

КЛАССИКА  
ДОКТОРА ТОРСУНОВА

# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ПИТАНИЕ  
В БЛАГОСТИ



МОСКВА

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Т61

**Торсунов, Олег Геннадьевич.**

Т61      **Вегетарианские рецепты. Питание в благодати / Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. : ил. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).**

ISBN 978-5-04-118733-0

Олег Геннадьевич Торсунов — писатель, кандидат медицинских наук, специалист по общественному здоровью — предлагает вашему вниманию книгу вегетарианских рецептов. В своей работе доктор уделяет большое внимание правильному питанию и здоровому образу жизни, рассказывает о гармоничном сочетании продуктов для поддержания хорошей формы. В книге представлено множество необычных рецептов, которые подарят вашему организму легкость и силу.

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-118733-0**

© Торсунов О., текст, 2021  
© Хаят М., иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Выражаю огромную благодарность Наталье Валентиновне Мусатовой и Алексею Александровичу Попову за составление данной книги, которая, несомненно, поможет многим людям улучшить свое здоровье с помощью правильного питания и сделать свою жизнь более насыщенной вкусами.*

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I .....	6
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В БЛАГОСТИ.....	15
РЕЖИМ ПИТАНИЯ .....	22
ПОРЯДОК ПРИЕМА ПИЩИ В ОБЕД, РАЗРАБОТАННЫЙ НАШИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ «АМРИТА» ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ РОССИИ .....	28
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ .....	33
ХАРАКТЕРИСТИКА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ .....	40
ПОСТЫ .....	69
РАЗДЕЛ 2 .....	79
ЗАВТРАК .....	86

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЕД .....	99
САЛАТЫ .....	99
НАПИТКИ .....	142
ОВОЩИ .....	171
КАШИ .....	201
СУПЫ .....	225
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА .....	248
ВЫПЕЧКА .....	281
УЖИН .....	290
КНИГИ И САЙТЫ .....	317



## РАЗДЕЛ I

Питание имеет огромное значение в жизни человека. Пища, которую мы едим, воздействует не только на наше физическое тело, но и на наше состояние сознания в целом. Это связано с тем, что пища действует на трех уровнях:

а) физическом — это первоэлементы, дающие рост и питание всем органам грубого тела;

б) психическом — вместе с едой мы «принимаем» различные чувственные ощущения, которые являются вкусом пищи, запахом. На этом же уровне происходит, во-первых, взаимодействие тонких тел ума человека и продуктов питания, а во-вторых, подпитка или корректировка качеств характера человека соответствующими

качествами характера продукта (по закону саманья — вишеши);

в) казуальном — пища несет в себе качества гун материальной природы. Поэтому посредством питания человек осознанно или неосознанно может усиливать влияние на него гун материальной природы.

«Мы являемся тем, что мы едим», — с точки зрения ведического знания, это очень справедливое утверждение. К этому можно добавить, что очень важное значение имеет то, когда, где и с кем мы едим. Зная, как человек питается, можно получить довольно четкое представление о его качествах характера, жизненных приоритетах, поведении, а также о болезнях, которые он уже переносит, или которым может подвергнуться со временем. Так, если человек питается в соответствии с ведическими нормами времени, количества и качества пищи, если он ест только освященную пищу, то можно с уверенностью сказать, что он находится в гуне благости. Типичными чертами характера такого человека будут дружелюбие, бескорыстие, желание помочь окружающим, скромность, внутренняя чистота, очень сильная этика, ненасилие, терпимость, правдивость. Такие люди склонны заниматься самоосознанием (искать причины своих проблем в себе, а не во внешнем мире) и духовной практикой. Теперь поговорим о том, как наша привычка кушать связана с характером и отношением к жизни. Смещение основного количества пищи на вечернее время указывает на сильный крен в сторону привязанности к внешним вещам, плодам своего труда, склонности искать проблемы в окружающих, а это — признаки сильного влияния гуны страсти. Когда мы говорим о пище, то чаще характеризуем ее как вкусную или невкусную, то есть питание напрямую связано с понятием «вкус». Вкус (раса) связан с воздействием

на чувства и прану. Вкус на самом деле является насыщением тонкого тела. Мы живем в уме, эмоционально сильно расходуем ум и чувства — истощается сила ума, поэтому хочется покушать. Таким образом, желание кушать исходит от ума, а не от грубого физического тела, для которого в сутки достаточно столько пищи, сколько помещается в двух ладонях. Именно уму требуется разнообразная, вкусно приготовленная и эстетично оформленная пища. В зависимости от того, какие черты характера расходует человек, можно определить то, какую пищу он любит. По пристрастию к конкретным вкусам также можно обусловить проблемы человека. Рассмотрим это более подробно. Ниже представлены определенные выводы, к которым я пришел, проводя исследования по поводу связи вкусов со временем приема и характерами.

**1** **СЛАДКУЮ ПИЩУ** лучше всего кушать с 6 до 9 утра. Желание есть сладкое в это время означает оптимизм и склонность к прогрессу. В это время энергия поднимается вверх. Желание есть сладкое в обед означает, что человек привык жить за чужой счет. Увлечение сладкой пищей в обеденное время снижает оптимизм, защитные силы организма, способствует развитию хронических болезней, так как сладкий вкус, употребляемый в это время, сильно увеличивает апана ваю. Если человек любит поесть сладкое вечером, значит, он разочарован в жизни, не способен поддерживать оптимистичное настроение. Сладкое на ночь ведет к гормональным нарушениям (особенно у женщин), нарушению обмена веществ, лишнему весу, депрессии, так как от сладостей на ночь деструктивная энергия опускается вниз. При переедании сладкого на ночь следующий день для человека просто потерян; он не сможет вовремя встать, будет вялым и несобранным.

**2 ВЯЖУЩИЙ, ИЛИ ТЕРПКИЙ, ВКУС** характерен для зерновой пищи, некоторых овощей. Если человек ест терпкую (вяжущую) пищу в обед, это помогает накоплению в организме праны, дает ему способность трудиться и не уставать. То же самое можно сказать про зерна. Замечено, что желание есть много мучной (зерновой) пищи утром говорит о сильном психическом напряжении человека, которое чаще всего проистекает от жадности, стремления к деньгам, накопительству. Жадный человек также очень любит жирную пищу. Употребление зерновой пищи с утра ведет к износу организма, снижению иммунитета, вялости, разбитости, а вечером — к перенапряжению из-за избытка праны, невозможности расслабиться и, как следствие, к курению. Подобные закономерности существуют и при употреблении слишком рано или слишком поздно пищи, обладающей терпким вкусом.

**3 ПИЦА С КИСЛЫМ ВКУСОМ.** съеденная в обед, обладает способностью снимать психическое напряжение, способствует усилению огня пищеварения и лучшему усвоению продуктов. Утром кислый вкус повышает психическую чувствительность: человек становится нервным, эмоциональным. Съеденная рано утром, кислая пища на уровне грубого тела способствует развитию аллергических реакций и воспалительных процессов. Употребление пищи кислого вкуса вечером свидетельствует об обидчивости; такая пища отягощает прану и расстраивает организм, вызывает плохие мысли, мнительность.

**4 ОСТРЫЙ ВКУС** в обед дает активность, огненную природу, способность добиваться успеха, склонность глубоко постигать жизнь и ее законы. Пристрастие к острой пище с утра говорит о едкости ума, язвительности, склонности остро замечать недостатки окружающих. Часто такие изъяны характера в сочетании с острой пищей приводят

к различным заболеваниям пищеварительной системы (острый панкреатит, холецистит, язвенная болезнь желудка и т. д.). Употребление острого вкуса по вечерам приводит к заторможенности, снижению способности сконцентрироваться, психическому напряжению и раздражительности.

**5 СОЛЕННЫЙ ВКУС** лучше всего употреблять в обеденное время, тогда он оказывает тонизирующее воздействие на прану, дает способность долго трудиться без усталости. Чрезмерное употребление соленого вкуса по утрам вызовет сильное перенапряжение организма, склонность к гипертонии, болезням нервной системы. Если есть стремление трудиться с настроением на быстрое достижение результата, то обычно это вызывает вредную привычку поесть соленого на ночь. Соленый вкус сильно тонизирует, поэтому при употреблении его в вечернее время увеличивается психическое напряжение, нарушается ночной отдых. Сон такого человека будет прерывистым и чутким. Все это приводит к снижению защитных сил организма и нервному истощению.

**6 УПОТРЕБЛЕНИЕ ГОРЬКОГО ВКУСА** в обеденное время ведет к увеличению психической способности преодолевать трудности. Тот, кто склонен есть горькое с утра, боится трудностей, легко впадает в депрессию и будет подвержен болезням, связанным с надрывом. Человек, погруженный в горе, будет склонен употреблять горькое по вечерам.

Теперь поговорим об особенностях питания, связанных с различными факторами нашей жизни. В здоровом питании должны присутствовать все шесть вкусов. Однако количественное преобладание какого-то одного или нескольких вкусов будет зависеть от многих причин. Так, например, на рацион питания влияет местность и климатические условия жизни:

МЕСТНОСТЬ С ВЛАЖНЫМ И ЖАРКИМ КЛИМАТОМ (НАПРИМЕР, СОЧИ) РОЖДАЕТ СКЛОННОСТЬ БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИЙ ВКУС. ОБЫЧНО В ТАКИХ МЕСТАХ ЛЮДЯМ НРАВИТСЯ «СЛАДКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»;

ЗАСУШЛИВЫЙ И ЖАРКИЙ КЛИМАТ ПОРОЖДАЕТ ОСТРЫЙ ВКУС, ВОТ ПОЧЕМУ В ИНДИИ, МОНГОЛИИ, МЕКСИКЕ ТАК ЛЮБЯТ ОСТРУЮ ПИЩУ;

УМЕРЕННО ВЛАЖНЫЙ КЛИМАТ ДАЕТ ПРИСТРАСТИЕ К КИСЛОМУ И СОЛЕНОМУ ВКУСУ. ПОЭТОМУ В РОССИИ ТАК ПОПУЛЯРНЫ ЗАСОЛКА И КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ;

УМЕРЕННО ЗАСУШЛИВЫЙ КЛИМАТ ДАЕТ ПРЕОБЛАДАНИЕ ТЕРПКОГО И ГОРЬКОГО ВКУСА. НАПРИМЕР, САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ ТИБЕТА (ГИМАЛАИ) БЛЮДО – ТСАМПА – ЖАРЕННЫЙ В ТОПЛЕННОМ МАСЛЕ ДРОБЛЕННЫЙ ЯЧМЕНЬ С ЧЕРНЫМ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ.

Вкусы и рацион питания меняются в соответствии со сменной времен года:

ЛЕТОМ НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ ИЗБЫТКА СОЛЕННОЙ, КИСЛОЙ И ВЯЖУЩЕЙ ПИЩИ; ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ СЛАДКАЯ, ГОРЬКАЯ И НЕСКОЛЬКО ОСТРОВАТАЯ, БОГАТАЯ СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ, БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ХОЛОДНЫМИ И ЖИДКИМИ;

ОСЕНЬЮ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ СЛАДКАЯ, ГОРЬКАЯ, ВЯЖУЩАЯ, ЖИРНАЯ, СУХАЯ И ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАЕМАЯ;

ВЕСНОЙ В РАЦИОНЕ ПРЕОБЛАДАЮТ КИСЛЫЙ, СОЛЕННЫЙ И ОСТРЫЙ ВКУСЫ, ЕДА И ПИТЬЕ НЕ ДОЛЖНЫ СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВ;

В ХОЛОДНОЕ И В ДОЖДЛИВОЕ ВРЕМЯ ГОДА В РАЦИОНЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО СОЛЕНОГО, КИСЛОГО И СЛАДКОГО ВКУСОВ, ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ГОРЯЧАЯ И ЖИРНАЯ;

ЗИМОЙ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ КАЛОРИЙНОЙ, СОГРЕВАЮЩЕЙ И ЖИРНОЙ. В ЗИМНЕМ ПИТАНИИ В ХОЛОДНОМ КЛИМАТЕ НЕОБХОДИМО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ТАКИМ ВКУСАМ, КАК ОСТРЫЙ, КИСЛЫЙ, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ СИЛЬНО ВОЗРОСШУЮ ДОШУ ВАТУ. ЭТИ ОСОБЕННОСТИ СВЯЗАНЫ С СЕЗОННЫМ УВЕЛИЧЕНИЕМ ДОШИ ВАТЫ.

Теперь поговорим о связи вкуса с психической энергией. Вкусная пища дает способность быть сильным и здоровым. Иными словами, если человек ест то, что ему нравится, он будет иметь силу. Однако не всякая сила дает здоровье. Физическая и психическая сила, которую человек получает от пищи, зависит от тех гун материальной природы, которые преобладают в этой пище.

**1** Питание в благости продлевает активное долголетие, очищает ум и разум, дает положительную психическую

силу, увеличивает чувство счастья и спокойствия. Благостная пища развивает в человеке способность бороться с ложным эго.

**2** Страстная пища дает силу для достижения успеха. В результате наполнения психики энергией страсти уменьшается свободное время, счастье, долголетие, нарушаются отношения с родственниками.

**3** Невежественная пища дает силу наносить вред другим людям. Человек полностью разрушает здоровье, отношения с людьми, у него появляются пессимизм и вредные привычки. Мясо и рыба относятся к невежественной пище. Достаточно просто поесть ее, и от человека исходит энергия, наносящая вред окружающим. Мясо увеличивает в характере человека грубую праническую силу, умножает эгоизм, гордыню. Увлекающемуся мясом человеку очень трудно работать над своими чертами характера. В животном мире мясом питаются хищники. Человек, увлекающийся мясом, тоже приобретает склонность быть агрессивным. К невежественной пище относятся также яйца, чеснок, лук, хрен, грибы (в том числе и дрожжи), чай (зеленый и черный), кофе, цикорий, хмель, алкоголь, в какой-то степени — красный перец.

Оплодотворенные яйца — тоже продукт убийства. Если яйца не оплодотворены, то они от этого благостнее не становятся. Яйца созревают в органах, связанных с нижними психическими центрами. Поэтому они несут в себе энергию, отражающую характер нижних центров, — это оскверняет сознание. Употребление чеснока увеличивает в характере гневливость, непреклонность, гордыню. Лук опускает жизненную энергию в нижние психические центры, что приводит к похотливости. Хрен делает

характер неуправляемым. Во всех этих продуктах гуна невежества преобладает над гуной страсти и гуной благости. Грибы (в том числе дрожжевые) относятся к паразитам, и при их употреблении в характере увеличивается склонность к обману, желание жить за счет других, лживость, изворотливость. Кроме того, все виды грибов нарушают работу иммунной системы организма, что увеличивает склонность к паразитарным инфекциям и онкологии. Чай и кофе угнетают глубинные процессы психики, существенно снижают возможность объективного восприятия мира. Человеку, употребляющему напитки с выраженным содержанием чая и кофе, тяжело работать над собой, полноценно заниматься духовной практикой.

Алкоголь относится к упавишам — слабым ядам. Отличительной особенностью виши (ядов) и упавиши (слабых ядов) является их способность всасываться в кровь, минуя процесс пищеварения. Современная медицина считает, что алкогольные напитки наносят массированный удар по центральной нервной системе, искажают психические функции. Согласно аюрведе, алкоголь разрушительно влияет на разум человека, что ведет к снижению ответственности, увеличению вредных привычек, искажению самооценки.

Как отличить продукты, в характере которых преобладает гуна невежества? Обычно невежественные продукты имеют неприятный запах и при тестировании по запаху никому не подходят. Это факт, что невежественная пища (например, мясо, рыба) может быть вкусной. Любить ее — не хорошо и не плохо, это просто неправильно, так как это приносит страдания сначала другим, а затем и самому человеку. Даже думая об удовлетворении своих потребностей, мы должны научиться любить все живое — в этом суть философии ведического знания.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В БЛАГОСТИ

К благодной пище относятся молочные продукты, фрукты, овощи и злаки, имеющие благодный характер. Согласно исследованиям нашего Оздоровительного центра «Амрита», к благодным продуктам можно отнести такие продукты, как банан, хурма, финики, яблоки, виноград, малина, кабачок, патиссон, огурец, свекла, тыква, рис, пшеница, гречка, шафран, бадьян, кардамон, корица, мед, молоко, молочные продукты и т. д.

Говоря о вегетарианской пище, следует понимать, что пища в страсти и в невежестве также может быть растительной. Не все растения имеют хороший характер. Как мы уже говорили, лук усиливает сексуальную распущенность, чеснок повышает эгоизм, хрен увеличивает наглость. Грибы обостряют в характере лживость. Все эти продукты портят здоровье, плохо влияя на характер человека. Чай и кофе содержат психостимуляторы и оскверняют сознание. Ведическая культура отрицательно относится к употреблению в пищу этих растительных продуктов.

### ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О НЕКОТОРЫХ ПРАВИЛАХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В БЛАГОСТИ

Пища после приготовления должна быть сочной, фрукты и овощи должны оставаться упругими (исключение составляют блюда, приготовленные для стимуляции пищеварения, например различные приправы и чатни). Если пища после приготовления сохранила свою упругость, значит, в ней будет достаточное количество праны. Так, один из благодных способов приготовления — запекать овощи с маслом. Для этого хорошо использовать кастрюлю с двойным дном: 3–4 часа овощи запекаются на медленном огне,