкие. Согревающие свойства имбиря улучшают кровообращение и помогают пране течь свободно. Если у вас есть возможность изменить количество имбиря в соответствии с вашим вкусом, в этом случае яблоки или сельдерей можно не использовать. Около 200 г крупно нарубленной капусты можно заменить яблоками. Используйте по возможности выращенные в огороде морковь и яблоки; если они куплены в магазине, очистите их.

На 4 порции потребуется:

- 2 свежих, сочных яблока, нарезанных четвертинками;
- 3 очищенные моркови;
- корешок сельдерея;
- очищенная часть свежего корня имбиря размером 1-2,5 см или щепотка сушеного имбиря;
- 200 мл воды;
- сок $\frac{1}{2}$ лимона или 1 целый лайм.

1. Если у вас есть соковыжималка, используйте ее, чтобы выжать сок из яблок, моркови, сельдерея и части имбирного корня. Если ее нет, то порежьте морковь и сельдерей, поместите в пищевой комбайн вместе с яблоками и имбирем и перетрите смесь до кашицы, а затем выдавите сок через тонкое сито.

2. Разбавьте сок водой. Размешайте его в лимонном или лаймовом соке и добавьте порошок имбиря, если вы решили использовать его. Пейте сразу.

Мятный томатный сок. Это очищающий и освежающий напиток для раннего утра. Но поскольку помидоры слишком кислы, не стоит использовать их, когда вы голодаете. Вследствие сочетания согревающего воздействия помидора, лайма и кайенского перца получается замечательный тонизирующий напиток, который особенно хорошо употреблять зимой. Свежие соки из овощей и фруктов способствуют восстановлению сил организма, они содержат энергию, необходимую для питания клеток организма.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 л томатного сока;
- 3 ст. ложки свежего лаймового сока;
- 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты;
- щепотка кайенского перца (по желанию);
- дольки лайма для украшения.

Соедините томатный и лаймовый сок, мяту и кайенский перец (если вы решили его использовать). Разлейте по стаканам и пейте, украсив напиток дольками лайма.

Миндальное молоко. Этот поддерживающий и успокаивающий напиток был придуман Свами Вишну Деванандой в то время, когда он занимался интенсивной садханой (практика йоги, духовное осуществление самосовершенствования) в Гималаях. Такой напиток предлагается ежедневно во время интенсивных курсов «Шивананда-садхана», на которых занимаются преподаватели йоги, поскольку это богатый источник легко перевариваемой еды для быстрого пополнения энергии. Миндальные орехи — концентрированный

источник белка, а кроме того, в них высокое содержание витаминов и минералов — таких, как железо, магний, калий и цинк. Содержащийся в них жир делает потребление их весьма полезным для восстановления тканей мышц и кожи. Высоко ценимые в аюрведе (традиционной индийской медицинской системе) миндальные орехи укрепляют дыхательную систему и смазывают кишечник. Ниже указан перечень ингредиентов, рассчитанный на одного человека; если вы желаете угостить этим напитком большее число людей, просто умножайте приведенное количество каждого ингредиента на число людей.

На одного человека потребуется:

- 10 миндальных орехов, залитых с вечера количеством воды, достаточным, чтобы покрыть орехи полностью;
- щепотка сушеного кардамона;
- щепотка перца;
- 250 мл теплого молока, воды или соевого молока;
- 1 ч. ложка меда.

1. Переложите миндальные орехи в приготовленную посуду и снимите с них кожицу. Поместите орехи в кухонный комбайн или блендер, туда же влейте слитую ранее воду, положите кардамон и перец. Смешивайте на высокой скорости в течение 5 минут.

2. Соедините миндальную смесь с теплым молоком, водой или соевым молоком. Добавьте мед и размешайте. Пейте сразу.

Кружочки цитрусовых с зернышками граната. Приятный фруктовый салат вроде того, что мы предлагаем вам сейчас, — отличный способ осветить серое утро! Зернышки граната подбадривают организм при охлаждении и укрепляют его, а кроме того, они — превосходный очиститель крови. Имбирь придает салату своеобразный вкус и служит для стимуляции пищеварения.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 апельсин;
- 1 розовый грейпфрут;
- 1-2 плода киви (по желанию);
- 1/2 граната;
- 1 ст. ложка тонко размолотого имбиря (по желанию).

1. Очистите плоды цитрусовых и порежьте на кружочки толщиной 6 мм или разделите на дольки, удаляя по возможности кожуру. Порежьте на четвертинки плоды киви (если вы решили его использовать).

2. Разложите фрукты на сервировочной тарелке. Измельчите ложкой зерна граната, удалив прозрачную пленочку. Разбросайте зерна граната и порошок имбиря (если вы решили его использовать) поверх разложенных фруктов. Приступайте к еде.

Если зерен граната у вас нет, используйте черный виноград, чтобы добавить цвет этому блюду. Порошок имбиря можно заменить свежими листьями мяты. Свеженарезанный ананас также весьма желательный компонент.

Салат из инжира и яблок. На 6 порций потребуется:

- 6 сухих или свежих инжирин;
- 2 пригодных для еды яблока и 2 банана, нарезанные;
- 200 г измельченных грецких орехов;
- 2 ст. ложки натертого неподслащенного кокосового ореха;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 4 ст. ложки светлого меда;
- 125 мл йогурта, свежих сливок или ореховый крем (с. 115) (по желанию).

Если используется сушеный инжир, замочите его в холодной воде на 1-2 часа, затем слейте. Нарезьте свежие или сушеные ягоды инжира на четвертинки. Смешайте фрукты, измельченные орехи, тертый кокосовый орех, лимонный сок и мед. Ешьте сразу, заливая смесь йогуртом, сливками или ореховым кремом.

Печеные бананы. Есть старое индийское народное высказывание: «Бананы являются золотыми утром, серебряными в полдень и наилучшими ночью». Высокое содержание углеводов в них делает их совершенной едой для завтрака при активном образе жизни, а высокое содержание калия способствует эластичности мускулатуры; если вы страдаете от мышечных судорог, бананы помогут облегчить их. Студенты в наших центрах йоги и ашрамах употребляют большое количество бананов именно по этой причине.

На 4-8 порций потребуется:

- 4 банана;
- 125 мл кленового сиропа;
- 125 мл апельсинового сока;
- 50 г измельченных миндальных орехов;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного кардамона;
- 50 г размягченного масла или маргарина;
- немного натертого свежего кокосового ореха или кокосовой стружки, чтобы посыпать блюдо (по желанию).

1. Предварительно нагрейте духовку до 200°C. Очистите бананы и разрежьте их вдоль на две части. Положите половинки на противень.

2. Соедините кленовый сироп, апельсиновый сок, миндаль, кардамон и размягченное масло или маргарин.

Полейте смесью бананы и запекайте их в духовке в течение 30 минут. При желании посыпьте тертым кокосом или кокосовой стружкой и приступайте к еде.

Зимний компот. На 4-6 порций потребуется:

- 200 г сушеных абрикосов (кураги);
- 100 г слив;
- 100 г сушеных груш;
- 100 г сушеных яблок;
- 6 палочек гвоздики;
- 1 палочка корицы;
- 1 ст. ложка концентрированного яблочного сока;
- 600 мл воды.

1. Положите сушеные фрукты в емкость со специями, концентрированным яблочным соком и водой и оставьте на ночь для насыщения их жидкостью.

2. Утром переложите смесь в кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь, наполовину прикройте крышкой и кипятите в течение 25 минут. Удалите специи и принимайтесь за еду.

• **Зимняя фруктовая смесь.** Если у вас нет времени для приготовления компота, вы можете сделать быструю смесь, в которой питательные сушеные фрукты соединяются с богатым белком соевым молоком. Этот замечательный утренний горячий тонизирующий напиток — настоящий стимулятор энергии. Соедините гвоздику, палочку корицы, концентрированный яблочный сок и воду. Положите сушеные фрукты (не имеет значения, впитали они воду или нет) в кухонный комбайн или блендер вместе с 250-500 мл соевого молока (или обычного молока, если вы предпочитаете его). Добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка корицы, если хотите. Смешайте до однородности и подавайте.

Гранола. Есть много рецептов для гранолы. В предлагаемом варианте этого блюда нет масла, но в нем содержится множество зерна, орехов и семян — это настоящая сокровищница естественных масел, минералов и витаминов! В нашем приюте йоги на Райском острове на Багамах мы берем свежие кокосовые орехи с деревьев. Разрезаем их, рубим кокосовую мякоть и 50 г этой мякоти жарим вместе со смесью зерен. Как вариант может использоваться и высушенный кокосовый орех. При добавлении кокосового ореха количество жидкого подсластителя может быть уменьшено. Можно упростить рецепт, увеличивая количество одних



компонентов, если у вас нет сейчас других. Гранола может быть сделана заранее и сохранена в герметичной посуде в прохладном месте (но не в холодильнике) в течение нескольких недель. При подаче на стол надо добавить немного молока, йогурта или соевого молока.

На 12-16 порций потребуется:

- 175 мл кленового сиропа;
- 125 мл горячей воды;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки ванильной эссенции;
- 300 г геркулеса;
- 150 г ржи, проса или пшеничных хлопьев;
- 50 г пророщенной пшеницы или отрубей;
- 100 г фундука, миндаля или других орехов;
- 75 г семян подсолнечника;
- 50 г кунжутных зерен;
- 75 г кишмиша или обычного изюма;
- 50 г нарубленных фиников или других сушеных фруктов (по желанию).

1. Предварительно нагрейте духовку до 120°C. Смешайте кленовый сироп, горячую воду и ванильную эссенцию.

2. Смешайте зерно, орехи и семена в большой емкости. Перемешайте кленовый сироп, ванильную эссенцию и зерновую смесь. Разложите смесь на слегка смазанном маслом противне и запекайте в духовке в течение приблизительно 1 часа, перемешивая три-четыре раза, чтобы не подгорело. Гранола готова, когда масса подрумянится.

3. Смешайте гранолу с нарезанными небольшими кусочками сушеными фруктами (если вы решили их использовать), пока она еще теплая.

Оставьте гранолу охладиться, и затем ее можно хранить в плотно закрытых емкостях.

Крем из йогурта с овсянкой или толокном (овсяной мукой). Штаб-квартира центров «Шивананда-йога» находится в столице производства кленового сиропа, Квебеке, Канада, поэтому этот продукт у нас всегда под рукой.

Однако если вам сложно приобрести этот продукт, вы можете использовать сироп из ячменного солода, рисовый или финиковый сироп либо мед.

На 3-4 порции потребуется:

- 50 г измельченных миндальных орехов;
- 50 г среднедробленого овса (не хлопьев);
- тертая цедра и сок 1 лимона или апельсина;
- 2 ст. ложки кленового сиропа или подсластителя по выбору;
- 300 мл сливочного натурального йогурта;
- 1 ст. ложка толченого жареного миндаля.

1. Разогрейте гриль. Соедините измельченные миндальные орехи и овес. Разложите на противне и поставьте на горячий гриль. Выньте и дайте охладиться.

2. Смешайте лимонную или апельсиновую цедру и сок с подсластителем и влейте смесь в йогурт. А затем эту смесь, медленно вливая и помешивая ложкой, добавьте в миндальную смесь. Разложите ложкой по порциям в стеклянную посуду и остудите.

3. Украсьте блюдо жареным толченым миндалем и подавайте к столу.

Яблочные мюсли. Быстрый и легкий рецепт для тех случаев, когда нет времени на приготовление. Овес, как известно, дает энергию и согревает тело. Поскольку он очень щелочной, то уменьшит напряжение и поможет вам расслабиться.

На 4-6 порций потребуется:

- 50 г изюма;

- 150 мл неподслащенного яблочного сока;
- 2 яблока, без сердцевин, нарезанных крупными кусками;
- 250 г геркулеса;
- 1 ст. ложка меда;
- 25 г миндальных хлопьев;
- миндальное молоко, йогурт или соевое молоко.

1. Залейте изюм яблочным соком и подержите в течение 20 минут, чтобы сок впитался. Положите нарезанные яблоки в емкость, добавьте изюм и яблочный сок, перемешайте.

2. В полученную смесь добавьте миндальные хлопья и хорошенько смешайте. Подавайте сразу с молоком, йогуртом или соевым молоком.

Удвойте количество яблочного сока; положите в сок изюм и овес накануне вечером. Остальные компоненты добавляйте утром.

Апельсиновый кускус. Это блюдо предназначено для освежающего начала дня; попробуйте есть его вместо овсянки. Летом могут использоваться свежие абрикосы или персики. Поджаренный кокосовый орех придает особый вкус блюду, которое можно подавать на плоских тарелках или в глубоких — с йогуртом, молоком или соевым молоком.

На 4-6 порций потребуется:

- 12 сушеных абрикосов, тонко нарезанных;
- 500 мл апельсинового сока;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли;
- 175 г кускуса;
- 3 ст. ложки натертого свежего или сушеного кокосового ореха, поджаренного;
- 1 апельсин, очищенный и разделенный на дольки, для сервировки (по желанию).

1. Положите абрикосы, апельсиновый сок и соль в кастрюлю и доведите до кипения. Смешайте с кускусом и снимите с огня. Закройте кастрюлю и дайте постоять в течение 5 минут, пока жидкость не впитается кускусом. Кускус должен быть легким и взбитым и состоять из мелких кусочков, гранул.

2. Разложите получившееся по горшочкам. Украсьте каждую порцию жареным кокосом и апельсиновыми дольками (если вы решили их использовать). Подавайте теплым.

• **Болгарское коричное яблоко.** Поместите 2 яблока, нарезанных крупными кусками, 500 мл неподслащенного яблочного сока, 50 г изюма или кишмиша, $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка корицы и $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли в кастрюлю и доведите до кипения. Смешайте с 200 г болгарской пшеницы. Закройте крышкой и кипятите на малом огне приблизительно в течение 15 минут, пока вся жидкость не впитается. Подавайте теплым, перед подачей посыпьте измельченными орехами или семечками подсолнечника.

Уппама со смесью овощей. Южноиндийское блюдо для завтрака или обеда. Подается с кокосовым чатни (см. с. 125) или йогуртом.

На 6 порций потребуется:

- 450 г пшеничной или манной крупы;
- 300 г картофеля, нарезанного кубиками;
- $\frac{3}{4}$ ч. ложки паприки и $\frac{3}{4}$ ч. ложки куркумы;
- соль;
- 125 мл растительного масла;
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян черной горчицы;
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян тмина;
- 3 нарезанных помидора;
- 4 см очищенного и мелко нарубленного свежего корня имбиря;
- 3 свежих зеленых стручка перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных (по желанию);

- 300 г смеси овощей (морковь, кочанная капуста, зеленый перец), очень мелко нарубленных или натертых;
- 750 мл кипящей воды;
- немного нарезанных листьев кинзы.

1. Нагрейте большую сковороду или котелок с выпуклым дном, положите туда пшеничную или манную крупу и поджарьте на малом огне в течение 10-12 минут, постоянно помешивая, пока все не потемнеет. Выньте содержимое из сковороды и отложите.

2. Посыпьте картофель красным перцем, куркумой и небольшим количеством соли. Нагрейте масло на сковороде, добавьте картофель и жарьте на среднем огне до зарумянивания. Выньте картофель шумовкой и отложите.

3. Положите горчицу и семена тмина на сковороду и нагревайте их на большом огне, пока они не начнут лопаться. Добавьте помидоры, имбирь и перец чили (если вы решили его использовать) и хорошо перемешайте все, нагревая на малом огне. Добавьте смесь овощей и варите в течение 5 минут.

4. Добавьте кипящую воду и 1 чайную ложку соли. Медленно добавляйте пожаренную пшеничную или манную крупу, все время помешивая. Смесь должна быть легкой и рассыпчатой, без комков. Добавьте воды, если смесь получилась слишком сухой. Аккуратно соедините с жареным картофелем и украсьте листьями кинзы. Подавайте сразу.

Досас. Эти тонкие блинчики — типичный завтрак на юге Индии. Комбинация риса и урида дает в совершенстве сбалансированный белок. Подается с кокосовым чатни (см. с. 125) и самбаром (см. с. 140). Можно приготовить блинчики с начинкой, наполнив их картофелем с карри (см. с. 88), — получится масала доса.

На 4-6 порций потребуется:

- 150 г вымытого урида;
- 300 г риса басмати;
- 800 мл воды;
- 1 ч. ложка дробленого пажитника (шамбалы, бобовой мелкосеменной культуры) (по желанию);
- 1 ч. ложка соли;
- топленое или растительное масло для жарки.

1. Поместите урид дал и рис в отдельные емкости. Добавьте 300 мл воды к уриду и смешайте с пажитником (если вы решили его использовать). Добавьте остальную часть воды к рису. Дайте ему постоять хотя бы 12 часов, чтобы вода впиталась, затем размелите рис и урид дал по отдельности в пищевом комбайне или блендере с той водой, которую они впитали, добавляя немного воды, если необходимо. Соедините урид дал и рис, чтобы получилось жидкое тесто. Поставьте его в теплое место примерно на 8 часов или приготовьте его накануне вечером — тесто станет более густым и лучше поднимется.

2. Нагрейте толстостенную сковороду на среднем огне и слегка смажьте маслом при помощи бумажного полотенца. Добавьте соль в тесто, которое должно быть густым, но способным литься. Налейте половник теста (приблизительно 3 столовые ложки) в сковороду. Используя ручку половника, разровняйте, чтобы сделать тонкий блинчик.

3. Готовьте на среднем огне до тех пор, пока края блинчика не начнут подниматься (1-3 минуты). Слегка смажьте топленым или растительным маслом и переверните его; не трогайте и не переворачивайте его раньше времени, чтобы не ломать. Жарьте до золотисто-коричневого цвета. Подавайте сразу.

Блинчики без пшеницы. Эти легкие, хрустящие блинчики, поданные на завтрак или как закуска, настолько хороши, что нравятся всем как без приправ, так и с кленовым сиропом. На праздничный завтрак подавайте их горячими с печеными бананами (см. с. 24). Их можно также сделать со сладкой или несладкой начинкой, а можно свернуть и полить сиропом или соусом.

На 4-6 порций потребуется:

- 700 г соевой муки;
- 225 г рисовой муки;



- 3 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- щепотка соли;
- 350 мл воды;
- 1-2 ч. ложки меда;
- 4 ст. ложки масла;
- кленовый сироп или изюмовый соус (см. с. 114) для украшения блюда.

1. Соедините соевую и рисовую муку, разрыхлитель и соль. Добавьте воду, перемешивая до тех пор, пока не получится мягкая однородная смесь. Постепенно вбивайте в смесь мед и масло — смесь должна быть достаточно жидкой.

2. Нагрейте толстостенную сковороду на большом огне, затем уменьшите огонь до среднего и смажьте сковороду маслом. Вылейте полный половник смеси на сковороду и размажьте ее ручкой половника тонким слоем. Жарьте до появления в середине пузырей, переверните и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Повторите все с оставшейся смесью (должно получиться 10-12 блинчиков). Подавайте горячими, с кленовым сиропом или изюмовым соусом.

• **Гречневые блины.** Это традиционное излюбленное американское блюдо часто подается в воскресенье утром на нашем ранчо «Катскилл Маунтин Йога» в штате Нью-Йорк. Смешайте 150 г муки, приготовленной из цельного зерна, 75 г муки из гречневой крупы, 40 г сухого молока и 1 чайную ложку разрыхлителя (пищевой соды) в большой емкости. Постепенно добавьте достаточное количество воды, чтобы получить жидкую консистенцию, затем введите в тесто 4 столовые ложки черной патоки, 2 столовые ложки йогурта и 2 столовые ложки растительного масла. Выложите смесь ложкой на сковородку, чтобы получились небольшие блины — диаметром 10-12,5 см. Жарьте одновременно три-четыре штуки. Снимая каждый блин со сковородки, кладите на его верхнюю сторону масло, повторяя так слой за слоем, чтобы получилась стопка из четырех — шести блинов на человека. Каждый человек получает свою порцию, которую сверху можно полить кленовым сиропом или изюмовым соусом (см. с. 114), сделанным с несколько большим количеством воды. Можно есть свою порцию, разрезая ее, подобно пирогу, а можно есть блин за блином.

Фруктовый тост. Интересная вариация более традиционного коричневого тоста. Этот рецепт нуждается в небольшой подготовке, но он как нельзя лучше подходит для завтрака в выходной день. Может использоваться любой сезонный фрукт.

На одну порцию потребуется:

- 1ч. ложка масла или маргарина;
- 1 персик, нектарин или яблоко либо 2 абрикоса, нарезанные;
- 2 ч. ложки (полные) абрикосового или персикового джема без сахара;
- 1ч. ложка лимонного сока (по желанию);
- 1 кусок ржаного хлеба или хлеба с примесью семян подсолнечника, слегка поджаренный.

1. Нагрейте духовку до 200°C. Растопите масло или маргарин в большой, толстостенной кастрюле или сковороде и жарьте в масле фрукты в течение 2-3 минут, пока они не начнут размягчаться. Выключите огонь и размешайте их во фруктовом джеме и лимонном соке (если вы решили его использовать).

2. Положите тосты на противень, добавив на каждый ложку фруктовой смеси. Запекайте в духовке в течение 5-10 минут. Подавайте сразу.

Оладьи из моркови и черной патоки. За этот рецепт мы особо благодарны Марте и Свами Премананда. Готовые оладьи, когда их вынимают из духовки, должны быть приятного золотистого цвета и с сырой серединой. Трудность представляет обычно консистенция теста — оно не должно быть ни слишком жидким, ни слишком густым; если необходимо, добавьте побольше воды, масла или муки, чтобы сделать тесто влажным и липким (но не жидким), но будьте внимательны; тесто нельзя слишком сильно перемешивать, иначе оладьи будут тяжелыми. Правильная консистенция — это тесто, похожее на ил. Для получения более вкусных и питательных оладий замените воду соевым или коровьим молоком. Особенно хороша

пахта, поскольку помогает оладьям подняться. Эти оладьи пекут из муки тонкого помола, полученной из цельных зерен, так называемой цельнозерновой сдобной муки, которую можно приобрести в магазинах здоровой пищи.

На 12 больших оладий потребуется:

- 250 г мелко натертой сырой моркови или 450 г толченой вареной моркови;
- 450 г цельнозерновой муки;
- 100 г соевой муки;
- 1 ч. ложка порошка корицы;
- 400 г нарубленных фиников;
- 200 г рубленых орехов (по желанию);
- 125 мл черной патоки;
- 175 мл растительного масла;
- 4 ст. ложки воды.

1. Предварительно нагрейте духовку до 180°C. Соедините сырую или вареную морковь, муку, корицу, финики и орехи (если вы решили их использовать). Смешайте черную патоку, масло и воду в отдельной большой емкости.

2. Добавьте черную патоку и растительное масло в морковную смесь и смешайте все ложкой, пока сухие ингредиенты не пропитаются и смесь не станет однородной.

3. Разложите смесь ложкой в предварительно смазанные формы для выпечки и запекайте в духовке в течение 20-30 минут. Оладьи готовы, когда поверхность тонкого ножа или вилки, которыми прокололи центр оладьи, останется сухой.

Аппетитные сырные оладьи. На 12 больших оладий потребуется:

- 200 г натертого вегетарианского сыра чеддер;
- 2 ч. ложки сушеного орегано;
- 600 г цельнозерновой муки;
- 100 г натертой моркови;
- 100 г кабачка, мелко нарубленного, или зеленого перца, очищенного от сердцевины, семян и мелко нарубленного;
- 100 г консервированной сладкой кукурузы;
- 1 ч. ложка сушеного базилика;
- 3 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- 1 ч. ложка соли и $\frac{1}{4}$ ч. ложка перца;
- 500 мл соевого молока или пахты;
- 250 мл растительного масла.

1. Нагрейте духовку до 180°C. Положите отдельно 50 г натертого сыра и 1 чайную ложку орегано. Соедините вместе все остальные компоненты, кроме соевого молока или пахты и масла, в отдельной емкости. В другой большой емкости смешайте молоко и масло.

2. Добавьте смесь молока и масла к сухой смеси и быстро перемешайте все вместе, пока сухие компоненты не увлажнятся и не будут равномерно перемешаны.

3. Разложите смесь ложкой в предварительно смазанные формы для выпечки, смешайте оставленный сыр и орегано, посыпьте этой смесью оладьи и запекайте в духовке в течение 20-30 минут. Когда поверхность тонкого ножа или вилки, которыми прокололи центр оладьи, останется сухой, оладьи готовы.

Для строго вегетарианского варианта используйте соевый сыр.

Для варианта без пшеницы замените муку пшеницы гречневой или мукой из пшеницы спельта (полба настоящая).

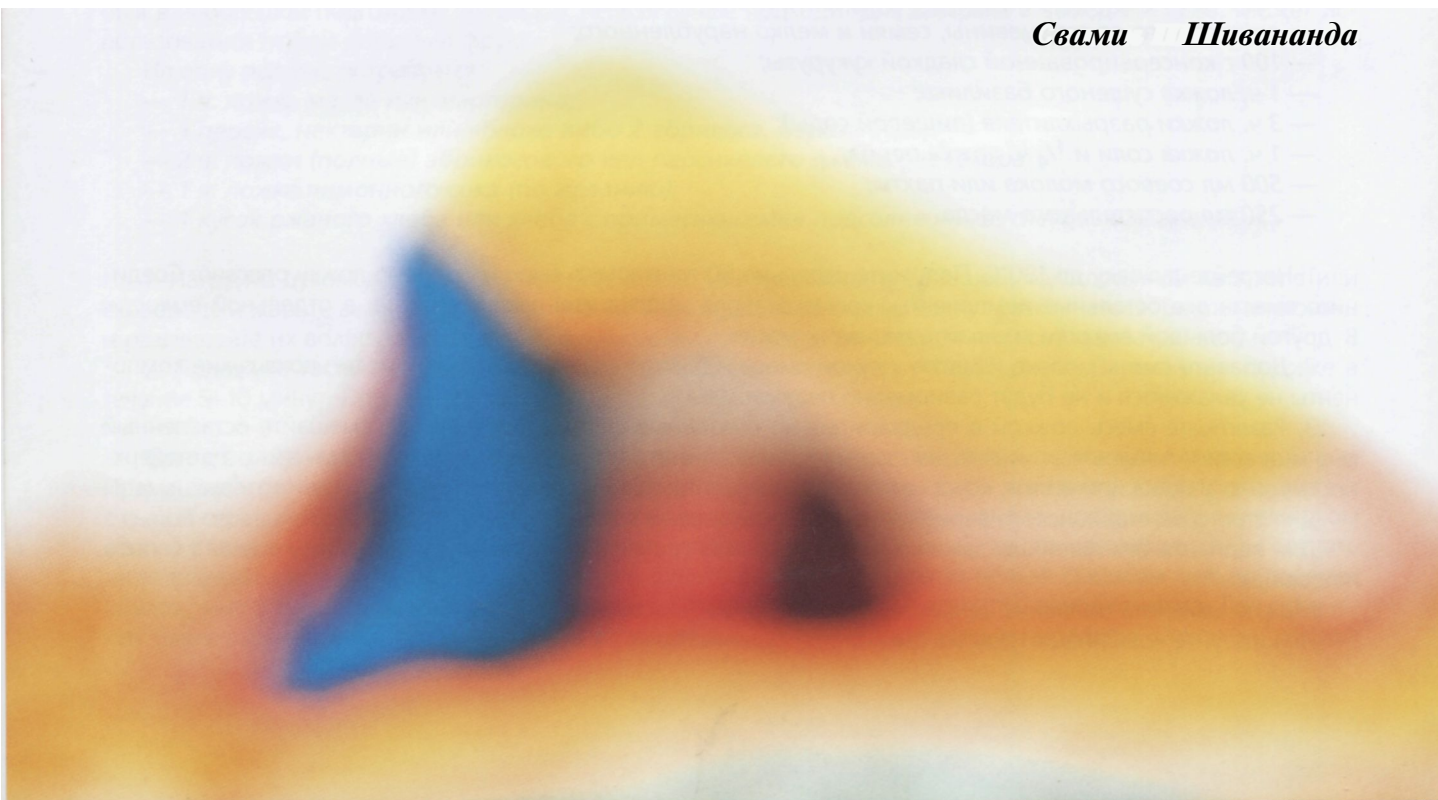
Можно заменить половину цельнозерновой муки на маисовую или кукурузную.

Используйте комбинации других свежих или сушеных трав по вашему выбору.

СУП САМСКАРАС

Ешьте умеренно, вы знаете по своему опыту, что такая еда наиболее приятна вам и она легче всего усваивается. Простое питание есть наилучшее.

Свами Шивананда



Самскарас — это тонкие впечатления, сформированные в сознании и подсознании нашими ежедневными действиями и переживаниями. Когда тело должным образом питается, самскарас укрепляет наши силы, и мы чувствуем себя более приспособленными к решению порой непростых задач в самых разных жизненных ситуациях.

Как первое блюдо или в качестве главной пищи супы очень хороши: они питательны, хорошо утоляют голод; их легко готовить. Ничто лучше не согреет в холодный день, чем добрая тарелка хорошего супа; это пища и для тела, и для души. В теплый летний день легкий освежающий суп бодрит человека и активизирует прану. Супы могут быть новаторским и экономичным способом кормить семью или компанию друзей, используя простые ингредиенты. Супы могут также быть легкой, но существенной пищей для занятых людей.

Основной овощной суп. Разновидности этой темы бесконечны. Зимой корнеплоды типа пастернака, репы и брюквы составляют согревающую основу этого супа. Летом их можно заменить зелеными овощами и свежими травами. Этот суп легко готовить для любого числа людей. Для более сильного аромата добавьте к овощам один лавровый лист на четырех человек. Компоненты ниже рассчитаны для одного человека; просто умножайте их на количество людей, которых вы намерены накормить.

На 1 человека потребуется:

- 50 г овощной смеси (сельдерей, кабачок, морковь, репа, брюква, картофель);
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла или 7 г сливочного масла (по желанию);
- 250 мл воды;
- морская соль или тамари;
- нарезанная петрушка или кинза для украшения (по желанию).

1. Почистите овощи; нарежьте кубиками или придайте кусочкам овощей разнообразную привлекательную форму.

2. Если вам больше нравится с маслом, подогрейте масло в кастрюле и пассеруйте в масле овощную смесь, пока овощи немного не размякнут.

3. Налейте воду в большую кастрюлю и доведите до кипения. Положите в воду овощи. Уменьшите огонь, закройте крышкой и кипятите в течение 20 минут.

4. Приправьте тамари или морской солью и подавайте, украсив нарезанной петрушкой или кинзой.



• **Взбитый овощной суп.** После приготовления перелейте суп в кухонный комбайн или блендер и взбейте до однородного пюре. Перелейте суп снова в кастрюлю и вскипятите. Подавайте, украсив нарезанной петрушкой или кинзой.

• **Здоровый овощной суп.** Бобовые предварительно замочите, затем добавьте воды и доведите почти до готовности, перед тем как добавить овощи.

• **Весенний овощной суп.** Для каждого человека добавьте в суп 25 г зелени по сезону (типа щавеля, шпината, одуванчика или кресса водяного — жерухи) либо 3 столовые ложки нарезанных свежих трав: базилика, фенхеля, укропа или эстрагона, перед тем как приправлять его. Поварите еще в течение 5 минут, а затем приправьте морской солью или тамари.

• **Сливочный овощной суп.** Замените часть воды соевым или просто молоком. Сделайте это под конец готовки, потому что молоко не должно кипеть, только нагреваться. В другом варианте можно добавить 1-2 столовые ложки сливок или йогурта на человека перед подачей.

• **Сливочный строго вегетарианский суп.** Для каждого человека поджарьте в масле 1 столовую ложку геркулеса с нарубленными овощами. Это делает вкус супа легким и сливочным.

Зимний согревающий суп. Эта разновидность основного овощного супа (см. с. 33) преобразована в здоровую еду путем добавления ячменя, замечательного помощника пищеварительной системы. Если же его соединить с согревающими специями, то получится превосходный суп, который зимой, в холодную погоду, поддержит вашу энергетику. Используйте цельный ячмень, а не перловую крупу, поскольку в нем выше содержание растительных волокон.

На 6-8 порций потребуется:

- 3 ст. ложки растительного масла;
- 4 веточки сельдерея, тонко нарезанные;
- 4 моркови, нарубленные мелкими кубиками;
- 1 маленькая брюква, нарубленная мелкими кубиками;
- 2 л кипящей воды;
- 2 лавровых листа;
- 100 г цельного ячменя;
- 1 ч. ложка сушеного тмина;
- 1 ч. ложка сушеного кориандра;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца;
- морская соль по вкусу;
- 1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки или кинзы.

1. Нагрейте масло в большой кастрюле, добавьте сельдерей и попассеруйте его в масле в течение 2 минут. Добавьте морковь и брюкву и продолжайте готовить еще 5 минут.

2. Добавьте воду, лавровый лист, ячмень, сушеный тмин и кориандр. Кипятите приблизительно 30 минут, пока овощи и ячмень не станут мягкими.

3. Отлейте половину супа в кухонный комбайн или блендер и взбейте в однородное пюре. Перелейте получившуюся массу снова в кастрюлю и приправьте перцем и солью. Снова доведите до кипения. Подавайте сразу, украсив суп нарезанной петрушкой или кинзой.

Морковный суп. Традиционно оранжевый или шафрановый цвет символизирует огонь, пожирающий прошлое, — отказ от прошлых действий. В этом ярком супе апельсиновый сок и свежая мята делают обычный вкус моркови более легким.

На 4-6 порций потребуется:

- 25 г масла или маргарина;
- 600 г натертой моркови;
- 500 мл воды;
- 500 мл апельсинового сока;
- соль и перец;
- 2 ст. ложки нарезанной свежей мяты.

1. Нагрейте масло или маргарин в большой кастрюле и попассеруйте в масле морковь до тех пор, пока она не начнет становиться мягкой. Добавьте воды, чтобы морковь была наполовину прикрыта, и кипятите на небольшом огне в течение приблизительно 20 минут, пока морковь не станет мягкой.

2. Снимите морковь с огня, поставьте ее остывать. Переложите морковь и налейте воду, в которой она готовилась, в кухонный комбайн или блендер, добавьте апельсиновый сок, взбейте смесь в однородное пюре. Можно также протереть суп через сито.

3. Перелейте суп снова в кастрюлю, приправьте по вкусу солью и перцем и снова доведите до кипения, но не кипятите. Подавайте, украсив нарезанной мятой.

Можно не использовать апельсиновый сок, а удвоить количество воды. Замените нарезанную мяту щепоткой свеженатертого мускатного ореха.

Пикантный суп с пастернаком. Этот рецепт, столь же теплый и успокаивающий, как и необычный, был изобретен Стивеном Куком, одним из наших приглашенных поваров, который теперь живет в Австралии. Арахисовое масло, как и подобная яблочной сладость пастернака, приводит тело в умиротворенное состояние.

На 4-6 порций потребуется:

- 2 *нарубленные моркови;*
- 2 *нарезанные веточки сельдерея;*
- *немного нарезанного пастернака;*
- 1 *ст. ложка свежего тимьяна или листьев кинзы;*
- 1,5 *л воды;*
- 1-2 *ст. ложки твердого арахисового масла;*
- *соль или тамари;*
- *сок одного лимона (по желанию).*

1. Поместите овощи в большую кастрюлю с травами и водой. Доведите до кипения, наполовину прикройте крышкой и кипятите в течение 15-20 минут, пока овощи не станут мягкими.

2. Оставьте их немного охладиться, затем переложите в кухонный комбайн или блендер, добавьте арахисовое масло и смешайте до полной однородности.

3. Полученное пюре перелейте снова в кастрюлю, приправьте по вкусу солью или тамари и добавьте немного лимонного сока (если вы решили его использовать). Доведите до кипения, но не кипятите, и подавайте к столу.

Суп из поджаренных помидоров. Простые натуральные пищевые продукты, подобно этому супу, помогают поддерживать физическое здоровье и умственное равновесие. Используйте зрелые красные помидоры, а натертая морковь будет гарантией того, что независимо от сорта и вкуса помидоров, которые вы положите в суп, это блюдо не будет слишком острым. Предварительное обжаривание помидоров добавляет супу экзотический аромат.

На 4-6 порций потребуется:

- 450 *г помидоров;*
- 2 *ст. ложки растительного масла;*
- 1 *красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный;*
- 1 *натертая морковь;*
- 2 *нарезанные веточки сельдерея;*
- 1 *ст. ложка нарубленного свежего орегано или $\frac{3}{4}$ ч. ложки сушеного;*
- 1 *ст. ложка нарезанного свежего базилика или 1 ч. ложка сушеного;*
- 750 *мл горячей воды;*
- 1 *ч. ложка соли;*
- $\frac{1}{4}$ *ч. ложки перца;*
- *листья базилика и орегано или 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки для украшения.*

1. Нагрейте духовку до 200°C и испеките в ней цельные помидоры, часто переворачивая их, пока с них не слезет кожица (приблизительно 15 минут). Охладите немного, затем очистите и порежьте их.

2. Нагрейте масло в кастрюле и попассеруйте в нем перец, морковь и сельдерей на среднем огне в течение нескольких минут. Добавьте орегано и базилик, хорошо перемешайте и готовьте в течение еще нескольких минут.

3. Добавьте воду и помидоры. Приправьте солью и перцем. Прикройте наполовину и кипятите в течение приблизительно 20 минут. Переложите содержимое кастрюли в кухонный комбайн или блендер и смешайте в течение нескольких секунд. Перелейте суп снова в кастрюлю и доведите до кипения, если это необходимо. Подавайте на стол, украсив листьями свежего базилика и орегано или нарезанной петрушкой.

Для более густой консистенции добавьте к овощам 200 г нарезанного вареного картофеля.

Для приготовления еще более здорового супа за 10 минут до конца готовки добавьте немного проваренных пшеничных зерен.

Чтобы придать супу сливочный вкус, непосредственно перед подачей на стол добавьте немного соевого молока или сливок.

Борщ. Это блюдо родом из Восточной Европы. Борщ можно подавать и как летний, и как зимний суп. В холодное время года подавайте суп с тарелкой жареного картофеля для полноценного ужина. Свекла превосходно тонизирует кровь.

На 6-8 порций потребуется:

- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 нарезанная веточка сельдерея;
- 1 лавровый лист;
- 4 сырых свеклы, очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кусочками;
- 1 натертая морковь;
- 1 картофелина, мелко нарезанная;
- 2 л воды;
- 100 г свеклы, шпинат или капуста, нарубленные (по желанию);
- сок половины лимона;
- 1 ч. ложка соли;
- щепотка перца;
- щепотка паприки;
- 1 ч. ложка свежего укропа или $\frac{1}{4}$ ч. ложки листьев сушеного укропа;
- сметана, соевые сливки или йогурт (для подачи к столу);
- мелко нарезанная свежая петрушка (для украшения).

1. Нагрейте масло в большой кастрюле и попассеруйте нарезанный сельдерей до мягкости. Добавьте лавровый лист, свеклу, морковь, картофель и воду. Закройте крышкой и кипятите в течение приблизительно 45 минут, пока свекла не будет готова. Добавьте зелень и варите еще в течение 10 минут, затем добавьте лимонный сок, соль, перец, красный перец и укроп.

2. Подавайте горячим, с ложкой сметаны, соевых сливок или йогурта и украшенным нарезанной петрушкой.

• **Свекольный суп с помидорами.** Добавьте в суп 175 г нарезанных помидоров и 1 палочку корицы с зеленью. Не используйте красный перец и укроп. Украсьте мятой вместо петрушки.

• **Холодный летний борщ.** Приготовьте суп заранее. Удалите лавровый лист. Приправьте двойным количеством лимонного сока. Взбейте все в пюре и охладите. Разлейте по тарелкам и подавайте с ложкой йогурта, сметаны или соевых сливок.

Золотой суп из цветной капусты. Если вы когда-либо останавливались в ашраме Шивананды, штат Керала, на юге Индии, то это блюдо, с его замечательной комбинацией тмина, куркумы и кокосового ореха, вызовет воспоминания о том счастливом времени. Это превосходный рецепт, если вы хотите приготовить

Суп из поджаренных помидоров



еду в индийском стиле. Постарайтесь не пережарить тмин: тонкий аромат его может быть легко потерян, если жарить слишком долго.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 кочан цветной капусты;
- 15 г сливочного масла или маргарина;
- 1 ст. ложка семян тмина;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- 2 или 3 картофелины, очищенные и нарубленные;
- 1 л воды;
- 1 ст. ложка кокосовой стружки, размоченной в теплой воде, полностью покрывающей стружку;
- соль и перец.

1. Разделите цветную капусту на маленькие соцветия, порежьте стебель и отложите. Нагрейте масло или маргарин в большой кастрюле, добавьте туда семена тмина и жарьте их в течение 1 минуты или пока не почувствуете аромат. Уменьшите огонь, добавьте цветную капусту и куркуму и жарьте в масле в течение 5 минут, хорошо размешивая, чтобы маленькие соцветия были покрыты куркумой. Отложите с помощью шумовки половину соцветий.

2. Добавьте картофель и воду в кастрюлю и кипятите в течение 15 минут. Немного охладите, переложите смесь в кухонный комбайн или блендер и взбейте до однородного пюре. Положите пюре в кастрюлю и смешайте с кокосовой стружкой и водой. Добавьте отложенные соцветия цветной капусты и кипятите в течение еще 5 минут. Приправьте по вкусу солью и перцем и сразу подавайте.

Суп из сельдерея и орехов кешью. Предлагаем вам рецепт прекрасного зимнего супа, совершенной пищи для праздника, подобного Дню благодарения или Рождеству.

На 6-8 порций потребуется:

- 15 г сливочного масла или маргарина;
- 450 г нарубленного корня сельдерея;
- 4 веточки сельдерея;
- 100 г орехов кешью;
- 1 л воды;
- 1 нарезанная картофелина;
- 500 мл соевого молока;
- соль и перец по вкусу;
- поджаренные орехи кешью и веточку петрушки — для украшения.

1. Распустите масло или маргарин в толстостенной кастрюле и попассеруйте на масле корни и веточки сельдерея, а также орехи на среднем огне, пока они немного не подрумянятся.

2. Добавьте воду и картофель, закройте крышкой и варите на среднем огне в течение 25 минут, пока все овощи не станут нежными.

3. Добавьте соевое молоко и переложите смесь в кухонный комбайн или блендер. Взбейте. Приправьте солью и перцем. Перелейте суп снова в кастрюлю и разогрейте. Подавайте сразу, украсив жареными орехами кешью и веточками петрушки.

Вишиссуаз. Среди пищевых продуктов картофель известен своей энергией; среди асан подобным свойством обладают упражнения балансирования («ворона», «павлин», «дерево»). Вишиссуаз (от названия курорта во Франции — Виши) традиционно подается холодным, как восхитительный летний суп, но его можно и подогреть без потери аромата (однако нельзя допускать закипания молока или соевого молока).

На 6 порций потребуется:

- 450 г картофеля, очищенного и нарезанного кубиками;
- 200 г репы, нарезанной кубиками;
- 1 нарубленная веточка сельдерея;

- 25 г сливочного масла или 2 ст. ложки растительного масла;
- 500 мл воды;
- 400 мл молока или соевого молока;
- 3-4 ст. ложки мелко нарезанной свежей петрушки;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- перец по вкусу.

1. Положите картофель, репу и сельдерей в широкую кастрюлю со сливочным или растительным маслом и водой; добавьте еще воды, если нужно, чтобы полностью покрыть овощи. Накройте кастрюлю крышкой и варите овощи в течение 15-20 минут, пока они не станут мягкими.

2. Переложите овощи и перелейте воду, в которой они варились, в кухонный комбайн или блендер, добавьте 400 мл молока или соевого молока и взбивайте до однородной массы.

3. Перелейте пюре снова в кастрюлю и добавьте соевого молока, если хотите изменить консистенцию супа. Смешайте с петрушкой и приправьте солью и перцем. Охладите в течение как минимум 1 часа и подавайте к столу.

- **Вишиссуаз с сыром.** Добавьте 50 г натертого сыра или 25 г пищевых дрожжевых хлопьев в часть молока или соевого молока. Подавайте горячим, украсив небольшим количеством красного перца.

- **Картофельная крессоньерка** (Cressoniere — яма для выращивания кресс-салата). После того как вы превратите суп в пюре, снова перелейте его в кастрюлю и добавьте 150 г мелко нарубленного кресса водяного (жерухи). Добавьте, если хотите, $\frac{1}{4}$ чайной ложки свеженатертого мускатного ореха. Кипятите в течение приблизительно 5 минут, затем размешайте суп в соевом молоке. Также можно использовать шпинат или молодую весеннюю зелень вместо кресса водяного. Если вы решили использовать весеннюю зелень, возьмите красный перец вместо мускатного ореха.

Похлебка из сладкой столовой кукурузы. Этот здоровый суп быстр и легок в приготовлении. Зимой подавайте его с салатом или как праздничную еду.

На 4-6 порций потребуется:

- 4 свежих початка сладкой кукурузы или 450 г консервированной сладкой столовой кукурузы;
- 15 г сливочного масла или маргарина;
- 250 г сельдерея или кочанной капусты, нарубленных;
- 3 картофелины, нарезанные;
- 500 мл соевого молока;
- 1 ч. ложка соли;
- перец.

1. Если вы используете початки кукурузы, соскоблите зерна острым ножом.

2. Нагрейте сливочное масло или маргарин в большой кастрюле и пассеруйте в масле сельдерей или кочанную капусту на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте картофель и свежие или консервированные зерна сладкой столовой кукурузы и залейте водой. (Можно положить очищенные от зерен початки в готовящийся суп, чтобы улучшить его аромат.) Полуприкройте кастрюлю крышкой и кипятите, пока кукуруза не станет мягкой.

3. Переложите суп в кухонный комбайн или блендер, вынув початки, очищенные от зерен (если они добавлялись в кастрюлю), и взбейте смесь в пюре (кукурузные зерна не дадут массе стать однородной). Вновь перелейте суп в кастрюлю и добавьте соевое молоко, а затем соль и перец по вкусу. Нагрейте до закипания и сразу подавайте.

- **Мексиканская кукурузная похлебка.** Эта разновидность супа может быть подана на стол и как самостоятельное блюдо. Замените сельдерей или кочанную капусту на 1 красный и 1 зеленый перец (без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный). Добавьте к овощам 1 чайную ложку сушеного тмина, 2 чайные ложки сушеного орегано и $\frac{1}{4}$ чайной ложки кайенского перца. Не взбивайте суп и влейте соевое молоко.

подавайте горячим, украсив листьями кинзы. Если нравится, положите в каждую тарелку нарезанный кубиками вегетарианский сыр чеддер.

Кубинский суп из черных бобов. Бобы с черными крапинками (не путать с горохом с черными крапинками!) — это маленькие, матовые черные бобы, оказывающие на организм согревающее действие. Многие считают, что они усиливают почечную энергию. В этом традиционном кубинском рецепте сильный земляной аромат бобов гармонично дополнен сладостью картофеля и огнем имбиря. Чтобы блюдо стало более питательным, подавайте его с вареным неочищенным рисом, размешанным в супе или поданным отдельно. Украсьте суп полосками бланшированного сладкого картофеля и веточками петрушки.

На 4-6 порций потребуется:

- 250 г сушеных черных бобов, замоченных на 3-4 часа;
- 1 л воды;
- 1 сладкая картофелина или ямс, нарезанные кубиками;
- 7 лавровый лист;
- 7 ст. ложка нарубленного свежего корня имбиря (по желанию);
- 25 г сливочного масла или маргарина;
- соль;
- йогурт, свежий французский сыр или обычный натертый сыр — для украшения (по желанию).

1. Слейте бобы и положите их в большую кастрюлю с водой. Доведите до кипения и кипятите на сильном огне в течение 10 минут. Уменьшите огонь.

2. Добавьте сладкий картофель или ямс, лавровый лист и имбирь (если вы решили его использовать). Накройте крышкой и кипятите в течение приблизительно 1 часа, пока бобы не станут мягкими, добавляя по необходимости воду. Дайте супу немного охладиться, затем поместите его в кухонный комбайн или блендер и взбивайте до тех пор, пока смесь не станет однородной (можно оставить несколько целых бобов, чтобы потом добавить их в пюре, если вам так хочется).

3. Снова перелейте пюре в кастрюлю и добавьте сливочное масло или маргарин. Приправьте по вкусу солью. Кипятите в течение 10 минут. Подавайте сразу, добавив в тарелку йогурт, свежий французский сыр или обычный натертый сыр.

Чечевичный суп. Этот суп богат белком и железом; чечевица используется везде — от легких летних супов до здоровых зимних блюд. Ее не надо долго замачивать, но выпитывание ею воды в течение 30 минут помогает удалять фитаты, которые могут препятствовать усвоению железа.

На 6 порций потребуется:

- 1-2 ст. ложки растительного, сливочного или топленого масла;
- 2 моркови, нарезанные кубиками;
- 7 средних размеров репа или турнепс, нарезанные кубиками;
- 2 веточки сельдерея, нарезанные;
- 400 г чечевицы, замоченной на 30 минут;
- 2 лавровых листа;
- 1 ст. ложка томатной пасты (по желанию);
- 1,5 л горячей воды;
- 1 ч. ложка соли или 1 ст. ложка тамари;
- по 1 ч. ложке сушеных орегано и тимьяна.

1. Нагрейте растительное, сливочное или топленое масло в толстостенной кастрюле и пассеруйте в масле морковь, репу и сельдерей в течение 3-4 минут. Слейте чечевицу, положите ее в кастрюлю и добавьте лавровый лист, томатную пасту (если вы решили ее использовать) и 1 литр воды. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, полуприкройте крышкой и кипятите приблизительно 15-20 минут, пока чечевица не станет мягкой.

Кубинский суп из черных бобов



2. Добавьте соль или тамари, орегано, тимьян, столько воды, сколько необходимо для консистенции, которую вы хотите получить. Кипятите в течение 2-3 минут, и подавайте.

Суп из дробленого гороха. Этот рецепт — наиболее используемый в штаб-квартире «Шивананда-йога» в Квебеке в зимние периоды, когда температура часто опускается до -40°C

На 8 порций потребуется:

- 225 г дробленого гороха (желтого или зеленого);
- 1,5 л воды;
- 2 ст. ложки растительного, сливочного масла или маргарина;
- 2 моркови, нарезанные тонкими кружочками;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарубленные;
- 2 картофелины, нарезанные большими кубиками;
- 7 ч. ложка сушеного базилика;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного имбиря;
- 1 ч. ложка сушеного тмина;
- 1 ч. ложка меда (по желанию);
- 1 ст. ложка лимонного сока (по желанию);
- 1 ч. ложка соли и $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца.

1. Вымойте дробленый горох и положите его в большую кастрюлю с водой. Закройте крышкой и кипятите в течение приблизительно 40 минут, пока горох не станет мягким.

2. Нагрейте растительное, сливочное масло или маргарин в отдельной кастрюле и пассеруйте в масле овощи с травами и специями на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте их к приготовленному дробленому гороху. Снова доведите до кипения и кипятите, закрыв крышкой, в течение еще 20 минут, пока горох не станет совсем мягким. Добавьте мед и сок лимона (если вы решили их использовать). Приправьте солью и перцем и сразу подавайте.

Овощной восточный суп с тофу. Простой нежный суп, идеальный, если вы хотите чего-то легкого, но «с изюминкой» по сравнению с более тяжелыми блюдами.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 ст. ложка растительного масла;
- 50 г водяного каштана, нарезанного;
- 50 г побегов бамбука;
- 75 г нарубленной кольраби;
- 250 г тофу, нарезанного небольшими кусочками;
- 1,5 л кипящей воды;
- 75 г стручкового (нелущеного) гороха, почищенного и нарезанного;
- 50 мл тамари.

1. Нагрейте растительное масло в большой кастрюле, долейте воду, добавьте водяной каштан, побеги бамбука, кольраби и тофу. Жарьте, перемешивая, в течение приблизительно 4 минут.

2. Залейте кипящей водой и кипятите в течение 10 минут. Добавьте нарезанные стручки гороха и кипятите в течение еще 2-3 минут. Приправьте тамари и сразу подавайте.

• **Мисо.** Соленая паста, сделанная из бобовых и/или зерновых, мисо наиболее часто используется для придания особого вкуса супам и соусам.

Нередко применяется в питании как источник белка; есть основания считать, что мисо имеет замечательные лекарственные свойства. В Японии мисо употребляют для лечения простуды, улучшения метаболизма, очищения кожи, а также при развивающихся паразитических заболеваниях! Каждый вид мисо добавляет пище иной аромат. Лучше покупать неконсервированный мисо в магазине здоровой пищи — вы так мало его израсходуете на каждое приготовление пищи, что это окупит расход. Легкий мисо ароматен и сладок.

Красно-коричневый мисо —ароматный и вкусный, а темный мисо —острый и соленый. Никогда не кипятите мисо, поскольку это уничтожает полезные микроорганизмы. Также не следует повторно нагревать суп мисо, поскольку это уничтожает его пищевую ценность.

Суп мисо. Суп мисо хорошо согревает и успокаивает в холодный день и освежает — в жаркий. Этот базовый суп может изменяться в зависимости от того, добавляете вы зерно или лапшу.

На 6 порций потребуется:

- *несколько кусочков сушеных водорослей араме или вакаме, замоченных в достаточном количестве воды на 5 минут;*
- *2 ч. ложки кунжутного масла;*
- *175 г мелко нарубленных или нарезанных овощей (кочанной капусты, сельдерея, моркови, репы, турнепса);*
- *2 ч. ложки натертого свежего корня имбиря;*
- *1 л воды;*
- *4 ст. ложки темного мисо;*
- *2 ст. ложки свежей петрушки или листьев кинзы.*

1. Слейте воду с араме или вакаме и разрежьте кусочками длиной 2,5 см; отложите их в сторону. Нагрейте растительное масло в толстостенной кастрюле. Добавьте овощи и имбирь и жарьте в масле приблизительно 5 минут.

2. Добавьте морские водоросли и воду и доведите до кипения. Полуприкройте крышкой и кипятите в течение 15 минут. Снимите с огня. Смешайте мисо с небольшим количеством супа, затем размешайте все в кастрюле. Подавайте сразу, украсив петрушкой или кинзой.

Суп сальморейо. Этим рецептом поделилась с нами Элизабет, мать одного из наших сотрудников; он был добавлен в набор блюд, который мы использовали во время одного из наших месячных курсов обучения преподавателей йоги в Испании. Истинный характер этого традиционно охлажденного андалусского супа определяют зрелые помидоры, способствующие укреплению праны. Количество томатного сока определяет, насколько густым получится суп. Подавайте со свежим хлебом, рисовыми пирогами или «крюдите» — овощами, которые предлагаются перед мясом.

На 4-6 порций потребуется:

- *450 г нарезанных спелых помидоров;*
- *2 ст. ложки нарезанного свежего базилика;*
- *50 г свежих панировочных сухарей;*
- *3 ст. ложки оливкового масла высокой очистки;*
- *2 ст. ложки лимонного сока;*
- *1 ст. ложка томатной пасты;*
- *1 ч. ложка нарубленного свежего корня имбиря;*
- *1/2 ч. ложки кайенского перца;*
- *1 ч. ложка соли;*
- *перец по вкусу;*
- *125-250 мл томатного сока или воды.*

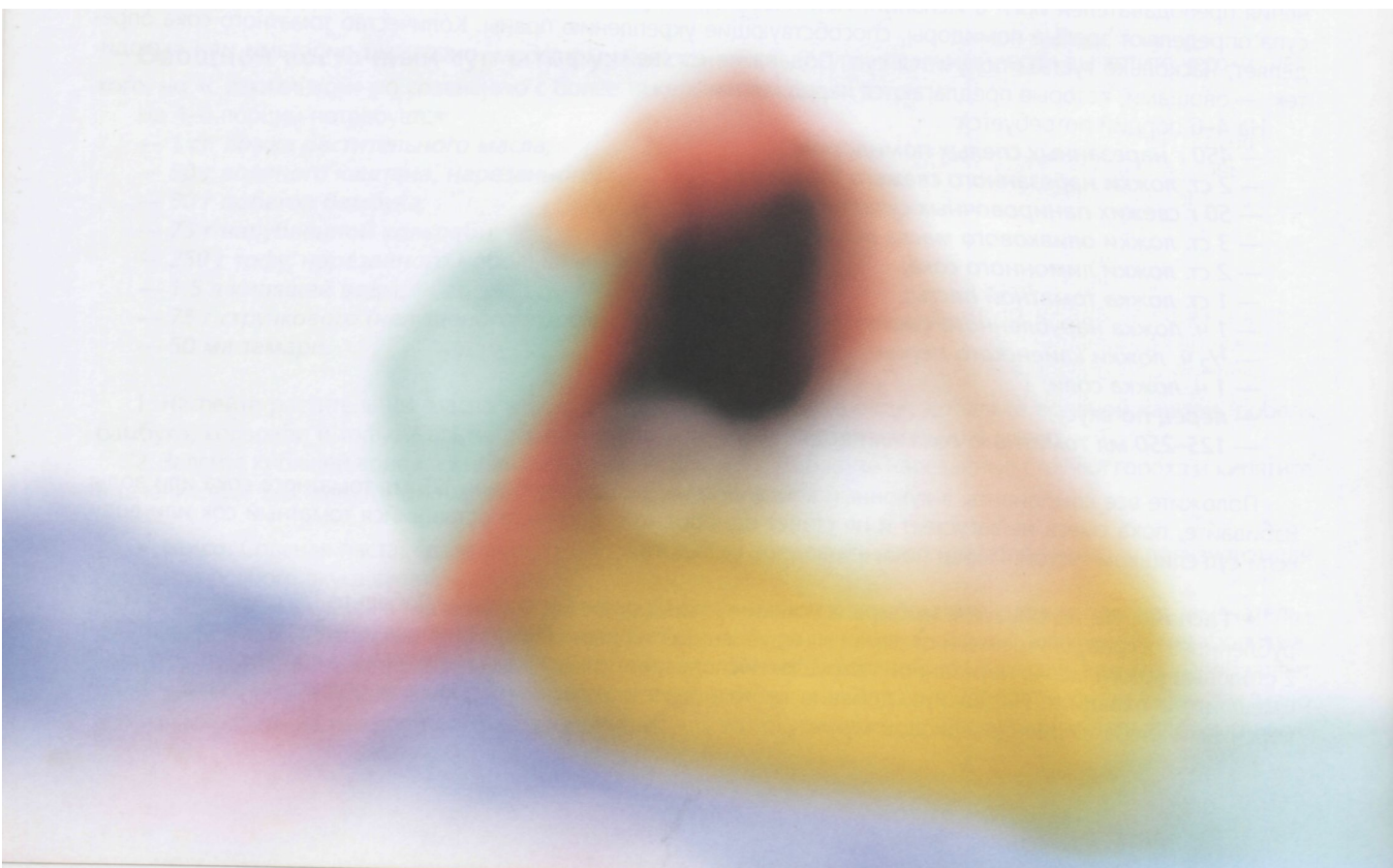
Положите все компоненты в кухонный комбайн или блендер, добавив 125 мл томатного сока или воды. Взбивайте, пока смесь не загустеет и не станет однородной. Добавьте оставшийся томатный сок или воду, если суп слишком густой. Перед подачей на стол охладите.

• **Гаспачо.** Не используйте имбирь и половину панировочных сухарей. Добавьте ¹/г очищенного и нарубленного огурца, очищенный от семян и нарубленный зеленый перец, 1 нарубленный стебель сельдерея и 2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки. Используйте томатный сок в большем количестве, чем воду. Смешайте и охладите. Подавайте, добавив кубики льда и украсив нарезанным огурцом и перцем и/или корочками хлеба из цельнозерновой муки.

ЧУДЕСНЫЕ ЗЕРНА

*Как зерно, смертный распа-
дается в земле. И как зерно, он
возрождается снова.*

Катха-упанишада, I, 6



Много людей считают, что жизнь как прямая линия, от А до Б, от рождения до смерти. Но мастера йоги говорят о треугольнике. Первая его точка представляет рождение; линия, идущая вверх, — рост. Высшая точка соответствует юности, тогда как нисходящая линия — распаду или старению, и в конце распада — последняя точка, представляющая смерть. Линия в основании треугольника — жизнь после смерти, которая ведет нас снова к первой точке рождения — перевоплощению. Снова начинается рост; снова юность, распад, смерть и жизнь после смерти, а затем снова рождение. Так что жизнь идет все вперед и вперед, и это будет всегда.

Свами Вишну Девананда

Йогическое питание основано преимущественно на употреблении в пищу злаков.

Цельные зерна — главный источник углеводов, из них человеческое тело берет энергию для жизни. В злаках в большом количестве содержатся сложные углеводы, злаки относительно недороги и произрастают везде. Неочищенное зерно богато клетчаткой и витамином А, в злаках также содержится приблизительно половина аминокислот, которые формируют белок. Их надо есть каждый день, предпочтительно с пищевыми продуктами, содержащими дополнительные белки, типа бобовых. Большая часть населения в мире выживает благодаря питанию, основанному на комбинации зерна и бобовых.

Взвесьте или отмерьте зерна, затем ополосните их два-три раза, до тех пор, пока сливаемая вода не станет прозрачной. Дайте зерну стечь и поместите его в толстостенную кастрюлю, добавив соответствующее количество воды (см. ниже). Доведите до кипения, уменьшите огонь и кипятите, пока вся вода не впитается.

Зерна можно замочить, чтобы уменьшить время готовки. Их можно также поджарить в духовке при 190°C в течение 15-30 минут или на горячей сухой сковороде на большом огне в течение нескольких минут, что придает им сладкий, ореховый аромат, но надо следить, чтобы они не подгорели.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗЕРНА

Отношение объема воды, необходимого для готовки, к количеству зерна варьируется от 2 до 4,5.

Зерно	Количество, г	Объем воды	Время готовки, мин	Количество порций
Ячмень	200	2 ¹ / ₂	35-40	4-6
Гречиха	200	2	15-25	4-6
Болгарская пшеница	200	2	Залить кипящей водой и оставить на 15-20 мин	4-6
Кукурузная крупа	200	3-3 ¹ / ₂	15	4-6
Кускус	200	2	Залить кипящей водой и оставить на 15-20 мин	4-6
Просо	200	2 1/2-3	30-45	4-6
Геркулес	100	2 1/2-3	15-30	2-3
Киноа	200	2	15	4
Рис басмати	200	2	20-35	4-6
Коричневый рис	200	2-2 ¹ / ₂	40-50	4
Рожь	200	3 ¹ / ₂	2 часа	4
Пшеница	200	4 ¹ / ₂	45-60	4-6

РИС. Один из величайших основных продуктов питания мира, рис служит неперенным компонентом йогического питания. В Азии рис символ процветания (и физического, и духовного), счастья и сытости. В Индии рис считается священным и используется во всех ритуалах. Когда приходят гости, их спрашивают: «Вы ели ваш рис?», поскольку первая обязанность перед гостем состоит в том, чтобы накормить его. Рис воздействует уравнивающе на пищеварение и успокаивает нервную систему. Поскольку он не согревает и не охлаждает организм, рис можно объединить с травами и специями. Для этого существует несметное количество способов, позволяющих гармонизировать несбалансированность в организме. Короткие неочищенные рисовые зерна — самый богатый источник витаминов и минералов. Наиболее популярен в аюрведе рис басмати — легкая и ароматная длиннозерновая разновидность, оказывающая охлаждающее воздействие на тело; он полезен, если надо успокоить раздраженный кишечник; он легче переваривается, чем неочищенный рис.

Чтобы приготовить неочищенный рис, сначала ополосните его, затем варите в толстостенной кастрюле, плотно накрыв крышкой. Общее правило — одна мера риса к двум — двум с половиной мерам холодной воды. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, закройте кастрюлю и кипятите на небольшом огне около 40-50 минут. В процессе варки не снимайте крышку, поскольку пар при этом играет существенную роль. Примерно через 45 минут вся вода впитается и рис станет нежным. Другой способ приготовления риса: осторожно поджарьте его в сухой кастрюле в течение нескольких минут, затем добавьте воды и варите так, как описано выше.

При готовке риса басмати аккуратно промойте его в холодной воде, чтобы удалить большую часть крахмала, меняя воду, пока она не станет прозрачной. Налейте в кастрюлю два объема воды по отношению к объему риса, доведите воду до кипения, добавьте рис и положите соль по вкусу, затем уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 10-15 минут. За это время рис должен набухнуть так, чтобы воды совсем не осталось. Снимите с огня и дайте постоять 5 минут до того, как снимать крышку.

Рисовый плов. Сорт басмати — рис, считающийся лучшим среди многих индийских сортов (его наименование означает «благоухающая королева»); он наиболее часто применяется в праздничных индийских блюдах. Рис басмати — коричневого цвета, он содержит больше питательных веществ, чем белая разно-

видность. Рисовый плов может употребляться наряду с далом, тогда получается простое блюдо, а может использоваться как один из компонентов более сложных блюд.

На 4-6 порций потребуется:

- 300 г риса басмати;
- 50 мл топленого или растительного масла;
- 50 г рубленых сырых орехов кешью, арахиса или фисташковых орехов;
- 1 ч. ложка семян тмина;
- кусочек свежего корня имбиря размером 2 см, очищенный и раздробленный;
- 1-2 зеленых стручка перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных;
- 600 мл горячей воды;
- 150 г свежего гороха или мелко нарезанных зеленых бобов;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки тарам масала;
- 1 ч. ложка соли;
- 50 г изюма (по желанию).

1. Вывойте рис и положите его в холодную воду для впитывания на 15-20 минут, затем слейте. Нагрейте топленое или растительное масло в толстостенной кастрюле на малом огне. Добавьте орехи и жарьте в масле, постоянно размешивая, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет. Выньте их из масла.

2. Добавьте огонь до среднего, положите в кастрюлю семена тмина, имбирь и перец чили и варите, постоянно помешивая, пока тмин не приобретет золотисто-коричневый цвет. Переложите содержимое в рис и жарьте, перемешивая, в течение 2 минут. Добавьте горячей воды, горох, гарам масала, соль и изюм (если вы решили его использовать). Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума, плотно накройте крышкой и варите не более 10-15 минут, пока вся вода не впитается и рис не станет нежным и рассыпчатым. Подавайте сразу.

Рисовый салат. Пурнима, ночь полнолуния, как полагают йоги, — особенно благоприятный период для духовной практики. Гуру пурнима, полная луна в середине июля, посвящается учителю. В этот день ежегодно наши сотрудники Лондонского центра выезжают на теплоходе по реке Темзе, с пением и банкетом. Одним из кульминационных моментов празднования обычно является рисовый салат — блюдо, которое можно приготовить заранее. Он подается наряду с другими салатами (см. с. 95-99) и блюдами ближневосточной кухни (см. с. 142).

На 8 порций потребуется:

- 300 г коричневого (неочищенного) риса или риса басмати;
- 600 мл воды;
- 75 мл оливкового масла;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 2 ст. ложки нарезанных свежих трав, таких, как петрушка, базилик, мята, лимонный бальзам;
- 450 г овощной смеси, например бланшированная спаржа или горох, авокадо, сладкий перец, морковь, сельдерей, огурец, фенхель, очищенные от косточек оливки, все нарезанное кубиками (если это соответствует вашему вкусу);
- 1 ч. ложка соли;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца.

1. Поместите рис в толстостенную кастрюлю с водой. Доведите до кипения, закройте крышкой и кипятите в течение 35—40 минут для неочищенного риса или приблизительно 20-35 минут для риса басмати, пока вся вода не впитается.

2. Дайте рису остыть, затем добавьте в приготовленный рис оливковое масло и лимонный сок и осторожно помешайте вилкой (ложка может размять рисовые зерна). Соедините с травами и нарезанными кубиками овощами. Приправьте солью и перцем.

3. Рисовый салат можно есть сразу же, но его вкус будет лучше, если дать ароматам перемешаться в течение примерно 2 часов. Подавайте каждую порцию на листе салата, или в помидоре, или в перце, из которого удалена сердцевина. Можно также плотно уложить салат в слегка смазанную маслом формочку и остудить в холодильнике в течение нескольких часов перед подачей, а затем опрокинуть форму на тарелку.

- **Зерновой рисовый салат.** Замените овощи и травы 2 чайными ложками кунжутного семени, добавьте 2 столовые ложки семян подсолнечника и 2 столовые ложки тыквенных семечек, предварительно поджарив каждые в отдельности. Оливковое масло замените 3 столовыми ложками тахини.

Конже. Йоги традиционно едят этот рисовый суп уже в течение тысяч лет, поскольку его легко готовить, он питателен и имеет прекрасный вкус. Это любимая вечерняя пища в нашем центре «Шивананда-йога Веданта-натарайя» в Нью-Дели, особенно в зимнее время. Популярный завтрак или ужин всюду в Азии, конже (также известный как канджи) — очень успокаивающая еда, которая улучшает пищеварение, и по этой причине часто дается инвалидам или детям.

На 4-6 порций потребуется:

- 200 г коричневого риса;
- кусочек свежего корня имбиря размером 2,5 см, очищенный и нарезанный или нарубленный;
- 3 л воды;
- соль, тамари или гомасио (см. с. 118) по вкусу, или нори, поджаренное и накрошенное.

1. Положите рис и имбирь в толстостенную кастрюлю с водой. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите на среднем огне в течение приблизительно 1 часа, пока рис не разварится до жидкой консистенции. Снимите кастрюлю с огня и разливайте по тарелкам.

2. Приправьте по вкусу солью, тамари или гомасио либо посыпьте сверху жареным и накрошенным нори и сразу подавайте.

Жаренный в раскаленном масле при постоянном помешивании рис с ростками бобов. Очень популярное когда-то китайское жаркое — быстрое, легкое и одновременно питательное блюдо.

На 4-6 порций потребуется:

- 3 ст. ложки растительного масла;
- 2 ч. ложки натертого или нарубленного свежего корня имбиря;
- 1 красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и крупно нарубленный;
- 175 г побегов бобов (также можно использовать сорт мунг или сою);
- 200 г кочанной капусты, нарубленной;
- 200 г водяного каштана, нарезанного;
- 200 г нарезанных побегов бамбука;
- 100 г молодой кукурузы;
- 100 г нелущеных бобов (в стручках), нарезанных кусочками длиной по 2,5 см;
- 250 г твердого тофу, нарезанного кубиками или поломанного;
- 350 г вареного риса;
- тамари.

1. Нагрейте растительное масло в котелке с выпуклым дном или в толстостенной сковороде и жарьте имбирь, постоянно помешивая, приблизительно 1 минуту. Добавьте нарубленный перец и жарьте, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

2. Добавьте другие овощи и тофу и варите примерно 2 минуты. Хорошо перемешайте с вареным рисом. Снимите с огня и добавьте тамари по вкусу. Подавайте сразу.

Паэлья. Это традиционное испанское блюдо с йогической направленностью, поскольку в нем используются неочищенный рис и араме, одна из наименее острых на вкус морских водорослей. Подобно всем морским водорослям, араме дает охлаждающий эффект и помогает очистить тело от токсинов. Важно замачивать морские водоросли в воде, чтобы удалить избыток соли перед использованием. Эта паэлья — восхитительная пища, ее надо подавать с зеленым салатом.

На 6 порций потребуется:

- 300 г коричневого риса;
- 600 мл воды;
- 300 г твердого тофу, нарезанного кубиками;

- 50 мл тамари;
- 2 ст. ложки морской водоросли араме, замоченной в достаточном количестве воды приблизительно на 5 мин;
- растительное масло для жаренья во фритюре;
- 1 баклажан, разрезанный на две половинки в длину и тонко нарезанный;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 2 моркови, нарезанные по диагонали;
- 1 красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный полосками;
- 1 ч. ложка куркумы;
- 3-4 ст. ложки лимонного сока;
- 24 штуки маслин без косточек;
- 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки.

1. Поместите неочищенный рис в толстостенную кастрюлю и добавьте воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь. Закройте крышкой и кипятите в течение 35-40 минут, пока вся вода не поглотится рисом и он не станет мягким.

2. Тем временем замаринуйте тофу в тамари в течение 30 минут, затем слейте. Слейте араме.

3. Налейте на толстостенную сковороду растительное масло и нагрейте. Добавляйте понемногу пластины баклажана и кубики тофу и готовьте, пока они не покроются корочкой и не станут хрустящими. Осушите их с помощью бумажного полотенца.

4. Нагрейте оливковое масло в сковороде. Добавьте морковь, красный перец и куркуму и жарьте в масле, пока овощи не станут мягкими. Смешайте с приготовленным рисом и лимонным соком. Аккуратно перемешайте с кубиками тофу, баклажанами и араме. Украсьте маслинами и нарезанной петрушкой и подавайте блюдо горячим.

Печеный рис. Шанкар и Теджас, наши «мужчины в Торонто», прислали нам этот рецепт со следующим комментарием: «Это рецепт блюда, которое мы делали много раз. Мы действительно любим это блюдо, потому что оно вкусное и простое: рис достаточно легкий в приготовлении, в то же время он хорошо переваривается с овощами, обжаренными в раскаленном масле при постоянном помешивании. Желаем удачи при готовке».

На 4-6 порций потребуется:

- 3 ч. ложки морской водоросли хиджики, замоченной на 15 минут, если это необходимо, в достаточном количестве воды;
- 100 г измельченных сырых орехов кешью;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 2 моркови, нарезанной соломкой;
- 200 г кочанной капусты, тонко нарезанной;
- 100 г баклажана, нарезанного кубиками;
- 250 г коричневого риса;
- 100 г красной чечевицы;
- 750 мл воды;
- 100 г свежего гороха или зеленых бобов, нарезанных;
- 1 ч. ложка соли.

1. Слейте хиджики. Пожарьте орехи кешью на горячей сухой сковороде до коричневого цвета. Выньте их из сковороды и отложите. Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и пожарьте в масле морковь, кочанную капусту и баклажан на среднем огне в течение 5-7 минут, пока они слегка не смягчатся. Помешивая, пожарьте рис в масле в течение минуты. Добавьте хиджики и слегка обжарьте в масле в течение нескольких секунд. Добавьте чечевицу и воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь, плотно накройте крышкой и варите на малом огне примерно в течение 30 минут.

2. Тем временем разогрейте духовку до 180°C. Если необходимо, добавьте в кастрюлю еще 50-125 мл воды, а также горох или бобы, соль и орехи кешью. Переложите все в смазанную жиром кастрюлю, закройте крышкой и запекайте в духовке приблизительно в течение 20 минут. Подавайте горячим.

КИНОА. Киноа (или, иначе, «кин-ва») — древняя зерновая культура, которую сейчас вновь стали использовать в кулинарии. Она содержит большое количество аминокислот, ее легко приготовить, она хорошо переваривается. Это зерно без клейковины, что служит хорошей альтернативой для людей с аллергией на зерновые: этой культурой можно заменить рис или просо в большинстве рецептов. Однако киноа следует тщательно промывать; положите его в сито и промывайте, пока вода не станет прозрачной.

Баклажаны, жаренные с киноа. Это зерно, выращенное в предгорьях Анд (Южная Америка), несет в себе энергетику этих гор, придает аромат этому богатому овощами блюду. Нужно только дополнить его зеленым салатом.

На 4 порции потребуется:

- 4 ст. ложки кунжутного масла;
- 350 г баклажанов, порезанных на 8 тонких ломтиков;
- 2 ст. ложки тамари;
- 50 мл лимонного сока;
- 125 мл воды;
- 1 ч. ложка натертого свежего корня имбиря;
- 200 г промытого киноа;
- 1 большой красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный;
- 2 кабачка, натертых на крупной терке;
- свежая петрушка (для украшения).

1. Нагрейте духовку до 180°C. Разогрейте кунжутное масло на сковороде и жарьте кусочки баклажанов до зарумянивания. Положите их на отдельный противень. Соедините тамари, лимонный сок, воду и имбирь и залейте получившейся смесью кусочки баклажана. Запекайте в духовке около 10 минут. Переверните кусочки баклажана и пеките еще 10 минут, пока большая часть жидкости не впитается.

2. Поместите киноа в большую кастрюлю и залейте зерно двойным объемом воды. Доведите до кипения, закройте крышкой и кипятите в течение 15 минут, пока зерно не станет мягким. Слейте, если необходимо. Добавьте красный перец и кабачок в кунжутное масло, оставшееся на сковороде, и жарьте в масле до мягкости. Добавьте киноа, хорошо перемешайте и ложкой разложите смесь с кусочками баклажана. Хорошенько придавите. Отправьте обратно в духовку и пеките еще 5-10 минут. Подавайте горячим, украшенным веточками петрушки.

ПШЕНИЦА. Богатая витаминами и минералами цельная пшеница — существенный компонент в питании йога; ее едят как зерно, из нее делают макароны или муку для хлеба. Желательно употреблять в пищу продукты из зерна, не подвергавшегося очистке, так как большая часть дающих энергию компонентов в этом случае из зерна удаляется. Пшеница успокаивающе воздействует на организм человека и помогает уменьшить чрезмерное возбуждение. Она стимулирует самоочищение печени. Аллергия на пшеницу очень распространена, но обычно это аллергические реакции на количество и качество обработанной пшеницы, которую большинство из нас употребляют в пищу в составе тех или иных блюд; гораздо менее вероятно, что выращенная в естественных условиях цельная пшеница вызовет подобную реакцию. Клейковина — белок в муке пшеницы, который не дает воздуху вырваться и поднимает тесто. Она также имеется во ржи и в ячмене, но в меньших количествах. Если вы обнаружите, что пшеница или какое-то другое зерно является причиной газообразования или болей в области живота, расстройства желудка или чрезмерного образования слизи, их лучше всего избегать, особенно в период беременности. Рис, просо, киноа или пшеницу спельта (полбу) можно заменить. Большинство людей, болезненно чувствительных к пшенице, находят, что они могут легко есть рожь и ячмень, а цельная пшеница (не подвергавшаяся очистке) им не вредит.

Пшеница спельта (полба) — древний родственник пшеницы — опять становится сейчас популярной. Полбу могут обычно есть люди, страдающие аллергией на пшеницу и клейковину. В полбе более высокое содержание белка и клетчатки, чем в большинстве сортов пшеницы. Ее можно купить в магазинах здоровой пищи в виде макарон, муки, хлеба и цельного зерна. Ею можно заменить пшеницу в любом рецепте, используя те же самые количества.

Баклажаны, жаренные с киноа



Хлеб из цельнозерновой муки. Наш ежедневный хлеб, больше чем любая другая пища, символизирует божественное благословение людям. Хлеб может быть как мистическим словом, так и символом объединения человечества. Свежий хлеб, который был испечен с любовью, обладает таинственной властью даровать теплоту и близость любому дому или любой встрече. Бог есть повсюду, но ежедневный ритуал преломления хлеба может помочь донести эту истину до сознания человека. Пережевывайте хлеб тщательно и думайте о том, как много благ дано вам в жизни. Множество людей в мире не имеют в достаточном количестве ни продуктов для еды, ни чистой воды для питья. У них нет здорового тела, позволяющего работать со своей кармой. Как сказал Свами Шивананда: «Главное богатство — здоровье. Это наиболее ценное ваше имущество. Оно — основа всех достоинств. Здоровый человек имеет надежду, а тот, кто имеет надежду, имеет все».

Испеките 2 батона, по 900 г каждый. Для этого потребуется:

- 2 ст. ложки сухих дрожжей;
- 900 мл прохладной воды;
- 50 мл растительного масла;
- 3 ст. ложки сиропа из ячменного солода;
- 1,5 кг цельнозерновой муки;
- 2 ч. ложки морской соли.

1. Распустите дрожжи в воде в большой емкости и оставьте в теплом месте на 10 минут. Добавьте растительное масло, сироп из ячменного солода и половину муки и хорошо вымесите. Закройте крышкой и оставьте подниматься на 30 минут.

2. Добавьте остаток муки и соль и вымесите тесто до однородного состояния, добавляя еще немного муки, если необходимо (чтобы тесто было не слишком липким). Вновь оставьте подниматься на 45-60 минут, пока объем теста не увеличится вдвое.

3. Обомните поднявшееся тесто, чтобы удалить все большие воздушные пузыри, сформируйте два батона и положите их в две слегка смазанные растительным маслом формы для хлеба. Тесту надо дать постоять, пока оно не поднимется до бортов формы. Не позволяйте тесту подниматься выше, иначе хлеб растрескается. Тем временем нагрейте духовку до 230°C. Выпекайте в духовке на верхней полке в течение 15 минут. Уменьшите огонь до 190°C и выпекайте еще в течение 1 часа. Выньте и оставьте охладиться перед подачей — горячий хлеб имеет прекрасный вкус, но трудно переваривается.

- **Маковый хлеб.** Добавьте к основному рецепту 50 г мака, 1 чайную ложку миндальной эссенции, 1 столовую ложку изюма или нарубленных фиников.

- **Зерновой хлеб.** Добавьте по 2 столовые ложки мака, кунжутного семени, семян подсолнечника и семян тыквы вместе с мукой.

- **Кунжутно-медовый хлеб.** Используйте в основном рецепте кунжутное масло, добавьте 100 г кунжутного семени и 1-2 столовые ложки меда.

- **Овсяный хлеб.** Уменьшите количество цельнозерновой муки до 1,3 кг. Добавьте 200 г геркулеса либо 75 г маисовой или кукурузной муки и 100 г геркулеса.

- **Ржаной хлеб.** Уменьшите количество цельнозерновой муки до 750 г и добавьте 750 г ржаной муки и 1 столовую ложку дробленого тмина.

Чапати. Это наиболее распространенный плоский хлеб, который подается повсюду в Северной Индии. Его всегда готовят к каждому приему пищи. Одно из самых больших удовольствий в нашем маленьком гималайском ашраме «Шивананда Кутир» — сидеть на веранде кухни и есть горячий, свежеприготовленный чапати. Перед вами ревет Ганг, в вышине летают орлы. Чапати — основная еда на севере Индии, поскольку рис произрастает на юге. Это главное блюдо, которое едят, отрывая куски чапати (правой рукой) и используя как ложку, чтобы взять овощи, дал, соленья, йогурт или райту.

На 18 штук чапати потребуется:

- 250 г цельнозерновой муки;
- 1 ч. ложка соли;
- около 175 мл воды;
- топленое или растительное масло для обмазывания (по желанию).

1. Насыпьте муку в миску. Постепенно вливайте туда воду, пока не получится густая масса, но она не должна быть липкой или влажной. Хорошо вымешивайте приблизительно в течение 10 минут, пока тесто не станет плотным и эластичным. Смажьте миску растительным маслом, сверните тесто вдвое и накройте влажным чайным полотенцем. Тесто должно выстояться в течение 1 часа, затем его снова вымешивают.

2. Обомните тесто и раскатайте до толщины 3 мм, используя смазанную растительным маслом скалку, раскатывайте чапати несколько раз, понемногу переворачивая, чтобы сохранить форму ровного круга. Удостоверьтесь, что каждый чапати симметричен и хорошо поднялся.

3. Пеките в очень горячей несмазанной кастрюле на большом огне, несколько секунд на каждую сторону, до светло-коричневого цвета. Прижмите влажной тканью края, чтобы дать подняться хлебу в центре. Слегка смажьте чапати топленным или растительным маслом (по желанию) и складывайте их, обертывая слегка смоченной тканью, чтобы сохранить абсолютно свежими до подачи к столу.

- **Пури.** Жарьте чапати во фритюре, прижимая каждый задней частью большой металлической ложки, чтобы они прибавились в объеме. Пури лучше подходят для праздника, чем чапати, поскольку их можно приготовить заранее.

- **Паратха.** Выполняйте рецепт приготовления чапати. Раскатайте тесто так, чтобы лепешки получались симметричными. Смажьте верхушку топленным маслом, предварительно распустив его, посыпьте мукой. Сложите лепешку конвертом размером с кулак. Снова раскатайте. Переверните и сделайте то же самое с другой стороны. Чем большее количество раз вы перевернете и раскатаете лепешку, тем более слоеной будет паратха. Жарьте в очень горячей несмазанной кастрюле в течение нескольких секунд, смажьте небольшим количеством топленного масла и резким движением подбросьте, чтобы перевернуть паратху. Повторите всю операцию для другой стороны. Блюдо готово, когда оно приобретет светло-коричневый цвет. Паратха может подаваться с любыми овощами с карри; поданные с йогуртом, они — типичный завтрак или ужин на севере Индии.

Банановый хлеб. Полупирог, полухлеб, но вдвое лучше того и другого; еще лучше, если его намазать маслом — таково единодушное мнение сотрудников Лондонского центра «Шивананда-йога». Банановый хлеб часто бывает сырым, поэтому его надо обязательно выпекать в духовке с хорошей регулировкой, иначе внешняя сторона подгорит прежде, чем испечется внутренняя. Если вы столкнулись с этой проблемой, проверьте свою духовку или пеките банановый хлеб при более низкой температуре.

На выпечку одной буханки потребуется:

- 3 очень зрелых банана;
- 100 г чистого меда;
- 200 г цельнозерновой муки;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 7 ч. ложка пищевой соды;
- 2 ст. ложки растаявшего сливочного масла или растительного масла;
- 75 г измельченных орехов (по желанию).

1. Нагрейте духовку до 180°C. Превратите бананы в пюре в пищевом комбайне или блендере либо используйте для этой цели вилку. Добавьте мед и снова смешайте или взбейте венчиком. Просейте вместе муку, соль и пищевую соду. Добавьте муку к меду и банановой смеси, смешайте все венчиком. Добавьте сливочное или растительное масло, а также орехи (по желанию).

2. Разлейте тесто по формам 23 x 12,5 см, смазанным жиром, и выпекайте в духовке примерно в течение 1 часа. Готовность можно проверить, слегка нажав пальцем, при этом надо посмотреть, поднимается ли хлеб. Другой способ: воткните деревянную палочку в середину хлеба, а вытащив, посмотрите, налипает ли тесто или палочка остается чистой (если чистая — хлеб готов). Вынув хлеб из духовки, положите его остывать.

Спокойная пицца. Этот рецепт предложил нам Ганеша, наш северный йог. Он, вероятно, лучший изготовитель вегетарианской пиццы и определенно лучший преподаватель йоги в Шотландии. Если у вас аллергия на пшеницу, замените пшеничную муку на муку из полбы. Разнообразие начинки пиццы бесконечно.

На 4-8 порций потребуется:

Для основы:

- 350 г белой пшеничной муки из твердых сортов пшеницы;
- 4 г сухих дрожжей для выпечки;
- 1 ст. ложка оливкового масла;
- 2 ч. ложки сахара;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки морской соли;
- около 200 мл теплой воды.

Для начинки:

- 1 порция томатного соуса (см. с. 123);
- 100 г натертого вегетарианского сыра или тахини;
- 2 красных или желтых перца (или по одному каждого вида), без сердцевины, очищенных от семян и разрезанных (по желанию);
- 12 оливок (по желанию);
- оливковое масло для сбрызгивания.

1. Чтобы сделать лепешку для пиццы, соедините все компоненты, кроме воды, в миске. Постепенно добавляйте воду, смешивая вручную, пока не сформируется слегка липкий шар теста. Точное количество воды будет зависеть от используемой муки.

2. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и хорошо вымесите в течение 10 минут, добавляя по необходимости муку. Можно также, конечно, поместить ингредиенты в кухонный комбайн и смешать до слегка липкого теста, затем извлечь полученное тесто и месить вручную в течение приблизительно 1 минуты. Поместите тесто в смазанную растительным маслом емкость, накройте его полотенцем и оставьте подходить в теплом месте приблизительно на 1 час или пока оно не увеличится в объеме вдвое.

3. Разогрейте духовку до 230°C. Разделите тесто на две равные части. Скатайте каждую часть в шар, затем раскатайте в две лепешки и положите их на слегка смазанные растительным маслом противни размером 32,5 x 25 см. Разлейте томатный соус поровну на две лепешки и равномерно размажьте.

Поверх томатного соуса рассыпьте натертый сыр. Украшайте перцем и оливками (по желанию) и смажьте оливковым маслом. Выпекайте пиццы в течение 15 минут, затем поменяйте их местами, если вы решили печь их на разных противнях. Печь надо до тех пор, пока лепешка не подрумянится.

Спагетти из цельнозерновой муки с соусом мисо. Необычный и восхитительный рецепт, сочетание восточной и западной кулинарии, но помните, что этот рецепт придуман в Азии. Для соуса используйте красный соус мисо или темный хачо мисо. Если можно, делайте соус заранее, за 6-8 часов, чтобы дать ароматам смешаться.

На 4-6 порций потребуется:

- 2 ст. ложки растительного масла;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 100 г нарубленного фенхеля;
- 3 помидора, порезанных кубиками;
- 3 зеленых перца, без сердцевины, очищенных от семян и нарезанных кубиками;
- $\frac{1}{2}$ натертой моркови;
- 400 мл воды;
- 4 лавровых листа;
- 5 ст. ложки соуса мисо;
- 15 г сливочного масла или маргарина;
- 1 ст. ложка нарубленного свежего базилика;
- перец по вкусу;
- 500 г цельнозерновой муки для спагетти;
- натертый сыр или натуральные дрожжевые хлопья для посыпания (по желанию).

1. Нагрейте растительное масло в толстостенной кастрюле и пассеруйте в масле сельдерей и фенхель на среднем огне приблизительно в течение 10 минут. Добавьте помидоры, зеленый перец и морковь и жарьте в масле еще 15 минут.

2. Добавьте воду и лавровый лист. Доведите до кипения и кипятите в открытой посуде в течение 10 минут. Снимите с огня и вмешайте в соус мисо сливочное масло или маргарин и базилик. Приправьте по вкусу перцем.

3. Сварите спагетти в кипящей воде (они должны быть нежными, но немножко твердыми). Хорошенько слейте. Удалите лавровый лист из соуса и размешайте его в горячих спагетти. Добавьте сыр или дрожжевые хлопья (если вы решили их использовать) и подавайте сразу.

Можно добавить 150-200 г нарезанного кубиками тофу в тот момент, когда вы добавляете овощи.

Вегетарианская лазанья. Есть много способов делать лазанью. Это — любимый способ Свами Махадевананда, рожденного в Италии, директора ашрама «Шивананда Дханвантхари», штат Керала на юге Индии. Подавайте ее с зеленым салатом.

На 4-6 порций потребуется:

- 175 г шпината, сваренного на пару и насухо выжатого;
- 250 г твердого тофу, раскрошенного, с которого уже стекла жидкая фракция;
- соль и перец;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 1 красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный соломкой;
- 2 кабачка, нарезанных соломкой;
- 1 порция томатного соуса (см. с. 123);
- 6 листов сухой лазаньи, приготовленной и высушенной;
- 100 г натертого вегетарианского сыра чеддер;
- 2 ст. ложки семян подсолнечника или кунжута;
- 2 ст. ложки натуральных дрожжевых хлопьев (по желанию).

1. Разогрейте духовку до 180°C. Порубите шпинат и смешайте его с тофу. Приправьте солью и перцем. Подогрейте оливковое масло и жарьте в масле перец и нарезанный соломкой кабачок на среднем огне в течение 3 минут.

2. Разлейте ложкой слой томатного соуса на промазанные оливковым маслом противни размером 25 x 20 см. Накройте это слоем готовой лазаньи, затем разложите слоем половину смеси тофу и шпината, а затем половину приготовленного кабачка и перца. Посыпьте половиной натертого сыра чеддер.

3. Повторите слои, затем посыпьте семенами подсолнечника или кунжута, а также дрожжевыми хлопьями. Выпекайте в духовке в течение 50-60 минут, пока не начнут образовываться пузыри и цвет блюда не станет золотистым. Подавайте сразу.

Сыр можно исключить.

Кускус с пряными овощами. Кускус состоит из мелкозернистой пасты (макарон, сделанных из зерен пшеницы мелкого помола). Это блюдо широко используется в странах Северной Африки, где оно дало название традиционному блюду, подаваемому с нежными тушеными овощами. Единственное, что еще требуется, — это свежий зеленый салат. Кускус можно заменить болгарской пшеницей.

На 4-6 порций потребуется:

- 225 г турецкого гороха, размоченного;
- 1 л холодной воды;
- 225 г кускуса;
- 400 мл горячей воды;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 100 г нарубленной белокочанной капусты;
- 1 ч. ложка кайенского перца;
- 1 ч. ложка паприки;
- 2 ч. ложки семян желтой горчицы;
- 2 картофелины, нарезанные кубиками;

- 2 зеленых перца, без сердцевины, очищенных от семян и нарезанных кубиками;
- 350 г крупно нарезанного кабачка;
- 175 г бамии (гомбо), нарезанной;
- 2 моркови, нарезанные крупными кусками;
- 350 г нарезанных помидоров;
- 50 г изюма (по желанию);
- соль и перец;
- 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки;
- веточки петрушки для украшения.

1. Слейте турецкий горох и положите его в кастрюлю с холодной водой. Прикройте наполовину крышкой и готовьте на среднем огне в течение 1-1 1/2 часа. пока горох не станет мягким. Слейте и оставьте остужаться.

2. Положите кускус в емкость, залейте горячей водой, чтобы вода полностью покрывала кускус, и оставьте размачиваться в течение 15 минут. В это время нагрейте оливковое масло в большой кастрюле, которая по своим размерам может вместить пароварку. Положите в кастрюлю кочанную капусту и слегка обжарьте в масле, пока она не смягчится. Перемешайте со специями и готовьте на среднем огне в течение 1 минуты. Добавьте картофель и продолжайте готовить в течение 3-4 минут, пока овощи не начнут становиться мягкими. Добавьте зеленый перец, кабачок, бамию, морковь, помидоры, приготовленный турецкий горох и изюм (если вы решили его использовать).

3. Слейте кускус полностью и поместите в пароварку или дуршлаг, на положенную на дно марлю. Поместите пароварку или дуршлаг в кастрюлю с овощами, удостоверьтесь, что низ пароварки (дуршлага) не касается овощей. Накройте крышкой и варите кускус на пару в течение 20 минут, размешивая иногда овощи, пока они не станут мягкими и весь кускус не прогреется. Приправьте и кускус, и овощи солью и перцем по вкусу. Добавьте к овощам нарезанную петрушку.

4. Переложите кускус в большое круглое сервировочное блюдо и разделите зерна вилкой. Положите овощи в отдельное блюдо или сделайте ямку в горке кускуса и положите овощи туда. Подавайте сразу, украсив веточками петрушки.

ЯЧМЕНЬ. Это одна из самых древних зерновых культур. Ячмень остался среди продуктов питания многих народов по весьма серьезным причинам. Его немного сладкий вкус и требующая продолжительного жевания структура хорошо сочетаются с большинством овощей и приправ, особенно в супах и запеканках. Это очень питательная еда, богатая железом, кальцием, калием, витамином А и белком, а также клетчаткой. Ячмень хорошо действует на организм и снимает перевозбуждение. Традиционно ячменная вода давалась выздоравливающим и использовалась для охлаждения летних напитков. Важно покупать цельный ячмень, а не перловую крупу, поскольку в крупе все питательные вещества удаляются с отрубями. Ячмень легко готовить, используя тот же самый метод, что и для коричневого риса (см. с. 46). Он получается особенно вкусным и здоровым, когда предварительно поджаривается; само зерно очень хорошо создает кислую среду, но оно начинает создавать щелочную среду в организме, если его поджарить. Жареный ячмень может быть и основным блюдом, и им можно посыпать тесто при изготовлении хлеба. Его нередко используют как заменитель кофе. Также очень хорош проросший ячмень (тогда он известен как ячменная трава): он выступает как богатый источник хлорофилла, бета-каротина и минералов.

Ячмень по-креольски. Это ячмень с «изюминкой». Такое хорошо сбалансированное и вкусное блюдо можно приготовить на весьма ограниченные средства.

На 6 порций требуется:

- 7 ст. ложка оливкового масла;
- 2 1/2 ч. ложки семян тмина;
- 7 большой красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный кубиками;
- 2 веточки сельдерея, нарезанные;
- 1/4 ч. ложки размолотого сушеного чили;
- 2 ч. ложки сушеного орегано;

Кускус с пряными овощами



- 3 помидора, нарезанных кубиками;
- 300 г промытого цельного ячменя;
- 900 мл воды;
- 1 ч. ложка соли;
- 1-2 ст. ложки нарезанной свежей кинзы.

1. Нагрейте растительное масло в толстостенной кастрюле и жарьте в нем семена тмина на большом огне в течение нескольких секунд, следя за тем, чтобы они не подгорели; добавьте красный перец, сельдерей, сушеный чили и орегано и жарьте в раскаленном масле, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

2. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, ячмень, воду и соль. Доведите до кипения, наполовину прикройте крышкой и кипятите в течение 35-40 минут, пока ячмень не станет мягким и жидкость не впитается. Добавьте нарезанную кинзу и сразу подавайте.

Ячмень с помидорами, оливками и фенхелем. Это не только весьма привлекательный способ использования ячменя, но и здоровая зерновая пища. Подается с рататюем (см. с. 89), что делает это блюдо весьма привлекательным для гурманов в странах Средиземноморья. Интересная вариация этого рецепта заключается в том, чтобы не использовать растительное масло и сильно поджарить ячмень, пока он не станет очень ароматным, затем добавить воды. Это придает блюду немного дымный вкус.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 ст. ложка растительного масла;
- 225 г цельного ячменя, промытого;
- 600 мл кипящей воды;
- 500 г мелко нарезанных помидоров;
- 50 г маслин, без косточек и мелко нарезанных;
- 2 ч. ложки сушеного фенхеля;
- 150 мл сметаны или свежего сыра;
- соль и перец по вкусу;
- 100 г натертого вегетарианского сыра чеддер;
- 100 г нарезанных кусочками помидоров.

1. Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и жарьте в масле ячмень в течение 3-4 минут. Добавьте кипящую воду и варите в течение 35-40 минут, пока ячмень не станет мягким. В это время разогрейте духовку до 190°C.

2. Слейте ячмень. Соедините все ингредиенты, кроме половины натертого сыра и нарезанных кусочками помидоров, и ложкой разложите на противне. Сверху положите оставшийся сыр и кусочки помидора.

3. Запекайте в духовке в течение 10-15 минут, пока сыр не расплавится и не начнет коричневеть. Подавайте сразу.

Для строго вегетарианской версии используйте 200 г тофу вместо сметаны или свежего сыра. Посыпьте питательными дрожжевыми хлопьями вместо сыра чеддер или не используйте его совсем.

Чтобы приготовить более богатое овощами блюдо, пожарьте нарезанные овощи (сельдерей, красный и зеленый перец, морковь и кабачок) в небольшом количестве сливочного или растительного масла до мягкости и добавьте к смеси перед выпеканием.

ОВЕС. Этот злак известен своими согревающими свойствами и используется как основная пищевая культура в странах с холодным климатом. Овес содержит много клетчатки и богат витаминами Е и В, а также кальцием, калием и магнием. Он усиливает общую жизнестойкость и полезен для нервной системы, помогая бороться со стрессами. Высокое содержание кремния способствует укреплению стенок артерий и восстановлению соединительных тканей. Овес действует успокаивающе на желудок и стенки кишечника, помогает снижать уровень холестерина. Он служит хорошим загустителем в супах, соусах, подливах и тушеных блюдах. Овес можно легко купить в магазинах здорового питания, и обычно именно его используют производители продуктов быстрого питания.

Горячий горшок «Восток-Запад». Этот «горячий горшок» представляет собой необычное блюдо на завтрак и показывает, насколько универсальным может быть овес.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 столовая ложка растительного масла;
- 100 г овса;
- 50 г сырого арахиса;
- 100 г гороха или нарезанных зеленых бобов;
- 100 г нарубленной моркови;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца или 4-5 зеленых чили, очищенных от семян и нарубленных;
- 1 маленький помидор, нарезанный;
- 1 ч. ложка соли;
- 400 мл кипящей воды;
- 1 ст. ложка натертого вегетарианского сыра (по желанию);
- 15 г сливочного масла или маргарина;
- кокосовое или мятное чатни (см. с. 125) (при подаче).

1. Нагрейте растительное масло в толстостенной кастрюле. Добавьте овес и арахис и жарьте в масле на среднем огне около 1 минуты. Смешайте с овощами, кайенским перцем или чили, помидором и солью. Добавьте кипящую воду, накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 5 минут (до тех пор, пока овощи не станут мягкими).

2. Снимите кастрюлю с огня, добавьте натертый сыр и сливочное масло или маргарин. Подавайте с кокосовым или мятным чатни.

Золотая овсяная выпечка. Йога определяется как «сбалансированность сознания». Это блюдо очень гармонизирующее. Кабачки, подобно овсу, воздействуют успокаивающе на нервную систему. Подаваемое с нарезанной весенней морковью (см. с. 84), это восхитительное блюдо действует успокаивающе в холодный зимний день.

На 6 порций потребуется:

- 3 ст. ложки растительного масла;
- 50 г нарубленного сельдерея;
- 200 г геркулеса;
- 300 г натертого кабачка;
- 50 г натертого вегетарианского сыра или 3-4 столовые ложки дрожжевых хлопьев и 15 г маргарина;
- 2 ст. ложки соевой муки, разведенной в 2 ст. ложках воды;
- 25 г зародышей пшеницы;
- 50 г поджаренных семян подсолнечника;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха;
- 1 ч. ложка соли.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Нагрейте растительное масло в кастрюле и жарьте в масле сельдерей на среднем огне, пока он не станет мягким. Вложите остальные ингредиенты и хорошенько перемешайте.

2. Разложите смесь в хорошо смазанную 900-граммовую форму для выпечки и придавите. Запекайте в духовке в течение 30 минут. Выньте из формы и подавайте.

Кабачок можно заменить двумя большими натертыми морковками. Замените семена подсолнечника и мускатный орех $\frac{1}{2}$ чайной ложки смеси трав и $\frac{1}{2}$ чайной ложки сельдерея.

ПРОСО. Тем, у кого аллергия на клейковину, полезно знать, что просо — один из тех злаков, которые клейковины не содержат. Просо легко переваривается, действует охлаждающе и успокаивающе на пищеварительную систему. Оно содержит большое количество витаминов и минералов, особенно железа, магния и калия; в нем много клетчатки и кремния. Оно помогает телу восстанавливаться, очищаться и удалять шлаки.

Просо может быть приготовлено двумя способами. Если варить его в большом количестве воды, то получается густая консистенция, идеальная для того, чтобы намазать его на бутерброд, начинить булочки и положить на овощи. Если просо сначала поджарить, а затем сварить в небольшом количестве воды, то получится рассыпчатая каша, подобная кускусу.

Вершина выпечки — просяной кекс. Эти кексы больше похожи на тонкие блинчики. Они могут стать полноценной едой, если подаются с томатным соусом (см. с. 123) или сальсой (см. с. 123), овощами на пару и салатом. Прочие овощи могут заменяться кабачком. Кекс можно подогреть в тостере.

На 4-6 порций потребуется:

- 400 г проса;
- 900 мл воды;
- щепотка соли;
- 175 г нарубленного кабачка;
- 1 ч. ложка натертой лимонной цедры;
- 3 ст. ложки цельнозерновой муки;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 200 г раскрошенного твердого тофу.

1. Положите просо в широкую кастрюлю с водой и солью. Поставьте на огонь, доведите до кипения, накройте крышкой и кипятите на медленном огне около 30 минут. Добавьте кабачки, снова доведите до кипения и кипятите на медленном огне еще 10 минут. Дайте остыть. Когда смесь остынет, сделайте пюре из проса с кабачками. Добавьте оставшиеся ингредиенты и размешайте, чтобы получилась густая смесь. Добавьте немного воды, если необходимо.

2. Нагрейте слегка смазанную растительным маслом большую сковороду. Готовьте два-три кекса одновременно; для каждого положите пригоршню просяной смеси в кастрюлю и, придавив влажной лопаточкой, готовьте на среднем огне по 3-4 минуты на каждой стороне до золотисто-коричневого цвета. Старайтесь сохранить теплыми уже приготовленные, пока готовятся остальные.

Просо с зеленью. Капуста содержит в 14 раз больше железа, чем красное мясо, а шпинат — в 11 раз; это превосходное блюдо для тех, кто стремится получить достаточное количество железа при соблюдении вегетарианской диеты. Подавайте с салатом и нарезанной весенней морковью (см. с. 84), чтобы блюдо было питательным.

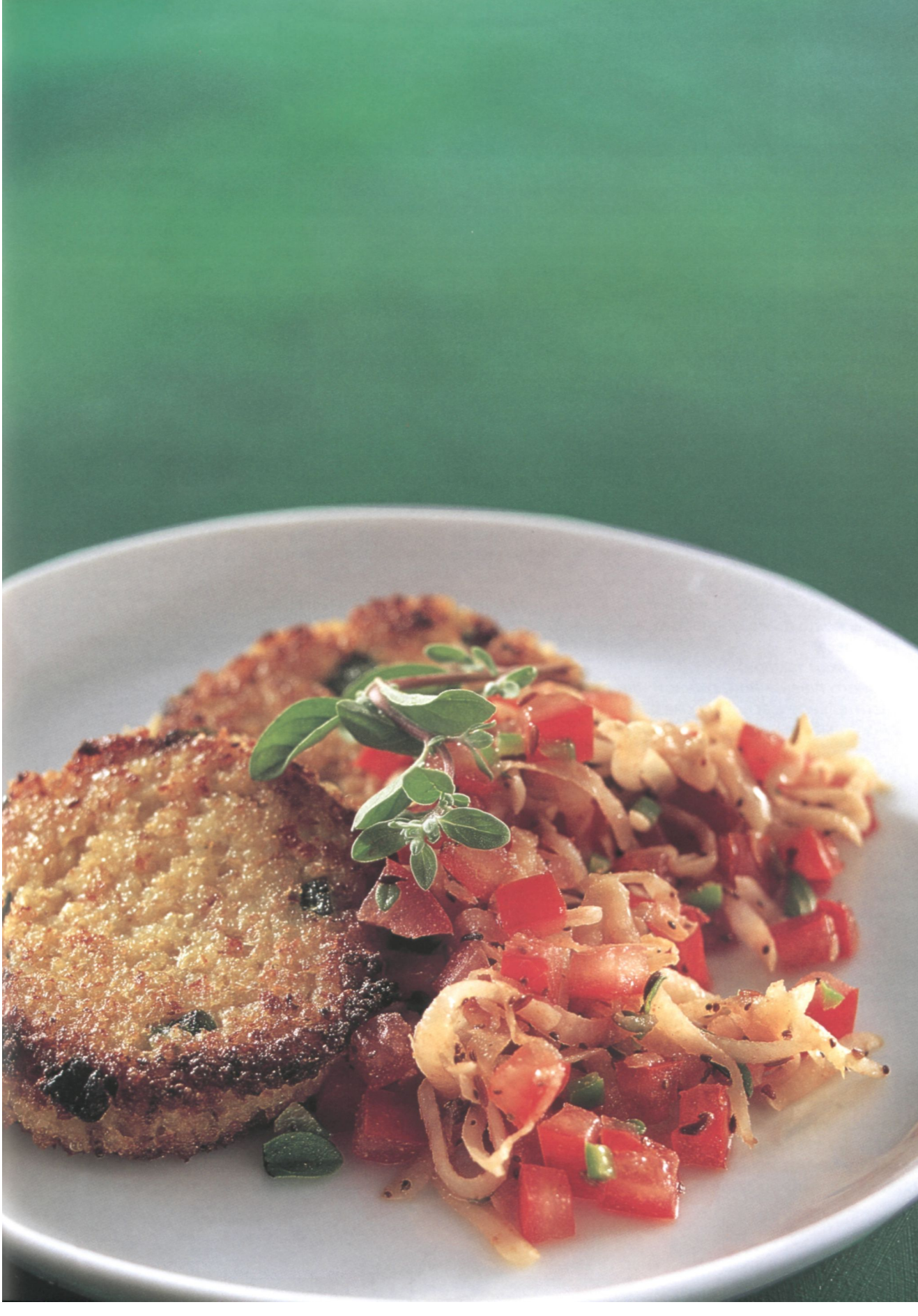
На 6 порций потребуется:

- 50 г сливочного масла или маргарина;
- 300 г проса;
- 750 мл кипящей воды;
- 100 г мелко нарубленного сельдерея;
- 250 г шпината и/или молодой капусты, мелко нарубленной;
- 1 ст. ложка цельнозерновой муки;
- 250 мл теплого молока или соевого молока;
- 2 ст. ложки натертого вегетарианского сыра или дрожжевых хлопьев;
- соль;
- щепотка свеженатертого мускатного ореха.

1. Распустите половину сливочного масла или маргарина в кастрюле и жарьте в масле просо на среднем огне около 5 минут, помешивая. Добавьте кипящей воды и варите около 20 минут, пока просо не станет мягким и вся вода не впитается. Отставьте просо в сторону.

2. Распустите оставшееся сливочное масло или маргарин в отдельной кастрюле и жарьте в масле сельдерея в течение 5-10 минут, пока он не станет мягким. Смешайте со шпинатом и/или капустой и готовьте в течение нескольких минут, пока смесь не станет мягкой. Смешайте с мукой и добавьте теплое молоко, размешивая, чтобы не допустить образования комков. Уменьшите огонь и варите несколько минут.

Просяной кекс с сальсой



Смешайте с просом и сыром или дрожжевыми хлопьями и приправьте солью и мускатным орехом. Хорошо перемешайте и подавайте.

ГРЕЧИХА. Будучи основным элементом питания в восточноевропейской кухне, гречиха является очень энергоемким зерном, содержащим все восемь основных аминокислот, богатым витаминами В, Е и биофлавоноидами, рутином, который очень полезен при проблемах с кровообращением. Богатая клетчаткой и кремнием, гречиха оказывает на тело согревающее и подсушивающее воздействие. Она — хорошее вяжущее средство, способное создать выраженную щелочную среду.

На приготовление блюд из гречихи не требуется много времени, так что она — благо для любого человека с беспокойным образом жизни. Из гречневой крупы, как из поджаренной, так и из нежареной, можно приготовить кашу. Жареная гречиха имеет приятный аромат, ее можно использовать так же, как рис, подавать с тушеными блюдами или с овощами. Гречиху варят до тех пор, пока она не впитает всю воду, ее можно запечь в форме. На Востоке из гречневой муки часто готовят блинчики или лапшу.

Гречишные котлеты. Каждое лето мы организуем детский лагерь при нашем ашраме в Канаде. Дети медитируют там, выполняют асаны и практикуют карма-йогу, а кроме того, они плавают и ходят в походы, нагуливая здоровый аппетит, а гречишные котлеты вполне соответствуют запросам растущего организма. Такие котлеты надо подавать с каким-нибудь соусом (см. с. 122-125) или на сдобной булочке.

На 6 порций потребуется:

- 200 г *нвжареной гречихи*;
- 450 мл *горячей воды*;
- 1-2 *морковки, мелко нарезанные кубиками*;
- 15 г *дulse — морская водоросль, замоченная в достаточном количестве воды, чтобы покрыть ее полностью, на 5 минут, затем нарубленная*;
- 175 г *овса*;
- 3 ст. *ложки тамари*;
- *немного пшеничной, ржаной или рисовой муки*;
- *растительное масло для смазывания*;
- *кунжутные семена (по желанию)*.

1. Обжарьте гречиху не очень сильно в течение нескольких минут в сухой толстостенной кастрюле. Когда зерно начнет становиться темно-коричневым, добавьте горячей воды, накройте крышкой и варите приблизительно 15 минут. Тем временем разогрейте духовку до 200°C.

2. Снимите кастрюлю с огня и смешайте с морковью, дulse, овсом и тамари. Как следует перемешайте. Сформируйте смесь в котлеты. Насыпьте в плоское блюдо муки и обваляйте каждую котлету. Разложите котлеты на слегка смазанном жиром противне. Смажьте их сверху растительным маслом и посыпьте кунжутными семенами (если вы решили их использовать). Запекайте в духовке в течение приблизительно 20 минут (до зарумянивания). Подавайте сразу.

Каша варнишкас. Это восточноевропейское блюдо — одно из самых любимых в детстве блюд Свами Сарадананда.

На 4-6 порций потребуется:

- 100 г *макарон в форме бабочки*;
- 100 г *жареной гречихи*;
- 750 мл *кипящей воды*;
- 1 ч. *ложка соли*;
- 50 г *сливочного масла или маргарина*;
- *пряная коричневая подлива с овощами (см. с. 122) (при подаче)*.

1. Сварите макароны в большой кастрюле, пока они не станут мягкими. Слейте и отложите. Тем временем обжарьте гречиху в сухой толстостенной кастрюле на малом огне в течение нескольких минут, постоян-

но размешивая. Когда зерно начнет темнеть, медленно добавляйте кипятки, постоянно размешивая, накройте крышкой и варите на слабом огне в течение 10-15 минут, пока гречиха не станет мягкой.

2. Снимите гречиху с огня и добавьте соль, сливочное масло или маргарин. Слейте макароны и добавьте в гречку. Подавайте блюдо горячим с соусом.

Японская гречневая лапша. Лапша соба, очень популярная в Японии, — деликатес для тех, кто вынужден избегать еды с клейковиной.

На 4-6 порций потребуется:

- 250 г гречневой лапши;
- кусочек комбу (морской водоросли) длиной 7,5 см;
- 200 г кочанной капусты, нарубленной, или кресса водяного;
- 100 г гороха или сладкой столовой кукурузы;
- 1 морковь, нарубленная;
- 1 л воды;
- 2-3 ст. ложки тамари;
- поджаренный нори (морская водоросль) для украшения (по желанию).

1. Сварите лапшу в большой кастрюле кипящей воды. Слейте, промойте и отложите.

2. Вытрите комбу влажной тканью, чтобы удалить избыток соли, положите ее в кастрюлю с овощами и водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 5 минут.

3. Снимите комбу с огня и добавьте готовую лапшу и тамари к овощам. Осторожно подогрейте лапшу снова в течение приблизительно 2 минут. Подавайте сразу, украсив немного поджаренным нори (если вы решили его использовать).

Используйте спагетти из цельнозерновой муки вместо гречневой лапши.

Гречневый салат с араме. Араме — это морская водоросль с очень умеренным вкусом, богатая калием и кальцием. В смеси с гречихой получается прекрасный салат. Вы можете сделать холодный вариант этого пикантного салата, используя огурец, или хрустящий вариант, используя семена подсолнечника.

На 4-6 порций потребуется:

- 700 г обжаренной гречихи;
- 450 мл воды;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 1-2 ст. ложки тамари;
- кусочек свежего корня имбиря размером 2 см, очищенного и натертого;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца;
- 1-2 ст. ложки араме, замоченной в достаточном количестве воды, чтобы покрыть ее полностью, на 10 минут;
- 150 г моркови, нарезанной соломкой;
- $\frac{1}{4}$ огурца, порезанного соломкой, или 1-2 ст. ложки поджаренных семян подсолнечника;
- 1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки.

1. Положите гречиху в воду в большую толстостенную кастрюлю и поставьте на огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на очень медленном огне в течение 15 минут, пока вся вода не впитается и гречиха не станет мягкой. Оставьте охлаждаться.

2. Соедините растительное масло, лимонный сок, тамари, имбирь и сделайте подливу.

3. Порежьте араме кусочками длиной 5 см и смешайте с вареной гречихой, морковью, огурцом или семенами подсолнечника и лимонно-имбирной подливой. Украсьте нарезанной петрушкой и сразу подавайте.

МАИС (КУКУРУЗА). Считаемая как зерном, так и овощем, кукуруза воздействует на тело тонизирующе. Очень ценное ее свойство — она не имеет клейковины. Кукуруза поставляет в организм человека строительный материал для костных и мышечных тканей; она весьма полезна для нервной системы и мозга, а также может помочь снизить риск сердечных заболеваний. Кукурузу можно использовать в виде початков, зерен, кукурузной (маисовой) крупы или муки. Кукурузную крупу можно приготовить так же, как и овсянку, а можно использовать ее при выпечке. Так как кукурузная крупа содержит высокий процент растительного масла, она не хранится долго, поэтому ее лучше покупать в небольшом количестве и быстро расходовать. В индийской глубинке почти к каждой трапезе готовится плоский хлеб — роти, основной компонент в котором — кукурузная крупа. Она применяется и для того, чтобы сгустить карри, а также добавляется в жидкое тесто и растительные блюда. Желтая кукурузная крупа, называемая полентой, — это тонко перемолотая кукуруза. Из нее делают кашу типа овсянки, которую можно есть горячей, а можно остудить, порезать и обжарить. Кукурузная мука — пылевидный крахмал, извлеченный из кукурузных зерен; он используется главным образом для загущения блюд.

Полента с травами и свежей кукурузой. Это блюдо родом из Северной Италии. В рецепте свежая кукуруза улучшает вкус, а розмарин добавляет блюду вибрации. Розмарин считался в Древней Греции и Риме священным растением; он, как утверждается, может глубоко очищать и насыщать мощной энергией печень, улучшать память и поднимать настроение в период депрессии.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 початок кукурузы;
- 175 г желтой кукурузной крупы;
- 750 мл воды;
- 1 ч. ложка соли;
- 2 ч. ложки мелко нарубленного свежего розмарина;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- томатный соус (см. с. 123) или рататуй (см. с. 89) — при подаче.

1. Варите кукурузу в початке в кипящей воде в течение 8-10 минут, пока зерно не станет мягким. Острым ножом снимите с початка зерна и отложите.

2. Смешайте кукурузную крупу с 250 мл воды, так чтобы не образовывалось комков. В большую толстостенную кастрюлю налейте воду и положите соль, дайте закипеть. Добавьте жидкое кукурузное тесто, все сразу, и непрерывно мешайте, пока смесь не станет однородной. Добавьте нарубленный розмарин.

3. Уменьшите огонь так, чтобы смесь кипела на медленном огне, мешайте постоянно в течение 10—15 минут, до момента, когда полента начнет вылезать из кастрюли. Добавьте приготовленные зерна кукурузы.

4. Положите поленту в плоское блюдо диаметром 25 см, пригладьте верхушку лопаточкой и оставьте охлаждаться. После того как полента отлежится, разрежьте ее на куски и обжарьте их в небольшом количестве оливкового масла, пока куски поленты не станут рассыпчатыми. Можно также смазать растительным маслом и выпекать или жарить на гриле. Подавайте с томатным соусом или рататуем.

Можно подать на стол поленту кусками, не жаря или не выпекая.

Для дополнительного вкуса и аромата вмешайте в процессе приготовления поленты 1 столовую ложку оливкового масла.

Вмешайте 2 столовые ложки натертого сыра в поленту в конце готовки.

Для более сложного аромата не используйте соль и вмешайте небольшое количество соуса мисо, когда полента уже приготовлена.

Кукурузный хлеб. Кукурузная крупа придает хлебу золотистый цвет; аппетитный ореховый аромат и ломкую структуру. Используйте муку из цельного зерна тонкого помола, которую вы можете приобрести в магазинах здоровой пищи. Вы можете изменить пропорцию кукурузной крупы и пшеничной муки для получения различного вкуса и консистенции.

На 8-10 порций потребуется:

- 400 г кукурузной крупы;
- 200 г цельнозерновой муки (для печенья);
- 1 ст. ложка разрыхлителя (пищевой соды);
- 1 ч. ложка соли;
- 150 мл растительного масла;
- 150 мл кленового сиропа, сиропа из ячменного солода или меда;
- около 350 мл молока или соевого молока;
- 2 ст. ложки натурального йогурта (по желанию).

1. Разогрейте духовку до 190°C. Соедините все твердые ингредиенты в емкости. В отдельной емкости соедините жидкие ингредиенты.

2. Влейте жидкие ингредиенты в твердые, как следует вымесите, чтобы получить смесь густую, но способную литься. Если тесто слишком густое, добавьте молока. Разлейте в смазанную растительным маслом квадратную форму со стороной 20 см и запекайте в духовке в течение 35 — 40 минут.

Замените 150 г кукурузной крупы на 150 г отрубей.

Сделайте 24 маленьких или 12 больших кукурузных лепешек: разложите смесь ложкой в формы для оладий и выпекайте их при температуре 190°C в течение 15-20 минут для маленьких лепешек и 20-25 минут для больших.

Кукурузные оладьи. Слишком много жареного в пище не приносит пользы, но иногда можно позволить себе удовольствие немного полакомиться жареным без большого вреда для здоровья. Кукурузные оладьи — традиционное багамское блюдо; его можно подавать с любым чатни. Особая благодарность Джити за этот рецепт.

На 24-30 маленьких оладий потребуется:

- 175 г цельнозерновой муки;
- 75 г муки из турецкого гороха (безана);
- 450 г свежих зерен кукурузы (счищенных с початка) или слитая консервированная сладкая кукуруза;
- 4-6 свежих зеленых чили;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- 1 ч. ложка соли;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца;
- сок одного лимона;
- кусочек свежего корня имбиря размером 2,5 см, очищенный и натертый;
- 1 пучок свежей кинзы или петрушки, мелко нарезанной;
- 3 ст. ложки растительного масла, а также растительное масло для жарки;
- 2 ст. ложки натурального йогурта;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды.

1. Соедините все ингредиенты, кроме растительного масла, йогурта и соды, в огнеупорной посуде.

2. Нагрейте 3 столовые ложки растительного масла и, когда оно будет очень горячим, влейте его в смесь ингредиентов.

3. В отдельной посуде соедините йогурт и пищевую соду, добавьте это к зерну, чтобы получилась однородная смесь.

4. Нагрейте растительное масло для жарки. Сформируйте из смеси небольшие шарики (около $\frac{1}{2}$ столовой ложки) и обжарьте в горячем растительном масле в течение приблизительно 1-2 минут, поворачивая. Перенесите на бумажное полотенце, чтобы дать стечь маслу.

Любой овощ можно заменить или добавить к зерну. Овощи должны быть нарублены на маленькие кусочки. Можно также использовать яблоки, груши или бананы с натертым кокосовым орехом.

Добавьте сыр или тофу к тесту для оладий или в смесь фруктов **или** овощей.

ПРАНА ИЗ БЕЛКА

Продуктов, которые содержат белок, не должно быть больше чем одна четверть от общего количества овощей и фруктов, употребляемых в пищу. Не ешьте слишком много белка. Избыток белка перенапрягает печень и почки и приводит к серьезным болезням.

Свами Шивананда



«Прана» часто переводится как «жизненная сила» или «витальная энергия» и может быть более точно определена как энергия, которая производит физическое действие. Каждая клетка нашего тела полностью управляется силой праны. Тело человека строится как из белка, так и из праны.

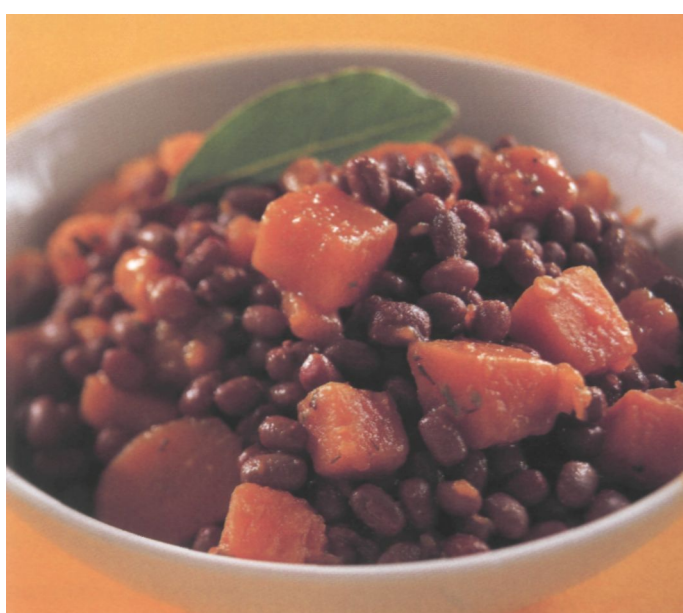
Протицируем книгу Свами Вишну Девананды «Полная иллюстрированная книга йоги»: «Прана есть в воздухе, но она — не кислород, не один из химических элементов. Она содержится в пище, воде и в солнечном свете, все же она — не витамин, не высокая температура и не солнечные лучи. Пища, вода и воздух только средства, через которые прана доносится до организма. Мы поглощаем прану из еды, которую мы едим, из воды, которую пьем, и из воздуха, которым дышим».

Еда, чистая и натуральная, полна праны. Когда она приготовлена с любовью и вниманием, количество праны увеличивается. Но если повар во время приготовления пищи находится в состоянии психологического дискомфорта, то количество праны в еде будет уменьшаться и не сможет удовлетворить ваши потребности в ней — духовные, умственные или физические.

Белок — необходимый физический материал для роста и ремонта клеток и тканей; поскольку тело непрерывно перестраивается и обновляется, то белок требуется постоянно. Белки состоят из комбинаций 22 различных «стандартных блоков», называемых аминокислотами. Ценность белка зависит от содержащихся в нем аминокислот. Различие между белками — это следствие количества, состава и пропорционального содержания различных аминокислот.

Бобовые (бобы) — основные источники белка растительного происхождения. Также прекрасный источник белка для вегетарианцев — орехи, семена и сыр. Бобовые в сочетании с зерном служат основой вегетарианского питания. Бобовые имеют низкое содержание жира, богаты клетчаткой и железом, витаминами группы В, они содержат и полезные для человека минералы. Растения извлекают из почвы необходимые им для жизни питательные вещества. Бобовые, пока они растут, берут азот из атмосферы и отдают его в большом количестве почве — таким образом, питая свое тело бобовыми, вы заодно подпитываете азотом почву планеты.

В йоге лучше все делать постепенно. Если вы добавляете в пищу бобовые, начинайте это делать постепенно, поскольку вашему организму требуется время для привыкания к этой пище, провоцирующей газообразование. Блюда, включающие бобы адуки, чечевицу, бобы мунг и дробленый горох, достаточно просты в приготовлении, а перечисленные продукты легко перевариваются, поэтому они могут входить в состав блюд для ежедневного питания. Другие бобовые требуют более продолжительной кулинарной обработки даже тогда, когда используются пророщенными; их можно есть не более одного-двух раз в неделю.



68 Прана из белка

Большинство бобовых требуют замачивания перед приготовлением; тщательно вымойте их и выберите шелуху, камни или грязь, залейте достаточным количеством воды и накройте крышкой. Через определенное время слейте, поместите бобовые в большую кастрюлю и добавьте свежей воды в количестве, предусмотренном таблицей (см. ниже); нужно учитывать, что количество добавляемой воды изменяется от двух объемов по отношению к количеству бобов до четырех (см. таблицу). В бобовые не следует класть соль, поскольку это делает их жесткими; используйте немного морских водорослей (типа комбу) — по желанию. Доведите бобы до кипения: при готовке бобов адуки, черных, с черными крапинками или фасоли обыкновенной кипятить их надо на большом огне в течение 10 минут; если взяты соевые бобы, то их кипятят в течение 1 часа. Снимите пену, наполовину накройте крышкой кастрюлю и кипятите бобовые на медленном огне в течение определенного времени, взятого из таблицы (см. ниже), до мягкости, но не разваривайте их. Приблизительно 200 г сушеных бобовых будет достаточно для питания четырех—шести человек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БОБОВЫХ

Бобовые	Время замачивания, ч	Объем воды	Время готовки, мин
Бобы адуки	3-4	2-3	45-60
Черные бобы	3-4	2-3	60
Бобы с черными крапинками	1-2	3	45
Хлебные бобы (фава)	8-12	4	60
Масляные бобы	8-12	2-3	60-90
Бобы каннелини	4-8	3	60-90
Нут (горох турецкий)	8-12	4	60-90
Бобы флажолет	8-12	3	60-75
Фасоль	8-12	3	60-90
Фасоль (обыкновенная)	8-10	2-3	60-90
Чечевица (зеленая или коричневая)	не требует	3	30-40
Бобы мунг	не требует	3-4	30-55
Пятнистые бобы	8-12	3-4	60-90
Красная чечевица	не требует	2	15-30
Соевые бобы	8-12	4	120-240
Дробленый горох	не требует	3	35-45

Китчери. Люди любят китчери! Это полезное блюдо, подаваемое в общей посуде, едят повсюду в Индии, особенно часто его едят садху, которые оставляют его готовиться, пока они медитируют. В течение интенсивного курса для наших преподавателей йоги «Шивананда Садхана» мы готовим его ежедневно. Если вы живете в холодном климате, добавляйте топленое масло. Китчери дает силу и жизнестойкость и часто используется как часть программы детоксикации организма после крия (йогическое очищающее упражнение) и после выхода из голодания. В аюрведе китчери часто играет ключевую роль в лечебном питании.

На 4-6 порций требуется:

- 250 г бобов мунг;
- 250 г риса басмати;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 ч. ложка семян коричневой горчицы;
- 1 ч. ложка семян тмина;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарезанных;
- 1 ч. ложка сушеного кориандра;
- соль;
- 2 ст. ложки топленого масла (по желанию).

1. Положите бобы мунг в кастрюлю с водой, объем которой в 3-4 раза больше, чем объем бобов. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 30-45 минут, пока бобы не станут мягкими. Тем временем варите рис отдельно. Отставьте его в сторону.

2. Нагрейте растительное масло в котелке с выпуклым дном или кастрюле. Добавьте семена горчицы и тмина и жарьте на большом огне до тех пор, пока они не начнут с треском лопаться.

3. Добавьте сельдерей и жарьте в масле на среднем огне приблизительно в течение 5 минут. Смешайте сушеный кориандр, приготовленный рис и бобы мунг. Готовьте еще 10 минут, активно помешивая. Добавьте соль по вкусу, а затем топленое масло (если вы решили его использовать) и сразу подавайте.

Рис басмати можно заменить на коричневый рис или ячмень, оба заменителя делают блюдо еще более питательным. В нашем ашраме в Канаде также популярен вариант, где вместо сельдерея используется замоченная хиджики (морская водоросль).

Бобы мунг Свами Гайтри. Предлагаемый популярный запасной вариант рецепта предоставлен нам нашей «юной» 70-летней бабушкой, которая научила готовить и подавать с любовью так много людей.

На 4 порции потребуется:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| — 200 г бобов мунг; | — 5-6 листьев карри; |
| — 700 мл воды; | — $\frac{1}{4}$ ч. ложки куркумы; |
| — 75 г высушенного кокосового ореха; | — 1 ч. ложка соли; |
| — 2 ст. ложки растительного масла; | — 1 ч. ложка с горкой сушеного тмина; |
| — 1 ч. ложка семян черной горчицы; | — 1 ч. ложка сушеного фенхеля (по желанию). |

1. Поместите бобы мунг в кастрюлю с водой. Доведите их до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и кипятите в течение 30-45 минут, пока бобы не станут мягкими. Тем временем замочите кокосовый орех в теплой воде, ее количества должно быть достаточно, чтобы полностью покрыть орех — около 50 мл.

2. Нагрейте масло в толстостенной сковороде. Добавьте семена горчицы и жарьте их на большом огне, пока они не начнут трескаться. Слейте всю воду с набухшего кокосового ореха и добавьте кокосовый орех в кастрюлю. Обжарьте в масле в течение 2-3 минут. Добавьте листья карри, куркуму и соль и перемешивайте хорошенько в течение приблизительно 1 минуты.

3. Слейте излишки воды с бобов мунг и добавьте их к смеси. Перемешивайте осторожно на малом огне в течение 2 минут, затем смешайте с сушеным тмином и фенхелем. Переложите на блюдо и подавайте к столу.

Белая фасоль с кабачком и травами. Белая фасоль, слегка приправленная порошком карри и фенхелем (сладким укропом), дополнена свежими полосками из кабачка.

На 4-6 порций потребуется:

- | | |
|---|---|
| — 450 г масляных бобов, залитых 1 л воды; | — сок половины лимона; |
| — 25 г сливочного масла или маргарина; | — соль и перец; |
| — 1 ст. ложка порошка карри; | — 1 кабачок; |
| — 1 крупная головка фенхеля, нарубленная; | — 3 ст. ложки нарезанной свежей петрушки; |
| — 2 ст. ложки оливкового масла; | — 3 ст. ложки нарезанного свежего укропа. |

1. Слейте бобы, поместите их в кастрюлю и залейте водой так, чтобы они были покрыты ею. Доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и кипятите в течение 1-1,5 часа, пока бобы не станут мягкими.

2. Растопите половину масла или маргарина в большой кастрюле, размешайте в нем порошок карри и затем жарьте в масле фенхель на среднем огне, пока он не станет полупрозрачным. Слейте бобы и добавьте их в кастрюлю к фенхелю. Накройте крышкой и варите на очень слабом огне в течение 10 минут. Приправьте бобы оливковым маслом, лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу, положите в блюдо, в котором вы будете подавать еду к столу.

3. Нарезьте кабачок длинными продольными полосками. Нагрейте оставшееся масло или маргарин в сковороде, добавьте полоски кабачка, нарезанную петрушку и укроп и осторожно жарьте в масле на среднем огне, пока некоторые кабачковые полоски не станут слегка коричневыми. Они должны быть немного мягкими, но способными удерживать форму — надо следить, чтобы не сломать их. Используйте их как гарнир к бобам и немедленно подавайте.

Плов по рецепту Камалы. Камала управляет дочерним центром «Шивананда-йога» в Голубых горах в Австралии. Это один из лучших рецептов для ужина после сатсанга (групповой медитации).

На 4-6 порций потребуются:

- 100 г желтого дробленого гороха;
- 100 г проса;
- 2 ст. ложки топленого масла;
- 2 x 5 см палочки корицы, сломанные пополам;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки тарам масала;
- 1 ч. ложка соли;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца (по желанию);
- 1 ч. ложка сушеного тмина;
- 2 нарезанных помидора;
- 1 л кипящей воды;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложка семян черной горчицы;
- 250 г нарезанного свежего шпината без стеблей.

1. Вымойте и замочите дробленый горох в течение приблизительно 2 часов. Слейте хорошенько и оставьте. Пожарьте просо без масла в течение 5 минут, снимите с большого огня и оставьте. Нагрейте топленое масло на толстостенной сковороде. Добавьте палочки корицы, куркуму и гарам масала; жарьте в масле в течение 8-10 минут на малом огне. Перемешайте дробленый горох, жареное просо, соль и кайенский перец (если вы решили его использовать). Жарьте смесь в масле еще в течение 8-10 минут.

2. Добавьте сушеный тмин и нарезанные помидоры, хорошо перемешайте и готовьте в течение 3-4 минут. Добавьте кипящую воду и кипятите на медленном огне в течение 30-35 минут, помешивая по необходимости. Приблизительно за 10 минут до того, как горох будет готов, нагрейте масло на отдельной сковороде. Бросьте на нее семена горчицы и подрумяньте их, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте нарезанный шпинат; смешайте все вместе, накройте крышкой и кипятите в течение 5 минут; добавьте шпинат и смесь специй к приготовленному дробленому гороху; закройте крышкой и продолжайте нагревать на малом огне около 5 минут, время от времени помешивая.

Печеные бобы по рецепту Свами Сарадананда. Это традиционное блюдо Новой Англии готовится медленно. Его помещают в духовку утром и забывают о нем почти до обеда, посматривая на него только время от времени. Пятнистые бобы можно заменить фасолью. Подавайте с кукурузным хлебом (см. с. 64) или рисом.

На 6 порций потребуются:

- 200 г бобов (фасоли обыкновенной), замоченных;
- 800 мл горячей воды;
- 2 лавровых листа, поломанных;
- 150 мл черной патоки;
- 1 ч. ложка порошка горчицы;
- 10 горошин черного перца, измельченных;
- 4 ст. ложки томатной пасты;
- 1 нарезанная картофелина;
- 1 натертая морковь;
- 1 ч. ложка соли.

1. Разогрейте духовку до 140°C. Слейте бобы и положите их в кастрюлю с горячей водой. Доведите до кипения и варите на большом огне в течение 10 минут. Снимите белую пену. Переместите бобы и воду, в которой они варились, в форму для запеканок.

2. Добавьте лавровый лист, черную патоку, порошок горчицы и перец горошком. Накройте крышкой блюдо с бобами и готовьте в течение 6-8 часов, проверяя время от времени, достаточно ли воды.

3. Добавьте томатную пасту, картофель, морковь и соль. Увеличьте температуру в духовке до 150°C и готовьте еще 2 часа. Подавайте горячим.

После готовки выключите духовку и оставьте накрытое крышкой блюдо внутри духовки для утренних «Бобов на тосте».

Коричные бобы Премы и Даттрейи. Даттрейя, 73-летний юноша-йога, который может соединить ноги позади головы. Он уроженец Италии. Теперь он преподает йогу в Лондоне. Он и его жена Према приспособили это итальянское блюдо к требованиям йоги, и оно стало любимым блюдом на нашем рождественском празднике. Его особенно хорошо подавать с полентой с травами и свежей кукурузой (см. с. 64).

Белая фасоль с кабачком и травами



72 Прана из белка

На 4 порции потребуется:

- 225 г замоченных бобов с черными пятнышками;
- 400 г помидоров;
- 4 ст. ложки оливкового масла;
- очищенный и натертый кусочек свежего корня имбиря размером 2,5 см;
- 4 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 250 мл воды;
- 2 ч. ложки томатной пасты;
- 2 ч. ложки корицы;
- соль и перец по вкусу.

1. Слейте бобы, положите их в кастрюлю, налив свежей воды, и накройте крышкой. Доведите до кипения и кипятите на большом огне в течение 10 минут. Наполовину прикройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 45 минут, пока бобы не станут мягкими.

2. Ошпарьте кипятком помидор и снимите кожицу.

3. Нагрейте оливковое масло в кастрюле на малом огне. Добавьте имбирь и сельдерей и слегка обжарьте в течение 2-3 минут. Слейте бобы и добавьте в кастрюлю воду, томатную пасту, корицу, соль и перец. Осторожно перемешайте и готовьте в течение 15 минут. Добавьте помидор и готовьте еще 5 минут. Подавайте сразу.

Чили с овощами. Вкусное блюдо, которое может помочь изменить питание (и образ жизни) постепенно, оно поможет развитию вашей личности, ее прогрессу. Даже друзьям-невегетарианцам понравится это блюдо, особенно если его подавать с кукурузным хлебом (см. с. 64). Иногда изменяйте рецепт, используя черные бобы вместо фасоли обыкновенной.

На 4-6 порций потребуется:

- 200 г обыкновенной фасоли, замоченной;
- 4 ст. ложки растительного масла;
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки чили в порошке;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тмина;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- 1 большой зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный;
- 3 веточки сельдерея, нарезанные;
- 1 большая морковь, нарезанная;
- 2 больших помидора, нарезанных;
- 4 ст. ложки томатной пасты;
- 2-3 ст. ложки лимонного сока (по желанию);
- соль по вкусу.

1. Слейте воду с фасоли, положите ее в кастрюлю, налейте свежей воды и накройте крышкой. Доведите до кипения и кипятите на большом огне в течение 10 минут. Наполовину закройте крышкой и кипятите на медленном огне еще 1-1,5 часа, пока фасоль не станет мягкой. Слейте и отложите фасоль.

2. Нагрейте растительное масло в тяжелой сковороде и жарьте в масле специи в течение нескольких минут. Добавьте зеленый перец, сельдерей и морковь и варите в течение 4-5 минут, пока овощи не станут мягкими. Смешайте с помидорами и томатной пастой; кипятите на медленном огне в течение 15 минут. Добавьте приготовленную фасоль и кипятите на медленном огне еще в течение 15 минут. Приправьте лимонным соком и солью и сразу подавайте.

Турецкий горох в испанском стиле. Турецкий горох лучше всего есть днем. Замечено, что, когда его употребляют вечером, встать на следующий день на утреннюю медитацию сложнее.

На 4-6 порций потребуется:

- 225 г турецкого гороха, замоченного;
- 3 ст. ложки оливкового масла;
- щепотка сушеного кориандра;
- щепотка сушеного имбиря;

- щепотка свеженатертого мускатного ореха;
- 1 зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный;
- 1 красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный;
- 1 свежий зеленый чили, очищенный от семян и нарубленный (по желанию);
- 450 г помидоров, нарезанных;
- 1 ч. ложка соли;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца.

1. Слейте турецкий горох, положите в кастрюлю, налейте свежей воды и накройте крышкой. Добавьте 1 столовую ложку оливкового масла. Доведите до кипения, наполовину прикройте крышкой и кипятите на медленном огне около 1-1 $\frac{1}{2}$ часа, пока горох не станет мягким. Слейте и отставьте.

2. Нагрейте оставшееся оливковое масло в толстостенной кастрюле. Добавьте специи, перец, зеленый чили (если вы решили его использовать), помидоры и жарьте в масле, пока овощи не станут мягкими. Добавьте турецкий горох к смеси и хорошо перемешайте, затем нагревайте в течение приблизительно 2 минут. Приправьте солью и перцем и сразу подавайте.

Жаркое из бобов адуки. Бобы адуки часто используются в японской кулинарии. Это классическое макробиотическое блюдо, которое хорошо подавать с рисом или просом.

На 4-6 порций потребуется:

- 175 г замоченных бобов адуки;
- 2 лавровых листа (по желанию);
- 900 мл воды;
- 300 г желудей или серых калифорнийских орехов, очищенных, без семян и нарезанных маленькими кубиками;
- 1 морковь, нарезанная кубиками или соломкой;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тимьяна;
- 1 ч. ложка сушеного чабера (по желанию);
- 2-4 ст. ложки соуса мисо.

1. Слейте бобы и положите их в кастрюлю, налив воду и положив лавровый лист. Варите на среднем огне приблизительно в течение 40 минут, почти до полной готовности. Налейте немного больше воды, если необходимо.

2. Добавьте нарезанный орех, морковь, тимьян и чабер (если вы решили его использовать). Продолжайте кипятить на медленном огне приблизительно в течение 20 минут, размешивая по необходимости, пока все не станет мягким. Жаркое должно иметь относительно плотную консистенцию. Снимите кастрюлю с огня и смешайте с соусом мисо. Подавайте сразу.

Если вы не хотите использовать лавровый лист, можно добавить 15 г хиджики, предварительно замоченной в то же время, что и овощи.

Бобовый пирог тамале. Этот вкусный мексиканский пирог настолько мягок, что его нужно раскладывать ложкой. Подавайте с зеленым салатом.

На 4-6 порций потребуется:

- 200 г пятнистых бобов, замоченных;
- 750 мл воды;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 1 ч. ложка семян черной горчицы;
- 2 ч. ложки семян тмина;
- 1 большой зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный;
- 2-3 свежих зеленых чили, очищенных от семян и нарубленных;
- 4 помидора, нарезанных;
- 1 ч. ложка кайенского перца;
- 1 ч. ложка сушеного орегано;
- $\frac{1}{2}$ - 1 ч. ложка соли.

74 Прана из белка

Для корки:

- 250 г кукурузной крупы;
- 250 мл холодной воды;
- 1 ч. ложка соли;
- 750 мл кипящей воды.

1. Слейте бобы, положите их в кастрюлю, налейте воду и накройте крышкой. Готовьте на среднем огне, наполовину прикрыв крышкой, в течение 1-1 1/2 часа, пока бобы не станут мягкими. Отложите их.

2. Нагрейте растительное масло в большой сковороде. Добавьте горчицу и семена тмина и жарьте на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте зеленый перец и чили и жарьте в масле, пока они не станут немного мягче. Смешайте с помидорами, кайенским перцем и орегано и варите, пока помидоры не станут совсем мягкими. Добавьте соль и бобы. Варите смесь на малом огне около 10 минут, по необходимости помешивая. Отложите.

3. Чтобы сделать корку, соедините кукурузную крупу, холодную воду и соль в не допускающей пригорания кастрюле, хорошенько смешайте. Поставьте на средний огонь, добавьте кипящей воды и мешайте, пока смесь не станет глянцевой. Продолжайте варить около 15 минут, по необходимости помешивая. Тем временем разогрейте духовку до 180°C.

4. Смажьте форму для запеканок или для пирога растительным маслом и разложите половину кукурузного теста на дне и по краям, сделав борта. Распределите ложкой бобовую смесь в пироге и закройте лепешкой из оставшегося кукурузного теста. Накройте крышкой форму для пирога и запекайте в духовке в течение приблизительно 30 минут. Подавайте горячим.

Чечевичный дал. Часто ошибочно принимаемый за суп, дал подается к рису и/или с чапати и является обычной пищей на севере Индии. В качестве ежедневной трапезы подавайте его с простым рисом, йогуртом и овощами с карри (см. с. 86). Для большего разнообразия добавьте рисовый плов (см. с. 46), райту и чапати (см. с. 52). Чтобы получить более ароматный дал, добавьте палочку корицы и/или 5-6 штук гвоздики к чечевице при готовке.

На 4-6 порций потребуется:

- 200 г красной чечевицы;
- 750 мл воды;
- 1 ч. ложка куркумы;
- 1 лавровый лист;
- 1-2 ст. ложки топленого, сливочного или растительного масла;
- 1 ч. ложка семян горчицы;
- 1 ч. ложка семян тмина или фенхеля;
- 2 ч. ложки сушеного кориандра;
- 2 помидора, крупно нарезанных;
- 1 ч. ложка соли;
- 1/2 - 1 ст. ложка лимонного сока (по желанию);
- 4 ст. ложки нарезанного свежего кориандра.

1. Положите чечевицу в кастрюлю с водой, куркумой и лавровым листом, кипятите на медленном огне в течение 15-20 минут, пока чечевица не станет мягкой.

2. Тем временем разогрейте топленое, сливочное или растительное масло в толстостенной посуде для жаренья. Добавьте семена горчицы и тмина или фенхеля и жарьте на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться.

3. Добавьте сушеный кориандр и помидоры и варите в течение еще 5 минут. Затем положите приготовленную смесь в мягкую чечевицу. Добавьте еще воды, если смесь получилась очень сухая, или подержите на огне побольше, если она получилась слишком жидкой. Добавьте соль и лимонный сок, если хотите. Смешайте с нарезанной кинзой и сразу подавайте.



Морковь с орехами кешью. Морковь известна как овощ, улучшающий зрение, сельдерей действует успокаивающе на нервную систему, кочанная капуста обладает заживляющими свойствами. Подавайте блюдо просто с вареным зерном и зеленым салатом. Политое томатным соусом (см. с. 123), это блюдо становится праздничной пищей.

На 4-6 порций потребуется:

- 250 г проса;
- 600 мл воды;
- 250 г орехов кешью кусочками;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 4 моркови, натертые;
- $\frac{1}{2}$ вилка белокочанной капусты, мелко нарубленной;
- 4 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 7 ст. ложка смеси трав;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки свеж натертого мускатного ореха;
- 1 ст. ложка тамари;
- щепотка перца.

1. Положите просо в большую кастрюлю с водой и кипятите его на медленном огне в течение 30-40 минут, пока оно не станет мягким.

2. Нагрейте сухую сковороду и жарьте орехи кешью на большом огне в течение 5 минут, пока они не начнут подрумяниваться. Отложите их.

3. Тем временем разогрейте духовку до 220°C.

4. Нагрейте растительное масло в кастрюле, добавьте овощи и жарьте в масле на среднем огне около 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

5. Добавьте приготовленное просо, жареные орехи кешью, смесь трав, мускатный орех, тамари и перец, затем все хорошо перемешайте. Разложите ложкой в формы на 450 г, смазанные растительным маслом, и запекайте в духовке в течение 15 минут.

6. Оставьте охлаждаться и выньте из форм. Порежьте на куски и подавайте.

Овощное пате. Разработанный Умой из приюта «Шивананда-йога» в Нассау, этот рецепт является излюбленным блюдом и передается из центра в центр. Его лучше всего готовить заранее и дать ему остыть в течение нескольких часов.

На 6-8 порций потребуется:

- 100 г семян подсолнечника;
- 75 г цельнозерновой муки;
- 15 г дрожжевых хлопьев;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 25 г сливочного масла или маргарина;
- 2 моркови;
- 1 картофелина;
- 1 веточка сельдерея;
- щепотка сушеного шалфея;
- $1 \frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тимьяна;
- $1 \frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного базилика или пучок свежего базилика;
- 1 ч. ложка соли;
- 250 мл теплой воды;
- смесь перцев.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Положите все ингредиенты в кухонный комбайн и взбивайте в течение приблизительно 4 минут, до полной однородности, или натрите на терке все овощи, измельчите семена в блендере и смешайте все вместе в миске.

2. Разложите овощную смесь в смазанную растительным маслом форму емкостью 450 г и запекайте в духовке в течение 1 часа. Поставьте остывать, затем охладите в холодильнике перед подачей. Пате поднимается при нагревании, но садится при охлаждении.

Можно заменить семена подсолнечника миндалем, грецким орехом или их смесью.

Тефтели из подсолнечника с кунжутом. После Рождества в нашем Лондонском центре проходит «неделя начинающих». Через несколько дней жизни в ашраме и занятий карма-йогой мы празднуем канун Нового года. Рецепты для этого праздника подготовила Глория МакДоналд. Эти блюда очень хороши с томатным соусом (см. с. 123) или с пряной коричневой подливой (см. с. 120).

На 4-6 порций потребуется:

- 225 г кунжутных семян;
- 225 г семян подсолнечника;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного майорана;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного орегано;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тимьяна;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного базилика;
- 1 ч. ложка сушеного тмина;
- 1 ст. ложка тамари;
- 1 большой зеленый перец, без сердцевин, очищенный от семян и мелко нарубленный;
- 1-2 веточки сельдерея, мелко нарубленные;
- 1 морковь, натертая;
- 1 помидор, нарезанный четвертинками.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Размельчите в блендере кунжутные семена, затем семена подсолнечника, при этом следите, чтобы смесь не превратилась в пасту, потому что тефтели должны иметь определенную структуру. Положите семена в большую миску.

2. Смешайте травы, тмин и тамари, затем зеленый перец, сельдерей и морковь. Положите помидор в блендер и измельчите так, чтобы оставались маленькие комочки. Осторожно вмешайте помидор в смесь семян.

3. Возьмите пригоршню смеси и сформируйте шарики, которые затем разровняйте. Положите их на смазанный маслом противень. Делайте одновременно по 12-16 тефтелей. Запекайте тефтели в духовке в течение 30-45 минут, до подрумянивания.

Делайте тефтели поменьше и подавайте их как отдельное блюдо с соусом на вечеринке.

ТЕМПЕХ. Темпех — еда из сои, которая продается в виде плотно упакованных пирогов. Будучи родом из Индонезии, темпех имеет более сильный и более приятный аромат, чем тофу, что делает его незаменимым в запеканках и рагу. Он имеет высокое содержание белка и витамина В₁₂ и продается охлажденным или замороженным. Можно придумать различные вариации блюд, комбинируя соевые бобы с пшеницей, рисом, просом, арахисом и/или кокосовым орехом. Подобно своему «кузену» тофу, темпех — продукт универсальный, его можно печь, жарить, мариновать и готовить на пару. Его можно также жарить в кастрюле с травами или специями, можно добавлять в макароны или класть в зерновые блюда в последний момент. Очень питательный темпех может быть весьма полезен для слабых людей. Но не ешьте его сырым; его надо полностью проварить или прожарить.

Рагу из темпеха. Подавайте это рагу в горшках с вареным рисом или ячменем либо с большими кусками свежего хлеба.

На 6 порций потребуется:

- 1 морковь, нарезанная кубиками или тонкой соломкой;
- 1 турнепс, нарезанный кубиками или тонкой соломкой;
- $\frac{3}{4}$ брюквы, нарезанной кубиками;
- $\frac{1}{2}$ маленького вилка кочанной капусты, нарубленного;
- 1 авокадо, нарезанный кубиками;

- 1 лента комбу (морской водоросли), мелко нарезанная;
- 1 ст. ложка свежего корня имбиря, очищенного и натертого;
- 400 мл воды;
- 1-2 ст. ложки муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 275 г темпеха, нарезанного тонкими полосками;
- тамари.

1. Положите овощи, комбу, имбирь в толстостенную кастрюлю и налейте 300 мл воды, наполовину прикройте крышкой и кипятите на слабом огне в течение приблизительно 10 минут, пока овощи не дойдут до состояния полуготовности.

2. Налейте оставшуюся воду в маленькую миску и взбивайте до загустения с 1 столовой ложкой муки из подземных побегов или корневищ маранты. Смешайте это с жарким и продолжайте помешивать, пока не загустеет. (Если рагу начинает кипеть и все же не густеет, повторите процесс.) Продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими. Тем временем нагрейте растительное масло в отдельной кастрюле и жарьте в масле темпех, пока он не станет золотисто-коричневым. Добавьте его в рагу прямо перед подачей. Приправьте по вкусу тамари.

Темпех с кунжутными семенами. Это легкое блюдо может подаваться без приправ. Темпех можно заменить на тофу.

На 3-4 порции потребуется:

- 225 г темпеха, *разрезанного полосками*;
- 2 ст. ложки оливкового масла или темного кунжутного масла;
- 2-3 ст. ложки кунжутных семян.

Соус:

- 1 ст. ложка растительного масла;
- 3-4 нарезанных помидора;
- 2 ч. ложки натертого свежего корня имбиря;
- 2 ст. ложки кунжутных семян;
- 250 мл воды и еще 1-2 ст. ложки;
- 75 мл тамари;
- 1 ст. ложка муки из подземных побегов или корневищ маранты либо кукурузной муки.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте темпех оливковым или кунжутным маслом и посыпьте кунжутными семенами. Положите темпех на противень и запекайте в духовке в течение 45-60 минут, поворачивая полоски темпеха два-три раза, пока не зарумянятся.

2. Для соуса нагрейте растительное масло в кастрюле и жарьте в масле помидоры, имбирь и кунжутные семена на среднем огне в течение 2-3 минут. Добавьте 250 мл воды и тамари и кипятите на медленном огне около 10 минут. Смешайте муку из подземных побегов или корневищ маранты либо кукурузную муку с оставшимися 1-2 столовыми ложками воды и добавьте в соус, помешивая, пока не загустеет. Подавайте соус с печеным темпехом.

ТОФУ. Тофу также известен как соевый творог. Тофу стал одним из самых популярных и доступных пищевых продуктов из сои. Разнообразие его применения и пищевая ценность сделали его основным компонентом блюд вегетарианской кухни. В тофу чрезвычайно высоко содержание белка, железа, кальция и фосфора и очень мало холестерина. Тофу выпускается в нескольких вариантах, различных по текстуре — от очень плотного до рыхлого. Плотный тофу — наиболее универсальный и лучше всего подходит для жаренья в раскаленном масле при постоянном помешивании и для выпекания. Если вы собираетесь делать кремообразные блюда, выбирайте рыхлый тофу, который имеет чудесную густую консистенцию, почти как йогурт. Тофу можно применять во многих рецептах как заменитель молочных продуктов типа сыра и сливок, а из-за его нейтрального аромата может использоваться как в несладких, так и в сладких блюдах. Покупайте как можно более свежий тофу и старайтесь убедиться, что в его приготовлении не использовались генетически измененные соевые бобы. Держите тофу покрытым холодной водой в холодильнике. Чтобы не повредить здоровью,



лучше всего не есть сырой тофу, если вы не сами делали его; если вы решили его использовать в блюдах, не подвергающихся кулинарной обработке, обдайте его паром за несколько минут до употребления.

Хрустящий печеный тофу. Подавайте это вкусное блюдо с коричневым рисом, просом или другим зерновым блюдом (см. с. 46-65).

На 4-6 порций потребуется:

- 450 г *твердого тофу*;
- 25-40 г *сливочного масла или маргарина*;
- 2-3 ст. ложки *тамари*;
- *дрожжевые хлопья (чтобы посыпать блюдо)*.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Нарежьте тофу на 8 или 12 кусочков.
2. Растопите сливочное масло или маргарин в кастрюле, снимите с огня и добавьте тамари.
3. Положите кусочки тофу на противень и смажьте их смесью тамари и сливочного масла или маргарина. Посыпьте дрожжевыми хлопьями и запекайте в духовке в течение 20 минут или пока тофу не станет легким, поджаристым и хрустящим.

Запеченный маринованный тофу. Чтобы получился более сырой тофу с некоторым подобием соуса, соедините 2 столовые ложки подогретого кунжутного масла либо распущенного сливочного масла или маргарина с 2 столовыми ложками тамари, 2 столовыми ложками натертого корня имбиря и 4 столовыми ложками воды. Залейте этой смесью кусочки тофу на противне и оставьте мариноваться на 1 час. Поставьте в духовку, прикрыв крышкой или фольгой, и запекайте. Подавайте сразу.

Морковный мусс с тофу. Это прекрасный способ использовать овощи, заготовленные на зиму. Подавайте с приготовленным на пару молодым картофелем и хрустящим салатом.

На 6 порций потребуется:

- 2 ст. ложки *кунжутного масла*;
- 2-3 *нарезанных моркови*;
- 1 *маленькая брюква или 1 пастернак, нарубленный кружочками*;
- 125 мл *воды*;
- 1-2 ст. ложки *тамари*;
- 250 г *твердого тофу*;
- *поджаренные кунжутные семена или нарезанная свежая петрушка — для украшения (по желанию)*.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Разогрейте кунжутное масло в кастрюле и жарьте в масле морковь и брюкву или пастернак на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте воду и тамари и кипятите на медленном огне, пока овощи не станут мягкими.

2. Переложите овощи в кухонный комбайн или блендер. Добавьте тофу и взбивайте до полной однородности. Ложкой положите смесь в форму для выпечки емкостью 600 мл и запекайте в духовке не более 30 минут, пока блюдо не станет плотным. Когда блюдо остынет, перед подачей на стол украсьте кунжутными семенами или петрушкой.

Кисло-сладкий тофу. С миской риса это блюдо будет воспринято как деликатес и может подаваться как часть китайской праздничной трапезы.

На 4-6 порций потребуется:

- 450 г *твердого тофу*;
- 2 ст. ложки *тамари*;
- *кузу (мука из подземных побегов или корневищ маранты) либо кукурузная мука для глазури (по желанию)*;
- 4 ст. ложки *кунжутного масла*;
- 1 *зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный*;
- 1 *веточка сельдерея, нарезанная по диагонали кусочками размером 2,5 см*;
- 1 *морковь, нарезанная по диагонали*;

- 100 г *нелущеного гороха в стручках, нарезанного по диагонали;*
- 100 г *побегов бамбука, нарезанных клинышками;*
- 150 г *водяных каштанов, нарезанных;*
- 100 г *свежего ананаса, нарезанного кубиками.*

Соус:

- 2 ст. ложки *кукурузной муки либо муки из подземных побегов или корневищ маранты;*
- 125 мл *воды;*
- 3 ст. ложки *меда;*
- 4 ст. ложки *тамари;*
- 2 ст. ложки *лимонного сока;*
- 4 ст. ложки *томатной пасты.*

1. Оберните тофу в чистое чайное полотенце, положите под пресс и оставьте на 30 минут, чтобы отжать жидкость. Порежьте тофу кусочками размером 2,5-5 см и сбрызните их тамари. Обмакните в кузу (муку из подземных побегов или корневищ маранты) или кукурузную муку (по желанию).

2. Разогрейте 2 столовые ложки кунжутного масла в котелке или сковородке и жарьте тофу, пока он не станет хрустящим; отложите его (лучше держать в теплой духовке).

3. Разогрейте оставшуюся часть масла в котелке и жарьте в раскаленном масле зеленый перец, сельдерей, морковь и горох в стручках в течение 5 минут, постоянно помешивая, пока овощи не станут мягкими, оставаясь еще плотными. Смешайте с побегами бамбука, водяными каштанами и ананасом и варите в течение 2-3 минут. Снимите овощи с огня и держите их теплыми.

4. Чтобы сделать соус, растворите в воде кукурузную муку (либо муку из подземных побегов или корневищ маранты). Смешайте оставшиеся ингредиенты для соуса в отдельной миске и добавьте в котелок. Когда соус начнет закипать, добавьте кукурузную муку (либо муку из подземных побегов или корневищ маранты) в смесь и перемешивайте приблизительно в течение 2 минут, пока соус не загустеет. Добавьте жареный тофу и овощи, хорошенько перемешайте и сразу подавайте.

Макаронны с тофу и оливками. Это тофу в средиземноморском варианте — в составе сливочного соуса, который подается с макаронами. Рыхлый тофу для этого рецепта лучше, чем плотный. Маслины придают соусу замечательный аромат и вкус, но вы можете уменьшить их количество или заменить некоторое количество оливок высушенными на солнце помидорами.

На 4-6 порций потребуется:

- 450 г *рыхлого тофу;*
- 2 ст. ложки *оливкового масла;*
- 100 г *сельдерея, нарубленного;*
- 200 г *капусты белокочанной или нарубленного шпината;*
- по $\frac{1}{2}$ ч. ложки *сушеного базилика, орегано, тимьяна;*
- 1 *лавровый лист;*
- 450 г *макарон;*
- 4 ст. ложки *светлого соуса мисо;*
- 200 г *нарезанных маслин без косточек;*
- 200 г *нарезанных зеленых оливок без косточек;*
- *перец.*

1. Проварите тофу в течение 3 минут в маленькой кастрюльке с кипящей водой. Слейте и отложите.

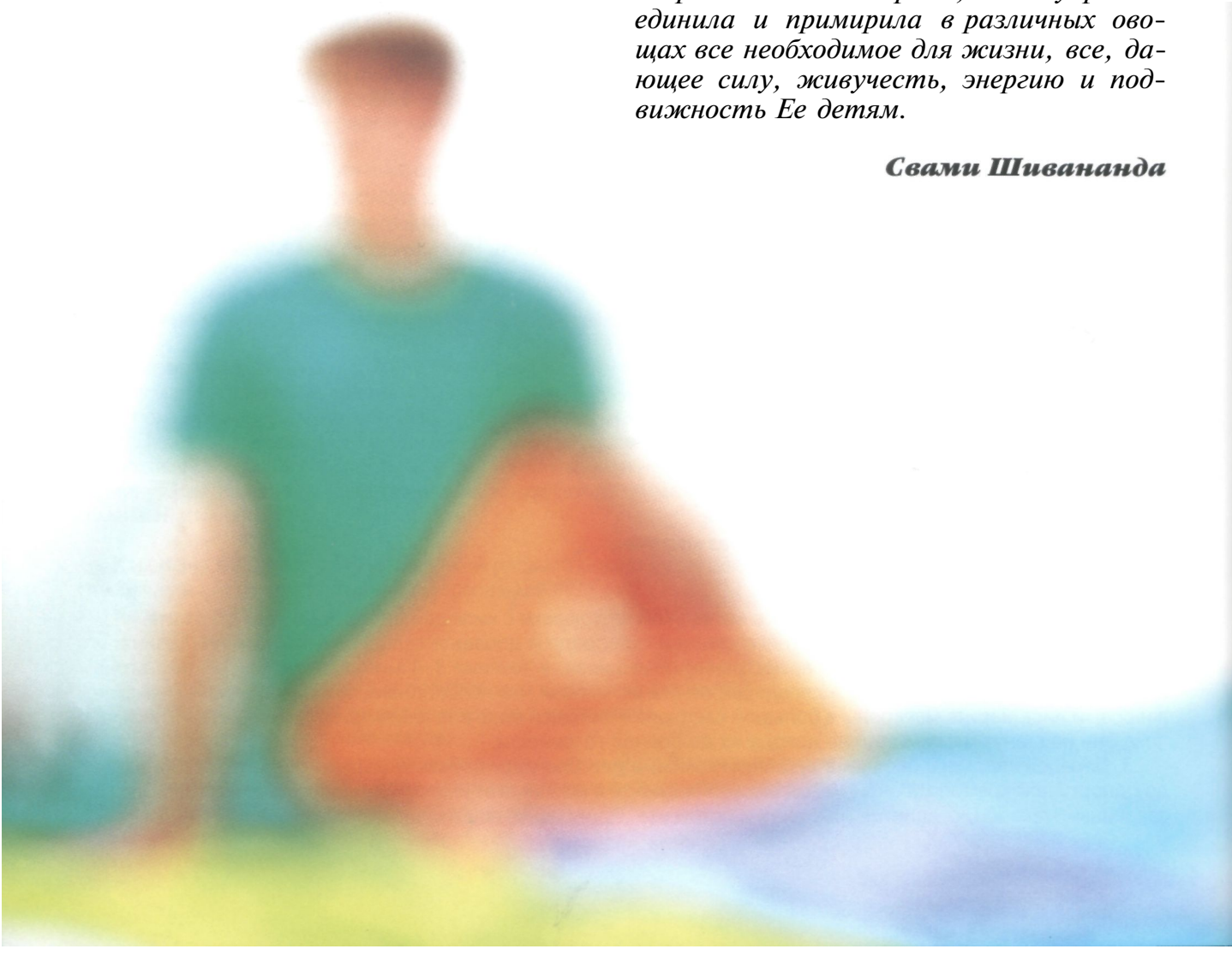
2. Разогрейте оливковое масло в толстостенной сковородке и добавьте сельдерей, капусту или шпинат и травы. Жарьте в раскаленном масле, постоянно помешивая, в течение 3-4 минут, затем уменьшите огонь и варите еще 6-7 минут или пока сельдерей не станет мягким, по необходимости помешивая. Разломайте лавровый лист. Варите макароны в большой кастрюле в кипящей воде в течение приблизительно 8-10 минут, пока они не станут мягкими, но не доводя их до полной готовности.

3. Переложите смесь овощей в кухонный комбайн или блендер, добавьте тофу и соус мисо и взбивайте до однородной кремоподобной массы в соус. Смешайте с маслинами и зелеными оливками. Слейте воду со сваренных макарон, соедините их с тофу и потрясите. Приправьте перцем и подавайте.

ОВОЩНАЯ ВИРИЯ

Мать-Природа показала нам свое изумительное искусство и мощь, выращивая великолепные плоды для своих детей в своем космическом саду. Сколь добра Она и милосердна; Она мудро соединила и примирила в различных овощах все необходимое для жизни, все, дающее силу, живучесть, энергию и подвижность Ее детям.

Свами Шивананда



Вирия — физическая и умственная энергия, которая необходима для процветания на любом этапе жизненного пути. Вибрирующая витальность — необходимая предпосылка для духовного развития. Без этого вы не сможете проникнуть в скрытые глубины великого океана жизни и достичь блаженства. Без хорошего здоровья вы не сможете вести войну с бурными страстями и неистовыми мыслями. Внутренняя сила, или вирия, — двигатель, который движет нас по пути жизни, приводит в порядок после неудач и поддерживает нашу стойкость даже в самые трудные времена.

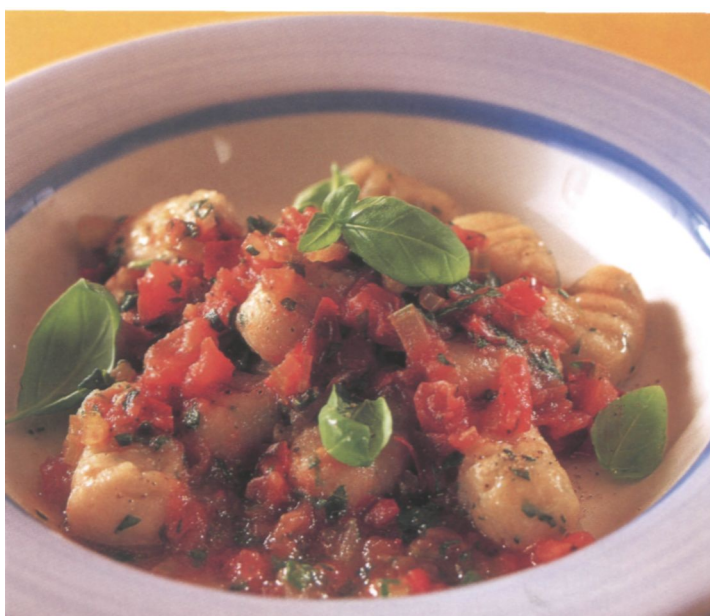
Наряду с употреблением витаминов, которые в изобилии содержатся в овощах, йог, стараясь поддерживать вирию, должен также принимать, по выражению Свами Шивананды, «философские витамины»:

- **витамин А** — адаптируемость, строгость;
- **витамин В** — храбрость, равновесие сознания, бхакти (преданность);
- **витамин С** — сострадание, рассудительность, милосердие, сотрудничество, чистота, созерцательность, удовлетворенность, концентрация;
- **витамин D** — усердие, дисциплина;
- **витамин Е** — хладнокровие, стойкость;
- **витамин F** — вера, прощение, дружелюбие, твердость, участие в голодании, сила духа, бесстрашие, воздержанность, откровенность;
- **витамин К** — доброта, знание;
- **витамин Р** — терпение, настойчивость, чистота, вежливость.

«Овощи — самые важные источники витаминов в каждой диете, особенно те, которые могут быть съедены сырыми; например, скромный помидор из-за высокого содержания в нем трех главных витаминов (А, В и С) считается, наряду с салатом-латуком, шпинатом и кочанной капустой, одним из избранных овощей, одним из четырех наиглавнейших в растительном королевстве».

Свами Вишну Девананда

Овощи — также главные источники ценных минеральных веществ, таких, как железо и калий, которые способствуют выделению шлаков; они и антисептики, и очистители крови, и источники электромагнитной энергии. Они помогают поддерживать щелочную среду в организме, что очень существенно для поддержания способности крови переносить кислород к тканям и углекислый газ к легким для последующего удаления. Они помогают перевариванию и ассимиляции белков в бобовых,



а также снабжают клетчаткой. Покрытые листвой и сочные овощи препятствуют закислению крови, приводя в равновесие производящий кислоту сахар, жиры, белки и углеводы.

Готовка на пару — самый простой и самый здоровый способ приготовления овощей, предотвращающий потерю питательных веществ, сохраняющий максимум праны, естественный аромат и структуру. Вымойте овощи в холодной воде и очистите от кожицы, если это необходимо. Овощи могут быть нарезаны горизонтально или полосками, пластинками, соломкой, кубиками, палочками. Налейте приблизительно 250 мл воды в котелок с выпуклым дном или пароварку и доведите до кипения. Положите овощи на сетку пароварки над водой, плотно накройте крышкой и готовьте на пару в течение 5–10 минут. Не переварите; овощи, приготовленные на пару, должны быть хрустящими и сохранять свой естественный цвет. Овощи нескольких видов можно готовить на пару вместе или отдельно. Однако надо иметь в виду, что разные виды овощей требуют разной по времени обработки: так, для корнеплодов нужна более продолжительная тепловая обработка, чем для очищенных от семян овощей, и оба эти вида нуждаются в более продолжительной готовке, чем листовые культуры.

Жаренье в кипящем масле при постоянном помешивании — другой быстрый и здоровый способ готовить овощи. Возьмите хорошую пригоршню овощей на человека — любимые овощи или по сезону. Вымойте, очистите и нарежьте их. Порядок жаренья такой же, как и для варки на пару.

Овощи можно и запекать.

Весенняя морковь со специями. Этот рецепт был изобретен Джиоти, нашим ирландским преподавателем в Лондонском центре. Морковь богата витамином А, очищает кровь и тонизирует почки. Миндальные хлопья можно заменить дроблеными лесными орехами.

На 4 порции потребуется:

- 4 моркови, нарезанные соломкой;
- 50 г миндальных хлопьев;
- 50 г сливочного масла или маргарина;
- 1 ч. ложка сушеного тмина;
- 2 ч. ложки нарезанной свежей кинзы;
- 1 ч. ложка светлого меда;
- соль и перец (по желанию).

1. Поварите на пару морковную соломку в течение приблизительно 10 минут, пока она не станет мягкой, но еще остается хрустящей. Тем временем отложите немного миндальных хлопьев и пожарьте остальные в сухой сковороде на большом огне до золотисто-коричневого цвета на гранях.

2. Распустите сливочное масло или маргарин в кастрюле и жарьте тмин на большом огне в течение нескольких секунд — до выделения аромата, следя за тем, чтобы не сжечь его. Снимите кастрюлю с огня и добавьте морковь, поджаренные хлопья миндаля и кинзу. Хорошенько перемешайте, затем добавьте мед, щепотку соли и перец, если хотите. Подавайте сразу, украсив отложенным миндалем.

Экзотический баклажан с горохом в стручках. Это наполовину китайское, наполовину индийское блюдо соединяет гладкость баклажана и хрусткость стручкового гороха. Эта комбинация контрастных консистенций должна символизировать единство противоположностей природы.

На 4 порции потребуется:

- 1 баклажан, очищенный и нарезанный кубиками со стороной в 2 см;
- соль (по желанию);
- 3 ст. ложки растительного масла;
- 1 ч. ложка семян черной горчицы;
- 1 ч. ложка нарубленного свежего имбиря;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного кориандра;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного тмина;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеной куркумы;
- 250 г стручкового гороха, нарезанного по диагонали кусочками в 2 см;

- 125 мл воды;
- 1 маленький мелко нарезанный помидор;
- 2 ч. ложки лимонного сока;
- 2 ст. ложки тамари.

1. Если вам нравится, посыпьте кубики баклажана солью и оставьте стекать на час. Ополосните и подсушите. Это удалит часть горечи и сократит количество поглощаемого растительного масла.

2. Нагрейте растительное масло в тяжелой сковороде или котелке. Добавьте семена горчицы и имбирь и жарьте на большом огне, пока семена горчицы не начнут с треском лопаться. Добавьте остаток специй и жарьте в масле на среднем огне около 5 минут. Смешайте с баклажаном и горохом в стручках, поворачивая его, чтобы обвалить в специях.

3. Добавьте воды, накройте крышкой и готовьте как минимум 8 минут, пока овощи не станут мягкими и полностью готовыми. Снимите с огня, добавьте нарезанный помидор, лимонный сок и тамари, снова накройте крышкой и оставьте на несколько минут перед подачей.

Длинные бобы в соусе из черных бобов. Длинные бобы имеют больший размер, чем обычные зеленые бобы, и приготовление их в соусе из черных бобов увеличивает белковую ценность этого растительного блюда. Свежие длинные бобы и соленые черные бобы имеются в продаже в китайских продовольственных магазинах. Подавайте бобы с коричневым рисом в качестве простой, ежедневной пищи. А бобы с кисло-сладким тофу (см. с. 80) и после овощного восточного супа (см. с. 42) — это уже выразительное китайское блюдо.

На 4-6 порций потребуется:

- 2 ст. ложки растительного масла;
- 450 г длинных бобов, очищенных и нарубленных кусочками размером 5 см;
- 2-3 ст. ложки размятых соленых черных бобов;
- 1 ст. ложка тамари;
- 1 ст. ложка меда;
- 50 мл воды и еще 1 ст. ложка;
- 1 ст. ложка кукурузной муки или муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- жареные кунжутные семена для посыпания.

1. Нагрейте растительное масло в котелке или тяжелой сковороде и жарьте в кипящем масле, постоянно помешивая, бобы в стручках на сильном огне в течение приблизительно 2 минут.

2. Соедините черные бобы, тамари, мед и 50 мл воды. Добавьте эту смесь в длинные бобы и варите в течение 2 минут.

3. Разведите кукурузную муку или муку из подземных побегов или корневищ маранты в оставшейся 1 столовой ложке воды, перемешайте это с бобами и варите в течение 2 минут. Посыпьте жареными кунжутными семенами и сразу подавайте.

Можно использовать зеленые бобы вместо бобов в стручках.

Соус гноччи со шпинатом и базиликом. Эти нежные, небольшие итальянские клецки намного лучше, когда сделаны руками хозяйки, и могут стать восхитительной альтернативой макаронным блюдам. Вы можете использовать свежий или консервированный помидор.

На 6 порций потребуется:

- 1 кг нарезанного картофеля;
- соль (по вкусу);
- 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего базилика;
- 175 г цельнозерновой муки;
- вода или растительное масло для замешивания (по желанию);
- натертый вегетарианский сыр, при подаче (по желанию);
- листья базилика — для украшения.

Соус:

- 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки оливкового масла;
- 1-2 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 600 г мелко нарезанных помидоров сорта «сливка»;
- 1 $\frac{1}{2}$ ст. - ложки томатной пасты;
- 350 г мелко нарезанного шпината;
- 25 г мелко нарезанного свежего базилика или 3 ст. ложки сушеного базилика;
- перец.

1. Варите картофель в соленой кипящей воде в течение 15 минут, пока он не станет мягким. Слейте и пропустите его через сито. Смешайте со столовой ложкой базилика и постепенно добавляйте муку. Замесите из всего этого мягкое тесто, добавляя понемногу воду или растительное масло, если тесто слишком густое, либо добавьте больше муки, если оно слишком жидкое.

2. Слегка охладите, затем замесите тесто до полной однородности. Разделите его на четвертинки и скатайте каждую в колбаску 40 см длиной и 2,5 см в диаметре. Порежьте тесто кусочками по 2 см толщиной и надавите слегка вилкой на каждый. Положите их на посыпанную мукой поверхность и оставьте сохнуть на 10-15 минут.

3. Тем временем сделайте соус. Разогрейте оливковое масло и жарьте в масле сельдерея, пока он не станет мягким. Добавьте помидоры, томатную пасту и шпинат; накройте крышкой и готовьте на среднем огне в течение 5-10 минут, по необходимости помешивая. Добавьте базилик и приправьте по вкусу солью и перцем. Сохраняйте теплым.

4. Варите гночки партиями в кипящей воде в течение 2-3 минут или до того момента, как они всплывут. Держите их теплыми, пока не приготовите все. Полейте их соусом и сразу подавайте. Посыпьте небольшим количеством сыра, если хотите, и украсьте листьями базилика.

Латкес. Эти картофельные блинчики, характерные для еврейской кухни, служат замечательным источником энергии и богаты витамином С и калием. Если вы не хотите тереть на терке картофель и репу, порежьте их и сделайте пюре в кухонном комбайне. Печенье латкес не столь хрустящие, как жареные, но в них меньше растительного масла. Подавайте с яблочным соусом и/или сметаной либо йогуртом.

На 6 порций требуется:

- 6 картофелин, мелко натертых;
- 7 большая репа, мелко натертая;
- 1 ч. ложка порошка горчицы;
- 2 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- 150 г муки для мацы или свежей цельнозерновой муки;
- панировочные сухари, можно побольше;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Слейте картофель, чтобы удалить воду полностью. Положите его в миску и добавьте репу, порошок горчицы, разрыхлитель (пищевую соду), муку для мацы или панировочные сухари и соль. Хорошо перемешайте, добавляя больше муки для мацы или крошек, если необходимо для замешивания.

2. Сделайте маленькие лепешки диаметром 4 см. Положите их на противень и запекайте в духовке в течение приблизительно 20 минут до образования хрустящей корочки, затем переверните и пеките еще 20 минут, пока с обеих сторон не появятся корочки. Они должны быть хрустящими снаружи и мягкими внутри.

Овощи с карри. Название «карри» может использоваться для обозначения любого овощного блюда, приготовленного с пряным соусом. На севере Индии пряности обычно готовят на основе помидоров. На юге вместо помидоров часто используется натертый кокосовый орех. Этот основной рецепт можно использовать с любыми овощами, какие только у вас есть на настоящий момент. Блюдо может подаваться как часть повседневной еды с простым рисом, чечевичным далом (см. с. 74) и чапати (см. с. 52).

Соус гнуччи со шпинатом и базиликом



На 4-6 порций потребуется:

- 2 ст. ложки растительного масла;
- 1 ч. ложка семян черной горчицы;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки куркумы;
- 1 ч. ложка порошка карри;
- 1 помидор, мелко нарезанный;
- 1 цветная капуста, разделенная на отдельные соцветия;
- 2 картофелины, нарезанные кубиками и слегка обжаренные;
- 50 мл воды;
- лимонный сок по вкусу (по желанию);
- 1 ч. ложка соли.

1. Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и пожарьте семена горчицы на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте куркуму и порошок карри и хорошо перемешайте. Снимите с огня, добавьте мелко нарезанный помидор и варите в течение 3-4 минут, пока овощи не станут мягкими.

2. Добавьте цветную капусту, аккуратно перемешайте, чтобы соцветия цветной капусты покрылись специями. Смешайте с картофелем, водой, лимонным соком и солью, накройте крышкой и варите в течение 15-20 минут, пока картофель и цветная капуста не станут совсем мягкими. Добавьте немного больше воды, если это необходимо, чтобы вода из смеси не выкипела и смесь не слишком загустела. Подавайте блюдо горячим.

Можно не добавлять цветную капусту, если вы решили использовать это блюдо как начинку для масала доса (см. с. 28).

Замените цветную капусту на 300-400 г овощей по вашему выбору.

Баварская красная капуста. Насыщенный красный цвет краснокочанной капусты с небольшим количеством гвоздики и корицы делает это изящное простое блюдо многолетним фаворитом в очень загруженном работой центре «Шивананда-йога» в Мюнхене.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 ст. ложка растительного масла либо 15 г сливочного масла или маргарина;
- 1 маленький кочан краснокочанной капусты, крупно нарубленный;
- 1 натертая морковь;
- 150 мл воды;
- 6 палочек гвоздики;
- 2 палочки корицы;
- сок 1 лимона;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- перец по вкусу (по желанию).

Разогрейте растительное масло, сливочное масло или маргарин в толстостенной кастрюле и жарьте в масле краснокочанную капусту и морковь на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте воду и специи, накройте крышкой и варите около 30 минут, пока краснокочанная капуста не станет мягкой. Приправьте лимонным соком, солью и перцем и подавайте, пока блюдо не остыло.

Краснокочанную капусту со специями можно испечь в духовке на малом огне, вместо того чтобы варить на огне (если вам это больше нравится).

Кочанная капуста в индийском стиле. Это умело приправленное специями блюдо очень подходит к чечевичному далу (см. с. 74) и чистому рису или к чапати (см. с. 52). Чтобы получить более привлекательное североиндийское блюдо, подавайте кочанную капусту в индийском стиле с рисовым пловом (см. с. 46) и овощами с карри (см. с. 86), используя кабачок вместо цветной капусты.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 картофелина, нарезанная кубиками;
- 2 ст. ложки растительного или топленого масла (или пополам того и другого);

- 1 ст. ложка семян горчицы;
- 1 ¹/₂ ч. ложки семян тмина;
- 1 ч. ложка сушеного кориандра;
- ¹/₂ ч. ложки куркумы;
- щепотка кайенского перца;
- 1 вилок кочанной капусты, мелко нарубленной;
- 7 ч. ложка соли.

1. Готовьте на пару нарезанный кубиками картофель в течение 5-10 минут до полуготовности; отставьте в сторону. Нагрейте растительное масло в тяжелой сковороде, добавьте семена горчицы и жарьте на большом огне до тех пор, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте другие специи и жарьте в масле на среднем огне в течение 1-2 минут.

2. Добавьте кочанную капусту, хорошо перемешайте и варите, пока кочанная капуста не станет мягкой. Добавьте полуготовый картофель и соль и варите картофель приблизительно еще 5 минут до полной его готовности; блюдо должно быть довольно сухим. Подавайте сразу.

Рататуй. Все овощи могут быть обжарены в масле вместе, если вы очень спешите, но будет лучше, если вы пожарите сначала баклажан и кабачок, чтобы они сохранили свой неповторимый аромат. Натертая морковь добавляется, чтобы сгладить кислоту помидоров. Используйте рататуй как приправу к макаронам или рису, посыпав натертым сыром, если хотите. При использовании рататуя как самостоятельного блюда подайте к нему зеленый салат.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 баклажан, нарезанный большими кружками;
- 2-3 кабачка, нарезанные большими кружками;
- оливковое масло очень тонкой очистки;
- соль и перец;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарубленные;
- 1 красный перец без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный соломкой;
- 1 натертая морковь;
- 3 больших сочных помидора, мелко нарезанные;
- 1 ст. ложка томатной пасты;
- 2 ст. ложки мелко нарезанного свежего базилика или
- 1 ст. ложка сушеного орегано или базилика.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Положите баклажан и кабачки в форму для выпечки, смазанную оливковым маслом. Смажьте овощи большим количеством оливкового масла, посыпьте солью и перцем и запекайте в духовке в течение 20-30 минут, пока овощи не станут мягкими.

2. Тем временем нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла в кастрюле и жарьте в масле сельдерея на среднем огне в течение 2-3 минут, затем добавьте красный перец и жарьте, пока овощи не станут мягкими. Добавьте натертую морковь, помидоры, томатную пасту и травы и готовьте еще 5 минут.

3. Добавьте помидорную смесь к испеченным овощам. Приправьте по вкусу перед подачей.

Орех серый калифорнийский печеный. Это самый лучший рецепт для холодного дня на ранчо «Шивананда-йога» в глубинке штата Нью-Йорк. Спелый орех серый калифорнийский имеет великолепный цвет, напоминающий о пылающей осенней листве, и его сливочный сладкий аромат оживляет холодным вечером любую пищу. Он богат витамином А и утоляет боль в желудке при повышенной кислотности.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 орех серый калифорнийский спелый или 2 измельченных желудя;
- 50 г растопленного сливочного масла или маргарина;
- 100 г панировочных сухарей из цельнозерновой муки;
- ¹/₄ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха;

- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеной корицы;
- 2 больших яблока, очищенных и нарезанных ломтиками.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Разрежьте орех на половинки; снимите шкурку и удалите семена.

2. Смешайте растопленное сливочное масло или маргарин с панировочными сухарями, специями и яблоками и разложите ложкой эту смесь на половинки ореха. Затем положите их в форму для выпечки, накройте крышкой и фольгой и запекайте около 45 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 10 минут, пока верхушка не зарумянится. Подавайте горячим.

Сливочный запеченный фенхель. Фенхель является мочегонным продуктом и помогает чистить легкие. В этом рецепте его тонкий лакричный аромат дополнен сыром и семенами тмина.

На 4 порции потребуется:

- 2 головки фенхеля;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 2 ч. ложки семян тмина;
- 25 г сливочного масла или маргарина;
- 100 г панировочных сухарей;
- 200 г свежего сыра;
- 150 мл молока или соевого молока;
- 1 ч. ложка соли;
- 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей петрушки.

1. Сохраните перистые веточки фенхеля для украшения. Положите нарезанный фенхель в кастрюлю и полейте лимонным соком, накройте крышкой и готовьте на пару на среднем огне в течение 5-10 минут, пока он не станет мягким.

2. Тем временем жарьте тмин на сковороде на большом огне в течение нескольких секунд, затем немного подавите. Разогрейте сливочное масло или маргарин в кастрюле и жарьте панировочные сухари на среднем огне до легкого подрумянивания.

3. Переместите фенхель в форму для выпечки емкостью 1,5 л. Соедините вместе свежий сыр, молоко, тмин и соль, затем вылейте смесь на фенхель. Посыпьте сверху панировочными сухарями и мелко нарезанной петрушкой, накройте фольгой и крышкой и запекайте в течение 25-30 минут, пока фенхель не станет мягким. Подавайте горячим.

Для строго вегетарианской версии этого блюда замените свежий сыр на тофу.

Гоби масала. Особая благодарность Шакти Уорвик; ее обновленный рецепт — праздник для глаз и для нёба. Целая цветная капуста приготовлена в индийском стиле — получается очаровательно острое блюдо. Для получения умеренного аромата уменьшите количество специй или добавьте больше йогурта. Подавайте с рисом или как часть большей трапезы.

На 4 порции потребуется:

- 1 кочан цветной капусты;
- 1 свежий зеленый чили, очищенный от семян и мелко нарубленный;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца;
- $\frac{3}{4}$ ч. ложки соли;
- 1 ч. ложка натертого свежего корня имбиря;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки тарам масала и еще $\frac{1}{2}$ ч. ложки, чтобы посыпать уже готовое блюдо сверху;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- мелко нарезанная зелень кинзы или петрушки (для украшения).

Тесто для масала:

- 125 мл топленого или растительного масла;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 1 очень маленький белый турнепс, мелко натертый;

Орех серый калифорнийский печеный



- 1 ст. ложка натертого свежего корня имбиря;
- 2 ст. ложки неподсахаренного сушеного кокоса;
- 50 г сушеного миндаля;
- 2 ст. ложки сушеного кориандра;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян тмина;
- 6 палочек гвоздики;
- 8 горошин перца;
- 4 зеленых кардамона, очищенных от семян и скорлупы;
- щепотка свеженатертого мускатного ореха;
- кусочек палочки корицы величиной 2 см;
- $\frac{3}{4}$ ч. ложки соли;
- 4 ст. ложки натурального йогурта;
- 1 маленький помидор, очищенный от семян и мелко нарезанный.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Вымойте и высушите цветную капусту. Снимите внешние листья.

2. Используя ступку и пестик, размельчите перец чили, кайенский перец, смешайте с $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 1 чайной ложкой натертого имбиря, $\frac{1}{2}$ чайной ложкой тарам масала и с лимонным соком и сделайте пасту. Постарайтесь пропустить пасту между соцветиями, не разламывая их. Положите цветную капусту на решетку пароварки и варите на пару в течение 8-10 минут, пока она не будет готова на три четверти.

3. Тем временем сделайте тесто для масала. Отложите 2 столовые ложки топленого или растительного масла. Разогрейте остальное масло на сковороде и жарьте в масле сельдерей и турнепс. Смешайте натертый имбирь, кокос, миндаль, специи и соль вместе. Вмешайте смесь в овощи. Чуть-чуть поварите и затем медленно добавьте йогурт, размешивая, чтобы он не отсекся. Смешайте с мелко нарезанным помидором.

4. Положите сваренную на пару цветную капусту в форму для выпечки. Накройте верх тестом для масала, стараясь пальцами протолкнуть тесто в щели между овощами. Полейте оставленным топленым или растительным маслом. Запекайте цветную капусту в духовке в течение 15 минут или пока масала не подрумянится и не будет совершенно готова.

5. Разложите оставшееся тесто масала вокруг цветной капусты и запекайте еще 5 минут. При подаче посыпьте цветную капусту оставшимся гарам масала и украсьте мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки.

Овощное рагу. Простое и сытное зимнее овощное блюдо, сохраняющее в жидкости все совершенство овощей. Добавление фенхеля усиливает аромат овощей. Подавайте на коричневом рисе со свежим зеленым салатом.

На 4 порции потребуется:

- 3 веточки сельдерея;
- 2 или 3 картофелины;
- 2 или 3 моркови;
- 2 или 3 кабачка;
- 1 ст. ложка растительного масла либо 15 г сливочного масла или маргарина;
- 6 помидоров, нарезанных кольцами;
- соль и перец по вкусу;
- 3 ст. ложки нарубленного свежего фенхеля.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Нарезьте все овощи крупными кусками.

2. Разогрейте растительное или сливочное масло либо маргарин в кастрюле и жарьте в масле сельдерей на среднем огне около 5 минут, пока овощи немного не смягчатся.

3. Положите все нарезанные овощи и кольца помидоров в низкую жаропрочную посуду. Приправьте солью и перцем и посыпьте 2 столовыми ложками фенхеля. Налейте достаточно воды (вода должна доходить до верхнего края жаропрочной емкости).

4. Запекайте в духовке в течение приблизительно 1 часа, пока овощи не станут мягкими, время от времени осторожно помешивая их. Добавьте еще немного воды, если блюдо начинает пересыхать, и закройте крышкой и фольгой, если это необходимо. Подавайте, посыпав предварительно отложенным фенхелем.

Грецкий орех и печеный картофель. Удостоверьтесь, что купленные вами орехи достаточно свежие. При покупке смотрите, не покрыты ли они плесенью или чем-то подобным. Подавайте это печеное блюдо с овощами, приготовленными на пару, и зеленым салатом, и вы получите простое, но изысканное блюдо.

На 4-6 порций потребуется:

- 450 г картофеля, *вымытого, но не очищенного и крупно нарезанного;*
- 1 ст. ложка сливочного или растительного масла;
- 225 г натертого вегетарианского сыра или 15 г дрожжевых хлопьев;
- 50 мл молока или соевого молока;
- 50 г рубленых грецких орехов;
- тамари (по вкусу);
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки паприки;
- мелко нарезанная свежая петрушка (для украшения).

1. Разогрейте духовку до 180°C. Варите на пару картофель, пока он не станет мягким, очистите и растолките его, затем добавьте сливочное или растительное масло и натертый сыр или дрожжевые хлопья и хорошенько перемешайте.

2. Смешайте с молоком или соевым молоком, рубленым грецким орехом и добавьте тамари по вкусу. Хорошо перемешайте и переложите на смазанный маслом противень. Посыпьте паприкой и запекайте в духовке в течение 20 минут. Украсьте мелко нарезанной петрушкой и сразу подавайте.

Запеченные фаршированные помидоры. Богатые витаминами и минералами помидоры — великолепное дополнение к любой пище. Если можно, используйте гроздь созревших помидоров сорта черри, у них очень приятный аромат. Подавайте эти фаршированные помидоры с простым зеленым салатом или слегка пропаренными зелеными овощами на легкий завтрак или на ужин; можно подать их и со средиземноморским салатом (см. с. 96) (как более сытное блюдо).

На 4-6 порций потребуется:

- 6-8 помидоров;
- 4 ст. ложки растительного масла;
- 1 натертый турнепс;
- 50 г измельченного грецкого ореха;
- 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего фенхеля или 1 ч. ложка сушеного фенхеля;
- 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей петрушки;
- 40 г панировочных сухарей из цельнозерновой муки либо вареный коричневый рис или другая крупа;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца;
- 1 ч. ложка тамари.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Срежьте с каждого помидора верхнюю часть, чтобы сделать крышку, и отложите. Вычерпайте чайной ложкой сердцевину и тоже отложите.

2. Разогрейте половину растительного масла в кастрюле и жарьте турнепс до подрумянивания. Добавьте помидорную сердцевину и жарьте в масле в течение 1-2 минут. Добавьте рубленые грецкие орехи, фенхель, петрушку, панировочные сухари или рис и перец и жарьте в масле в течение 3 минут. Смешайте с тамари. Положите в помидоры по ложке смеси, накройте каждый срезанным куском помидора как крышкой и сбрызните оставшимся растительным маслом.

3. Положите заполненные помидоры на противень и добавьте воды, так чтобы она доходила до верха противня. Запекайте в духовке в течение 30-40 минут, затем подавайте горячими.

Баклажанная пицца. Подавайте пиццу горячей прямо из духовки в качестве закуски или добавьте зерновое блюдо и салат для сытной еды.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 большой баклажан;
- 4 ч. ложки кунжутных семян;
- 4 ч. ложки сушеного орегано;
- 4 ч. ложки сушеного базилика;
- соль по вкусу;
- 150 мл оливкового масла;
- 2 или 3 крупных помидора, нарезанных кусками;
- 100 г вегетарианского сыра чеддер и/или сыра моццарелла, натертого.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Нарезьте баклажан на кружочки толщиной 1 см. Смешайте кунжутные семена, сушеные травы и соль. Смажьте кусочки баклажана растительным маслом, затем обваляйте их в кунжутной смеси.

2. Положите каждый кусочек на смазанный растительным маслом противень, а сверху — кружок помидора и немного натертого сыра. Запекайте в духовке примерно в течение 30 минут, пока баклажан не станет мягким. Подавайте горячим.

Для строго вегетарианской версии этого блюда замените сыр на 200 г тофу. Порежьте тофу и замаринуйте его в смеси из 3 столовых ложек тамари, 3 столовых ложек воды и 1 столовой ложки натертого корня имбиря до того, как вы добавите его в пиццу.

Нарезанные оливки и/или другие начинки могут быть добавлены до или после выпекания.

Пастуший пирог. Эта восхитительная пища соединяет высокое содержание белка в чечевице с богатой углеводами картофельной начинкой. Чечевица богата железом и является одним из самых легких для пищеварения бобовых, которые к тому же легко готовить. Этот пирог можно подавать с простым зеленым салатом.

На 4-6 порций потребуется:

- 300 г зеленой или коричневой чечевицы;
- 700 мл горячей воды;
- 25 г сливочного масла или маргарина;
- 1 зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный;
- 1 красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный;
- 2 нарезанные моркови;
- 2 нарезанные веточки сельдерея;
- 1 ч. ложка смеси сушеных трав (майорана, тимьяна, базилика);
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного маце (вид ароматных специй, изготовленных из сушеной шелухи мускатного ореха) или мускатный орех (по желанию);
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки кайенского перца;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли или 1 ч. ложка тамари;
- 2 нарезанных помидора;
- мелко нарезанная свежая петрушка.

Картофельная начинка:

- 700 г вареного картофеля;
- 75 г натертого вегетарианского сыра чеддер (по желанию);
- 50 г сливочного масла или маргарина;
- 2 ст. ложки молока или соевого молока;
- соль и перец;
- паприка для посыпания (по желанию).

1. Положите чечевицу в кастрюлю с горячей водой. Доведите до кипения, наполовину накройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 30-40 минут, пока вода не впитается и чечевица не станет мягкой.

2. Разогрейте духовку до 190°C. Распустите сливочное масло или маргарин на сковороде и жарьте в масле перец, морковь и сельдерей на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Разомните вареную чечевицу и добавьте к овощам. Добавьте травы, специи и соль или тамари; хорошенько перемешайте. Переложите смесь в форму для выпечки емкостью 2 л, сверху украсьте нарезанными помидорами и посыпьте петрушкой.

3. Чтобы сделать начинку, разомните вареный картофель с сыром, сливочным маслом и молоком. Приправьте солью и перцем. Разложите картофель поверх чечевичной смеси и посыпьте паприкой, если хотите. Запекайте в духовке приблизительно в течение 30 минут, пока верх не подрумянится. Подавайте горячим.

Бобы адуки, зеленые бобы или желтый горох могут быть использованы вместе с чечевицей или вместо нее.

Можно делать начинку из смеси брюквы, картофеля и пастернака.

Посыпьте картофель семенами подсолнечника вместо паприки.

САЛАТЫ. Сырые овощи должны быть главным компонентом любого здорового питания. Используйте любые овощи, по сезону. Старайтесь не соединять слишком много продуктов, относящихся к различным пищевым группам. Избегайте также соединения сырых овощей и фруктов в одном блюде. Зеленые овощи — великое благословение человечеству; они впитали максимум солнечного света и воздуха. Они — легкие и печень растений, склад природных витаминов и минералов. Зелень имеет большую силу как цвет оздоровления. Салаты надо есть свежими и по сезону, они добавляют разнообразие, структуру и вкус вашей пище.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 салат ромэн, порванный на мелкие кусочки;
- пучок кресса водяного;
- 200 г шпината или цикория, порванного на мелкие кусочки;
- салатная заправка по вашему выбору (см. с. 118-120).

Соедините салат ромэн, кресс водяной и шпинат или цикорий в салатнице. Прямо перед подачей полейте сверху заправкой и перемешайте так, чтобы все ингредиенты салата пропитались ею.

Добавьте одну из следующих комбинаций: нарубленные свежие травы; листовые салатные овощи и/или побеги; слегка пропаренные или свежие овощи — такие, как зеленые бобы, кормовые бобы или горох, мелко нарезанный сельдерей или фенхель.

Трехцветный салат. Этот салат, весьма полезный для здоровья, станет центральным блюдом на праздничном столе — его цвета ошеломляют.

На 4-6 порций потребуются следующие ингредиенты.

Красный — свекольный салат:

- 4 сырые натертые свеклы;
- 100 г поджаренных семян подсолнечника;
- 1 ст. ложка нарезанного свежего тимьяна или эстрагона;
- 250 мл майонеза без яиц (см. с. 120) или сметаны.

Зеленый — салат из кресса водяного:

- 100 г грецких орехов кусочками;
- 1 пучок кресса водяного, нарезанного;
- 1 зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный;
- сок одного грейпфрута;
- 125 мл оливкового масла;
- соль и перец по вкусу.

Оранжевый — морковный салат в индийском стиле:

- 2 нарезанные моркови;
- 1 ч. ложка соли (по желанию);
- 1 ст. ложка сырого несоленого арахиса;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян тмина;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян черной горчицы;

- 1 ч. ложка кунжутных семян;
- щепотка сушеного кориандра;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки кайенского перца;
- 1 ч. ложка лимонного или лаймового сока;
- 2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы.

1. Чтобы сделать свекольный салат, соедините все ингредиенты.

2. Чтобы сделать салат из кресса водяного, нагрейте толстостенную сковороду и обжарьте грецкие орехи на сильном огне, пока они не подрумянятся. Оставьте их охлаждаться, затем смешайте с крессом водяным и зеленым перцем. В отдельной миске соедините грейпфрутовый сок, оливковое масло, соль и перец и полейте смесь орехов, зеленого перца с крессом водяным.

3. Чтобы сделать морковный салат, положите морковь в миску и смешайте с солью. Поджарьте арахис в сковороде, постоянно помешивая, пока он не приобретет равномерный темный цвет и не появится пряный запах. Оставьте арахис охлаждаться и грубо размелите его или разбейте в ступке. Разогрейте растительное масло в маленькой кастрюле и обжарьте все семена, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте сушеный кориандр и кайенский перец к семенам и жарьте в течение 1 минуты, постоянно перемешивая. Смешайте с морковью, затем с арахисом, лимонным или лаймовым соком и нарубленной кинзой.

4. Красиво разложите каждый салат отдельно на большое плоское блюдо.

Средиземноморский салат. Сыр фета и оливки добавляют пикантности этому удивительному салату, а сельдерей делает его хрустящим.

На 4 порции потребуется:

- 1-2 ст. ложки лимонного сока;
- 1-2 ст. ложки оливкового масла;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного орегано;
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки дробленых семян фенхеля;
- несколько мелко нарезанных веточек свежей кинзы;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли;
- перец по вкусу;
- 20 маслин без косточек;
- 100 г салата ромэн и/или шпината, порванного на мелкие кусочки;
- 300 г зеленых бобов, доведенных до полуготовности на пару;
- 2 помидора, нарезанных кольцами или 10 помидоров сорта «сливка»;
- 1 огурец, нарезанный кусками;
- 3 моркови, нарезанные тонкими ломтиками длиной 5 см;
- 3 веточки сельдерея, крупно нарубленные;
- 150 г сыра фета, нарезанного кубиками или покрошенного, либо 100 г семян подсолнечника;
- маленькие веточки свежей петрушки (для украшения).

1. Соедините лимонный сок, оливковое масло, орегано, семена фенхеля, кинзу, соль и перец в маленькой миске. Отложите, чтобы позволить ароматам смешаться, пока вы делаете остальную часть салата.

2. Смешайте маслины и овощи в большой салатнице. Добавьте сыр фета, семена подсолнечника и заправку; хорошо перемешайте. Подавайте, украсив веточками петрушки.

Салат из капусты, моркови, лука, заправленный майонезом. Идеальное блюдо для случая, когда вы едите на свежем воздухе. Этот салат лучше всего делать за несколько часов и сохранять в холодильнике, чтобы позволить овощам пропитаться заправкой. Красноочанная капуста не является определяющим компонентом, но придает салату прекрасный цвет.

На 6-8 порций потребуется:

- 1 вилок белокочанной капусты;



- $\frac{1}{2}$ вилка краснокочанной капусты (по желанию);
- 2 моркови;
- 1 зеленый или красный перец (или по половине каждого);
- 250 мл майонеза без яиц (см. с. 120);
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 2 ст. ложки поджаренных семян тмина (по желанию);
- 1 ч. ложка соли;
- поджаренные семена подсолнечника (для украшения).

Порубите белую и красную кочанную капусту, морковь и перец (можно потереть на терке или использовать для этого кухонный комбайн). Добавьте майонез, лимонный сок и тмин (если вы решили его употребить). Приправьте по вкусу солью. Переложите в салатницу. Когда вы соберетесь подавать блюдо к столу, посыпьте сверху жареными семенами подсолнечника.

Салат из капусты, моркови, лука, с фенхелем, заправленный майонезом. Замените половину нарубленной кочанной капусты нарубленным фенхелем и добавьте 1 чайную ложку поджаренных семян фенхеля. Используйте 1 столовую ложку масла из грецких орехов в заливке (если оно у вас есть). Украсьте фенхелем и нарубленными грецкими орехами.

Картофельный салат. Основное блюдо на традиционном летнем пикнике, картофельный салат готовится достаточно просто. Добавьте несколько каперсов или нарубленный свежий фенхель для особенно пикантного вкуса.

На 4-6 порций потребуется:

- 4-6 картофелин, очищенных и нарезанных кубиками;
- 1 ч. ложка соли;
- 1 зеленый или красный перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарезанный кубиками (по желанию);
- 1 нарубленная веточка сельдерея (по желанию);
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки паприки;
- 250 мл майонеза без яиц (см. с. 120).

Варите картофель в кипящей соленой воде, пока он не станет мягким; не переварите. Слейте и оставьте охлаждаться. Когда картофель остынет, добавьте другие ингредиенты и немного потолките, старайтесь не размять картофель слишком сильно. Подавайте охлажденным.

• **Немецкий горячий картофельный салат.** Возьмите 1 кг молодого картофеля, варите его, пока он не станет мягким, а затем порежьте. Пока он еще горячий, полейте сверху небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока. Добавьте по 1 столовой ложке нарубленной свежей мяты, петрушки и/или фенхеля. Приправьте солью и перцем. Подавайте горячим.

ПРОРОСТКИ. Ничто не заменит проростков, даже свежие, пропитанные праной овощи. Их можно вырастить повсюду — один из наших сотрудников постоянно выращивал их в своем рюкзаке, поскольку путешествовал по Индии в течение двух месяцев. Однако их легче выращивать на подоконнике, не переноса с места на место. Поскольку ростки прорастают, содержание жира и крахмала в них уменьшается, в то время как содержание белка, хлорофилла и витамина С увеличивается. Требуется 3-7 дней для большинства ростков, чтобы достигнуть оптимальной пищевой ценности.

Вы можете купить проростки в большинстве магазинов здоровой пищи, но самый легкий способ состоит в том, чтобы использовать большую стеклянную флягу. Замочите бобовые, зерно или семена в воде накануне вечером. Утром заверните в марлю, слейте воду и оставьте флягу наклоненной под углом 45°. Проростки проклевываются два-три раза в день, пролезая через дырочки в ткани. Бобы мунг и зерна зеленой чечевицы прорастают через 2-3 дня и не нуждаются в солнечном свете вообще. Люцерне требуется для прорастания

5-7 дней; после трех дней надо поместить флягу в солнечное место, так чтобы в ростках сконцентрировалось максимальное количество хлорофилла. Студенистые семена типа кресса и льна плохо растут во фляге. Замочите их с вечера, затем положите на слое из двух или трех бумажных полотенец на тарелку и поливайте два-три раза в день. Пшеница также, кажется, предпочитает этот метод, причем ей требуется на прорастание 4-5 дней. У нее получается очень сладкий вкус, поскольку в процессе роста большая часть крахмала преобразуется в естественный сахар. Проростки могут использоваться сырыми или приготовленными на пару в течение 1-2 минут.


Салат из проростков. Несколько проростков сделают салат из любых овощей более хрустящим, но они сами могут быть также великолепной основой для салата. Здесь указаны ингредиенты на одного человека. Чтобы приготовить салат на большее количество людей, просто умножьте рассчитанное количество ингредиентов, предусмотренных для одного человека, на число обедающих. К проросткам можно добавить любую приправу по вашему выбору (см. с. 118-120).

Рецепт рассчитан на 1 человека.

- **25-50 г проростков;**
- **25-50 г сырых овощей, нарубленных;**
- **7 натертая морковь;**
- **$\frac{1}{2}$ помидора, нарезанного (по желанию).**

Положите проростки в большую миску и смешайте с нарубленными овощами, натертой морковью и кусочками помидора (если вы решили его использовать). Слегка полейте заправкой и подавайте.

СЛАДОСТИ САТТВА



Независимо от того, что вы делаете, независимо от того, что вы едите, независимо от того, что вы предлагаете в жертву, независимо от того, что вы даете, независимо от того, что вы практикуете, делайте это как жертву мне.

Бхагавадгита, IX, 27

В конце любого сатсанга распределяется прасад (см. словарь). Никакое духовное событие нельзя считать завершенным, как полагают, если физическая пища не предложена и не принята. Концепция прасада похожа на причастие в церкви. Еду сначала предлагают Богу, чтобы Бог благословил ее, и после этого символического жеста она съедается участниками.

Прасад — пища, приготовленная с любовью человеком, практикующим карма-йогу (самоотверженное служение). Ее готовят не более чем за 2-3 часа перед подачей к столу, при этом используют лучшие ингредиенты. Хранят ее накрытой крышкой, и она НИКОГДА не пробуется до жертвования Богу. Даже человек, который в данный момент голодает, должен съесть маленький кусочек, поскольку нельзя отказать от милости Божией.

Прасадом может быть блюдо любого типа, но обычно это сладкая пища, символизирующая сладость милости Божией. Среди наших рецептов сладостей саттва некоторые представляют собой традиционный рецепт прасада, а другие — просто более обычные десерты. По большому счету, любая пища, приготовленная и предложенная с любовью, может считаться прасадом.

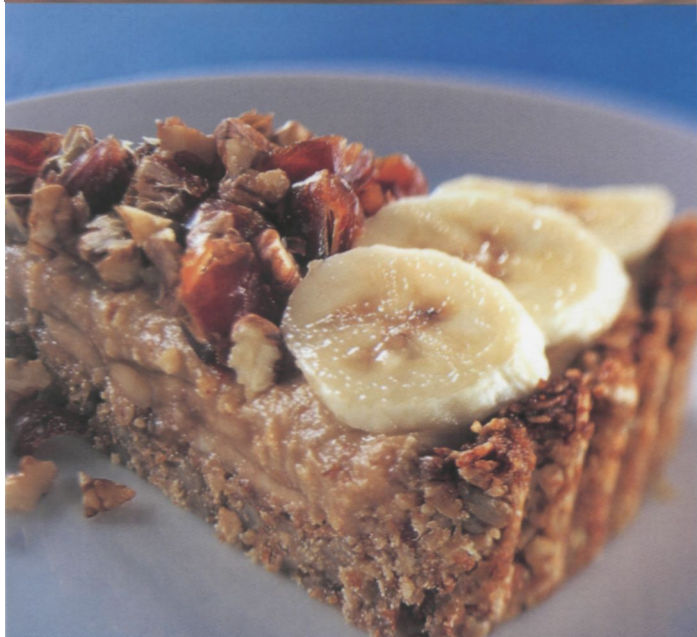
Шарики из ореха с изюмом. На наших рождественских вечерах есть традиция — каждый что-то делает. Этот рецепт удобен тем, что ничего не надо варить, — отличное блюдо для людей, которые считают, что они не умеют готовить, но все же хотят принести что-то свое.

На 12 порций потребуется:

- 75 г изюма;
- 50 г несоленых орехов — таких, как миндаль или фундук;
- 50 г сливочного масла (распущенного);
- 25 г нарубленного неподслащенного кокоса.

1. Измельчите изюм в кухонном комбайне или блендере, но не слишком мелко, а затем переложите в миску. Поместите орехи в кухонный комбайн или блендер и раздробите их возможно мельче. Смешайте орехи с изюмом. Добавьте распущенное сливочное масло и хорошенько смешайте.

2. Сделайте из смеси маленькие шарики. Насыпьте кокосовую стружку на тарелку и катайте шарики по тарелке, пока они полностью не покроются кокосом. Их можно есть сразу же после приготовления, а можно охладить перед подачей.



Используйте арахисовое масло или тахини вместо распущенного сливочного масла.

Используйте 2 столовые ложки меда вместо изюма и удвойте количество кокоса.

Добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки натертой лимонной цедры.

Обжарьте кокос, перед тем как обкатать в нем шарики.

Шоколадные трюфели. Эти трюфели придумала Према, один из наших преподавателей в Лондоне. Они неотразимы — невероятно сладкие, совершенный прасад.

Для 20 больших или 40 маленьких трюфелей потребуется:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| — 275 г сахарной глазури; | — 1 ч. ложка ванильной эссенции; |
| — 75 г измельченных орехов; | — 1-2 ст. ложки соевого молока; |
| — 2 ст. ложки кокосового порошка; | — шоколадный порошок, предназначенный для питья (применяется для покрытия). |
| — 50 г маргарина; | |

1. Соедините сахарную глазурь, измельченные орехи, кокосовый порошок, маргарин и ванильную эссенцию в миске. Медленно добавляйте соевое молоко; смесь должна быть липкой, но не жидкой.

2. Охлаждайте, пока смесь не станет плотной, затем из этой смеси надо сформовать маленькие шарики. Обсыпьте эти шарики шоколадным порошком для питья и оставьте их в холодильнике или в прохладном месте до подачи.

Используйте сушеный миндаль и миндальную эссенцию вместо измельченных орехов и ванильной эссенции.

Можно заменить 40 г сухого кокоса на измельченные орехи.

Можно использовать ванильную эссенцию на 1 чайную ложку апельсинового сока и 1 чайную ложку мелко натертой апельсиновой цедры.

Хиндустанская халва. Манная крупа — один из самых обычных ингредиентов прасада, связанного с религиозными церемониями типа праздника 9 ночей «Наваратри» в октябре. Халва также часто подается теплой (как приятный завтрак).

На 16-20 порций потребуется:

- | | |
|--|----------------------------------|
| — 200 г манной крупы; | — 250 мл воды; |
| — 50 г несоленого сливочного масла; | — 1 ч. ложка сушеного кардамона; |
| — 50 г кусочков орехов кешью (по желанию); | — 50 г изюма (по желанию). |
| — 200 г коричневого сахара. | |

1. Обжарьте манную крупу на горячей сковороде на большом огне в течение 5 минут, постоянно помешивая, пока она не станет светло-коричневой и не приобретет ореховый аромат. Смешайте с маслом и отложите. Если вы решили использовать орехи кешью, обжарьте их на горячей сковороде, пока они не подрумянятся, и отложите.

2. Налейте воду в кастрюлю, положите в нее сахар и доведите до кипения. Уменьшите огонь и смешайте с манной крупой, сушеным кардамоном, изюмом и кусочками ореха кешью (если вы решили его использовать). Продолжайте жарить, постоянно помешивая, пока смесь не затвердеет.

3. Снимите с огня и разложите смесь равномерно на тарелке. Оставьте охлаждаться, а затем порежьте на куски требуемой формы, чтобы было удобнее подавать к столу. При подаче положите ложку.

Бурфи. Этот вариант любимой индийской сладости был придуман в центре «Шивананда-йога» в Торонто. Упаковки бурфи делались еженедельно и поставлялись фешенебельным ресторанам и кафе в городе. Это очень дорогая сладость, подаваемая маленькими квадратиками. Используйте сухое цельное молоко, купленное в индийском магазине здоровой пищи, это лучше, чем охлажденное, которое продается в универсамах.

На 16-20 порций потребуется:

- | | |
|---|--|
| — 250 г сливочного масла комнатной температуры; | — $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного кардамона; |
| — 250 мл светлого меда; | — 250 г сухого цельного молока; |
| — 100 г кусочков грецкого ореха; | — немного молока или воды, если необходимо. |

Слева по часовой стрелке: хиндустанская халва, шарики из ореха с изюмом, шоколадные трюфели, бурфи



1. Порубите сливочное масло и смешайте его в сковороде среднего размера на малом огне, не позволяйте смеси нагреваться слишком сильно, потому что масло может отсечься. Снимите с огня, добавьте мед и хорошенько смешайте.

2. Используя деревянную ложку, размешайте орехи, кардамон и сухое молоко, добавляя немного воды или молока, если это необходимо, чтобы разошлось все порошковое молоко. Консистенция смеси должна быть достаточно плотной, чтобы ложка не падала в смеси.

3. Разложите смесь на блюде и поставьте охлаждаться. Выньте из холодильника за 30 минут до подачи и оставьте согреться до комнатной температуры. Подавайте нарезанным на квадратики размером 5 x 5 см.

Можно заменить грецкие орехи на другие, например на миндаль или фисташки.

Можно добавить немного шафрана к меду.

Сливочный пудинг из изюма и подсолнечника. Блюдо очень простое и быстрое в приготовлении, очень саттва, оно великолепно подходит для занятых людей. Пудинг можно подавать отдельно или с изюмовым или малиновым соусом (см. с. 114).

На 4 порции потребуется:

- 150 г семян подсолнечника;
- 100 г изюма;
- 300 мл воды.

1. Положите семена подсолнечника, изюм и воду в кастрюлю и варите смесь на среднем огне 15-20 минут.

2. Переложите смесь в кухонный комбайн или блендер и взбивайте в грубое или однородное пюре. Подавайте теплым или холодным.

Восхитительные ягоды с бананами. Роскошный пудинг, к тому же легкий в исполнении. Бананы, как полагают, увеличивают смирение, а клубника способствует возвращению доброты. Считается, что шоколад благодаря высокому содержанию магния помогает расслаблять мускулатуру. Вы можете заменить измельченный шоколад кокосовыми орехами, чтобы ваше блюдо достигло невероятного совершенства.

На 4-6 порций потребуется:

- | | |
|-------------------------------|--|
| — 3-4 спелых банана; | — 300 г тофу, распаренного; |
| — 1 ст. ложка лимонного сока; | — 2 ст. ложки меда; |
| — 125 мл растительного масла; | — 250 г спелой клубники или других мясистых фруктов, порезанных. |
| — 100 г натертого шоколада; | |

Положите все ингредиенты, кроме мясистых фруктов, в кухонный комбайн или блендер, добавляя каждый раз по одному ингредиенту и взбивая перед каждым новым добавлением до однородной кремообразной массы. Переложите смесь на блюдо и украсьте нарезанными фруктами. Перед подачей охладите.

Яблочный кантен. Один из макробиотических рецептов нашего повара Найджела Уолкера. Типичная саттва. Это традиционный десерт — густой желеобразный заварной крем. Обычно подается самостоятельно, но прекрасно подходит и к ароматному фруктовому салату (см. с. 145).

На 4-6 порций потребуется:

- | | |
|---|--|
| — 1,5 л яблочного сока; | — 3 ст. ложки мелко натертой лимонной цедры; |
| — 3 ст. ложки сиропа из ячменного солода или рисового сиропа; | — 6 ст. ложек хлопьев агар-агара; |
| — 2 ч. ложки ванильной эссенции; | — щепотка морской соли; |
| | — 150 г очищенных и нарезанных яблок. |

1. Положите все ингредиенты, за исключением яблок, в кастрюлю и доведите до кипения, помешивая. Уменьшите огонь и кипятите на медленном огне в течение 10-15 минут, по необходимости помешивая.

2. Перелейте жидкость в блюдо и оставьте охлаждаться на 20 минут, затем осторожно смешайте с нарезанным яблоком. Оставьте охлаждаться, перемешивая один или два раза, чтобы лимонная цедра равномерно размешалась со всей смесью, затем охлаждайте в течение 1-2 часов, пока блюдо не станет мягким.

Можно использовать апельсиновый сок вместо яблочного сока, апельсиновую цедру вместо лимонной, 1 чайную ложку имбирного сока (из свежего корня имбиря) и $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы вместо ванильной эссенции.

Чтобы сделать густой пудинг, добавьте 2 столовые ложки муки из подземных побегов или корневищ марранты к небольшому количеству холодного яблочного сока и перемешайте в кастрюле, пока смесь не станет чуть теплой.

Шоколадно-гороховый мусс. Не откладывайте рецепт из-за того, что он кажется вам весьма необычным. Это невероятный, восхитительный и к тому же обезжиренный мусс. Можно подавать как самостоятельное блюдо, украсив фруктами и/или мороженым.

На 8 порций потребуется:

- | | |
|---|---|
| — 200 мл йогурта; | — 75 мл апельсинового сока; |
| — 1 ч. ложка пищевой соды; | — 60 г порошка какао; |
| — 400 г вареного турецкого гороха, слитого; в сухом виде (до варки) вес его составит около 200 г; | — 200 г светло-коричневого сахара; |
| | — 1 ч. ложка разрыхлителя (пищевой соды), |

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте растительным маслом форму для выпечки диаметром 20 см. Смешайте йогурт с пищевой содой и поставьте на 10 минут выстояться.

2. Положите турецкий горох и апельсиновый сок в кухонный комбайн или блендер (лучше в кухонный комбайн) и смешивайте до полной однородности. Добавьте сахар, какао и разрыхлитель (пищевую соду) и смешивайте до полной однородности. Осторожно вмешайте йогуртовую смесь в смесь с турецким горохом.

3. Влейте тесто в подготовленную форму и запекайте в духовке в течение 50 минут. Выньте из духовки и остудите в форме в течение примерно 15 минут. Подавайте теплым или комнатной температуры.

Яблочный крамбл. В центре «Шивананда-йога» в Лондоне мы даем обеды для студентов, которые выполняют наш курс новичков йоги. В пятом классе они изучают курс «Надлежащее питание» как теоретически, так и практически. Яблочный крамбл — это наш любимый быстрый и легкий десерт. Подавайте блюдо самостоятельно или вместе с заварным кремом из кукурузной крупы (см. с. 114) либо йогуртом.

На 8-12 порций потребуется следующий набор ингредиентов.

Начинка:

- 8 порезанных яблок;
- 700 г изюма (по желанию);
- 1 ч. ложка сушеной корицы;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки натертого свежего корня имбиря.

Корочка:

- 200 г геркулеса или гранолы (см. с. 24);
- 750 г цельнозерновой муки;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 700 г сливочного масла или маргарина;
- 200 мл меда, кукурузного сиропа или сиропа из ячменного солода, кленового сиропа или финикового сиропа.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте сливочным маслом квадратную форму для выпечки размером 20 x 20 см. Смешайте все ингредиенты для начинки и переложите на блюдо.

2. Чтобы сделать корочку, соедините геркулес или гранолу, муку и соль. Разогрейте сливочное масло или маргарин, добавьте мед или сироп и как следует перемешайте. Соедините жидкую смесь и геркулес. Положите ложкой смесь на начинку. Запекайте в духовке в течение приблизительно 50 минут; начинка должна быть мягкой, но не слишком жидкой.

• **Финиково-банановый крамбл.** Для начинки сварите 250 г фиников в 250 мл воды в течение 10 минут. Добавьте 3 размятых спелых банана и 2 столовые ложки лимонного сока. Добавьте 100 г сушеного кокоса, если хотите. Варите в течение 5 минут, затем разомните ингредиенты, оставляя бананы нарезанными ломтиками. Сделайте корочку и запекайте, как указано в основном рецепте.

• **Абрикосово-инжирные дольки.** Положите 350 г сушеных абрикосов (кураги) и 350 г сушеного инжира в кастрюлю с 250 мл апельсинового сока и 1 чайной ложкой натертой апельсиновой цедры. Варите на среднем огне, пока смесь не станет мягкой, затем переложите в кухонный комбайн или блендер и смешивайте до полной однородности. Размажьте две трети смеси для корочки по блюду для выпечки (см. базовый рецепт), положите поверх нее пюре и посыпьте сверху оставшейся смесью. Запекайте, как указано в основном рецепте.

Тыквенный пирог. Самое популярное блюдо на обеде в честь Дня благодарения в Нью-Йоркском центре «Шивананда-йога». Подавайте пирог со взбитыми сливками, взбитыми сливками с тофу или ореховым кремом (см. с. 115).

Сделайте два пирога, по 20 см каждый.

Начинка:

- 1 средняя тыква;
- 150 мл кленового сиропа;
- 100 г рыхлого тофу;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки морской соли;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеной корицы;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного имбиря;
- щепотка сушеных ароматных специй, изготовленных из сушеной шелухи мускатного ореха или свеженатертого мускатного ореха;
- щепотка сушеной гвоздики;
- 1 ст. ложка соевой муки.

Тесто:

- 300 г цельнозерновой муки;
- 1 ч. ложка морской соли;
- 25 г зародышей пшеницы или кунжутных семян;
- 160 мл кукурузного масла;
- 100 мл охлажденной газированной минеральной воды.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Сначала сделайте начинку. Разрежьте тыкву на восемь частей, удалите семена и тонкие, свисающие прядями волокна. Положите тыкву на противень, накройте фольгой и запекайте в духовке в течение 45-60 минут, пока тыква не станет мягкой.

2. Тем временем сделайте тесто. Просейте муку и соль в большую миску. Смешайте с зародышами пшеницы или кунжутными семенами. Взбейте с кукурузным маслом, пока кусочки теста не достигнут размеров горошины. Добавляйте воду по столовой ложке, пока смесь не станет влажной. Месите до тех пор, пока тесто не слипнется, чтобы от него не отделялись частички. Разделите тесто пополам и сделайте из него два шара, оберните жиронепроницаемой бумагой (калькой) и положите в холодное место на 30 минут.

3. Выньте тыкву из духовки и, удалив кожу, размните в пюре в кухонном комбайне или блендере. Добавьте кленовый сироп и тофу; смешайте до полной однородности. Добавьте соль, специи и соевую муку и хорошо перемешайте.

4. Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности, используя две формы для выпечки длиной по 20 см, сделайте открытые пироги с фруктами и наколите вилкой. Запекайте в духовке в течение 8-10 минут. Увеличьте нагрев до 220°C.

Разделите начинку между двумя пирогами и выпекайте в течение 45 минут, пока начинка не будет готова.

Сливочный пирог с тофу. Этот питательный пирог — замечательный десерт к легкому основному блюду. Украсьте пирог свежими фруктами в соответствии с сезоном (по желанию).

Рецепт приведен из расчета на 8 порций.

Глазурь:

- 3 ст. ложки кленового сиропа;
- 4 ст. ложки растительного масла;
- 4 ст. ложки воды;
- 150 г геркулеса;
- 50 г цельнозерновой муки;
- 40 г семян подсолнечника;
- щепотка соли.

Начинка:

- 75 г твердого тофу;
- 1-2 ст. ложки тахини;
- натертая цедра одного лимона;
- 725 мл кленового сиропа;
- 50 мл растительного масла;
- 50 мл воды;
- щепотка соли.

1. Разогрейте духовку до 200°C и смажьте растительным маслом круглую форму для выпечки диаметром 23 см.

2. Сделайте глазурь, смешав вместе кленовый сироп, растительное масло и воду. Добавьте геркулес, муку, семена подсолнечника и соль. Хорошенько перемешайте. Разомните тесто по дну и бортам формы, сделав стенки пирога высотой около 2,5 см. Запекайте в духовке в течение 10-15 минут, пока тесто не станет золотисто-коричневым. Выньте форму с пирогом и оставьте охлаждаться. Уменьшите нагрев в духовке до 180°C.

3. Положите все ингредиенты для начинки в кухонный комбайн или блендер, взбейте их в пюре до полной однородности, затем перелейте на запеченный пирог в форме. Выпекайте в течение 25-30 минут, пока начинка не станет золотистой и не схватится.

Бананово-ореховый пирог. Когда этот рецепт был описан в нашем журнале «Жизнь йоги», на редакцию обрушился шквал откликов от читателей. Бананы особенно полезны практикующим йогу, поскольку они, как говорят, увеличивают смирение и спокойствие.

Рецепт приведен из расчета на 8 порций.

Тесто:

- 200 г геркулеса;
- 175 г цельнозерновой муки;
- 1 ст. ложка меда или финикового сиропа;
- 150 мл растительного масла;
- 200 г семян подсолнечника;
- вода для смешивания.

Начинка:

- 200 г орехов кешью;
- 150 г фиников без косточек;
- 1 л воды;
- 2 ст. ложки муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- 1 ч. ложка натертой цедры апельсина;
- 1 ч. ложка ванильной эссенции;
- 2 банана и еще кусочки для украшения;
- 200 г измельченных грецких орехов.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте растительным маслом форму для выпечки диаметром 23 см со съёмным дном. Сделайте основу пирога, смешав все ингредиенты вместе. Добавьте воды и замесите.

2. Разложите смесь на смазанной жиром форме для выпечки, рукой равномерно разминая тесто по дну и сторонам формы. Запекайте в духовке в течение 10-15 минут до образования золотистой корочки. Прежде чем вынуть основу пирога из формы, дайте ей полностью остыть.

3. Для начинки сложите все ингредиенты, кроме бананов и измельченных грецких орехов, в кухонный комбайн или блендер и взбивайте в пюре до полной однородности. Переложите смесь в кастрюлю и варите на малом огне, пока смесь не загустеет. Снимите с огня и поставьте остывать.

4. Нарезьте кусочками 2 банана и разложите их на основу пирога. Вылейте сверху охлажденную начинку и украсьте кусочками банана и измельченными орехами. Перед подачей охладите.

Печенье «Шивананда». Это полное энергии печенье — наше обычное лакомство после занятий в большинстве центров «Шивананда-йога» во всем мире. Оно очень питательное и поэтому само по себе может служить обедом.

Рецепт приведен из расчета на 12 порций.

- 250 г геркулеса;
- 100 г цельнозерновой муки;
- 150 г коричневого сахара;
- 50 г изюма;
- 50 г сырого несоленого арахиса;
- 1 1/2 ч. ложки сушеной корицы;
- 1 1/2 ч. ложки сушеного имбиря;
- 1/2 ч. ложки с в еже натерто го мускатного ореха;
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- 200 мл растительного масла;
- около 200 мл воды.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте растительным маслом два-три противня. Соедините все сухие ингредиенты в большой миске. Добавьте растительное масло и как следует перемешайте. Смешайте с достаточным количеством воды, чтобы получилась плотная смесь.

2. Возьмите полную столовую ложку смеси и скатайте шарики размером с мячик для пинг-понга. Положите их на смазанные растительным маслом противни. Должно получиться 12 шариков. Запекайте в духовке в течение 12-15 минут, пока они не станут золотистыми по краям. Охладите их.

Используйте семена подсолнечника, или измельченный миндаль, и/или сушеный кокос вместо арахиса либо вместе с ним.

Имбирный хлеб. Имбирь в этом согревающем традиционном пироге помогает поддерживать пищеварительный огонь. Имбирный хлеб может подаваться отдельно или намазанным маслом, джемом либо апельсиновой масляной глазурью (см. с. 115), а можно подавать его с лимонным соусом (см. с. 114).

На 16 квадратных ломтиков хлеба потребуется:

- 125 мл растительного масла;
- 150 мл черной патоки;
- 200 мл соевого молока или натурального йогурта;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 450 г цельнозерновой муки;
- $\frac{1}{3}$ ч. ложки сушеной гвоздики;
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного имбиря;
- 1 ч. ложка сушеной корицы.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте растительным маслом квадратную форму для выпечки размером 20 x 20 см.

2. Смешайте растительное масло, черную патоку, соевое молоко или йогурт в большой миске. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты и положите их в смесь с черной патокой. Тщательно перемешайте.

3. Перелейте смесь в подготовленную форму для выпечки и запекайте в духовке в течение 40 минут. Хлеб готов, если тонкая палочка, воткнутая в середину, останется чистой. Оставьте хлеб охлаждаться в форме. Выньте из формы, порежьте на квадратики и подавайте.

Пирожные с орехом кароб. Хотя кароб часто используется как заменитель шоколада в кулинарии, все же он имеет свой собственный своеобразный вкус. В нем низкое содержание жира, и он богат витаминами и минералами. Эти пирожные с орехами могут подаваться отдельно или замороженными с глазурью кароб (см. с. 115).

На 24 порции потребуется:

- 150 мл растительного масла или растопленного сливочного масла;
- 250 мл меда или финикового сиропа;
- 500 мл воды;
- 500 г цельнозерновой муки;
- 150 г сухого молока;
- 200 г порошка кароба;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 2 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- 250 г кусочков грецких орехов.

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте растительным маслом форму для выпечки размером 20 x 30 см.

2. Смешайте с водой растительное или сливочное масло, мед или финиковый сироп в большой миске. В отдельной миске смешайте муку, сухое молоко, порошок кароба, соль и разрыхлитель. Тщательно смешайте с медовой смесью. Консистенция должна быть довольно жидкой. Добавьте воды, если необходимо. Смешайте с кусочками грецкого ореха.

Бананово-ореховый пирог



3. Вылейте тесто в форму для выпечки и запекайте в духовке в течение 30 минут. Оставьте остывать прямо в форме, затем выложите из формы и разрежьте на квадратики.

• **Печенье с зародышами пшеницы.** Уменьшите количество меда или финикового сиропа до 150 мл и добавьте 50 мл черной патоки и 2 чайные ложки ванильной эссенции. Можно не использовать порошок кароба и уменьшить количество кусочков грецких орехов до 200 г. Смешайте 150 г изюма и 20 г слегка поджаренных зародышей пшеницы с кусочками грецких орехов.

Кекс с яблочным соусом и специями. Гвоздика, корица и мускатный орех придают этому кексу потрясающий аромат, делая его великолепным лакомством для обеденного десерта или праздничным кексом на Рождество. Кекс можно подавать покрытым масляной глазурью (см. с. 115).

На 6-10 порций потребуется:

- 3 яблока;
- 125 мл воды;
- 100 г светлого меда или сиропа из ячменного солода;
- 50 г сливочного масла (распущенного) или 4 ст. ложки растительного масла;
- 300 г цельнозерновой муки;
- 1 ч. ложка пищевой соды;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки морской соли;
- 1 ч. ложка сушеной корицы;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеной гвоздики;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного ямайского перца;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного имбиря;
- 150 г измельченных орехов (нежареных и несоленых) или изюма.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом форму для выпечки емкостью 900 г.

2. Очистите яблоки, если они не только что сняты с дерева. Разрежьте их на четвертинки, выньте сердцевину и разрежьте кусочками. Положите их в кастрюлю с водой, накройте крышкой и кипятите на медленном огне около 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Снимите с огня и разомните их в однородный соус.

3. Смешайте яблочный соус, мед или сироп из ячменного солода и растопленное сливочное или растительное масло в большой миске до полной однородности. В отдельной миске смешайте муку, пищевую соду, соль и специи, затем добавьте в смесь яблочный соус, вмешивая отруби, которые остаются на сите при просеивании. Смешайте, но не сминайте. Добавьте орехи или изюм, перелейте тесто в форму для выпечки и запекайте в духовке в течение 40-50 минут — до тех пор, пока при касании пирога пальцем он не перестанет липнуть. Оставьте пирог остывать в форме для выпечки, а затем разрежьте и подавайте.

Кекс с каробом и арахисовым маслом. Рецепт рассчитан на 8-10 порций.

Смесь с арахисовым маслом:

- 75 г сливочного масла;
- 300 г меда или иного подсластителя;
- 2 ч. ложки ванильной эссенции;
- 125 мл натурального йогурта;
- 3 ст. ложки молока;
- 350 г цельнозерновой муки;
- 2 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- щепотка соли;
- 150 г арахисового масла.

Смесь с каробом:

- 2 ст. ложки молока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда;

- 1 ст. ложка порошка кароба;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеной корицы.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Слегка смажьте растительным маслом квадратную форму для выпечки со стороной 20 см.

2. Чтобы сделать смесь с арахисовым маслом, взбейте сливочное масло и мед или другой подсластитель в большой миске, затем добавьте ванильную эссенцию, йогурт и молоко и хорошенько перемешайте. Смешайте муку, пищевую соду и соль с масляной смесью, смешивая с отрубями, которые остаются в сите, и хорошенько перемешайте. Переложите 200 г этой смеси в отдельную миску и отложите для приготовления смеси с каробом. Смешайте арахисовое масло с оставшейся смесью и ложкой переложите ее в подготовленную форму для выпечки.

3. Чтобы сделать смесь с каробом, добавьте 2 столовые ложки молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда, порошок кароба и корицу. Разложите зигзагом смесь с каробом на смеси для кекса в форме для выпечки. Выровняйте получившийся пирог и запекайте в духовке в течение примерно 30 минут, пока смесь не станет плотной или пока при касании ее пальцем она не перестанет липнуть. Охладите в форме в течение нескольких минут, порежьте на квадратики и подавайте теплыми или холодными.

Сливовый кекс с тофу. Когда мы проверили этот рецепт в нашем Лондонском центре, от желающих получить копии рецепта не было отбоя. Финики или другие сушеные фрукты могут заменить сливы. Если хотите, подавайте со свежими фруктами.

На 12 порций потребуется:

- 250 мл растительного масла;
- 450 г твердого тофу;
- 350 г мягкого коричневого сахара;
- цедра и сок 2 лимонов;
- 550 г самоподнимающейся муки;
- 1 ч. ложка разрыхлителя (пищевой соды);
- 450 г слив, нарезанных;
- апельсиновая или лимонная масляная глазурь (см. с. 115).

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте жиром форму для выпечки диаметром 24 см и выложите дно пергаментом для выпечки.

2. Положите растительное масло, тофу, сахар и лимонный сок в кухонный комбайн или блендер и взбейте, пока смесь не приобретет кремообразную однородную консистенцию. Переложите смесь в миску и смешайте с мукой и разрыхлителем, добавьте лимонную цедру и сливы и также хорошенько смешайте.

3. Переложите смесь ложкой в подготовленную форму и запекайте в духовке в течение 1-1 $\frac{1}{4}$ часа, до тех пор пока палочка, которой протыкают пирог, не будет оставаться чистой. Оставьте пирог в форме до остывания, затем выложите из формы и покройте глазурью. Можно подавать.

Страстной пирог. Этот пирог — излюбленное блюдо во время нашего пасхального отпуска. Мы уезжаем в большой загородный дом и погружаемся в практику йоги в течение пяти дней, с периодическими перерывами для игры в футбол, показа талантов наших сотрудников, а также и для того, чтобы поесть этот замечательный пирог.

На 8-12 порций потребуется:

- 250 г цельнозерновой муки;
- 2 ч. ложки разрыхлителя (пищевой соды);
- 1 ч. ложка сушеной смеси трав;
- 2 ч. ложки сушеной корицы;
- 3 ст. ложки соевой муки;
- 6 ст. ложек воды;
- 175 г мягкого коричневого сахара;

- 50 г орехов пекан или грецких орехов, измельченных;
- 1 большой и очень спелый банан;
- 50 г сушеных фиников, нарезанных;
- 25 г кишмиша;
- 1 ст. ложка лимонного мармелада;
- 150 г моркови, мелко натертой;
- 175 мл растительного масла.

Сахарная глазурь:

- 200 г кокосовых сливок;
- около 75 мл горячей воды;
- натертая цедра $\frac{1}{2}$ апельсина;
- 3-4 ст. ложки сахара или сахарной пудры;
- 3 ст. ложки апельсинового сока;
- 100 г слегка поджаренного сушеного кокоса.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте жиром форму для выпечки диаметром 20 см и положите на дно кулинарный пергамент. Соедините муку из цельного зерна, разрыхлитель и специи в большой миске. Соедините соевую муку с водой и размешайте в миске с сахаром и орехами. Разомните банан и добавьте его к финикам, кишмишу, мармеладу, моркови и растительному маслу. Хорошенько перемешайте.

2. Переложите смесь в форму для выпечки и выровняйте. Запекайте в духовке в течение 40-50 минут или до момента, когда тесто не будет прилипать. Оставьте в форме для охлаждения. Используя нож с закругленным кончиком, осторожно выньте кекс и отделите от пергамента.

3. Для сахарной глазури добавьте в кокосовые сливки небольшое количество горячей воды, затем апельсиновую цедру, сахар или сахарную пудру и апельсиновый сок. Если понадобится, добавьте горячей воды, чтобы придать смеси гладкую консистенцию, а затем намажьте кекс сверху и по бокам. Посыпьте равномерно поджаренным сушеным кокосом.

Пряный фруктовый кекс с тофу. Для приготовления этого кекса Найдзелу Уолкеру не требуется разрыхлитель, поскольку тофу и панировочные сухари делают его легким.

На 8-12 порций потребуется:

- 1 апельсин;
- $\frac{1}{2}$ лимона;
- 200 г панировочных сухарей из цельнозерновой муки;
- 200 г смородины;
- 150 г кишмиша;
- 1 ст. ложка соуса муги;
- 4 ст. ложки концентрированного яблочного сока;
- 2 ст. ложки цельнозерновой муки;
- 250 г размятого тофу;
- 3 ст. ложки сиропа из ячменного солода;
- 2 натертых яблока;
- 150 г грецких орехов, слегка обжаренных;
- 2 ст. ложки кукурузного масла холодного отжима;
- 75 г геркулеса;
- апельсиновый сок (по желанию);
- 1 ч. ложка свеженатертого мускатного ореха;
- 3 ч. ложки сушеной корицы;
- 2 ч. ложки сушеного имбиря;
- 700 г кокосовых сливок, разведенных в 300 мл воды.



1. Разогрейте духовку до 160°C. Покройте форму для выпечки диаметром 23 см пергаментом и смажьте растительным маслом. Очистите апельсин и лимон, порежьте мелко кожуру, отбейте мякоть, удаляя семечки.

2. Смешайте все остальные ингредиенты деревянной ложкой, добавляя больше сока или геркулес, чтобы достигнуть сметанообразной консистенции. Разложите смесь на форму для выпечки, закройте фольгой и запекайте в духовке в течение примерно 3 часов, до плотной консистенции. Поставьте остывать и, когда остынет, подавайте.

Сладкий крем из кукурузной крупы. Этот крем составляет достойную конкуренцию крему, приготовленному по традиционному рецепту из кукурузной муки.

На 4 порции потребуется:

- 1 л молока или соевого молока;
- 2 ст. ложки светлого меда или кленового сиропа;
- горсть кишмиша (по желанию);
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки ванильной эссенции;
- 3 ст. ложки кукурузной крупы грубого помола.

Поместите молоко, мед или кленовый сироп, кишмиш и ванильную эссенцию в кастрюлю и доведите до кипения. Медленно вмешайте кукурузную крупу и варите, пока не загустеет, постоянно мешая. Подавайте горячим.

Имбирно-лимонный соус.

На 4 порции потребуется:

- мякоть и сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- 25 г сахара;
- 4 ст. ложки яблочного сока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного имбиря.

Смешайте все ингредиенты в кастрюле и медленно доведите до кипения, постоянно помешивая, кипятите на медленном огне около 5 минут. Подавайте горячим.

Можно не использовать сушеный имбирь, тогда получится острый лимонный соус.

Изюмовый соус. Изюм излечивает сверхкритичную натуру, способствуя развитию нежности.

На 4 порции потребуется:

- 200 г изюма;
- 300-400 мл воды;
- около 1 ч. ложки ванильной эссенции;
- около 1 ч. ложки сушеной корицы.

Положите изюм в кастрюлю и залейте водой так, чтобы изюм был покрыт водой полностью. Доведите до кипения и кипятите на медленном огне в течение 20 минут. Переложите в блендер и взбивайте в грубое или однородное пюре. Если полученная смесь слишком густа, добавьте воды. Затем добавьте ванильную эссенцию и корицу по вкусу. Снимите с огня и подавайте горячим.

Малиновый соус. Малина, как говорят, усиливает доброту. Вместо нее можно использовать землянику, тем более что в этом случае не нужны подсластители.

На 4 порции потребуется:

- 150 г свежей малины;
- приблизительно 2 ст. ложки меда или мягкого неочищенного сахара.

Сделайте из малины пюре в кухонном комбайне или блендере. Добавьте мед или мягкий неочищенный сахар по вкусу и подавайте горячим.

Масляная глазурь. Используйте порошок цельного молока (его можно купить в индийских магазинах здоровой пищи).

Для одного кекса потребуется:

- 225 г сливочного масла комнатной температуры;
- 125 мл меда или иного подсластителя;
- 2 ст. ложки молока;
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки ванильной эссенции;
- 100 г порошка цельного молока.

Взбейте сливочное масло в кухонном комбайне или блендере. Остальные ингредиенты добавляйте поочередно, взбивая смесь после каждого добавления. Поставьте в холодное место, охладите и подавайте.

- **Лимонная или апельсиновая масляная глазурь.** Вместо молока и ванильной эссенции используйте сок двух лимонов или трех апельсинов. Посыпьте небольшим количеством натертой цедры, если хотите.
- **Глазурь с каробом.** Возьмите 50 г сухого молока и добавьте 50 г порошка кароба.

Воздушная мечта с тофу. Это блюдо соответствует вкусам строгих вегетарианцев. Может использоваться как глазурь для пирога или как отдельное блюдо в качестве десерта.

На 4-6 порций потребуется:

- 225 г тофу, пропаренного в течение 2-3 минут;
- 3 ст. ложки меда, кленового сиропа или концентрата яблочного сока;
- 1 ч. ложка ванильной эссенции;
- вода или фруктовый сок (по желанию)

Положите тофу, мед, кленовый сироп или концентрат яблочного сока и ванильную эссенцию в кухонный комбайн или блендер и взбивайте смесь, пока она не станет похожа на воздушный крем. Добавьте воды или фруктового сока, чтобы сделать его немного жиже, если это соответствует вашему вкусу. Можно подавать сразу или поставить в холодное место, чтобы блюдо остыло.

Можно использовать розовую воду или воду из апельсиновых лепестков вместо ванильной эссенции.

Добавьте натертую цедру одного апельсина или лимона.

Добавьте 25 г сушеного миндаля и несколько капель миндальной эссенции.

Мечта из поджаренных орехов. Используйте этот ореховый крем для украшения фруктового салата, пирогов или иного вида десерта.

На 4-6 порций потребуется:

- 250 г фундука;
- 150 мл соевого молока;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- 1-2 ст. ложки меда;
- щепотка соли.

Поджарьте фундук на горячей сухой сковороде на большом огне до зарумянивания. Отставьте, чтобы остыл. Положите все ингредиенты в кухонный комбайн или блендер и мешайте до кремообразного состояния.

Замените фундук миндальными орехами и добавьте несколько капель ванильной эссенции.

Положите вместо фундука грецкие орехи и используйте кленовый сироп вместо меда.

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

*Служите, Любите, Да-
рите, Очищайтесь, Меди-
тируйте, Понимайте.*

Свами Шивананда



Традиционно считается, что пища должна быть предложена с любовью всем гостям, даже если они прибыли незваными. Мудрый человек с благодарностью принимает любого гостя со словами: «Пища готова». Лучшая еда будет дана в изобилии с верой и преданностью, любезностью и смирением. Так проявляется йогический принцип, что «гость является БОГОМ» и он —единственная живая, одухотворенная реальность.

Через эту практику служения развивается любовь к человечеству. Посредством любви каждый учится отдавать себя. Только тогда мы способны полностью очистить сознание и подготовить его к медитации, понять мир и счастье, с которыми связано все внутри нас.

В то время как большинство овощей, зерен и белков имеет собственный прекрасный вкус, простой соус или заливка для салата может помочь «зажечь пищеварительный огонь», именно этот пищеварительный огонь «готовит» пищу внутри тела, преобразовывая ее в кровь, плоть и кости. Добавление последнего штриха в виде подливы или соуса может превратить простое блюдо в особенное.

Зерновые начинки. Зерновые начинки и приправы могут служить украшением многих блюд —таких, как салаты, овощные или зерновые блюда и кондитерские изделия. Перед обжариванием зерновые добавки можно вымыть (если хотите), они набухнут и при обжаривании не подгорят.

• **Начинка из тыквенных семян и вакаме.** Разогрейте духовку до 180°C. Обжарьте горсть тыквенных семян на сухой сковородке на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Положите



4-5 лент вакаме на противень и запекайте в духовке в течение 5-10 минут, пока они не подсыхнут. Размельтите морские водоросли и тыквенные семена вместе, приготовив смесь по вкусу.

- **Тамари и семена подсолнечника.** Обжарьте горсть семян подсолнечника на горячей сухой сковороде на большом огне, пока они не подрумянятся. Снимите с огня и добавьте несколько капель тамари, так чтобы семена были покрыты им.

- **Гомасио.** Это отличная возможность отказаться от употребления соли в чистом виде, заменив ее смесью. Для этого обжарьте горсть кунжутных семян на горячей сухой сковороде на большом огне, пока от них не пойдет приятный аромат; соедините одну часть каменной соли или морской соли с 15 частями кунжутных семян и измельчите смесь в ступке. Можно сделать большое количество смеси сразу, потому что она хорошо хранится.

Базовая подлива для салата. Нет ограничения на количество ингредиентов, которые используются для приготовления салатной подливы, но нужно иметь в виду, что уксус не используется в йогическом питании, он заменяется свежим соком цитрусовых. Свежевыжатый грейпфрутовый сок наименее кислый из всех плодов цитрусовых и прекрасно заменяет лимон. Или используйте апельсиновый сок вместо или в комбинации с лимонным соком. Постарайтесь применять растительное масло холодного отжима. Оливковое масло всегда прекрасно в салате; используйте его одно или в смеси с другими видами растительных масел. Йогурт, тофу и лецитин служат загустителями и используются, чтобы придать подливе консистенцию крема. Тофу надо прогреть на пару в течение 2-3 минут перед закладыванием в подливу. Применяйте любые травы по своему выбору —такие, как базилик, розмарин, тимьян, мята или фенхель, а также семена —такие, как тмин. Некоторые люди любят добавлять 1 столовую ложку меда. В приюте «Шивананда-йога» на Багамах мы часто смешиваем салат, оставшийся от предыдущей еды, с небольшим количеством лимонного сока, тамари и фенхеля или других трав. Никогда не получается тот же самый вкус, а гости просят рецепт «того самого салата с подливой».

На 4-6 порций потребуется:

- 125 мл растительного масла;
- 1 ст. ложка тамари или 1 ч. ложка морской соли;
- 4 ст. ложки лимонного сока.

Положите все ингредиенты в миску или завинчивающуюся банку и смешайте их или встряхивайте, пока все не смешается.

- **Французская подлива.** Применяйте соль без тамари. Взбивайте ингредиенты в блендере с 2 нарезанными помидорами, 1 столовой ложкой свежего фенхеля или $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеного фенхеля и $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца.

Добавьте любую нарезанную свежую траву или семена, например тмин.

Используйте свежевыжатый грейпфрутовый или апельсиновый сок вместо лимонного сока (или смесь всех трех).

Подлива из семечек подсолнечника. Это блюдо в настоящий момент — лидер популярности в нашем Лондонском центре. Семена подсолнечника, богатые витамином, придают сливочный вкус этой подливе и не дают ингредиентам разделиться.

На 4-6 порций потребуется:

- 5 ст. ложек растительного масла;
- 1 ст. ложка тамари или 1 ч. ложка соли;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 5 ст. ложек воды;
- около 50 г семян подсолнечника.

Положите все ингредиенты в блендер и смешивайте до полной однородности. Добавьте больше воды или больше семян подсолнечника, это зависит от того, насколько густой соус вы хотите сделать.

Используйте поджаренные семена кунжута, растительное масло и добавьте кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, очищенный и натертый.

Замените семена подсолнечника тыквенными семенами или используйте смесь семян обоих видов.

Мятная подлива с тахини. За счет тахини в этой подливе ощущается намек на ближневосточные ароматы. Ею особенно хорошо сбрызгивать листья салата или фрукты. В тахини содержится очень много растительного масла, так что дополнительное применение растительного масла не требуется.

Для приготовления 250 мл соуса потребуется:

- 75 г тахини;
- сок одного лимона;
- щепотка тамари;
- 125 мл воды;
- 1 ст. ложка нарезанной свежей мяты.

Смешайте все ингредиенты вместе в блендере или в миске. Разбавьте подливу некоторым количеством воды, если необходимо.

Используйте 3 столовые ложки арахисового масла вместо тахини, но при этом не следует класть мяту.

Чтобы полить сверху фруктовый салат, не используйте тамари, а вместо воды возьмите яблочный сок. Добавьте немного меда, если хотите.

Можно не использовать воду и подавать подливу как отдельное блюдо на вечеринке или с овощным «крудите» (сырыми овощами), рассыпчатыми блюдами или крекерами.

Сливочная итальянская подлива. Эта пряная густая сливочная подлива великолепно подходит к салатам. Кроме того, ее можно подавать как подливу к макаронам.

На 4-6 порций потребуется:

- 100 г турецкого гороха, вареного;
- 75 мл оливкового масла;
- 1 ч. ложка сушеного орегано;
- щепотка сушеного фенхеля;
- 1 ч. ложка соли;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1/2 ч. ложки перца.

Положите турецкий горох в кухонный комбайн или блендер и смешивайте до полной однородности. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и взбивайте снова до полной однородности. Если необходимо, разведите водой или растительным маслом до желаемой консистенции. Перед подачей охладите.

Йогуртово-зерновая подлива. Семена тмина — отличное средство, чтобы помочь пищеварению, — придают этой подливе, приготовленной без растительного масла, сладкий и пряный вкус. Фенхель, анисовые семена могут использоваться вместо семян тмина.

Для приготовления 250 мл подливы потребуется:

- 2 ст. ложки кунжутного семени;
- 1 ч. ложка семян тмина;
- 200 мл йогурта;
- 1/2 ч. ложки порошка горчицы;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 1/2 ч. ложки соли.

Поджарьте семена на горячей сухой сковороде на большом огне, пока они не дадут аромата. Подавите их немного и смешайте с другими ингредиентами в блендере или в миске. Разбавьте небольшим количеством воды, если это необходимо.

120 Последний штрих

Для получения пряной подливы весь йогурт или часть его замените сметаной.

Для строго вегетарианской версии замените йогурт на 200 г рыхлого тофу, пропаренного в течение 2-3 минут и раздавленного.

Майонез без яиц. Используется как здоровая альтернатива продающемуся салатному майонезу. Лецитин применяется как эмульгатор вместо яиц, но можно обойтись и без него.

Для приготовления 250 мл такого майонеза потребуется:

- 150 мл соевого молока;
- 75 мл растительного масла;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли или тамари;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки порошка горчицы;
- 1 ст. ложка жидкого лецитина или 1 ч. ложка лецитина в гранулах (по желанию).

Положите все ингредиенты в блендер и смешивайте до полной однородности. Оставьте майонез постоять в течение 1 часа.

Добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка карри и $\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы.

Добавьте $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, нарезанной.

Взбивайте с 2 столовыми ложками тахини.

Чтобы майонез получился более густым, уменьшите количество растительного масла до 2 столовых ложек и взбейте с 150 г тофу, распаренного в течение 2-3 минут и раскрошенного.

Для получения майонеза с фенхелем смешайте мелко нарезанный маленький пучок свежего фенхеля (или 1 чайную ложку сушеного фенхеля) и 1 столовую ложку томатной пасты (или 2 нарезанных помидора).

Подлива из орехов кешью. Орехи кешью богаты белком и минералами. Добавьте с помощью орехов сливочный вкус овощам на пару или зерну, увеличивая пищевую ценность еды. По желанию орехи кешью можно заменить грецкими орехами.

На 6 порций потребуется:

- 50 г сырых орехов кешью;
- 1 ст. ложка муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- 200 мл жидкости, оставшейся от варки овощей, или воды;
- 1 ч. ложка тамари.

Поджарьте орехи кешью на горячей сухой сковороде на большом огне, пока они не станут светло-коричневыми. Поместите орехи, муку из подземных побегов или корневищ маранты и жидкость, оставшуюся от варки овощей, или воду в кухонный комбайн или блендер и смешивайте до полной однородности. Вылейте в кастрюлю и, постоянно помешивая, грейте на среднем огне в течение 3-5 минут, пока смесь не загустеет. Разбавьте дополнительным количеством жидкости, оставшейся от варки овощей, или воды. Смешайте с тамари и подавайте горячим.

Пряная коричневая подлива. Сливочное масло или маргарин дадут самый лучший аромат, но кукурузное, сафлоровое или другое растительное масло без холестерина тоже можно использовать. В подливу можно добавлять любые травы, свежие или сушеные: базилик будет особо хорош; шалфей, тимьян и чабер дадут традиционный вкус приправе; орегано, майоран или розмарин передадут колорит итальянской кухни. Мука из цельного зерна или мука из турецкого гороха (также известная как безан) может быть использована вместо муки из подземных побегов или корневищ маранты. Мука из турецкого гороха придаст блюду приятный ореховый вкус.

Для приготовления 350 мл подливы потребуется:

- 25 г сливочного масла или маргарина;
- 2 ст. ложки тамари;
- 3 ст. ложки муки из подземных побегов или корневищ маранты;



122 Последний штрих

- 1 ч. ложка томатной пасты (по желанию);
- 300 мл воды;
- перец по вкусу;
- мелко нарезанные свежие травы или сушеные травы по вкусу.

Распустите сливочное масло или маргарин в кастрюле на среднем огне. Смешайте с мукой из подземных побегов или корневищ маранты и постепенно взбивайте с водой, помешивая, чтобы получить однородную массу без комков. Если вы решили использовать сушеные травы, залейте их водой, доведите до кипения и кипятите на медленном огне, пока подлива не станет густой. Добавьте тамари и томатную пасту, а также свежие травы (если вы решили их использовать). Приправьте перцем.

Для приготовления овощной подливы обжарьте 75-100 г натертых овощей (турнепса, кочанной капусты и/или моркови) в сливочном масле или маргарине перед добавлением муки из подземных побегов или корневищ маранты. Чтобы получить более резкий вкус, добавьте 1 столовую ложку натертого свежего корня имбиря. Особенно хорошо этот соус идет с кашей варнишкас (см. с. 62) или с другим зерновым блюдом.

Замените 4 столовые ложки воды яблочным или неподслащенным виноградным соком и добавьте 1 чайную ложку лимонного сока прямо перед подачей.

Можно не использовать томатную пасту, а добавить 2 чайные ложки дрожжевых хлопьев, щепотку сушеного шалфея и тимьяна и 2 столовые ложки лимонного сока.

Снимите смесь с огня и смешайте с 50 г натертого сыра, или с 2 столовыми ложками соуса мисо, или с 125 мл тахини.

Добавьте щепотку сушеного тмина или паприки для получения более пикантной подливы.

Кунжутный соус с мисо. Соус мисо богат витамином В₁₂ и оказывает согревающее и тонизирующее воздействие на организм, поскольку кунжутные семена богаты кальцием. Подавайте этот соус к капусте, приготовленной на пару, или к другим зеленым овощам, чтобы получить сбалансированное, аппетитное блюдо.

На 4 порции потребуется:

- 150 г сливочного масла или маргарина;
- 2 ч. ложки белого соуса мисо;
- 75 г кунжутных семян.

Распустите сливочное масло или маргарин в маленькой кастрюле. Обжарьте кунжутные семена на горячей сковороде на большом огне, постоянно помешивая, чтобы не подгорели, пока они не станут золотистыми. Снимите с огня. Переложите их в растопленное сливочное масло и смешайте с соусом мисо. Подавайте сразу.

Добавьте 1-2 столовые ложки мелко нарезанной свежей петрушки или кинзу к распущенному маслу и недолго жарьте в масле, а затем добавьте кунжутные семена.

При жарке используйте сливочное и кунжутное масло (в равных долях).

Добавьте 1 чайную ложку тамари с соусом мисо.

Соус без сыра. Этот соус, рассчитанный на строго вегетарианский вкус, можно использовать с овощами на пару, блюдами из зерна или бобовыми.

На 6-8 порций потребуется:

- 60 г маргарина;
- 60 г цельнозерновой муки;
- 750 мл соевого молока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки порошка горчицы;
- 15 г дрожжевых хлопьев;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха (по желанию);
- соль и перец.

Распустите маргарин в кастрюле, добавьте муку и готовьте на малом огне в течение 1-2 минут. Вбейте венчиком соевое молоко и варите, пока не загустеет. Добавьте горчицу, дрожжевые хлопья и мускатный орех (по желанию). Приправьте солью и перцем по вкусу.

Томатный соус. Этот густой, неоднородный соус может подаваться с овощами, макаронами или блюдами из зерен. Если возможно, используйте темно-красный, сочный помидор и делайте соус заранее, чтобы он постоял несколько часов и набрал аромат.

Для приготовления 500 мл соуса потребуется:

- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 2 веточки сельдерея, мелко нарезанные;
- 1 морковь, натертая;
- 1 лавровый лист;
- 350 г свежего или консервированного помидора (нарезанного);
- 150 мл томатной пасты;
- 2 ст. ложки нарубленного свежего орегано или базилика или 1 ст. ложка сушеных трав;
- 1 ч. ложка соли;
- щепотка перца.

Нагрейте оливковое масло в сковороде и жарьте в масле сельдерей на среднем огне до мягкости. Добавьте морковь, лавровый лист, помидор и томатную пасту и кипятите на медленном огне в течение 45 минут. Добавьте зелень и приправьте солью и перцем. Подавайте как неоднородный соус или доведите его до состояния пюре в кухонном комбайне или блендере, если хотите.

Чтобы использовать соус в лазанье, замените 450 г смеси сельдерея и моркови на нарезанные кубиками овощи (кабачок, зеленый перец, морковь).

Чтобы использовать соус как начинку для пиццы, замените сельдерей на 350 г красного, желтого и/или зеленого перца, без сердцевин, очищенного от семян и нарезанного. Добавьте щепотку кайенского перца, если хотите.

Имбирный соус. Легкий, пряный соус для овощей на пару, лапши или тофу. У имбиря масса прекрасных оздоравливающих свойств, поэтому он играет важную роль в йогическом питании, поскольку стимулирует пищеварение, не влияя стимулирующе на сознание. Он превосходно согревает организм, улучшая кровообращение и помогая вылечить простуду и грипп.

На 4 порции потребуется:

- 200 мл воды;
- 2 ст. ложки тамари;
- 2 $\frac{1}{2}$ ст. ложки черной патоки или сиропа из ячменного солода;
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки кукурузной муки или муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки воды;
- 1 ч. ложка натертого свежего корня имбиря;
- 1 ст. ложка яблочного сока или белого виноградного сока;
- 2 ч. ложки лимонного сока.

1. Разогрейте воду в кастрюле. Добавьте тамари и черную патоку или сироп из ячменного солода и кипятите на среднем огне в течение приблизительно 5 минут.

2. Разведите в кастрюле кукурузную муку или муку из подземных побегов или корневищ маранты в $1\frac{1}{2}$ столовой ложки воды и доведите до кипения. Добавьте натертый имбирь и яблочный или виноградный сок и варите еще 2 минуты. Снимите с огня и смешайте с лимонным соком.

Сальса. Этот быстрый в приготовлении соус для вечеринок слегка приправлен пряностями и великолепно подходит к «крюдите», крекерам из непросеянной муки или хлебу пита.

На 6 порций потребуется:

- 1 ст. ложка растительного масла;

- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян сельдерея;
- 1 ч. ложка семян тмина;
- 7 маленький турнепс, натертый;
- 1 свежий зеленый чили, очищенный от семян и нарубленный;
- 500 г свежих помидоров, мелко нарезанных;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного кориандра;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца;
- 1 ст. ложка нарезанного свежего орегано (или $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного орегано);
- 1 ч. ложка соли.

Нагрейте растительное масло в толстостенной кастрюле и поджарьте сельдерей и семена тмина на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте турнепс и чили и жарьте в масле на среднем огне в течение 5 минут. Переложите все в кухонный комбайн или блендер и взбивайте в пюре до полной однородности. Перелейте смесь в миску и смешайте с нарезанными помидорами, специями, орегано и солью. Дайте блюду настояться и подавайте при комнатной температуре.

Апельсиново-фенхелевый соус. Лайм и имбирь придают этому соусу прекрасный сильный аромат, делая его освежающей приправой для овощей, приготовленных на пару.

На 4-6 порций потребуется:

- кусочек свежего корня имбиря размером 2 см, очищенный и нарубленный;
- мякоть и сок 1 апельсина;
- мякоть и сок 1 лайма;
- 1 ч. ложка соли;
- перец;
- 200 мл воды;
- 2 ст. ложки муки из подземных побегов или корневищ маранты;
- 2 ст. ложки мелко нарезанного свежего фенхеля или 1 ст. ложка сушеного фенхеля;
- 40 г сливочного масла или маргарина.

1. Положите все ингредиенты, за исключением фенхеля и сливочного масла или маргарина, в кухонный комбайн или блендер и смешивайте до полной однородности. Смешайте с фенхелем.

2. Распустите сливочное масло или маргарин в кастрюле, добавьте туда смесь и готовьте на среднем огне в течение 3-4 минут, пока смесь слегка не загустеет. Подавайте теплым.

Гадо-гадо — традиционный индонезийский соус. Этот соус добавляет пикантный аромат самым простым блюдам типа слегка проваренной на пару моркови, зеленых бобов, спаржи, брокколи и цветной капусты или зерну. Используйте арахисовое масло высокого качества.

На 4-6 порций потребуется:

- $1\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла;
- $\frac{1}{2}$ веточки сельдерея или $\frac{1}{2}$ зеленого перца, без сердцевины, очищенного от семян и нарезанного кубиками;
- 1 ст. ложка нарубленного свежего корня имбиря;
- щепотка порошка карри, сушеного тмина или кайенского перца (по желанию);
- 150 г грубого арахисового масла;
- около 250 мл кипящей воды;
- 50 г сушеного кокоса;
- 2 ст. ложки тамари;
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки меда;
- сок половины лимона.

1. Нагрейте растительное масло в котелке или сковородке. Добавьте нарезанный кубиками сельдерей или зеленый перец, имбирь и порошок карри, тмин или кайенский перец (по желанию), жарьте в масле на ма-

лом огне в течение приблизительно 5 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте арахисовое масло, размешивая, чтобы не дать ему подгореть. Когда смесь начнет пузыриться, смешайте с достаточным количеством кипящей воды, чтобы придать блюду консистенцию жидких сливок.

2. Поставьте на большой огонь для выкипания. Уменьшите огонь и добавьте кокос и тамари. Кипятите на медленном огне около 10 минут, пока растительное масло не всплывет на поверхность соуса. Снимите с огня и смешайте с медом и лимонным соком.

Клюквенный соус. Высокое содержание витамина С, кислый аромат делает клюкву идеальным сопровождением для изысканных блюд. Этот соус — одно из традиционных блюд на День благодарения или рождественский обед, но может подаваться и в другое время.

На 4-6 порций потребуется:

- 75 г сушеных фиников, нарубленных;
- 4 ст. ложки воды;
- 375 г сырой клюквы;
- 2 палочки корицы, каждая по 2,5 см длиной;
- 5 палочек гвоздики;
- 1/2 апельсина, тонко нарезанного кружочками;
- 4 ст. ложки меда.

1. Положите финики в кастрюлю с водой, доведите до кипения, затем снимите с огня и оставьте на час или около того.

2. Положите клюкву в толстостенную кастрюлю вместе с корицей, гвоздикой, кружками апельсина, финиками и водой. Варите, накрыв крышкой, на среднем огне, пока не загустеет, затем снимите с огня и поставьте остужаться. Добавьте мед и оставьте постоять, затем подавайте.

Кокосовое чатни. Это самое популярное и простое в приготовлении чатни. Его пряный сильный аромат охлажден кокосовым орехом, делая чатни подходящей приправой для любой пищи. На юге Индии его традиционно подают с досас (см. с. 28) на завтрак. Добавьте пучок нарезанной свежей кинзы, чтобы получился зеленый чатни.

На 4-6 порций потребуется:

- 100 г сушеного кокоса;
- 3 ст. ложки нарезанных листьев карри;
- 1 зеленый чили, очищенный от семян и нарубленный;
- кусочек свежего корня имбиря размером 1 см, очищенный и натертый;
- 1 морковь, натертая;
- 1 ст. ложка топленого масла;
- 1 ч. ложка семян черной горчицы;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 1-2 ч. ложки паприки;
- 1 ч. ложка соли.

1. Замочите кокос в воде, так чтобы покрыть его полностью, на 15-20 минут, затем слейте жидкость. Добавьте нарезанные листья карри, зеленый чили, имбирь и морковь. Помните хорошенько руками, пока вся смесь не будет перемешана.

2. Разогрейте топленое масло на сковородке и поджарьте семена горчицы на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Добавьте топленое масло и семена горчицы в кокосовую смесь и хорошо перемешайте, затем смешайте с лимонным соком, паприкой и солью.

Мятное чатни. Традиционная приправа к индийским блюдам. Попробуйте подавать его с любым типом несладкого блюда или на бутербродах.

На 4-6 порций потребуется:

- 4-6 орехов кешью;

- кусочек свежего корня имбиря размером 4 см, очищенного и натертого;
- 1 зеленый перец, без сердцевины, очищенный от семян и нарубленный (по желанию);
- 1 ст. ложка нарезанной свежей мяты;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- 1 ч. ложка соли;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного кориандра;
- 4 ст. ложки натурального йогурта (по желанию).

Положите орехи кешью, имбирь, зеленый перец (если вы решили его использовать) и мяту в кухонный комбайн или блендер и порубите в мелкую крошку. Добавьте остальные ингредиенты и тщательно смешайте. Оставьте чатни хотя бы на час настояться, а затем подавайте.

Закуска из орехового мисо. Очень здоровая бездрожжевая альтернатива подаваемым закускам с дрожжевым экстрактом. Она может использоваться как начинка для пирогов или закуска, которую можно положить на хлеб или крекер. Добавьте немного салата для получения красивого бутерброда.

На 4-6 порций потребуется:

- 2 ст. ложки фундука или миндаля;
- 1 ст. ложка воды;
- 2 ст. ложки светлого соуса мисо.

Поджарьте орехи на сухой горячей сковороде на большом огне, пока они не подрумянятся. Положите их в блендер с соусом мисо и водой. Взбивайте все до полной однородности.

Можно заменить орехи сливочным маслом или тахини.

Пробуйте различные виды соуса мисо.

Паста из оливок. Эту приятную пасту можно намазать на бутерброд или крекеры и использовать как закуску на вечеринке. Ее можно намазывать на хлеб из цельнозерновой муки и украшать кресс-салатом или веточками петрушки, так что ее вполне можно подавать на пикнике или в качестве закуски на завтрак.

На 4-6 порций потребуется:

- 20 зеленых оливок без косточек со стручковым красным перцем;
- 3 ст. ложки грецких орехов кусочками;
- $\frac{1}{2}$ красного перца, без сердцевины, очищенного от семян и нарубленного;
- 2 ст. ложки растительного масла.

Положите все ингредиенты в блендер и нарубите их в грубое пюре. Ингредиенты можно нарубить и мелко. Оставьте на час, а потом подавайте.

Чтобы получилось зеленое блюдо, не используйте грецкий орех и красный перец. Разделите пополам количество растительного масла, указанного в рецепте, и взбейте с 4 ст. ложками нарезанной свежей петрушки и 2 ст. ложками тахини.

Начинка из прессованного творога. Поэтому рецепту вы можете приготовить вкусную начинку для овощей на пару и для молодого или печеного картофеля. Она может стать закуской, может намазываться на бутерброды в качестве питательного завтрака, а может быть легким обеденным блюдом.

На 4-6 порций потребуется:

- 1 ч. ложка лимонного сока;
- 1 ст. ложка сырых зародышей пшеницы;
- 3 ст. ложки прессованного творога;
- 1 ст. ложка кунжутного масла;
- 250 мл натурального йогурта или сметаны.

Смешайте все ингредиенты вместе в миске и тотчас подавайте.



ПРАЗДНИКИ ЙОГОВ



Вы — океан Счастья, воплощение Радости. Вы — действительно Бог трех миров. Если Вы отринете эгоизм, себялюбие и жадность, Вы поймете Бога здесь и сейчас. Бог дал Вам Ваши способности и потенциальные возможности, которые растут. Храните Ваши способности яркими и сверкающими, употребляя чистую пищу.

Свами Шивананда

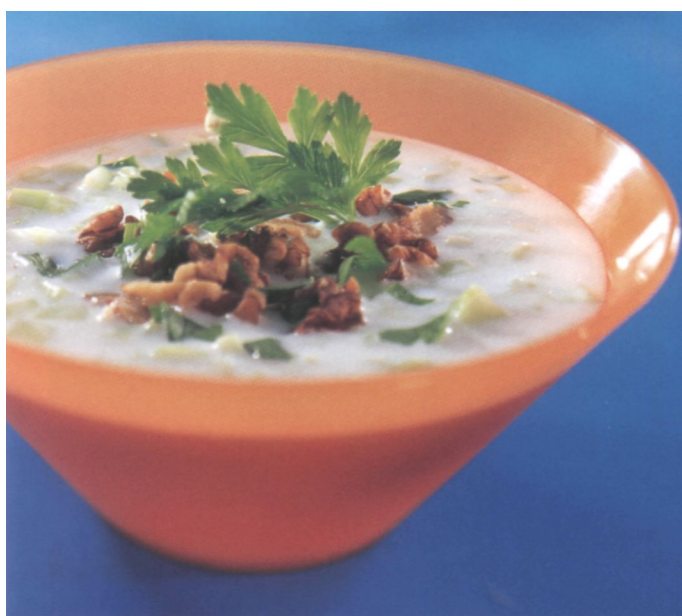
Ом
Анна Пурне Садха Пурне
Шанкара Прана Валабхе
Джнана Вайяраджия Сиддиартхам
Бхикшам Дхеги Ча Парвати

Божественная Мать, которая является к столу с пищей,
Ты бесконечно обильна, благотворительница всех.
Пожалуйста, дай нам мудрость, бесстрашие, силу и,
О Мать, дай нам здоровье.

Ом
Мата Ме Парвати Деви
Пита Дево Махашвара
Бандхава Шива Бхакташха
Свадешо Бхувана Трайям

Мать-Природа — моя Божественная Мать,
Бог Вселенной — мой Отец,
Все люди мира — мои друзья и родственники.
Безмерная вселенная — мой дом.

**Санкарачария,
Аннапурнернешвари Стотран, 11-12**





Апрель в Париже

Суп капустный с сухарями

*Пирог с заварным кремом
и начинкой из тофу*

Картофель, жаренный с розмарином

Горошек по-французски

Сливовый мусс

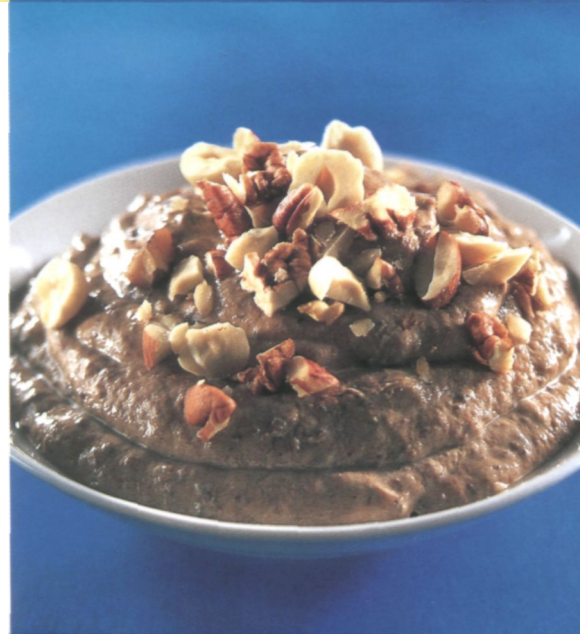
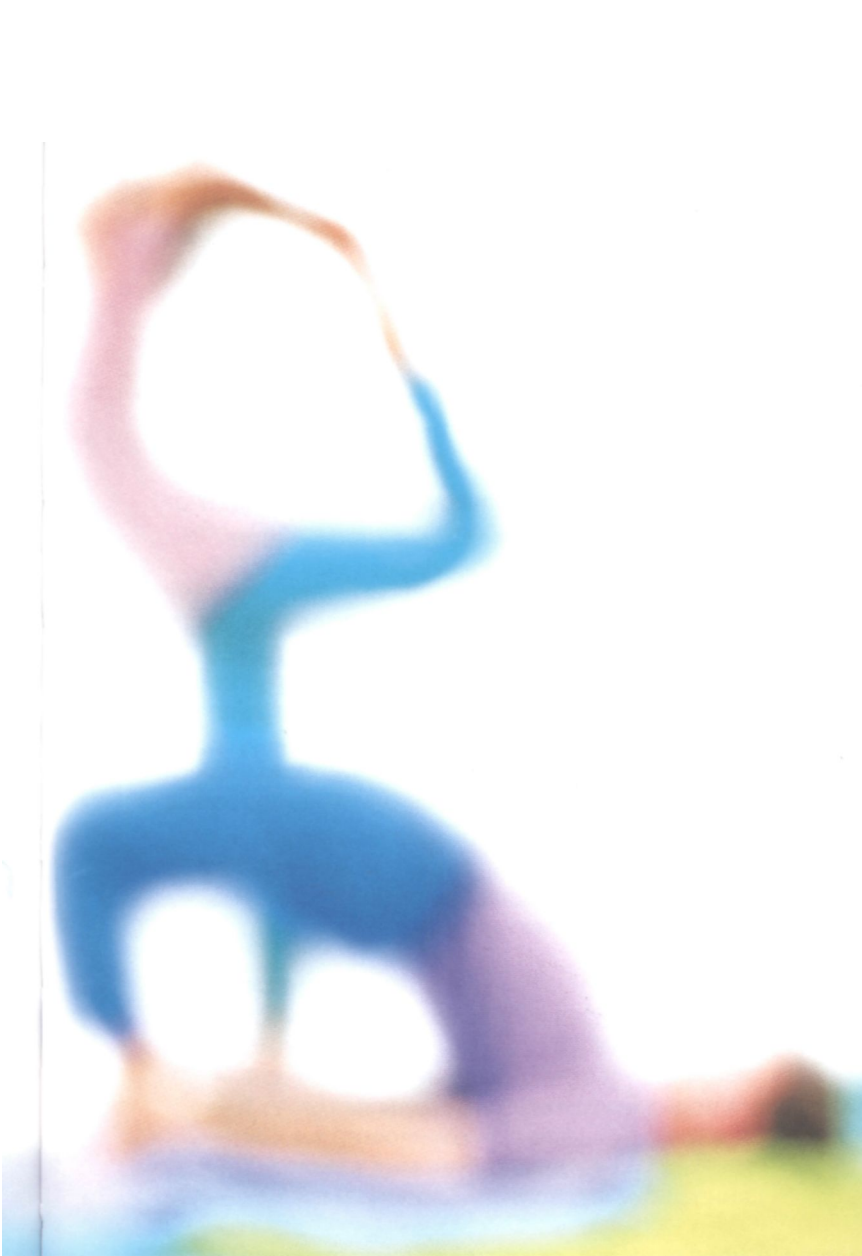
Рецепты рассчитаны на 4-6 порций



Любой завтрак, разделенный с семьей и друзьями, может стать радостным событием. Это хоть и простое, но полезное и приятное меню искрится омолаживающей легкостью парижской весны.

Суп капустный с сухарями (см. рисунок слева вверху) — саттвическая разновидность традиционного лукового супа.

Пирог с заварным кремом и начинкой из тофу (см. рисунок слева в центре) — еще один великолепный рецепт Найджела Уолкера. Найджел (иначе Нагарадж) — повар, прошедший обучение в «Кордон Блю», бывший сотрудник центра «Шивананда-йога», ведущий повар макробиотических блюд и готовящий преподаватель в Великобритании.



Пирог с заварным кремом может быть сделан немного заранее и подан слегка теплым или холодным.

Картофель, жаренный с розмарином (см. рисунок слева внизу) — «жареный картофель» звучит совсем иначе, если изменить его вкус при помощи свежего розмарина.

Горошек по-французски (см. рисунок справа в центре) приносит ощущение весны, зеленая пища особенно хороша на контрасте с теплым оранжевым (см. рецепт «Весенняя морковь со специями», с. 84). Для настоящего праздника для глаз и нёба добавьте салат из цикория и кресса водяного с французской подливой (см. с. 118).

Сливовый мусс (см. рисунок справа внизу) — кремообразный простой десерт, быстро ставший популярным, особенно в Лондоне, куда попал из центра «Шивананда-йога» в Париже.

Суп капустный с сухарями

- 25-50 г сливочного масла или маргарина;
- 1 вилок белокочанной капусты, грубо нарубленной;
- 1,5 л воды;
- 3 лавровых листа;
- 125 мл тамари;
- 1 французская булка (мука из цельного зерна, если возможно);
- 300 г натертого вегетарианского сыра.

1. Разогрейте сливочное масло или маргарин в кастрюле и жарьте в масле белокочанную капусту на среднем огне в течение приблизительно 15 минут, пока капуста не станет мягкой и полупрозрачной, по необходимости помешивая.

2. Налейте воды в котел, добавьте пожаренную в масле белокочанную капусту и лавровый лист, накройте крышкой и кипятите на медленном огне около 30 минут. Добавьте тамари и кипятите на медленном огне еще 10 минут. Тем временем разогрейте духовку до 190°C.

3. Порежьте французскую булку кусочками размером 5 см и положите их в форму, смазанную растительным маслом. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте в духовке в течение около 20 минут. Разлейте суп по тарелкам и подавайте, украсив сверху одним или двумя кусочками поджаренной булки.

Для строго вегетарианского варианта: не используйте натертый сыр. Соедините 1 чайную ложку смеси сушеных трав с 15-25 г маргарина и положите это на французскую булку перед запеканием ее духовке в течение 10-20 минут.

Пирог с заварным кремом и начинкой из тофу

Сдобное тесто:

- 200 г муки из цельного зерна;
- 50 мл кукурузного масла;
- 1 ст. ложка кунжутного семени;
- около 6 ст. ложек холодной газированной минеральной воды.

Начинка:

- 2 ст. ложки растительного масла;
- 350 г тонко нарезанных овощей по сезону;
- 100 г кабачка, тонко нарезанного;
- 285 г твердого тофу;
- 200 мл воды;
- 2 ст. ложки тамари;
- 1-2 ст. ложки дрожжевых хлопьев или натертый вегетарианский сыр (по желанию);
- перец по вкусу;
- 1 красный перец, нарезанный кружками, без сердцевины и очищенный от семян;
- веточки петрушки для украшения.

1. Сначала приготовьте сдобное тесто. Для лучшего результата убедитесь, что все ингредиенты холодные. Легко размешайте муку и кукурузное масло, затем вмешайте кунжутные семена. Добавьте минеральную воду в количестве, достаточном для получения мягкого теста, но не переборщите. Оставьте полежать (лучше в холодильнике) в течение хотя бы 30 минут. Тем временем разогрейте духовку до 200°C.

2. Чтобы сделать начинку, нагрейте растительное масло в сковородке и жарьте в масле овощи по сезону в течение приблизительно 5 минут; отложите их. Раскатайте тесто на столе, слегка посыпанном мукой, и сделайте полоски длиной 23 см. Сформируйте пирог. Разложите нарезанный кабачок и жаренные в масле овощи на тесто.

3. Положите тофу, воду, тамари и дрожжевые хлопья или сыр (если вы решили его использовать) в кухонный комбайн или блендер и смешивайте до полной однородности. Приправьте перцем. Разложите

смесь поверх овощей, а сверху кружочки красного перца. Запекайте в духовке в течение 40 минут. Подавайте горячим или холодным, украсив веточками петрушки.

Картофель, жаренный с розмарином

- 6-8 картофелин;
- 2-3 ст. ложки оливкового масла;
- соль и перец;
- 2-3 ст. ложки нарезанного свежего розмарина.

1. Разогрейте духовку до 200°C. Очистите картофель и тонко его порежьте. Смажьте оливковым маслом и положите на противень. Приправьте солью и перцем и посыпьте нарезанным розмарином.

2. Запекайте картофель в духовке в течение 1 часа 20 минут, по необходимости поворачивая кусочки.

Горошек по-французски

- 450 г горошка в стручках;
- 15 г сливочного масла или маргарина (или больше — по вкусу);
- 2-3 больших листа салата-латука;
- соль и перец по вкусу.

1. Положите горошек и сливочное масло или маргарин в кастрюлю. Аккуратно вымойте листья салата-латука, стараясь не порвать их. Не сушите их, но аккуратно положите на горошек в кастрюле, добавив воду, в которой вы мыли листья латука.

2. Накройте крышкой кастрюлю и варите на малом огне в течение 10 минут, пока горошек не станет мягким. Приправьте солью и перцем и добавьте больше масла, если хотите.

Сливовый мусс

- 250 г сушеной сливы, без косточек;
- 250 мл воды;
- 1 ст. ложка хлопьев агар-агара;
- 1 ст. ложка меда или финиковый сироп (по желанию);
- 500 мл сливочного йогурта;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- 25 г измельченных орехов для украшения.

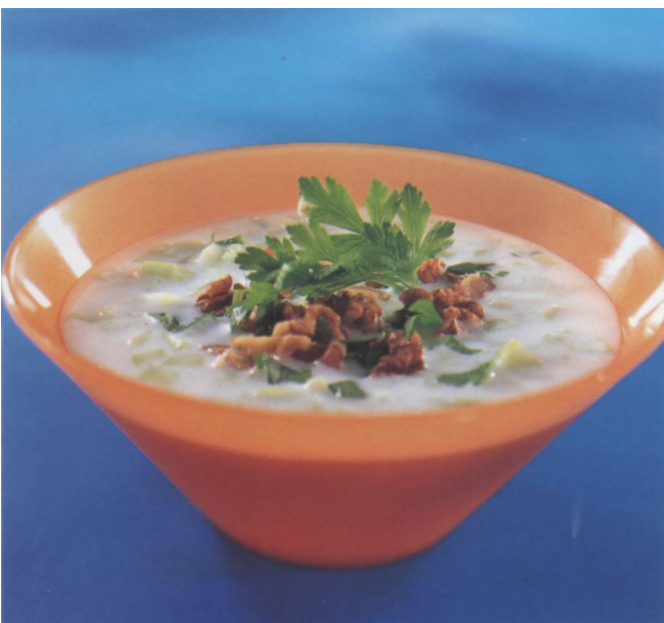
1. Положите сливы в кастрюлю, добавьте воды и кипятите на медленном огне в течение приблизительно 20 минут, пока они не станут мягкими. Переложите их в кухонный комбайн или блендер и взбивайте до полной однородности.

2. Верните сливовое пюре обратно в кастрюлю, перемешайте с хлопьями агар-агара и варите в течение 2 минут. Отставьте слегка охладиться.

3. Когда смесь станет теплой, добавьте мед или финиковый сироп, йогурт и лимонный сок. Разложите по порционным блюдам, охладите перед подачей. Украсьте измельченными орехами.

Строгие вегетарианцы могут заменить йогурт ореховым кремом (см. с. 115).

Финики или любые другие сушеные фрукты могут быть использованы вместо слив или вместе с ними.



Пикник под солнцем

*Огуречный суп с чили
Кебабы из тофу,
строго вегетарианские
Холодная кунжутная лапша
Салаты
Фрукты на вертеле
«Высокий звук папайи»*

Рецепты рассчитаны на 4-6 порций

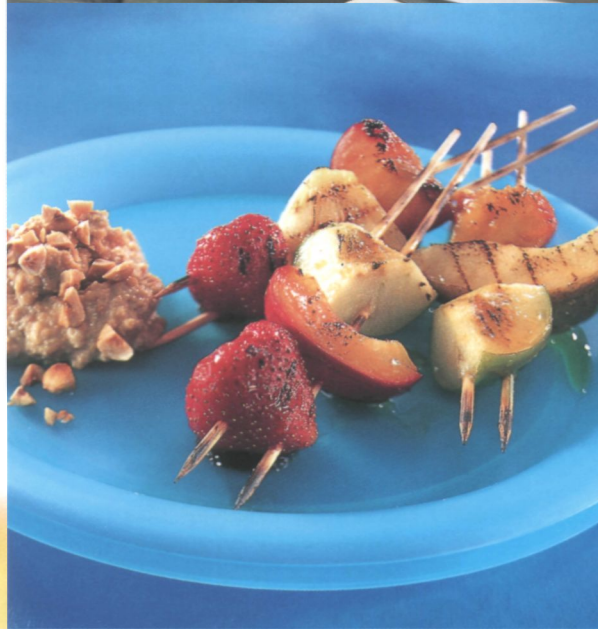


Возможно, пляжи в Австралии, на Багамах или в Калифорнии — это места с повышенной концентрацией праны: они великолепны для медитаций, выполнения асан и пранаям и хороши для трапезы с друзьями, когда на столе пища типа саттва.

Огуречный суп с чили (см. рисунок слева сверху) задает тон нашему международному пикнику.

Кебабы из тофу, строго вегетарианские (см. рисунок слева в центре) можно замариновать за день до выезда на пикник, а поджарить на решетке на костре около озера или на морском берегу либо запечь их в духовке и подать в вашем собственном саду.

Холодная кунжутная лапша (см. рисунок слева внизу) — гладкая и хрустящая, традиционная китайская закуска.



Не показаны салаты: салат из капусты, моркови, лука, заправленный майонезом (см. с. 96), и картофельный салат (см. с. 98) —блюда, постоянно используемые любителями пикников, но все салаты имеют особый вкус, если их едят на свежем воздухе.

Фрукты на вертеле (см. рисунок справа в центре) делать очень просто, и можно использовать любые фрукты.

«Высокий звук папайи» (см. рисунок справа внизу) — восхитительный освежающий напиток, подаваемый в начале или в конце еды во время пикника. Папайя или паупа, как ее называют на Багамах, имеет сладкий и немного резкий вкус и представляет собой замечательный источник пищеварительных ферментов. Папайя оказывает успокаивающее воздействие на тело и сознание.

Огуречный суп с чили

- 750 мл натурального йогурта;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 1 огурец, очищенный и мелко нарезанный;
- 1-2 ст. ложки лимонного сока;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца;
- 250 мл ледяной воды;
- 100 г измельченного грецкого ореха;
- свежие листья петрушки (для украшения).

Соедините йогурт, соль и растительное масло, смешайте до однородности. Добавьте огурец, лимонный сок, перец и ледяную воду. Охладите до такой степени, чтобы можно было есть, или добавьте 125 мл нарубленного льда и сразу подавайте.

При подаче украсьте измельченными грецкими орехами и петрушкой.

Кебабы из тофу, строго вегетарианские

Кубики тофу:

- 300 г твердого тофу (спрессованного в течение 30 мин, чтобы удалить излишнюю влагу);
- 1 ст. ложка оливкового масла;
- 1 ст. ложка томатной пасты;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- соль и перец по вкусу.

Баклажанные шарики:

- 25 г маргарина;
- 2 веточки сельдерея, очень мелко нарезанные;
- 1 большой баклажан, мелко нарезанный кубиками;
- 1 ч. ложка томатной пасты;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тмина;
- 100 г тыквенных семечек, поджаренных и мелко нарубленных;
- 60 г панировочных сухарей из цельнозерновой муки.

В завершение:

- 1 зеленый или красный перец (или по половинке каждого), нарезанный на мелкие кусочки;
- 20-24 помидоров черри;
- растительное масло для смазывания.

1. Нарезьте тофу мелкими кубиками и положите их на блюдо. Соедините оливковое масло, томатную пасту, куркуму, соль и перец, чтобы получился маринад. Залейте им тофу и оставьте мариноваться в течение приблизительно 12 часов.

2. Примерно за час до того времени, как вы соберетесь есть, разожгите барбекю или разогрейте духовку до 180°C.

3. Сделайте баклажанные шарики: разогрейте маргарин в кастрюле и жарьте в масле сельдерея на среднем огне, пока он не станет мягким, добавьте баклажан и нагревайте до превращения в мягкую массу. Смешайте ее вместе с томатной пастой, тмином, тыквенными семечками и панировочными сухарями. Приправьте по вкусу солью и перцем. Сформируйте из баклажанной смеси небольшие шарики.

4. Насадите ингредиенты на 8-12 шампуров; можно насадить кубики тофу и баклажанные шарики с кусками зеленого или красного перца и помидоров черри.

5. Смажьте овощи небольшим количеством растительного масла и жарьте на решетке или запекайте в духовке в течение 15-20 минут, поворачивая кебабы один-два раза в процессе готовки.

Холодная кунжутная лапша

- 350 г лапши из цельнозерновой муки, шпината или гречневой муки;
- 1 ¹/₂ ст. ложки мелко натертого свежего корня имбиря;
- 1 ¹/₂ ст. ложки мелко натертого турнепса;
- 1 ст. ложка тахини;
- 1 ¹/₂ ст. ложки подогретого кунжутного масла;
- 1 ¹/₂ ст. ложки арахисового масла (по желанию);
- 3 ст. ложки тамари;
- 4-5 ст. ложки воды;
- ¹/₂ -1 ч. ложка порошка горчицы;
- 1 ¹/₂ ст. ложки лимонного сока;
- 3 ст. ложки кленового сиропа;
- ¹/₄ красного или зеленого перца, без сердцевин, очищенного от семян и разрезанного на полоски для украшения (по желанию).

1. Варите лапшу в кипящей воде до тех пор, пока она не станет мягкой, но останется еще плотной. Слейте и промойте холодной водой, затем охладите в холодильнике в течение как минимум часа.

2. Положите все другие ингредиенты в миску и смешайте их кулинарным венчиком. Оставьте постоять в течение нескольких минут. Положите смесь в лапшу и резко подбросьте несколько раз непосредственно перед подачей. Если хотите, украсьте полосками перца, этим добавив блюду цвет.

Фрукты на вертеле

- 1 ст. ложка кленового или финикового сиропа;
- 1 ч. ложка натертой лимонной цедры;
- 2 ч. ложки лимонного сока;
- щепотка свеженатертого мускатного ореха;
- 600-700 г разных фруктов, нарезанных большими кусочками (кубики ананаса, четвертинки нектаринов или персиков, половинки абрикосов, четвертинки слив, кубики яблок и груш, целые ягоды клубники);
- ореховый крем (см. с. 115) или йогурт, при подаче (по желанию).

1. Разведите огонь под решеткой для барбекю, чтобы она сильно раскалилась, или разогрейте духовку до 230°C.

2. Соедините кленовый или финиковый сироп, лимонную цедру, лимонный сок и мускатный орех в миске; отложите. Насадите кубики фруктов на шампуры, используя два шампура на одну порцию, и смажьте смесью сиропов.

3. Положите на горячий гриль на две минуты, поворачивая через минуту, и смазывайте сиропом, если требуется. Если вы готовите в духовке, положите фрукты на противень и пеките также в течение двух минут. Если хотите, подайте фрукты с ореховым кремом или йогуртом.

«Высокий звук папайи»

- 450 г сырой папайи, без кожицы, очищенной от семян и нарезанной кусочками (1 ст. ложку семян отложить для украшения);
- 2 ч. ложки свежего лаймового или лимонного сока;
- щепотка сушеного ямайского перца;
- 175 мл свежего апельсинового сока;
- 2 ч. ложки меда (по желанию);
- 250 мл пахты или соевого молока;
- кусочки лайма или лимона для украшения.

1. Положите все ингредиенты, за исключением тех, которые нужны для украшения, в кухонный комбайн или блендер и взбивайте до однородности. Охладите в холодильнике.

2. При подаче разложите по стаканам и украсьте кусочками лайма или лимона и небольшим количеством приятно острых семян папайи.



Южноиндийская Бандхара

Чистый рис басмати

Самбар

Авийял

Подутхувал

Ананасовый пачади

Паппадам

Лимонный рассол

Натуральный йогурт

Пайсам

Бананы

Все рецепты рассчитаны на 4 порции

Нет большего блаженства, чем иметь возможность поделиться едой. Этот южноиндийский праздничный стол мог бы сопровождать вечеринку по случаю дня рождения или иной праздничный день, когда мы хотим разделить что-то вкусное с семьей, друзьями и гостями.

Основная пища съедается человеком в полдень, и рис — ее основной компонент. Самбар (см. рисунок внизу слева) кладут непосредственно на рис. Это восхитительное, с высоким содержанием белка блюдо имеет очень жидкую структуру и очень приятный земной, немного кислый вкус. Самбар также подается с досас (см. с. 28) или уппама со смесью овощей (см. с. 27) либо с разнообразными блюдами, типичными для южноиндийского завтрака или легкого ужина.

Авийял (см. рисунок слева в центре) — овощная смесь в стиле Кералы.



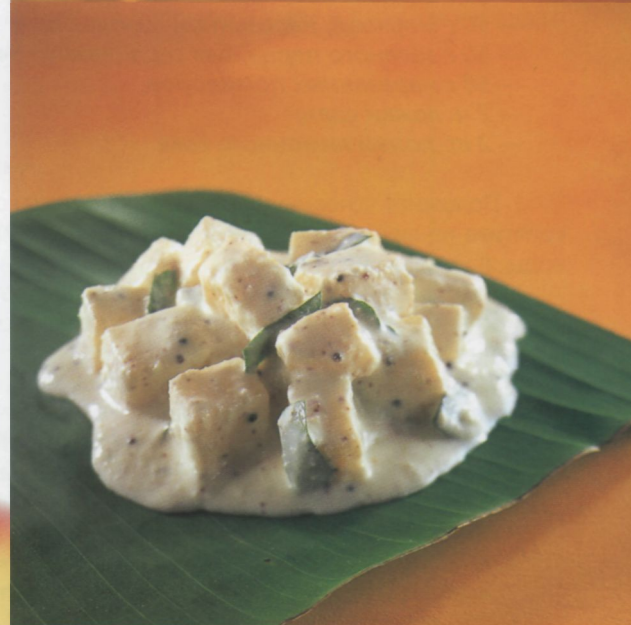
Подутхувал (см. рисунок слева сверху) —восхитительная зелень.

Южноиндийское праздничное блюдо (см. рисунок справа сверху) традиционно подается на банановом листе, но если у вас нет бананового листа, можно подавать его так, как вам удобно.

Ананасовый пачади (см. рисунок справа в центре) — слегка приправленный ананасом йогурт.

Паппадам —см.словарь.

Пайсам (см. рисунок справа внизу) —рисовый пудинг. Бог Рама, как говорят, был зачат, когда его мать получила божественное благословение в форме этого экзотического рисового пудинга. Его еще называют понгал; традиционный способ приготовления этого блюда предусматривает использование неочищенного пальмового сахара (естественного сырого сахара). Поскольку неочищенный пальмовый сахар трудно найти на Западе, мы использовали финиковый сироп.



Самбар

- 200 г красной чечевицы;
- 1,5 л воды;
- 2 ст. ложки топленого или растительного масла;
- 1ч. ложка семян черной горчицы;
- 1ч. ложка куркумы;
- 1 ч. ложка натертого свежего корня имбиря;
- 2 зеленых чили, очищенных от семян и мелко нарубленных;
- 4 ч. ложки порошка самбара или 2 ч. ложки сушеного тмина, 2 ч. ложки сушеного кориандра и $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца;
- 25 г натертого свежего кокоса;
- 50 г соцветий цветной капусты;
- 50 г зеленых бобов, нарезанных на куски длиной 2,5 см;
- 50 г баклажанов, нарезанных кубиками;
- 50 г моркови, нарезанной соломкой;
- 50 г зеленого перца, без сердцевины, очищенного от семян и нарезанного;
- 50 г нарезанных помидоров;
- 2 ч. ложки соли;
- 2 ст. ложки лимонного сока.

1. Положите чечевицу в большую кастрюлю с водой и доведите до кипения. Полуприкройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 20-30 минут, пока чечевица не станет мягкой. Выньте чечевицу из воды, в которой она варилась.

2. Разогрейте топленое или растительное масло в сковороде, добавьте семена горчицы и жарьте на большом огне, пока они не начнут с треском лопаться. Положите туда оставшиеся специи, затем кокос и жарьте в течение 5 минут, помешивая.

3. Добавьте овощи и жарьте в масле около 5 минут. Положите овощную смесь в приготовленную чечевицу, посолите и кипятите на медленном огне в течение 5-10 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте лимонный сок, хорошо перемешайте и подавайте блюдо горячим.

Можно заменить красную чечевицу на тур дал или горох.

Авийял

- 600 г смеси овощей (картофель, индийские «барабанные палочки» (см. словарь), морковь, зеленый перец), нарезанных полосками для супа-жюльена;
- 250 мл воды;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 1 ч. ложка концентрата тамаринда;
- 25 г нарезанного свежего или замоченного кокоса;
- 2 зеленых чили, очищенных от семян;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян тмина;
- 1 ч. ложка кокосового масла;
- 3-4 листа карри, нарезанных.

1. Положите смесь овощей в кастрюлю с водой и доведите до кипения, накройте крышкой и кипятите на медленном огне в течение 10 минут. Снимите с огня, слейте воду и сохраните ее.

2. Положите соль, концентрат тамаринда, нарезанный кокос, зеленый чили и семена тмина в кухонный комбайн или блендер, добавьте туда воду, в которой варились овощи. Нашинкуйте мелко, затем положите смесь в приготовленные овощи и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и тушите на малом огне в течение 10 минут. Снимите с огня и добавьте кокосовое масло и листья карри. Подавайте горячим (держите закрытым крышкой, если вы не используете блюдо сразу).

Подутхувал

- 1 ст. ложка растительного масла;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян горчицы;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки урида дал;
- 1 красный чили, разрезанный пополам;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы;
- 350-400 г смеси мелко нарубленных зеленых овощей (зеленые бобы, китайские длинные бобы, кочанная капуста, шпинат);
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 4 ст. ложки воды.

1. Нагрейте растительное масло в кастрюле, добавьте семена горчицы, урида дал и чили и жарьте на большом огне, пока семена горчицы не начнут с треском лопаться и дал не станет золотисто-коричневым.

2. Добавьте куркуму, смесь овощей, соль и воду, накройте крышкой и варите на среднем огне в течение 5-6 минут, пока овощи не станут мягкими. Снимите с огня, выбросьте половинки чили и держите кастрюлю с закрытой крышкой, пока вы не будете готовы подавать блюдо на стол.

Ананасовый пачади

- 25 г высушенного кокоса;
- 1 зеленый чили, очищенный от семян и нарубленный;
- щепотка семян горчицы;
- $\frac{1}{2}$ очищенного ананаса, без сердцевины и нарезанного мелкими кусочками;
- 125 мл натурального йогурта;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки топленого масла;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян черной горчицы;
- 1-2 нарубленных листа карри;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли.

1. Положите кокос, чили и семена горчицы в блендер и измельчите в пудру. Смешайте получившуюся пудру с кусками ананаса и йогуртом.

2. Разогрейте топленое масло на маленькой сковородке. Добавьте семена черной горчицы и жарьте их, пока они не начнут с треском лопаться. Положите семена поверх ананасовой смеси. Смешайте с листьями карри и солью.

Пайсам

- 1 л молока или соевого молока;
- 3 стручка кардамона;
- 75 г промытого риса басмати;
- 2 ст. ложки кусочков орехов кешью;
- 3 ст. ложки изюма;
- 125 мл финикового сиропа или меда.

1. Влейте почти кипящее молоко в кастрюлю, уменьшите огонь до минимума и кипятите на медленном огне в течение 15-20 минут, часто помешивая.

2. Выберите семена из стручков кардамона, выкидывая оболочку. Измельчите семена и добавьте в молоко. Положите туда рис, орехи кешью и изюм, накройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить на малом огне в течение приблизительно 20-30 минут, пока рис не станет мягким. Снимите с огня, влейте финиковый сироп или мед, смешайте и подавайте.

Добавьте щепотку сушеного шафрана к рису, если хотите. Вместо риса басмати можно использовать вермишель.



Праздник на Ближнем Востоке

*«Баба Гануги» с хлебом пита
Фалафель с соусом тахини
Таббулех*

*Салат из огурцов, фенхеля и йогурта
Ароматный фруктовый салат*

Все рецепты рассчитаны на 6-8 порций



На Ближнем Востоке очень любят салаты. Эти рецепты были предоставлены активными сотрудниками центра «Шивананда-йога» в Тель-Авиве и нашей сплоченной ливанской группой в Монреале. Набор рецептов может быть дополнен множеством салатов и блюд, например средиземноморским салатом (см. с. 96).

«Баба Гануш» (см. рисунок слева вверху) — прохладное блюдо из баклажанов с дымным экзотическим ароматом. Оно подается с теплым хлебом пита.

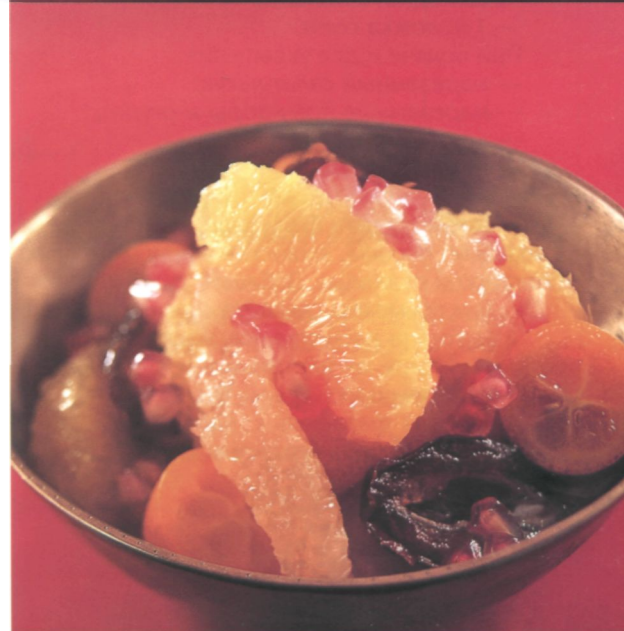
Фалафель с соусом тахини (см. рисунок слева в центре) — обычное излюбленное наполнение бутерброда на Ближнем Востоке. Фалафель прекрасно подается с тахини или йогуртовым соусом.



Таббулех (см. рисунок слева внизу) — популярный зерновой салат, приготовленный с большим количеством нарезанной свежей мяты или петрушки. Таббулех может служить восхитительным отдельным блюдом для легкого летнего ужина или комбинируется с другими блюдами.

Салат из огурцов, фенхеля и йогурта (см. рисунок справа в центре) восстанавливает вкус.

Ароматный фруктовый салат (см. рисунок справа внизу) — нежный освежающий цитрусовый салат из апельсинов, грейпфрутов, кумквата и фиников, слегка ароматизированный водой из апельсиновых лепестков.



«Баба Гануш»

- 1 большой баклажан;
- 2 ст. ложки тахини;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- сок одного лимона;
- соль и перец по вкусу;
- паприка;
- 2-3 веточки мяты или петрушки;
- хлеб пита, крупно нарезанный (по желанию).

1. Разогрейте духовку до 190°C. Наколите баклажан, чтобы кожица не разрывалась, а затем поместите его в жаростойкое блюдо и запекайте в духовке в течение 45-60 минут, пока баклажан внутри не станет очень мягким.

2. Дайте баклажану остыть, затем очистите его. Сделайте из него пюре, слив сок. Когда весь сок будет слит, положите пюре в кастрюлю. Соедините тахини, оливковое масло и лимонный сок и смешайте с баклажанным пюре. Приправьте солью и перцем.

3. Слегка посыпьте сверху красным перцем и украсьте нарезанной мятой или петрушкой. Если «Баба Гануш» используется как подлива, подавайте с хлебом пита.

Можно не использовать тахини, а взять вместо него двойное количество оливкового масла (или наоборот).

Можно использовать различные овощи вместо баклажана —такие, как, например, размятый серый калифорнийский орех, но это не в традициях Ближнего Востока.

Фалафель с соусом тахини

- 225 г сушеного турецкого гороха, замоченного;
- 225 г сушеных бобов, замоченных;
- 8 ст. ложек мелко нарезанной свежей петрушки;
- 8 ст. ложек мелко нарезанной свежей кинзы;
- 8 ст. ложек мелко нарезанной свежей мяты;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца;
- 1ч. ложка ямайского перца;
- 1 ч. ложка соли;
- 1 ч. ложка разрыхлителя (пищевой соды);
- растительное масло для жарки.

Соус тахини:

- 250 мл тахини;
- 250 мл воды;
- сок одного лимона;
- 1 ч. ложка соли.

При подаче и для украшения:

- нарезанный салат-латук;
- нарезанные помидоры и огурец;
- кружки лимона;
- веточки кинзы.

1. Чтобы сделать фалафель, слейте воду с турецкого гороха и бобов. Положите их в кухонный комбайн с травами, перцем, ямайским перцем и солью и взбивайте, пока смесь не достигнет консистенции мелкой болгарской пшеницы. Добавьте разрыхлитель (пищевую соду) и оставьте приблизительно на 1 час.

2. Тем временем сделайте соус, соединив все ингредиенты в миске.

3. Нагрейте растительное масло в сковороде. Сформируйте из смеси турецкого гороха маленькие ша-рики. Пожарьте их партиями в горячем растительном масле в течение 3 минут (до золотисто-коричневого цвета), а затем положите на бумажные полотенца и дайте маслу стечь.

4. Подают фалафель с нарезанным салатом-латуком, нарезанными помидорами и огурцом, украсив кружками лимона и веточками кинзы, с соусом тахини.

Таббулех

- 150 г болгарской пшеницы;
- 125 мл кипящей воды;
- 100 г свежей петрушки, мелко нарезанной;
- 100 г свежей мяты, мелко нарезанной;
- сок двух лимонов;
- 150 мл оливкового масла;
- морская соль и перец по вкусу;
- 1 ч. ложка корицы;
- листья салата-латука, при подаче;
- кружки лимона (для украшения).

1. Положите болгарскую пшеницу в большую кастрюлю и добавьте кипящую воду, чтобы она покрыла пшеницу полностью. Плотно накройте крышкой и оставьте на 30-40 минут, пока вода не впитается и зерно не станет мягким и рассыпчатым.

2. Вмешайте все оставшиеся ингредиенты, кроме листьев салата-латука и лимона. Подавайте салат на листьях латука, украсив кружками лимона.

Можно обойтись без корицы, а добавить очищенный и мелко нарезанный огурец.

Салат из огурцов, фенхеля и йогурта

- 1 ч. ложка семян тмина;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 1 ст. ложка свежего фенхеля или 1 ч. ложка сушеных листьев фенхеля;
- 500 мл натурального йогурта;
- щепотка кайенского перца;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли;
- 300 г огурцов, очищенных и тонко нарезанных;
- 2 картофелины, сваренные и нарезанные кубиками (по желанию);
- свежие листья мяты (для украшения).

1. Поджарьте семена тмина на горячей сухой сковородке на большом огне до появления аромата. Снимите с огня и немного потолките семена в ступке.

2. Соедините семена с лимонным соком, фенхелем, йогуртом, кайенским перцем и солью в большой миске. Добавьте туда нарезанные огурцы и нарезанный кубиками картофель (если вы решили его использовать), и все смешайте. Подавайте, украсив листиками мяты.

- **Йогуртовый соус:** можно не использовать вареный картофель и огурец.
- **Огуречная раита:** можно не использовать мяту и фенхель, а добавить 1 пучок листьев кинзы. Подается с индийскими блюдами.

Ароматный фруктовый салат

- 2 апельсина;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки воды из апельсиновых лепестков;
- 1-2 ст. ложки меда или финикового сиропа (по желанию);
- 1 розовый грейпфрут;
- 8 кумкватов, разрезанных на половинки, или 16 ягод вишни;
- 100 г свежих фиников или инжира, разрезанных на половинки и нарезанных в длину;
- зерна граната.

1. Выжмите сок одного апельсина и соедините его с водой из апельсиновых лепестков и медом или финиковым сиропом (если вы решили его использовать), чтобы получить сироп. Снимите цедру и пленки с апельсина и грейпфрута, деля их на дольки.

2. Разложите фрукты в приготовленной посуде и полейте сиропом. Посыпьте зернами граната и охладите перед подачей.

Если свежий инжир или финики недоступны, используйте сушеные, замоченные в холодной воде на 30 минут.



Зимнее празднество

*Суп из сельдерея с кешью
Зеленый салат с соусом
из пророщенных зерен с йогуртом*

*Жареные каштаны с пряной
коричневой подливой
и клюквенным соусом*

*Брюссельская капуста и/или
брокколи на пару*

Сладкий картофель с ананасом

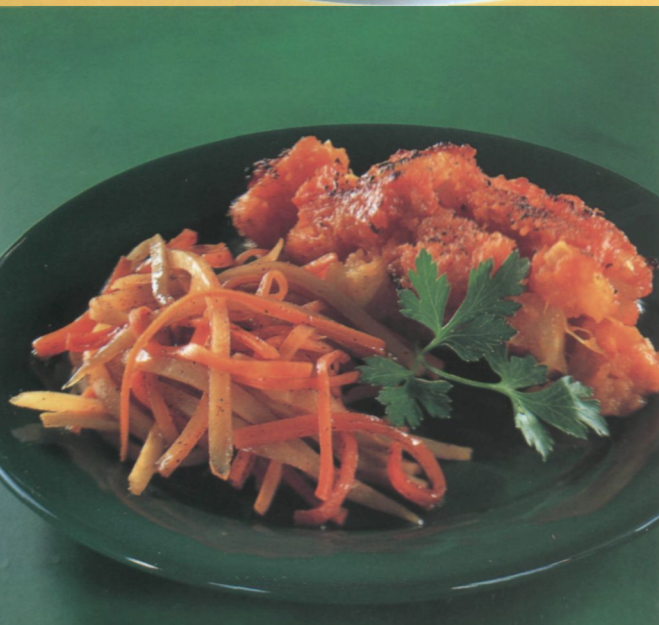
Суп-жюльен из моркови и пастернака

Сливовый пудинг

Праздничный пунш

Пряный фруктовый кекс с тофу

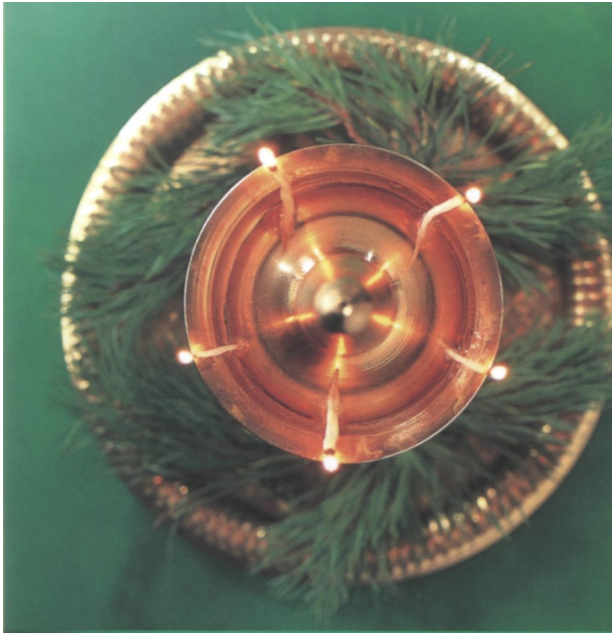
Рецепты рассчитаны на 6-8 порций



Повсюду в мире этот период — время особой радости. Центр «Шивананда-йога» в Нью-Йорке в соответствии с вегетарианскими вкусами внес изменения в традиционные рецепты блюд, подаваемых на День благодарения и Рождество, и теперь эти блюда предлагают на ежегодных праздниках в Центре.

Суп из сельдерея и орехов кешью (см. с. 38) (см. рисунок слева вверху) сопровождается зеленым салатом с йогуртово-зерновой подливой (см. с. 119 и рисунок на с. 121).

Жареные каштаны с их ворсистой пряной сердцевинкой (слева в центре) — деликатес для строгих вегетарианцев. Здесь они изображены с клюквенным соусом (см. с. 125). Они также подаются с пряной коричневой подливой (см. с. 120).



Сладкий картофель с ананасом (см. рисунок слева внизу) — это не десерт, а традиционная часть обеда в День благодарения, здесь блюдо изображено с супом-жюльеном из моркови и пастернака. Также подается не показанная здесь брюссельская капуста и/или брокколи на пару.

Сливовый пудинг (см. рисунок справа в центре) — пикантный и весьма полезный вариант традиционного рецепта, намного более богатый плодами и орехами, чем то, что вы сможете где-либо купить.

Праздничный пунш (см. рисунок справа внизу) — восхитительный согревающий напиток; подается перед едой для провозглашения тоста или позже, с пряным фруктовым кексом с тофу (см. с. 112).

Жареные каштаны

- 450 г свежих каштанов;
- 300 г смеси орехов (предпочтительно несоленый миндаль и бразильские орехи);
- 200 г проса;
- 650 мл воды;
- 2 ст. ложки растительного масла;
- 2 натертые моркови;
- $\frac{1}{2}$ вилка кочанной капусты, мелко нарезанной;
- 2 веточки сельдерея, нарезанные;
- 250 г брокколи, разобранной на соцветия и нарубленной;
- 3 ст. ложки томатной пасты;
- 2 ст. ложки тамари;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца;
- 1 ст. ложка смеси сушеных трав;
- миндальные хлопья, тыквенные семечки и веточки петрушки (для украшения);
- пряная коричневая подлива (см. с. 120) и клюквенный соус (см. с. 125) — при подаче.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Очистите каштаны, делая маленький разрез в остром конце. Положите их в кастрюлю, залейте кипящей водой так, чтобы они были ею покрыты, и оставьте на 5 минут. Вынимайте их воды по одному и снимайте толстую внешнюю оболочку и тонкую внутреннюю, пока они теплые. Варите очищенные каштаны в кипящей воде приблизительно в течение 30 минут, до мягкости, затем отложите, сохраняя воду, в которой они варились.

2. Тем временем разложите смесь орехов на противне и жарьте их в духовке, время от времени помешивая, приблизительно в течение 10 минут, пока они не начнут слегка бронзоветь. Нарубите орехи и отложите. Сварите просо в воде (см. таблицу на с. 46), и отложите.

3. Нагрейте растительное масло в кастрюле и добавьте морковь, кочанную капусту и сельдерея, накройте крышкой и готовьте на среднем огне в течение нескольких минут, затем добавьте брокколи и варите еще 1-2 минуты. Добавьте томатную пасту, тамари, перец, смесь трав, каштаны, смесь орехов и приготовленное просо. Перемешайте с достаточным количеством воды из-под каштанов, чтобы получилось тесто.

4. Поместите смесь в смазанную маслом форму, рассчитанную на 900 г, и выпекайте в духовке в течение приблизительно 45 минут.

Украсьте миндальными хлопьями, тыквенными семечками и веточками петрушки и подавайте с подливой или клюквенным соусом.

Сладкий картофель с ананасом

- 5 больших сладких картофелин общим весом около 1,4 кг;
- 25 г сливочного масла или маргарина;
- 1 очень зрелый ананас весом около 1 кг;
- 150 мл апельсинового сока;
- 1 ч. ложка сушеного кардамона;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 190°C. Вымойте сладкий картофель и запекайте его в течение 1—1 $\frac{1}{2}$ часа, пока он не станет мягким. Картофель надо положить в горячую духовку, как при обжаривании каштанов.

2. Выньте сладкий картофель из духовки и уменьшите огонь до 140°C. Оставьте картофель остывать до тех пор, пока его можно будет брать руками, затем снимите с него кожуру и смешайте со сливочным маслом или маргарином. Выньте из ананаса сердцевину и порежьте ее на маленькие кусочки. Смешайте размятый картофель, ананас и прочие ингредиенты. Перенесите смесь на противень и запекайте в течение приблизительно 40 минут. Подавайте горячим.

Суп-жюльен из моркови и пастернака

- 450 г моркови, нарезанный для супа-жюльена;
- 450 г пастернака, нарезанного для супа-жюльена;
- 75 мл апельсинового сока;

- 75 мл воды;
- 25 г сливочного масла или 2 ст. ложки растительного масла;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки сушеного имбиря;
- 1 ч. ложка свеженатертого мускатного ореха;
- щепотка соли;
- перец;
- 2 ст. ложки кленового сиропа;
- веточки петрушки (для украшения).

Положите все ингредиенты, кроме кленового сиропа и веточек петрушки, в кастрюлю; кипятите на медленном огне в течение 15 минут. Оставьте на малом огне и добавьте кленовый сироп, аккуратно перемешайте, пока все овощи не заглазируются. Подавайте горячим, украсив петрушкой.

Сливовый пудинг

- 200 г нарезанных фиников;
- 200 г изюма;
- 200 г смородины;
- 200 г кишмиша;
- 100 г нарезанной сливы;
- 100 г смеси цедры различных цитрусовых;
- 225 г барбадосского сахара (или используйте лучшие сорта фиников и сироп из ячменного солода);
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха;
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси специй;
- 175 г панировочных сухарей из цельнозерновой муки;
- 50 г рубленого миндаля;
- 225 г нутряного сала;
- 50 г муки из цельного зерна;
- 285 мл апельсинового сока (можно больше).

1. Вымойте сушеные фрукты и поместите их в большую емкость. Смешайте все сухие ингредиенты и апельсиновый сок, накройте крышкой и оставьте выстояться на ночь.

2. На следующий день помешайте смесь — ее консистенция должна быть мягкой и плотной, но не жидкой. Добавьте побольше апельсинового сока, если необходимо. Разложите смесь в смазанную жиром форму для пудинга емкостью 1,2 л и придавите. Покройте сверху двумя слоями промасленной бумаги или тканью и завяжите нитью.

3. Поставьте форму для пудинга в широкую большую кастрюлю со слоем в 7,5-10 см кипящей воды на дне. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте пудинг на пару на малом огне в течение 2 часов, проверяя время от времени и добавляя воду, если необходимо. Выньте пудинг и подавайте с «Воздушной мечтой с тофу» или «Мечтой из поджаренных орехов» (см. с. 115).

Праздничный пунш

- 1 л клюквенного сока;
- 1 л яблочного сока;
- 5-6 полос кожицы лимона;
- часть свежего корня имбиря размером 2,5-5 см, очищенного и крупно нарубленного;
- 2 большие палочки корицы, разломанные на части;
- 10-12 целых гвоздик;
- 500 мл свежавыжатого апельсинового сока;
- 2 свежих нарезанных яблока;
- 2 апельсина или мандарина, разделенных на дольки или крупно нарезанных;
- мед по вкусу (по желанию).

Объедините клюквенный и яблочный сок с лимонной кожицей и специями в толстостенной кастрюле. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и кипятите в течение 10-15 минут. Размешайте с апельсиновым соком и дольками апельсина и добавьте немного меда (если вы решили его использовать). Подавайте сразу.

ГОЛОДАНИЕ

Поистине йога невозможна ни для человека, который ест слишком много, ни для того, кто не ест вообще, ни для того, кто спит слишком много, ни для того человека, кто всегда активен.

Вхагавадгита, VI, 16



Голодание — один из самых лучших природных методов оздоровления, часто восстанавливающий здоровье тогда, когда все остальные методы терпят неудачу. Голодание дает отдых всему организму, давая телу время, чтобы очиститься полностью, часто устраняя шлаки, копившиеся в течение многих лет. Если вы постоянно переутомляете свое тело и сознание, не получая надлежащего отдыха, ваш организм в конечном счете разрушится. Пищеварительная система также нуждается в отдыхе; голодание — отдых от еды.

Голодание — действенное и быстрое средство излечения многочисленных болезней, оно разрешает всей пищеварительной системе отдыхать, при этом избавляя тело от большого количества токсинов. Оно очищает тело и делает его намного более энергичным. Даже один день голодания приносит пользу. Тело чувствует себя легче. В процессе голодания физическая энергия, которая обычно направляется на пищеварение, идет на восстановление и оздоровление организма.

Йоги приветствуют голодание, особенно во время болезни, поскольку оно дает отдохнуть желудку. Укрепляющая энергия может таким образом быть направлена на выброс токсинов и отравляющих веществ, которые были причиной заболевания. Даже животные голодают, чтобы восстановить здоровье. Они прекращают есть, пока болеют, и лежат, пока не выздоровеют, а затем снова возвращаются к пище.

*Свами Шивананда,
«Полная иллюстрированная книга йоги»*

И участие в праздничной еде, и голодание — благословение людям. Праздник дает вам немедленное благословение, которое исчезает через несколько часов, вызывая тягу к большему, тогда как голодание дает вам иной вид счастья, более длительный, чем праздничный обед.

*Свами Шивананда,
«Здоровье и питание, знание йогов», т. 7*



Никогда не путайте голодание с голодом. Голодание — пост; его предпринимают добровольно для определенной цели, обычно для того, чтобы очистить организм, восстановить здоровье или для духовного просветления. Прекрасное в своей простоте, голодание усиливает сознание и силу воли. Так же как мы можем увеличить наши мускулы, увеличивая объем нагрузки на них, мы можем укрепить сознание, ставя перед ним все более трудные задачи для выполнения. Голодание помогает в развитии концентрации и умственной силы.

Подумайте о времени и энергии, потраченной на приготовление и потребление еды. В процессе голодания это время станет доступно для других занятий. Когда тело и сознание не захвачены более чем три раза в день вибрацией еды, они остаются свободными и могут сосредоточиться на духовных вопросах. Голодание помогает в достижении просветления. Все религии мира рекомендуют голодание, часто даже без сна, как метод усиления молитвы. Все мы помним, как Христос пошел в пустыню на 40 дней поститься и молиться.

Многие йоги голодают два раза в месяц в дни экадаси (одиннадцатый день каждой из двух лунных недель). Соблюдение дней экадаси как особо благоприятных для голодания и медитации базируется на влиянии Луны на тело и сознание человека.

Мы знаем о влиянии Луны на морские приливы и отливы. Поскольку наши тела на 75% состоят из воды, может наблюдаться ее влияние на человеческое тело. Без понимания этого влияния многие аспекты нашей жизни окажутся вне нашего контроля. Нас движут по жизни силы природы, но человек, который видит это воздействие и использует его, чтобы взять власть над своей жизнью в свои руки, должен заниматься йогой. Еще больше, чем на тело, циклы возрастания и убывания Луны воздействуют на сознание. Влияние Луны настолько мощно, что она рассматривается как главное божество, управляющее сознанием.

Для медитации также очень важно поддерживать тело легким, желудок — пустым. Это послушание (тапас) помогает получить контроль над сознанием и укрепить силу воли. Голодание, как полагают йоги, придает чувство бодрости. Люди, которым тяжело соблюдать полное голодание, могут есть легкую пищу в дни экадаси, но надо стараться не есть зерна, поскольку они более трудны для переваривания, чем фрукты или овощи.

ВНИМАНИЕ!

Хотя голодание — превосходное средство, но не следует ожидать, что будет достигнуто невозможное. Оно не может вылечить физические дефекты, болезни, которые могут быть результатом недостаточного питания, или врожденные дефекты. Не занимайтесь голоданием, если вы беременны, если страдаете от анемии или диабета либо в случае расстройства пищеварения. Проконсультируйтесь с врачом, если у вас что-то вызывает сомнение.

КАК ГОЛОДАТЬ

Полное голодание означает полный отказ от любой пищи, в любой форме — жидкой или твердой. Вода — не пища; она не стимулирует аппетит и ее не надо переваривать. Важно пить много воды в процессе голодания, поскольку это помогает чистить тело и вымывать токсины из организма.

Когда вы голодаете, не поддавайтесь мыслям о еде. Вы не сможете получить полноценную пользу от голодания, если ваше сознание все время будет останавливаться на еде. Голодание — прекрасная возможность повернуть ваши мысли к Богу. Обратите свой разум к возвышенным, божественным мыслям.

Заставьте себя найти мирные занятия в период голодания. Практика асан и пранаяма помогут вам в устранении токсинов. Вы будете удивлены, увидите, насколько подвижным становится ваше тело, когда вы не едите.

Отдыхайте и расслабляйтесь, насколько это возможно. Старайтесь быть спокойным и проводить время в одиночестве, когда только можно.

Возможные побочные эффекты

- Язык может покрываться налетом во время голодания. Много йогов используют очистители языка, чтобы удалить токсины, которые выходят из тела через язык. Часто помогают чистка зубов или споласкивание рта.
- Участие в голодании — также превосходное время, чтобы научиться и заняться практикой крия. Это йогические методы очищения организма; выполнять их вовсе не сложно, но лучше всего научиться им у преподавателя.
- Иногда, особенно когда вы еще не освоили методику голодания, у вас могут возникнуть неприятные ощущения. Если у вас болит голова или вы чувствуете тошноту, выпейте немного горячего чая с перцем и мятой. Обычный чай или кофе в этом случае употреблять не следует.
- Желудок прекратит посылать сигналы о голоде после третьего дня голодания. Перистальтика тонкой кишки замедлится и/или остановится.
- У вас может быть небольшой запор во время голодания, поэтому рекомендуется ежедневная клизма в период голодания и в течение дня или двух впоследствии, если это необходимо.
- Вы можете чувствовать холод, поскольку тело не получает обычных калорий. Процесс переваривания непосредственно греет тело, потому что представляет собой процесс активности и движения. Многие люди при голодании мерзнут. Будьте осторожны и утепляйтесь.
- Вы можете обнаружить, что стали очень чувствительными или гиперэмоциональными, поскольку голодание помогает очистить эмоциональную сферу так же, как и физическую. Знайте, что это закономерно, и не позволяйте эмоциональной неуравновешенности стать фактором, определяющим ваше поведение.



Горячий чай с перцем и мятой хорошо помогает снять головную боль или тошноту при голодании.



Некоторые люди предпочитают голодать на свежих овощных или фруктовых соках, которые хорошо очищают организм от токсинов.

Голодание на соке

Свами Вишну Девананда указывал на то, что голодание на соках имеет свои особенности; он отмечал, что это вряд ли можно назвать голоданием: ведь питание соками — превосходный способ очистить организм от токсинов, увеличить мощь и силу разума. Сырые свежавыжатые овощные и фруктовые соки очень хороши для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, но не стоит надеяться, что свежие соки, подобно лекарствам, могут вылечить от болезни. Соки содержат компоненты, жизненно важные для восстановления функций клеток организма, утративших способность нормально функционировать. Сырые фрукты и овощи — склады природной энергии для питания голодных клеток тела. Решив голодать на свежавыжатых соках день или два в неделю, человек может выпивать несколько литров сока в день. Иногда, правда, в этом случае ощущается дискомфорт, обычно вызываемый токсинами, накопившимися в организме, которые природа стремится удалить, но как только токсины будут удалены, энергия и жизненная сила возвратятся.

Когда и как долго голодать

- Если вы новичок в голодании, лучше всего начать с короткого голодания. Если вы еще несовершеннолетний, вам надо прежде поговорить с родителями.
- Участвующий в голодании помогаетелу и сознанию оставаться здоровыми. Даже новички могут благополучно голодать в течение 1-3 дней без наблюдения специалиста. Выберите время, которое вы можете провести спокойно, например выходные. Возможно, вам захочется побыть одному, возможно — с группой тех, кто также участвует в голодании, что укрепит вас в вашем решении.
- Один день голодания каждую неделю поддержит ваше телесное и умственное здоровье.
- Недельные голодания рекомендуются несколько раз в год, особенно во время смены сезонов.
- Долгосрочное голодание — неделя или больше — дают большую духовную силу. После третьего дня вы, вероятно, почувствуете, что голод исчезает; голодайте до тех пор, пока не вернется ваше нормальное чувство голода.

Голодание в выходные

Многие центры «Шивананда-йога» организуют уик-энды «Участие в голодании». Мы советуем студентам в пятницу лишь легко позавтракать и не ужинать. В субботу и в воскресенье они пьют только воду и травяные чаи. У нас организован официальный «завтрак» в воскресенье вечером после сатсанга. Это —общая пища, она объединяет всех. Большинство людей соглашаются с тем, что они никогда не ели ничего лучшего, чем тушеные яблоки, подаваемые в этот момент.

Затем им рассказывают, как следовать новому режиму введения пищевых продуктов в питание, и приглашают снова для «воссоединительной трапезы» в пятницу.

Когда и как выходить из голодания

Многие полагают, что правильный выход из голодания более важен и более труден, чем само голодание. Сознание может развить ненормальную тягу к еде. Будьте осторожны, сопротивляясь этим импульсам. Лучше начинать есть медленно. Не ешьте сразу тяжелую пищу. У природы свой график обновления и укрепления тела.

День 1-й. Ешьте только свежие, очищенные фрукты (или сырые, или тушеные). Сочные фрукты, вроде яблок или винограда, легко перевариваются и помогают мягко восстановить перистальтику и пищеварительную систему. Не берите крахмалистые фрукты, вроде бананов, или маслянистые — типа кокосовых орехов. Прожевывайте пищу очень медленно и очень тщательно. Вы испытаете приятное чувство абсолютного спокойствия и счастья.

День 2-й. Добавьте в пищу салат из сырых овощей. Он будет действовать как метла, выметая из организма токсины, накопившиеся в кишечнике.

День 3-й. В дополнение к фруктам и сырым овощам включите в свое питание овощи, слегка припущенные на пару. Не солите и не добавляйте никаких приправ.

День 4-й. Добавьте зерна к пище.

День 5-й. Вы можете вернуться к полностью сбалансированному питанию, но постарайтесь воздержаться от возвращения к нездоровым привычкам типа кофе, чая, алкоголя и мяса.

Если вы не сумели выйти из голодания должным образом и желудок перегружен слишком большим количеством продуктов или очень тяжелой пищей, у вас может вздуться живот. Чтобы избавиться от этого, надо снова поголодать. Используйте горячие ванны и одну или больше клизм ежедневно. Когда вздутие живота пройдет, прервите голодание; сделайте это медленно и терпеливо.

Пить свежавыжатые соки или есть тушеные свежие фрукты — очень хороший способ выйти из голодания.



СЛОВАРЬ

Агар-агар (также известный как агар или кантен) — продукт растительного происхождения, имеющий консистенцию желе, но может быть и в виде хлопьев или порошка. Агар можно приобрести в магазинах здоровой пищи либо в магазинах продуктов из Азии.

Аке мисо — красный соус мисо, изготовленный из соевых бобов, смешанных с ячменем. Имеет богатый пикантный пряный аромат.

Аннамайя-коша — физическое тело, или «чаша» для пищи. Согласно йогической философии, каждый человек также имеет астральное (или тонкое) тело и каузальное (или причинное) тело.

Араме — морская водоросль с мягким вкусом, которую можно есть без кулинарной обработки. Ее можно замочить в воде и использовать в салатах или добавлять при приготовлении овощных или зерновых блюд для аромата и увеличения полезности блюда. Араме можно приобрести в магазинах здоровой пищи либо в магазинах продуктов из Азии.

Асана — физическое упражнение в йоге, цель которого состоит в том, чтобы улучшить контроль над сознанием и прийти к хорошему здоровью. На санскрите, древнем индийском языке, это слово означает «положение» или «позиция».

Ахимса — основной йогический принцип отказа от насилия и уважения к жизни.

Ашрам — тихое место или монастырь, где занимаются изучением йоги.

Аюрведа — традиционная индийская медицинская система,

основанная на принципе сосредоточения и на балансе тонких энергий.

«Барабанные палочки» — незрелые стручки с семенами маленького дерева родом из Индии. Они напоминают длинные, остроконечные зеленые бобы. Лучше всего их сварить, а затем высосать или выскоблить содержимое.

Бамия (гомбо) — незрелые плоды растения семейства мальв.

Басмати — длиннозернистый, достаточно дорогой рис коричневого цвета. Вместо него можно использовать неразварившийся рис.

Безан — мука из турецкого гороха; часто используется, чтобы придать карри, оладьям-конфетам приятный ореховый вкус.

Бхагавадгита — самое известное из всех йогических священных писаний.

Вакаме — самая популярная морская водоросль в Японии. Это прекрасный источник минералов; может применяться для смягчения жесткой волокнистости других овощей. Регидратированная вакаме напоминает шпинат и служит обычным компонентом в супе с соусом мисо. Вакаме хорошо подходит к лапше, рису, ячменю и большинству овощей.

Вегетарианский сыр — сыр, сделанный с применением микробиотического, или растительного, сычуга, а не животного. Одинаково доступны и твердый, и мягкий сыры. Сыр, изготовленный из соевых бобов, подходит также и строгим вегетарианцам.

Вишну Девананда Свами — основатель и гуру международного центра «Шивананда-йога Веданта».

Гарам масала — ароматическая смесь специй, использующая-

ся умеренно в индийской кулинарии. Вместо нее можно употреблять порошок карри, но аромат будет другим.

Гомасио — кунжутная соль, приправа с высоким содержанием кальция, железа и витаминов группы В. Может использоваться вместо соли.

Гуны — три принципа природы: саттва, раджас и тамас. Согласно йогической философии, все состоит из гун в различных пропорциях.

Дал — индийское название сушеных бобовых; также относится к блюду, приготовленному из бобовых.

Дрожжевые хлопья — неферментирующие пищевые дрожжи с высоким содержанием витаминов группы В. Хлопья имеют ореховый, похожий на сырный аромат; ими посыпают многие изделия домашней кулинарии, чтобы добавить им питательности. Их можно приобрести в большинстве магазинов здоровой пищи, это хорошая замена обычному сыру.

Дульсе — темно-красная съедобная морская водоросль с исключительно высоким содержанием йода и марганца; традиционно используется в супах и как приправа.

Йог — человек, который занимается физическим и умственным самосовершенствованием, чтобы достигнуть союза отдельной души с Абсолютом.

Карма — буквальный перевод этого слова с санскрита — «действие», которое в понимании йогов также включает ответное действие.

Кароб (рожковое дерево) — порошок из сушеных бобов рожкового дерева, имеющий вкус

шоколада. Он богат естественным сахаром, кальцием и другими минералами.

Киноа — одна из важнейших зерновых культур, выращиваемая в предгорьях Анд.

Комбу — морская водоросль желто-коричневого цвета (из семейства бурых водорослей). В значительной мере увеличивает пищевую ценность любого блюда, к которому добавлена.

Коме — разнообразные виды белого соуса мисо с рисом.

Крия — йогические упражнения для очищения организма. Многие люди считают правильным использовать их при голодании.

Кузу (кудзо) — мука из подземных побегов или корневищ маранты часто используемая как загуститель в соусах и тушеных блюдах. Успокаивающе действует на пищеварительную систему.

Лактовегетарианцы — люди, которые воздерживаются от употребления мяса, рыбы и яиц, но включают в свое питание молочные продукты. Йогическое питание — лактовегетарианское.

Лецитин — основной строительный материал клетки, обычно извлекаемый из соевых бобов, который также помогает разрушать в продуктах холестерин. Это естественный связующий агент; может использоваться в сдобах и приправах к салату.

Мантра — санскритские слоги, слова или фразы, повторяемые в процессе медитации, чтобы привести человека к более высокому состоянию сознания.

Маранта — безвкусный белый пятнистый корень, используемый как загуститель в соусах, пудингах и заварных кремах. Имеет высокое содержание кальция. Маранту

смешивают с небольшим количеством холодной воды перед добавлением к горячим смесям; ее можно приобрести в магазинах здоровой пищи или в магазинах продуктов из Азии, а также во многих супермаркетах.

Мисо (соус) — паста, обычно изготовленная из соевых бобов. Имеет высокое содержание белка и служит естественным источником витамина B₁₂. Соус мисо — вкусный и очень соленый. Его можно обогатить зерном пшеницы, ячменя или риса. Можно растворить в горячей воде для быстрого приготовления тарелки супа или использовать как приправу во множестве блюд. Его продают как очень густую пасту, которая может храниться в холодильнике в течение многих месяцев. Никогда не кипятите соус мисо, поскольку это разрушает содержащиеся в нем витамины.

Муги — красный соус мисо с ячменем.

Нори — темная желтовато-зеленая морская водоросль с очень высоким содержанием белка и витаминов А и В₁₂; в пищу используются как сырые листья, так и поджаренные на слабом огне, порезанные в супы и салаты, тушеные или даже как самостоятельное блюдо.

Ом (см. с. 8) — священный символ йогов. Слог Ом — первоначальная молитва, корень всех звуков и письма, а следовательно, и языка, и мыслей. Чтобы петь молитву Ом, звук «о» начинают глубоко внутри тела и медленно выносят его вверх, чтобы присоединить к звуку «м», который затем резонирует через голову.

Паппадам — тонкие круглые диски, похожие на вафлю, обычно

изготовленные из чечевицы или другой муки. Они, как правило, поджариваются на открытом огне и служат свежим и хрустящим сопровождением к индийской пище. Можно купить в индийских магазинах или универсамых.

Печенье фило — прекрасное слоеное печенье, продающееся листами; охотно используется кулинарами Восточной Европы и Ближнего Востока.

Прана — жизненная энергия, или сила жизни.

Пранаяма — йогическое дыхание, ведущее к контролю над праной.

Прасад — получившая благословение пища, обычно разделяемая среди верующих в конце каждого сатсанга.

Раджас — одна из трех гун (принципов йоги); этим понятием характеризуется сверхактивность и страстность личности. Пища типа раджас йогической диетой не одобряется.

Райта — салат из свежих фруктов или овощей, заправленный дахи (приготовленным в домашних условиях йогуртом).

Садхана — духовная практика.

Садху — люди, главным смыслом жизни которых является духовная практика.

Сатсанг — «общение с истиной»; часто используется как определение групповой медитации.

Саттва — одна из трех гун (принципов йоги); отражает качество чистоты и легкости. Относящаяся к йоге диета состоит главным образом из пищевых продуктов типа саттвы.

Сахар неочищенный пальмовый — темно-коричневого цвета обезвоженный сок сахарно-

го тростника, полный минералов. Можно приобрести в индийских магазинах.

Свами — человек, который принес духовные клятвы; почти то же, что монах или монахиня.

Сироп из ячменного солода — естественный подсластитель, изготовленный из проросшего ячменя, имеет сладость приблизительно 80% сладости меда; продается в большинстве магазинов здоровой пищи. Другой обычный подсластитель — солод, полученный из кукурузы или риса.

Соленые черные бобы — маленькие черные соевые бобы, сохраненные в соли. Продаются в китайских продовольственных магазинах. Бобы имеют ярко выраженный вкус и используются главным образом для приправ.

Соль морская — получаемый в результате выпаривания морской воды продукт, богатый минеральными веществами (вроде кальция), которых мало в обычной поваренной соли.

Строгие вегетарианцы — люди, которые не едят никаких продуктов животного происхождения, никаких молочных пищевых продуктов и меда.

Тамари — вид соевого соуса (из соевых бобов и пшеницы), который получают в результате естественного, а не химического процесса. Он содержит много важных минералов, но он очень соленый (хотя не столь сильно, как обычный соевый соус) и его следует использовать в весьма ограниченных количествах. Если тамари недоступен, используйте обычный соевый соус.

Тамас — одна из трех гун (принципов йоги); отражает качество темноты, инерции и лени. Человек, следующий йогическому

питанию, старается избегать пищи типа тамас, так же как ситуаций и состояний, которые являются тамас.

Тапас — термин, означающий в переводе с санскрита «аскетизм» как средство укрепления сознания. Многие йоги голодают или налагают ограничения на свои пищевые привычки ради увеличения своей мощи.

Тахини — паста из кунжутного семени с высоким содержанием витамина Е и минералов. Очень вкусна и может использоваться самым разным способом. Тахини можно купить в большинстве магазинов здоровой пищи. Если вы не можете найти его, то замените его арахисовым маслом.

Темпех — пища из окультуренной сои, иногда с пшеницей, рисом, просом, арахисом или кокосовым орехом. В нем высоко содержание витамина В₁₂. Никогда не ешьте темпех сырым; его надо полностью проварить или прожарить.

Топленое масло — очищенное сливочное масло. Масло нагревается, и твердые включения удаляются, оставляя только чистое сливочное масло. Можно купить в индийских магазинах или в универсамов.

Тофу — творог из соевых бобов; в единице веса тофу содержится больше белка, чем в животных продуктах; кроме того, в нем нет холестерина и мало калорий. Свежий тофу может храниться охлажденным больше недели в свежей воде, которую нужно ежедневно заменять. Тофу также можно купить сушеным, тогда его аромат отличается от свежего. Сушеный тофу надо замачивать перед применением. Если вы планируете использовать тофу в блю-

де из сырых продуктов, пропарьте его сначала в течение 2-3 минут, чтобы убить все бактерии.

Урид дал — высокобелковая разновидность белой чечевицы, которую можно купить в индийских продовольственных магазинах.

Чатни — индийская кисло-сладкая фруктово-овощная приправа.

Фенхель — сладкий укроп.

Хачо — соус мисо из темно-коричневых соевых бобов с сильным ароматом.

Хиджики — черная морская водоросль с резким вкусом; превосходный источник кальция, железа и йода.

Черная патока — пищевая часть сахарного тростника, остающаяся после того, как извлекается очищенный белый сахар. Это хороший подсластитель для сдобы. Можно купить в любом магазине здоровой пищи и в большинстве универсамов. Удостоверьтесь, что вы покупаете подсластитель, не содержащий серы (на упаковке должна быть надпись). Портвейн/ром, смешанный с патокой, имеет исключительно высокое содержание железа и помогает предотвращать анемию.

Шивананда — учитель Свами Вишну Девананды, вдохновитель международного центра «Шивананда-йога Веданта».

Экадаси — одиннадцатый день каждой из двух лунных недель. Многие из йогов полагают, что это благоприятные дни для голодания.

ЛИТЕРАТУРА

The Book of Yoga The Sivananda Yoga Centre, Ebury Press

The New Vegetarian Colin Spencer, Gaia Books

The Complete Illustrated Book of Yoga Swami Vishnu-devananda, Crown Publishers

Meditation and Mantras Swami Vishnu-devananda, OM Lotus Publishing

Hatha Yoga Pradipika Swami Vishnu-devananda, OM Lotus Publishing

Yoga Mind & Body The Sivananda Yoga Centre, Dorling Kindersley

The Life and Work of Swami Sivananda Vol 2: Health and Hatha Yoga Divine Life Society

Bliss Divine Swami Sivananda, Divine Life Society

Эта книга — классическое руководство по здоровому питанию, разработанное специалистами центра **«Шивананда-йога Веданта»**, и первая полная иллюстрированная книга по йогической кулинарии. Здесь приводятся рецепты с использованием полезных, экологически чистых продуктов, которые поддерживают жизнеспособность, энергию, здоровье, приносят радость и душевную гармонию. При разработке этих простых рецептов ведущие специалисты центра учитывали не только время дня, отведенное для принятия пищи, но и совместимость продуктов, и пищевые предпочтения широкого круга людей, в том числе и вегетарианцев.

ISBN 5-8183-1009-4



9 785818 310091

ГРАНД-ФАИР