

Библиотека вегетарианской кухни

Царский пир  
всем по карману  
выпуск 1

дивья лила деви даси

## “Ароматы Индии”

От издателей

Чего Вы ожидаете, дорогой читатель, от поваренной книги? Калейдоскопа экзотических яств, для которых придется неделю собирать редкостные ингредиенты и затем часами сооружать из них замысловатые композиции? Унылого набора дежурных блюд из картошки, черствого хлеба и сковородки? Или может, гербария оздоровительных салатов из одуванчика, лебеды и прочего «подножного корма»?

Уверены, что не первого, не второго и не третьего. Скорее всего, Вы согласитесь, что пища должна быть простой — но без скудости, чуть экзотичной — но без излишеств, и, конечно, здоровой — но без самоистязания.

Именно такую книгу Вы и держите сейчас в руках. Ее автор, Дивья Ли́ла деви даси — одна из лучших кулинаров движения сознания Кришны. Несколько лет она обучалась секретам своего искусства у самых опытных индийских мастеров. По нашей просьбе Дивья Ли́ла отобрала для Вас тридцать два рецепта блюд, которые, как явствует из названия книги, действительно очень вкусны, оригинальны и разнообразны, а также просты в приготовлении и общедоступны. Но самое главное, они не содержат продуктов убийства животных и потому быстро улучшат Ваше здоровье, самочувствие и даже настроение!

Учитывая специфику российского рынка, автор сократила набор используемых пряностей и в ряде случаев предлагает им практичную замену. Для Вашего удобства все ингредиенты перечислены в порядке их использования в рецепте, а традиционные индийские названия блюд выделены курсивом. В конце книги приведен способ приготовления одного из часто используемых в ней компонентов индийской кухни — топленого масла гхи, которое придает блюдам удивительный аромат и повышает их питательную ценность, а также описание некоторых редких пряностей.

В скором будущем Вас ждет знакомство с новыми выпусками «Библиотеки вегетарианской кухни», посвященными вегетарианским традициям разных стран мира, в том числе и России. Надеемся, что к тому времени «Царский пир» уже займет прочное место на Вашей кухне рядом с тетрадкой любимых маминых и бабушкиных рецептов.

Если же Вы захотите углубить свое знание кулинарных традиций Индии, то сможете приобрести книгу «Ведическое кулинарное искусство», любые использующиеся в ней экзотические пряности, а также 3-х часовой видеогид «Путешествие в страну вкусов», заказав бесплатный каталог по адресу:

125184, Москва, а/я 17 или

125184, Москва, Хорошевское шоссе, 8/3, магазин «Книга-почтой»

телефон для справок: (095) 945-48-12

## Предисловие

Современное общество находится во власти величайшей иллюзии. Мы думаем, что не можем жить без мяса...

Мясо стало символом нашего благополучия и процветания. Считается, что его потребление повышает уровень жизни людей. Но упрямые факты говорят об обратном — мясоедение наносит колоссальный вред телесному и психическому здоровью человека и разрушительно сказывается на всем обществе в целом.

То, что Россия слепо копирует “мясную культуру” Запада, не может быть поводом для радости. Напротив, необходимо всеми силами противостоять натиску пропаганды мясоедения, ведь именно под ее влиянием люди закрывают глаза на те опасности, которые таит в себе употребление мяса в пищу.

В погоне за наживой дельцы проводят одну рекламную кампанию за другой, чтобы любой ценой повысить в обществе спрос на мясные продукты, и в конце концов так сбивают нас с толку, что мы и впрямь начинаем верить, что без плоти убитых животных невозможно прожить и дня! Но, несмотря на то, что воротилы большого бизнеса продолжают безжалостно насаждать догмы о необходимости мяса, в Америке и Европе появляются миллионы разумных людей, которые на деле убеждаются в противоположном. Численность вегетарианцев в этих странах увеличивается фантастически быстро, особенно среди молодежи. Так, в Англии каждую неделю вегетарианцами становятся 5000 человек, а в США исключительно вегетарианский образ жизни ведет около восьми миллионов американцев, и число это стремительно возрастает.

Вегетарианцами были и многие известные люди прошлого. Среди них — Пифагор, Плутарх, Платон, Лев Толстой, Ганди, Леонардо да Винчи, Будда, Джордж Бернард Шоу и Анни Безант. Из знаменитостей нашего времени убежденными вегетарианцами являются Мадонна, Пол и Линда МакКартни, Джордж Харрисон, Дэнис Уивер, манекенщицы Брук Шилдс и Кристин Бринкли, а также лауреат Нобелевской премии писатель Исаак Сингер и выдающийся религиозный деятель А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.

Этот список продолжают спортсмены — чемпион мира по борьбе в 1981 г Крис Кэмпбелл, чемпион мира по боксу Аарон Прэйор, чемпион мира по бегу на 400 метров с препятствиями Эдвард Моузес, чемпион Олимпийских игр по лыжным гонкам Энтон Иннэвер, олимпийский чемпион в беге на марафонскую дистанцию Робертс де Костеллс, борец Киллер Ковальский, а также вся бейсбольная команда “Сейбу Лайонз” (Япония), которая, перейдя на вегетарианскую диету, два года подряд удерживала золотую пальму первенства на чемпионате “Пасифик Лиг”. Сейчас весьма распространено заблуждение, что женщины могут безбоязненно есть мясо с низким содержанием жира и при этом не полнеть. Но даже мясо курицы или рыбы при усваивании большей частью преобразуется в жировые отложения. Удивительно ли, что такое огромное количество наших современниц страдает от избыточного веса?

У многих вегетарианок и в семьдесят лет на лицах нет ни одной морщинки — здоровое питание сохраняет их кожу свежей и молодой. Но женщины, упорно не желающие отказываться от мяса, такой “диетой” лишь засоряют капилляры, питающие кожный покров. Испытывая нехватку питательных веществ, кожа начинает отмирать и покрываться морщинами. Уже в 18—20 лет девушки замечают на своих лицах первые признаки старения и старательно маскируют их макияжем. Но это лишь усугубляет проблему — от косметики поры закупориваются еще плотнее и токсины уже не выводятся наружу. В результате морщин на лице становится все больше и больше.

Молочные и растительные продукты — наиболее приемлемая, естественная и здоровая пища для людей, о чем убедительно свидетельствует человеческая анатомия и физиология, а также опыт веков. Люди, употребляющие мясо, в среднем в полтора раза чаще страдают от сердечных приступов, чем вегетарианцы, получающие полноценную растительно-молочную пищу. А исследования онкологов показали, что у мясоедов намного выше риск раковых заболеваний, в особенности рака кишечника.

Кроме того, современные механизированные мясокомбинаты — это безумно расточительные

предприятия. На производство и переработку мяса приходится расходовать огромное количество воды, топлива и других ресурсов. Достаточно сказать, что для выращивания на убой и переработки туши одной-единственной коровы требуется столько же воды, сколько весит авианосец. А по данным крупнейшего в мире журнала вегетарианцев “Веджитериан Таймс”, потребление бензина в США снизилось бы на 60%, если бы все население этой страны перешло на вегетарианскую диету. Помимо всего прочего, деятельность мясокомбинатов приводит к ужасающему загрязнению рек, водоемов и даже подземных грунтовых вод.

Исследования ученых факультета сельскохозяйственных наук Калифорнийского университета показали, что если бы люди должным образом возделывали все пахотные земли на планете, то Земля смогла бы прокормить в 10 раз больше человек, чем живет на ней в настоящее время. Но если бы при этом все перешли на вегетарианскую пищу, то пропитанием можно было бы обеспечить еще в 2—3 раза больше людей! Другими словами, несмотря на распространенное заблуждение, создаваемое и поддерживаемое массивным потоком дезинформации, проблемы нехватки продовольствия в мире просто не существует.

Истинными причинами нехватки пищи являются жадность и упадок нравственности в человеческом обществе. Движимые корыстью, земледельцы стараются возделывать лишь те культуры, которые пользуются спросом за рубежом и потому быстро приносят солидную прибыль — табак, сахарный тростник и сырье для производства спиртных напитков. Под поля для выращивания сои на корм мясному скоту вырубаются огромные лесные массивы. Таким образом, львиная доля плодородных земель планеты занята приносящими барыши, но фактически бесполезными культурами.

Подводя печальный итог, можно констатировать, что массовое потребление мяса наносит колоссальный ущерб экологическому состоянию Земли, усугубляет проблему голода на планете, подрывает экономику, здоровье и нравственные устои общества и постепенно делает людей невосприимчивыми к духовным ценностям. Вот такой ценой расплачивается человечество за колбасы, бифштексы и окорока!

Выход — в правильном выборе питания. Как сказал однажды по этому поводу Джордж Бернард Шоу: “Вы — то, что вы едите”. Поэтому первое, с чего нужно начать — это самому исключить мясо из рациона. Вместо него стол должна украсить полноценная пища из зерновых, молочных продуктов, фруктов и овощей, которые при умелом сочетании можно превратить в неисчерпаемое разнообразие блюд отменного вкуса и высокой питательной ценности, во всех отношениях превосходящих блюда из мяса.

Существует еще один удивительный, но неведомый для большинства современных людей аспект приготовления и приема пищи — духовный. В соответствии с учением священных писаний древней Индии — Вед, Бог является источником всей энергии в мироздании, в том числе и необходимого для растений солнечного света. Только благодаря Ему на Земле существует изобилие различных видов пищи. В Ведах говорится, что Земля, как мать, заботится обо всех своих детях — и о людях, и об их меньших братьях — и потому всегда щедро снабжает каждого необходимой пищей. Если же в мире и возникает нехватка продовольствия, причиной тому — человеческая жадность, проистекающая из духовного невежества и безбожия. Однако, согласно Ведам, любой человек, который ест только вегетарианскую пищу, с любовью и преданностью предложенную Богу, не только улучшает свое материальное положение, но и возвышается духовно.

Дорогой читатель! Серия книг “Царский пир всем по карману” — это подарок движения сознания Кришны. С ними Вы сможете научиться готовить удивительно вкусные вегетарианские блюда (не только индийские, но и привычные русские), а также, следуя древней ведической традиции, предлагать их Богу. Если “Ароматы Индии” придутся Вам по душе и Вы примете разумное решение стать вегетарианцем, то Вам не составит большого труда убедить других последовать Вашему примеру. Таким образом мирная армия сторонников “кухни без крови” будет непрерывно пополняться новыми единомышленниками, исполненными желания подарить людям высший вкус вегетарианства и тем самым избавить их от пагубного пристрастия к плоти убитых животных. Тогда их совместные усилия постепенно помогут России решить ее самые насущные задачи — стабилизировать экономику и улучшить здоровье россиян. Сделав вегетарианство своим образом жизни и помогая другим также встать на этот путь, Вы непременно принесете огромное благо и себе, и всему обществу в целом.

Мукунда Госвами,  
директор международной

## ХЛЕБ

### Простые индийские лепешки (чапати)

Это простой в изготовлении, вкусный и питательный хлеб. Для чапати требуется пшеничная мука из цельной пшеницы. Так как ее не всегда легко найти в продаже, стоит приобрести небольшую мельницу для помола зерна в домашних условиях. Если у вас нет возможности смолоть пшеницу, можно использовать обычную белую муку, добавив в нее немного отрубей или ржаной муки, или того и другого вместе. Чапати лучше готовить не заранее, а непосредственно перед подачей на стол.

2,5 стакана (250 г) муки из цельной пшеницы  
3/4 стакана чуть теплой воды  
1/2 ч. л. соли  
2-3 ст. л. растопленного сливочного масла

Насыпьте муку и соль в миску. Медленно влейте воду, помешивая одной рукой, чтобы вода равномерно впиталась в муку. Месите 6—8 мин, чтобы тесто стало достаточно мягким и эластичным. Накройте влажной тканью и оставьте на 30 мин.

Когда тесто отстоится, возьмите чугунную сковороду и поставьте на средний огонь. Пока прогревается сковорода, скатайте из теста 15 одинаковых шариков. Накройте их тканью.

Посыпьте мукой доску или стол. Возьмите один шарик, расплющите его в лепешку диаметром 5 см, затем раскатайте скалкой, чтобы получилась тонкая лепешка диаметром 14—15 см. Положите ее на сковороду. Через

2 мин, когда на поверхности лепешки начнут появляться светлые пузырьки, переверните ее на другую сторону. Можно осторожно вращать лепешку на сковороде рукой, чтобы она пропекалась равномерно и не подгорала. Через минуту снимите ее и положите прямо на огонь (на другую конфорку) той стороной, которая прожаривалась первой. Чапати вздуется, как шар. Переверните ее на другую сторону и через несколько секунд снимите с огня. (Для работы над огнем удобно использовать щипцы с широкими концами). Готовая лепешка должна быть полностью пропечена и покрыта с обеих сторон коричневыми пятнышками. Смажьте одну сторону чапати растопленным сливочным маслом.

Точно так же приготовьте остальные чапати. Сложите их стопкой и накройте чистой сухой тканью, чтобы сохранить теплыми.

### Сдобные лепешки

Если у вас нет муки для чапати, вы сможете приготовить эти очень вкусные сдобные лепешки из продуктов, которые всегда есть под рукой.

4 стакана (400 г) белой муки  
1/2 ч. л. соды  
1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. сахара  
50 г сливочного масла  
1,5 стакана простокваши

Просейте муку вместе с содой в миску. Добавьте соль и сахар. Размешайте. Вотрите масло в муку. Затем влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания смазывайте руки растительным маслом — тесто будет более эластичным и мягким. Для замеса достаточно 6

мин. Теперь скатайте из теста шарики диаметром около 5 см и накройте их тканью. Поставьте чугунную сковороду на средний огонь. Пока сковорода прогревается, начните с помощью скалки раскатывать лепешки диаметром около 15—17 см. Положите одну лепешку на горячую сковороду и накройте крышкой. Под крышкой тесто поднимется, лепешка станет пышной и хорошо пропечется. Следите, чтобы она не подгорела, пока вы раскатываете другие лепешки. Вращайте лепешку рукой, чтобы она равномерно пропекалась. Через 2—3 мин ее можно перевернуть и опять накрыть крышкой. Когда лепешка пропечется с другой стороны, снимите ее, а на сковороду сразу же положите следующую.

### **Жареные пышные лепешки (бхатуры)**

Тесто почти такого же состава, что и в предыдущем рецепте, только без масла, зато лепешки обжариваются в топленом или подсолнечном масле. Бхатуры имеют привлекательный вид и очень сытны. Две такие лепешки с вареньем к утреннему чаю — и вы будете вполне удовлетворены. К обеду достаточно подать одну бхатуру.

4 стакана (400 г) белой муки  
1/2 ч. л. соды  
1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. сахара  
1,5 стакана простокваши  
2 ч. л. семян кунжута (не обязательно)  
2 ч. л. семян калинджи, по-русски чернушка (не обязательно)  
топленое, подсолнечное или кукурузное масло для обжаривания

Просейте муку вместе с содой в миску. Добавьте соль и сахар. Размешайте. Влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания чаще смазывайте руки растительным маслом — тесто не будет прилипать к рукам и станет эластичным. Оно должно получиться таким мягким, чтобы лепешки из него можно было сделать даже вручную, без скалки. Месите в течение 6 мин. Тесто в этом рецепте, как и в предыдущем, отстаивать не следует.

Сначала скатайте из теста шары диаметром 5—6 см. Затем поставьте сковороду на средний огонь и положите в нее 3 столовые ложки топленого или подсолнечного масла. Пока оно прогревается, вы успеете раскатать первую лепешку.

Посыпьте стол мукой, возьмите один шарик теста, расплющите его, и если у вас есть семена кунжута и калинджи, посыпьте ими поверхность теста. Затем раскатайте его скалкой до лепешки диаметром около 15 см. Положите ее в разогретое масло и несколько раз поверните на сковороде рукой. Лепешка начнет вспухать на глазах. Через минуту—полторы переверните ее на другую сторону и жарьте точно так же, время от времени вращая.

Когда и вторая сторона поджарится, снимите готовую бхатуру со сковороды и поставьте ребром на дуршлаг, чтобы стекло масло. Таким же образом жарьте оставшиеся бхатуры, добавляя масло на сковороду по мере необходимости.

### **Соленые крекеры (маттхи)**

Эти крекеры просты в изготовлении и могут служить легкой закуской. Их можно подавать также вместо хлеба к супу. Если вы раскатаете тесто достаточно тонко, то маттхи получатся хрустящими и рассыпчатыми.

3 стакана (300 г) муки  
100 г сливочного масла  
3/4 стакана воды  
2 ст. л. простокваши  
1 ст. л. соли  
2 ст. л. семян кунжута или тмина

Просейте муку в миску. Масло нарежьте маленькими кусочками и разотрите с мукой. Медленно влейте холодную воду, одновременно помешивая муку правой рукой, чтобы вода

распределялась равномерно. Затем хорошо вымесите тесто.

Посыпьте стол мукой и с помощью длинной скалки раскатайте тесто тонко, как на лапшу, чтобы получился круглый пласт диаметром около 60 см. Смажьте поверхность пласта простоквашей, используя для этого кисточку или кусочек марли, и равномерно посыпьте солью и семенами кунжута или тмина. Затем ножом или специальным рифленным колесиком нарежьте на небольшие ромбики.

Разложите ромбики на противне и поставьте в предварительно прогретую духовку. Пеките на среднем огне 10—15 мин, время от времени поглядывая и вынимая готовые маттхи, которые приобрели золотистый цвет.

### **Треугольные пирожки с тыквой**

Это удивительно вкусные узбекские пирожки. Весной и летом, когда нет тыквы, можно приготовить начинку из картофельного пюре, добавив масло, соль, черный перец и кинзу.

200 г сливочного масла  
0,6 литра молока  
1 ч. л. соли  
500 г муки  
2 ст. л. простокваши или ряженки

Начинка:

1 кг тыквы  
2 ч. л. соли  
1/2 ч. л. черного перца  
1/4 ч. л. красного острого перца  
1 ст. л. сахара  
50 г растопленного сливочного масла

Возьмите 200 г сливочного масла и растопите в кастрюле. Влейте молоко, добавьте 1 чайную ложку соли и помешайте. Просейте муку в миску для теста, медленно влейте смесь масла и молока, помешивая другой рукой. Месите около 5 мин, при необходимости добавляя муку, пока не получится упругое эластичное тесто. Накройте чистой тканью.

Очистите тыкву и нарежьте ее мелкими кубиками (около 5 мм). Добавьте 2 чайные ложки соли и размешайте. Поместите в дуршлаг, чтобы стекал сок.

Разделите тесто на 20 частей и скатайте их в шары. Возьмите один шар, обваляйте его в муке и расплющите в лепешку диаметром 5 см. Затем скалкой раскатайте в тонкую лепешку диаметром около 16 см. Раскатайте таким образом все кусочки теста.

Переложите тыкву в миску, добавьте черный и красный перец, сахар,

50 г растопленного масла и перемешайте.

Возьмите лепешку, смочите края водой и положите на нее столовую ложку начинки. Распределите начинку в виде треугольника, углы которого отстоят от краев лепешки на 1 см. Теперь “спеленайте” этот треугольник: сначала сверните и положите на начинку одну свободную от начинки сторону лепешки, затем другую и третью. Защипните уголки у получившегося треугольника и, перевернув, положите на смазанный маслом противень. Точно так же подготовьте остальные пирожки. Смажьте их поверхность простоквашей или ряженкой.

Выпекайте в предварительно прогретой духовке, уменьшив огонь до среднего, пока пирожки как следует не подрумянятся. Вынимайте по одному по мере готовности.

## **РИС**

### **Отварной рис**

Это самый простой и быстрый способ приготовления риса. Такой рис обычно подают вместе с другими блюдами — с гороховым супом, тушеными овощами и приправой.

350 г риса  
2,5 л воды  
2 ч. л. соли  
1—2 ст. л. топленого или сливочного масла

Вскипятите в кастрюле 2,5 л воды с солью. Добавьте промытый и перебранный рис и оставьте кипеть на сильном огне в течение 10 мин. Проверьте рис на готовность, вынув одно зернышко и раздавив его между большим и указательным пальцами. Если зернышко разминается полностью, рис готов. Если же сердцевина твердая, варите еще несколько минут и снова проверьте на готовность. Откиньте готовый рис на дуршлаг и, когда стечет вода, переложите его обратно в теплую кастрюлю, в которой он варился. Добавьте масло. Рис лучше всего готовить непосредственно перед подачей и подавать горячим.

### **Рис с морковью, изюмом и курагой**

Такой рис выглядит очень привлекательно и порадует ваших гостей. Для этого блюда используется рис с длинными зернами — индийский или пакистанский рис басмати или другой хорошего качества. Однако, если вы не достанете риса с длинными зернами, готовьте из обычного.

350 г риса с длинными зернами  
50 г миндаля  
50 г желтого изюма  
50 г кураги (можно заменить черносливом без косточек)  
2 моркови средней величины  
2 ст. л. топленого масла  
0,7 л воды  
2,5 ч. л. соли  
3/4 стакана молока  
2 ч. л. сахара  
50 г растопленного сливочного масла

Переберите, промойте и замочите рис в холодной воде на 20 мин. Вскипятите немного воды, опустите в нее на полминуты миндаль, откиньте на дуршлаг и подставьте под струю холодной воды. Теперь очистите миндаль от кожицы. Очищенный миндаль положите на противень и поставьте на некоторое время в разогретую духовку, чтобы он подсох и слегка подрумянился. Переберите изюм, промойте и откиньте на дуршлаг. Промойте и осушите курагу. Если курага крупная, нарежьте ее на кусочки. Очищенную морковь нарежьте кубиками.

Откиньте рис на сито и оставьте подсыхать. Нагрейте 2 столовые ложки топленого масла в небольшом котле или толстостенной кастрюле на среднем огне. Не доводя до появления дыма, положите в горячее масло морковь. Поджаривайте ее, помешивая, 1—2 мин. Добавьте рис и обжаривайте, помешивая, еще 3—4 мин. Затем влейте 0,7 л воды, всыпьте соль, слегка помешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого, закройте крышкой и варите 10—12 мин.

Вскипятите молоко и растворите в нем сахар. Откройте кастрюлю с рисом, осторожно влейте молоко через шумовку, равномерно распределяя по всей поверхности риса. Положите сверху изюм, курагу и миндаль. Закройте крышкой и варите на слабом огне еще 10 мин. Затем откройте крышку и оставьте на одну—две минуты, чтобы выпарилась лишняя влага. Снимите с огня, добавьте растопленное сливочное масло и осторожно перемешайте вилкой. Подавайте горячим или теплым.

## **СУПЫ И БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ**

### **Суп гороховый (дал)**

Для горохового супа лучше использовать расщепленный на половинки горох: он очищен от кожицы и быстрее варится. Горох лучше замачивать часа за два до приготовления. Если у вас нет каких-то специй из указанных в рецепте, готовьте без них.

200 г расщепленного гороха  
1,4 л воды  
1 ч. л. куркумы (если есть)  
2—3 лавровых листа  
1 стакан простокваши или сыворотки  
2 ст. л. топленого масла  
1,5 ч. л. тмина  
1/2 стручка острого зеленого или сухого красного перца  
(не обязательно)  
2 ч. л. соли  
1/4 ч. л. молотого черного перца

Тщательно промывайте горох до тех пор, пока вода не перестанет пениться. Откиньте на дуршлаг. Налейте в 3-литровую кастрюлю воду, положите горох, лавровый лист и куркуму. Доведите до кипения, снимите пену и варите с приоткрытой крышкой на умеренном огне. Через 40 мин проверьте готовность, взяв одну горошину и растерев между большим и указательным пальцами. Если горох сварился, снимите кастрюлю с огня, выньте лавровые листья и сбейте суп металлическим венчиком или миксером. Теперь добавьте простоквашу или сыворотку, размешайте, поставьте на огонь и доведите до кипения. Оставьте кипеть на медленном огне, пока вы обжариваете специи.

Для обжаривания специй лучше иметь небольшой металлический ковшик с ручкой (на 1—2 стакана воды). Положите в него 2 столовые ложки топленого масла и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, бросьте в него тмин и полстручка перца. Если вы используете индийский тмин, то его следует прожарить до темно-коричневого цвета. Красный сухой перец должен приобрести темную окраску. Теперь вылейте масло со специями в суп, добавьте соль, черный перец и размешайте. Снимите с огня, закройте крышкой и ненадолго оставьте, чтобы суп пропитался ароматом пряностей.

### **Суп гороховый с овощами (дал таркари)**

200 г гороха  
2 л воды  
2 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. куркумы (если есть)  
300 г очищенных и нарезанных кубиками овощей (морковь, цветная или обычная капуста, стручковая фасоль)  
1 ст. л. топленого масла  
2 ч. л. семян тмина  
1/2 стручка сушеного острого красного перца, разломанного на кусочки  
3—4 помидора, помытых и нарезанных на 8 долек каждый  
3 ч. л. соли  
1 ст. л. нарубленной зелени петрушки или кинзы

Переберите и промойте горох, слейте воду. Налейте в кастрюлю 2 л воды, положите горох, молотый кориандр, куркуму и поставьте на средний огонь. Когда закипит, снимите пену и оставьте кипеть на умеренном огне с приоткрытой крышкой 30 мин, пока горох не станет мягким.

Положите овощи и варите суп еще 10 мин. Тем временем подготовьте приправу. Подогрейте топленое масло на среднем огне в маленькой кастрюльке с ручкой или ковшике. Бросьте в горячее масло семена тмина и перец и обжаривайте 30—40 сек. Затем положите помидоры и жарьте, помешивая, 4—5 мин. Влейте приправу в суп и посолите. Помешайте, снимите с огня, накройте крышкой и ненадолго оставьте, чтобы суп пропитался ароматом специй. Подавайте со свежей зеленью петрушки или кинзы.

## Суп из чечевицы

200 г чечевицы  
1,6 л воды  
60 г сливочного масла  
2 ч. л. молотого кориандра  
200 г моркови, очищенной и нарезанной маленькими кубиками  
50 г корней сельдерея или петрушки, очищенных и тонко нарезанных  
50 г брюквы, очищенной и нарезанной кубиками  
50 г сливок или свежей сметаны (по желанию)  
2,5 ч. л. соли

Промойте и залейте водой чечевицу. Поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и варите 30 мин. Тем временем подготовьте овощи. Поставьте толстостенную сковороду на огонь, положите сливочное масло и, когда масло растопится, добавьте молотый кориандр и овощи. Поджаривайте, помешивая, 3 мин, затем добавьте 3 столовые ложки воды, закройте крышкой и тушите на небольшом огне 10—15 мин, время от времени помешивая и добавляя по необходимости воду, чтобы овощи не подгорели. Когда овощи станут мягкими, а чечевица сварится, добавьте овощи в суп. Заправьте сливками и солью, доведите до кипения и снимите с огня.

## Борщ

Это замечательное русское вегетарианское блюдо. Чтобы сделать борщ более питательным, можно приготовить его с белой или коричневой фасолью (100 г). Для этого промытую и перебранную фасоль нужно заранее замочить и отварить, а затем готовить борщ по рецепту в этом отваре.

2 большие (или 4 средней величины) свеклы, вымытые и очищенные  
60 г сливочного масла  
3—4 помидора, вымытых и нарезанных тонкими дольками  
2 ч. л. сахара  
2 л воды  
50 г корня сельдерея или петрушки, вымытого, очищенного и тонко нарезанного  
3 небольшие моркови, вымытые, очищенные и нарезанные кружочками  
1 небольшая брюква, вымытая, очищенная и нарезанная квадратиками  
600 г капусты, нарезанной квадратиками  
4 картофелины, вымытые, очищенные и нарезанные кубиками  
1 кислое яблоко (антоновка), очищенное и нарезанное квадратиками  
50 г щавеля, вымытого и нарезанного  
1 ст. л. желе из красной смородины или других кислых ягод (не обязательно)  
3 ч. л. соли  
2 ч. л. молотого кориандра  
250 г сметаны  
2 ст. л. нарубленных листьев петрушки

Одну большую свеклу (или 2 среднего размера) следует натереть на мелкой терке и залить кипятком вровень с натертой массой, довести до кипения, снять с огня и закрыть крышкой — пусть настаивается.

Вторую большую свеклу (или 2 среднего размера) нарежьте небольшими квадратиками толщиной 2 мм. Поставьте толстостенную сковороду на огонь с половиной масла (30 г). Когда масло растопится, положите в него свеклу и обжарьте ее на сильном огне в течение 3—4 мин. Затем добавьте помидоры, 2 чайные ложки сахара и тушите на слабом огне под крышкой, время от времени помешивая и добавляя по мере необходимости 1—2 столовые ложки воды, чтобы овощи не подгорели.

Возьмите 5-литровую кастрюлю, налейте 2 л воды и поставьте кипятить. Тем временем потушите в сковороде или небольшой кастрюле в оставшемся масле (30 г) корни сельдерея или петрушки, морковь и брюкву. Добавьте немного воды, чтобы коренья не пригорали, и закройте крышкой. Время от времени помешивайте. Когда вскипит вода в большой кастрюле, положите туда капусту и картофель и варите на среднем огне 15 мин. Затем добавьте тушеные свеклу, сельдерей, морковь и брюкву, нарезанное яблоко и листья щавеля, доведите до кипения и оставьте кипеть на слабом огне еще 10 мин.

Процедите через дуршлаг натертую и проваренную свеклу, как следует отожмите и влейте получившийся красный настой в борщ. Добавьте желе из красной смородины, соль и кориандр, помешайте и снимите с огня. Подавайте горячим, положив в борщ ложку сметаны и посыпав зеленью петрушки.

### **Молочный рисовый суп с тыквой**

500 г очищенной и мелко нарезанной тыквы  
1/2 л кипятка  
2 л молока  
100 г риса (с зернами средней величины)  
3—4 ст. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
50 г сливочного масла

Тыкву залейте кипятком, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь, прикройте крышкой и варите 15—20 мин.

Вскипятите 2 л молока и положите в него перебранный и промытый рис. Помешайте, доведите до кипения и варите на среднем огне с открытой крышкой в течение 20 мин.

Когда тыква сварится, разомните ее мягкой в воде, в которой она варилась, или взбейте миксером, чтобы получилось пюре. Переложите это пюре в молоко с рисом и размешайте. Добавьте сахар, соль, сливочное масло и снова помешайте. Варите еще минуты три — и суп готов.

### **Рис с горохом и овощами (кичри)**

Это очень вкусное и питательное блюдо. Его можно подавать на завтрак или обед с небольшим количеством простокваши и с лепешками чапати. В Индии кичри готовят из мелкой фасоли зеленого цвета, известной в России под названием «маш». Если у вас появится желание попробовать настоящий индийский кичри, постарайтесь найти маш на рынке, куда его завозят торговцы из Средней Азии, или в индийских магазинах.

200 г расщепленного гороха или маша  
2 л воды  
1 ч. л. куркумы (если есть)  
250 г риса  
2 ч. л. соли  
2 среднего размера картофелины, очищенные и нарезанные кубиками  
1/2 кг цветной капусты, помытой и разделенной на маленькие розетки (можно взять такое же количество обычной капусты, нарезанной кусочками размером 0,5x1,5 см)  
4 средних помидора, вымытых и нарезанных на 8 долек каждый

2 ч. л. семян тмина  
1/2 стручка острого свежего зеленого или сухого красного перца (по желанию)  
1/4 ч. л. молотого черного перца  
2 стакана сыворотки (можно заменить водой с лимонным соком)  
70 г сливочного масла  
1 ст. л. нарубленных листьев базилика (регана)

Положите в 3-литровую кастрюлю горох или маш и тщательно промойте его под краном, пока вода не станет прозрачной и не перестанет пениться. Залейте промытый горох двумя литрами воды, добавьте куркуму и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшите огонь, снимите пену и варите на медленном огне с приоткрытой крышкой.

Через 30 мин добавьте перебранный и промытый рис, соль, кубики картофеля, розетки цветной капусты, помидоры, тмин, перец, сыворотку и половину масла. Помешайте, доведите до кипения, помешайте еще раз, уменьшите огонь, закройте крышкой и варите до готовности (15—20 мин). Добавьте оставшееся масло, нарубленные листья базилика и осторожно перемешайте.

## ОВОЩИ

### Тушеные капуста и картофель (бандгобхи алу сабджи)

Если у вас нет необходимых для приготовления этого индийского блюда “сладких” специй, можно использовать вместо них те, которые более доступны: кориандр, семена укропа, фенхеля и тмина, а также острый стручковый перец. В этом случае сахар добавлять не следует.

600 г нашинкованной капусты  
2 гвоздики (по желанию)  
2 стручка кардамона  
1 ч. л. корицы  
4 ст. л. топленого или растительного масла  
6 средних картофелин, нарезанных кубиками  
1/2 ч. л. молотого имбиря  
1/2 ч. л. молотого красного острого перца  
1 ч. л. куркумы  
4 средней величины помидора, разрезанных на 8 долек каждый  
3/4 стакана воды  
1,5 ч. л. соли  
1/2 ч. л. сахара

Помойте капусту, нарежьте и оставьте подсыхать. Смелите гвоздику и кардамон в мелкий порошок и смешайте с корицей.

Нагрейте на среднем огне 3 столовые ложки топленого или подсолнечного масла в широкой низкой кастрюле или сковороде с высокими стенками. Положите картофель и жарьте, помешивая, пока картофель не подрумянится. Выньте картофель из кастрюли, положите в миску и отставьте в сторону.

Положите оставшееся масло (1 столовую ложку) в ту же кастрюлю, где жарился картофель, и, когда оно нагреется, бросьте в него имбирь, перец и куркуму. Через несколько секунд добавьте нашинкованную капусту и жарьте 5 мин, помешивая, чтобы капуста смешалась со специями и не подгорела. Добавьте нарезанные помидоры, обжаренный картофель, соль, сахар, воду и накройте крышкой. Тушите овощи на медленном огне, пока они не станут мягкими. Откройте крышку, всыпьте заранее подготовленные “сладкие” специи (корицу, кардамон и гвоздику) и осторожно перемешайте.

### Тушеные овощи, заправленные сметаной

4 ст. л. топленого или растительного масла  
1 ст. л. крупно размолотых семян кориандра  
1/2 стручка сухого острого красного перца  
2 лавровых листа  
3 картофелины средней величины, вымытые, очищенные и нарезанные кубиками  
200 г моркови, помытой, очищенной и нарезанной кубиками  
500 г капусты, нарезанной квадратиками  
300 г тыквы, очищенной и нарезанной кубиками  
300 г кабачка, очищенного и нарезанного кубиками  
200 г сметаны  
3 ч. л. соли  
2 ст. л. рубленых листьев петрушки

Нагрейте 4 столовые ложки топленого или растительного масла в кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте в горячее масло крупно размолотые семена кориандра, красный перец, лавровые листья и поджаривайте, пока перец и лавровый лист не потемнеют. Затем добавьте картофель и жарьте на сильном огне 5—6 мин, помешивая время от времени, чтобы картофель подрумянился равномерно.

Влейте 2 стакана воды, добавьте морковь и капусту, доведите до кипения и варите с закрытой крышкой на умеренном огне, иногда помешивая. Через 8—10 мин добавьте тыкву и кабачок, помешайте и варите еще 5—7 мин до полной готовности.

Заправьте овощи сметаной и солью, добавьте листья петрушки, перемешайте и снимите с огня.

### **Жареная цветная капуста, запеченная в сметане**

По этому рецепту можно готовить и другие овощи, такие как кабачок, тыква, баклажаны. Однако, в отличие от цветной капусты, эти овощи не жарят во фритюре, а режут на ломтики толщиной 5 мм, выкладывают на сковороду в один слой и обжаривают с обеих сторон в небольшом количестве масла до золотисто-коричневого цвета. Затем их, как и капусту, запекают в духовке под сметаной.

Масло, в котором обжаривалась цветная капуста, после использования надо процедить и хранить для следующей жарки во фритюре.

Если у вас нет куркумы и асафетиды, вместо них можно использовать молотый имбирь и красный перец, сладкий или острый.

0,5—1 л топленого или растительного масла  
(точное количество зависит от формы посуды для жарения)  
1 кг цветной капусты, помытой и разделенной на небольшие розетки  
1/4 ч. л. асафетиды  
1 ч. л. куркумы  
250 г сметаны  
1 ч. л. соли

В небольшую глубокую кастрюлю налейте масло в таком количестве, чтобы его глубина составляла не менее 7 см. Поставьте на средний огонь и, когда масло нагреется, начните опускать в него цветную капусту по одной розетке, пока они не покроют всю поверхность масла. (Если бросить сразу горсть овощей, то масло вспенится и перельется через край). Для равномерного обжаривания поворачивайте капусту шумовкой. Когда розетки станут золотисто-коричневыми, выньте их и откиньте на дуршлаг, чтобы стекло масло, а на их место опустите новые. Таким образом обжарьте всю цветную капусту.

Положите в низкую кастрюлю или сковороду 1 столовую ложку топленого масла и нагрейте на среднем огне. Всыпьте асафетиду и куркуму и сразу же положите обжаренную капусту. Перемешайте, снимите с огня, залейте сметаной и поставьте в заранее прогретую духовку. Запекайте на умеренном огне около 10 мин. Выньте из духовки, посыпьте солью и перемешайте. Подавайте с отварным рисом.

## **Картофельные оладьи**

8 картофелин среднего размера, помытых и очищенных  
топленое или растительное масло для обжаривания  
1,5 ч. л. соли

Натрите картофель на крупной терке. Поставьте сковороду (лучше — с тефлоновым покрытием) на средний огонь и положите в нее 2 столовые ложки топленого или растительного масла.

Возьмите в левую руку столовую ложку, зачерпните картофельную массу и поместите ее на ладонь правой руки. Распределите массу, примяв ее ладонью левой руки, чтобы получилась очень тонкая овальная лепешка. Прямо над сковородой переверните ладонь так, чтобы картофельная оладья, сохранив форму, оказалась на сковороде. Сделайте еще 2 оладьи и поместите их на сковороду. Обжаривайте с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Готовые оладьи снимайте и посыпайте солью.

подавайте отдельно как закуску, с томатной приправой.

## **Овощи в кляре (пакоры)**

Овощи, обжаренные в тесте, известны и в русской кулинарии. Однако в Индии тесто, в которое перед жарением обмакивают кусочки овощей, делают не из пшеничной, а из гороховой муки. В этом случае корочка на овощах получается хрустящей и нежной. Кроме того, блюдо приобретает дополнительную питательную ценность, так как горох содержит много белков. Гороховую муку можно приобрести в индийских магазинах или смолоть самим из сухого гороха на ручной или электрической мельнице. Попробуйте — результат окупит все ваши усилия!

Пакоры можно приготовить практически из любых овощей. Кабачки, тыква, баклажаны, батат нужно нарезать тонкими ломтиками (6 мм), а цветную капусту и брокколи — разделить на соцветия. Некоторые твердые овощи (морковь, картофель, крупные розетки цветной капусты) лучше предварительно отварить на пару до полуготовности.

Пакоры подают как закуску с яблочной или томатной приправой.

2/3 чашки (150г) гороховой муки  
1/2 ч. л. соды  
2 ч. л. соли  
2 ч. л. молотого кориандра  
1/2 ч. л. куркумы  
1/4 ч. л. асафетиды  
1 чашка (250 мл) холодной воды  
675 г нарезанных овощей  
топленое или растительное масло для обжаривания

Просейте гороховую муку в большую миску и добавьте пряности, соль и соду. Медленно вливайте холодную воду и взбивайте венчиком, пока не получится однородное тесто. По густоте оно должно напоминать тесто для оладьев.

Налейте топленое или растительное масло в маленькую стальную кастрюлю с ручкой в таком количестве, чтобы глубина слоя составляла не менее 7 см. Нагрейте масло на умеренном огне до такой температуры, чтобы брошенная в него капля теста немедленно всплывала на поверхность. Положите в тесто горсть нарезанных овощей. Один за другим вынимайте покрытые тестом кусочки овощей, слегка встряхивая, чтобы удалить лишнее тесто, и осторожно опускайте их в горячее масло. Жарьте пакоры несколько минут, поворачивая шумовкой по мере необходимости, пока они не зарумянятся и не станут хрустящими. Выньте и положите в дуршлаг, чтобы стекло масло. Точно так же поджарьте остальные кусочки овощей.

## **Овощные оладьи из гороховой муки (пудла)**

Выбор овощей для приготовления этой популярной в Индии и очень вкусной закуски ограничивается только вашим желанием и сезоном. Если у вас нет всех указанных специй —

используйте те, что есть.

200 г гороховой муки  
1 ч. л. молотого тмина  
1/4 ч. л. молотого черного перца  
1 ст. л. молотого кориандра  
1,5 ч. л. куркумы (не обязательно)  
1/4 ч. л. асафетиды (не обязательно)  
2 ч. л. соли  
200 г воды  
700 г овощей (картофель, морковь, тыква, кабачок, капуста, брюква, болгарский перец), натертых на крупной терке или очень тонко нашинкованных  
2 ст. л. нарубленной зелени (кориандра, петрушки или сельдерея)  
топленое или растительное масло для обжаривания

В большую миску насыпьте гороховую муку и добавьте специи и соль. Влейте воду и размешайте. Должно получиться очень густое оладьевое тесто. При необходимости добавьте еще немного гороховой или обычной муки, чтобы придать тесту нужную консистенцию. Затем положите в тесо овощи и зелень и тщательно перемешайте.

Нагрейте сковороду с 2 столовыми ложками топленого или растительного масла. Когда масло станет горячим, положите в него ложкой овощное тесто, распределяя таким образом, чтобы толщина оладьев составляла 7—8 мм. Одновременно на сковороде можно жарить 3—4 оладьи. Прожаривайте их с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Готовые оладьи складывайте в дуршлаг, чтобы стекли излишки масла.

Подавать пудлу можно с рисом и яблочной или томатной приправой.

### **Баклажаны с помидорами**

топленое или растительное масло для обжаривания  
3—4 зеленых сладких перца  
3 баклажана средней величины  
2 ст. л. топленого масла  
1/2 стручка свежего зеленого острого перца, нарезанного кольцами  
2 ч. л. молотого кориандра  
6—7 помидоров средней величины  
100 г изюма  
1,5 ч. л. соли

Поставьте литровую кастрюлю с ручкой на средний огонь и положите столько топленого или подсолнечного масла, чтобы глубина слоя составляла не менее 7 см.

Помойте и нарежьте сладкий перец небольшими полосками, а баклажаны — кубиками. Когда масло нагреется, возьмите в левую руку горсть нарезанного сладкого перца, а правой рукой возьмите из этой горсти 1—2 кусочка и опустите в масло (если вы положите в масло сразу горсть овощей, то оно вспенится и перельется через край). Продолжайте понемногу опускать в масло кусочки перца, пока они не покроют всю его поверхность. Поджаривайте, пока перец не зарумянится, затем выньте и положите в дуршлаг. После того, как весь перец будет обжарен, точно так же обжарьте кубики баклажанов. Жареные баклажаны положите отдельно.

Нагрейте 2 столовые ложки масла в глубокой сковороде или мелкой кастрюле с утолщенным дном. Бросьте в него острый перец и поджарьте. Добавьте молотый кориандр. Через несколько секунд положите помидоры, обжаренный сладкий перец, промытый и перебранный изюм и соль. Перемешайте и тушите на небольшом огне с открытой крышкой 7—8 мин. Затем добавьте баклажаны и, помешивая, готовьте еще 5—6 мин без крышки.

### **Картофельная подливка (карри)**

Эта подливка очень хорошо сочетается с простым отварным рисом. Если у вас нет тмина и куркумы, положите больше молотого кориандра. Можете добавить также молотых семян укропа.

3 ст. л. топленого или растительного масла  
1 ч. л. семян тмина  
1/2 ч. л. острого красного перца  
1 ч. л. куркумы  
6 средних картофелин, вымытых, очищенных и мелко нарезанных  
2 стакана воды  
1,5 ч. л. соли  
1/2 стакана простокваши или ряженки  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 небольшой огурец, очищенный и нарезанный маленькими тонкими ломтиками

В небольшой кастрюле разогрейте масло и поджарьте тмин. (Если вы используете индийский тмин, то жарьте его до коричневого цвета). Затем добавьте перец и куркуму. Помешайте и положите картофель. Жарьте 10 мин на сильном огне, помешивая. Налейте воду, всыпьте соль и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин. Добавьте простоквашу или ряженку и молотый кориандр. Помешайте и оставьте на слабом огне на 5 мин. Добавьте ломтики огурца и снимите с огня.

## ПРИПРАВЫ

### Яблочная приправа (себ чатни)

Индийские приправы — одновременно сладкие и острые на вкус. Они возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение и придают пикантность основным блюдам. Чатни подаются в небольших количествах (2—3 чайные ложки).

6 яблок средней величины  
4 ст. л. топленого или растительного масла  
1 ч. л. семян аниса  
1/2 стручка сухого острого красного перца  
5 гвоздик  
1 ч. л. молотого имбиря  
1/2 ч. л. корицы  
1 ч. л. куркумы (не обязательно)  
4 ст. л. воды  
4 ст. л. сахара

Помойте яблоки и очистите их от кожуры. Разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Затем нарежьте четвертинки поперек на кусочки толщиной 4—5 мм.

Нагрейте топленое масло в глубокой сковороде или мелкой кастрюле на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте в него семена аниса, перец и гвоздику. Помешайте и через 10 сек добавьте имбирь, корицу и куркуму. Вслед за ними сразу положите яблоки. Жарьте, помешивая,

5—6 мин, затем добавьте воду. Накройте крышкой и оставьте тушиться на медленном огне около 10 мин, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавьте сахар и помешивайте непрерывно 2—3 мин, чтобы приправа загустела. Снимите с огня и удалите гвоздику. Подавайте к отварному рису с пудлой или к бхатурам.

### **Томатная приправа (таматар чатни)**

8 спелых помидоров  
4 ст. л. воды  
2 ст. л. топленого или растительного масла  
2 ч. л. семян черной горчицы (не обязательно)  
1/2 стручка острого свежего зеленого или сухого красного перца  
5 гвоздик  
2 лавровых листа  
1 ч. л. семян тмина  
2 ч. л. молотого кориандра  
1/2 ч. л. корицы  
1/2 ч. л. молотого имбиря  
1 ч. л. соли  
4 ст. л. сахара

Сбланшируйте помидоры, очистите их от кожицы и, добавив 4 столовые ложки воды, разомните их деревянной или металлической мялкой в пюре.

В кастрюле среднего размера нагрейте масло на умеренном огне и бросьте туда семена черной горчицы. Закройте крышкой, чтобы семена не выпрыгивали. Когда они перестанут трещать, снимите крышку и положите перец, гвоздику, лавровый лист, семена тмина и жарьте, пока лавровые листья не потемнеют, а перец не подрумянится. Затем всыпьте молотый кориандр, корицу и имбирь. Добавьте томатное пюре и соль. Варите, помешивая, на медленном огне 20—30 мин, пока в приправе почти не останется жидкости.

Добавьте сахар, увеличьте огонь и варите еще 5 мин, постоянно помешивая. Снимите с огня, выньте гвоздику и лавровый лист. Томатную приправу можно подавать к отварному рису, картофельным оладьям, пакорам и другим блюдам.

### **Огуречная райта**

5 огурцов средней величины  
1,5 стакана простокваши или ряженки  
1,5 ч. л. соли  
1/2 ч. л. молотого черного перца  
1/4 ч. л. молотого острого красного перца

Помойте огурцы и очистите от кожицы. Разрежьте каждый пополам вдоль, а затем каждую половину еще на 4 части вдоль. Каждую из таких частей затем нарежьте тонко поперек.

Смешайте в миске простоквашу, соль, черный и красный перец. Добавьте огурцы. Райта обладает замечательным вкусом и хорошо освежает.

## **СЛАДОСТИ**

### **Морковь в молоке (гаджа кхир)**

1 л молока  
300 г очищенной моркови  
150 г сахара  
50 г обжаренного и мелко нарубленного миндаля  
1/2 ч. л. молотых семян кардамона

Налейте в кастрюлю молоко и поставьте кипятить. Натрите морковь на мелкой терке и положите в кипящее молоко. Варите на среднем огне, время от времени помешивая, пока смесь не

загустеет (около 30 мин). Затем добавьте сахар, миндаль и кардамон. Помешивая, варите еще 5 мин и снимите с огня. Это блюдо можно подавать теплым или холодным.

### **Сладкий рис (кхир)**

50 г обычного риса (с короткими зернами)  
2,5 л молока  
2 лавровых листа  
4—5 стручков кардамона  
150 г сахара  
1 капля камфорного масла  
щепотка черного перца

Переберите и промойте рис. Вскипятите молоко с лавровыми листьями и кардамоном, положите промытый рис и варите, помешивая, на среднем огне около часа, пока смесь не станет напоминать густые сливки. Добавьте сахар, каплю камфорного масла и щепотку черного перца и варите еще

3 мин. Выньте лавровые листья и кардамон. Подавайте комнатной температуры или охлажденным — чем кхир холоднее, тем он вкуснее.

Вариант: Вместо камфорного масла и перца можно добавить 1 каплю розового масла.

### **Халва из манной крупы (суджи халава)**

Это очень популярное в Индии праздничное блюдо. Оно готовится быстро из доступных каждому продуктов и является прекрасным десертом.

3 стакана (600 мл) воды  
1 стакан (200 г) сахара  
1 стакан (150 г) манной крупы  
100 г сливочного масла  
50 г изюма  
щепотка ванили

Смешайте воду и сахар в кастрюле и доведите до кипения на сильном огне. Затем уменьшите огонь до слабого. Растопите масло в небольшом котле, всыпьте манную крупу и жарьте, помешивая, на умеренном огне 15 мин, пока манка не станет золотистой. Добавьте изюм и жарьте еще 5 мин.

Затем, помешивая, осторожно и понемногу влейте в манку сироп и добавьте ваниль. Варите на медленном огне еще 3 мин, постоянно помешивая. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 5 мин.

### **«Просто чудо»**

120 г несоленого сливочного масла комнатной температуры  
2/3 стакана (60 г) сахарной пудры  
1,75 стакана (220 г) сухого молока  
1 ч. л. молока или сливок  
2 ст. л. рубленых грецких орехов или арахиса  
несколько капель ванильной эссенции или щепотка ванилина для ароматизации (по желанию)

Взбейте миксером в миске масло с сахарной пудрой, пока масса не станет мягкой и воздушной. Добавьте сухое молоко и 1 чайную ложку молока или сливок. Размешивайте руками до получения однородного теста. Добавьте орехи, ароматизатор и перемешайте.

Вымойте и вытрите насухо полотенцем руки, затем скатайте из получившегося теста 24 ровных шара. Эти конфеты можно хранить в холодильнике в герметичной упаковке до четырех дней. Подавайте охлажденными или комнатной температуры.

### **Песочные пирожные с яблоками**

300 г муки высшего сорта  
200 г сливочного масла  
200 г творога  
100 г сахара  
щепотка ванилина  
4 небольших яблока  
2 ст. л. джема

Просейте муку в миску и положите в него размягченное масло. Вотрите руками масло в муку. Затем добавьте творог, сахар, ванилин и смешайте. Месите несколько минут. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. Стаканом или формой вырежьте кружки диаметром около 6 см. Положите половину кружков на противень. Очистите яблоки и вырежьте сердцевину, не разрезая их. Затем разрежьте яблоки поперек на 5 колец каждое. Кольца яблок поместите на кружки теста, в центр положите немного джема и покройте оставшимися кружками теста. Защипните края и выпекайте в предварительно прогретой духовке до золотисто-коричневого цвета. Остывшие пирожные посыпьте сахарной пудрой.

## **НАПИТКИ**

### **Банановый нектар**

1 л молока  
1 молотый стручок кардамона  
щепотка корицы  
щепотка тертого или молотого мускатного ореха  
щепотка молотого кориандра  
1 большой спелый банан  
1/2 стакана (100 г) сахара  
2 ст. л. сливочного масла

Налейте молоко в кастрюлю, добавьте пряности и доведите до кипения. Разомните банан руками и добавьте его вместе с сахаром в молоко. Доведите до кипения и варите, помешивая, в течение нескольких минут. Затем уменьшите огонь и добавьте масло. Кипятите в течение 2 мин и снимите с огня. Подавайте горячим.

### **Сладкий напиток из простокваши (миттха ласси)**

1 л простокваши или ряженки  
3 стакана (600 мл) охлажденной кипяченой воды  
6 ст. л. сахара (или 5 ст. л. меда)  
1/4 ч. л. молотых семян кардамона  
кубики льда (по желанию)

Смешайте все компоненты, кроме льда, и сбейте их венчиком или миксером, пока напиток не вспенится. Подавайте ласси холодным, с кубиками льда. Это питательный и освежающий напиток.

### **Лимонный напиток (нимбу пани)**

1 л горячей кипяченой воды  
150 мл лимонного сока

1 ст. л. лимонной цедры  
4 ст. л. сахара  
щепотка соли  
ломтики лимона  
кубики льда

Смешайте с горячей водой лимонный сок, цедру, сахар и щепотку соли. Остудите до комнатной температуры. Подавайте с тонким ломтиком лимона и кубиками льда. Количество лимонного сока и сахара можно варьировать по вкусу.

## ТОПЛЕННОЕ МАСЛО (ГХИ)

Сливочное масло (несоленое) — от 1 до 5 кг.

Растопите масло в большой толстостенной кастрюле на среднем огне и доведите его до кипения. Когда на поверхности масла появится белая пена, уменьшите жар до минимума и оставьте кастрюлю открытой на огне. Время от времени снимайте твердые частицы, поднимающиеся на поверхность. Масло должно получиться прозрачным и иметь золотистый цвет. Если топить его на сильном огне или слишком долго, оно потемнеет и начнет издавать едкий запах. Твердые белковые частицы, снятые с поверхности, и осадок со дна кастрюли можно добавлять в другие блюда. Время приготовления масла зависит от количества, которое вы перетапливаете:

Количество масла	Время приготовления	Выход топленого масла
1 кг	1 час	800 г
2,5 кг	3 часа	2,2 кг
5 кг	5 часов	4,6 кг

## ОПИСАНИЕ РЕДКИХ ПРЯНОСТЕЙ

**Асафетида** — ароматическая смола корней *Ferula Asafoetida*. Придает супам и гороховым блюдам неповторимый вкус и запах. По вкусу напоминает чеснок и с успехом может его заменить. Предотвращает метеоризм (скопление газов в кишечнике) и облегчает переваривание пищи.

**Кардамон** — бледно-зеленые стручки растения семейства имбирных *Elettaria cardamomum*, применяются для придания приятного аромата сладким и молочным блюдам. Если по рецепту требуется молотый кардамон, нужно слегка потолочь стручки, извлечь из них семена и затем размолоть их.

**Куркума** — корень растения семейства имбирных *Curcuma longa*. В сушеном и молотом виде имеет ярко-желтый цвет. Применяется для окраски риса и тушеных овощей и придания им свежего острого аромата. Хорошо очищает кровь, улучшает пищеварение, излечивает язву, помогает при диабете и применяется как мочегонное средство.

Приобрести эти и другие экзотические пряности Вы можете, заказав бесплатный каталог по адресу:

125184, Москва, а/я 17 или  
125184, Москва, Хорошевское шоссе, 8/3,  
магазин «Книга-почтой»  
телефон для справок: (095) 945-48-12  
Подношение пищи Богу

Самым главным принципом при приготовлении пищи является чистота. Нельзя предлагать Господу что-либо нечистое, поэтому содержите свою кухню в чистоте и порядке. Прежде чем готовить, тщательно вымойте руки. В процессе приготовления еды никогда ее не пробуйте, поскольку вы готовите пищу для Кришны, и Он должен быть первым, кто насладится ей. Когда еда готова, положите небольшую порцию каждого блюда на тарелку, напиток налейте в чашку (причем никто другой не должен есть из этой посуды). Самый простой способ предложения пищи — просто сказать: «Мой дорогой Господь Кришна, пожалуйста, прими это скромное подношение». Помните, что истинная цель всей этой процедуры — показать вашу любовь и благодарность Господу, сама еда, которую вы предлагаете, имеет второстепенное значение. Если чувство любви и преданности отсутствует, подношение не будет принято. Господь полон в Самом Себе, Ему ничего не нужно. Это подношение — лишь средство выразить Ему нашу любовь.

Прежде чем убрать тарелку, следует три раза произнести: «Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе / Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе». После этого еду можно подавать на стол. Попробуйте осознать ее духовные качества, освобождающие от действия кармы. Но прежде всего — наслаждайтесь ею.

### АДРЕСА ДЛЯ СПРАВОК

АРХАНГЕЛЬСК		
ул. Дрейера, 17/1 тел.	45-42-08	
ВЛАДИВОСТОК		
ул. Руднева, 5-1 тел.	29-53-04	
ВЛАДИМИР		
ул. Николо-Галейская, 56/25	тел.	26-726
ЕКАТЕРИНБУРГ		
ул. Вилонова, 94/3	тел.	41-27-37
КРАСНОДАР		
Краснодарский край, станция Елизаветинская,		
ул. Степная, 418 тел.	50-16-94	
МОСКВА		
Хорошевское шоссе, д.8, кор.3, а/я 69 тел.	255-67-73	
МУРМАНСК		
ул. Фролова, 16 тел.	57-92-84	
НИЖНИЙ НОВГОРОД		
ул. Черниговская, 146	тел.	33-86-97
НОВОСИБИРСК		
ул. Колхидская, 19/1	тел.	41-04-65
ОМСК		
ул. 10-я Северная, 42	тел.	41-40-51
ПЕРМЬ		
ул. Верхнекурьинская, 12	тел.	33-57-40
РОСТОВ-НА-ДОНУ		
ул. Сарьяна, 84/1	тел.	51-04-56
САМАРА		
Аэропортовское шоссе, 122	тел.	22-87-87
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ		
ул. Бумажная, 17	тел.	186-72-59
СИМФЕРОПОЛЬ		
ул. Аральская, 55-82	тел.	22-51-16
СОЧИ		
Бытха, ул. Лесная, 81а	тел.	94-67-95
ТЮМЕНЬ		

ул. Челюскинцев, 36-11	тел.	26-46-84
ХАБАРОВСК		
Шефский проезд, 31	тел.	37-44-57
ДНЕПРОПЕТРОВСК		
ул. Исполкомовская, 56а	тел.	44-50-29
ДОНЕЦК		
Макеевка, ул. Рубенса	тел.	94-91-04
КИЕВ		
Зоряный пер., 16	тел.	433-83-12
ЛЬВОВ		
ул. Авроры, 4	тел.	33-31-06
ХАРЬКОВ		
ул. Верхнегиевская, 43	тел.	20-21-67
МИНСК		
ул. Павлова, 11	тел.	37-06-29
КИШИНЕВ		
ул. Анатол Попович, 13	тел.	55-80-99
АЛМАТЫ		
пер. Коммунаров, 5	тел.	35-38-30
ТАШКЕНТ		
ул. Червякова, 54	тел.	93-03-52
ТБИЛИСИ		
ул. Качарава, 16	тел.	62-33-26
ВИЛЬНЮС		
ул. Раугиклос, 23-1	тел.	23-52-18
КАУНАС		
пр. Саванорю, 37	тел.	22-25-74
РИГА		
ул. Кришьяна Барона, 56	тел.	27-24-90
ТАЛЛИНН		
ул. Линнамяе Тее, 11-97	тел.	59-75-69

## КАФЕ

Владивосток		
кафе "Гопал":		
Океанский пр. 10/12	тел.	26-89-43
ЕКАТЕРИНБУРГ		
кафе "Санкиртана":		
ул. Бардина, 33		
Мурманск		
кафе "Коладвипа": Мурманск-Кола,		
ул. Миронова, 7	тел.	22-404
Новгород		
кафе "Говинда":		
ул. Космонавтов 18/1	тел.	22-642
САМАРА		
кафе "Ганг":		
ул. Ленинградская, 69	тел.	49-52-62
кафе "Говинда":		
ул. Льва Толстого, 70		
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ		
кафе "Говинда":		
Английский пр., д. 58	тел.	113-78-96

УЛЬЯНОВСК  
ул.Глинки, 10