

# ВЫСШИЙ ВКУС

*Философия вегетарианства  
и лучшие вегетарианские  
рецепты со всего мира*

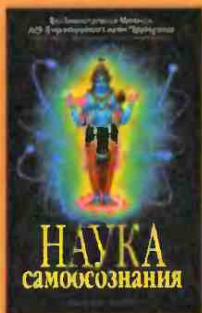


THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST



### Бхагавад-гита как она есть

«Бхагавад-гита» является квинтэссенцией ведической мудрости. В этом произведении в сжатом виде изложены основные идеи древнеиндийской философии, в том числе закон *кармы* и концепция перевоплощения души. Перевод и комментарии позволяют практически каждому проникнуть в тайны Вед, глубже понять самого себя и окружающий мир.



### Наука самоосознания

Сборник статей, лекций, интервью, эссе и писем А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, в которых он в доступной и занимательной форме раскрывает основные положения науки познания своего «Я».



### Божественная природа

В книге объясняется тесная связь между духовностью и материальным благополучием, показывается, каким образом потеря нравственных ориентиров может привести (если уже не привела) к экологической катастрофе. Авторы книги — ученые и религиозные деятели — говорят о том, что изменить мир к лучшему можно, только подняв свое сознание на более высокий уровень.



### Очерки ведической литературы

Очерки ведической литературы  
Эта книга — своего рода учебное пособие для тех, кто интересуется ведической литературой. Она раскрывает основные культурологические и философские понятия Вед, кратко повествует о великих учителях прошлого и дает возможность взглянуть на ведическое наследие с точки зрения священных текстов древней ведической традиции.

«Если бы у скотобоев были стеклянные стены, все стали бы вегетарианцами. Мы чувствуем себя спокойнее и лучше понимаем животных, зная, что не причастны к их боли».

*Линда Маккартни*

«Я промывал мозги молодежи, указывая им неверную дорогу. Я хочу извиниться перед детьми всего мира за то, что помогал компании, делающей миллионы на убийстве животных».

*Из публичной речи Джеффри Джулиано, актера,  
в 1980-х годах игравшего роль Рональда Макдональда*

«Ничто так не поможет здоровью человека и сохранению жизни на Земле, как распространение вегетарианства».

*Альберт Эйнштейн*

«Мясная индустрия тратит сотни миллионов долларов на то, чтобы говорить о своей продукции неправду. Но никакая лживая пропаганда не сможет придать мясу ореол безобидности. Все абсолютно ясно: поедание мяса наносит вред здоровью человека, разрушает окружающую среду и заставляет животных жить в постоянном кошмаре».

*Крисси Хайнд, певица и автор песен группы «Pretenders»*

«Ты называешь себя царем природы — но вернее назвать тебя царем хищников, поскольку в жестокости ты превосходишь их! — ведь ты заботаешься о них лишь ради того, чтобы в любой момент они могли отдать тебе своих детенышей, дабы тебе угодить язык. Ради этого ты готов стать могилой для животных. Я мог бы сказать больше, если бы мне было дозволено полностью раскрыть истину... Неужели природа не дает тебе вдоволь простой вегетарианской пищи, чтобы ты был доволен?»

*Леонардо да Винчи*

«Тысячи людей, которые заявляют, что «любят» животных, один или два раза в день садятся за стол, дабы насладиться плотью тех несчастных созданий, у которых отняли всё, которые перенесли ужасные страдания и кошмар скотобойни».

*Джейн Гудолл, д-р философии, борец за охрану природы,  
специалист по изучению приматов*

Книги Его Божественной Милости  
А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады

Бхагавад-гита как она есть  
Шримад-Бхагаватам, песни 1–10  
Шри Чайтанья-чаритамрита, Ади- и Мадхья-лила  
Кришна  
Учение Шри Чайтаньи  
Нектар преданности  
Нектар наставлений  
Шри Ишопанишад  
Свет бхагаваты  
Легкое путешествие на другие планеты  
Учение Господа Капилы  
Молитвы царицы Кунти  
Послание Бога  
Наука самоосознания  
Совершенство йоги  
По ту сторону рождения и смерти  
На пути к Кришне  
Раджа-видья — царь знания  
Бесценный дар  
Сознание Кришны — высшая система йоги  
Совершенные вопросы, совершенные ответы  
Жизнь происходит из жизни  
Путь к совершенству  
Путешествие вглубь себя  
Еще один шанс  
В поисках просветления

# ВЫСШИЙ ВКУС

*Философия вегетарианства  
и лучшие вегетарианские рецепты  
со всего мира*

На основе учения

Его Божественной Милости

А. Ч. Бхактиведанты Свами

Прабхупады

ачарьи-основателя Международного  
общества сознания Кришны



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

## The Higher Taste (Russian)

Поделиться своими впечатлениями, высказать пожелания,  
задать вопросы, а также заказать другие книги издательства  
«Бхактиведанта Бук Траст» вы можете по адресу:

125284, Москва, а/я 17

[www.krishna.ru](http://www.krishna.ru)

Перевод: Виджитатма дас

Рецепты: Курма дас

Цветная иллюстрация: Рамадаса Абхирама дас и Дхрити даси

Copyright © 2009 The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.

Рецепты на страницах 71 – 74, 85 – 93, 97 – 102, 106 – 108,

109 – 112, 126 – 127, 140 – 142, 145 – 147, 148, 154 – 156,

158 – 159 copyright © 1990 Bhaktivedanta Books, Inc.

Остальные рецепты copyright © 1998 – 2000 Philip Gordon

Фотографии блюд copyright © 1990 – 2000 Bhaktivedanta Books, Inc.

•  
[www.krishna.com](http://www.krishna.com)

[www.bbt.info](http://www.bbt.info)

ISBN 978-5-902284-18-5

# Введение



Мы посвящаем эту книгу нашему  
дорогому духовному учителю,  
Его Божественной Милости  
А.Ч. Бхактиведанте Свами  
Прахупаде, который познакомил  
западный мир с трансцендентным  
учением Господа Кришны.

# Введение

Побуждаемые самыми разными причинами — от здоровья и экономических соображений до этики и религии, — люди по всему миру становятся вегетарианцами. В одной только Америке вегетарианцем себя считает один из десяти. То же справедливо и в отношении Великобритании. В Англии каждую неделю вегетарианцами становятся пять тысяч человек.

Вот уже более двадцати лет «Высший вкус» является одной из самых популярных книг о вегетарианстве. Редакторы рады представить вам новое, улучшенное издание этой книги, с новыми рецептами, способными удовлетворить даже самых искушенных вегетарианцев. В их числе — рецепты блюд с пониженным содержанием жиров.

В нашей книге говорится о причинах, побуждающих людей отказаться от мяса. Кроме того, в ней приводится более пятидесяти рецептов изысканных вегетарианских блюд, которые введут вас в новый мир сказочных вкусов и непременно заставят забыть сомнительные удовольствия, получаемые от обычной пищи. А если вы думаете, что быть вегетарианцем — значит «сидеть» на салатах и овощах, сваренных на пару, вас ждет сюрприз. Используя опыт кулинаров со всего мира, эта книга научит вас готовить полноценную, питательную, вкусную и здоровую пищу. На ее страницах вы познакомитесь с кухней Латинской Америки, Европы, Азии, Ближнего Востока. Эти проверенные рецепты просты в приготовлении и придутся к любому столу, неважно, в какой части света вы живете.

## **Немного о названии этой книги**

Тем, кто хочет сделать свою жизнь лучше, следует знать, что умонастроение, в котором приготовлена еда, не менее важно, чем ингредиенты, из которых она приготовлена. Процесс приготовления пищи, совершаемый в должном сознании, может принести не меньшее удовлетворение и быть не менее благотворным для здоровья, чем любая другая форма медитации. В «Бхагавадгите» — древней книге мудрости Индии — Господь Кришна



объясняет: «Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение». Те, кто следует «Бхагавад-гите», знают, что приготовление и предложение Всевышнему чистой, натуральной вегетарианской пищи наполняет сердце блаженством. Процесс приготовления превращается в *йогу*. Это мы и имеем в виду, говоря «высший вкус».

## Логика вегетарианства

В начальных главах этой книги объясняются духовные и этические предпосылки для вегетарианства.

В первой главе показана связь между поеданием мяса и смертельными болезнями (рак, сердечно-сосудистые заболевания), что подтверждают исследования современных медиков. Во второй главе развенчивается миф о нехватке продовольствия и приводятся экономические данные, свидетельствующие о преимуществах вегетарианской диеты. Третья глава содержит этическое обоснование вегетарианства; в ней вниманию читателя предлагаются цитаты из трудов известных философов, писателей и религиозных лидеров. Также в ней рассматриваются принципы ненасилия, заложенные в иудаизме, христианстве, буддизме, индуизме. Четвертая глава посвящена роли вегетарианства в законе *кармы* и реинкарнации. В пятой подробно объясняется, зачем предлагать вегетарианскую пищу Верховному Господу (эта процедура — элемент системы *бхакти-йоги*), а также рассказывается, как это делать. Шестая глава содержит цитаты из книг величайшего знатока ведической культуры, Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады.

# 1

## Здоровье и вегетарианское питание

«Я не понимаю, почему, когда вы призываете к сбалансированной вегетарианской диете, это воспринимается как что-то из ряда вон выходящее, а когда кладете пациента на хирургический стол, это считается полезным и надежным с медицинской точки зрения».

Дин Орниш, д-р медицины, основатель, президент и директор  
Исследовательского института профилактической медицины  
(Саусалито, Калифорния), автор «Программы д-ра Дина  
Орниша для предотвращения заболеваний сердца»

По мере того как все более очевидной становится роль питания в укреплении и поддержании здоровья, все больше людей обращаются к вегетарианству. Чтобы оценить преимущества вегетарианства по сравнению с «обычной» диетой, рассмотрим два аспекта: строение человеческого тела и физиологический эффект от употребления в пищу мяса.

Процесс питания начинается с рук и рта, и анатомическое строение этих органов говорит о многом. Зубы у человека, как и у всех травоядных, приспособлены для перемалывания и пережевывания пищи. У людей, в отличие от плотоядных животных, нет острых клыков, предназначенных для разрывания плоти. Хищники, как правило, проглатывают пищу не пережевывая, поэтому им не нужны ни коренные зубы, ни подвижные челюсти. Что касается человеческих рук с их далеко отставленным большим пальцем и без острых когтей, то они гораздо больше подходят для сбора овощей и фруктов, чем для убийства жертвы.

## Переваривание мяса

Проглоченное мясо для удачного расщепления нуждается в желудочном соке с большим содержанием соляной кислоты. Желудок человека и других травоядных вырабатывает в двенадцать раз меньше кислоты, чем желудок хищника.

Различаются и кишечники зверей — мясоеда и вегетарианца. Мясо — мертвая плоть, которая почти сразу же после смерти животного начинает разлагаться. А разлагаясь, она отравляет тело. Именно поэтому плотоядные животные имеют пищеварительный тракт, по длине всего лишь в три раза превышающий их собственное тело, — им необходимо как можно быстрее избавиться от съеденной пищи. А у людей и животных, не употребляющих в пищу мясо, пищеварительный тракт в двенадцать раз длиннее тела.

### Особенности физиологии человека, хищников и травоядных

Плотоядные	Травоядные	Человек
имеют когти	не имеют когтей	не имеет когтей
нет пор на коже, тело охлаждается через язык	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение
острые резцы, предназначенные для разрывания мяса; нет плоских задних зубов, необходимых для пережевывания пищи	тупые резцы; есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи	тупые резцы; есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи
длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела животного	длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела	длина кишечника в 6 раз больше длины тела
сильная соляная кислота в желудке, необходимая для переваривания мышц и костей животных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных

И стремительно разлагающееся мясо остается внутри него чересчур долго, что вызывает многочисленные симптомы отравления.

Орган, которому этот яд наносит наибольший вред, — почки. Этот жизненно важный орган, вытягивающий из крови «отходы», испытывает перегрузку из-за ядов, которые в избытке оставляет в организме мясо. Почки даже «умеренного» мясоеда вынуждены работать втрое интенсивнее, чем почки вегетарианца. Почкам молодого человека еще под силу справиться с этой избыточной нагрузкой, но по мере того, как он становится старше, возрастает и риск почечных заболеваний, вплоть до полного прекращения функционирования почек.

Поджелудочной железе также крайне вредны токсины, оставшиеся в организме после мяса. Хищники питаются сырой плотью, тогда как людям больше по вкусу та, что прошла тепловую обработку. Но в процессе готовки мясо лишается входящих в его состав природных ферментов, облегчающих пищеварение у плотоядных. Как следствие, поджелудочная железа вынуждена вырабатывать больше желудочного сока, что приводит к постепенному износу этого органа, его ослаблению и в итоге — к заболеваниям.

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

Еще одним свидетельством неестественности мяса для человека является неспособность человеческого тела справиться с избытками животных жиров. Хищники могут без особого для себя ущерба переработать практически неограниченные количества жира и холестерина. В ходе эксперимента, длившегося два года, в пищу собакам добавляли до четверти килограмма молочного жира в день. Но это абсолютно никак не повлияло на уровень холестерина в их крови.

Способность же травоядных усваивать холестерин или избыточные жиры сверх той нормы, что требуется их организму, весьма ограничена. При избыточном потреблении этих веществ в течение долгого времени на внутренних стенках артерий образуются отложения (так называемые бляшки), что приводит к атеросклерозу — закупорке сосудов. Поскольку склеротические бляшки затрудняют приток крови к сердцу, во много раз возрастает возможность инфаркта, сердечных приступов и образования кровяных сгустков.

Мэрион Нестл, возглавляющая кафедру питания в Нью-Йоркском университете, говорит: «Мясо добавляет существенный процент избыточного жира в диету американца». Еще в 1961 году в «Журнале Американской ассоциации врачей» говорилось, что 97% случаев сердечных заболеваний (являющихся причиной более чем половины смертей в США) можно было бы предотвратить при помощи вегетарианской диеты. Это заключение подтвердила и Американская кардиологическая ассоциация, заявив, что диета с высоким содержанием жиров приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Приведем некоторые цифры для размышления. С понижением уровня холестерина на 1% риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается на 3-4%. А в крови вегетарианцев уровень холестерина, как правило, ниже на 14% по сравнению с невегетарианцами. Также, согласно статистике, риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у вегетарианцев вдвое меньше.

## Рак

Многочисленные наблюдения устанавливают прямую зависимость между мясоедением и раком кишечника. Мясная пища почти всегда обладает повышенным содержанием жиров и пониженным — пищевых волокон. Из-за этого она медленнее продвигается по кишечнику, и токсичные отходы наносят ему вред. Питер Р. Чик, профессор зоологии Орегонского государственного университета, пишет: «Уровень заболеваний раком кишечника в разных странах напрямую зависит от потребления мяса и животного жира на душу населения и находится в обратной зависимости от употребления растительной клетчатки. Даже самых убежденных зоологов и приверженцев мясоедения должны насторожить упрямые факты, подтверждающие роль употребления мяса в развитии рака кишечника». Кроме того, известно, что в процессе пищеварения мясо производит стероиды, обладающие канцерогенным эффектом.

Как упоминалось выше, у настоящих хищников их пища — сырое мясо — переваривается и выводится из организма быстро: всего за три часа. У человека же, с его длинным желудочно-кишечным трактом, на это уходит от двенадцати до восемнадцати часов. В теплой и влажной среде пищеварительного тракта мясо гниет и создает свободные радикалы — нестабильные и раз-

рушительные атомы кислорода, которые могут стать причиной рака, преждевременного старения и прочих пагубных явлений. Во время долгого процесса пищеварения эти свободные радикалы проникают в организм.

По мере того как продолжались исследования, число свидетельств, указывающих на связь употребления в пищу мяса с различными формами рака, росло с угрожающей быстротой. Вильям Кастелли, д-р медицинских наук, директор Государственного института крови, легких и сердца, возглавлявший исследование здоровья жителей г. Фремингема, пишет: «Растительная диета с низким содержанием жира не только на 85% снижает уровень инфарктов, но может и на 60% снизить уровень раковых заболеваний».

Пожалуй, наиболее шокирующие данные, полученные в результате исследований, касаются воздействия на организм человека нитрозаминов. Эти вещества образуются, когда вторичные амины, в изобилии присутствующие в пиве, вине, чае и табаке, вступают в реакцию с искусственными консервантами, находящимися в мясе. Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США (FDA) объявило нитрозамины «одной из наиболее грозных и универсальных групп известных науке канцерогенов... Их роль в возникновении у человека раковых опухолей породила в рядах специалистов растущее чувство тревоги». Д-р Уильям Лиджински из Окриджской государственной лаборатории провел эксперимент, в ходе которого нитрозамины добавляли в пищу подопытным животным. По истечении шести месяцев у всех животных были обнаружены злокачественные опухоли. Симптомы рака, говорит ученый, были «повсюду: на мозге, в легких, в поджелудочной железе, в желудке, в печени, в надпочечниках, в кишечнике. Это было сплошное кровавое месиво».

Недавние исследования воздействия нитрозаминов на организм человека еще раз доказали то, что уже давно известно: это — канцерогены. Люди, питающиеся мясом, во всех отношениях попадают в группу риска.

### **Опасные химикаты в мясе**

В мясе и мясопродуктах содержится и множество других опасных веществ, о которых потребители, как правило, даже не

подозревают. Гэри и Стивен Налл в своей книге «Яды в вашем теле» позволяют нам взглянуть изнутри на будни крупного мясокомбината: «Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2700 других препаратов, — пишут они. — Процесс химической „обработки“ животного начинается еще до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке».

Одно из этих веществ — рекомбинант «гормон роста крупного рогатого скота» (rBGH/BST), искусственный гормональный препарат, недавно введенный в США взамен диэтилстильбэстрола, признанного канцерогеном. Этот гормон используют, чтобы увеличить производство молока (хотя показатели производства молока в США и без того намного превышают норму). Помимо того, что молоко с добавлением rBGH/BST было признано опасным для здоровья (решением представителей Европейского союза и Канады), этот препарат представляет двойную угрозу и для тех, кто употребляет говядину, поскольку присутствует не только в молоке (не уничтожаясь даже при пастеризации), но и в значительных количествах в мясе.

Во-первых, у коров, употребляющих rBGH/BST, наблюдается предрасположенность к воспалению вымени. Чтобы противостоять этому, фермеры накачивают их антибиотиками, следы которых обнаруживаются в жировых тканях животных, а также в молоке. Это приводит к росту числа бактерий, стойких к антибиотикам, что делает все менее эффективными антибиотики, применяемые при лечении людей. По оценкам Управления по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США, пенициллин и тетрациклин экономят мясной индустрии 1,9 миллиарда долларов в год, тем самым давая хороший повод не замечать потенциальной опасности для здоровья людей.

Во-вторых, угрозу для здоровья представляет и увеличение количества IGF-1 («инсулиноподобный фактор роста»), обнаруженного в молоке с добавлением гормона. В организме человека IGF-1 действует точно так же, как в организме коровы, т. е. контролирует реакцию клеток тела на естественные гормоны роста. Увеличение количества IGF-1 в организме приводит к многочисленным

заболеваниям, среди которых не последнее место занимают рак толстой кишки, щитовидной железы, костной ткани, кожи и груди.

### **Коровье бешенство**

Губчатая энцефалопатия (BSE), или коровье бешенство: эта болезнь напугала весь мир. И не случайно.

Отчего же возникает эта болезнь? BSE, как говорят ученые, относится к классу болезней, истощающих головной мозг, — разновидности ее наблюдаются у овец, норок, оленей, лосей, кошек, людей. Изучая человеческую разновидность, исследователь Стэнли Прузнер, биохимик из Калифорнийского университета, установил, что рассадником инфекции являются *прионы*, аномальные формы обычных клеточных белков. Болезнь, как было доказано, передавалась при каннибализме (в случаях с ее человеческой разновидностью), но *вполне могла* переходить и от одного биологического вида к другому — к примеру, через зараженную говядину передаваться человеку.

Современные фермеры всего мира откармливают скот в специальных загонах, используя в качестве корма вместо травы зерно. Но зерно — слишком дорогой источник протеина, и фермеры решают поискать что-нибудь подешевле. Трупы животных, умерших от болезни, отходы мясной и кожевенной промышленности (составляющие до половины веса убитых животных), животные, погибшие на дорогах и усыпленные в ветеринарных клиниках, а также те, что были убиты для регуляции поголовья, — все они становятся добычей «переработки пищевого животного сырья» — особой отрасли промышленности, бюджет которой составляет 2,4 миллиарда долларов в год. В одном только Лос-Анджелесе каждый месяц в переработку поступает 200 тонн усыпленных животных. Те же цифры и в Великобритании. Трупы животных и части их тел варятся на пару, до тех пор пока не расслаиваются на жиры и твердые белки. Жиры используют в производстве косметики, смазочных материалов, мыла и свечей, а твердый протеин высушивают, размельчают и выпускают в продажу под наименованием «белковый концентрат». Именно его используют для откорма скота, добавляя животным в пищу. Коровы, овцы, цыплята и свиньи вынуждены поедать себе подобных.



В 1988 году в Великобритании было зафиксировано более 2 000 случаев заболевания коровьим бешенством. Несмотря на запрет кормить коров протеинами, полученными из мертвых коров, в 1992 году было зафиксировано уже 35 000 случаев. В 1993 году два британских фермера, разводивших молочный скот, умерли от болезни Крейтцфельдта—Якоба (СJD), человеческой разновидности коровьего бешенства. Стало ясно, во-первых, что через молоко BSE передается от коровы теленку и, во-вторых, что заразиться ею могут и другие биологические виды, употребляя в пищу инфицированное мясо.

Великобритания — не единственная страна, где практикуется откорм животных в загонах, и не она одна стала жертвой коровьего бешенства. Американские коровы также страдают от BSE, а американцы — от СJD. В апреле 1996 года в одном лишь Техасе (и то — только в северо-восточной его части) было зафиксировано 8 случаев болезни Крейтцфельдта—Якоба. При том, что нормальный коэффициент заболеваемости ею, до появления коровьего бешенства, составлял 1 смертельный исход на миллион человек.

И хотя правительства США и Великобритании призвали фермеров не использовать для откорма скота протеины, полученные из трупов коров, фермеры не спешат бросать эту практику и продолжают кормить травоядных животных искусственными белками. В качестве корма все чаще используют продукты, получаемые из крови путем распылительной сушки и практически не проходящие дезинфекцию.

В тот момент, когда пишутся эти строки (2006 год), в США, Англии, Шотландии, Швеции, Канаде и Японии зафиксированы новые вспышки коровьего бешенства. Опасность не миновала, а проблема далека от решения.

## **Другие опасности**

Нитрат и нитрит натрия — химикаты, предотвращающие гниение консервированного мяса и мясопродуктов (окорока, бекона, копченой колбасы, салями, сосисок и рыбы), — также опасны для здоровья. Эти вещества придают мясу его ярко-красный цвет, вступая в реакцию с пигментами крови и мышечной ткани. Если бы не они, естественный серо-коричневый цвет разлагающегося мяса, несомненно, отпугнул бы многих потенциальных покупателей.

К сожалению, эти химикаты не делают различий между кровью трупа и кровью живого человека, и многие люди, случайно употребив избыточную их дозу, погибают от отравления. Даже в меньших количествах эти нитраты представляют опасность, особенно для детей и младенцев, поэтому ООН, совместно с экспертной комиссией по пищевым добавкам Всемирной организации здравоохранения, предупреждает: «В детское питание ни в коем случае не следует добавлять нитраты». Э. Дж. Леман из FDA отмечает, что «определить грань между безопасным и смертельным количеством нитратов очень трудно».

Шок, который переживают животные на бойне, также добавляет в их мясо ядовитый «гормон боли» (очень сильный стимулятор). Вместе с присутствующими в крови мочевиной и мочевой кислотой — отходами жизнедеятельности животного, от которых невозможно избавиться, — он попадает в мясо и с ним — на стол потребителя.

## **Болезни**

Помимо опасных химикатов, мясо часто несет в себе следы болезней, перенесенных животным. Живущих в тесноте и грязи, убойных животных насильно кормят и подвергают жестокому обращению. Естественно, за свою жизнь они переносят гораздо больше болезней, чем перенесли бы в нормальных условиях. Представители санитарного контроля стараются отбраковать негодное мясо, но из-за давления со стороны производителей и нехватки времени на тщательное обследование (как правило, проверка длится не более двух минут) большая часть того, что выходит на продажу, далеко не так безупречна, как думает потребитель.

В любом случае методы санитарной проверки Министерства сельского хозяйства США (USDA) весьма сомнительны. Они основаны на так называемом «Акте санитарной проверки мяса», выпущенном в 1907 году, где инспекторам рекомендуется «ощупать и понюхать» мясо, чтобы определить наличие в нем болезней (т.е. довериться его внешнему виду и запаху). Но проблема в том, что таким образом невозможно распознать, к примеру, сальмонеллу, источник смертельно опасного заболевания. В 1996 году Министерство сельского хозяйства США изменило правила санитарного контроля, позволив мясозаготовителям

самим производить проверку своей продукции. Это привело к еще большему пренебрежению здоровьем потребителя.

И даже на соблюдение этих низких стандартов министерство смотрит сквозь пальцы. Главное бюджетно-контрольное управление США, одной из обязанностей которого является надзор за работой федеральных контрольных органов, говорит о неспособности министерства справиться с нарушениями на скотобойнях. В тушах животных, заготовленных компаниями «Свифт», «Эрмор» и «Карнэшн», были обнаружены фекалии грызунов, тараканы и ржавчина. Фелисия Нестор, директор по санитарной проверке продуктов питания Правительственной учетной программы, сказала репортерам: «Федеральные инспекторы исследуют не продукты питания, а документацию. А без одобрения министерства им не дают устранять из мяса фекалии и прочие загрязнители». 206 инспекторов, ответственных за санитарный контроль в 2004 году, признались, что «каждую неделю или каждый месяц были случаи, когда им не давали ничего предпринять против фекалий, рвотных масс, металлических осколков и других загрязнителей, обнаруженных в мясе». Таковы новые правила Министерства сельского хозяйства, говорили им. Некоторые инспекторы объясняли такую небрежность тем, что, если требовать строгого соблюдения всех правил, мясозаготовки придется прекратить.

Общеизвестно также, что высокое содержание бифенилполихлоридов (PCBs) обнаружено в морепродуктах. Причина этого — промышленные стоки. Некоторые PCBs действуют как диоксины (диоксин — один из самых токсичных искусственных химикатов), некоторые — как гормоны, а некоторые — как вещества нервно-паралитического действия. Они вызывают рак, болезни печени, врожденные пороки развития и другие серьезные заболевания.

## Пестициды

Большая часть зерновых, выращиваемых на Западе, идет на корм скоту. Допустимый уровень пестицидов в кормовых культурах гораздо выше, чем в тех, что предназначены для человека. Четыре основные культуры, идущие на корм животным, — это кукуруза, соя, хлопчатник и пшеница. Когда их обильно обрабатывают пестицидами, а затем скармливают скоту, в тканях животных накапливаются химические остатки, имеющие канцерогенные

свойства. Потом, когда животных отправляют на бойню, а неиспользованные части их тел перерабатывают, получившийся пищевой концентрат добавляют в корм другим животным. Химические остатки, и без того концентрированные, становятся еще более концентрированными, а затем попадают на стол к человеку! В книге «Безмолвная весна», вышедшей в 1962 году, Рэйчел Кэрсон говорит, что каждый год для сельского хозяйства выпускается свыше 289 240 тонн синтетических ядов в форме пестицидов и гербицидов. И большая их часть используется для кормовых культур. К 1998 году этот показатель вырос на 400%, а к настоящему времени — на 600%.

### **Питание без мяса**

Известие о том, что кто-то является вегетарианцем, как правило, вызывает закономерный вопрос: «А протеин?» На что у вегетарианца всегда есть хороший ответ: «А слоны? А быки? А носороги?» Представления о том, что мясо имеет монополию на протеин и что человеку требуется много протеина, чтобы стать сильным и энергичным, — миф.

В процессе пищеварения большая часть протеина расщепляется на составляющие его аминокислоты, которые затем используются для роста тела и восстановления тканей. Из двадцати двух аминокислот тело может синтезировать все, кроме восьми. Но эти восемь основных аминокислот в изобилии присутствуют не только в мясной пище! Молочные продукты, зернобобовые, орехи — все это богатый источник протеина. 30 г сыра, арахиса или чечевицы содержат больше протеина, чем гамбургер, кусок свинины или бифштекс. Д-р Фред Стейр из Гарвардского университета и д-р Мервин Гординг из университета Лома Линда провели крупномасштабное исследование, в ходе которого сравнили потребление протеина вегетарианцами и невегетарианцами. Они пришли к выводу, что «каждая группа минимум вдвое превысила норму потребления необходимых аминокислот».

Для многих американцев и европейцев протеин составляет более 20% их диеты, т. е. вдвое больше, чем рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения. Хотя недостаток протеина порождает упадок сил, усвоить избыточный протеин организм не может; белок превращается в азотные отходы, перегружающие почки, и в конечном счете выводится из организма, унося с собой

кальций. Многочисленные исследования установили связь чрезмерного потребления протеина с заболеваниями остеопорозом. Хотя ученые всегда считали остеопороз результатом нехватки кальция в костях, сейчас они поняли, что одна из причин этой нехватки — избыток протеина в питании.

Главный источник энергии организма — углеводы, протеин же в этом отношении — лишь крайнее средство. А его избыток, напротив, снижает работоспособность. Д-р Ирвинг Фишер из Йельского университета провел серию экспериментов, в которых показал, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо. Когда же он уменьшил потребляемое невегетарианцами количество белка на 20%, их работоспособность возросла на 33%. В ряде других аналогичных исследований было установлено, что правильно подобранные вегетарианские продукты содержат больше питательных веществ, чем мясо. Исследования же д-ра Дж. Йотекьо и В. Кипани из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же они в пять раз быстрее восстанавливают свои силы.

# 2

## Скрытая стоимость мяса: миф о дефиците

«Сократить употребление говядины и другого мяса — вот самое значительное, что вы можете сделать, чтобы остановить разрушение окружающей среды и сохранить природные ресурсы. Это дело нашего выбора. То, что благотворно для здоровья каждого из нас, благотворно и для системы жизнеобеспечения нашей любимой, но истерзанной планеты».

Джон Роббинс, автор книги «Диета для Новой Америки», президент Фонда спасения Земли, Санта-Крус, Калифорния

### Решение проблемы голода

Френсис Мур Лаппé, диетолог, автор нашумевшей книги «Диета для маленькой планеты», сказал однажды в интервью одной телекомпании, что мы должны взглянуть на кусок бифштекса так, как если бы это был «кадиллак». «Я имею в виду, — пояснил он, — что американцы ездят на ужасно неэкономичных автомобилях, думая, что бензин недорогой. И точно так же они питаются мясом, сильно заблуждаясь относительно дешевизны зерна, которым откармливают скот».

По данным Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов, более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм коров, свиней, овец, цыплят — животных, которые в конце концов оказываются на обеденном столе.

Но использование зерна для производства мяса — процесс безумно расточительный: служба экономических исследований

Министерства сельского хозяйства США показывает, что, затратив 16 кг зерна, мы получаем всего 1 кг мяса.

А по мере загрязнения мировых природных ресурсов перед нами встает еще одна проблема: вода (которая также нужна для откорма скота). По данным специалистов-почвоведов из Калифорнийского сельскохозяйственного университета, для того чтобы произвести 1 кг говядины, требуется 43 810 л воды, на 1 кг куриного мяса нужно 6 850 л, на 1 кг свинины — 13 700 л, тогда как на 1 кг салата-латука — всего 193 л, а на 1 кг пшеницы — 210 л. Писатель и активно действующий политик Джон Роббинс пишет: «Сегодня в Калифорнии, просто отказавшись от фунта говядины, вы сэкономите больше воды, чем если бы не мылись целых шесть месяцев».

В своей книге «Протеины: химический состав и политика» д-р Аарон Альтшул отмечает: если сделать пересчет на калории/гектары, окажется, что диета, состоящая из овощей и зернобобовых, способна поддержать в 20 раз больше людей, нежели диета, основанная на мясе. В нынешней ситуации около половины пахотных земель в Америке и большинстве стран Европы, Африки и Азии используется, чтобы выращивать корм скоту. Если бы вся эта земля использовалась для производства вегетарианской пищи, планета смогла бы с легкостью прокормить население в 20 миллиардов и больше.

Эти и подобные факты заставляют ведущих экспертов в области питания говорить о том, что проблема голода в мире во многом надуманна. Даже сейчас в мире производится достаточно пищи, чтобы накормить каждого из его обитателей. К сожалению, эта пища распределяется очень неэффективно. Специалисты из Всемирной лиги по проблеме голода пишут: «Большая часть голодных смертей происходит вследствие хронического недоедания, вызванного неравномерным распределением и неэффективным использованием существующих пищевых ресурсов. В то же самое время поддержание больших агропромышленных хозяйств, специализирующихся на откорме скота, и тому подобная расточительная деятельность способствуют стремительному загрязнению окружающей среды и быстрому истощению природных ресурсов, от которых зависит наша жизнь. Попытки произвести такими методами больше пищи приведут лишь к еще большему загрязнению воды, деградации почв и в конечном итоге к еще большему

голоду». В отчете, представленном на рассмотрение Всемирной конференции по проблемам питания, организованной ООН, говорится: «Чрезмерное потребление мяса богатыми значит голод для бедных. Этой расточительности следует положить конец, запретив выгоны, где убойных животных откармливают зерном, и, может быть, сократив поголовье мясного скота».

### **Живые коровы — экономический ресурс**

Совершенно очевидно, что живая корова может дать обществу больше пищи, чем мертвая. Из молока мы получаем сыр, масло, йогурт и другие продукты с высоким содержанием белка. В попытках разрешить проблему голода в странах третьего мира, люди обращают взор, к примеру, на Индию и удивляются, почему люди, вместо того чтобы есть коров, позволяют им питаться дорогим зерном. Большинство индусов считают коров священными и не отправляют их на бойню. Заинтересованные этим культурным феноменом, специалисты по экологии питания изучили симбиоз между людьми и коровами и попытались понять, действительно ли их сосуществование невозможно и не поможет ли убой коров разрешить проблему голода. Тщательно изучив положение коров в Западной Бенгалии, Стюарт Одендхол из Миссурийского университета обнаружил, что коровы вовсе не «отнимают» у людей еду, питаясь несъедобными для человека остатками культурных растений (рисовой шелухой, верхушками сахарного тростника и т. п.) и травой. «По правде говоря, — пишет он, — коровы превращают отходы, не представляющие для человека никакой ценности, в весьма полезный продукт». Это должно положить конец мифу о том, что люди в Индии голодают, поскольку не едят коров. Более того, исследования показали, что проблема с продовольствием в Индии связана с засухами, политическими переворотами и индустриализацией, а не с коровами. Это же справедливо и в отношении большинства стран третьего мира.

Если бы коров не убивали, они производили бы на свет огромные количества высококачественной, богатой протеинами пищи. В 80-х годах в Америке пришлось искусственно ограничить производство молочных продуктов! Правительство было вынуждено делать запасы масла, сыра и обезжиренного сухого молока. Поставки составили до 20 411 654 кг каждую неделю. 10 000 000 коров в Америке в это время производили столько молока, что прави-



тельство вынуждено было время от времени бесплатно раздавать тонны молочных продуктов бедным и голодным. Совершенно ясно, что коровы (живые!) — один из наиболее ценных пищевых ресурсов человечества. К сожалению, в середине 80-х правительство США скупило и отправило на бойни миллионы молочных коров, чтобы положить конец необходимости искусственно поддерживать цены на молоко, запасая молочные продукты.

Движения за спасение тюленей, дельфинов и китов процветают — так почему бы не появиться движению за спасение коров? С точки зрения одной только экономики это очень разумная идея!

### **Вы платите за мясо больше, чем вам кажется**

Мясоперерабатывающая индустрия — могущественная экономическая и политическая сила. Мало того что она тратит собственные миллионы на пропаганду мясоедения, она незаконно присваивает себе и часть наших налогов. В сущности, производство мясной продукции — процесс настолько расточительный и дорогой, что эта отрасль индустрии нуждается в дополнительных вложениях, чтобы выжить. Большинство людей и не подозревают, насколько щедро центральные правительства поддерживают мясоперерабатывающую индустрию при помощи грантов, хороших гарантий по займам, а также скупая излишек продукции, который после этого нередко уничтожают. Размер этих правительственных субсидий отражается на здоровье наших детей. В 2003 году в рамках Государственной программы субсидирования школьных обедов США школам было выделено более 6 миллиардов долларов, чтобы кормить учащихся недорогой едой. На первый взгляд — благотворительность, если бы не одно «но». Государственная программа субсидирования школьных обедов с самого начала преследовала две цели: обеспечить школьников здоровым питанием, независимо от дохода семьи, и привлечь субсидии в агробизнес, «поддерживая спрос на говядину». В свете всего, что говорилось выше об опасности мясной диеты для здоровья, встает вопрос — что же делать детям и тем семьям, у которых нет иного выбора, кроме как принять субсидированные обеды?

В наши дни федеральное правительство скупает продукты — по большей части мясные и молочные — более чем на 800 000 000 долларов в год и передает их в школы, чтобы кормить учащихся.

Хотя правительство должно покупать всю сельскохозяйственную продукцию — зерновые, овощи и фрукты, не только мясо и молоко, — оно делает закупки, что называется, «по протекции». В 2001 году Министерство сельского хозяйства США потратило 350 000 000 долларов на то, чтобы скупить для школ излишки говядины и других мясопродуктов — то есть вдвое больше, чем было потрачено на овощи и фрукты (которые большей частью были заморожены или консервированы). Дженнифер Рэймонд, диетолог, работавшая над составлением сбалансированного меню для школ, пишет: «Это прибыльная программа для поставщиков... С ее помощью поддерживают цены на сельскохозяйственную продукцию, а школы — это только способ избавиться от купленных товаров». Деньги, чтобы поддерживать эту «прибыльную программу», берутся из наших налогов. А гражданам остаются больничные справки их детей — ведь сейчас родителям приходится сталкиваться с проблемами, которых не было раньше: детским ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и другими «взрослыми» проблемами, порожденными диетой с высоким содержанием холестерина и жиров.

Еще одна часть налогов улетает в трубу в форме тех миллионов долларов, которые правительство США каждый год тратит на поддержку огромной сети инспекторов, занимающихся проблемой, о которой обычно умалчивают, — болезнями животных. А когда больных животных уничтожают, правительство платит владельцам компенсацию. В передовице «Нью-Йорк таймс» общая сумма субсидий названа «чрезмерной», а сам процесс выделения дотаций — «возмутительным разворовыванием государственной казны». Сейчас правительства экономически развитых стран выплачивают фермерам компенсации за коров, погибших от бешенства. В одном только 2001 году правительство Великобритании выплатило владельцам больных животных свыше 91 миллиона фунтов стерлингов. Правительства других стран также провели эту программу.

### **Загрязнение окружающей среды**

Другая цена, которую мы платим за употребление в пищу мяса, — ухудшение экологической обстановки. Служба сельскохозяйственных исследований США назвала сброс отходов и слив сточных вод из тысяч американских мясокомбинатов и откор-

мочных ферм главной причиной загрязнения рек и водостоков. Ни для кого не секрет, что источники чистой питьевой воды на планете не только подвержены загрязнению, но и истощаются. А особенно расточительно расходует воду именно мясная промышленность.

Джон Роббинс в книге «Революция питания» пишет: «За год в Соединенных Штатах уходит в переработку больше цыплят, чем живет людей на всем земном шаре, — 7 миллиардов 600 миллионов цыплят на 6 миллиардов человек. Индеек в США больше, чем *Homo sapiens*, — 300 миллионов птиц на 280 миллионов населения. Прибавьте к этому 100 миллионов свиней и 60 миллионов голов крупного рогатого скота. Как вы думаете, куда деваются экскременты такого количества животных?» Но кто будет об этом думать?

Хотя навоз всегда считался хорошим натуральным удобрением, ныне стало настоящей проблемой — как избавиться от огромных гор этого вещества. И к сожалению, большая его часть попросту спускается в наши реки. «Промышленное производство мясной продукции стало немыслимым источником загрязнения... В водах, загрязненных отходами от крупного рогатого скота, разводятся фистерии, зловредные бактерии, от которых гибнет рыба, а у людей нарывает кожа, помутняется рассудок и теряется память. В Соединенных Штатах скот производит в 130 раз больше отходов, чем люди... Эти мега-фермы постепенно разрастаются, и в населенных районах их отходы портят питьевую воду» («Тайм», 8 ноября 1999 года).

## Глобальное потепление

Атмосфера Земли состоит из смеси газов, соотношение которых оставалось постоянным в течение миллионов лет. Но на стыке двадцатого и двадцать первого века мы столкнулись с нарушением этих извечных пропорций. Природа поддерживает в атмосфере хрупкий баланс кислорода и углекислого газа. Но в последнее время концентрация углекислого газа стремительно возрастает, и результаты налицо: таяние полярных льдов, подъем уровня Мирового океана, заметные изменения климата во всем мире.

Виновником глобального потепления принято считать сжигание ископаемого топлива в огромных количествах. Несомненно, индустриальные страны производят самые серьезные выбросы

в атмосферу. Но не последний вклад в это дело вносит и сельское хозяйство, в основном из-за использования огромного количества азотных удобрений. Аммиачную селитру, самое распространенное из таких удобрений, получают из природного газа, который относится к ископаемому топливу. Четвертая часть азотных удобрений в США используется для выращивания кукурузы на корм скоту.

Хотя правительство Соединенных Штатов попыталось принизить значение глобального потепления, изменения климата могут повлечь за собой серьезные последствия для всех видов жизни. По самым скромным оценкам, за грядущее столетие средняя температура на Земле может вырасти на 4 градуса. Специалист по вопросам окружающей среды Дэвид Судзуки пишет: «Многие из нас могли бы приспособиться к изменению климата на один градус. Но четыре градуса — это, в сущности, разница между ледниковым периодом и временем, когда живем мы. Для того чтобы произвести такие перемены, природе понадобилось десять тысяч лет, а у нас речь идет о столетии! Спросите любого эколога — никто не верит в то, что мы сможем безболезненно приспособиться к таким переменам. Нас ждет массовое переселение видов на новые территории и огромные перемены в сельском хозяйстве и других сферах жизни, зависящих от климата».

Потребление мяса на Западе, по своим масштабам не имеющее равных, делает значительный вклад в эти изменения климата.

### **Социальная напряженность**

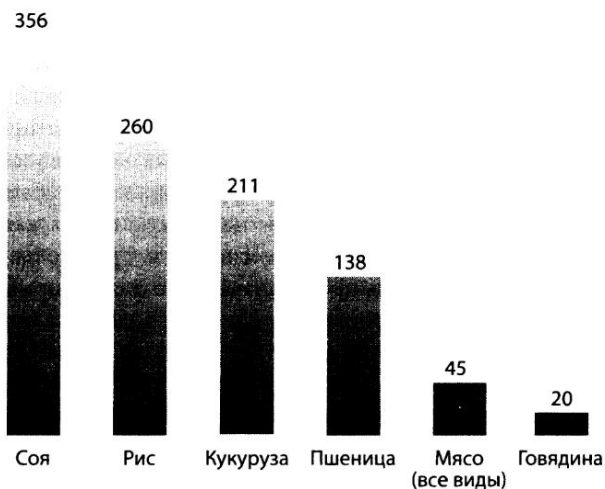
Расточительный процесс производства мяса, на который требуется гораздо больше земли, чем на овощеводство, на протяжении тысяч лет был источником экономического противостояния в человеческом обществе. Результаты исследования, опубликованные в книге «Растительная пища — человеку», показывают, что 1 акр земли, засеянный зерном, производит в 5 раз больше протеина, чем 1 акр пастбища, предназначенного для откорма скота. Акр бобов или гороха производит в 10 раз больше, а акр шпината — в 28 раз больше протеина. Подобное знали даже древние греки. В «Государстве» Платона великий греческий философ Сократ рекомендует людям вегетарианство, поскольку это позволит государству гораздо разумнее расходовать земельные ресурсы. Он предупреждает, что, если люди начнут есть животных,

понадобится больше пастбищных земель. «И страна, земли которой было достаточно, чтобы поддержать всех ее обитателей, не станет ли слишком мала после этого?» — спрашивает Сократ Главкона, который соглашается: «Да, это правда». — «И нам придется идти на войну, Главкон, не так ли?» На что Главкон отвечает: «Без сомнения».

Любопытно, что мясоедение играло роль во многих военных конфликтах, случившихся в эпоху колониальной экспансии европейских государств. Торговые связи с Индией и другими странами Востока, поставлявшими пряности, были источником серьезного соперничества. Европейцы питались солониной, и, чтобы скрыть и как-то «разбавить» однообразный и неприятный вкус пищи, они с радостью закупали мешки специй. Участвовать в торговле специями было столь большой удачей, что правительства и торговцы не стеснялись пускать в ход войска, дабы сохранить надежные поставки.

Даже в наше время большинство массовых конфликтов в мире сосредоточены вокруг нехватки продовольствия. Еще в 1974 году Центральное разведывательное управление США опубликовало

### Содержание протеина в различных продуктах, получаемых с акра с.-х. площадей



отчет, в котором говорилось, что в ближайшем будущем для жителей Земли наступит нехватка продовольствия, «если только передовые нации быстро и решительно не сократят потребление мяса животных, откармливаемых зерном». Но с тех пор положение дел не изменилось.

Потребление мяса в индустриальных государствах, несомненно, связано с проблемой голода, а через нее — с войнами, порождающими еще больший голод. Каждый день в мире от недоедания умирает 40 000 детей. А в одних только Соединенных Штатах скот съедает столько зерна и сои в год, что хватило бы на пять стран с таким же населением. По нашим подсчетам, если американцы сократят потребление мяса всего на 10%, еще 12 миллионов тонн зерна в год могут быть использованы для людей. Этого достаточно, чтобы накормить те 60 миллионов детей и взрослых, которые ежегодно умирают от голода.

### **Вегетарианство помогает экономить**

Но давайте оставим анализ геополитической ситуации в мире и заглянем в собственный карман. Хотя это малоизвестный факт, но зерновые и молочные продукты являются прекрасным источником первоклассного протеина. Большая часть вегетарианской пищи — куда лучший источник этого питательного вещества, нежели мясо. Сто грамм мяса (из которых более чем половина воды) содержит всего 20 г протеина. А 100 г сыра или чечевицы дают 25 г протеина, 100 г сои — 34 г. Но, хотя протеина в мясе меньше, стоит оно гораздо дороже. Выборочная проверка супермаркетов во Флориде в августе 2005 года дала следующие результаты: филе стоит 17,5 доллара за 1 кг, тогда как стоимость основных продуктов для приготовления изысканной вегетарианской пищи в среднем не превышает 3 доллара за килограмм. А 220 г творога, в которых содержится 60% дневной нормы белка, стоят всего 1,59 доллара. Став вегетарианцем, вы сэкономите по меньшей мере несколько тысяч долларов в год и десятки тысяч долларов за всю жизнь. Перейдя на вегетарианскую диету, американские потребители могли бы сберечь, в общей сложности, несколько миллиардов долларов в год, что в равной мере относится и к потребителям других стран. Приняв все это во внимание, трудно понять, как разумный человек может отказаться стать вегетарианцем.

# В

## Мясная индустрия и сострадание

«Если бы вы увидели или почувствовали эти страдания, вы не стали бы долго думать. Сохраните им жизнь. Не ешьте мясо».

Ким Бэсинджер

Согласно данным Государственной сельскохозяйственной статистической службы (NASS) Министерства сельского хозяйства США, в 2003 году в США было убито около 10 миллиардов животных. NASS не принимала во внимание обитателей вод, но, по приблизительным подсчетам, их было убито еще больше. По прогнозам NASS, в 2004 году эта цифра должна была возрасти на 2,5%. Согласно данным «Движения в защиту сельскохозяйственных животных» (FARM), «из 10,2 миллиарда сельскохозяйственных животных, которые в этом году [2004] отправятся на бойню, 868 миллионов (или 8,7%), не дожив до бойни, погибнут от болезни, недоедания, травм, удушья, стресса, „выбраковки“ и прочих смертельных факторов, сопровождающих производство мяса. Наибольший процент таких смертей наблюдается у кур-несушек — 64,5%, в основном потому, что всех особей мужского пола душат сразу после рождения... По данным Организации по вопросам питания и сельского хозяйства ООН, количество животных, забитых на мясо в 2003 году, составило 52,7 миллиарда голов. Эти осторожные цифры не учитывают ни смерти, произошедшие вне боен, ни данные по „мелким“ странам, ни количество убитых обитателей вод».

Эти числа поражают, но лишь немногие осознают связь между скотобойнями и мясными блюдами, которые появляются на

нашем столе. Вот пример: Рональд Макдональд говорит в телерекламе детям, что гамбургеры растут на «гамбургерных грядках». Правда куда менее привлекательна. Промышленные скотобойни видом напоминают ад. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым, им перерезают глотку и сдирают с них шкуру, так что они умирают от потери крови. В выпуске журнала «Этика бизнеса» за ноябрь - декабрь 1999 года говорилось следующее: «Мы должны выразить обеспокоенность жестокостью, которая царит на скотобойнях поставщиков фирмы „Макдональдс“... Согласно государственному стандарту, 100% коров, прежде чем с них снимут кожу и расчлениат, должны быть оглушены, но, согласно... обучающим видеокурсам Макдональда... допустимо, если 5 коров из 100 будут в этот момент в сознании... Но возможны и ошибки — поэтому их число вполне может превышать 5%».

Теннисист Питер Бурваш, описывая свои впечатления от посещения скотобойни, говорит в «Азбуке вегетарианства»: «Я далеко не божий одуванчик. Я играл в хоккей, пока мне не выбили половину зубов. На теннисном корте я не терплю соперников... Но посещение скотобойни — это оказалось для меня чересчур... Я и до этого знал все физиологические, экономические и экологические аргументы в пользу вегетарианства, но именно увиденная мною жестокость людей по отношению к животным побудила меня стать вегетарианцем».

### **Древняя Греция и Рим**

Многие великие мира сего стали вегетарианцами именно по этическим соображениям. Знаменитый математик древности Пифагор говорил: «Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, есть яблоки, под тяжестью которых гибнут ветви яблонь, есть виноград, соком наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне; не отказано нам ни в молоке, ни в меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, приглашая нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием. Только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, — ведь лошади, коровы, овцы кормятся травой».



Диоген, биограф великого математика, пишет, что с утра Пифагор ел хлеб и мед, а вечером — сырые овощи. Кроме того, он платил рыбакам, чтобы те отпускали свой улов обратно в море.

В трактате, озаглавленном «О поедании плоти», римский историк Плутарх пишет: «Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины? Какие обстоятельства вынудили его оставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и блеяло, двигалось и дышало? Как могли глаза его вынести вид мясника, перерезающего животному горло, снимающего с него шкуру, разделяющего тушу на части? Как мог нос его вынести это зловоние? Как могло быть, что вкус его не отвращался, когда он припадал губами к мертвым ранам и вытягивал из них соки и лимфу? Почему-то мы не едим львов и волков, которые представляют угрозу нашей жизни, а вместо этого убиваем безобидных, покорных существ, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы».

Затем Плутарх бросает вызов всем, кто питается мясом: «Если вы так уверены, что животные предназначены вам в пищу, то убейте сами существо, чье мясо хотите съесть. Но убейте его своими собственными руками или зубами, не прибегая к помощи ножа, дубины или топора».

### **Да Винчи, Руссо, Франклин ...**

Великий художник, изобретатель, скульптор и поэт эпохи Возрождения Леонардо да Винчи в нескольких словах выразил этический подход к вегетарианству. Он писал: «Кто не ценит жизнь, не заслуживает ее». Он считал тела тех, кто питается мясом, «ходячими могилами», кладбищами для съеденных животных. В его записях много говорится о сострадании к живым существам. Да Винчи сокрушается: «У скольких из них [животных] отнимут маленьких детенышей, чтобы, вскрыв им горло, варварски убить!»

Французский философ Жан-Жак Руссо был защитником «естественного порядка». Он говорил, что хищники, как правило, более жестоки и склонны к насилию, нежели травоядные. Поэтому,

заключал он, вегетарианство будет способствовать формированию более сострадательной личности. Он даже советовал, чтобы мясникам не позволяли давать свидетельские показания или заседать в суде присяжных.

Экономист Адам Смит в своей книге «Богатство народов» провозгласил преимущества вегетарианской диеты: «На самом деле стоит усомниться в том, действительно ли мясо необходимо нам для жизни. Зерно и овощи, а также молоко, сыр и масло (растительное, там, где невозможно достать сливочное) составляют куда более богатую, здоровую, питательную и придающую сил диету. Никакие правила приличия не требуют от человека есть мясо».

Сходные соображения высказал и Бенджамин Франклин, который стал вегетарианцем в шестнадцать лет. Он отмечает: «Большой прогресс — тот, который дает нам большую ясность рассудка и остроту восприятия». В автобиографии он назвал тех, кто ест мясо, убийцами.

Английский поэт Шелли тоже был убежденным вегетарианцем. В своем эссе «В защиту здорового питания» он писал: «Пусть сторонник мясоедения докажет свои убеждения делом. Пусть он, последовав совету Плутарха, растерзает своими зубами живого ягненка и, вгрызаясь в его внутренности, утолит жажду струящейся кровью... Тогда, и только тогда, он будет последователен». Интерес Шелли к вегетарианству проснулся, когда он был еще студентом в Оксфорде, а вскоре после женитьбы он и его жена Хэрриет бросили есть мясо. В письме, датированном 14 марта 1812 года, его жена пишет другу: «Мы отказались от мяса и воплотили в жизнь принципы Пифагора». Сам Шелли в поэме «Королева Мэб» описывает утопический мир, где люди не убивают животных, чтобы съесть:

... И не убьет  
Он агнца, что глядит ему в глаза,  
Чтоб есть его истерзанную плоть,  
Которая, по воле естества,  
Воспламенит в крови его пожар,  
Пробудит пагубные страсти в нем,  
Всю ненависть, отчаянье и гнев,  
Что породят злодейства, боль и смерть.

Лев Толстой стал вегетарианцем в 1885 году. Прекратив заниматься охотой, он встал на защиту «вегетарианского пацифизма» и выступал против убийства даже муравьев. Он чувствовал, что рост насилия неизбежно ведет человечество к войне. В своем очерке «Первая ступень» Толстой писал, что поедание плоти «прямо безнравственно, так как требует противного нравственному чувству поступка — убийства». Убивая, пишет Толстой, человек подавляет в себе высшие духовные чувства — сострадание и жалость к другим живым существам, подобным ему, — и, преступая через себя, ожесточает свое сердце.

Композитор Рихард Вагнер верил, что всякая жизнь — священна. Он рассматривал вегетарианство как «естественный образ питания», который спасет человечество от роста насилия и сможет вернуть «потерянный рай».

Генри Давид Торо становился вегетарианцем несколько раз. Хотя его собственная практика вегетарианства была, мягко говоря, непостоянна, он признавал его достоинства. В «Уолдене» он писал: «Не стыдно ли человеку быть хищным животным? Да, по большому счету, он может существовать ценой жизни других себе подобных, но этот путь ведет к страданиям — это может испытать на себе всякий, кто ставит тенета на кроликов или забивает овец. И тот, кто приучит человека к более чистой и здоровой пище, должен считаться благодетелем всего человечества. Что бы ни делал я сам, я не сомневаюсь, что в своем прогрессе человечество неизбежно должно оставить мясоедение, как некогда оставили людоедство дикари, соприкоснувшись с более цивилизованными народами».

## **Двадцатый век**

Стоит ли говорить о том, что величайший апологет ненасилия XX века — Махатма Ганди — был вегетарианцем? Его родители, будучи набожными индусами, никогда не давали ему мясо, рыбу или яйца. Но во времена британского владычества древние принципы индийской культуры оказались под угрозой разрушения. Находясь под влиянием европейских традиций, многие индусы переняли от жителей Запада привычку есть мясо. Даже Ганди пал жертвой этого, когда послушался совета одноклассников и начал питаться мясом, чтобы стать сильным и смелым. Позже он вернулся к вегетарианству и написал: «Люди

зablуждаются, когда думают, будто вегетарианство лишает нас воли и делает нерешительными в действиях. Это ошибка, которую надо исправить. Я не считаю мясоедение необходимым человеку ни при каких обстоятельствах». Ганди написал несколько книг, в которых обсуждались принципы вегетарианства. Его собственная диета состояла из пророщенной пшеницы, миндальной пасты, зеленых овощей, лимонов и меда. Он основал «Ферму Толстого» — общину, основанную на следовании вегетарианству. В сочинении «Нравственные основы вегетарианства» Ганди писал: «Я считаю плоть животных пищей, не подходящей человеку. Мы подражаем низшим животным, хотя и считаем себя выше их. Это неправильно». Он чувствовал, что этические принципы — более веский аргумент в пользу того, чтобы стать вегетарианцем, нежели забота о собственном здоровье. «Я убежден, — писал он, — что если мы стремимся к духовному совершенствованию, то должны прекратить убивать братьев наших меньших ради удовлетворения своих физических потребностей».

Драматург Джордж Бернард Шоу в первый раз стал вегетарианцем, когда ему было двадцать пять. «Шелли первым открыл мне глаза на то, как жестока моя диета», — писал он в автобиографии. Доктора, знакомые с Шоу, не единожды предупреждали своего пациента, что новый способ питания убьет его. Но когда драматурга, уже в преклонном возрасте, спрашивали, почему бы ему не сходить к этим докторам и продемонстрировать им свое превосходное здоровье, тот отвечал: «Я бы рад, да только все они уже давно умерли». Однажды кто-то спросил Шоу, как ему удается выглядеть столь молодо. «Не знаю, — ответил он. — Я выгляжу на столько лет, сколько мне есть. Это другие выглядят старше. А чего вы хотите от людей, которые питаются трупами?» Чувствуя связь между мясоедением и насилием, царящим в человеческом обществе, Шоу писал:

Мы молим Бога озарить наш путь:  
«Даруй нам свет, о всеблагий Господь!»  
Кошмар войны нам не дает уснуть,  
Но на зубах у нас животных мертвых плоть.

Герберт Дж. Уэллс писал о вегетарианстве в «Новой Утопии» — книге, отразившей его представления о будущем человечества:

«В Утопии нигде нет мяса. Оно отошло в прошлое. Сейчас нам невыносима сама мысль о скотобойнях. И в нашем обществе, где все образованны и находятся примерно на одном уровне физического развития, практически невозможно найти человека, который мог бы разрубить мертвую свинью или быка... Я все еще помню, как мальчиком радовался закрытию последней скотобойни».

Лауреат Нобелевской премии писатель Айзек Бэшвис Сингер стал вегетарианцем в 1962 году, когда ему было пятьдесят восемь лет. Он говорил: «Я жалею, что ждал так долго. Но лучше поздно, чем никогда». Писатель обнаружил, что вегетарианство прекрасно сочетается с мистическим иудаизмом, которому он следовал. «Все мы Божьи твари — и мы молим Бога о милости и справедливости. Но при этом мы продолжаем питаться плотью животных, убитых за наш счет. Где же логика?» Признавая полезность вегетарианства для здоровья, основными он все-таки ясно провозглашает этические соображения. «Даже если окажется, что мясо полезно, я все равно не буду его есть».

Сингер с отвращением относится к попыткам логически обосновать мясоедение. «Разные философы и религиозные лидеры пытаются уверить своих учеников и последователей, что животные — бездушные, бесчувственные машины, и только. Но всякий, кто жил с животным, — неважно, собака это, птица или даже мышь — знает, что эта теория — наглая ложь, призванная узаконить жестокость».

Вегетарианцами были многие известные писатели, философы и ученые — в их числе сэр Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, святой Франциск Ассизский, Джордж Бернард Шоу, Марк Твен и Элис Уокер. В наши дни огромное число знаменитостей — актеров, писателей, спортсменов, мыслителей — по достоинству оценили экологическую целесообразность вегетарианства и стоящее за ним сострадание. Многие из них открыто заявили о своем выборе. Среди вегетарианцев-знаменитостей — кинозвезды Орландо Блум, Лив Тайлер, Брэд Питт, Ричард Гир, Джуд Лоу, Джош Хэртнетт, Гвинет Пэлтроу, Стив Мартин, Алек Болдуин, Дрю Бэрримор, Райан Рейнольдс, Ким Бэсинджер и Дастин Хоффман; музыканты Д-р Дре, Пол и Линда Маккартни, Крисси Хайнд, Хоакин Феникс, Митлоф, Питер Дinkлэйдж, К. Д. Ланг, Элвис Костелло и Мелисса Этеридж; модели Брук Шилдз, Кристи Тарлингтон, Синди Джексон и Кристи Бринкли; звезды спорта

Хэнк Аарон (бейсбол), Б. Дж. Армстронг (баскетбол), Андреас Калинг (бодибилдинг), Сэлли Истэл (марафонский бег), Сильвия Крэнстон (триатлон), Крис Кэмпбелл (чемпион мира по рестлингу), Аарон Прайор (чемпион мира по боксу во втором полусреднем весе), Эдвард Моузес (рекордсмен по бегу с препятствиями на 400 метров), Роберт де Кастелла (олимпийский чемпион по марафонскому бегу), Антон Иннауэр (олимпийский чемпион по лыжам).

## Вегетарианство и религия

Отказ от мясоедения является частью духовной практики почти во всех религиях. Вегетарианцами были многие египетские священники — отказ от мяса помогал им следовать обету безбрачия. Они не ели даже яиц, называя их «жидкой плотью».

Хотя в Ветхом Завете есть ряд предписаний, регламентирующих употребление в пищу мяса, все же не оставляет сомнений, что в идеале человек должен питаться только вегетарианской пищей. В Книге Бытия (1:29) Сам Господь говорит: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». В начале творения, как описывается в Библии, похоже, даже звери не питались плотью. В Книге Бытия (1:30) Бог говорит: «А всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так». Книга Бытия (9:4–5) также содержит прямой запрет на употребление мяса в пищу: «Только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте. Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя, взыщу также душу человека от руки человека, от руки брата его».

В Библии приводится история пророка Даниила, который, будучи в плену в Вавилоне, отказался есть мясо, принесенное ему тюремщиками, предпочтя ему простую вегетарианскую пищу.

Большинство христиан убеждено, что Иисус Христос ел мясо, о чем упоминается в нескольких местах Нового Завета. Для многих из них это является серьезным доводом против вегетарианства. Однако изучение оригинальных греческих рукописей показывает, что множество слов (*trophe*, *brome* и др.), переводимых обычно как «мясо», на самом деле обозначают пищу или еду в самом широком смысле слова. В английском переводе Евангелия от Луки (8:55)

мы читаем, что Иисус воскресил женщину из мертвых и «велел дать ей мяса». Но греческое слово *phago*, переведенное здесь как «мясо», на самом деле означает «есть». По-гречески «мясо» будет *kreas* («плоть»), и ни в одном месте Нового Завета это слово не употребляется в связи с Иисусом Христом.

Нигде в Новом Завете прямо не говорится, что Иисус ел мясо. Это согласуется с известным пророчеством Исаии о явлении Иисуса Христа: «Се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Еммануил. Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе».

Климент Александрийский, один из ранних отцов церкви, советовал воздерживаться от мяса, ссылаясь на пример апостола Матфея, который «ел семена, и орехи, и овощи, но не плоть». Святой Иероним, еще один выдающийся деятель времен раннего христианства, латинский перевод Библии которого используется по сей день, писал: «Приготовление овощей, фруктов и бобов легко и не требует больших издержек на поваров». Для того, кто посвятил свою жизнь поискам мудрости, он считал такой образ питания наилучшим. Святой Иоанн Златоуст считал мясоедение жестокой и неестественной для христиан привычкой. «Мы подражаем волкам, мы подражаем леопардам, но, однако же, мы дурнее, чем они, ибо тех сама природа понуждает есть подобную пищу. Нас же Господь одарил речью и чувством справедливости, а мы ведем себя хуже диких зверей». Святой Бенедикт, в 529 году основавший орден бенедиктинцев, назначил своим монахам в качестве основной пищи овощные блюда. В ордена траппистов с самого его основания в XVII веке были запрещены мясо, яйца и тому подобная пища. Эти требования были смягчены в 1960 году, на Втором Ватиканском соборе, но большинство монахов-траппистов по-прежнему продолжают следовать первоначальным принципам. Однако стоит отметить, что многие монастыри этого ордена разводят скот на убой, чтобы поддержать себя финансово.

Церковь адвентистов седьмого дня настоятельно рекомендует своим последователям вегетарианство. Хотя это малоизвестный факт, но фирма «Келлоггз» — промышленный гигант, выпускающий сухие завтраки из зерновых, — начиналась как обычный курорт для адвентистов, открытый д-ром Джоном Х. Келлоггом. Д-р Келлогг постоянно экспериментировал с новыми разновидностями вегетарианских завтраков, которые будут полезны для

здоровья его пациентов. И одним из таких его изобретений стали кукурузные хлопья, которые впоследствии разошлись по всей стране. Спустя какое-то время он отделил свой бизнес от деятельности Церкви адвентистов и создал компанию, которая до сих пор носит его имя.

Однако наибольшая часть вегетарианцев сосредоточена в Индии, на родине буддизма и индуизма. Буддизм возник как реакция на повсеместно распространившееся истребление животных, совершаемое под видом религиозных ритуалов. Будда положил конец этой порочной практике, проповедуя принцип *ахимсы*, ненасилия.

### **Индийская философия и ненасилие**

Ведические писания Индии, относящиеся к добуддистскому периоду, также утверждают, что принцип *ахимсы* является этической основой вегетарианства. «Мясо невозможно получить, не причинив вреда живым существам, — говорится в „Ману-самхите“, древнем своде законов Индии, — поэтому пусть каждый воздерживается от употребления мяса». В другом разделе «Ману-самхиты» дается совет: «Помня о том, каким отвратительным способом добывается мясо, и о той жестокости, с которой содержат в неволе и убивают животных, человек должен раз и навсегда отказаться от употребления в пищу мяса». В последние годы Движение Харе Кришна представило эти идеи всему миру. Шрила Прабхупада, ачарья-основатель (духовный учитель) Движения, сказал однажды: «Принцип „жизнь за жизнь“ провозглашается в „Ману-самхите“, и ему следуют во всем мире. Подобно этому, существуют другие законы, гласящие, что человек несет ответственность даже за убийство муравья. Поскольку мы не способны никого создать, у нас нет права лишать жизни кого бы то ни было, и, следовательно, придуманные людьми законы, которые проводят различие между убийством человека и убийством животного, весьма далеки от совершенства... В соответствии с законами Бога, убийство животных так же греховно, как и убийство человека. Те, кто говорят, что убийство животного менее греховно, пытаются выдумать свои собственные законы. Одна из десяти библейских заповедей гласит: „Не убий“. Этот закон совершенен, но, интерпретируя его по-своему, люди искажают его смысл: „Я не стану убивать людей, зато буду убивать животных“. Так



люди обманывают самих себя и обрекают на страдания как себя, так и других».

Подчеркивая ведическую концепцию единства всего живого, Шрила Прабхупада учил: «Все живые существа созданы Богом, хотя их тела, или одежда, могут быть разными. Бог — это верховный отец каждого. У отца может быть много детей, одни из которых более разумные, а другие — менее. Но, если какой-нибудь сын скажет отцу: „Мой брат не очень умен, поэтому позволь мне убить его“, разве отец согласится с этим?.. Так почему же Бог, Высший Отец всех живых существ, должен разрешать людям убивать животных, которые тоже Его дети?»

## ДУДИП

«В чашечке Божьей обиды, убийство предвечивает в Божественной казне. Чашка грехов — кармическая. Предвечивает злое, но не исключает Божью милость. Божья милость — это дар, который упреждает кармический Божий. Он не позволяет предвечивать убийство души, мучения. Преступника должно возмездием расплатиться.

Шрила Прабхупада

Смертная казнь — наказание Божье, возмездие, возмещение за преступление и возмездием, которое должно возмещать преступника за совершенный им грех. Но так, не только возмездие, но и милость Божья, которая является частью Божьей милости, которую возмещает возмездием. Божья милость — это дар, который упреждает кармический Божий. Он не позволяет предвечивать убийство души, мучения. Преступника должно возмездием расплатиться.

Духовно воспитывают, как быка, и его карна — это карна и это карна — это карна, который возмещает возмещение. На карна возмещает возмещение, который возмещает возмещение. Карна — это карна, который возмещает возмещение.

# 4

## Карма и перевоплощение души

«В человеческом обществе убийцу приговаривают к смертной казни. Таковы законы государства. Невежественные люди не подозревают о том, что живут во вселенском государстве, которым управляет Верховный Господь, и Он не позволит безнаказанно убить даже муравья. Преступника ожидает неминуемая расплата».

Шрила Прабхупада

Смертная казнь — высшая мера наказания, назначаемая государством, а пожертвовать жизнью ради жизни других считается наивысшей жертвой. Но хотя, на первый взгляд, мы высоко ценим жизнь, каждый год на бойнях всего мира гибнут миллиарды беззащитных животных. И не факт, что массовое убийство животных решит проблему голода. Напротив, оно влечет за собой огромные убытки, разрушает окружающую среду и попирает все этические ценности. Но хуже всего то, что убийство животных нарушает вселенский закон *кармы*, который сродни современному научному принципу действия и противодействия.

Ученые понимают, как физический закон действия и противодействия приложим к материальным объектам. Но мало кто знает о более тонких законах, действующих в сфере сознания. Впрочем, порой мы догадываемся, что сами творим собственное счастье

и горе. После очередной неприятности нас посещают такие мысли: «Да, наверное, я это заслужил».

Бывает, что люди в шутку списывают свои неудачи на «плохую карму». Но карма — это закон, и он гласит, что всякий причинивший другому живому существу боль или страдания сам должен будет пережить подобное — немедленно или в будущем. Так поддерживается равновесие во вселенной.

Карма, как сейчас знают многие жители Запада, близко связана с принципом реинкарнации. В самом читаемом произведении духовной классики Индии, «Бхагавад-гите», Господь Кришна говорит о душе как об источнике сознания и активном начале, поддерживающем тело отдельно взятого существа. Эта жизненная сила имеет одинаковую, духовную природу и стоит выше материи, формирующей временную, телесную оболочку. Во время смерти неразрушимая душа переселяется из одного физического тела в другое, как человек меняет одежду. Все живые существа (а не только горстка избранных!) жизнь за жизнью проходят через это. В «Бхагавад-гите» сказано: «Как человек, снимая старые одежды, надевает новые, так и душа входит в новое материальное тело, оставив старое и бесполезное».

## Странствия души

В Ведах говорится, что душа, *атма*, может обитать в материальном теле, относящемся к одному из 8 400 000 видов жизни. Физические оболочки имеют самое разное строение — примитивные микробы и амебы, более сложные по структуре рыбы и другие обитатели вод, растения, насекомые, земноводные, птицы, животные и, наконец, люди и полубоги. Желая наслаждаться материей, *атма* постоянно путешествует по различным телам, по бесконечной дороге рождений и смертей.

Деятельность ума — вот главная сила, вынуждающая живое существо переселяться из одного тела в другое. В «Гите» говорится: «О каком бы состоянии бытия ни помнил человек, покидая тело, того состояния он и достигнет в следующей жизни». Ум постоянно фиксирует все наши мысли и желания, и в последний момент жизни все эти воспоминания всплывают у нас в сознании. Именно характер мыслей в этот критический момент определяет наше следующее тело. Таким образом, то тело, которым мы обладаем в настоящий момент, — точная физическая

проекция состояния нашего ума во время нашей последней смерти.

«Бхагавад-гита» объясняет: «Войдя в новое грубое тело, живое существо получает новые уши, глаза, язык, нос и кожу (орган осязания). Все эти чувства расположены вокруг ума, и с их помощью живое существо наслаждается доступными им объектами чувств».

Согласно Ведам, души, обитающие в телах ниже человеческого, после смерти всегда переходят на ступень выше, пока наконец не обретут тело человека. Человек же волен выбирать между духом и материей, поэтому существует опасность, что душа его вновь опустится в тело одного из низших видов. Законы *кармы* так устроены, что если человек умирает с умонастроением животного — к примеру, мыслит, как собака, — то в следующей жизни он получит возможность исполнить свои «собачьи» желания, получив соответствующее тело. Конечно, это неудача, но для тех, кто погружен в невежество, это наиболее вероятный исход. «Гита» предупреждает: «Умирая в невежестве, вы попадаете в царство животных».

Итак, душа, пребывающая в теле животного, может однажды стать человеком, и наоборот. Но, хотя душа может с равным успехом обитать в телах растений, животных и человека, ее истинная, неотъемлемая природа остается неизменной. Поскольку *атма* состоит из чистой, духовной энергии, материя не может изменить ее. В «Бхагавад-гите» говорится, что душа неизменна. А телесное покрытие, представляющее собой сочетание ума и чувств, то временно ограничивает, то пропускает сквозь себя ее энергию сознания.

### **Равенство всех живых существ**

Трансцендентное равенство всех существ, обладающих сознанием, — не отвлеченное понятие, но реальные данные повседневного опыта — если заглянуть за внешние различия материальных тел. Каждый, кто когда-нибудь держал домашнее животное или был в зоопарке, может подтвердить, что звери ведут себя, как люди: просят есть, защищают своих детенышей, играют, спят, ссорятся. Отличие лишь в том, что разум и эмоции животных не так развиты. Но это не столь существенно, если принимать во внимание гораздо более многочисленные и важные сходства

в мышлении, чувствах и желаниях, что, несомненно, указывает на единую природу сознания.

В животных формах жизни душа безоговорочно подчиняется природным инстинктам. Побуждаемая запросами тела, она вынуждена следовать жесткой поведенческой модели, которая ограничивает ее свободу выбора в вопросах еды, сна, совокупления и защиты. Поэтому *атмы*, пребывающие в телах низших видов, не отвечают за свои поступки и не создают себе новой *кармы*. Тот же принцип действует и в повседневной жизни — собака, которая погналась за кошкой наперерез уличному движению, не подлежит наказанию за ДТП. Животные не обязаны разбираться в многочисленных правилах, введенных человеком, и подчиняться им. Но люди обязаны знать и чтить законы — как общественные, так и вселенские.

Поэтому, когда человек без всякой на то необходимости отнимает жизнь у другого живого существа, особенно если это сопряжено с болью и страданиями, такой акт открытой агрессии приводит к суровым кармическим реакциям. А когда год за годом миллионы животных погибают на огромных, механизированных скотобойнях, количество скапливающейся негативной *кармы*, произведенной всеми виновниками этого злодеяния, не поддается измерению.

В комментарии к «Бхагавад-гите» Шрила Прабхупада предупреждает об опасных кармических последствиях убийства животных: «В человеческом обществе убийцу приговаривают к смертной казни. Таковы законы государства. Невежественные люди не подозревают о том, что живут во вселенском государстве, которым управляет Верховный Господь, и Он не позволит безнаказанно убить даже муравья. Преступника ожидает неминуемая расплата».

### **«Не делай другим того ...»**

Тот же принцип в той или иной форме присутствует во всех религиях. Библия подчеркивает: «Не убий», а Господь Иисус Христос, всегда выказывавший глубочайшее сострадание ко всем живым существам, говорил: «Не делай другим того, чего не желаешь себе». Господь Будда учил *ахимсе*, ненасилию, в первую очередь для того, чтобы защитить от истребления невинных животных.

Многих людей одна лишь мысль о том, чтобы самим убить животное, приводит в ужас. Но при этом они наивно полагают, что, употребляя в пищу мясо, остаются непричастны к насилию. Однако это соображение страдает недальновидностью, и ни один признанный авторитет в духовных вопросах не поддержит его. Согласно закону *кармы* ответственность за убийство животного ложится на всех, кто участвует в нем: кто дает санкцию, кто убивает, кто помогает, кто покупает мясо, кто готовит и кто ест. Эти шесть категорий преступников перечислены в «Ману-самхите», древней книге законов Индии. Все, кто участвует в организации убийства, несут за это ответственность. Особенно тот, кто нанимает убийцу.

Психологическое и эмоциональное развитие играют важную роль в человеческой жизни, и все наши мысли и поступки влияют на становление личности. «Что посеешь, то и пожнешь», — объясняет Библия. А тонкие законы *кармы* таковы, что все негативное, что проникает в нашу психику (враждебность, жестокость, подавленность, высокомерие, апатия, равнодушие, страх, зависть), — удел тех, кто прямо или косвенно причастен к убийству. Когда человек становится вегетарианцем, ему гораздо легче поддерживать спокойствие, оставаться радостным, трудолюбивым и думать о благе других. Альберт Эйнштейн однажды заметил: «Образ жизни вегетарианца, оказывая очищающий эффект на характер человека, может в высшей степени благотворно подействовать на большую часть человечества». Но когда сознание человека осквернено последствиями дурной *кармы*, проистекающей из разрушительных и жестоких поступков, его хорошие качества оказываются скрыты.

### Причина насилия

В настоящее время, несмотря на впечатляющий прогресс в науке и технологиях, мир столкнулся с бедой — непрерывным насилием в виде войн, терроризма, убийств, вандализма, растления малолетних и аборт. Со времени образования ООН, в 1945 году, в мире прошло уже более 140 войн, а в одной только Америке каждый год убивают свыше 20 000 человек. Социальные и политические средства оказались бессильны — может, настало время взглянуть на ситуацию под иным углом? Учитывая закон *кармы*? Мощным причинным фактором для этой волны безудержного на-

сила выступает бессердечный и жестокий мясник, убийца сотен беспомощных животных.

В своих комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада отмечает, что повсеместное насилие в мире — кармическая реакция за убийство животных. «Сейчас, в век Кали, люди практически лишены милосердия, поэтому между людьми и целыми народами не прекращаются раздоры и войны. Люди не понимают, что из-за того, что они без всяких ограничений забивают животных, их самих будут убивать, как на бойне, во время больших войн. Это особенно хорошо видно на примере западных стран. На Западе правительства никак не ограничивают деятельность скотобоен, поэтому каждые пять-десять лет там вспыхивают войны, во время которых погибает огромное количество людей, убиваемых с еще большей жестокостью, чем животных. Иногда во время войны солдаты держат военнопленных в концентрационных лагерях, где их зверски убивают. Все это последствия неограниченного истребления животных на бойнях и на охоте».

Может возникнуть вопрос: если *атма* (душа) абсолютно трансцендентна к материальному телу, почему убийство, если оно не сопряжено с сильной болью, считается «незаконным» насилием? Ведь даже в «Бхагавад-гите» говорится: «Душа не рождается и не умирает... Она не гибнет, когда погибает тело». В комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада отвечает на этот вопрос: «Каждое живое существо в этом мире отбывает свой срок заключения в том или ином материальном теле. И только когда этот срок истечет, оно сможет получить тело, относящееся к более развитому виду жизни. Убить животное или любое другое существо — значит не дать ему полностью отбыть срок заточения в его теле. Поэтому человек не имеет права ради своего наслаждения убивать тела других живых существ. Это грех, за который ему придется отвечать». Или, проще говоря, убийство животного прерывает его естественную эволюцию.

Несправедливость убийства животных также становится ясна, если принять во внимание то, что тело — «дом» души. Человек, которого неожиданно выгоняют из удобного и уютного дома, чувствует беспокойство и горе. Такие жестокие и неправомерные действия, несомненно, преступны. Более того, чтобы обрести следующее материальное тело, живое существо должно пройти

через долгие муки, предшествующие рождению. Для человека это означает многие месяцы провести в темной и тесной утробе, где его постоянно беспокоят болезни, кислые ферменты, обжигающие кожу, резкие движения матери, а также недомогания, протекающие из неправильного питания матери.

### **А как быть с убийством растений?**

Еще один распространенный метафизический вопрос: «Если все живые существа равны с духовной точки зрения, почему зерна, овощи и фрукты приемлемы, а мясо нет? Разве вегетарианцы не повинны в убийстве растений?» В ответ можно сказать, что многие вегетарианские продукты человек получает, не совершая убийства. Что же касается тех случаев, когда нам все же приходится отнимать жизнь у растений, то нетрудно понять, что, поскольку растения обладают менее развитым сознанием, переносимая ими боль не идет ни в какое сравнение с муками животных на скотобойне. Несложно увидеть разницу между выдернутой из грядки морковью и зарезанным ягненком. Но тем не менее по закону *кармы* человеку придется отвечать даже за убийство растений.

Поэтому в «Бхагавад-гите» Господь Кришна объяснил, что люди не только должны принимать исключительно вегетарианскую пищу, но и должны предлагать эту пищу Ему. Если мы последуем этому наставлению, Кришна, Верховный Господь, защитит нас от всех кармических последствий, сопровождающих убийство растений. Иначе, по закону *кармы*, нам придется нести за это личную ответственность. В «Гите» говорится: «Преданные слуги Господа освобождаются от всех видов греха, ибо едят пищу, которая была принесена в жертву Господу. Те же, кто готовят пищу ради того, чтобы самим наслаждаться ею, воистину, вкушают один лишь грех».

Шрила Прабхупада развивает этот принцип духовного вегетарианства: «Милосердный Господь дает людям зерно, овощи, фрукты, молоко, и они должны отблагодарить Господа за оказанную им милость. Они должны чувствовать себя обязанными Господу, который кормит их, и в знак благодарности предлагать Ему всю приготовленную пищу и только затем вкушать остатки». Принимая освященную пищу, *прасадам*, человек ограждает себя от кармических реакций и прогрессирует в духовной жизни.



# 5

## Не только вегетарианство

«Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение».

«Бхагавад-гита», 9.26

Помимо здоровья, психологии, экономики, этики и даже *кармы*, вегетарианство имеет еще одну сторону — высшую, духовную, которая помогает человеку развить естественную благодарность Богу и любовь к Нему. Идя на рынок, люди часто забывают об одном немаловажном факте: человек не может сам производить пищу — это делает Бог. В том, как растет пища, есть много загадочного. Вы кладете в землю крохотное семечко, оно прорастает, и вот при помощи некой таинственной силы фабрика по производству пищи начинает работать. На помидорном кусте появляются на свет десятки вкусных, красных плодов, на яблоне — килограммы сладких яблок. Ни одной группе ученых пока не удалось изобрести что-то, что сравнилось бы с простейшими зелеными творениями Бога.

Но вместо того, чтобы признать существование высшего разума, ученые сбивают людей с толку своей теорией химической эволюции. Без всяких на то оснований они провозглашают, что жизнь происходит из материи, из химических соединений. Но им не под силу при помощи этих соединений создать семя, из которого вырастет пшеничный колос, который в свою очередь произведет на свет новые семена — и из них появятся сотни других колосьев...

Если признать, что источником жизни может быть только жизнь, то логично предположить, что все живое происходит из общего начала — единого Верховного Господа, которого последователи Вед называют Кришной. Чувствуя признательность Богу,

мы должны, по крайней мере, предлагать Ему пищу. Духовный путь, предначертанный ведическими писаниями, отличается тем, что подношение пищи Богу в нем — часть одной из сложнейших форм *йоги*, *бхакти-йоги*. Эта *йога* помогает человеку развить близкие, исполненные любви отношения с Богом.

Когда-то каждая душа непосредственно общалась с Богом в духовном мире, поэтому, согласно Ведам, главная цель жизни — восстановить эти утраченные взаимоотношения. В «Шримад-Бхагаватам», священном писании, которое называют «зрелым плодом древа ведической мудрости», говорится: «Родившись человеком, живое существо обретает возможность вернуться домой, к Богу. Поэтому все, особенно люди, должны заниматься преданным служением Господу».

Преданное служение (*бхакти-йога*) — высшая форма *йоги*. В «Бхагавад-гите», обсудив разные виды духовного совершенствования, Господь Кришна провозглашает: «Из всех *йогов* тот, кто всегда погружен в мысли обо Мне, пребывающем в его сердце, и, исполненный непоколебимой веры, поклоняется и служит Мне с любовью, связан со Мной самыми тесными узами и достиг высшей ступени совершенства». Далее Господь Кришна говорит: «Постичь Меня, Верховную Личность Бога, таким, какой Я есть, можно только с помощью преданного служения. И когда благодаря преданному служению все сознание человека сосредоточивается на Мне, он вступает в царство Бога».

### **Йога приема пищи**

В «Бхагавад-гите», заключая описание метода *бхакти-йоги*, *йоги* преданности, Господь говорит: «Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, что бы ни отдавал и какую бы аскезу ни совершал, делай это, о сын Кунти, как подношение Мне». Итак, предложение пищи Кришне — неотъемлемая часть *бхакти-йоги*.

Господь также описывает виды подношений, которые Он принимает: «Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение». Кришна намеренно не включает в этот перечень мясо, рыбу или яйца, поэтому преданный Кришны не предлагает Ему подобную пищу. Из любви к Кришне преданный предлагает Ему только самую лучшую, самую чистую пищу. Само собой

разумеется, что гниющая плоть забитых на бойне животных и зародыши курицы к ней не относятся.

В сознании Кришны преданный предлагает Кришне пищу, выражая тем свою любовь к Нему. Даже в обычной жизни человек готовит еду для другого в знак любви и привязанности к нему, и тот ценит не только саму пищу, но и любовь, с которой она приготовлена. Так же и с предложением пищи Кришне — этот процесс поможет нам развить свою любовь к Нему и преданность Ему.

Признавая, что Бог сотворил нас, мы не можем не признать, что и Сам Он обладает всеми атрибутами личности — телом, индивидуальностью и всеми возможностями и способностями различных чувств и органов. Если исходить из предположения, что мы обладаем определенной формой и характером, а у Бога их нет, то, следовательно, в этом отношении мы превосходим Его. Но было бы нелогично предполагать, что творение Бога может в чем-то превзойти своего Творца. Следовательно, если мы обладаем качествами личности, то и Бог является личностью, которая, обладая безгранично могущественной духовной формой, тем не менее остается личностью. Конечно, трудно любить того, кого мы никогда не видели, но уникальные ведические писания подробно описывают личностные черты Бога. Прежде всего, Бог вечно юн. Кроме того, Он обладает необычайными качествами, привлекающими сердца и умы даже освобожденных душ. Он удивительно красноречив и безгранично мудр, весел и отрешен. К тому же Он являет неповторимые трансцендентные игры со Своими вечными спутниками. Бесконечны описания привлекательных черт Верховной Личности Бога, содержащиеся в Ведах. Поэтому Его называют «Кришной», или «всепривлекающим». Когда мы постигнем личность Бога, нам будет значительно легче сосредоточивать на Нем свои мысли, особенно предлагая Ему еду.

Поскольку Кришна обладает наивысшим могуществом и всецело духовен, все, что приходит в соприкосновение с Ним, также становится абсолютно чистым и духовным. Даже в царстве материальной природы некоторые объекты обладают очищающей способностью. Так, например, солнце своими мощными лучами может извлекать чистую, свежую воду из озера, вода которого загрязнена. Если солнцу — материальному объекту — присуща

такая способность, то мы не можем даже представить себе очищающую силу Верховной Личности Бога, Кришны, без каких бы то ни было усилий творящего миллионы солнц.

### **Духовная пища**

С помощью Своих трансцендентных энергий Кришна может превратить материю в дух. Если мы поместим в огонь железный прут, он вскоре раскалится докрасна и приобретет все основные качества огня. Так же и пища — материальная субстанция, — если ее предложить Кришне, становится полностью духовной. Такая пища превращается в *прасад*, что на санскрите означает «милость Господа».

*Прасад* в *бхакти-йоге* имеет очень большое значение. В других системах *йоги* человек должен искусственно сдерживать свои чувства, тогда как в *бхакти-йоге* он может занимать их разнообразной приносящей удовлетворение духовной деятельностью. Например, язык может пробовать изысканные блюда, предложенные Господу Кришне. Благодаря такой деятельности чувства постепенно одухотворяются, и их начинают привлекать духовные наслаждения, далеко превосходящие те, что доступны нам в материальной жизни.

В ведической литературе содержится множество описаний *прасада* и его воздействия на человека. Господь Чайтанья, воплощение Верховного Господа, явившийся в Индии пятьсот лет тому назад, так говорил о *прасаде*: «Каждому доводилось прежде пробовать эти материальные блюда, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат. Попробуйте их — и вы почувствуете разницу! Даже аромат их, не говоря уж о вкусе, притягивает ум и заставляет человека забыть обо всех прочих лакомствах, потому что духовный нектар с губ Кришны коснулся этой обычной пищи и ей передались все Его духовные качества».

Если человек принимает только пищу, предложенную Господу Кришне, то это — вегетарианство высшего порядка. В конце концов, многие животные, в частности голуби и обезьяны, тоже не едят мяса, так что вегетарианство само по себе еще не является большим достижением. В Ведах говорится, что цель человеческой жизни — восстановление изначальной связи души с Богом, и *прасад* очень способствует этому.

## Как готовить и предлагать прасад

Понимание высшей цели вегетарианства определяет прежде всего выбор продуктов, которые мы собираемся предложить Кришне. В «Бхагавад-гите» Господь говорит, что пищу можно подразделить на три категории, в зависимости от *гун* материальной природы — благости, страсти и невежества, — к которым она относится. Молочные продукты, злаки, сахар, овощи, фрукты, орехи — это пища, относящаяся к *гуне* благости, и ее можно предлагать Кришне. Как правило, пищу, относящуюся к *гунам* страсти и невежества, не предлагают Кришне. Кришна говорит в «Бхагавад-гите», что такая пища «вызывает страдания, несчастья и болезни» и что она «безвкусная, разложившаяся и дурно пахнущая». Как нетрудно догадаться, мясо, рыба и яйца — это пища, относящаяся к низшим *гунам* материальной природы, так же как и чеснок и лук. Их не следует предлагать Кришне. Асафетида, иначе называемая *хинг*, — прекрасный заменитель лука и чеснока. Ее можно достать в магазинах, торгующих восточными пряностями. Кофе и чай, содержащие кофеин, представляют собой наркотические средства, и их также нельзя предлагать Кришне. Взамен можно собирать или покупать травы и заваривать чай из них.

Покупая продукты, следует помнить, что мясо, рыба и яйца могут входить в состав других продуктов, поэтому необходимо внимательно изучать этикетки и в сомнительных случаях спрашивать продавца или обращаться на фабрику. Например, некоторые сорта сметаны и других кисломолочных продуктов содержат желатин, который делается из рогов, копыт и костей забитых на бойне животных. Необходимо также убедиться, что сыр, который вы покупаете, не содержит животного сычуга — фермента, извлекаемого из тканей телячьего желудка.

Следует также избегать пищи (в особенности из злаков), которую приготовили люди, не являющиеся преданными Господа Кришны. Тонкие законы природы таковы, что сознание повара воздействует на пищу не только на физическом уровне, но и на тонком. Такая пища становится проводником неуловимого воздействия на наше сознание. Другой пример, иллюстрирующий этот принцип, — картина, которая является не просто набором мазков на холсте, но выражает настроение художника, передающееся разглядывающему ее человеку. Подобно этому, если мы

едим пищу, приготовленную людьми, не имеющими духовного сознания (например, работниками какой-нибудь фабрики), мы, безусловно, поглощаем определенную дозу их материалистического сознания. Кроме того, насколько возможно, мы должны употреблять только свежие, натуральные продукты.

При приготовлении пищи необычайно важно соблюдать чистоту, поскольку чистоплотность и праведность — родные сестры. Кришне нельзя предлагать ничего нечистого, так что старайтесь содержать кухню в чистоте. Прежде чем начать готовить, обязательно вымойте руки. Готовя пищу, не пробуйте ее. Приготовление — это часть медитационного процесса, ведь вы готовите пищу не просто для себя, но для того, чтобы доставить удовольствие Кришне, который должен быть первым, кто попробует ее и насладится ею. Закончив приготовление еды, вы можете предлагать ее Кришне.

Хорошо иметь тарелку и прочие столовые принадлежности, предназначенные для Кришны. В идеале этот столовый прибор должен быть новым, и никто другой никогда не должен им пользоваться. Когда еда готова, можно положить на эту особую тарелку понемногу от каждого блюда. Самый простой способ предложения — просто сказать: «Дорогой Господь Кришна, пожалуйста, прими эту пищу». Нужно помнить, что истинная цель всего этого — выразить нашу преданность и благодарность Господу, поэтому старайтесь вложить в приготовление пищи для Кришны всю вашу любовь к Нему, и Он примет ваше подношение. Бог самодостаточен. Ему ничего не нужно, так что это подношение — способ выражения нашей любви к Нему и благодарности. Предложив Кришне еду, нужно в течение нескольких минут повторять Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Затем *прасад* можно подавать на стол. Попробуйте оценить духовные качества *прасада* и помните, что он освобождает нас от воздействия *кармы*. Но прежде всего наслаждайтесь им!

Со временем вы, возможно, захотите предлагать Господу еду по всем правилам, установленным в Движении Харе Кришна для тех, кто практикует сознание Кришны у себя дома. Вкратце такой способ предложения включает в себя установку простого алтаря с изображениями Господа Кришны и духовного учителя, чтение нескольких несложных *мантр* на санскрите и т. п. Если вы хотите

научиться этому, обратитесь в ближайший к вам храм сознания Кришны.

### **Другие принципы бхакти-йоги**

Конечно, предложение *прасада* — лишь часть процесса *бхакти*. Чтобы еще больше очистить сознание и одухотворить чувства, вы можете познакомиться и с другими составляющими преданного служения. Первая и самая главная из них — регулярное повторение *мантры* Харе Кришна: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. В «Кали-сантарана-упанишад» говорится: «Эти шестнадцать имен, состоящие из тридцати двух слогов, — единственный способ противостоять пагубному влиянию Кали-юги (нынешнего века раздоров и лицемерия). Все Веды говорят о том, что невозможно пересечь океан невежества иначе, как повторяя святое имя». *Мантра* Харе Кришна подойдет как для пения в компании, под аккомпанемент музыкальных инструментов, так и для индивидуальной, тихой медитации. Для медитации рекомендуется повторять *мантру* Харе Кришна на четках, специально предназначенных для этой цели.

Чтобы улучшить качество своей духовной жизни, вы должны также избегать одурманивающих веществ — наркотиков, алкоголя и сигарет, а также тех напитков, в которых содержится кофеин. Употребление их затмевает ум, и без того затемненный материальными представлениями о жизни. Также Веды рекомендуют человеку, вставшему на духовный путь, отказаться от азартных игр, поскольку они всегда вызывают беспокойства и пробуждают в человеке жадность, зависть и гнев. Еще один фактор, увеличивающий материальные желания и тормозящий духовный рост, — незаконный секс. Правила *бхакти-йоги*, однако, допускают секс в браке, для зачатия детей.

Следуя перечисленным принципам, человек постоянно чувствует возрастающее духовное блаженство, которое становится реальной частью его жизни. В частности, подношения такого человека становятся Кришне еще дороже. Бог не нуждается в еде, которую мы Ему предлагаем, но Он ценит чистоту и преданность, с которой мы делаем это.

Со временем вы сможете получить посвящение у духовного учителя, поскольку без наставлений и руководства невозможно

достичь совершенства в сознании Кришны. В «Бхагавад-гите» Господь Кришна говорит: «Чтобы узнать истину, вручи себя духовному учителю. Впросай его смиренно и служи ему. Осознавшие себя души могут дать тебе знание, ибо они узрели истину».

Шрила Прабхупада, познакомивший мир с духовной культурой Индии, лично учил своих учеников искусству приготовления и раздачи *прасада*. Более того, в своих книгах и публичных лекциях он подробно и доступно объяснял философию, лежащую в основе предложения пищи Кришне. Однажды он сказал: «Не забывайте, что само по себе вегетарианство не так важно. Самое главное — это узнать, как полюбить Кришну. Любовь начинается, когда мы что-то отдаем и принимаем в ответ. Мы отдаем что-то своему возлюбленному, а он что-то отдает нам. Так развивается любовь». И войти в это исполненное любви общение, предлагая Кришне вегетарианскую пищу и принимая ее как *прасад*, может каждый из нас.



# 6

## ВЫСШИЙ ВКУС

Выдержки из книг Его Божественной Милости

А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады

### **Миф о нехватке продовольствия**

По воле Верховной Личности Бога на Земле может вырасти столько фруктов, зерна и других продуктов питания, что все люди в мире не смогут их съесть, даже если будут есть в десять раз больше, чем сейчас. В материальном мире нет недостатка ни в чем, кроме сознания Кришны. Если люди обретут сознание Кришны, то по трансцендентной воле Верховной Личности Бога пища произрастет в изобилии и у людей не будет никаких экономических проблем. Понять этот факт совсем не сложно. Рост фруктов, овощей, цветов зависит не от нашей воли, но от верховной воли Всевышнего. Если Господь доволен нами, Он может обеспечить нас достаточным количеством фруктов, цветов и всего остального, но если люди безбожны, то природа, повинаясь Его воле, прекратит снабжать их пищей.

«Чайтанья-чаритамрита», Ади, 9.38, комментарий

### **Бог-вегетарианец**

**Мистер Фейл:** Требуют ли занятия духовной практикой определенной системы питания?

**Шрила Прабхупада:** Да, этот метод целиком предназначен для нашего очищения, и питание — часть очистительного процесса. Кажется, у вас есть поговорка: «Человек есть то, что он ест», и это факт. Строение нашего тела, состояние ума определяются тем, как и что мы едим. Поэтому *шастры* рекомендуют: чтобы стать созна-

ющим Кришну, нужно питаться остатками пищи, предложенной Кришне. Если вы съедаете обеды после большого туберкулезом, то заразитесь этой болезнью. Аналогично этому, если вы едите *кришна-прасадам*, то заразитесь сознанием Кришны. Итак, наш метод заключается в том, что мы ничего не едим первыми. Сначала мы предлагаем пищу Кришне, а затем уже едим ее сами. Это помогает нам прогрессировать в сознании Кришны.

**Мистер Фейл:** Вы все вегетарианцы?

**Шрила Прабхупада:** Да, потому что Кришна вегетарианец. Кришна может есть все, потому что Он Бог, но в «Бхагавад-гите» (9.26) Он говорит: «Если человек с любовью и преданностью предложит Мне листок, цветок, плод или воду, Я приму это». Он не говорит: «Дайте Мне мяса и вина».

«Наука самоосознания», глава  
«Медитация и внутреннее „я“»

### **Пищи хватит всем**

Если рассыпать на улице мешок с зерном, слетятся голуби и, склевав пару зернышек, улетят восвояси. Они не возьмут больше, чем могут съесть, и потому, поев немного, продолжат свой путь. Но, если поставить на тротуаре много мешков с мукой и предложить их прохожим, один возьмет десять, а то и двадцать мешков, другой — пятнадцать или тридцать, а тот, кому не на чем их увезти, возьмет один или два. Таким образом, распределение будет неравным. И это называется прогрессом цивилизации! Нам неведомо даже то, что известно голубям, собакам и кошкам. Все сущее принадлежит Верховному Господу, и мы должны брать лишь то, что нам действительно необходимо, и не посягать на остальное. Это и есть знание. Господь устроил этот мир так, что здесь ни в чем нет нужды. Тут всего вдоволь, нужно лишь уметь все правильно распределять. Но сейчас мир находится в плачевном состоянии: одни берут больше, чем им необходимо, а другие умирают от голода.

«Раджа-видья», глава «Знание как вера в гуру и преданность Кришне»

### **«Не убий»**

**Шрила Прабхупада:** Мы должны принимать все указания писаний так, как они даны, а не только те из них, которые нас

устраивают. Если вы нарушаете первую заповедь — «Не убий», то как можно говорить о любви к Богу?

**Гость:** Христиане считают, что эта заповедь относится к людям, а не к животным.

**Шрила Прабхупада:** Это означало бы, что Христос был недостаточно разумен, чтобы употребить верное слово — «убийство человека». Есть «убиение» и «убийство». «Убийство» относится только к человеку. Вы полагаете, Иисус Христос был недостаточно разумен, чтобы употребить правильное слово «убийство» вместо слова «убиение»? «Убиение» подразумевает любого рода убийство, в особенности убийство животных. Если бы Христос имел в виду только убийство людей, он употребил бы слово «убийство»... Если вы хотите интерпретировать эти слова — другое дело. Нам понятен прямой смысл. «Не убий» означает: «христиане не должны убивать».

**Отец Эммануил:** А разве употребление в пищу растений не является также убийством?

**Шрила Прабхупада:** Вайшнавская философия учит, что без необходимости нельзя убивать даже растения. В «Бхагавад-гите» (9.26) Кришна говорит: «Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение». Мы предлагаем Кришне только ту пищу, которую Он просит, и съедаем остатки. Если бы подношение вегетарианской пищи Кришне было греховно, то это был бы грех Кришны, а не наш. Но Бог есть *апана-видхи*, то есть последствия грехов не затрагивают Его... Принимать пищу, предложенную сначала Господу, — это нечто вроде убийства, совершаемого солдатом во время войны. Если на войне командир приказывает солдату атаковать, послушный солдат, убивающий врага, получает медаль. Но если тот же солдат убьет кого-либо самовольно, он понесет наказание. Аналогично этому, когда мы едим только *прасад* (остатки пищи, предложенной Кришне), мы не совершаем никакого греха. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (3.13): «Преданные слуги Господа освобождаются от всех видов греха, ибо едят пищу, которая была принесена в жертву Господу. Те же, кто готовит пищу ради того, чтобы самим наслаждаться ею, воистину, вкушают один лишь грех».

**Отец Эммануил:** Кришна не может разрешить есть животных?

**Шрила Прабхупада:** Может, но в животном царстве. Цивилизо-

ванному человеку, религиозному человеку не подобает убивать и есть животных. Если вы прекратите убивать животных и начнете воспевать святое имя Христа, то достигнете совершенства... Я думаю, христианским священникам следует сотрудничать с Движением сознания Кришны. Им нужно повторять имя «Христос» или «Кристос» и не потворствовать убийству животных. Это вполне соответствует учению Библии; это не моя собственная философия. Пожалуйста, поступайте так, и вы увидите, как изменится положение в мире.

«Наука самоосознания», глава «Кришна, Кристос, Христос»

### **Употребление в пищу мяса губит здоровье**

Занимаясь земледелием, человек может получать в достатке зерно, а заботясь о коровах, — обеспечивать себя молоком, простоквашей и топленным маслом. Если бережно относиться к лесам, там можно собирать много меда. К несчастью, в современном обществе люди безжалостно убивают коров, дающих молоко, из которого можно делать масло, простоквашу и другие продукты, рубят лес, где можно брать мед, и, вместо того чтобы заниматься сельским хозяйством, строят заводы, на которых производят гайки, болты, автомобили и спиртные напитки. О каком же счастье может идти речь? Следуя путем материализма, люди обрекают себя на тяжкие страдания. Они постепенно становятся все меньше и меньше ростом и в конце концов вырождаются в карликов. Их тела очень быстро разрушаются и покрываются морщинами, их пот нечист, и от него исходит неприятный запах, потому что они питаются отвратительной пищей. Такое общество никак не назовешь человеческим.

«Шримад-Бхагаватам», 5.16.25, комментарий

### **Вегетарианцы тоже совершают насилие**

Люди иногда спрашивают: «Вы призываете нас не есть мясо, а сами едите овощи. Разве это не насилие?» Мы согласны с тем, что употребление в пищу овощей является насилием. Непреданные забивают коров, коз и других животных, употребляя в пищу их плоть, но преданный, который является вегетарианцем, также совершает убийство. Однако этот стих ссылается на очень важный закон природы: каждое живое существо вынуждено поддерживать свое

существование, убивая других живых существ. Таким образом, человек имеет право применять насилие, но только в пределах необходимого.

«Шримад-Бхагаватам», 3.29.15, комментарий

### **Коров следует беречь**

Молоко сравнивают с эликсиром бессмертия. Разумеется, одно молоко не может сделать человека бессмертным, но оно может продлить жизнь. В наше время люди не придают молоку особого значения и потому живут не очень долго. Хотя в нынешний век люди могут жить до ста лет, продолжительность их жизни сокращается, ибо они не пьют достаточно молока... Вместо того чтобы пить молоко, люди предпочитают убивать животных и поедать их плоть. В наставлениях, которые Верховный Господь дал в «Бхагавад-гите», говорится о *го-ракише*, защите коров. Коров следует защищать, получать от них молоко и готовить из этого молока пищу. Человек должен пить много молока, чтобы дольше жить, развивать умственные способности, заниматься преданным служением и в конечном счете обрести милость Верховной Личности Бога.

«Шримад-Бхагаватам», 8.6.12, комментарий

### **Прасад освобождает нас от материальной скверны**

Подобно тому как во время эпидемии прививка надежно защищает человека от болезни, пища, предложенная Господу Вишну, ограждает нас от скверны этого мира, и того, кто ест только такую пищу, называют преданным Господа. Итак, человек, обладающий сознанием Кришны и принимающий только пищу, которая была предложена Кришне, может полностью очиститься от материальной скверны, которая является результатом его прошлых грехов и мешает его духовному развитию. Тот же, кто не следует этому принципу, продолжает грешить, и за это ему придется расплачиваться: в следующей жизни он родится в теле собаки или свиньи и будет пожирать плоды своих грехов. Материальный мир полон скверны, но тот, кто принимает *прасад* (пищу, предложенную Вишну), становится неподвержен осквернению. Он надежно защищен от материальной инфекции, тогда как человек, который ест греховную пищу, неминуемо оскверняется.

«Бхагавад-гита», 3.14, комментарий

## **Те, кто убивает, понесут наказание насильственной смертью**

Если профессиональный мясник убивает тысячи животных, чтобы другие люди могли покупать и есть мясо, он должен быть готов к тому, что его самого убьют в нескольких следующих жизнях. Множество негодяев нарушают заповеди собственной религии. В иудеохристианских писаниях ясно сказано: «Не убий». Однако, под разными предлогами, даже религиозные лидеры собственноручно убивают животных, желая при этом сойти за святых. Такое глумление над религией, такое лицемерие навлекает на человеческое общество одну беду за другой, поэтому то и дело вспыхивают масштабные войны. Тысячи людей выходят на поля сражений и убивают друг друга. А сейчас они изобрели атомную бомбу, которая только и ждет своего часа, чтобы разрушить весь мир.

«Чайтанья-чаритамрита», Мадхья, 24.251, комментарий

## **Предлагая Богу пищу, приготовленную с любовью, мы выражаем Ему свою преданность**

В «Бхагавад-гите» сказано: «Если преданный предложит Мне небольшой цветок, листок или немного воды и фруктов, Я приму его подношение». Предлагая что-либо Господу, преданные выражают этим свою любовь к Нему, сами подношения играют второстепенную роль. Если человек, не развивший в себе любви и привязанности к Господу, просто предлагает Ему разнообразные блюда, фрукты или цветы, Господь не примет его подношений. Верховного Господа нельзя подкупить. Он так велик, что любые наши дары не имеют для Него никакой ценности. Более того, Он ни в чем не нуждается. Что можно предложить самодостаточному Господу? Все, что есть в нашем распоряжении, исходит от Него. Предлагая Господу различные подношения, мы делаем это только для того, чтобы выразить Ему свою любовь и благодарность.

«Шримад-Бхагаватам», 3.29.24, комментарий

## **Цивилизованные люди не убивают животных**

Цивилизованные люди владеют искусством приготовления питательных блюд из молока. Например, мы готовим сотни превосходных блюд из молока. Все гости удивляются, как из молока можно приготовить такие прекрасные блюда. Кровь коровы очень по-

лезна, но цивилизованный человек употребляет ее в виде молока. Молоко — это не что иное, как видоизмененная кровь коровы. Молоко можно превратить в разные продукты: йогурт, творог, ги (топленое масло), а сочетая эти молочные продукты со злаками, фруктами и овощами, можно приготовить сотни блюд. Это называется цивилизованной жизнью. Цивилизованный человек никогда не станет убивать животное и есть его плоть.

«Наука самоосознания», глава  
«Что такое сознание Кришны»

### **Кришна отвечает взаимностью, когда мы с любовью предлагаем Ему пищу**

Кришна настолько милостив, что, если поднести Ему листок, плод, цветок или немного воды, Он обязательно примет их. Надо только, чтобы эти подношения совершались с *бхакти* (преданностью). Но, если возгордившийся человек думает: «У меня столько богатств, и кое-что я могу отдать Кришне», Кришна не примет его подношений... Если мы предлагаем что-то Кришне с искренней любовью, Кришна может дать нам за это в миллионы раз больше и в материальном, и в духовном отношении. На нашу любовь Кришна всегда отвечает взаимностью. Поэтому в «Бхагавад-гите» (9.27) Кришна советует: «Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, что бы ни отдавал и какую бы аскезу ни совершал, делай это, о сын Кунти, как подношение Мне».

«Шримад-Бхагаватам», 10.11.11, комментарий

### **У животных тоже есть право на жизнь**

**Интервьюер:** Следующий пункт Декларации независимости гласит, что Бог наделил всех людей определенными естественными (прирожденными) правами, которые у них нельзя отнять. Это право на жизнь, свободу и...

**Шрила Прабхупада:** Но животные также имеют право на жизнь. Почему животные не имеют такого же права на жизнь? Кролики, например, живут своей жизнью в лесу. Почему правительство позволяет охотникам идти в лес и стрелять в них?

**Интервьюер:** Там говорилось только о людях.

**Шрила Прабхупада:** Тогда их философия не истинна. Ограничен-

ные представления о том, что моя семья или мой брат хороши, а других я могу убивать, преступны. Предположим, что ради своей семьи я убью вашего отца. Разве это философия? Истинная философия — это *сукридам сарва-бхутанам*: дружелюбное отношение ко всем живым существам.

«Наука самоосознания», глава  
«Провозглашение нашей зависимости от Бога»

### **Философия сатаны**

Придерживаться принципа неприменения насилия к людям и в то же время убивать бедных животных или быть их врагами — это философия сатаны. В наш век к несчастным животным относятся враждебно, поэтому бедные создания пребывают в постоянной тревоге. Судьбы несчастных животных тяжким бременем ложатся на человеческое общество, поэтому здесь все время сохраняется напряженная обстановка, выражающаяся в форме холодных или настоящих войн между отдельными людьми, сообществами и странами.

«Шримад-Бхагаватам», 1.10.6, комментарий

### **Есть ли у животных душа?**

**Шрила Прабхупада:** Некоторые говорят: «Мы верим, что у животных нет души». Это неверно. Они считают, что у животных нет души, потому что хотят употреблять в пищу их плоть, на самом же деле у животных есть душа.

**Репортер:** Откуда Вы знаете, что у животных есть душа?

**Шрила Прабхупада:** Вы тоже можете это узнать. Вот вам научное доказательство: животное ест, и вы едите; животное спит, и вы спите; животное занимается сексом, и вы занимаетесь сексом; животное защищается, и вы защищаетесь; у животного есть дети, и у вас есть дети; у него есть жилье, и у вас есть жилье. Если тело животного порезать, пойдет кровь, если порезать ваше тело, тоже пойдет кровь. Итак, налицо полное сходство. Почему же тогда вы отрицаете еще одно общее свойство — наличие души? Это нелогично. Вы изучали логику? В логике есть такое понятие, как аналогия. Аналогия означает вывод, к которому приходят путем обнаружения многих сходных моментов. Если у людей и животных так много общих черт, на каком



основании мы можем отвергать еще одну? Это нелогично. Это не наука.

«Наука самоосознания», глава  
«Харе Кришна: религия или наука?»

### **Угроза голодной смерти**

В «Бхагавад-гите» подтверждается, что человек, питающийся остатками жертвоприношений, ест пищу, которая поддерживает его тело и душу, но тот, кто готовит пищу для себя и не совершает никаких жертвоприношений, питается грехом в форме тех или иных блюд. Такая греховная пища никого не может сделать счастливым и обрекает человека на нужду. Вопреки мнению недалеких ученых-экономистов, причиной голода является вовсе не рост населения Земли. Когда люди выражают Господу признательность за Его дары, благодаря которым живые существа поддерживают свое существование, они ни в чем не знают нужды и им не грозит голод. Но тот, кто не осознаёт подлинной ценности даров Господа, обрекает себя на голод и нужду. Люди, не обладающие сознанием Бога, какое-то время могут жить в достатке, пожиная плоды своих прошлых благочестивых деяний, но если они забыли о своих отношениях с Господом, то по неумолимым законам материальной природы они когда-нибудь непременно будут голодать.

«Шримад-Бхагаватам», 3.5.49, комментарий

### **У тех, кто убивает животных, каменное сердце**

Находятся негодяи, которые выдвигают теорию о том, что у животных нет души, или, другими словами, что они мало чем отличаются от мертвого камня. Так эти люди пытаются оправдать убийство животных, заявляя, что в этом нет никакого греха. Но в действительности животные — не мертвый камень. Это у тех, кто их убивает, каменное сердце. Поэтому они глухи к любым доводам разума и философским объяснениям и продолжают открывать бойни и убивать животных в лесу.

«Шримад-Бхагаватам», 4.26.9, комментарий

### **Убийца животных в свое время тоже станет животным и будет убит**

Убивая животных, мы не только не получим тело человека в следующей жизни — мы родимся животным и неизбежно примем

смерть от животных тех видов, которых мы убиваем сейчас. Таков закон природы. Мясо на санскрите называется мамса. Есть известное выражение: *мам сах кхадати ити мамсах* — «Сейчас я ем плоть того, кто в один прекрасный день станет поедать мою плоть».

«Чайтанья-чаритамрита», Мадхья, 2.4.252, комментарий

### **В пище и сейчас нет недостатка**

Современный уровень сельского хозяйства позволяет производить достаточное количество зерна повсюду в мире, поэтому существование скотобоев ничем не оправдано. В некоторых странах иногда образуются такие большие излишки зерна, что его приходится выбрасывать в море. Иногда правительство даже налагает запрет на выращивание зерновых культур. Отсюда следует, что земля производит достаточное количество зерна, чтобы прокормить все человечество, но правильному распределению продуктов питания мешают торговые ограничения и стремление людей к наживе. Поэтому в некоторых районах Земли зерна не хватает, а в других люди не знают, что с ним делать. Если бы на всей Земле было единое правительство, руководившее распределением продуктов питания, люди не знали бы, что такое голод, и отпала бы необходимость открывать многочисленные скотобойни и выдвигать лживые теории о перенаселенности планеты.

«Шримад-Бхагаватам», 4.17.25, комментарий

### **Диета для здоровья души**

Нужно знать, что люди болеют болезнями двух видов. Один вид болезней — это *адхьятмика*, или телесные недуги. Однако главная болезнь человека — это болезнь духовная. Живое существо вечно, но из-за соприкосновения с материальной энергией оно жизнь за жизнью терпит муки рождения, смерти, старости и болезней... Миссию по лечению этой болезни взяло на себя Движение сознания Кришны, но люди не ценят наших усилий, поскольку не понимают, что больны. Любой больной нуждается как в лекарстве, так и в диете, и потому Движение сознания Кришны прописывает больным болезнью материализма лекарство в виде пения и повторения святого имени, или *маха-мантры* Харе Кришна, а также диету в форме *прасада*.

«Чайтанья-чаритамрита», Ади, 10.51, комментарий

## Восхождение на трансцендентный уровень

Наше Движение сознания Кришны действует именно по такому принципу. Мы даем людям возможность услышать о Верховной Личности Бога и угощаем их *прасадом*. Это находит отклик в сердцах людей всего мира, и постепенно они становятся чистыми преданными Господа Кришны. Мы открыли сотни центров в разных странах только для того, чтобы дать людям возможность услышать о Кришне и попробовать *прасад* Господа. Эти два занятия доступны каждому, даже ребенку. Богатый человек или бедный, умный или глупый, белый или черный, старик или ребенок — каждый, слушая о Верховной Личности Бога и наслаждаясь *прасадом*, несомненно возвышается до трансцендентного уровня преданного служения.

«Чайтанья-чаритамрита», Ади, 7.141, комментарий

## Духовная пища

Когда цветок используется для наслаждения наших чувств, он материален, но, когда его же преподносят Верховной Личности Бога, он становится духовным. Пища, которую человек приготовил для себя, материальна, но то, что приготовлено для Верховного Господа, называют *прасадом*, духовной пищей. Это вопрос духовного опыта.

«Шримад-Бхагаватам», 8.12.8, комментарий

## Идеальная диета

Пища должна увеличивать продолжительность жизни, очищать ум и прибавлять сил. Это ее единственное предназначение. В прошлом великие мудрецы определили те продукты, которые больше всего укрепляют здоровье и увеличивают продолжительность жизни: это молоко и молочные продукты, сахар, рис, пшеница, фрукты и овощи.

...Жиры животного происхождения содержатся в молоке, самом чудесном из всех продуктов. Получая животные жиры из молока, сливочного масла, творога и других молочных продуктов, мы избавляемся от необходимости убивать невинных животных... Белки в изобилии содержатся в горохе, *дале*, цельной пшенице и других продуктах.

...Самой лучшей пищей являются остатки блюд, предложенных Верховной Личности Бога. В «Бхагавад-гите» Верховный

Господь говорит, что Он принимает кушанья, приготовленные из овощей, молока и муки, если они предложены Ему с любовью и преданностью... Разумеется, Господь принимает прежде всего нашу преданность... Следовательно, для того чтобы сделать пищу очищающей, съедобной и удовлетворяющей вкусы всех людей, ее необходимо предложить Верховной Личности Бога.

«Бхагавад-гита», 17.10, комментарий

### **Блюда, предложенные Кришне, становятся трансцендентными**

В «Бхагавад-гите» (9.26) Кришна говорит: «Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение». Господа называют *пурна*, что значит «совершенный, самодостаточный». Поэтому Он ест все, что предлагают Ему преданные. Однако благодаря прикосновению Его трансцендентных рук вся пища остается как будто нетронутой, хотя ее природа полностью меняется. До предложения пища была материальной, но после предложения она становится духовной. Поскольку Господь — *пурна*, съев подношение, Он не претерпевает никаких изменений... Пища, предложенная Кришне, имеет такую же природу, как и Он Сам. Кришна неистощим. Аналогичным образом пища, отведенная Кришной, тождественна Ему и выглядит нетронутой.

Кроме того, Кришна может принимать подношения любым из Своих духовных органов чувств. Он способен отведать любое блюдо одним Своим взглядом или прикосновением. Вместе с тем было бы ошибкой считать, будто Кришна нуждается в пище. В отличие от обычного человека, Он не испытывает голода, но при этом Кришна делает вид, что голоден, и потому готов съесть сколько угодно.

«Чайтанья-чаритамрита», Мадхья, 4.77, комментарий

# 7

## Рецепты

### Несколько слов о продуктах

Хотя многие из ингредиентов, упомянутых в рецептах, хорошо известны и легкодоступны, некоторые могут оказаться неизвестными. Поэтому в конце книги мы поместили словарь имен и терминов, где содержится информация об этих продуктах, в том числе и о том, в каких магазинах их можно приобрести.

### Специально приготовленные ингредиенты

В некоторых рецептах, приведенных в нашей книге, используются сыр из створоженного молока (*панир*) и *ги*. Эти легкие в приготовлении продукты ничем нельзя заменить. *Панир* — натуральный, легкий и богатый протеином сыр, а *ги* — очищенная жировая основа сливочного масла. Масло, которое вы покупаете в магазине, на 80% состоит из молочного жира, на 18% — из воды и на 2% — из твердых протеинов. Если медленно перетапливать его на огне, содержащаяся в масле вода испарится, твердый белок отделится от жира и у вас останется ароматная, золотистая жидкость — составная часть многих блюд, описанных в нашей книге. *Ги* наиболее распространено в индийской кухне, но также популярно и в кухне Ближнего Востока. В этой книге мы отдаем должное и оливковому, и сезамовому, и арахисовому, и кокосовому маслу, но *ги*, с его изысканным, немного ореховым ароматом, — совершенная основа для приготовления традиционных индийских сладостей, пирожков с соленой начинкой и проч. Хотя *ги* можно достать в большинстве индийских и специализированных азиатских магазинов по продаже специй и продуктов питания (и даже в некоторых крупных супермаркетах), легче — и куда дешевле — приготовить его в домашних условиях. Лучшее *ги* получается

из несоленого масла. Оно не требует заморозки и способно храниться до шести месяцев (в замороженном виде — год). Поэтому можете смело готовить большую партию. Ни одно другое масло не сравнится с *ги* в удивительном вкусе и легкой усвояемости.

## Как сделать ги

---

*½–2 кг несоленого сливочного масла*

Нарежьте масло на крупные куски и положите в кастрюлю с толстым дном. Топите его некоторое время на среднем огне, переворачивая, чтобы масло медленно таяло, не шипело и не становилось коричневым. Когда масло растает, прибавьте огня и доведите до кипения. Когда поверхность покроется пузырьками пены, осторожно помешайте и уменьшите огонь до очень слабого. Пусть кипит незакрытым и без помешивания, пока твердые белковые массы не осядут на дно кастрюли, масло не поменяет свой цвет на золотисто-коричневый, а на его поверхности не появится тонкая корочка.

Снимите шумовкой тонкую сухую корку с поверхности масла, положите в банку и отставьте в сторону.

Выключите конфорку и при помощи половника, стараясь не задевать осадок на дне, профильтруйте *ги* через дуршлаг, выложенный марлей. Когда уже невозможно черпать *ги*, не задевая белкового осадка, дайте ему застыть и переложите в закрытую емкость для хранения.

Остаток *ги* и осадок можно смешать с корочкой, снятой с поверхности, и использовать в приготовлении овощных блюд, супов и бутербродов. Эта часть *ги* может храниться в холодильнике 3–4 дня.

## Домашний сыр из створоженного молока (панир)

---

Для того чтобы приготовить домашний сыр, вам потребуется следующая кухонная утварь: кастрюля от двух до шести литров (в зависимости от количества молока), деревянная ложка для

помешивания, дуршлаг и чистая марля, сложенная в несколько слоев.

#### Продукты:

4 л свежего молока

750–1000 мл йогурта (можно заменить  
четырьмя–шестью столовыми ложками  
лимонного сока или двумя чайными ложками  
лимонной кислоты, разведенными в 80 мл воды)

Налейте молоко в толстодонную кастрюлю, оставив достаточно места: при кипении молоко может убежать. Поставьте на сильный огонь и доведите до кипения и появления пены. Часто помешивайте, чтобы молоко не переливалось через край и не пригорало. Убавьте огонь до слабого и, пока пена не спала, добавьте закваску (лимонный сок, раствор лимонной кислоты или йогурт).

Равномерно и осторожно помешивайте молоко ложкой. Через 10–15 секунд снимите с огня и продолжайте мягко помешивать, пока не сформируются большие, мягкие куски творога. Если в течение минуты сыр так и не образовался, снова на несколько секунд поставьте кастрюлю на огонь и подождите, пока казеин (молочный протеин) полностью не свернется, оставив светлую, желто-зеленую сыворотку. Если необходимо, можете добавить еще немного свертывающего вещества.

Когда творог полностью свернулся, снимите кастрюлю с огня. Закройте ее и оставьте на 10 минут. Если вам нужен очень мягкий *панир*, осторожно влейте внутрь одну или две чашки (четверть или половину литра) горячей воды. Когда все хлопья всплыли на поверхность — можно сливать.

Выстелите дуршлаг двумя или тремя слоями марли (также можно использовать чистую белую ткань, увлажненную водой и хорошо отжатую). Углы и края марли должны свисать через края дуршлага. Если вы хотите собрать сыворотку, положите дуршлаг на другую кастрюлю, если нет — поместите его над раковиной (многие кондитеры в Бенгалии используют сыворотку для того, чтобы делать новые порции *панира*, но для этого ее требуется гораздо больше, нежели лимонного сока, — одна часть сыворотки на четыре части молока).

При помощи шумовки переложите самые большие хлопья в дуршлаг. Осторожно перелейте туда же оставшуюся массу, с меньшими хлопьями.

Можно добавить свежую зелень (по желанию).

Соедините углы марли и свяжите их. На 5–10 секунд поместите мешочек из марли под струю холодной воды. Слегка отожмите, чтобы устранить избыток сыворотки. Подвесьте мешочек над миской, позволив сыру спрессоваться под собственной тяжестью. Если хотите ускорить процесс, можете положить мешочек под пресс, и примерно через 20 минут *панир* будет готов.

Разверните сыр и используйте по назначению. При необходимости можете завернуть его в пленку, положить в пластиковый контейнер или другую герметичную упаковку и хранить в холодильнике до 4 дней.



# Азиатский ланч

*Остро-кислый суп «Том Юм»*

*Обжаренная лапша хоккиен с азиатскими  
зелеными овощами и тофу*

*Салат из вьетнамской зелени*

*Слойки с карри и острым чатни из тамаринда*

*Тайский клейкий рис с манго*



### Остро-кислый суп «Том Юм»

В тайской кухне большинство супов подаются в качестве дополнения к основному блюду. Легкие и освежающие, они «уравновешивают» более тяжелые и питательные блюда. Вегетарианская версия знаменитого супа «Том Юм» полна сильных и ярких ароматов — корней кориандра, лимонной травы, листьев каффирского лайма и щавеля.

На 6 порций:

- 4 очищенных корня кориандра*
- 4 стебля лимонной травы (только белая часть)*
- 1 чайная ложка молотой асафетиды\**
- 2–3 маленьких свежих стручка красного чили, измельченных*
- 2 л густого овощного бульона (рецепт см. ниже)*
- 4 листа каффирского лайма*
- 4 больших спелых помидора, бланшированных, очищенных и грубо измельченных*
- 400 г сухого прессованного тофу, нарезанного на кубики величиной 2,5 см*
- пучок щавеля*
- 2–3 маленьких свежих стручка красного чили, разрезанных по диагонали*
- 5 столовых ложек соевого соуса*
- 125 мл сока лайма*
- 40 г мелко нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)*

При помощи ступки и пестика разотрите в пасту корни кориандра, лимонную траву, асафетиду и чили (их можно измельчить в блендере, добавив несколько капель воды).

\* Во всех рецептах, приведенных в этой книге, используется желтая молотая асафетидка, перемешанная с мукой. Если вы берете коричневую асафетиду, количество ее должно быть на две или три четверти меньше указанного. (Примеч. пер.)

Вскипятите в кастрюле, на сильном огне, овощной бульон. Добавьте листья каффирского лайма и помидоры и варите 2–3 минуты.

Добавьте приготовленную пасту из специй, уменьшите огонь до среднего, положите *тофу* и щавель и варите еще 2 минуты.

Положите в глубокую миску оставшиеся стручки чили, соевый соус, сок лайма и листья кориандра и залейте кипящим супом.

Подавать с горячим рисом.

### Овощной бульон

Это вьетнамский овощной бульон, известный как *нуок лео рау кай*.

4 л воды

150 г мелко нарезанной моркови

100 г мелко нарезанной капусты

40 г мелко нарезанных черешков сельдерея

25 г мелко нарезанного дайкона (белого редиса)

1½ чайной ложки соли

Сложите все компоненты в кастрюлю и варите в течение часа или до тех пор, пока жидкость не уменьшится в объеме наполовину. Процедите и отставьте в сторону.

### Обжаренная лапша хоккиен с азиатскими зелеными овощами и тофу

Сочные, мясистые *хоккиен* считаются самыми длинными из всех сортов макарон.

На 4 порции:

500 г лапши хоккиен (без яиц)

2 столовые ложки китайских черных бобов,  
крупно нарезанных (не промытых)

60 мл сока белого винограда или воды

½ чайной ложки молотой асафетиды

- 1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
- 1 чайная ложка свежего красного чили, очищенного от семян и мелко нарубленного
- 200 мл овощного бульона
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка сахара
- 1 чайная ложка китайского сезамового масла
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 500 г чой сум (рапса или любой другой китайской зелени), разделенного на листья
- 500 г сухого свежего тофу, нарезанного кубиками по 2 см

Положите лапшу в жаростойкую миску, залейте кипящей водой и оставьте на 1 минуту. Слейте воду.

Замочите нарезанные черные бобы в виноградном соке или воде на 10 минут, затем процедите и сохраните бобы и жидкость отдельно.

Смешайте бобы, молотую асафетиду, имбирь и свежий чили.

Смешайте овощной бульон, соевый соус, сахар, сезамовое масло и жидкость, оставшуюся после вымачивания бобов.

Сильно нагрейте большой казан или глубокую сковороду, положите арахисовое масло и, пока оно не начало дымиться, добавьте смесь черных бобов и специй. Убавьте огонь до среднего и, помешивая, жарьте получившуюся массу 30 секунд, до появления запаха.

Добавьте чой сум, лапшу и жидкую бульонную смесь, быстро перемешайте, накройте крышкой и варите на умеренном огне 2 минуты, пока зеленые овощи не начнут становиться мягкими. Снимите крышку, добавьте тофу, осторожно перемешайте и варите без крышки еще 2–3 минуты, пока количество жидкости не начнет уменьшаться, а овощи не станут совсем мягкими. Если хотите, чтобы блюдо было более густым, добавьте в него смесь из

одной столовой ложки кукурузной муки (или крахмала) и такого же количества воды.

Блюдо подавать горячим.

### **Салат из вьетнамской зелени**

Самое замечательное в этом салате — простота приготовления.

На 4 порции:

*200 г стручков фасоли*

*50 г плотно уложенных листьев*

*базилика*

*50 г плотно уложенных листьев*

*вьетнамской мяты, известной также*

*под названиями «рау рам» и «лист лакша»*

*50 г плотно уложенных листьев*

*кориандра*

*2 маленьких свежих стручка красного чили,*

*мелко нарезанных*

*1 лайм, разрезанный на 4 дольки*

Тщательно промойте и осушите все овощи и листья. Смешайте все компоненты. Разложите на тарелки. Каждую порцию украсьте долькой лайма.

### **Слойки с карри и острым чатни из тамаринда**

Наши повара справились с приготовлением этого малайзийского деликатеса за рекордно короткое время. Если вам нужно блюдо, которое можно есть руками, считайте, что вы его нашли.

На 40 небольших порций:

*150 г очень мелко нарезанного батата*

*150 г очень мелко нарезанной моркови*

*150 г очень мелко нарезанного картофеля*

*130 г гороха*

1 столовая ложка растительного масла  
 свежие листья карри с трех больших ветвей  
 1 столовая ложка тертого свежего имбиря  
 ½ чайной ложки молотой асафетиды  
 2 столовые ложки молотого малайзийского  
 острого карри  
 2 чайные ложки сахара  
 1 чайная ложка соли  
 5 листов готового слоеного теста  
 ги или растительное масло для жарки во фритюре  
 чатни из тамаринда (рецепт см. ниже)

### Начинка

Варите овощи на пару, пока не станут мягкими. Подсушите.

Разогрейте в сковороде, на среднем огне, масло. Бросьте в него листья карри и жарьте, пока не начнут потрескивать, после чего добавьте имбирь и жарьте еще 1 минуту, до появления запаха. Положите асафетиду и жарьте еще несколько секунд.

Добавьте молотый карри, овощи, сахар и соль и перемешайте. Обжаривайте еще 1–2 минуты, а затем снимите с огня. Остудите.

### Слойки

Нарежьте слоеное тесто на квадраты со стороной 8 см.

В середину каждого квадрата положите по 2 чайных ложки холодной начинки. Сложите по диагонали, чтобы получились треугольники, и плотно запечатайте, надавливая на края зубцами вилки. Если хотите, можете сделать слойки полукруглой формы, с красиво завернутыми, волнистыми краями.

Нагрейте масло для жарки в глубокой сковороде или казане. Обжаривайте слойки партиями по несколько штук, по 2–3 минуты или пока не станут золотисто-коричневыми. Вынув из масла, осушите их бумажными салфетками.

Подавать горячими, теплыми или холодными, с чатни из тамаринда или соусом из сладкого чили.

Менее традиционный способ приготовления (с пониженным содержанием жиров) — запечь слойки в духовке.

**Чатни быстрого приготовления из тамаринда**

Острое, сладкое, кислое и пряное одновременно. Выход — 250 мл.

- 50 г сушеного тамаринда, залитого двумя чашками (500 мл) кипятка и вымоченного в течение получаса
- ½ чайной ложки молотого кумина
- 2 чайные ложки имбирного сока (можно отжать из 2 столовых ложек измельченного имбиря)
- 3 столовые ложки коричневого сахара
- ½ чайной ложки соли
- большая щепотка молотого чили

Отожмите вымоченный тамаринд через сито, соберите сок. Оставшуюся мякоть разотрите и отожмите из нее пюре. Выбросьте отжимки.

Смешайте тамариндовое пюре с остальными компонентами в небольшой кастрюле. Варите на среднем огне 10–15 минут, до тех пор пока количество жидкости не уменьшится наполовину.

Подавать теплым (комнатной температуры).

**Тайский клейкий рис с манго**

Этот простой и изысканный десерт в разных вариациях популярен во всей Юго-Восточной Азии. Клейкий рис можно купить в азиатских лавках и есть не только в качестве десерта, но и как простую сладость в любое время суток.

На 4 порции:

- 350 г клейкого белого риса, вымоченного в течение часа в холодной воде и подсушенного
- 400 мл кокосового молока
- щепотка соли
- 2 столовые ложки сахара
- 2 больших, спелых манго
- 2 столовые ложки кокосового молока
- листья мяты для украшения

В открытой кастрюле смешайте рис, кокосовое молоко, соль и сахар с 300 мл воды. Перемешайте и доведите до кипения на умеренном огне.

Варите рис, помешивая, 8–10 минут до тех пор, пока вся жидкость не впитается. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 5 минут.

Переложите рис в пароварку или кастрюлю с двойным дном. Варите на пару 15–20 минут. Затем переложите в формочки, выложенные пленкой, и поставьте в холод.

Перед подачей выньте из формочек и положите по одной порции в центр каждой тарелки для десерта. Вокруг разложите ломтики манго. Сбрызните рис остатками кокосового молока. Украсьте листьями мяты.

Как вариант, можете просто равномерно распределить теплый рис по подносу, выложенному пленкой, а когда остынет — нарезать на ромбы.



# Индийский обед

*Джайпурский мунг-дал быстрого приготовления*

*Рис с зеленым горошком и миндалем*

*Цветная капуста с картофелем и приправой карри*

*Шпинат с паниром и сливками (палак панир)*

*Плоский хлеб, выпеченный на сковороде (чапати)*

*Остро-сладкое ананасовое чатни*

*Халава из манной крупы, грецких орехов и изюма*

✽

## Джайпурский мунг-дал быстрого приготовления

Джайпур — знаменитый город в индийском штате Раджастхан. Там, в огромном дворце, который сам по себе похож на небольшой город, правит Махараджа, царь Джайпура. В центре дворца утопает в садах прекрасный и величественный храм Шри Шри Радхи-Говинды. Я с волнением вспоминаю свои поездки в Джайпур, его великолепную архитектуру, выдержанную в розовых тонах, гостеприимных жителей и изысканную вегетарианскую кухню...

На 6 порций:

- 200 г колотых бобов мунг, вымоченных  
в течение часа в воде, промытых  
и осушенных*
- 1,75 л воды*
- ½ чайной ложки куркумы*
- 150 г моркови, нарезанной кубиками*
- 250 г мелких соцветий цветной капусты*
- 1 столовая ложка ги или растительного  
масла*
- 2 столовые ложки семян кумина*
- ½ чайной ложки семян фенхеля*
- 1–2 зеленых стручка чили, очищенных  
от семян и измельченных*
- 1 столовая ложка измельченного свежего  
имбиря*
- 15 г свежих листьев кориандра (кинзы),  
мелко нарубленных*
- 2 столовые ложки свежего лимонного сока*
- 1 чайная ложка соли*
- ¼ чайной ложки черного перца*

Смешайте в кастрюле среднего размера мунг-дал, воду, куркуму и морковь, поставьте на огонь и доведите до кипения. Убавьте огонь и оставьте с приоткрытой крышкой на 15 минут, пока дал не начнет развариваться.

Добавьте цветную капусту и варите еще 10 минут.

**Приправа**

Нагрейте в маленькой кастрюле на среднем огне *ги* или растительное масло. Положите в него семена кумина и фенхеля и жарьте, пока они не потемнеют. Добавьте чили и имбирь и жарьте до появления запаха. Влейте содержимое в большую кастрюлю, в кипящий суп. Добавьте листья кориандра, лимонный сок, соль и перец.

Подавать горячим, в жаростойких суповых мисках, с рисом или хлебом.

**Рис с зеленым горошком и миндалем**

Слегка приправленный рис *басмати*, украшенный зеленым горошком и миндалем, никого не оставит равнодушным. Идеально подходит для праздничного стола.

На 4–5 порций:

180 г *басмати* или любого другого белого

риса с длинными зернами

$\frac{3}{4}$  чайной ложки соли

4 зеленых стручка кардамона, слегка  
приоткрытых

500 мл воды

$\frac{1}{4}$  чайной ложки куркумы

2 чайные ложки *ги* или растительного масла

1 палочка корицы длиной 4 см

6 гвоздик

40 г сырого миндаля, расщепленного

или нарезанного на тонкие ломтики

130 г свежего или замороженного зеленого горошка

Воду с солью и куркумой доведите до кипения на умеренном огне в двухлитровой кастрюле. Накройте крышкой, чтобы жидкость не выкипела.

В другой двухлитровой кастрюле нагрейте растительное масло или *ги* на умеренно-слабом огне. Жарьте в горячем масле корицу,

гвоздику, кардамон и миндаль, пока миндаль не приобретет светлый золотисто-коричневый цвет. Добавьте рис и обжаривайте его в течение 2 минут, пока зерна не станут полупрозрачными.

Влейте в рис кипящую воду и добавьте горошек (если используете свежий). Перемешайте, увеличьте огонь до сильного и подождите, пока вода не закипит ключом. Сразу же убавьте огонь до слабого, накройте плотно прилегающей крышкой и варите, не помешивая, 15–20 минут, пока вся вода не впитается, а рис не станет мягким и воздушным. Если вы используете замороженный горошек, через 7–10 минут после начала варки приоткройте крышку и быстро высыпьте его в кастрюлю.

Выключите конфорку и позвольте рису «дойти» на пару еще 5 минут.

Подавать горячим.

## Цветная капуста с картофелем и приправой карри

---

Это популярное североиндийское овощное блюдо хорошо сочетается с горячими плоскими лепешками (*чапати*), легким далом и салатом. Подходит для любого времени суток и на любой случай.

На 4–5 порций:

- 1 столовая ложка ги или растительного масла
- ½ чайной ложки семян черной горчицы
- 1 чайная ложка семян кумина
- 1 чайная ложка измельченного свежего имбиря
- 2 зеленых стручка чили, очищенных от семян и измельченных
- 3 картофелины среднего размера, нарезанных кубиками
- 1 кочан цветной капусты средних размеров, разделенный на мелкие соцветия
- 2 помидора средних размеров, бланшированных, очищенных от кожицы и нарезанных
- ½ чайной ложки куркумы
- ½ чайной ложки гарам-масалы

- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 2 чайные ложки соли
- 2 столовые ложки крупно нарубленных  
листьев кориандра или петрушки
- 1 столовая ложка свежего лимонного сока

Разогрейте *ghee* или растительное масло в большой, толстостенной кастрюле на умеренном огне. Положите в горячее масло семена горчицы. Когда они начнут потрескивать, добавьте семена кумина и обжаривайте до тех пор, пока они не потемнеют. Положите имбирь и чили, обжаривайте еще несколько секунд, затем добавьте картофель и цветную капусту.

Обжаривайте овощи в течение 4–5 минут, пока не начнут приставать ко дну кастрюли. Затем положите помидоры, куркуму, *гарам-масалу*, молотый кориандр, сахар и соль. Тщательно перемешайте, уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и, время от времени помешивая, варите 10–15 минут, пока овощи не станут мягкими. Если нужно, в процессе готовки добавьте воды, но старайтесь, чтобы овощи не развалились. Когда овощи готовы, добавьте свежей зелени и лимонного сока.

Подавать горячим.

### **Шпинат с паниром и сливками (палак панир)**

Шпинат с домашним свежим сыром и сливками — одно из самых популярных овощных блюд североиндийской кухни. Существуют десятки местных разновидностей этого блюда. Здесь мы приводим рецепт одной из его самых простых и быстрых в приготовлении разновидностей. Подавать с рисом или горячими *чапати*.

На 5–6 порций:

- 2 больших пучка шпината, тщательно промытого,  
разделенного на листья и измельченного
- 1 чайная ложка измельченного свежего имбиря

- 1 стручок свежего зеленого перца чили,  
очищенный от семян и нарубленный
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- ½ чайной ложки паприки
- ½ чайной ложки молотого кумина
- ½ чайной ложки куркумы
- 2 чайные ложки ги или растительного  
масла
- 4 столовые ложки сливок
- свежий домашний сыр (панир), сделанный  
из 2 л молока, нарезанный на кубики  
по 1,25 см (рецепт см. на с. 72)
- ½ чайной ложки гарам-масалы
- 1 чайная ложка соли

Шпинат варите на пару в течение 4–5 минут, пока листья не станут мягкими и не уменьшатся в размере.

Измельчите листья в блендере или кухонном комбайне до образования однородной массы. Отставьте в сторону.

Помойте кухонный комбайн (блендер). Измельчите в нем имбирь и чили с добавлением нескольких чайных ложек холодной воды. Добавьте кориандр, паприку, кумин и куркуму и продолжайте процесс до образования однородной пасты. Соберите пасту в миску.

Разогрейте ги в большой кастрюле на умеренном огне. Положите в горячее масло пасту из специй и обжаривайте ее в течение 2–3 минут, пока она не начнет приставать ко дну и не появится отчетливый аромат. Осторожно добавьте пюре из шпината, смешайте со специями. Варите на сильном огне 3–4 минуты.

Аккуратно добавьте сливки, кубики панира, гарам-масалу и соль. Варите еще 5 минут и подавайте горячим.

### **Плоский хлеб, выпеченный на сковороде (чапати)**

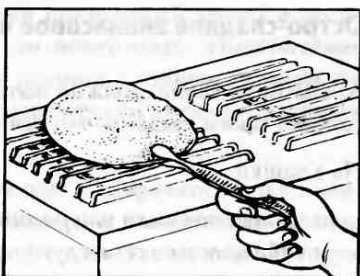
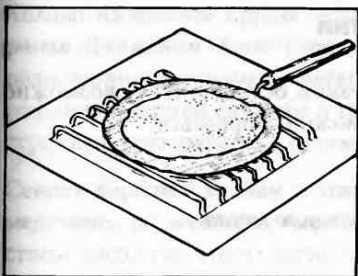
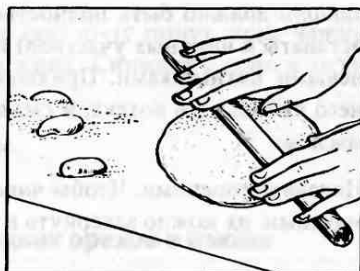
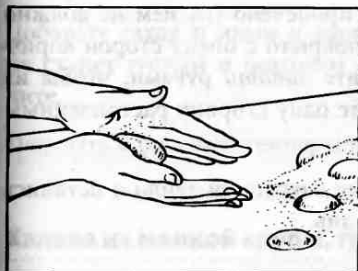
*Чапати* — один из самых популярных в Индии видов хлеба, распространенный преимущественно в северных и централь-

ных областях страны. Его готовят вначале на сухой сковороде, а затем пекут на открытом огне. *Чапати* делают из особой пшеничной муки из цельного зерна, называемой *атта*. Ее легко найти в индийских продуктовых лавках. Если достать *атту* не получится, можете использовать обычную муку грубого помола.

На 12 *чапати*:

- 250 г просеянной муки для *чапати*  
(атты) или муки грубого помола
- ½ чайной ложки соли (не обязательно)
- вода
- мука для раскатывания
- растопленное сливочное масло или ги  
(не обязательно, для смазывания  
готовых *чапати*)

Смешайте муку и соль в большой миске. Медленно добавляйте воду и смешивайте с ней муку, пока не получится мягкое тесто. Переложите его на доску и месите 6–8 минут, пока тесто не станет



влажным и однородным. Сбрызните его водой, покройте влажной тканью и оставьте на полчаса или более (до 3 часов). Следите за тем, чтобы поверхность теста не засохла.

Влажными руками обомните тесто и сформируйте 12 одинаковых шариков. Покройте влажной тканью.

Поставьте на средний огонь тяжелую чугунную сковороду с ручкой или толстостенную кастрюлю с антипригарным покрытием.

Обмакните шарик в муку и раскатайте тонко и ровно на посыпанном мукой столе. Сделайте его по возможности круглым, диаметром около 15 см. При раскатке *чапати* посыпайте их мукой, чтобы они не прилипали к скалке.

Стряхните избыток муки с *чапати* и положите на заранее нагретую сковороду. Через минуту, когда на поверхности *чапати* появятся небольшие белые пузырьки, а края начнут заворачиваться наверх, переверните его плоскими щипцами на другую сторону и держите на сковороде еще минуту, пока вся поверхность *чапати* не покроется пузырьками. Возьмите лепешку щипцами и поднесите к огню (на 5 см), поворачивая обеими сторонами над огнем несколько секунд, пока она не вздуется как шар. Готовое *чапати* должно быть полностью пропечено (на нем не должно оставаться влажных участков) и покрыто с обеих сторон коричневыми пятнышками. Прихлопните *чапати* руками, чтобы из него вышел весь воздух, и смажьте одну сторону растопленным маслом.

Подавать горячими. Чтобы *чапати* сохранили тепло и остались мягкими, их можно завернуть в ткань.

## Остро-сладкое ананасовое чатни

---

Ананасовое *чатни* должно быть таким острым, что невозможно есть, но таким сладким, что невозможно оторваться.

На 2 чашки:

2 чайные ложки ги или растительного масла

2 чайные ложки семян кумина



4 сушеных стручка красного чили,  
поломанных на кусочки (по вкусу)

1 большой спелый ананас, очищенный,  
с удаленной сердцевиной и  
нарезанный на кубики

½ чайной ложки молотой корицы

½ чайной ложки молотой гвоздики

90 г коричневого сахара

50 г изюма

Нагрейте на умеренном огне в толстодонной двухлитровой кастрюле *гхи*. Когда оно стало горячим, но еще не начало дымиться, бросьте в него семена кумина и обжаривайте их, пока не начнут темнеть. Добавьте кусочки чили и подождите, пока они не станут золотисто-коричневыми. Положите кубики ананаса, молотую корицу и гвоздику.

Осторожно варите *чатни* на умеренном огне 45 минут, время от времени помешивая, пока кусочки ананаса не станут мягкими, а сок не испарится. После этого помешивайте постоянно, пока *чатни* не станет сухим, а ананас не начнет приставать ко дну.

Добавьте сахар и изюм и варите еще 10–15 минут, пока *чатни* не станет густым и похожим на джем. Снимите с огня и остудите.

Подавать комнатной температуры.

### **Халава из манной крупы, грецких орехов и изюма**

*Халава* из манной крупы — самый популярный десерт в ресторанах Движения Харе Кришна по всему миру. Предлагаемая разновидность горячего, мягкого пудинга с сочным изюмом, нерафинированным сахаром и грецким орехом занимает верхнюю строчку в «хит-парадах» *халавы*.

Секрет хорошей *халавы* в том, чтобы обжаривать манку очень медленно, по меньшей мере 20 минут, с достаточным количеством масла так чтобы зерна не подгорели. Распаривать готовую

*халаву* нужно на очень слабом огне, с плотно закрытой крышкой, в течение 5 минут, чтобы крупа хорошо разбухла. Затем нужно дать ей постоять еще 5 минут. Мягкую, хорошо распаренную *халаву* лучше подавать в горячем виде, с небольшим количеством взбитых сливок или заварного крема.

На 6–8 порций:

700 мл воды

200 г сахара-сырца

75 г изюма

140 г (7 столовых ложек)

несоленого сливочного масла

220 г манной крупы

35 г измельченных грецких орехов

Смешайте в двухлитровой кастрюле воду, сахар и изюм. Поставьте на умеренный огонь и помешайте, чтобы сахар растворился.

Доведите до кипения, плотно накройте крышкой и снимите с огня.

Распустите масло в двух- или трехлитровой кастрюле с антипригарным покрытием на умеренно-слабом огне. Положите в него манку.

Медленно и ритмично помешивая, обжаривайте крупу до тех пор, пока она не станет золотистой и не начнет источать особый аромат (на это потребуется около 20 минут). В середине жарки добавьте грецкие орехи. Прибавьте огонь и начните помешивать быстрее.

Снова поставьте сироп на огонь и доведите до кипения. Снимите с огня кастрюлю с манкой и орехами и медленно влейте в нее горячий сироп, не забывая постоянно помешивать. Поначалу смесь может разбрызгиваться, но перестанет, как только жидкость поглотится.

Снова поставьте кастрюлю на огонь и, медленно помешивая, варите на слабом огне до тех пор, пока зерна полностью не впитают жидкость, приобретя консистенцию пудинга, и не начнут отставать от стенок.

Плотно накройте крышкой и 5 минут варите на минимально возможном огне. Затем выключите огонь и оставьте *халаву* под крышкой еще на 5 минут, чтобы зерна окончательно распарились.

Подавать горячей, в мисках для десерта. Сверху можно украсить взбитыми сливками или кремом.

## Ближневосточный пир

Ингредиенты: мука, масло, яйца, соль, сахар, корица, ванилин.

Мука — 200 г, масло — 100 г, яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка.

Сахар — 50 г, корица — 1 щепотка, ванилин — 1 щепотка.

Муку просеять, смешать с корицей и ванилином.

Яйца взбить с сахаром, добавить соль.

Смешать муку с яйцами, добавить масло.

Замесить тесто, скатать шар, раскатать в лепешку.

Выпекать в духовке при 200°C.

# Ближневосточный пир

*Турецкий плов со смородиной и кедровыми орешками*

*Ливанский соус из баклажанов (бабаганноудж)*

*Паста из нута и сезама (хуммус би тахини)*

*Кускус с овощным соусом*

*Израильские крокеты из нута (фалафель)*

*Ливанский салат с булгуром (таббулех)*

*Фруктовый компот с ароматным сирийским  
молочным пудингом*

## Турецкий плов со смородиной и кедровыми орешками

Кедровые орешки можно слегка поджарить либо без масла, либо с небольшим количеством оливкового масла, чтобы подчеркнуть их насыщенный аромат. В сочетании с гвоздикой, апельсином, имбирем, тимьяном и сочной смородиной они аппетитно хрустят в этом экзотическом турецком рисовом блюде.

На 6 порций:

- 750 мл овощного бульона или воды*
- 1 столовая ложка чистого оливкового масла высшего сорта*
- 60 г кедровых орешков*
- ½ чайной ложки молотой асафетиды*
- 275 г риса басмати или другого высококачественного белого риса с длинными зернами*
- 4 гвоздики*
- кусоч имбиря величиной 2,5 см, нарезанный на ломтики*
- 2 лавровых листа*
- 2 стебля свежего тимьяна, по 10 см каждый*
- 3 полоски апельсиновой цедры, по 7 см каждая*
- 1½ чайной ложки соли*
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца*
- 40 г смородины*
- 3 столовые ложки измельченной петрушки*

В маленькой кастрюле на умеренном огне доведите до кипения овощной бульон. Накройте крышкой и убавьте огонь до слабого.

Нагрейте половину оливкового масла в двухлитровой кастрюле на умеренно-слабом огне. Когда нагреется, положите кедровые орешки и обжаривайте в масле 1–2 минуты, пока не станут золотисто-коричневыми и не начнут издавать сильный аромат. Снимите с огня, шумовкой быстро выньте орешки из масла и осушите их на салфетке. Верните кастрюлю на огонь и нагрейте оставшееся масло.



## Господь Кришна

Господь Кришна говорит в «Бхагават-гите» Своему другу Арджуне: «Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение».

*Справа* Израильские крокеты  
из нута (с. 101)

*В середине* Итальянский плоский  
хлеб с начинкой (с. 149)

*Внизу* Пицца с помидорами  
и сыром моцареллой (с. 154)





*Наверху* Булки, приправленные  
зеленью (с. 108)

*В середине* Плоский хлеб,  
выпеченный на сковороде (с. 88)

*Слева* Хрустящие пончики  
с домашним сыром (с. 141)





*Наверху слева* Салат из  
вьетнамской зелени (с. 79)

*Наверху справа* Турецкий плов  
со смородиной и кедровыми  
орешками (с. 96)

*Слева* Мексиканский рис  
с зеленым чили (с. 114)

*Внизу* Картофель «Гауранга» (с. 140)





*Наверху* Малайзийский  
остро-кисло-сладкий салат (с. 132)

*Справа* Мунг-дал, рис  
и овощи (с. 142)

*Внизу слева* Греческий суп из  
овощей и белой фасоли (с. 122)

*Внизу справа* Остро-кислый  
суп «Том Юм» (с. 76)





*Наверху* Вкусная и сытная лазанья  
с запеченными овощами и вялеными  
помидорами (с. 151)

*Справа* Слойки с карри и острым  
чатни из тамаринда (с. 79)

*Внизу* Овощная запеканка  
по-французски (с. 107)





*Наверху* Торт с кэробом (с. 111)

*Слева* Тайский клейкий рис  
с манго (с. 81)

*Внизу слева* Фруктовый компот  
с ароматным сирийским молочным  
пудингом (с. 103)

*Внизу справа* Халава из  
манной крупы, грецких орехов  
и изюма (с. 91)





*Слева* Классическое розовое ласси (с. 159)

*Внизу слева* Сочные и сладкие фруктовые кексы с кленовым сиропом (с. 136)

*Внизу справа* Творожный пудинг с вишней (с. 156)



Положите в горячее масло асафетиду, быстро перемешайте, добавьте рис и обжаривайте его 2–3 минуты, пока зерна не станут прозрачными.

Влейте в рис кипящий бульон. Добавьте гвоздику, имбирь, лавровый лист, стебли тимьяна, цедру, соль и перец. Прибавьте огонь до сильного и быстро доведите рис до кипения. После этого сразу же убавьте огонь до минимума и плотно накройте кастрюлю крышкой.

Варите рис на слабом огне, не перемешивая, 20–25 минут, пока жидкость полностью не поглотится, а рис не станет мягким и воздушным.

Снимите кастрюлю с огня и дайте хрупким зернам риса уплотниться в течение 5 минут. Поднимите крышку и осторожно извлеките гвоздику, тимьян, имбирь и лавровые листья (все это должно оказаться сверху).

Осторожно добавьте смородину, орехи и петрушку и подавайте горячим.

### **Ливанский соус из баклажанов (бабаганноудж)**

Эту разновидность знаменитого ближневосточного *мецце* можно подавать как закуску с хлебом, салатами и множеством других питательных и сытных блюд. Он имеет специфический аромат дыма, возникающий при обжарке баклажанов до черного цвета.

На 4 порции:

- 2 больших баклажана
- немного оливкового масла
- 120 г тахини
- сок 2 больших лимонов
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки грубо размолотого черного перца
- ½ чайной ложки молотой асафетиды

- 1 столовая ложка тщательно  
измельченной свежей петрушки*
- 1 чайная ложка паприки или  
кайенского перца*

Надрежьте баклажаны острым ножом, чтобы во время запекания из них выходил пар.

Смажьте баклажаны маслом и поместите их в предварительно разогретую до 200 °С духовку.

Запекайте баклажаны 40 минут, пока их кожица не начнет обугливаться по краям.

Выньте баклажаны из духовки, переложите их мякоть в миску (мякоть должна пахнуть дымом) и тщательно разомните.

Смешайте мякоть баклажана с *тахини*, лимонным соком, солью, перцем, асафетидой и петрушкой до получения однородной массы. Если смесь слишком густая, добавьте немного воды. Переложите подливу в соусник, в середину добавьте немного оливкового масла и украсьте паприкой или кайенским перцем.

Подавать сразу же.

### **Паста из нута и сезама (хуммус би тахини)**

---

Нут — прекрасный источник протеина, железа, клетчатки, витаминов А и В<sub>6</sub>, рибофлавина, тиамина, никотиновой кислоты, кальция, фосфора, натрия и калия. Одна его чашка содержит то же количество протеина, что и 30-граммовый бифштекс. А в сочетании с молочными продуктами количество усвояемого протеина возрастает. Этот знаменитый паштет можно использовать и как соус, и как компонент для бутербродов.

На 1 чашку:

- 200 г сухого нута*
- 60 мл лимонного сока*
- ½ чайной ложки молотой  
асафетиды*

6 столовых ложек тахини

1 чайная ложка соли

На ночь (12 часов) замочите нут в холодной воде.

Слейте воду и переложите нут в большую кастрюлю. Залейте холодной водой, по объему примерно в три раза больше, чем нута. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите в течение часа, пока горошины не станут мягкими. В течение варки, если необходимо, можно добавлять воду.

Слейте бульон, сохранив его в отдельной посуде. Немного остудите горох, затем немного разомните, чтобы снять кожицу. Залейте холодной водой. Кожица всплывет на поверхность. Соберите ее и выбросьте.

Переложите очищенный нут в кухонный комбайн, вместе с лимонным соком, асафетидой, тахини и половиной соли. Измельчите до состояния однородной пасты, добавляя по необходимости оставшийся после варки нута бульон. После этого положите остаток соли.

## **Кускус с овощным соусом**

Во многих арабских странах популярностью пользуется рис, тогда как в североафриканской кухне предпочитают пшеницу. Кускус получают из манной крупы. Этот компонент дал название отдельному блюду, в котором он составляет основу. Его можно найти в большинстве супермаркетов. Здесь приводится «быстрый» вариант приготовления.

Кускус всегда подают в виде горки, политой сверху соусом. Иногда к нему подают в маленьких мисках оставшийся после приготовления овощной сок. Подавайте кускус как основное блюдо, с небольшим количеством популярного в Северной Африке острого соуса, хариссы.

На 8–10 порций:

1 столовая ложка сливочного или растительного масла

½ чайной ложки молотой асафетиды



- 6 маленьких кабачков цукини, нарезанных тонкими ломтиками*
- 2 средних стручка зеленого перца, очищенных от семян и сердцевины и нарезанных на тонкие полоски*
- 250 г тыквы, нарезанной на кубики*
- 1 большая картофелина, очищенная и грубо измельченная*
- 2 маленьких турнепса, разрезанных на половинки и нарезанных*
- 1 л воды (возможно, чуть больше)*
- 375 г отваренного нута*
- 8 помидоров среднего размера, нарезанных кубиками*
- 1½ чайной ложки молотого кориандра*
- 1½ чайной ложки молотого кумина*
- 2 чайные ложки куркумы*
- ½ чайной ложки кайенского перца*
- 2 маленьких стручка свежего зеленого перца чили, измельченные*
- 1½ чайной ложки соли*
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца*

### **Кускус**

- 500 мл воды*
- 1 чайная ложка растительного масла*
- 1 чайная ложка соли*
- 350 г кускуса*
- 2–3 столовые ложки сливочного или растительного масла (не обязательно)*

### **Приготовление соуса**

Нагрейте масло в толстостенной кастрюле на умеренном огне. Положите в него асафетиду, цукини, перец, тыкву, картофель и турнепс и обжаривайте в течение 10 минут. Добавьте половину воды и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 30 минут.

Положите нут, томаты, молотый кориандр, кумин, куркуму, кайенский перец, чили, соль, черный перец и остаток воды (если нужно,

можно добавить больше). Тщательно перемешайте и оставьте вариться на слабом огне еще на 15 минут. Когда соус будет почти готов, приготовьте *кускус*.

### Приготовление *кускуса*

Нагрейте в большой кастрюле 500 мл воды. Добавьте растительное масло и соль и доведите до кипения. Снимите с огня.

Осторожно засыпьте *кускус*, постоянно помешивая. Плотно накройте крышкой и оставьте на 2 минуты, пока зерна не разбухнут. Снимите крышку и добавьте 2–3 столовые ложки сливочного масла. Нагревайте зерна на слабом огне в течение 3 минут, помешивая вилкой.

### Сервировка

Выложите *кускус* на большое, предварительно нагретое блюдо. Слейте с овощей жидкость и сохраните ее отдельно (она подается в пиалах в качестве сопровождающего блюда). Полейте *кускус* соусом и подавайте немедленно.

## Израильские крокеты из нута (фалафель)

Эти пряные крокеты из нута подают завернутыми в азиатские плоские лепешки, а поливают их сверху соусом из *тахини* или *хуммусом* и украшают листьями салата. Ни в коем случае не используйте консервированный или отваренный нут.

На 14–16 фалафелей:

230 г нута, вымоченного

в течение ночи и осушенного

½ чайной ложки молотой асафетиды

50 г мелко нарубленной петрушки

1 чайная ложка молотого кориандра

1 чайная ложка молотого кумина

¼ чайной ложки кайенского перца

1½ чайной ложки соли

¼ чайной ложки свежемолотого

черного перца

*½ чайной ложки пекарного порошка  
масло для фритюра*

Измельчите нут в кухонном комбайне до состояния фарша. Соберите получившуюся массу в миску. Добавьте листья петрушки, специи, соль и пекарный порошок. Тщательно перемешайте, замесите и оставьте на 30 минут.

Сделайте из получившегося теста 14–16 шариков. Если они получились слишком липкими, обваляйте в муке.

Нагрейте масло в толстостенной кастрюле или казане до температуры 180 °С (глубина масла — 6,5–7,5 см). Обжаривайте крокеты до золотисто-коричневого цвета 5–6 минут, переворачивая по мере необходимости, по 6–8 штук за раз.

Выньте крокеты из масла и осушите бумажными салфетками. Когда все *фалафели* будут готовы, подавайте, как было описано выше.

## **Ливанский салат с булгуром (таббулех)**

Это, пожалуй, самый популярный ближневосточный салат. *Булгур* (обжаренные, смолотые и слегка отваренные зерна пшеницы) — не только вкусный и питательный продукт; в нем много протеина, кальция, фосфора, железа, калия, никотиновой кислоты (витамина РР) и витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Этот салат легок в приготовлении и обладает своеобразным свежим ароматом — лимона, мяты и петрушки. *Таббулех* обычно подают на свежих, твердых листьях латука. Если хотите особо подчеркнуть привкус свежего лимона, добавьте больше лимонного сока.

На 6 порций:

*250 г мелкого булгура  
½ чайной ложки молотой асафетиды  
50–100 мл свежего лимонного сока  
50 мл оливкового масла  
1½ чайной ложки соли  
¼ чайной ложки грубо размолотого черного перца*

200 г мелко нарубленной петрушки  
 3 столовые ложки свежей мяты  
 120 г огурцов, в кожуре, очищенных от семян  
 и нарезанных на кубики по 1,25 см  
 2 средних помидора, нарезанных кубиками  
 листья латука для украшения

Вымочите булгур в теплой воде в течение полутора часов. Осушите и отожмите. Разложите тонким слоем на ткани, чтобы дать окончательно высохнуть.

Смешайте подготовленный булгур в большой миске вместе с асафетидой, лимонным соком, оливковым маслом, солью, перцем, петрушкой и мятой. Добавьте огурец и помидоры. Охладите и подавайте с листьями латука.

### **Фруктовый компот с ароматным сирийским молочным пудингом**

Компот из сочных сухофруктов прекрасно сочетается с мухалабеей — пудингом из рисовой муки, популярным на Среднем Востоке. Каждая семья или община хранит собственные секреты приготовления и подачи этого пудинга. Некоторые ароматизируют его эссенцией из цветков апельсина, кто-то — розовой водой, иные же посыпают его сверху миндалем, нарезанным на пластинки, или фисташками. В Турции чаще используют ваниль или цедру лимона, тогда как в Иране предпочитают кардамон.

На 6 порций:

200 г сушеных фиг (инжира)  
 200 г сахара  
 1 расщепленный стручок ванили  
 1 палочка корицы  
 третья цедра 1 апельсина и половины лимона  
 сок 1 апельсина и половины лимона  
 100 г чернослива (без косточек)  
 85 г кураги  
 125 г сушеных персиков

Замочите инжир в горячей воде на 1 час. Слейте воду.

Смешайте в кастрюле сахар, ваниль, палочку корицы, цедру и сок и добавьте 375 мл воды. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите на слабом огне 10 минут. Положите инжир и другие сухофрукты и варите с неплотно прилегающей крышкой полчаса, пока фрукты не станут мягкими. Охладите до комнатной температуры.

Подавать с ароматным молочным пудингом (рецепт см. ниже).

### **Ароматный сирийский молочный пудинг (мухаллабея)**

*175 г рисовой муки*

*1,25 л холодного молока*

*110 г сахара*

*1–2 столовые ложки розовой воды*

*1–2 столовые ложки измельченных  
фисташек*

Вмешайте в чашку холодного молока рисовую муку, добавляя ее постепенно и тщательно размешивая, чтобы разбить комки.

В толстостенной кастрюле доведите до кипения оставшееся молоко. Активно помешивая, влейте в него подготовленную ранее смесь. Варите 10–15 минут на самом слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Добавьте сахар и размешивайте, пока он не растворится. Снимите с огня и добавьте розовую воду.

Взбейте получившуюся смесь до образования однородной массы и охладите.

### **Сервировка**

Переложите пудинг в большое блюдо или небольшие тарелки и посыпьте измельченными фисташками. Подавайте с фруктовым компотом.

# Европейский зимний банкет

*Суп из тыквенного пюре*

*Овощная запеканка по-французски*

*Булки, приправленные зеленью*

*Итальянский салат*

*Торт с кэробом*

*Пряный горячий напиток из яблочного сока*

✂

## Суп из тыквенного пюре

---

Хорошо нам знакомый тыквенный суп идеально подходит для зимы. Молоко и простые специи — черный перец и мускатный орех — лишь оттеняют естественный вкус тыквы.

На 4 порции:

- 750 мл воды*
- 400 мл молока*
- 2 столовые ложки сливочного масла*
- ¼ чайной ложки мускатного ореха*
- ¼ чайной ложки свежемолотого  
черного перца*
- 1 кг тыквы, очищенной от семян  
и кожуры и нарезанной  
кубиками*
- 1 столовая ложка белой муки*
- 1 чайная ложка соли*
- 1 столовая ложка нежирных сливок*
- 2 столовые ложки мелко нарубленной  
петрушки*

Распустите половину сливочного масла в шестилитровой кастрюле на умеренном огне. Добавьте мускатный орех, черный перец и кубики тыквы и обжаривайте в течение 10 минут. Добавьте воды и доведите до кипения. Немного поварите, пока тыква не станет очень мягкой.

Перелейте содержимое кастрюли в блендер и добавьте половину молока. Тщательно взбейте смесь до состояния пюре. Снимите и отставьте в сторону. Сполосните кастрюлю.

Нагрейте оставшееся масло на умеренном огне. Добавьте в него муку.

Переложите в кастрюлю тыквенное пюре, добавьте оставшееся молоко и тщательно размешайте. Доведите до кипения, поварите несколько минут и посолите.

Подавать горячим в небольших суповых мисках, со сливками и зеленью петрушки.

## Овощная запеканка по-французски

Это роскошное блюдо из приготовленных на пару овощей под сливочным соусом никого не оставит равнодушным. Овощи посыпают тертым сыром и запекают до золотистой корочки. Прекрасно сочетается с легким супом и хлебом.

На 6–8 порций:

*1,5 кг овощей, нарезанных на большие ломтики (можно выбрать любые из предлагаемых: цветная капуста, брокколи, морковь, французская (волокнуистая) фасоль, зеленый горошек, молодой картофель, спаржа, кабачок (патиссон), тыква, батат)*

*75–150 г сливочного масла*

*¼ чайной ложки молотой асафетиды*

*¼ чайной ложки мускатного ореха*

*90 г белой муки*

*1,25 л теплого молока*

*2 чайные ложки соли*

*¾ чайной ложки молотого белого перца*

*250 г тертого сыра «Чеддер»*

*1 столовая ложка сливочного масла*

*(не обязательно)*

*2 столовые ложки мелко нарубленной*

*петрушки*

Сварите на пару овощи. Они должны быть полностью готовыми, но все же достаточно твердыми.

Распустите в небольшой кастрюле на умеренном огне масло. Снимите с огня. Положите асафетиду и мускатный орех. При помощи деревянной ложки вмешайте муку, чтобы получилась однородная паста. Влейте тонкой струйкой молоко, постоянно помешивая.

Снова поставьте кастрюлю на огонь и доведите соус до кипения, не переставая помешивать. Убавьте огонь до слабого и варите, постоянно помешивая, 1 минуту, пока соус не загустеет и не станет однородным. Добавьте соль, перец и половину тертого сыра. Положите в соус овощи и тщательно смешайте.



Переложите овощи в форму для выпечки, смазанную маслом. Посыпьте остатками сыра, а сверху положите несколько маленьких кусочков сливочного масла.

Запекайте в предварительно нагретой духовке при 205°С 25 минут, пока верх не подрумянится.

Украстье зеленью петрушки и подавайте горячей.

### **Булки, приправленные зеленью**

Маленькие, приправленные зеленью куски дрожжевого теста выкладываются в неглубокую сковороду или форму для кекса и запекаются. Поднимаясь, они сливаются в один большой каравай, от которого каждый может отломить сколько вздумается.

На 18 булок:

- 1 чайная ложка сухих дрожжей*
- 300 мл теплой воды*
- 1 чайная ложка сахара*
- 400 г грубой белой хлебной муки*
- 1 чайная ложка соли*
- 3 чайные ложки растительного масла*
- 1 чайная ложка свежих листьев тимьяна,  
мелко нарубленных*
- 1 чайная ложка свежих листьев орегано,  
мелко нарубленных*
- 2 чайные ложки свежих листьев базилика, измельченных*
- ½ чайной ложки молотой асафетиды*
- семена мака, кунжут, мелкие овсяные хлопья  
или сушеная зелень для обсыпки*

Приготовьте закваску. Для этого смешайте в маленькой миске дрожжи, несколько чайных ложек теплой воды и сахар. Отставьте в сторону на 10 минут, пока смесь не начнет пениться.

Смешайте муку и соль.

Добавьте в закваску масло, зелень и асафетиду.

Сделайте в муке углубление и влейте туда закваску. Добавьте три четверти теплой воды и замесите тесто. Если нужно, можете добавить оставшуюся воду. Тесто должно быть мягким, но не липким. Вымешивайте его в течение 5 минут, пока не станет однородным.

Переложите тесто в миску, смазанную маслом, накройте пленкой и оставьте в теплом месте на час, пока не поднимется (объем должен превышать первоначальный в 2 раза).

Выложите тесто на стол и разделите его на 18 одинаковых кусков. Из каждого скатайте шарик (либо между ладонями, либо на мраморной доске, либо на деревянной доске, посыпанной мукой). Выложите шарики на смазанную маслом форму 25 см в диаметре или на невысокую круглую сковороду. Шарики должны лежать довольно близко друг к другу, однако не забывайте — в процессе выпечки они увеличатся вдвое.

Дайте шарикам подойти еще 30 минут. Сбрызните их водой и посыпьте сверху маком, кунжутом, мелкими овсяными хлопьями или сушеной зеленью.

Разогрейте духовку до 220 °С и выпекайте булки 30–35 минут, пока не подрумянятся.

Подавать лучше горячими.

## Итальянский салат

---

Изысканное сочетание свежей зелени, овощей, сваренных на пару, и сыра фета (мягкого греческого сыра) — под чудесным соусом из лимона и масла. Подавать лучше с хрустящими свежими булками.

На 6 порций:

- 1 кабачок цуккини средних размеров, нарезанный на длинные «язычки»
- 2 моркови средних размеров, очищенные и нарезанные на длинные клинья

- 2 черешка сельдерея, нарезанных  
по диагонали на тонкие ломтики
- 60 г белой стручковой фасоли  
без кончиков и волокон
- 6 черешков артишока, маринованных  
в рассоле, осушенных  
и разрезанных на 4 части
- 150 г сыра «Фета», нарезанного на кубики
- 3 редиса, нарезанных на ломтики
- 2 или 3 листа латука, нарезанных  
на тонкие полоски
- 2 средних стручка свежего зеленого перца чили,  
очищенных от семян и нарезанных  
на тонкие полоски
- 80 г помидоров «черри», нарезанных  
на половинки
- 60 мл оливкового масла
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 60 мл свежего лимонного сока
- 1 столовая ложка нарубленного свежего базилика
- 1 чайная ложка сухой горчицы, смешанная  
с 2 чайными ложками холодной воды
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца
- твердые листья латука для сервировки
- свежие листья базилика для украшения
- 50 г черных оливок (без косточек)  
для украшения

В большой кастрюле бланшируйте в кипящей подсоленной воде морковь и сельдерей, пока овощи не начнут становиться мягкими (около 2 минут). На второй минуте добавьте «язычки» цукини и фасоль. Снимите с огня и слейте воду. Промойте холодной водой и снова слейте. Дайте овощам остыть.

Смешайте в большой миске черешки артишока, сыр фета, редис, нарезанные листья латука, чили, помидоры и вареные овощи.

Смешайте в миске оливковое масло, асафетиду, лимонный сок, базилик, горчичную пасту, соль и перец.

Соедините овощи и приправу. Накройте и дайте постоять в холодильнике по меньшей мере час, чтобы овощи пропитались.

Подавать на листьях латука, украшенным свежими листьями базилика и черными оливками.

## Торт с кэробом

Этот двухслойный торт с кэробом воздушен и не содержит яиц. Воздушность тарту придает свернувшееся молоко. А шоколадная начинка и венская глазурь сделают его незабываемым десертом.

На 1 двухслойный торт диаметром 20 см:

- 125 г (6–7 столовых ложек) сливочного масла комнатной температуры
- 175 г сахарной пудры
- 1 чайная ложка ванильной эссенции
- 100 г кэроба
- 125 мл горячей воды
- 2 чайные ложки свежего лимонного сока
- 250 мл молока
- 225 г белой муки
- 1 чайная ложка пекарного порошка
- 1 чайная ложка соды
- щепотка соли
- джем и сливки для начинки
- венская глазурь с кэробом (рецепт см. ниже)

Разогрейте духовку до 180 °С.

Взбейте масло, сахарную пудру и ваниль. Крем должен получиться светлым и воздушным.

Вмешайте кэроб в горячую воду до образования однородной массы.

Смешайте получившуюся массу и крем.

Смешайте лимонный сок и молоко (свернувшееся молоко — прекрасный заменитель яиц в выпечке).

Просейте муку, пекарный порошок, соду и соль. Добавляйте эти ингредиенты и свернувшееся молоко поочередно в кэробовый крем. Тщательно перемешайте.

Выложите получившееся тесто в две 20-сантиметровые формы для выпечки, смазанные маслом.

Выпекайте 30 минут, до тех пор пока корочка сверху не станет упругой. Не вынимая из формы, 10 минут дайте выпечке остыть. Затем выньте, и пусть остывает до конца. Прослоите джемом и кремом, а сверху покройте венской глазурью.

### **Венская глазурь с кэробом**

*125 г (6 столовых ложек) сливочного масла*

*275 г сахарной пудры*

*4 столовые ложки кэроба*

*2 столовые ложки горячей воды*

Взбейте масло. Просейте сахарную пудру. Смешайте кэроб с горячей водой. Поочередно добавьте в масло пудру и массу из кэроба. Получившаяся глазурь должна быть мягкой.

### **Пряный горячий напиток из яблочного сока**

Для приготовления этого новогоднего напитка используйте свежотжатый или покупной яблочный сок.

На 6 порций:

*1,5 л яблочного сока*

*одна палочка корицы длиной 10 см*

*6 гвоздик*

*¼ чайной ложки цельных семян кардамона*

*ломтики лимона*

*мед (по вкусу)*

В большой толстодонной кастрюле, на сильном огне доведите до кипения яблочный сок со специями. Накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут. Перед подачей извлеките из сока специи.

Подавать горячим, с ломтиками лимона и медом (по желанию).

# Латиноамериканский фуршет

*Мексиканский рис с зеленым чили (арроз верде)*

*Суп из батата с кукурузой и чили*

*Бисквиты с сыром чеддер и перцами джалапеньо*

*Фасоль с сыром и маисовыми лепешками (тостадас)*

*Освежающий напиток из папайи*



## Мексиканский рис с зеленым чили (арроз верде)

Своеобразный цвет *аррозу верде* (буквально «зеленый рис») придает шпинат, свежая петрушка и листья кориандра, а своим ароматом это блюдо обязано свежим, неострым, большим стручкам зеленого чили (сорта «поблано» или «анахейм»). Если достать эти сорта не получится, используйте любые другие.

На 4–6 порций:

- 3 больших стручка неострого свежего зеленого чили
- 3 или 4 больших листа шпината, тщательно вымытых и осушенных
- 65 г нарубленной петрушки
- 30 г нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)
- 750 мл овощного бульона
- 1½ чайной ложки соли
- 2 чайные ложки оливкового масла
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 275 г белого риса с длинными зернами
- ¼ чайной ложки грубо размолотого черного перца

Поджарьте стручки чили над огнем, пока они не станут слегка коричневыми (придерживайте их кухонными щипцами; также можно использовать жаровню или гриль). Положите их в полиэтиленовый пакет и плотно закройте его. Когда перцы остынут, выньте их, снимите кожицу, удалите семена и порежьте стручки на ленты. Сложите перец в маленькую миску и отставьте в сторону.

В кухонном комбайне приготовьте пюре из листьев шпината и половины зелени, добавив туда немного овощного бульона. Переложите пюре в двухлитровую кастрюлю, добавьте соль и оставшийся бульон, поставьте на умеренный огонь и доведите до кипения.

В другой двухлитровой кастрюле на умеренном огне нагрейте масло. Бросьте в горячее масло асафетиду, быстро помешайте, затем добавьте рис и обжаривайте 2–3 минуты, пока не станет прозрачным.

Влейте кипящий овощной бульон. Прибавьте огонь до сильного, доведите до кипения, накройте крышкой, а затем убавьте огонь до минимума.

Варите рис, не размешивая, 15–20 минут, пока зерна не впитают жидкость и не станут мягкими.

Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 5 минут. Затем снимите крышку, добавьте оставшуюся зелень и черный перец и перемешайте.

Подавать горячим, украсив каждую порцию лентами поджаренного чили.

### **Суп из батата с кукурузой и чили**

В былые времена батат (как, впрочем, и обычный картофель) выращивали в Перу. Сейчас же сотни его сортов известны по всему миру. Самые распространенные из них — белый и желтый. Как правило, чем светлее мякоть, тем она суше. Темные клубни при варке становятся влажными и сладкими.

Батат прекрасно сочетается с любимицей всей Южной Америки — свежей кукурузой. При приготовлении этого чудесного супа я использовал цельные зерна кукурузы, но вы, если пожелаете, можете сделать из них и батата пюре.

На 4–6 порций:

*1 столовая ложка сливочного или растительного масла*

*1 чайная ложка молотой асафетиды*

*600–750 г батата, нарезанного кубиками*

*1 л густого овощного бульона*

*175 г вареных кукурузных зерен*

*1 зеленый перец «джалапеньо», очищенный от семян и мелко нарезанный*

*1½ чайной ложки соли (если используете соленый бульон — то меньше)*



*½ чайной ложки свежемолотого  
черного перца  
листья кориандра для украшения*

Нагрейте масло в трехлитровой кастрюле на умеренном огне. Добавьте асафетиду и батат. Обжаривайте батат 2–3 минуты, затем добавьте овощной бульон. Доведите до кипения и варите 15–20 минут, пока батат не станет мягким (при этом он не должен разваливаться). Снимите кастрюлю с огня. Слейте жидкость и сохраните ее. Переложите батат в миску. Перелейте жидкость обратно в кастрюлю.

Приготовьте в кухонном комбайне пюре из батата, добавив туда немного бульона.

Переложите пюре в кастрюлю с бульоном и поставьте на умеренный огонь. Добавьте вареные зерна кукурузы, чили, соль и перец.

Варите на слабом огне еще 10 минут.

Подавать горячим, с хрустящим хлебом и свежими листьями кориандра.

### **Бисквиты с сыром чеддер и перцами «джалапеньо»**

Когда одна пожилая леди из Пасадены (Калифорния, США) прислала мне этот рецепт бисквитов с чили, я как-то засомневался. Но она уверяла, что это очень вкусно. И, приготовив первую партию, я вынужден был с ней согласиться.

На 18 бисквитов:

*140 г белой муки  
80 г желтой кукурузной муки (поленты)  
2 чайные ложки пекарного порошка  
½ чайной ложки соды  
½ чайной ложки соли  
2 столовые ложки холодного несоленого сливочного  
масла, нарезанного на небольшие куски  
150 г тертого сыра «Чеддер»*

2 или 3 небольших маринованных перца чили сорта «джалапеньо», мелко нарубленных  
 2 или 3 небольших свежих перца чили сорта «джалапеньо», мелко нарубленных  
 150 мл молока

Разогрейте духовку до 220 °С.

Просейте в миску кукурузную и белую муку, соду, пекарный порошок и соль. Вотрите масло и тщательно вымешивайте, пока смесь не станет похожа на крошки.

Вмешайте сыр и чили, добавьте молоко и вымешивайте, пока не получится мягкое, липкое тесто. При помощи закругленной ложки выложите тесто на смазанный маслом противень.

Выпекайте на среднем ярусе духовки 15–20 минут, пока бисквиты не станут светло-золотистыми.

подавайте комнатной температуры.

### **Фасоль с сыром и маисовыми лепешками (тостадас)**

Популярное мексиканское сочетание — гора жареной фасоли (*фрийолес рефритос*), хрустящий латук, *гуакамоле*, сметана, пряный соус и сыр, и все это — на хрустящих маисовых лепешках! Даже не мечтайте не испачкаться — обязательно припасите салфетки!

На 6 *тостадасов*:

6 больших маисовых лепешек  
 растительное масло для фритюра  
 фрийолес рефритос (рецепт см. ниже)  
 4 средних помидора, измельченных или нарезанных на узкие клинья  
 150 г нарезанного кочанного салата  
 2 спелых средних авокадо, размятых с солью, перцем и лимоном (*гуакамоле*; рецепт см. ниже)  
 50–100 г нежирной сметаны

*пряный томатный соус (рецепт см. ниже)  
100 г тертого сыра «Чеддер»*

Нагрейте в толстостенной кастрюле масло, в количестве, достаточном для жарки маисовых лепешек. Когда нагреется, положите одну лепешку. Жарьте, пока не станет с обеих сторон золотисто-коричневой. Кухонными щипцами выньте ее, дайте излишкам масла стечь и, пока лепешка не остыла, положите ее на дно миски, чтобы приобрела форму блюда. Когда застынет, выньте. То же повторите с другими лепешками.

Укладываете начинку следующим образом: слой *фрийолес рефритос*, несколько ломтиков помидора, салат, слой сметаны, ложка авокадо (*гуакамол*), ложка томатного соуса и горка тертого сыра.

Подавать немедленно.

### **Гуакамол**

- 2 спелых средних авокадо, очищенных от кожуры и косточек и размятых*
- 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев кочанного салата*
- 1 или 2 маленьких чили, очищенных от семян и мелко нарубленных*
- 2 чайные ложки свежего сока лимона или лайма*
- ¼ чайной ложки молотой асафетиды*
- ½ чайной ложки соли*
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца*

Смешайте все ингредиенты.

### **Жареная фасоль (фрийолес рефритос)**

- 2 чайные ложки сливочного или растительного масла*
- ¼ чайной ложки молотой асафетиды*
- 375 г вареной белой или красной фасоли*
- 1 чайная ложка молотого чили (по вкусу)*
- ½ чайной ложки молотого кумина*
- ½ чайной ложки соли*

Нагрейте масло в толстостенной кастрюле на умеренно сильном огне. Положите асафетиду, половину фасоли, несколько ложек воды, чили, кумин и соль.

Жарьте фасоль, пока она не начнет приставать ко дну. Частично разомните ее мялкой.

Положите остаток фасоли и добавьте еще немного воды. Продолжайте жарить, стараясь, чтобы фасоль не пригорела и не слиплась. Когда фасоль превратится в густую массу с комками, снимите с огня.

### **Пряный томатный соус**

*1 чайная ложка оливкового масла*

*1 чайная ложка зеленого чили,  
очищенного от семян и мелко  
нарезанного*

*¼ чайной ложки молотой асафетиды*

*1 чайная ложка молотого чили (по вкусу)*

*200 г томатного пюре*

*½ чайной ложки лимонного сока*

*½ чайной ложки соли*

*1 чайная ложка сахара*

Нагрейте масло в маленькой кастрюле на умеренном огне. Положите зеленый чили, обжаривайте его 30 секунд, затем добавьте асафетиду, молотый чили и томатное пюре. Доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого.

Варите без крышки 5 минут, пока соус немного не уменьшится в объеме. Добавьте лимонный сок, соль и сахар и снимите с огня.

### **Освежающий напиток из папайи**

Спелые папайи — красные, оранжевые или желтые — удивительно сладкие. Когда выбираете плоды, старайтесь брать настолько мягкие, чтобы при легком нажатии пальцем на поверхности папайи оставался след. Такие плоды очень сладкие, с ярким мускусным ароматом.

В этот освежающий напиток (его родина — Гватемала) добавляют лайм и ваниль. Если лайм недоступен, его можно заменить лимоном. Подавать охлажденным (со льдом). *Refresco!*\*

На 4–6 порций:

- 1 большая (700 г) спелая папайя*
- 150 г очень холодной сыворотки или снятого молока*
- 100 г сахара*
- черная мякоть, соскобленная с одного большого стручка ванили, или*
- 1 чайная ложка ванильного сахара*
- 500 мл колотого льда*
- 5 столовых ложек процеженного сока лайма*
- ½ чайной ложки мелко натертой лимонной цедры*
- тонкие кружочки лайма для украшения (не обязательно)*

Снимите с папайи кожуру, разрежьте плод на половинки, удалите семена и измельчите мякоть.

В блендере, на высоких оборотах, смешайте мякоть папайи, сыворотку (снятое молоко), сахар, ваниль и лед до образования однородной массы. Добавьте сок лайма и цедру и снова включите блендер. Смесь должна получиться густой и однородной.

Разлейте напиток в высокие охлажденные стаканы и подавайте сразу же, украсив кружочками лайма (по желанию).

\* *Refresco!* (исп.) — «Освежись!»

# Греческий обед

*Греческий суп из овощей и белой фасоли (фасулада)*

*Теплый овощной салат с греческим соусом  
из масла и лимона*

*Греческая запеканка из баклажанов (мусака)*

*Ореховые пирожные в сиропе (баклава)*



## Греческий суп из овощей и белой фасоли (фасулада)

Вероятно, у каждой греческой домохозяйки есть свой рецепт *фасулады*, сытного и густого деревенского супа из овощей и белой фасоли. Для него подойдет любая фасоль — белая, «черноглазка», лимская, многоцветная или обычная зерновая фасоль. *Фасуладой* можно начинать обед, а можно подавать и отдельно, сопроводив хлебом, оливками и сыром.

На 6 порций:

- 375 г зерновой фасоли либо любой  
другой белой фасоли по вашему выбору,  
вымоченной в течение ночи
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 275 г мелко нарезанных помидоров  
(без кожицы)
- 100 г моркови, нарезанной кубиками
- 85 г нарубленного сельдерея (с листьями)
- 2 столовые ложки томатной пасты
- ¼ чашки нарубленной петрушки
- 1–2 столовые ложки чистого  
оливкового масла
- ¼ чайной ложки свежемолотого  
черного перца
- ½ чайной ложки сахара
- 1½ чайной ложки соли
- нарубленная петрушка для украшения

Тщательно промойте разбухшую за ночь фасоль под струей свежей воды. Переложите фасоль в пятилитровую кастрюлю, залейте двумя литрами воды и доведите до кипения на сильном огне.

Положите в кастрюлю остальные ингредиенты, кроме соли и петрушки для украшения. Снова поставьте кастрюлю на сильный огонь, доведите до кипения, затем убавьте огонь до слабого и варите с плотно закрытой крышкой около часа, пока фасоль не станет мягкой.

Добавьте соль. При подаче каждую тарелку горячего супа посыпьте нарубленной петрушкой.

## Теплый овощной салат с греческим соусом из масла и лимона

Греческое орегано, *rigani*, — разновидность итальянского собрата, но с более пряным вкусом. Само название «орегано» происходит из греческого языка и означает «радость гор». Это растение было хорошо известно в древности. Сегодня оно покрывает склоны греческих гор, наполняя воздух своим ароматом. Ветки сушеного *rigani* можно купить в супермаркетах.

На 4–6 порций:

200 г кабачка или патиссона, нарезанного

на «язычки» или сегменты

200 г нарезанной стручковой фасоли

175 г цветной капусты, нарезанной

на небольшие соцветия

125 г брокколи, нарезанной на небольшие

соцветия

175 г цуккини, нарезанного на «язычки»

листья с половины ветви мангольда (листовой

свеклы), слегка бланшированные в кипящей воде

Варите овощи в подсоленной кипящей воде, пока не станут мягкими. Бланшируйте несколько секунд в кипятке листья мангольда. Слейте воду и хорошо осушите овощи.

Выложите листья мангольда на блюдо, а сверху разложите горячие овощи.

Полейте соусом (рецепт см. ниже) и подавайте немедленно.

### Греческий соус из масла и лимона

60 мл оливкового масла

1½ столовой ложки лимонного сока

2 чайные ложки греческого орегано либо

1 столовая ложка нарубленных свежих

листьев обычного орегано

¼ чайной ложки молотой асафетиды

¼ чайной ложки соли

¼ чайной ложки свежемолотого черного перца



Объедините все компоненты в банке с завинчивающейся крышкой, плотно закройте и сильно встряхните.

Вариант: можно объединить компоненты в блюде и перемешать.

## **Греческая запеканка из баклажанов (мусака)**

В этом изысканном вегетарианском «двойнике» знаменитой греческой запеканки баклажаны сначала жарят, затем выкладывают в форму (лучше из керамики или жаропрочного стекла), прослаивая чечевицей, а сверху поливают вкусным сырным соусом, после чего запекают. Если хотите, чтобы блюдо получилось более питательным, ломтики баклажана можно пожарить во фритюре.

На 6 порций:

*1,5 кг баклажанов, нарезанных  
на тонкие ломтики (кружочки)  
оливковое масло*

### **Для приготовления чечевицы**

*350 г сырой коричневой чечевицы  
1 столовая ложка оливкового масла  
1 чайная ложка молотой асафетиды  
200 г мелко нарезанных помидоров  
(без кожицы)  
2 столовые ложки томатной пасты  
2 чайные ложки коричневого сахара  
2 чайные ложки соли  
¼ чайной ложки черного перца  
2 столовые ложки нарубленной петрушки*

### **Для сырного соуса**

*50 г сливочного масла  
45 г муки  
500 мл молока  
30 г тертого сыра «Пармезан» или  
«Грана падано» (еще 2 столовые  
ложки для украшения)*

*¼ чайной ложки молотого мускатного*

*ореха (можно чуть меньше)*

*½ чайной ложки соли*

*¼ чайной ложки черного перца*

### **Подготовка баклажанов**

Хорошо разогрейте гриль или жаровню. Смажьте маслом противень, выложите на него ломтики баклажана и сбрызните сверху маслом. Поставьте в гриль и запекайте 5–10 минут, пока ломтики не станут золотистыми. Затем переверните их, снова сбрызните маслом и запекайте, пока не станут мягкими (готовые ломтики легко проткнуть острием ножа). Снимите их с противня и сложите на тарелку. Повторите процедуру, пока все баклажаны не будут готовы.

Вариант: баклажаны можно пожарить на сковороде или во фритюре.

### **Приготовление чечевицы**

На сильном огне доведите до кипения в пятилитровой кастрюле 3–4 литра воды. Высыпьте в кипящую воду чечевицу. Снова доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите до тех пор, пока чечевица не станет достаточно мягкой (так, чтобы ее можно было легко раздавить пальцами). Снимите с огня и слейте воду. Воду можно сохранить как основу для овощного бульона.

Нагрейте в кастрюле на умеренном огне масло. Бросьте в горячее масло асафетиду и быстро перемешайте. Добавьте помидоры, прибавьте огонь и варите около 5 минут, пока томаты не станут мягкими и не начнут отделяться от масла. Вмешайте вареную и осушенную чечевицу, томатную пасту, коричневый сахар, соль, черный перец и петрушку. Убавьте огонь и варите, помешивая по мере надобности, около 10 минут, пока смесь не станет достаточно сухой.

### **Приготовление сырного соуса**

Распустите сливочное масло в двухлитровой кастрюле на слабом огне. Вмешайте муку и обжаривайте на умеренно-слабом огне, пока мука слегка не поменяет цвет. Влейте молоко, прибавьте огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Пусть смесь

покипит 1 минуту, затем снимите ее с огня, вмешайте мускатный орех, сыр, соль и черный перец. Во избежание появления пенки накройте соус пергаментом, если не собираетесь использовать его немедленно.

Смажьте сливочным маслом противень размером 32,5 × 22,5 × 5 см. Выложите дно ломтиками баклажана (одна треть всего количества). Сверху положите слой чечевицы (половина всего количества), а на него — еще одну треть баклажанов. Поверх выложите оставшуюся чечевицу и баклажаны. Полейте сверху сырным соусом и посыпьте остатками тертого сыра.

Выпекайте в духовке при температуре 180 °С один час, пока соус не станет золотистым. Выньте *мусаку* и дайте ей постоять еще 10 минут, а затем разрежьте на квадраты и подавайте.

### **Ореховые пирожные в сиропе (баклава)**

*Баклава* — пожалуй, одна из самых известных ближневосточных сладостей. В приведенной здесь разновидности листы промасленного теста *фило* прослаивают орехами и запекают. Затем их вымачивают в особом медовом сиропе, ароматизированном соками лимона и апельсина.

*Фило*, или *филло*, — пресное, очень тонкое вытяжное тесто, продается пластами из 10 слоев. Используется в средиземноморской кухне. Тесто *фило* широко используется в греческой и турецкой кухнях как в сладких, так и в соленых блюдах.

На 18 больших порций:

#### **Пирожные**

450 г *фило* (около 30 листов)

225 г *распущенного несоленого сливочного масла*

250 г (чуть больше одной чашки)  
*измельченных грецких орехов*  
(или миндаля, или *фисташек*,  
или того и другого)

1 чайная ложка молотой корицы  
50 г сахара

### Сироп

250 г сахара  
250 мл воды  
2 столовые ложки лимонного сока  
75 г меда  
1 столовая ложка померанцевой воды  
(можно купить в азиатских лавках)

Смажьте сливочным маслом форму размером 28 × 18 см. Если необходимо, обрежьте *фило* по краям формы. Поместите один лист на дно и смажьте маслом. То же самое повторите для половины *фило*.

Смешайте орехи, корицу и сахар.

Равномерно распределите смесь по верхнему слою *фило*. Продолжайте выкладывать новые слои поверх нее, смазывая каждый из них маслом. Смажьте маслом и самый верхний слой.

Осторожно разрежьте острым ножом содержимое формы на ромбы. Убедитесь, что нижний слой тоже разрезан.

Запекайте 45 минут в духовке, разогретой до 180 °С, пока верх не подрумянится и не станет хрустящим.

Смешайте в кастрюле сахар, воду и лимонный сок. Поставьте на слабый огонь, чтобы растворить сахар, доведите до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня, добавьте мед, помешайте, чтобы он растворился, затем положите ложку померанцевой воды.

Полейте готовую *баклаву* горячим сиропом. Оставьте как минимум на 2 часа, а лучше — на ночь, чтобы сироп полностью впитался.

# Легкий и здоровый званный ужин

*Могольский рис с кумином (джира пулао)*

*Вриндаванское рагу из овощей и бади*

*Малайзийский остро-кисло-сладкий салат (роджак)*

*Запеченные квадраты из поленты с пряным  
томатным конкассе*

*Тосты из циабатты с подливкой из грецкого ореха  
и жареного перца по-сирийски*

*Сочные и сладкие фруктовые кексы  
с кленовым сиропом*

## Могольский рис с кумином (джира пулао)

Неповторимый аромат этому несложному в приготовлении блюду, рецепт которого пришел к нам из индийской мусульманской кухни, придает цельный и молотый кумин. Гвоздика и корица позволяют сделать этот аромат еще более насыщенным. А сладкий изюм, входящий в состав пряного блюда, — явление обычное для могольской кухни.

На 4–6 порций:

700 мл воды

2 чайные ложки соли

2 чайные ложки ги или растительного масла

1 чайная ложка семян кумина

6 гвоздик

одна палочка корицы длиной 5 см

2 чайные ложки измельченного свежего имбиря

½ чайной ложки молотой асафетиды

2 чайные ложки молотого кумина

3 столовые ложки изюма

275 г риса басмати

3 столовые ложки слегка отваренного зеленого горошка

*(можно использовать замороженный, но в таком случае его следует предварительно обдать кипятком)*

В маленькой кастрюле на умеренном огне доведите до кипения подсоленную воду. Плотно накройте крышкой и убавьте огонь до слабого.

Нагрейте в кастрюле большего размера на умеренном огне ги или растительное масло. Положите семена кумина, гвоздику и палочку корицы и обжаривайте до тех пор, пока кумин не потемнеет. Добавьте имбирь, обжаривайте его до появления запаха, затем положите асафетиду, молотый кумин, изюм и рис. Обжаривайте рис 1–2 минуты, пока зерна не станут прозрачными.

Влейте воду, прибавьте огонь и быстро доведите рис до кипения. Быстро перемешайте, затем убавьте огонь до самого слабого, плотно накройте крышкой и оставьте вариться на слабом огне 20 минут (не перемешивая), пока зерна не станут мягкими.

Поднимите крышку, бросьте в рис зеленый горошек и снова накройте крышкой. Снимите кастрюлю с огня и оставьте в сторону на 5 минут, чтобы зерна риса немного затвердели. Перед подачей выньте корицу и осторожно перемешайте.

Подавать горячим.

## Вриндаванское рагу из овощей и бади

*Бади* — это высушенная на солнце гороховая паста, которая придает многим блюдам приятную консистенцию. Чтобы приготовить *бади*, сушеные горошины вымачивают, затем сливают с них воду, размалывают горох до состояния однородной влажной пасты, добавляют в нее специи, формуют и сушат на солнце, пока масса не станет рассыпчатой. Бади может храниться годами; его добавляют во влажные блюда в процессе варки. *Бади* (другие названия — *вариан* и *вади*) очень ароматно и богато легкоусвояемым протеином. В готовом виде его легко можно найти в индийских лавках. Оно прекрасно сочетается с соусом для макарон и мексиканскими блюдами из чили.

На 6 порций:

1 столовая ложка ги или растительного  
масла

250 мл желтого бади из мунг-дала,  
кусочками по 1,5 см

1½ столовой ложки тертого свежего имбиря

1 чайная ложка семян кумина

4 средних помидора (около 300 г), очищенных  
от кожицы и мелко нарезанных

½ чайной ложки куркумы

¼ чайной ложки кайенского перца

3 средних картофелины (около 500 г),  
очищенных и нарезанных кубиками

1–1,5 л воды

15 г нарубленных свежих листьев кориандра

1 чайная ложка соли

¼ чайной ложки черного перца

Нагрейте *ги* или растительное масло в толстостенной кастрюле на умеренном огне. Положите *бади* и обжаривайте 2 минуты, пока кусочки не станут светло-коричневыми. Выньте их шумовкой и отложите в сторону.

В ту же нагретую кастрюлю добавьте *ги* или растительное масло, положите имбирь и кумин и обжаривайте их 1–2 минуты, пока семена кумина не потемнеют.

Добавьте помидоры, куркуму и кайенский перец и перемешайте. Варите, время от времени помешивая, 10 минут, пока помидоры не станут мягкими.

Добавьте жареное *бади*, картофель, литр воды и половину зелени. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до среднего, неплотно прикройте крышкой и варите 15–20 минут, пока картофель не станет мягким. Если нужно, добавьте еще воды.

Положите оставшуюся зелень, соль и перец и дайте постоять перед подачей еще 5 минут.

Подавать горячим.

### Малайзийский остро-кисло-сладкий салат (роджак)

Китайско-малайский салат *роджак* — разновидность классического индонезийского блюда *руджак* (которое, не исключено, также является разновидностью какого-нибудь другого блюда). Наш вариант поразит вас целой палитрой вкусов: острого, сладкого, кислого, соленого; к тому же это блюдо сочное, маслянистое, хрустящее, с большим количеством зелени. Просто объедение!

На 6 порций:

- Половина большого спелого ананаса,  
нарезанного на клинья
- 1 чоко (чайот, разновидность кабачка),  
очищенный от кожуры, нарезанный  
тонкими ломтиками и подсоленный
- 1 большое зеленое манго без косточки, очищенное  
от кожуры и нарезанное на клинья



- 1 маленький ям бин (джикама, бангкванг, большой овощ в виде клубня со светло-коричневой кожницей и твердой, сочной, сладковатой мякотью), очищенный от кожуры и нарезанный на клинья
- 2 ливанских огурца, нарезанных на клинья
- 100 г обжаренных кубиков соевого сыра либо кубиков тофу, запеченных в духовке
- листья с одной ветки кангконга (водяного вьюнка) или с одной ветки водяного кресса
- 85 г жареного арахиса, грубо размолотого

### Соус

- 2 столовые ложки мякоти тамаринда, вымоченного в  $\frac{1}{4}$  чашки воды
- 2 столовые ложки кечап маниса (сладкого соевого соуса)
- 2 чайные ложки самбал йолéка или нарубленного свежего чили
- 1 чайная ложка сладкого соуса из чили
- 1 столовая ложка пальмового сахара, мелко размолотого

Соедините компоненты соуса в блюде и перемешайте, чтобы растворить сахар.

Разложите подготовленные фрукты и овощи, соевый сыр и листья кангконга (или водяного кресса) на поднос или тарелки. Полейте их соусом и посыпьте толченым арахисом. Можно также предложить гостям самим набрать себе соус.

### Запеченные квадраты из поленты с пряным томатным конкассе

*Полента* — мелкая желтая кукурузная мука. Если сварить из нее кашу, а затем охладить, то «кашу» можно будет резать на куски. В этом рецепте сочные кубики поленты с сыром поливают чудесным томатным пюре, приправленным зеленью. Разноцветная закуска!

На 40 квадратов:

- 1 л воды
- 1 чайная ложка соли
- 200 г поленты
- 100 г сыра «Пармезан»  
(или «Грана падано»)
- пряное томатное конкассе  
(рецепт см. ниже)

Доведите до кипения подсоленную воду, вмешайте в нее *поленту* и варите, постоянно помешивая, на слабом огне 10 минут, пока не впитается вся жидкость. Снимите с огня и добавьте сыр.

Переложите *поленту* в мелкую, смазанную маслом форму для выпечки (25×30 см), равномерно распределив ее слоем в 1 см. Поставьте в холодное место на 10 минут.

Выпекайте *поленту* в духовке при максимально возможной температуре, пока сверху не появится хрустящая золотистая корочка. Выньте из духовки, охладите и нарежьте на квадраты по 4 см.

Подавайте квадраты на подносе, положив на каждый из них полную чайную ложкупряного томатного соуса.

### Пряное томатное конкассе

- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка тертого свежего имбиря
- 1 маленький красный чили, очищенный  
от семян и мелко нарезанный
- ¼ чайной ложки молотой асафетиды
- 400 г помидоров, очищенных от  
кожицы и мелко нарезанных
- 2 столовые ложки мелко нарезанных оливок  
«каламата» или других, по вашему выбору
- 1 столовая ложка нарубленных  
листьев базилика
- 1 чайная ложка сахара
- ½ чайной ложки соли

Нагрейте оливковое масло в большой, толстодонной кастрюле, положите в него имбирь и чили и обжаривайте их на слабом огне

две-три минуты, пока не станут мягкими. Добавьте асафетиду и мгновенно перемешайте.

Положите помидоры, доведите до кипения и варите на слабом огне, время от времени помешивая, 5–10 минут, пока масса немного не уменьшится в объеме.

Добавьте мелко нарезанные оливки, базилик, сахар и соль и варите смесь еще 5–10 минут до состояния густого пюре. Снимите с огня.

Подавать с квадратами из поленты с сыром.

## Тосты из циабатты с подливкой из грецкого ореха и жареного перца по-сирийски

На Ближнем Востоке существует множество разновидностей изысканной подливки *мухаммара*. Эта — из Сирии. Кислый вкус *мухаммаре* придает гранатовая меласса (иногда ее называют гранатовым концентратом) — густой, кислый сироп, который можно купить в азиатских магазинах.

На полторы чашки подливки:

2 больших красных перца

1 маленький красный чили, мелко  
нарезанный

1 кусок хлеба из цельной муки,  
с обрезанными корками

120 г очищенных грецких орехов

½ чайной ложки молотой асафетиды

1½ столовой ложки гранатовой мелассы

сок половины лимона

½ чайной ложки сахара

½ чайной ложки соли

1–3 столовых ложки чистого

оливкового масла

1 столовая ложка листовой петрушки

обжаренный хлеб циабатта (быстрый)

*в приготовлении домашний хлеб;  
постарайтесь подобрать такой рецепт,  
чтобы хлеб получился твердым  
и пышным одновременно)  
салат из сырых овощей (не обязательно)*

Жарьте перцы в гриле (на жаровне) 15 минут, пока их кожа не надуется и не потемнеет. Перцы можно запечь и на углях. Положите их в пластиковый пакет, плотно закройте и оставьте на 5 минут. Затем снимите кожуру.

Соедините все компоненты, кроме петрушки, *циабатты* и салата, в кухонном комбайне и измельчите до состояния однородной, густой массы.

Подавать с ломтиками поджаренной *циабатты* и овощным салатом (не обязательно), посыпав сверху петрушкой.

## **Сочные и сладкие фруктовые кексы с кленовым сиропом**

---

Наша команда поваров не поверила своим ушам, когда я сказал им, что эти кексы готовятся без молочных продуктов и практически не содержат жиров. Кроме того, в их состав не входят яйца. Но это не значит, что они безвкусны! Проверьте — и убедитесь!

На 12 кексов:

*200 г калифорнийских фиников без косточек,  
чуть подсушенных и мелко нарезанных  
120 мл кленового сиропа или жидкого меда  
1 чайная ложка пекарной соды  
тертая цедра и сок двух апельсинов  
3 зеленых яблока, очищенных и натертых  
400 г самоподнимающейся цельной муки  
(мука с химическими разрыхлителями,  
применяемая в американской кулинарии)  
1 чайная ложка молотой корицы  
140 г белого кишмиша*

*50 г измельченных грецких орехов  
нежирный творог, смешанный с медом  
и корицей*

Разогрейте духовку до 180 °С.

Смешайте в кастрюле финики, кленовый сироп (мед), соду и 250 мл воды. Доведите до кипения и варите на слабом огне 2 минуты. Остудите до комнатной температуры.

Объедините оставшиеся компоненты и добавьте финиковую смесь. Тщательно перемешайте и разложите в 12 формочек с антипригарным покрытием.

Выпекайте 25–30 минут, пока кексы не станут золотистыми и полностью не пропекутся.

Подавать теплыми или комнатной температуры, с творогом, медом и корицей.

# Вегетарианские блюда со всего света

*Картофель «Гауранга»*

*Хрустящие пончики с домашним сыром (панир пакора)*

*Мунг-дал, рис и овощи (кхичари)*

*Котлеты в томатном соусе*

*Вздутый жареный хлеб (пури)*

*Овощная смесь под густым соусом кархи*

*Простой тайский рис*

*Итальянский плоский хлеб с начинкой (фокаччия)*

*Вкусная и сытная лазанья с запеченными овощами  
и вялеными помидорами*

*Ризотто со шпинатом*

*Пицца с помидорами и сыром моцареллой*

*Творожный пудинг с вишней*

*Рисовый десерт, ароматизированный шафраном*

*Классическое розовое ласси*

## Картофель «Гауранга»

---

Ломтики картофеля с зеленью, маслом и сметаной, запеченные до золотистой корочки, — это очень вкусно и питательно, к тому же несложно в приготовлении.

На 4–6 порций:

- 8 средних картофелин, очищенных и нарезанных тонкими ломтиками*
- 1 столовая ложка оливкового масла*
- ¾ чайной ложки молотой асафетиды*
- ½ чайной ложки молотого сушеного розмарина*
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца*
- ½ чайной ложки куркумы*
- 500–700 мл нежирной сметаны*
- 1 столовая ложка растопленного сливочного масла*
- 2 чайные ложки соли*
- 125 мл воды*
- 1 чайная ложка сладкой паприки*
- 2 столовые ложки мелко нарубленной свежей петрушки*

Отварите ломтики картофеля в подсоленной воде, в четырехлитровой кастрюле. Они должны быть полностью готовы, но не разваливаться. Снимите с огня и слейте воду.

Нагрейте в небольшой кастрюле на умеренном огне оливковое масло, а затем добавьте асафетиду. Обжаривайте ее в течение нескольких секунд. Положите розмарин, черный перец и куркуму и быстро перемешайте. Добавьте сметану, растопленное масло, соль и воду. Смешайте, чтобы получился однородный соус, и снимите с огня.

Соедините в кастрюле ломтики картофеля и сметанный соус. Выложите смесь в посуду для выпекания, посыпьте паприкой и поставьте на верхний ярус духовки, предварительно разогретой до 200 °С.

Запекайте 30 минут, до появления золотистой корочки.

Украсьте свежей петрушкой.

## Хрустящие пончики с домашним сыром (панир пакора)

Домашний сыр легок в приготовлении. А обжаренный в кляре, с хрустящей корочкой снаружи и нежно-кремовый внутри, он никого не оставит равнодушным. Подавайте горячие *панир пакоры* с дольками лимона или лайма и ложкой тамариндового *чатни* (рецепт см. на с. 81). Сыр нужно держать под прессом, разрезать, пока он еще не остыл (сыр должен оставаться при этом слегка влажным), сразу же окунать в кляр, жарить и подавать горячим. Тот же рецепт кляра вы можете использовать для *пакор* с овощами. Замените *панир* ломтиками картофеля, розетками цветной капусты, соцветиями брокколи, кубиками баклажана. Если хотите, чтобы кляр был более пряным, можете добавить в него (по вашему усмотрению) 1 чайную ложку молотого кумина, 2 чайные ложки молотого кориандра и половину чайной ложки молотого чили.

На 6–8 порций:

свежий домашний сыр (панир) из 2 л молока

(рецепт см. на с. 72)

40 г нутовой муки

50 г смеси белой и самоподнимающейся муки

2 чайные ложки соли

1 чайная ложка молотой асафетиды

¼ чайной ложки куркумы

1½ чайной ложки измельченного зеленого чили

250 мл холодной воды (или больше,

по мере надобности)

ги или растительное масло для жарки во фритюре

Смешайте в миске муку, соль, специи и чили. Добавьте холодной воды, чтобы получилось жидкое тесто (кляр). При этом тесто должно быть настолько густым, чтобы обволакивать начинку толстым слоем. Оставьте на 10 минут.

Выньте свежий *панир* из-под пресса и, пока он не остыл, нарежьте его на кубики по 1,5 см или полоски по 3,75 см.

Нагрейте *ги* или растительное масло в казане или толстостенной кастрюле. Оно должно быть довольно горячим (около 180 °C).



Обмакните 6 или 7 кусков сыра в кляр и осторожно, по одному, погрузите их в горячее масло. Температура масла сразу снизится. Отрегулируйте огонь так, чтобы масло было достаточно горячим для жарки. Жарьте *накоры*, время от времени переворачивая их, пока не станут золотисто-коричневыми (на это уйдет около 4–5 минут).

Выньте *накоры* шумовкой и осушите бумажными салфетками. Таким же образом приготовьте и остальные *накоры*.

Подавать горячими.

### **Мунг-дал, рис и овощи (кхичари)**

*Кхичари* (произносится «кичри») — очень важное блюдо в рационе вегетарианца. Ароматная, сочная «каша» из бобов *мунг*, риса и овощей очень калорийна и питательна. Она одна может заменить целый обед. Подавайте ее с йогуртом, тостами из пшеничного хлеба, дольками лимона или лайма, политую жидким *ги* (по желанию). Верх блаженства!

На 4–6 порций:

- 100 г колотых бобов мунг, промытых  
и осушенных
- 1,5 л воды
- 1 лавровый лист
- корень имбиря размером с большой палец,  
мелко нарезанный
- 1 маленький зеленый чили, очищенный  
от семян и мелко нарезанный
- ½ чайной ложки куркумы
- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 175 г басмати или другого белого  
риса с длинными зернами
- по 70 г соцветий брокколи, кубиков картофеля  
и разрезанных на четвертинки кочешков  
брюссельской капусты (или любых других  
овощей, по вашему выбору)

2 спелых помидора, мелко нарезанных  
 1½ чайной ложки соли  
 3 чайные ложки ги или растительного масла  
 2 чайные ложки семян кумина  
 маленькая горсть листьев карри  
 ½ чайной ложки молотой асафетиды  
 30 г нарубленных листьев кориандра  
 дольки лимона, охлажденный йогурт и ги (по желанию)

Соедините в кастрюле воду, бобы мунг, лавровый лист, имбирь, чили, куркуму и кориандр и доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и варите, неплотно закрыв крышкой, около 15 минут, пока бобы не начнут разваливаться.

Добавьте рис, овощи, помидоры и соль, прибавьте огонь и, помешивая, доведите до кипения. Снова убавьте огонь до слабого, накройте крышкой. Время от времени помешивая, варите еще 10–15 минут, пока рис не станет мягким.

### Приправа

Нагрейте ги в маленькой кастрюле на умеренном огне. Положите семена кумина и обжаривайте их, пока не потемнеют. Затем добавьте листья карри. Положите асафетиду, а затем влейте все в *кхичари*. Перемешайте, чтобы специи «разошлись». Варите на слабом огне еще около 5 минут, пока рис полностью не разварится. Если хотите, чтобы *кхичари* получилось более жидким, добавьте немного кипятка.

Положите свежий кориандр и подавайте *кхичари* горячим, полив его (по желанию) ги. Можно подавать с йогуртом, тостами и лимоном (см. выше).

### Кофты в томатном соусе

*Кофтами* в Индии называют сочные овощные шары, которые вымачивают в подливке или обильно поливают соусом. Из овощей для *кофт* чаще всего используют картофель, капусту, цветную капусту, шпинат и редис.

На 24 кофты:

### Соус

- 2 чайные ложки оливкового масла
- 2 чайные ложки сливочного масла  
(не обязательно)
- 2 лавровых листа
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 1 л томатного пюре
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- 2 чайные ложки соли
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца
- 1½ чайной ложки сахара

### Кофты

- 350 г тертой цветной капусты
- 200 г тертой капусты
- 180 г нутовой муки
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 1 чайная ложка молотого кумина
- 1½ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка гарам-масалы
- ½ чайной ложки кайенского перца
- ги или растительное масло для фритюра

### Приготовление соуса

Нагрейте масло (можно добавить сливочное масло) в кастрюле на умеренном огне. Бросьте в горячее масло лавровые листья и обжаривайте их 1 минуту, до появления запаха. Добавьте молотой асафетиды и мгновенно перемешайте.

Положите томатное пюре и базилик. Прибавьте огонь, доведите до кипения, а затем убавьте огонь до слабого и варите 10 минут, пока объем жидкости немного не уменьшится.

Добавьте соль, перец и сахар. Снимите с огня и постарайтесь сохранить теплым.

### Приготовление кофт

Тщательно смешайте все компоненты в миске. Разделите смесь на 24 части и скатайте из них шарики. Нагрейте ги или растительное масло для фритюра в казане или толстостенной кастрюле на

сильном огне (масло должно быть горячим — около 180 °С). Осторожно положите в него 6–8 шариков.

Жарьте *кофты* 2–3 минуты, пока не начнут подниматься на поверхность и менять цвет. Убавьте огонь до слабого и жарьте еще 8–10 минут, пока шарики не потемнеют и не станут красно-коричневыми. Выньте их и осушите бумажными салфетками. Прогрейте масло до первоначальной температуры (около 180 °С) и повторите ту же процедуру для остальных *кофт*.

Перед тем как подавать *кофты*, вымочите их в горячем соусе в течение 10 минут, чтобы они разбухли и хорошо пропитались. Они прекрасно смотрятся с гарниром из белого горячего риса или *кускуса*. Хороши они и с другими блюдами.

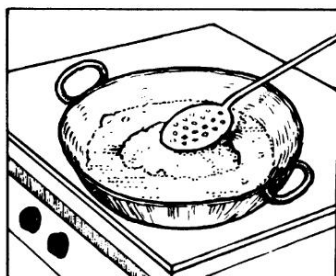
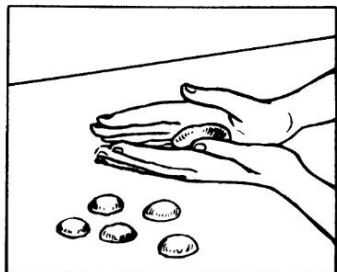
### **Вздутый жареный хлеб (пури)**

*Пури* — традиционные индийские жареные лепешки из цельной муки с отрубями. Но вы можете поэкспериментировать с компонентами. *Пури*, сделанные наполовину из цельной (*атты*) и наполовину из обычной белой муки, получаются светлее. Если вы хорошо умеете раскатывать тесто, старайтесь обойтись одной белой мукой — чтобы получились полупрозрачные, тонкие *пури*.

*Пури* традиционно едят горячими, но холодные *пури* прекрасно подойдут для пикника или в дорогу. Подавать их можно в любое время, к любой еде.

На 16 средних *пури*:

- 280 г муки для чапати (атты) или смеси белой и цельной муки с отрубями
- ½ чайной ложки соли
- 2 столовые ложки ги (можно заменить растительным или растопленным сливочным маслом)
- 160 мл теплой воды (по мере необходимости)
- ги или растительное масло для жарки во фритюре



Смешайте муку и соль в миске. Вотрите в муку масло или *ги* так, чтобы смесь была похожа на крошки. Добавьте воды (до  $\frac{2}{3}$  чашки) и замесите тесто. Оно должно получиться упругим и хорошо замешиваться. Переложите тесто на чистый стол (или разделочную доску).

Вымешивайте тесто 5–8 минут, пока не станет мягким и гладким. Накройте его миской и оставьте на время (от 30 минут до 3 часов).

Снова месите тесто в течение 1 минуты, после чего разделите его на 16 частей. Из каждой части скатайте ровный шарик, а затем накройте шарики влажной тканью.

Нагрейте *ги* или растительное масло в казане или глубокой толсто-стенной кастрюле на слабом огне. Одновременно с этим скалкой раскатайте шарики на ровные круги, по 11,5 см в диаметре. Масло должно нагреться до 185 °С.

Возьмите раскатанное *пури* и осторожно положите его в горячее масло так, чтобы края не загнулись. Оно сначала утонет, а затем сразу же всплывет на поверхность. Погрузите его шумовкой об-

ратно в масло и держите, пока *пури* не раздуется как шар. Готовые *пури* должны быть золотисто-коричневого цвета. Затем поджарьте его с другой стороны, выньте из масла шумовкой и поставьте на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало.

Так же готовьте остальные *пури*. Подавайте сразу же или (если это невозможно) оставьте на час или два в теплой духовке.

## Овощная смесь под густым соусом кархи

Словом *кархи* называют легкие блюда с основой из йогурта. Их обычно подают к рису. Йогурт или сыворотку смешивают с нутовой мукой, а затем варят до получения густого соуса. *Кархи* — прекрасный источник протеина. Это вкусное, легкое, несложное в приготовлении и полезное блюдо. Чего же еще желать?

На 6 порций:

- 200 г зеленого горошка
- 200 г моркови, очищенной  
и нарезанной на кружочки
- 200 г зеленой стручковой фасоли,  
нарезанной на короткие цилиндры
- 175 г маленьких розеток цветной  
капусты
- 500 мл йогурта
- 60 г нутовой муки (бесан)
- 600 мл воды
- 1 чайная ложка молотого чили
- ½ чайной ложки молотой куркумы
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- 2 чайные ложки ги или растительного  
масла
- 1 чайная ложка семян черной горчицы
- 1½ чайной ложки семян кумина
- 1 чайная ложка молотой асафетиды
- 1½ чайной ложки соли
- 2 столовые ложки нарубленных листьев  
кориандра

Варите на пару овощи, пока они не станут чуть мягкими. Осушите, накройте крышкой и отставьте в сторону.

Взбейте йогурт и нутовую муку до образования однородной густой массы. Добавьте воду, молотый чили, куркуму и кориандр и снова взбейте.

Нагрейте *ги* или растительное масло в небольшой кастрюле на умеренном огне. Бросьте в горячее масло семена горчицы и жарьте их, пока не начнут трещать.

Положите кумин, подождите, пока он не потемнеет, затем бросьте асафетиду и тут же перемешайте.

Влейте смесь из йогурта и, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 10 минут, время от времени помешивая.

Положите в соус вареные овощи, соль и свежий кориандр.

Подавать горячим, с рисом.

## Простой тайский рис

Тайский рис «жасмин» — ароматный рис с длинными зернами из Таиланда. Подавайте его к китайским или южноазиатским пряным и овощным блюдам.

На 3–4 порции:

*300 г тайского риса*

*600 мл воды*

*соль (не обязательно)*

В двухлитровой кастрюле на умеренном огне доведите до кипения воду (можно слегка подсоленную).

Положите рис, прибавьте огонь и снова доведите до кипения. Убавьте огонь и оставьте рис вариться под плотно закрытой крышкой. Варите его, не перемешивая, 15 минут. Снимите с огня и держите под крышкой еще 5 минут.

Подавать горячим.

## Итальянский плоский хлеб с начинкой (фокаччия)

Фокаччия давно стала итальянским национальным блюдом. В каждом регионе страны ее делают по-своему. Наша разновидность — гибрид фокаччии из окрестностей Апулии, где начинкой хлебу служит простая пастушья еда — помидоры, зелень и масло, — и фокаччии с севера страны, где часто используют сыр. Так у нас получилась большая, толстая фокаччия (которую лишь условно можно назвать «плоским хлебом»), начиненная множеством вкусных, пряных, сочных, аппетитных компонентов. Подавайте фокаччию горячей, прямо из духовки.

На 1 толстую, 25-сантиметровую лепешку:

### Тесто

- 3 чайные ложки сухих дрожжей
- 250 мл теплой воды
- ½ чайной ложки сахара
- 400 г белой хлебной муки
- 1 чайная ложка молотой асафетиды
- ½ чайной ложки соли
- 4 столовые ложки оливкового масла

### Начинка

- 220 г тертого сыра «Чеддер»
- 220 г тертого сыра «Моцарелла»
- 50 г свеженатертого сыра «Пармезан»  
(или «Грана падано»)
- 60–90 г оливок «Каламата», разделенных  
на половинки или мелко нарезанных
- 75 г грубо измельченных вяленых  
помидоров, консервированных в масле
- 40 г плотно уложенных нарубленных  
листьев базилика
- 1–2 столовые ложки масла с вяленых помидоров
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца

### Для смазывания

- немного оливкового масла  
для украшения хлеба



сушеный базилик

крупная морская соль (не обязательно)

Разведите дрожжи в  $\frac{1}{4}$  чашки теплой воды. Добавьте сахар и оставьте в теплом месте на 10 минут, пока не появится пена.

Просейте муку, асафетиду и соль в большую миску. Влейте дрожжевую закваску, оливковое масло и оставшуюся воду. Тщательно смешайте.

Вымешивайте тесто на посыпанной мукой поверхности 8–10 минут, пока не станет бархатисто-мягким. Положите тесто в миску, смазанную маслом, и накройте целлофановой пленкой. Поставьте в теплое, сухое место на 45 минут, пока тесто не увеличится в размерах вдвое.

Обомните тесто и выньте его из миски. Переложите его на поверхность, слегка посыпанную мукой, и быстро замесите. Разделите тесто на две равные порции. Из одной раскатайте круг диаметром 25 см и поместите его на противень, хорошо смазанный маслом.

Выложите сверху половину сыра, оставив по краям пространство шириной 1,25 см. Равномерно распределите по слою сыра оливки, вяленые помидоры и листья базилика. Полейте сверху маслом с вяленых помидоров и посыпьте черным перцем. Сверху выложите оставшийся сыр. Увлажните водой тесто по краям.

Разогрейте духовку до 220 °C.

Раскатайте вторую половину теста так, чтобы получился круг того же размера, и аккуратно положите его сверху, на первый, накрыв начинку. Плотно защипните края. Убедитесь, что начинка не вытечет. Смажьте верх *фокаччи* оливковым маслом, посыпьте базиликом и морской солью (не обязательно). Поставьте противень на средний ярус духовки.

Выпекайте 30 минут, пока верх не подрумянится. Выньте из духовки и осторожно переложите изделие на подставку, чтобы остудить. Или же нарежьте на клинья и подавайте сразу.

**Примечание.** Для разнообразия попробуйте использовать в начинке один или несколько из следующих компонентов: 1–2 чашки запеченных или обжаренных ломтиков кабачка цукини, 1–2 чаш-

ки жареной или вареной мягкой спаржи, 1–2 чашки нарезанного на полоски сладкого перца, 1–2 чашки запеченных или обжаренных ломтиков баклажана, 1–2 чашки маринованных черешков артишока.

## **Вкусная и сытная лазанья с запеченными овощами и вялеными помидорами**

Когда я готовил эту многослойную, толстую *лазанью*, я дал волю воображению. Так что вы можете смело заменять овощи в некоторых ее слоях. Запеченные тонкие ломтики патиссона или цукини прекрасно для этого подойдут. Для такой «королевской *лазаньи*» вам понадобится форма из керамики или жаропрочного стекла размером 25 × 35 × 8 см.

На 1 *лазанью*:

### **Овощи**

- 1 большой баклажан, нарезанный на тонкие кружочки и запеченный
- 3 больших красных сладких перца, с удаленной сердцевинкой, нарезанных вдоль на четвертинки и запеченных
- листья с ½ большой ветки (120 г) английского шпината, без черешков
- 65 г вяленых помидоров, нарезанных на полоски

### **Томатный соус**

- 60 мл оливкового масла
- ½ чайной ложки молотой асафетиды
- 60 г нарубленного свежего базилика
- 2 чайные ложки сушеного орегано
- 1,5 л томатного пюре
- 1 чайная ложка соли
- ¼ чайной ложки черного перца
- 1 чайная ложка нерафинированного или коричневого сахара
- 2 столовые ложки томатной пасты

**Соус бешамель**

125 г (6–7 столовых ложек) сливочного масла  
 ¼ чайной ложки молотого мускатного ореха  
 ¼ чайной ложки черного перца  
 75 г белой муки  
 1 л теплого молока

**Сыр**

350 г тертого сыра «Чеддер»  
 220 г тертого сыра «Моццарелла»  
 50 г тертого сыра «Пармезан» (или «Грана  
 падано») + еще 3 столовые ложки этого сыра

**Основа**

500 г основы для лазаньи (в листах)

**Приготовление томатного соуса**

Налейте оливковое масло в большую толстодонную кастрюлю и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, бросьте в него асафетиду, тут же перемешайте, затем добавьте базилик и орегано и обжаривайте еще 30 секунд. Положите томатное пюре, перемешайте со специями и доведите до кипения. Добавьте соль, черный перец, сахар и томатную пасту, немного убавьте огонь и варите без крышки, часто помешивая, 10–15 минут, пока масса немного не уменьшится в объеме и не загустеет.

**Приготовление соуса бешамель**

Распустите сливочное масло в двухлитровой толстостенной кастрюле на слабом огне. Положите мускатный орех, черный перец и муку и жарьте, постоянно помешивая, полминуты, пока смесь не станет рыхлой. Снимите с огня и осторожно влейте теплое молоко, помешивая венчиком, пока все компоненты не смешаются и соус не станет однородным. Снова поставьте на умеренный огонь и, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и варите 5 минут, постоянно помешивая, пока соус не станет густым, похожим на заварной крем.

**«Сборка» лазаньи**

Смешайте сыр всех трех сортов (за исключением трех столовых ложек пармезана). Разделите сыр на две равные порции, томатный соус — на три, бешамель — на четыре, а макароны — на пять.

Распределите одну порцию томатного соуса по дну керамической жаропрочной формы. Сверху положите порцию макарон. Далее — слой ломтиков баклажана. Баклажаны покройте порцией соуса бешамель, а затем положите еще один слой макарон. Сверху посыпьте половиной тертого сыра.

Продолжайте выкладывать компоненты слоями в следующем порядке: порция томатного соуса, вяленые помидоры, ломтики сладкого перца, макароны, бешамель, макароны и вторая часть тертого сыра. Поверх сыра положите листья шпината.

Смажьте верхний слой оставшимся томатным соусом, поверх него положите последнюю порцию макарон и оставшуюся двойную порцию соуса бешамель (этот верхний слой должен быть очень густым). Сверху посыпьте тремя ложками тертого пармезана. Поставьте *лазанью* на верхний ярус духовки, предварительно разогретой до 200 °С.

Выпекайте 45 минут, пока *лазанья* не покроется сверху золотистой корочкой, а макароны не станут мягкими (это можно проверить кончиком ножа). Если *лазанья* потемнела, а макароны так и не сварились, еще 15 минут подержите *лазанью* в духовке, накрыв оберточной бумагой или алюминиевой фольгой. Когда *лазанья* готова, подержите ее в духовке еще 30 минут, приоткрыв дверцу, чтобы не дать ей осесть. Нарезьте и подавайте, как требуется.

## Ризотто со шпинатом

*Ризотто* — одно из моих любимых блюд из риса. Твердое, маслянистое и немного липкое, оно создает во рту интересное ощущение, а шпинат в *ризотто* великолепен и на вид, и на вкус.

На 6 порций:

1,5–1,75 л легкого овощного бульона

250 г листьев шпината

2 столовые ложки сливочного или оливкового масла

½ чайной ложки молотой асафетиды

350 г риса арборио  
 1 чайная ложка соли  
 большая щепотка мускатного ореха  
 100 г свеженатертого сыра «Пармезан»  
 (или «Грана падано»)  
 3 столовые ложки сыра «Пармезан»  
 или «Грана падано» для украшения

В небольшой кастрюле на сильном огне доведите до кипения овощной бульон. Положите шпинат и бланшируйте его 1 минуту. Убавьте огонь до слабого. Выньте шпинат шумовкой, отожмите воду из него обратно в кастрюлю.

Мелко нарежьте шпинат и отставьте в сторону.

Распустите в большой, толстостенной кастрюле на умеренно-среднем огне 2 столовые ложки масла. Бросьте в него асафетиду, мгновенно перемешайте и положите рис.

Мешайте рис 1–2 минуты, чтобы приправленное масло равномерно распределилось по зернам.

Влейте 125 мл кипящего бульона. Осторожно перемешайте. Когда бульон впитается, добавьте еще ½ чашки... Когда половина бульона будет использована, положите в рис шпинат. Продолжайте подливать бульон, осторожно помешивая рис, пока бульон не закончится. Рис должен получиться мягким, не сухим и не жидким.

Положите в рис соль, мускатный орех, оставшееся масло и сыр пармезан. Перемешайте.

Подавать, посыпав оставшимся пармезаном.

## **Пицца с помидорами и сыром моцареллой**

---

Пицца с хрустящей корочкой, с начинкой из пряных помидоров с зеленью, с черными оливками, красным перцем и золотистым, тягучим сыром моцареллой... Пальчики оближешь! Чтобы сэкономить время, готовьте начинку, пока поднимается тесто.

На 1 пиццу 25 см в диаметре:

### Основа

- 3 чайные ложки свежих дрожжей
- ½ чайной ложки сахара
- 125 мл теплой воды
- 200 г белой муки
- ¼ чайной ложки соли
- 2 столовые ложки оливкового масла

### Начинка

- 2 чайные ложки оливкового масла
- ¼ чайной ложки молотой асафетиды
- 400 г мелко нарезанных итальянских помидоров  
(сок не выжимать!) или 400 г свежего  
томатного пюре
- 1 столовая ложка томатной пасты
- ½ чайной ложки сушеного орегано
- ½ чайной ложки сушеного базилика
- 1 чайная ложка сахара
- 1 чайная ложка соли
- ¼ чайной ложки свежемолотого  
черного перца

### Верх

- 90 г тертого сыра «Моцарелла»
- 2 столовые ложки тертого сыра «Пармезан»  
(или «Грана падано»)
- 1 чашка (125 г) тонких полосок баклажана,  
обжаренных во фритюре до темно-  
золотистого цвета и посыпанных солью
- 1 маленький красный перец, мелко нарубленный
- ¼ чашки (30 г) черных оливок без косточек,  
разрезанных на половинки

Взбейте в миске дрожжи с сахаром, добавьте теплой воды и оставьте на 10 минут, пока на поверхности не появятся пузырьки.

Просейте в другую миску муку и соль, сделайте в центре углубление и влейте в него масло и дрожжевую закваску. Замесите до получения упругого теста. Выложите на посыпанную мукой

поверхность и вымешивайте 10 минут, пока тесто не станет однородным и эластичным. Переложите его в миску, слегка смазанную маслом, накройте и поставьте в теплое место на 30 минут, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

Обомните тесто кулаком и сформируйте из него небольшой шар. Раскатайте его скалкой в круглый блин размером в 25 сантиметров. Осторожно переложите тесто в сковороду.

Приготовьте начинку. Для этого нагрейте оливковое масло в толстостенной кастрюле на умеренном огне. Бросьте в горячее масло асафетиду и жарьте несколько секунд. Добавьте мелко нарезанные помидоры (или томатное пюре), томатную пасту, орегано, базилик, сахар, соль и перец. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и, время от времени помешивая, варите без крышки 10–15 минут, пока соус не станет густым и однородным. Дайте соусу немного остыть.

Распределите охлажденную начинку по основанию пиццы, оставив немного места по краям. Соедините половину тертого сыра моцареллы с пармезаном и разложите его по поверхности начинки. Сверху положите полоски баклажана, нарубленный перец и оливки. Покройте оставшимся сыром.

Выпекайте в духовке, предварительно разогретой до 220 °С 15–20 минут, до образования золотистой корочки.

Подавать горячей.

## Чизкейк с вишней

Этот восхитительный, красивый *чизкейк* не нужно печь. Он состоит из бисквитной основы и начинки из сливочного сыра, украшенной сочной вишней.

На один 20-сантиметровый *чизкейк*:

*180 г бисквита (домашнего печенья)*

*100 г (5 столовых ложек) сливочного  
масла, нарезанного на кусочки*

*1 чайная ложка экстракта горького миндаля (не обязательно)*

400 г сгущенного молока с сахаром  
 120 мл свежавыжатого лимонного сока  
 1 чайная ложка чистого экстракта ванили  
 250 г сливочного сыра, нарезанного  
 на кусочки  
 1 столовая ложка кукурузной муки  
 (кукурузного крахмала)  
 200 г вишни, вымоченной в сиропе  
 (без сиропа)  
 50 г вишни и 100 мл вишневого сиропа,  
 для украшения

Выпекая бисквит, вы можете поэкспериментировать со вкусовыми сочетаниями. Например, добавьте в тесто молотый миндаль или орехи пекана.

### **Приготовление основы**

Измельчите бисквиты в кухонном комбайне до состояния порошка. Положите масло и экстракт горького миндаля. Продолжайте обрабатывать смесь, пока не превратится в однородную массу. Равномерно распределите массу по дну и бортам смазанной сливочным маслом 20-сантиметровой формы с волнистыми краями.

### **Приготовление начинки**

Положите в кухонный комбайн сгущенное молоко, лимонный сок, ваниль и сливочный сыр и измельчите до состояния однородной массы. Переложите смесь в миску. Добавьте 1¼ чашки (200 г) вишни (без сиропа) и перемешайте. Вылейте смесь в подготовленную основу.

### **Верх**

Смешайте кукурузную муку (или крахмал) с двумя чайными ложками вишневого сиропа, чтобы получилась жидкая паста. Соедините ее в маленькой кастрюле с оставшимся сиропом и вишней и, помешивая, доведите до кипения на умеренном огне. Когда смесь загустеет, быстро вылейте ее сверху на изделие и распределите по поверхности.

Прежде чем вынимать *чизкейк* из формы, поставьте его в холодное место по меньшей мере на 3 часа. Однако наилучший результат получится, если дать постоять ему сутки.



Чтобы ускорить процесс, поместите изделие (прежде чем заливать его вишневым сиропом) на 10 минут в духовку, предварительно разогретую до 175 °С. Затем выньте, полейте вишневой смесью и охлаждайте 2 часа.

## Рисовый десерт, ароматизированный шафраном

Это индийское блюдо называется *чавал кшира*. *Кшира* на санскрите значит «сгущенное молоко». В Северной Индии его называют *кхир*, а некоторые местные разновидности носят названия *паяса* или *пайеш*. Когда молоко медленно сгущают с рисом, получается густой десерт, который больше известен как «сладкий рис».

На 4–5 порций:

100 г риса с короткими зернами  
 большая щепотка тычинок  
 шафрана  
 1,75 л свежего цельного молока  
 170 г сахара

Переберите, промойте и осушите рис. Налейте молоко в толстостенную трехлитровую кастрюлю. Бросьте в него тычинки шафрана. Постоянно помешивая деревянной ложкой, на среднем огне доведите молоко до кипения. Убавьте огонь, положите рис и, тщательно помешивая, осторожно варите 25–30 минут.

Убавьте огонь до умеренно-слабого и кипятите молоко еще 10–15 минут, постоянно помешивая быстрыми и широкими движениями. Когда сладкий рис немного загустеет, снимите кастрюлю с огня. Добавьте сахар, тщательно перемешайте, затем немного остудите и подавайте теплым. Или можете поставить в холодильник на 3 часа и подавать охлажденным.

**Примечание.** Если после охлаждения десерт получился слишком густым, разбавьте его холодным молоком или нежирными сливками.

## Классическое розовое ласси

В первый раз я попробовал *ласси* в 1978 году, в Нью-Дели, в пыльный и знойный день. Мы с другом пытались укрыться от жары в маленькой лавке, где-то на Чандни-Чоук-Базаре, но стоило нашим губам коснуться густого, пенистого, ледяного напитка из йогурта с ароматом роз, как мы почувствовали себя на седьмом небе...

На 4 порции:

600 мл чистого йогурта

110 г мелкого сахара

2 чайные ложки розовой воды

200 мл ледяной воды

1 чашка колотого льда

несколько ароматных розовых лепестков

для украшения (не обязательно)

Смешивайте в блендере розовую воду, йогурт, сахар и ледяную воду в течение 2 минут. Затем добавьте лед и продолжайте еще 2 минуты.

Украсить розовыми лепестками. Подавать в высоких охлажденных стаканах.

# Глоссарий

**Асафетида** Ароматная смола, иначе называемая *хинг*, прекрасный заменитель лука и чеснока. Для готовки используется в небольших количествах, в молотом виде. Прежде чем добавить в пищу, рекомендуется обжарить в небольшом количестве разогретого *ги* или растительного масла. Разновидностям серого цвета я предпочитаю желтую молотую асафетиду, выпускаемую под маркой «Вандеви». Все рецепты в этой книге рассчитаны именно на этот сорт. Если же вы используете другую разновидность, следует уменьшить рекомендуемое количество наполовину или на три четверти. Асафетиду можно достать в больших диетических магазинах или на индийских и азиатских рынках\*.

**Бок чой** Пекинская капуста. Маленькие кочаны с темно-зелеными листьями и толстыми белыми черешками, плотно прилегающими к кочерыжке. Внешне напоминают мангольд (листовую свеклу). Чем мельче кочаны, тем тоньше вкус. *Бок чой* можно купить во многих супермаркетах, продуктовых магазинах и на рынках.

**Булгур** Делают из слегка отваренных и осушенных цельных зерен пшеницы, размалывая их до нужного размера. Имеет вязкую структуру и приятный ореховый вкус. Богат протеином, кальцием, фосфором и железом. Его можно купить в диетических магазинах и азиатских магазинах, а также в больших супермаркетах.

**Вьетнамская мята** Эта пряность — не настоящая мята. Другие названия — камбоджийская мята, острая мята, листья *лакша*, *даун лакша* и *даун кесом*. В азиатских (вьетнамских) магазинах иногда продается под названием *рау рам*. Листья — узкие и острые,

\* Большую часть продуктов, перечисленных в данном глоссарии, можно приобрести в так называемых азиатских, китайских и индийских магазинах, т. е. магазинах, специализирующихся на продаже продуктов питания из стран Азии. Многие виды специй сейчас доступны на продовольственных и сельскохозяйственных рынках и в супермаркетах. (Примеч. пер.)

с характерными темными отметинами посередине. Во вьетнамской кулинарии используются сырыми, в салатах или как дополнение к вьетнамским фаршированным блинам.

**Гарам-масала** Смесь поджаренных без масла и смолотых специй, часто используемая в индийской кухне. Обладает согревающим эффектом. Состоит из сушеного чили, черного перца, кардамона, кориандра, корицы, гвоздики и кумина (хотя, в зависимости от региона, состав может немного варьироваться). Ее добавляют к блюду в самом конце приготовления. Продается в индийских магазинах или супермаркетах.

**Горчица (семена)** Семена горчицы, о которых говорится в нашей книге, — маленькие круглые коричневые зерна растения *Brassica juncea*, повсеместно используемые в индийской кулинарии. Продаются на рынках и в супермаркетах.

**«Грана падано»** Сыр в традиции «грانا», т.е. твердый. Чуть сладкий, рассыпчатый, выдержанный итальянский сыр. Как и в случае с любым другим сыром, при покупке убедитесь, что он не содержит животного сычуга и других невегетарианских добавок.

**Имбирь** Свежий корень имбиря обладает пряным, сладким ароматом и острым, свежим вкусом. Используется весьма широко. Молодой, «зеленый» имбирь особенно ценится за мягкий вкус и отсутствие волокон. Зрелый корень имбиря достать легче (на продовольственных рынках, в азиатских магазинах и супермаркетах). Сухой молотый имбирь не может заменить свежий, поскольку при сушке теряет летучие эфирные масла и иногда выдыхается и теряет вкус. Молотый имбирь чаще используют в европейской кулинарии и кондитерском деле. Продается в большинстве продуктовых магазинов и супермаркетов.

**Кайенский перец** Оранжево-красный или темно-красный порошок, который получают из мелких, высушенных на солнце острых красных стручков чили. Добавляйте осторожно — он очень острый! Придает блюдам пикантность и особый аромат. Распространен в мексиканской и индийской кухне. Купить можно в супермаркетах и крупных магазинах.

**Каламата (оливки)** Большие, черные оливки с острыми кончиками и блестящей кожицей. Название свое получили в честь прибрежного города на юге Греции, где они произрастают. Популярны в греческой кухне. Ароматные и крепкие. Продаются в супермаркетах и больших продуктовых магазинах.

**Кардамон** Ароматные семена плодов тропического растения *Elettaria cardamomum*. Запах кардамона — нечто среднее между запахом лимонной цедры и эвкалипта. Очень популярен в ближневосточной кухне. В Индии его добавляют в рис, молочные сладости и *халаву*. Также его жуют после еды, чтобы освежить дыхание и улучшить пищеварение. Продается в стручках (зеленых или белых), в виде семян или молотым. Я советую брать в стручках и самим вынимать из них семена. Самый свежий кардамон продается в индийских и азиатских лавках. Сушеные стручки и семена можно достать на рынках.

**Карри (листья)** Особенно ароматны свежие листья. Часто используются в южноиндийской кухне. Их обжаривают в небольшом количестве масла с семенами горчицы и асафетидой и добавляют в *дал*, *чатни* и овощные блюда. Продаются в индийских магазинах.

**Каффирский лайм** Это не настоящий лайм, а плод дерева *Citrus hystrix*, произрастающего в Юго-Восточной Азии. Хотя сами плоды (их используют недозрелыми) не очень богаты соком, цедру и листья каффирского лайма часто добавляют в карри, супы и салаты. Другое название — лайм *макрут*. Продается в азиатских магазинах.

**Кедровые орехи** Обладают изысканным, нежным, ореховым вкусом и популярны в итальянской, испанской и ближневосточной кулинарии. Продаются в супермаркетах и продуктовых магазинах.

**Китайские черные бобы** Это соевые бобы, сброженные солодом и солью. Обладают ярким, соленым вкусом. Популярны в китайской и индонезийской кухне, особенно как основа для черного соевого соуса. Не спутайте их с большими, гладкими черными бобами, которые часто продают под тем же названием. Китайские черные бобы можно купить в китайских и азиатских магазинах.

**Кокосовое молоко** В индонезийской кухне называется *сантан*. Кокосовое молоко получают из свежей мякоти кокоса и используют в восточноазиатской, индийской и индонезийской кухне. В консервированном виде можно купить в супермаркетах и азиатских магазинах.

**Кориандр (листья)** Другое название — кинза. Это, наряду с петрушкой, самая распространенная листовая приправа в мире. Ее легко купить на рынках и в продовольственных магазинах.

**Кориандр (семена)** Это самая популярная приправа в индийской, греческой и отчасти в латиноамериканской кухне. Кориандр продается в цельном и молотом виде, но я рекомендую брать семена и молоть их самим. Семена кориандра можно купить на рынках, а также в продуктовых магазинах.

**Кумин (семена)** Другое название — «зира». Семена кумина имеют теплый, душистый и горьковатый вкус. Они популярны в индийской, ближневосточной и латиноамериканской кухне. Вкус и аромат семян становятся сильнее, если сначала немного поджарить их на сухой сковороде, а затем бросить в горячее масло. Купить можно в любом индийском или азиатском магазине и многих супермаркетах, а также на рынках.

**Куркума** Молотая куркума — прекрасная ароматическая добавка, придающая блюду ярко-желтый цвет. Один из основных ингредиентов в азиатской (особенно индийской) кулинарии. Кроме желтого цвета, придает блюдам горьковатый, немного острый аромат. Продается на рынках и во многих крупных продуктовых магазинах.

**Кускус** Его делают из манной крупы. Особенно популярен в североафриканской и арабской кухне. Продается в продуктовых супермаркетах и азиатских магазинах.

**Лимонная трава** Один из самых популярных в Азии видов зелени. Обычно продается пучками из трех-четырех стеблей, без листьев. Выбирайте твердые, упругие стебли. В пищу идет нижняя часть стебля, похожая на луковичку, кремово-белого цвета, переходящего в светло-зеленый. Если раздобыть лимонную траву не удалось, замените ее двумя-тремя полосками тонкой лимонной цедры (на один стебель).

**Мунг** Овальные бобы с зеленой кожицей. Очень богаты протеином. Часто используют пророщенными. Цельные зеленые бобы *мунг* превосходно подходят для приготовления каш и супов, а также для индийских блюд из сухого гороха. Продаются в индийских и азиатских магазинах, а также на рынках. В колотом виде называются *мунг-дал* и очень популярны в индийской кулинарии. *Мунг-дал* также можно достать в индийских или азиатских магазинах.

**Нут** Иначе известен как «бараний горох» (в испанской кухне) и *чечи* (в Италии). Для того чтобы стал мягким, его сначала вымачивают, затем варят в кипящей воде. Широко используется по всему миру, поэтому легкодоступен во многих супермаркетах, а также в индийских, азиатских и других продуктовых магазинах и на рынках.

**Нутовая мука** Тонко смолотая мука из поджаренного *чанна-дала*. Используется в индийской кухне при изготовлении жидкого теста, как связующее средство, а также в кондитерских изделиях. Другие названия: «мука из турецкого горошка», «мука из бараньего гороха» и *бесан*.

**Рис басмати** Легкий, ароматный длиннозерный рис с чудесным вкусом и запахом. Выращивают в Северной Индии и Пакистане. Самый лучший — тот, что произрастает в Дехрадуне (Индия). Рис *басмати* можно купить в индийских и азиатских магазинах, а также в супермаркетах.

**Розовая вода** Разбавленная эссенция лепестков розы, в особенности сортов с наиболее сильным запахом — *Rosa damascena* и *Rosa centifolia*. Продается в азиатских и индийских магазинах.

**Тайский рис («жасмин»)** Ароматный, белый рис с длинными зернами. Растет в Таиланде. При варке зерна становятся большими, мягкими и воздушными. Продается в супермаркетах и азиатских магазинах.

**Тамаринд** Мякоть коричневых плодов тамариндового дерева. Свежая мякоть обладает кислым, фруктовым вкусом и популярна в индийской и индонезийской кулинарии. Продается в упаковках или в виде концентрата. Тамаринд хорош для приготовления кисло-сладких *чатни* или соусов, а также может быть использо-

ван в приготовлении овощных блюд и карри. Продается в индийских и азиатских магазинах.

**Тахини** Сезамовое масло. Используется в ближневосточной кулинарии, как правило, в сочетании с жидким арахисовым маслом. Основа многих соусов и заправок для салатов. Продается в супермаркетах и азиатских магазинах.

**Тофу** Распространено в китайской, японской, корейской и индонезийской кулинарии. Это белый, практически безвкусный и не имеющий запаха сыр делают из соевых бобов. Их измельчают, варят в кипящей воде, отцеживают и прессуют в форме. Свежее *тофу* часто продается в китайских магазинах, однако сейчас доступно и в больших супермаркетах, и в диетических магазинах.

**Фенхель (семена)** Используются преимущественно в индийской кухне. Обладают приятным, сладким ароматом, напоминающим аромат аниса. Используются во многих овощных блюдах, разных видах *дала* и выпечке. Семена продаются на рынках, в супермаркетах и индийских магазинах.

**Чили** Существуют сотни разновидностей чили — начиная со сладких и кончая обжигающе острыми. Семена и белая сердцевина чили — самая острая его часть, поэтому во многих рецептах требуется их удалить.

**Чой сум** Другое название — рапс. Из семян этого растения получают рапсовое масло. Сам же овощ, обладающий изысканным ароматом, часто используют в китайской и японской кухне. Купить можно в китайских магазинах круглый год.

**Щавель** «Родственник» ревеня. Обладает освежающим, кислым (иногда горьковатым) вкусом. Чтобы сохранить аромат щавеля, готовить его нужно недолго. В салатах лучше использовать молодые, нежные листья. Продается на сельскохозяйственных рынках.



# Заключение

Старательное приготовление и щедрая раздача *прасада* (вегетарианской пищи, предложенной Богу) всегда были важной частью ведической культуры. Члены Международного общества сознания Кришны тоже следуют этой традиции. За годы существования этого Общества они раздали в разных частях мира свыше 150 миллионов бесплатных обедов, состоящих из нескольких блюд, создали десятки сельскохозяйственных общин, придерживающихся вегетарианства. Последователи учения сознания Кришны пропагандируют духовное вегетарианство, выпуская книги, журналы и фильмы, посвященные этой теме. Кроме того, многие открывают собственный бизнес, связанный с приготовлением *прасада*, предоставляя покупателям широкий выбор здоровой, чистой, натуральной пищи. Движение сознания Кришны, уникальное по своему духовному подходу к питанию, несомненно, является наиболее мощной и хорошо организованной силой, расширяющей вегетарианство.

Большую популярность приобрели воскресные пиры, устраиваемые в центрах ИСККОН (ISKCON — International Society for Krishna Consciousness, т.е. Международное общество сознания Кришны). В первом на Западе храме Кришны, расположенном в Нью-Йорке, в Нижнем Ист-Сайде, Шрила А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада — духовный учитель, основавший ИСККОН, — сам готовил пиры из двенадцати блюд. Со временем в один только этот храм на воскресный пир стали приходить по 300–400 человек. Как правило, пир состоял из следующих блюд:

*пури* — легкие, похожие на *тортилью* лепешки

из цельной муки, жаренные в *ги*

*пушпанна* — роскошное рисовое блюдо

с орехами и приправами

*самосы* — жареные пирожки, начиненные

цветной капустой или картофелем

и горошком

*накоры* — овощи в нутовом кляре, жаренные в *ги*

два (иногда больше) вида *сабджи* — вареных овощей,  
 нередко с кубиками свежего домашнего сыра  
*кхир* — сладкое блюдо из сгущенного молока  
*бурфи* — молочная сладость, напоминающая  
 сливочную помадку с ванилью  
*ласси* — освежающий напиток из йогурта и фруктов

В 1967 году ученики Шрилы Прабхупады открыли второй храм, в Сан-Франциско, в районе Хейт-Эшбери. Там они каждый день раздавали более 250 порций *прасада*. К началу 1970-х годов воскресные пиры в храмах ИСККОН стали проводиться во многих крупных городах, в том числе Нью-Йорке, Бостоне, Вашингтоне, Сан-Франциско, Лос-Анджелесе, Сан-Диего, Мехико, Монреале, Лондоне, Париже, Риме, Амстердаме, Франкфурте, Найроби, Калькутте, Бомбее, Сиднее, Мельбурне и Рио-де-Жанейро. Воскресные пиры и сейчас устраиваются в центрах ИСККОН в самых разных странах. Иногда Шрила Прабхупада в шутку называл Движение сознания Кришны «кухонной религией», тем самым выражая свое удовлетворение тем, как его последователи пытаются накормить весь мир *прасадом*. Члены ИСККОН в больших количествах раздают *прасад* не только на воскресных пирах, но и во время различных крупных мероприятий — и религиозных (таких как Ратха-ятра, «Праздник колесниц», который ежегодно проходит во многих городах мира), и светских. И конечно же, отведать изысканную вегетарианскую пищу могут посетители более ста ресторанов и кафе, открытых по всему миру участниками Движения сознания Кришны.

Кроме того, более чем в 50 странах действует основанная в 1972 году гуманитарная миссия «Харе Кришна — пища жизни», являющаяся единственной в мире международной организацией, члены которой обеспечивают полноценным вегетарианским питанием социально незащищенные слои населения, а также тех, кто пострадал в результате стихийных бедствий и военных конфликтов. Деятельность этой миссии, осуществляемая в тесном сотрудничестве как с другими неправительственными организациями, так и с государственными социальными службами, в буквальном смысле слова спасла жизнь тысячам людей.

Члены Международного общества сознания Кришны широко распространяют не только освященную пищу, но и книги —

богатеишие источники ведической мудрости: «Бхагавад-гиту», «Шримад-Бхагаватам», «Чайтанья-чаритамриту». В них подробно объясняется закон *кармы*, принцип *ахимсы* (ненасилия) и другие основы подлинно духовного подхода к вегетарианству. Мы просим вас прочитать эти книги, чтобы глубже постичь науку сознания Кришны, важной частью которой является принятие *прасада*.

## Об авторах



**Мукунда Госвами.** Писатель, исследователь, редактор и один из первых членов Международного общества сознания Кришны. Посетил с лекциями тридцать восемь стран. Опубликовал множество газетных и журнальных статей на духовные темы и о проблемах современности. Соавтор четырех книг, в числе которых «Божественная природа: духовный взгляд на экологический кризис» и «Возвращение: наука реинкарнации». Сейчас живет в Новой Зеландии, где продолжает заниматься писательской деятельностью.



**Друтакарма дас (Майкл А. Кремо).** Исследователь истории науки из Института Бхактиведанты (научно-исследовательского отделения Международного общества сознания Кришны). Автор многочисленных статей по ведическому подходу к проблемам окружающей среды, представленных на международных конференциях. Автор книг «Человеческая деволюция: ведическая альтернатива теории Дарвина» и «Запретная археология» (в соавторстве с Ричардом Л. Томпсоном). Читал лекции в Королевском институте Великобритании в Лондоне, в Российской академии наук в Москве и других исследовательских институтах и университетах по всему миру. Действительный член Общества истории науки, Ассоциации философии науки и Всемирного археологического конгресса. Родился в 1948 году. В 1976 получил духовное посвящение от Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады.



**Курма дас.** Один из ведущих в мире пропагандистов чистой вегетарианской кулинарии. Прозванный «австралийским гуру вегетарианства», Курма уже более тридцати пяти лет пишет кулинарные книги, обучает студентов и ведет международные телевизионные шоу. Революционная кулинария Курмы продолжает разрушать устаревшие представления о том, что вегетарианская пища безвкусна. Он

живет в Перте, Австралия.

Блестяще изложенные рецепты в книгах Курмы (всего таких книг четыре) уносят читателя в путешествие по миру вкусов и кулинарных традиций. Также он выпустил два комплекта открыток с рецептами: «Вегетарианские блюда за несколько минут» и «Готовим с Курмой». За информацией обращайтесь на сайт [www.kurma.net](http://www.kurma.net).



**Бхутатма дас (Остин Гордон),** доктор философии, профессор кафедры политической философии Калифорнийского государственного университета, специалист по СМИ. Получив в 1971 году посвящение у Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, семь лет путешествовал по Индии и Дальнему Востоку, изучая духовные традиции и медитацию. Позднее работал в службе по связям

с общественностью ИСККОН. Помимо статей по своей академической специальности, Бхутатма дас написал (в том числе в соавторстве) несколько книг, посвященных восточной философии. Среди них «Возвращение: наука реинкарнации», «Повторяйте и будьте счастливы» и «Око бури: сила непоколебимого ума».

# Содержание

Введение	7
<b>1</b> Здоровье и вегетарианское питание	9
<b>2</b> Скрытая стоимость мяса: миф о дефиците	21
<b>3</b> Мясная индустрия и сострадание	31
<b>4</b> Карма и перевоплощение души	43
<b>5</b> Не только вегетарианство	51
<b>6</b> Высший вкус	59
<b>7</b> Рецепты	71
<i>Азиатский ланч</i>	75
<i>Индийский обед</i>	83
<i>Ближневосточный пир</i>	95
<i>Европейский зимний банкет</i>	105
<i>Латиноамериканский фуршет</i>	113
<i>Греческий обед</i>	121
<i>Легкий и здоровый званый ужин</i>	129
<i>Вегетарианские блюда со всего света</i>	139
Глоссарий	161
Заключение	167
Об авторах	171

УДК 641/642

ББК 36.997

В93

**Высший вкус** / [Бхутатма дас (д-р Остин Гордон), Курма В93 дас, Друтакарма дас (Майкл А. Кремо), Е.С. Мукунда Госвами]. — М.: The Bhaktivedanta Book Trust, 2009. — 176 с.

ISBN 978-5-902284-18-5

Книга-путеводитель по миру вегетарианской кухни. Здесь показаны все преимущества вегетарианского питания, а также собраны лучшие вегетарианские рецепты со всего мира. Для широкого круга читателей.

**УДК 641/642**

**ББК 36.997**

*Духовно-просветительное издание*

## **ВЫСШИЙ ВКУС**

Формат издания 84×108/32.

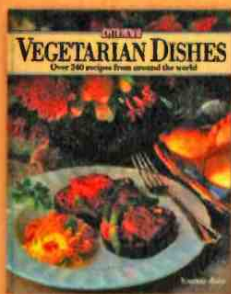
Тираж 50 000 экз. Заказ № 0906810.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

# Книги Курмы даса

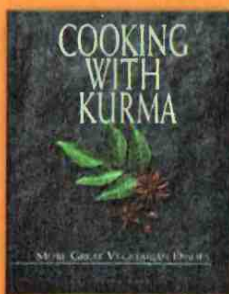
(на английском языке)



## Great Vegetarian Dishes

(«Самые вкусные вегетарианские блюда»)

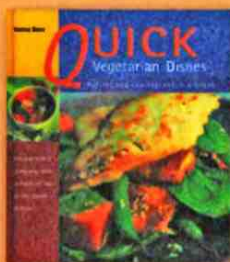
За четырнадцать лет этот бестселлер издавался семь раз. Настоящая книга всех вегетарианцев XXI века. Классика жанра!



## Cooking with Kurma

(«Готовим с Курмой»)

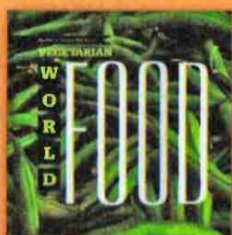
Вам нужно приготовить легкий ужин? Или званый обед из двенадцати блюд? В любом случае эта книга станет незаменимой помощницей.



## Quick Vegetarian Dishes

(«Вегетарианские блюда на скорую руку»)

Познакомившись с коллекцией быстрых вегетарианских блюд от Курмы, вы забудете, что такое часами стоять у плиты.



## Vegetarian World Food

(«Вегетарианские рецепты со всего мира»)

В своей новой книге Курма собрал для вас рецепты вегетарианских деликатесов со всех уголков света. Экзотические овощные блюда, не менее экзотическая выпечка, яркие десерты и еще много шедевров от кулинарных мастеров нашей планеты.

По всем вопросам приобретения обращайтесь на официальный сайт Курмы: [www.kurma.net](http://www.kurma.net)

Также эти книги можно заказать на сайтах [www.krishna.com](http://www.krishna.com) и [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Вы можете задать любой вопрос по вегетарианству и рецептам по адресу: [kurma@pamho.net](mailto:kurma@pamho.net) или на сайте [www.kurma.net](http://www.kurma.net)



**Высший вкус** проведет вас по удивительному миру изысканной вегетарианской кулинарии... к высшей цели. Вы узнаете об экономических преимуществах питания в гармонии с природой, поймете его пользу для здоровья, а также этическую и духовную ценность. С помощью этой книги вы сможете существенно улучшить свою жизнь, сменив образ питания.

«Международное общество сознания Кришны взяло на себя благородную миссию: рассказывать людям, что вегетарианская пища полезна, вкусна и просто радует глаз».

— Скотт Смит, «Vegetarian Times»

«Если кто-то хочет спасти планету, то всё, что для этого нужно, – это бросить есть мясо. Это самое важное, что можно сделать в жизни. Если задуматься, это просто невероятно! Вегетарианство одним махом решает столько проблем: плохая экология, голод, жестокость».

— Сэр Пол Маккартни

На основе учения  
Его Божественной Милости  
А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады,  
ачарьи-основателя Международного  
общества сознания Кришны

ISBN: 978-5-902284-18-5



9 785902 284185