

тропинка к здоровью

Валентина Травинка

# РЕЦЕПТЫ бабушки ТРАВИНКИ



ПИТЕР®

Тропинка к здоровью

Валентина Травинка

**Рецепты бабушки Травинки**

«Питер»

2013

## **Травинка В.**

Рецепты бабушки Травинки / В. Травинка — «Питер»,  
2013 — (Тропинка к здоровью)

Все книги Валентины Михайловны Травинки необыкновенны, и эта – не исключение. Ее кулинарные рецепты удивительно сочетаются с тем внимательным и добрым взглядом на жизнь, который знаком миллионам читателей. Но разговор в этой книге идет не только о вкусной и здоровой пище, в ней собрано все, что проверила на себе и своих сподвижниках «бабушка Травинка», – доступные всем упражнения, бани, массаж, молитвы, смягчающие душу, способы защиты от «злой энергии». «Рецепты бабушки Травинки» – книга о том, как сделать жизнь здоровой и доброй.

© Травинка В., 2013

© Питер, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	13
Глава 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Валентина Травинка

## Рецепты бабушки Травинки

### Предисловие

Вот прожила я уже почти семьдесят лет, много испытала в своей жизни. Были в ней и горечь расставаний, и предательство, и болезни, которые преследовали меня с самого детства, боль телесная и страх. Были и любовь, и семья, радости мимолетные, счастье короткое, даже известность Господь мне под конец жизни подарил (хотя к славе совершенно равнодушна). Но все же главное, что обрела я в своей жизни, – это удивительная теплота, любовь, нежность и дружба моих читателей. Нет большего на свете счастья, чем читать ваши письма, но нет и большей печали и горя, когда узнаю от вас о бедах, хворях и несчастьях... И как же, мои дорогие, мне хочется каждому помочь, вылечить-обогреть, отвести несчастья и развеять грусть.

Стараюсь на все письма ваши я отвечать. Завела даже специальные папки, в которые раскладываю ваши весточки по темам. В эту папку кладу с вопросами, касающимися конкретных случаев заболеваний. Сюда у меня все больше о проблемах гепатогенных зон да с просьбой подробнее объяснить про гаечку: как ею пользоваться да как с ней научиться «разговаривать». А сколько людей с наведенной на них порчей и сглазом! Конечно, много вопросов, как продлить свои дни, сделать себя бодрее, счастливее...

На одни письма я отвечаю, другие передаю знакомым народным целителям (если знаю, что они могут лучше меня помочь), но, к моему большому сожалению, некоторые ваши послания остаются без ответа. Не хватает у бабушки Травинки времени. Ведь кроме ответов на письма мне приходится и лекции читать, и встречи с читателями проводить, и к больным выезжать... Рано утром ваша шустрая бабушка встает и только поздно-поздно вечером, совершенно вымотанная и разбитая, домой возвращается. И приходится мне за свою старую-престарую пишущую машинку «Москва» садиться: надо к следующему утру в редакцию сдать несколько страниц рукописи или в газету статью закончить... Вот оттого, что некоторые письма ваши остаются без ответа, и задумала я свою книжку «Рецепты бабушки Травинки». Ведь вопросы, которые вы задаете мне, часто очень похожи бывают. Да это и понятно – живем мы с вами в одной стране, испытываем одни и те же трудности, поэтому проблемы, которые одолевают нас, так похожи друг на друга.

Вот и решила я написать такую книжечку, где смогла бы ответить сразу на много-много писем. И только собралась я за это взяться, встретила мне на жизненном пути удивительная женщина – Нонна Колокольчик, к которой тоже приходят письма от женщин из всех уголков нашей необъятной страны. Поэтому я сразу увидела в ней своего соратника, ведь именно с таким человеком, для которого главным делом жизни является переписка с женщинами трудной судьбы, мне и удалось осуществить свое заветное желание: написать эту книгу.

Я хорошо вижу, что Нонна обладает необыкновенно сильным биополем, которое притягивает к ней людей. Поэтому, кстати, и предложила Нонне Владимировне создать клуб по переписке «Спасение», где люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию, всегда могли бы рассчитывать на поддержку и совет тех, кто справился с подобными трудностями. Может, мы и еще одну книжку напишем – под названием «Ключи от женского счастья», в которой расскажем, как преодолеть самые трудные моменты в жизни: болезни, старость – да как обрести и сохранить здоровье и счастье...

Не удивляйтесь, если вдруг в ком-нибудь, о ком мы рассказывать будем, вы узнаете себя или близких людей. Нет, конечно, вряд ли это именно о вас, однако ваше письмо мы тоже читали, и ваша история, ваши жизненные события влились в энергетический поток этой



книжки. Ведь давным-давно я знаю, что мои книжки наполнены информационно-энергетическим потоком. Поэтому-то они и оказывают лечебный эффект.

Именно поэтому эта книжечка совершенно особая: в ней скрыта сила многих людей, которые обращались ко мне с вопросами, рассказывали о своей жизни... Конечно, дорогие мои, найдете вы в этой книжке и мои любимые рецепты блюд, которые я готовлю и для себя (они совсем простые), и для друзей (эти посложнее), но главное, что их объединяет, – это то, что полезны они для здоровья.

Систем питания, которые, никто спорить не будет, составляют основу здоровья, на сегодня развелось видимо-невидимо. Зайдешь в книжный магазин, полистаешь книги, где о здоровом питании говорится, и рукой махнешь... В одной все так учено, столько теории, что только академику и разобраться; в другой все подробно рассказано, однако ни одного рецепта не дано; а бывает – все хорошо, да только такие продукты там описаны, что человек их не только не видел никогда, но вслух и назвать не может...

Я всегда говорила и буду повторять, что следовать надо самому главному подсказчику: своему организму, своей подкорке (то бишь внутреннему голосу). Кстати, поэтому-то в этой книжке так много рассказано о гаечке – индикаторе, который, по моему глубокому убеждению, связывает нас с глубинами нашего разума. Когда-то, с тех пор уже немало воды утекло, раздумывала я, голодать ли мне по системе Поля Брэгга или нет. И после долгих колебаний решила: зачем морить себя голодом, утомлять печень, желудок и другие органы? Не лучше ли просто не объедаться, есть поменьше?

А тут еще и внутренние голоса запретили мне голодать. Трижды моя печень выкидывала такие финты, что я едва не отдавала концы на 47-м часу голодания. Хорошо, что я услышала те голоса. И послушалась их. Бывает, человек и слышит предупреждение, но поступает по-своему, ибо, считает, что «надо перетерпеть».

О диетах и говорить не приходится: столько их напридумали, что жизни не хватит перепробовать все на себе. И тут хочу привести слова доктора-практика: бросьте все диеты, одно запомните: не надо есть селедку от головы до хвоста, ограничьтесь кусочком-другим! Отличный совет, не правда ли? Не могу не назвать его фамилии, милого доктора Волкова из поликлиники. Он разрешил мне баловаться кусочком селедки, что привело только к улучшению моего здоровья. Несколько лет он поддерживал тяжелобольного ветерана войны (которому давно прочили скорую смерть) маленькой стопочкой коньяка. Отменил напрочь таблетки и уколы и заменил их чарочкой.

...Конечно же, познакомившись с учением легендарного Порфирия Иванова, тотчас решила «последовать». Ранним утром, по совету приятеля, в двадцатиградусный мороз (то было в крещенские дни!) я пробежала семь остановок чуть ли не в купальнике и, конечно же, босиком! Хорошо, что на финише – в одной из ленинградских квартир – друзья знали, как спасти человека от холодового стресса...

Зато с каким удовольствием изучаю книжечку Себастьяна Кнейпа о лечении холодной водой! И с величайшим удовольствием и пользой выполняю его советы.

Не обязательно следовать всей методике, как говорится, от «А» до «Я», и к тому же неукоснительно. Можно взять частичку ее, которая показалась вам хорошей, полезной, давно искомой и счастливо найденной. Для меня такое решение в вопросах питания давно найдено: здоровье + аппетит! И надо сказать, что отсутствие как первого, так и второго заставляло меня всю жизнь, когда я готовила для себя, заботиться о том, чтобы еда хотя бы не убавляла здоровья и была приготовлена со смекалкой и выдумкой. Поэтому я хотела бы рассказать немного подробнее о Системе питания бабушки Травинки. Вот как высоконаучно оценила я свои скромные успехи в кулинарии!

1. Еда должна быть вкусной и обязательно если не оздоравливать организм, то хотя бы не заставлять его страдать понапрасну. И вот к какому выводу я пришла (к своему стыду, не так уж и давно): люди, которые не едят мяса, чувствуют себя лучше, болеют меньше, а уж если и занедужат, то вылечить их проще и быстрее, чем мясоеда.

2. Не обязательно строго следовать правилам и указаниям всевозможных методик, но необходимо прислушиваться к самому себе, понять, что нужно именно вашему организму, что идет лично вам на пользу.

3. Готовя еду, как для себя, так и для других, необходимо зарядить ее своей доброй энергией, передать частичку своего тепла.

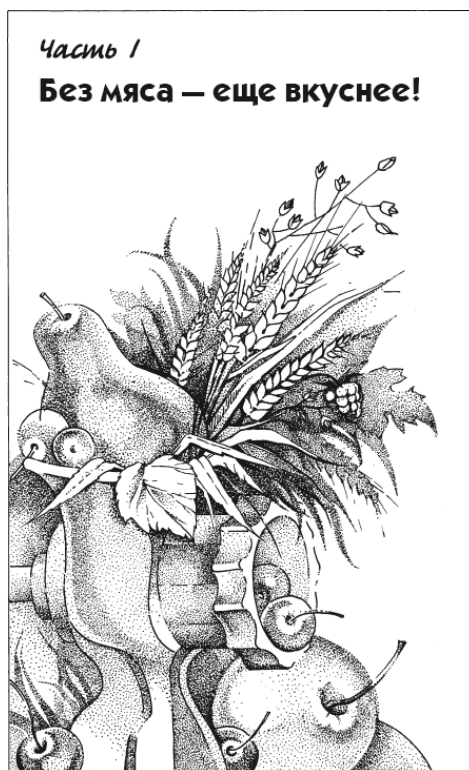
4. Продукты, как сырые, так и уже приготовленные, можно всегда проверить гаечкой, годится вам пища или нет. Так что на кухне вам понадобится шустрый индикатор-маятник.

Так что, как вы поняли, дорогие читатели, эта книжечка посвящена самым главным рецептам в нашей жизни: как избавиться себя от хворей, как обрести здоровье, как сохранить радость и любовь в своем сердце. Все это сделать не так уж и сложно, могу вас уверить: ведь все, о чем здесь написано, я проверила на себе. И нет у меня сомнения, что если вы воспользуетесь хоть немногими рецептами бабушки Травинки, то во многом ваша жизнь изменится к лучшему. Дай вам Бог счастья, мои дорогие!

*Валентина Травинка*

## Часть 1

### Без мяса – еще вкуснее!



## Глава 1

### Поговорим о мясе

Часто на лекциях меня спрашивают: «Валентина Михайловна, едите ли вы мясо?» И в последнее время я честно и коротко отвечаю: «НЕТ!» Конечно, затем уже начинают мои слушатели расспрашивать: «Почему?..» Вот с этого *почему* я и хотела бы начать.

Может, кому-то покажется странным, но отказаться от мяса заставили меня не теоретики здорового образа жизни (труды которых я проштудировала основательно), а вы, мои дорогие читатели. Да-да! Ведь если близкие люди избавились от застарелых болячек, выглядят лучше, глаза их блестят, а мы знаем, что перестали они есть мясо, то это куда убедительнее, чем самые толстые книги. Так и со мной случилось. Я много писем от вас получаю, и почти во всех рассказываете вы мне о своих неполадках со здоровьем. И вот, отвечая на письма (к сожалению, не на все), я зачастую рекомендовала-советовала: воздержитесь от мяса неделю; не ешьте мяса месяц... Представьте: те из моих пациентов, кто, применяя, например, для оздоровления голубую целительницу-глину, последовал моему совету и во время вышеозначенного лечения не ел мяса, значительно быстрее избавились от многих неприятностей в организме. Да и в разговорах со мною люди все чаще и чаще мне говорили: «Спасибо вам, Валентина Михайловна, за ваш самый главный совет». Я не всегда и понимала, о чем речь идет. А ведь все о том же: чем меньше мы едим мяса, тем больше в нас жизни.

Окончательно убедилась я в справедливости этих слов не так уж и давно. До некоторого времени и я иногда позволяла себе... некоторые излишества. В Испании, путевку куда мне подарило родное издательство, думала я, закончу свои дни: так «вкусно», «сытно» кор-



мили меня испанские кулинары. Чего только не придумывают они! Масла не жалеют, пряностей тоже, миндаля у них леса и перелески, земли не видать из-за деревьев, на которых созревают орешки. Вкуснота! Мясо острое, с подливами, тушеное... В моем письме к читателям из этой удивительной страны я писала: «...части моего тела стали мне подсказывать, что именно запаршивело в них. Ничего себе! Что это я не могу свободно, как еще недавно, пальцами ног шевелить? И почему они стали толстыми, как сосиски, ни с того ни с сего, за какие-то пять-шесть дней?! А про то, чтобы стать на цыпочки, и речи быть не может!

Господи, позвоночник-то мой многотрадальный стал не по дням, а по часам тяжелеть, будто на него кирпичи накладывать начали... Складки “железобетонные” возле выросли, не ущипнешь, и до того болезненные... Создавалось впечатление, что как раз туда, в эти отвисающие по бокам некрасивые бурдюки и направлялись те куски мяса, что я поедала.

Просто гибель пришла!

Про цвет лица умолчу, как не стану говорить и о морщинах, которые стали этак нахально прорезать мое изрядно пополневшее лицо. Одним словом, никакого натягивания кожи вовсе и не произошло, потому как ожорство никому красоты и свежести еще не приносило.

Каково! Все мои старые болезни-немочи вдруг напали на меня: колит, печень будто взбесилась, поджелудочная железа спать не давала... И ясно мне: мясо обострило, выявило все мои хронические хвори. Мясо напало на них, придало новых сил, с которыми они и атаковали бедную старушку.

Я считаю все происшедшее со мною экспериментом на самой себе. Ведь известно, что отрицательный результат тоже полезен.

Так что как приехала я домой, пришла в себя, так и начала внимательнее присматриваться к тем, кто ест мясо, и тем, кто отказался от него. Каким образом? Ну конечно же, с помощью моей помощницы, ушедшей гаечки (кто не знаком с ней – загляните-ка сразу в последнюю часть этой книжки).

Стала я, как говорят, набирать статистический материал. Как раз вскоре после моего приезда привели ко мне мужчину. Жалуется на все сразу. Видно, действительно плохо ему, по глазам видно: затравленные, испуганные... Начинаем мерять гаечкой: печень – минус, поджелудочная, особенно задние ее доли, тоже имели минус.

– Да, много чего у вас тут накопилось, – комментирую я и предлагаю пациенту не спешить с лечением, а неделю посидеть без мяса. Семь дней прошло, встретились мы и опять принялись за обследование. И что же вы думаете? Если раньше задняя печеночная зона минусовала, а спереди вообще шел серьезный минус, то теперь сзади появился хоть и маленький, но плюс, а спереди минус почти исчез. Это значит, печень начала после небольшого поста выдавать положительную энергию. Значит, физиологические процессы в ней протекать стали более или менее нормально.

– Да, – признался мой пациент, – было мне очень трудно соблюдать ваше указание, но я постарался и лучше стал чувствовать себя.

Действительно, минус, которым человек был как бы окружен, исчез. Я смогла поставить более точный диагноз, поскольку больное место сильнее проявилось – там и лечение можно было назначить. До этого же видела я только жалобы организма на еду, которой он засорял-мучил свое тело.

Статистического материала у меня теперь хватает на то, чтобы переубедить целый полк скептиков. Я даже прошу тех, кто ко мне записывается на прием (если дело не очень срочное), недельку воздержаться от мяса. Уверена, что вы поддержите меня в этом: поменьше мясного, а лучше вообще без него, ведь это поможет без таблеток и инъекций изъять многое, что нарушает здоровье.

Многих людей, конечно, не надо сегодня долго уговаривать следовать столь простому правилу в жизни, потому как многие из нас отказались от излишеств в еде (в этом, может, и

закljučается для нас самое положительное в происходящих переменах). Но вот иногда, дескать, можно себе позволить: пенсию получили или зарплату наконец выплатили... Или как не побаловать внука котлеткой (жареной!)... При том что добрая и любимая бабушка сама-то мясного и в рот не берет (скажем, потому что читала книжки Травинки). А все это происходит от нашей непоследовательности. Мне нельзя, ну а он еще молодой, пусть ест... И за этими словами слышу я продолжение: вот потеряет здоровье, как я, будет по поликлиникам все дни проводить, книжки о здоровье штудировать, вот тогда... А может, не доводить, мои дорогие, до пресловутого тогда? Может, начать сегодня?

Не люблю я перегружать читателя множеством цитат и ссылок на авторитеты, но давайте все же послушаем, что по этому поводу говорят ученые. Один из главных доводов в защиту вегетарианского образа жизни заключается в том, что человек от начала своего – существо травоядное. Мы, оказывается, просто-напросто не приспособлены к нормальному перевариванию мяса. А это значит, что с каждой порцией свининки или говядинки закидываем мы в свой организм отрицательную энергию, наполняем его болезнями-хворями. Тут уж ученые не скупятся: недуги мясоеда поджидают серьезные и многочисленные. И рак, и сердечно-сосудистые заболевания в этом грозном перечне имеются. Поскольку при употреблении мяса организм получает больше холестерина, чем надо, то и откладываются его излишки на стенках сосудов. Просвет в них сужается, значит, повышается кровяное давление, а за этим следует и сердечная недостаточность, и инсульты... Так что тут уж выбирать надо самому: быть здоровым или всю жизнь бороться с болезнями.

Животные, которым изначально было предписано пожирать живое, питаться мясом своих жертв, имеют по сравнению с человеком гораздо меньший кишечник, что позволяет хищникам вовремя выводить быстроразлагающееся и выделяющее токсины мясо. Мы с вами, как и все существа травоядные, имеем кишечник, приспособленный к неторопливому, вдумчивому перевариванию растительной пищи. Она разлагается гораздо медленнее, чем мясо. Долго идет мясо по нашему кишечнику, отравляя бедное тело токсинами: страдают почки (им выводить неимоверное количество грязи), печень... Вот так и развиваются подагра, артриты, ревматизм... А потом мы с ними боремся всю жизнь.

Однако предчувствую, что воскликнут некоторые мои читатели: «А как же белки? Их-то в растительной пище меньше, чем в животной!» И будут эти образованные читатели совершенно правы. Меньше. Но человеку-то, оказывается, и не нужно столько белков. Их чрезмерное потребление тоже не идет организму на пользу.

Впрочем, известно, что, например, чечевица, арахис, сыр содержат белка больше, чем мясо. К тому же белки растительного происхождения усваиваются организмом куда лучше, чем животные белки.

А кто боится, что, употребляя постную еду, недополучит каких-то белков (такое мнение весьма широко бытует), тех ученые успокаивают: растительный мир является источником всех, абсолютно всех видов белков.

Тут хочется и свои добавить ощущения-наблюдения. Уже много лет мне приходится работать очень интенсивно. Днем больным людям, как правило, помогаю, вечером обычно лекции читаю или встречи провожу с читателями, а ночью пишу свои книжечки. Устаю я, конечно, сильно. Но могу точно сказать: пока я хоть и немного, но употребляла в пищу мясо, было мне гораздо тяжелее переносить напряженный ритм жизни. Как только я полностью отказалась от этой привычки, и усталость стала меньше чувствоваться. Работа продуктивнее пошла. Значит, больше смогу сделать для людей! Разве это не радостно?!

И еще один довод против мясоедства. Приведу историю, о которой упоминал Лев Николаевич Толстой.

Один путешественник подошел к африканским людоедам в то время, как они ели какое-то мясо. Он спросил их, что они едят. Они отвечали, что мясо было человеческое.

«Неужели вы можете есть это?» – вскрикнул путешественник. «Отчего же, с солью очень вкусно», – отвечали ему африканцы. Они привыкли к тому, что делали, и даже не могли понять, к чему относилось восклицание путешественника.



Так же не понимают мясоеды того возмущения, которое испытывают вегетарианцы при виде свиней, ягнят, быков, поедаемых только потому, что мясо это вкусно с солью.

Господь через первородного сына своего Христа и его пророков звал нас к высоконравственной жизни. Прислушаемся же к тому, что Он нам советует, вернемся жизнью своею к тем временам, когда подаренных Вседержителем плодов, овощей и полезных растений было достаточно для всех. Их хватало для того, чтобы человек выполнял любую работу, даже самую тяжелую, ибо Господь снабдил их энергией великой силы и мощи. И давайте вместе с вами отведем руку сердобольной мамыши, которая запихивает силком в рот своего толстенького чада третий кусок мяса и до того его допотчевала сим продуктом, что мальчик уже стал походить на девочку, а десятилетняя девочка-сестричка сильно смахивает на юную женщину – такие у нее полные ляжечки... Удержите ее руку, прошу вас. Приведите ей цифры, известные всему миру, которые рассказывают о том, сколько одиннадцати-двенадцатилетних рожают чуть ли не на уроке... Созрели!

Девочки-то ищут общения (теперь оно называется сексом) со взрослыми мужчинами, потому как их сверстники не в состоянии вытянуть из жира, обвившего периною их тело, признаки мужества, которые вкладывает Бог при рождении всякой особи мужского пола.

Остановите ее руку с куском мяса! Внушите ей, что пора, ой как пора исправлять ошибки, если мы не хотим превратить наших потомков в этикие бесполое пухленькие существа, которые уже сейчас (во всяком случае, таких среди них немало) не способны «ловить мышей»...

А сколько детишек маются в клиниках из-за такой сердобольности родительниц! Ожирение печени, сердца... Многие из них безнадежны. Полнота вовсе не здоровье. Напротив. Вот недавно посетили наш город и победили в спорте наших упитанных пацанов их сверстники из Индии.

Наше руководство сокрушалось: чем же мы индийцев кормить-поить будем? Их тренер спокойно ответил: с едой у нас проблем нет ни в одной стране мира, потому как наши пацаны – вегетарианцы. Так вот, десять ноль в их пользу, друзья мои. Почему именно десять? Да потому, что именно столько им лет от роду и такое же количество годков они питаются, как все земляне до потопа: овощами, фруктами, семечками, орехами и зеленью.

– Зато вон какие тощие, кости да кожа, – сокрушаетесь вы. Не будем жалеть юных гостей, обратите внимание, какие они стройные, подтянутые. А ведь на вашего отпрыска взглянешь, мамочка, так какая первая мысль приходит в голову? Ой, скорее всего, к седьмому месяцу беременности дело подходит. Фу, да ведь то мальчик, а не девочка. Сразу и не распознаешь...

Вот поговорили мы с вами о вреде мяса как для организма, так и для нашей души. У нас-то с вами, дорогие мои читатели, в подкорке уже поселился образ этого врага, мы-то с вами знаем, что ничего хорошего ни в постной говядине, ни в жирной свининке нет. А вот

как быть с теми, кто рядом с нами, кого мы любим и кто отказаться от этой привычки не может? Мучаются многие, звонят: Валентина Михайловна, помогите! Муж (сын, зять, дочка, невестка, внуки...) согласны с тем, что вы про мясо говорите, а вот отказаться от него не могут. Не огорчайтесь! Я вам сейчас расскажу, каким образом можно без большого труда любого человека от вредной привычки, от мясоедства, отучить. Да так, что близкий ваш, может, и не заметит, что стал вегетарианцем. Думаете, Травинка сейчас учить будет вас подсыпать в еду волшебных снадобий или заговору какому научит? Нет, не угадали. Никакого колдовства. Нам понадобится только умение вкусно готовить и знать, что и как на стол подавать.

Но только не забывайте об одном из главных кулинарных правил бабушки Травинки: готовя еду, как для себя, так и для других, нужно обязательно зарядить ее своей доброй энергией, передать частичку своего душевного тепла.

## Глава 2

### Как Оля Чижевская своего мужа кормила

На одной из моих встреч в кинотеатре «Меридиан» обратила я внимание на молодую симпатичную женщину. На глазах слезы, грустная. Пока со мною разговаривали мои постоянные слушатели, она стояла тихо в стороне. Я потом сама к ней подошла... И вот что она мне рассказала.

«Оля, так меня зовут. Мы с мужем живем вместе пять лет. У нас есть годовалая малышка, Варенька. Все вроде бы прекрасно, муж шофером работает, да вот беда: настроение плохое, голова болит, ничего после работы делать не хочет, смотрит телевизор и все ругает, что там показывают. В общем, на всех кидается. Конечно, если желудок болит, до мира ли в семье! И толстеть начал, просто не по дням, а по часам, тоже ему настроения не прибавляет. Не знаю, что и делать. Хотела его на диету посадить. Да разве его уговоришь! Он ведь без мяса не может. Говорит, что работа тяжелая... Так и ест все жирное, жареное, сок течет по подбородку, мясо рвет зубами, чавкает... Мне страшно смотреть на него... Я ведь вашу книжку “Разыщи в себе радость” наизусть знаю. Пыталась его кормить, как вы писали в ней, но вижу, недоволен он мною. Злится на меня, а я его разлюбить боюсь! Помогите, Валентина Михайловна!»

Да, в одной из своих книжечек действительно писала я на эту тему.

Из чего, например, сегодня можно приготовить семье обед? Первое, скажем. Только договоримся: мясо, кроме вреда, ничегошеньки не приносит.

Предложите-ка домочадцам... тюрю. Что еще за тюря?! – заворчали вы. Обыкновенная, под названием «хозяюшка».

Примемся за дело. Если имеется свежая сыворотка, то берете ее 3 стакана, 150 граммов ржаного черствого хлеба, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла и соль – по вкусу.

Наливаете сыворотку в тарелку, бросаете туда мелко нарезанный репчатый лук, кусочками (типа гренки) хлеб, добавляете растительное масло, перемешиваете и ставите готовое блюдо на стол.

Если не оказалось сыворотки, замените ее квасом (его, кстати, можно сделать самим, а не бежать за прокисшим и неизвестно из чего сделанным) либо холодной кипяченой водой (а можно и энергетической водой, помните, для питья: 1 чайная ложка соли на 3 литра).

Может быть, вы посушили летом листья смородины? Разотрите их и посыпьте вашу похлебку. Неплохо добавить и листиков малины, зеленого лука, если вы имеете обыкновение выращивать его на окне (именно хозяйшке присуще такое!). Великую пользу и аромат придаст вашему первому блюду мелко крошенный, чуть даже помятый чеснок, всего одна долька на тарелку...

Не надо скептически ухмыляться! Блюдо получится легкое и полезное. Отдохните от мясopодуктов, пожалейте свой желудок, а то он аж скрипит от ваших подношений...

А про сбитень, который в кувшинах стоял на каждом столе в былые времена, вы слышали? Нет?! Милые вы мои, когда вы освоите приготовление его, то забудете про то, что в бочке на углу иногда появляется квас! Зачем он вам, ежели вы сами в состоянии приготовить всего за полчаса душистый напиток? Ну вижу, уговорила я вас на сбитень! В любой семье, за любой чертой бедности (как модно теперь выражаться) имеется полная возможность изготoвить его. Начинаем?!

Половину чайной ложечки сухой мяты и столько же листьев малины или смородины (думаю, что можно и того и другого, я, например, так и сделала) заливаем крутым кипятком (два стакана). И пусть постоит около получаса.

Процеживаете, добавляете три чайные ложки меда (можно и поменьше, чтобы питье получилось не слишком сладким). Теперь как следует его перемешайте (до пены), и можно подавать на стол. Конечно, неплохо бы добавить сок лимона, можно заменить его душицей, чабрецом, любой нашей северной травкой – для аромата.

Кому понравится, пусть настаивает напиток под подушкой, что и для листочков очень хорошо, они полностью восстановят живой запах, словно вы их только что сорвали...

Так вот, Оля приготовила и сбитень, и чудесную, нежную тюрю. Муж поел-попил и говорит своей жене: «Ну теперь можно и мяса пожевать!» Вот ведь какой! Жена ему обед приготовила, на стол накрыла, все с любовью и вниманием... А он – мяса! В чем же дело?! А все весьма просто объясняется. Привык Олин муж к избытку белка в мясе. В растительной пище его гораздо меньше. Все верно. Но могу вас уверить: если составить меню правильно, то можно кормить самого что ни на есть мясоеда, и он доволен останется! Не верите? А вы попробуйте!

Сказала я Оле: «Приезжай-ка ты, лапушка, ко мне, мы с тобою и обсудим все вместе». И вот сидим мы с нею в моей кухоньке, я все свои рецепты, которые по папкам у меня во множестве разложены, достала. Сидим рядом да говорим ладком.

В первую очередь решили мы с Олей Чижевской главное: как подобрать рецепты таким образом, чтобы не было ее мужу «скучно» без мяса. Чтобы ел он все вегетарианское и похваливал. Разумеется, это должна быть пища, богатая белком, естественно, растительным. Что за продукты мы решили использовать? Ну, конечно, бобовые: чечевицу, горох, сою... да и много еще хитростей придумали, о которых сейчас и расскажем вам.

А поскольку никто не знал, что понравится, Олиному мужу, то меню на неделю мы составили очень пестрое. Что больше ему по душе придется, то потом Оля ему и готовить будет. Ведь еда-то мясоедов удивительно однообразна, им только кажется, что если сегодня они сосиски ели, вчера свинину жарили, а завтра будут рагу уплетать, то питаются они очень разнообразно. А на самом деле – все одно и то же: мясо, мясо... Организм стонет, жалуется: болит все, память слабеет, глаза хуже видят... А мы все мясо в него заталкиваем и не понимаем, что сами себе дни сокращаем!

На следующий день после нашего с Олей совещания она позвонила мне и радостно сказала о первом дне вегетарианства своего мужа.

Вот как он прошел. Утром Оля сразу же дала своему мужу два яблока. Это для разминки перед завтраком. А сама побежала, пока он бриться будет, кастрюлю каши из-под подушки доставать и из газет разворачивать. Оля ведь встала пораньше и чудо-кашей занялась: полтора стакана пшена хорошенько промыла, семь раз (последний раз горячей водой), залила пшено тремя стаканами кипятка и варила 5 минут на среднем огне под закрытой крышкой. В это время она мелко нарезала пучок петрушки, помидоры и чеснок, затем выключила огонь и высыпала все, что нарезала, в кастрюлю. Завернула и поставила под подушку с таким расчетом, что ее муж за стол сядет примерно через час.

А тем, кому столько времени утром уделить приготовлению завтрака, я могу посоветовать Олину кашу чуть по-другому приготовить. Просто поварить ее подольше на медленном огне (крышку не поднимайте, любопытство ваше все испортит). Пока кастрюлька на огне стоит и вода впитывается в пшено, поджарьте на подсолнечном или топленом масле помидоры, петрушку и чеснок нарежьте – и как раз время подойдет в горячую кашу все это всыпать, хорошенько перемешать – и на стол.

Потом Оля, пока муж ее с удовольствием уплетал за обе щеки свой завтрак, ему на работу сверточек с едой приготовила. А в нем бутерброды-объединение! На подсушенном хлебе «масло»



намазано. А масло-то это она приготовила из творога, добавив немного кефира, томатной пасты, растительного масла и протертого лука. Все это хорошенько перемешала и аккуратно на хлебцы намазала.

К вечеру муж вернулся и с любопытством поинтересовался, что его на обед ждет. Поскольку Оля к его приходу не все еще успела приготовить, то она попросила мужа не спеша съесть яблоко и отдохнуть. Когда он уже за столом сидел, то признался ей, что чувствует себя сегодня спокойно и хорошо. Причем Оля сказала мне с удивлением, что не было у него в глазах «волчьего аппетита», когда он набрасывался на еду с остервенением. Я Ольге объяснила, что он после работы немного отдохнул перед едой (это ведь тоже работа для организма, и еще какая!), а первый свой ненасытный голод заморил яблоком.

Вот уже суп в тарелке аппетитно дымится. Оля его так готовила. Сначала взяла двести пятьдесят граммов сои, конечно, перебрала ее, промыла хорошенько и положила в кипящую подсоленную воду (три чайных ложечки всыпала примерно в поллитра воды). Варила она это десять минут в кастрюле с открытой крышкой, а затем закрыла кастрюлю, уменьшила огонь до среднего и оставила так минут на двадцать, не забывая время от времени помешивать. Между тем Оля нарезала кубиками граммов семьсот разных овощей: морковку, помидоры, тыкву. Затем нагрела растительного масла в кастрюльке, три столовые ложки, и поджарила в нем одну чайную ложку семян горчицы. Когда семена перестали трещать, она добавила туда молотые пряности (две чайные ложечки кориандра, половину чайной ложечки кайенского перца) и жарила еще несколько секунд. Потом положила туда же нарезанные овощи, через пятнадцать минут, когда они подрумянились, выключила под кастрюлькой огонь. К этому времени и соя сварилась, получилась она мягкой, но не разваренной. Оля положила в сваренную сою поджаренные овощи и хорошенько перемешала. Уменьшила огонь и варила с открытой крышкой до тех пор, пока суп не загустел, а овощи не стали мягкими.

Съев этот удивительный суп (это ведь настоящий индийский самбар), Олин муж сказал, что ему очень понравилось и вроде бы он сыт уже, но если она еще что-нибудь приготовила, то он обязательно попробует. На второе Оля приготовила запеченные помидоры. Их готовить было проще. Оля опустила штук шесть помидоров (граммов восемьсот) сначала в горячую воду, а затем в холодную. После чего с легкостью отделила кожицу и нарезала очищенные помидоры ломтиками. Обваляла их в молотых сухарях (всего понадобилось двести граммов), положила в один слой на сковородку, смазанную топленным маслом (четыре столовые ложки), поверх положила нарезанный кольцами лук (три головки), поверх еще один слой помидоров в сухарях, верхний слой поперчила и запекла все это в духовке.

К обеду Оля своему мужу подала еще и салат. Делала она его следующим образом. Нарезала мелкими кубиками две средних размеров вареных свеклы и очищенный ревеня (его она взяла столько, чтобы получился стакан измельченного ревеня). Все это смешала с небольшим количеством нашинкованного лука, добавила несколько ложек сметаны, в которую предварительно подмешала немного тертого хрена, соль по вкусу и две чайные ложечки сахарного песка. Получился салат, вкуснее которого Олин муж ничего не пробовал.

После обеда Олин муж обычно утыкался в телевизор: все силы уходили у него на переваривание мяса. В этот же день предложил ей прогуляться. Неслыханное событие! А когда они возвращались домой, ее муж неожиданно сказал: «Не думал я, что курицы на грядках растут!» Оля не нашлась, что и ответить. И знаете, что оказалось: Олин муж подумал, что суп ему жена приготовила на курином бульоне! И долго не мог поверить, что дело все в сое, а суп самый что ни на есть вегетарианский.

Давайте-ка посмотрим, чем же Оля дальше своего мужа кормила.

## **Глава 3**

### **Семь дней без мяса!**

#### **День второй**

На завтрак Оля сделала морковные котлеты. С вечера она очистила килограмм моркови, промыла, натерла на крупной терке, опустила в кастрюлю, залила горячим молоком, добавила соль, чайную ложку сахара, столовую ложку масла и поставила тушить, не забывая, конечно, помешивать. Когда морковка стала мягкой, она добавила в нее полстакана манной крупы и, помешивая, поварила минут пять, после чего охладила морковь до 50–60°, вбила желтки из трех сырых яиц и все хорошенько перемешала. Утром Оля быстренько слепила из готового морковного фарша котлеты, смазала их яйцом, обваляла в сухарях и обжарила с обеих сторон. На стол мужу она подала бесподобно вкусные морковные котлетки со сметаной.

На работу Олин муж получил сверточек, а когда в обеденный перерыв открыл его, то обнаружил большой стаканчик из-под йогурта с какой-то снедью, украшенной сверху зеленой петрушкой, двумя маслинками и половинкой кружочка лимона. Он с большим удовольствием съел содержимое стаканчика, но так и не понял, что же это такое было. И только дома выяснилось, что Оля приготовила ему икру из манной каши.

Для этого Оля в полтора стакана подсоленной воды всыпала 2 столовые ложки манной крупы и сварила ее до густоты. Затем, непрерывно размешивая, охладила. После этого, не прекращая размешивания, она влила кофейную чашку растительного масла, добавила сок половины лимона и натертую головку репчатого лука. Затем она мелко нарубила 2 крутых яйца и еще раз все перемешала. Немножко черного перца, петрушки, 2 маслины, кусочек лимона – и перекус готов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.