

Сатья дас

Сатья дас

ВЕДИЧЕСКАЯ КУХНЯ

ПИТАНИЕ В БЛАГОСТИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С21

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

дас, Сатья.

С21 Ведическая кухня. Питание в благости / Сатья дас. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 224 с. — (Веды. Наследие).

ISBN 978-5-17-096183-2

Сатья дас – популярный семейный психолог, лектор и ведический философ. Автор популярных семинаров «Философия счастливой жизни», «Нескучная семейная психология», «Нескучная ведическая кулинария», «Очарование женственности» и мужского семинара «Без соплей». А также шеф-повар самых известных ведических фестивалей в СНГ. С 2005 года ведет активную и успешную лекторскую деятельность, проводит мастер-классы по ведической кулинарии.

Ведическая кулинария в последнее время не случайно набирает все большую популярность. Являясь частью ведической культуры, основанной на ведах — самых древних священных писаниях, она сочетает в себе не только здоровые продукты, но и глубокое уважение к приготовлению и потреблению пищи. Рецепты Сатьи отличаются простотой и оригинальностью.

Познавая детали ведической культуры, вы найдете в книге не только рецепты на каждый день, но и интересные примеры десертов и праздничных блюд для красивого застолья.

Книга будет интересна не только почитателям ведической культуры или вегетарианцам, но и тем, кто хочет видеть на своем столе что-то оригинальное, здоровое и невозможно вкусное!

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-17-096183-2

© Сатья дас, текст, 2019
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Часть I. ЛЕКЦИИ</i>	7
1.1. О ведической кулинарии. Нюрнберг, Германия	9
1.2. Стереотипы про вегетарианство	68
1.3. Грамотный переход на вегетарианство	73
1.4. Умение готовить и мотивация для при- готовления пищи	78
1.5. Ребенок-вегетарианец	82
1.6. Как отмечать праздники в благости ..	87
1.7. Как очиститься	91
 <i>Часть II. РЕЦЕПТЫ</i>	 95
2.1. Проект «Кулинарная Вечность»	97
2.2. Рецепты ко дню экадаши	110
2.3. Фасоловый суп с рисом	136
2.4. Густой чечевичный суп с картошкой и цветной капустой	139

2.5. Суп карри с нутом	142
2.6. Итальянский суп	144
2.7. Дикий рис	152
2.8. Картофельные котлеты с сыром и зеленью	154
2.9. Домашний майонез	156
2.10. Цветная капуста и три соуса	158
2.11. Кулиш	161
2.12. Тушеные овощи в йогурте с кокосом	164
2.13. Чечевичные пакоры	167
2.14. Бездрожжевой Мега-хлеб	169
2.15. Чапати	172
2.16. Кофе	175
2.17. Кекс с финиками и орехами	177
2.18. Морковный торт	179
2.19. Чизкейк, ласси и халава	181

Часть I
ЛЕКЦИИ

1.1. О ведической кулинарии. Нюрнберг, Германия

Хочу сделать небольшое заявление. Буду очень рад получить от вас вопросы, потому что кулинарные встречи подразумевают некий интерактив, чтобы я делился тем, что вас интересует. Мы будем говорить о неких правилах, о технологических правилах, рецептах, каких-то принципах, ну и вообще просто обмениваться опытом.

Я повар, преподаватель кулинарии, часто работаю шеф-поваром на фестивалях. Я не люблю стационарные какие-то вещи, чтобы годами оставаться на одном месте. Мне становится немного скучно. А фестивали как раз то, что надо: приехал, побыл недельку или две, затем сменил точку. Поменялись люди, поменялись города, поменялись условия, и это всегда очень радует. Поэтому мы начнём с того, что обычно делают с самого

начала. В самом начале обычно задают вопросы: «Что же есть? Есть-то нечего!»

У начинающих вегетарианцев возникают некие проблемы, связанные с тем, как все это совместить, сколько раз есть и тому подобное. По большому счёту нет смысла что-то резко и принципиально менять. Можно просто от некоторых продуктов избавиться или просто заменить на более полезные. Я не рекомендую делать радикальные вещи. Например, еще вчера ты поедал что-то или кого-то, а сегодня ты мегасыроед с элементами пранопитания. Тут как бы чего не вышло. Может где-то головушку оторвать от переживаний, поэтому изобильное, разнообразное вегетарианское питание как нельзя кстати подходит для среднестатистического человека.

На чем нужно сделать упор, так это на бобовых! И, слава богу, их сейчас в изобилии. Что мне приходит в голову, кроме какой-то мегаэкзотики непонятной. Ну, обычный горох, это само собой, и, хотя его многие называют кормовым, тем не менее он достаточно вкусный. У меня, например, возникают очень приятные ассоциации с детством. Еще чечевицы сейчас, слава богу, много. Есть разноцветная, разная. Турецкий горошек — шикарный горох, наверное, один из самых вкусных. Его прелесть заключается в том, что он даже

не разваривается. Чтобы превратить его в пасту, его нужно молоть. Еще существует маш, он еще называется мунг. Это такие маленькие, кругленькие, зелененькие семена. То есть если чечевица плоская, как таблеточка, то маш маленький и кругленький. Из него можно варить супы всевозможные. Знающие люди их даже проращивают. Его замачивают по определенной технологии, меняют воду, он там настаивается и прорастает до пяти сантиметров. Это мегаисточник витаминов, в отличие от обычной пророщенной пшеницы. Ее проращивают так, чтобы она только проклюнулась на пару миллиметров, больше не надо, не рекомендуют. Маш прорастает сильнее, по пять сантиметров, а то и больше. Пророщенный маш, как правило, добавляют в салаты в различных ресторанах. Это источник витаминов. Но нас они интересуют именно как бобовые.

Я чуть не забыл про фасоль. Существует шесть миллиардов видов фасоли, выбирайте, какая вам больше всего нравится, она вся шикарная. Из неё делают супы и пюре. В сабджи очень хорошо добавлять фасоль или турецкий горох. Также из фасоли делают паштеты. Чечевичный паштет — это хит сезона, все просто в восторге от него. Делать мы его не будем. Но я вам расскажу рецепт, и вы сможете сделать

этот паштет. Чтобы его сделать, надо было неделю назад нам об этом подумать. Подготовиться, купить продукты и тому подобное.

Из турецкого гороха получается хумус. Его любят готовить ближневосточные друзья. Тоже очень полезная вещь. В принципе паштет можно сделать из любых бобовых. Что дают бобовые? Это огромное количество белка, который все так ищут. Я не скажу, что он очень сильно нужен, если только вы не бодибилдер. Его не так уж много надо обычному человеку. Несколько раз в неделю его кушать вполне достаточно. Также из турецкого гороха делается нутовая мука, её тоже можно добавлять и использовать. Во всевозможных клярах она очень хорошо звучит. Да и во многих ведических рецептах нутовая мука обозначается. Есть она в широком доступе или нет, не знаю. Я думаю, добыть можно все, что угодно. Только не мелите её в кофемолке, иначе испортите технику.

Что дальше? А дальше всевозможные крупы. Есть несколько мнений. Одни говорят, что крупы не очень хороши, не очень полезны. Другие без них жить не могут. Я вот отношусь ко второй категории людей. Чем меньше обработана любая крупа, тем она полезнее. Но, тем не менее, я предпочитаю гречку коричневую, жареную,

я не могу есть зеленую, она мне выносит мозг. Многие её замачивают, проращивают. Это для любителей здорового образа жизни. Я не настолько хочу быть здоровым, поэтому я ем обычную вареную гречку.

С рисом та же история. Мы все любим обычный белый рис. Сегодня мы его рассыпчатым будем готовить. Я с вами поделюсь несложными хитростями, при помощи которых вы всегда сможете добиться желаемого результата. Чем рис меньше обработан, тем лучше, то есть белый шлифованный рис — это не идеал здорового питания, но и не самое плохое, что есть. Употреблять рис нешлифованный и неочищенный значительно полезнее. Минус в том, что варится нешлифованный рис минут сорок, никак не меньше. Воды надо добавлять больше, и на вкус получается что-то наподобие перловки. Ничего с этим не поделать. Я всегда говорю: зачем покупать рис за такие деньги, чтобы при варке получить перловку? Лучше сразу сварить перловку. Кстати, сама перловка тоже шикарная вещь.

В любых кашах и крупах есть очень несложное правило: не жалейте сливочного масла. Любые каши очень хорошо сочетаются со сливочным маслом. Лично мой стандарт: на килограмм любой крупы минимум пачка (200–250 гр.) сли-

вочного масла. Если вы возьмете килограмм гречки, и с килограмма гречки у вас получится три литра, нужна пачка масла. Я не говорю вам, какими порциями вы должны готовить. Я говорю о стандарте. Если вы готовите полкилограмма, то нужно половину пачки сливочного масла и никак не меньше. Если вы пипеткой добавляете масло, все получится не очень вкусно, сами понимаете.

Далее хлебобулочные изделия. Что такое хлебобулочные изделия? Все знают, что хлебобулочные изделия — это изделия из хлеба и булок. Я шучу! Это не так. Всевозможные хлеба. В Германии огромное количество хлебов, немцы любят печь. Есть опять же некий стандарт. Зерно полезно, зерно надо есть. Особенно мужчинам нужно есть зерно, иначе они теряют силы. Даже если мужчина махровый сыроед, что тоже хорошо, то немного зерна тоже надо поклевать, иначе он приходит в бешенство, кушая одни бананы. Ничего с этим не поделать, мужчине нужна пища тяжелее, чем женщине. Женщине достаточно одуванчики погрызть, талию привести в порядок, и все. Мужчине надо как-то так, бронебойно.

Хлеба бывают нескольких видов. Начинается лестница видов с обычного белого, дрожжевого, сдобного теста. Вкусно — спору нет! Хруст фран-

цузской булки всем знаком и приятен. Но, надо понимать, чем оно белее, тем оно менее полезно. Увлекаться им, конечно, не стоит, хотя и полностью отказываться я бы не рекомендовал. Как можно улучшить ситуацию, не отказываясь целиком от дрожжевого хлеба? Начните смешивать! Половину белой муки и, например, ржаную муку или овсяные хлопья, отруби, солод, орешки. Есть масса вещей, которые могут продукт облагородить. Чисто ржаной хлеб будет выглядеть достаточно печально. Начните с добавления и понемногу увеличивайте количество отрубей и других добавок.

Следующим по полезности здоровью можем считать различные разрыхлители, например соду. Можно ставить хлеб на разрыхлителе. Эффект, конечно же, будет не такой, как от дрожжей. Он не поднимется так сильно. Вы уже не сможете загнать его в форму, но пальца на два легко поднимется. Кефир и сода, созданные друг для друга, дают подобный эффект. Та же самая система полезности: чем больше белого, тем менее радостно, чем больше разных наполнителей, тем лучше. Также существует еще более полезный хлеб! Просто на закваске. Но тут нужен определенный опыт. Если профессионально делать, то хлеб на закваске не сильно отличается от дрож-