

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, Сатъя.

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

ISBN 978-5-17-096183-2

Сатъя 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

© Сатъя 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. Фасолевый 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-

жевого. Хотя эффекта дрожжей нет. Сейчас существуют жуткие истории о том, что Гитлер — мерзкое чудовище, решил отравить весь мир. Я достаточно спокойно отношусь к этим заявлениям, думаю, это придумали определенные товарищи, чтобы продвигать новый вид хлеба, некий маркетинговый ход. Может Гитлер что-то и задумывал, но не до такой степени.

Хлеб на заквасочке всегда нас порадует. Но самый лучший вариант — это цельная, грубая мука. Добавляете немножко масла, водички, и на сухой сковороде делаете чапати. Маслом сковородочку натер, и все счастливы. Представляете, что такое чапати? Чапати — это обычные блины (русский вариант). Мука, масла совсем чуть-чуть, по солили, если хотите, добавили немножко водички или кефирчика, замесили тесто, чтобы не липло к рукам и чуть-чуть капнули маслом, делаете лепешки. Немного покатали скалкой, чем тоньше, тем лучше. И прямо на сухую сковороду выкладываете. Буквально секунд десять держите и переворачиваете. Очень быстро пекутся. Подаете на стол, а там голодные дети их уже поедают в невероятных количествах. Если не смазывать маслом, то они будут хрустящие, если смажете, они станут более мягкими. Проще делаются, чем блины. Печь блины — это уже целое искусство. Бли-

ны тоже шикарная вещь! Они очень легко делаются без яиц и ничем не хуже получаются, чем обычные.

Несколько слов о хлебе. Хлеб, конечно, тяжёлая пища, его не надо есть на ночь. Я бы даже не советовал есть утром, лучший вариант — в обед, когда солнышко выше всех. Перевариваются замечательно всевозможные зернобобовые.

Следующие у нас овощи и фрукты. Что тут говорить? Они прекрасны, особенно в сезон. Но если не сезон, то тоже хороши, конечно. Но надо смотреть, потому что бывают, например, фрукты, которые не в сезон совсем никакие. Выбирайте в рамках той страны, того места на планете, где живёте. Фруктики грызите доступные. Например, где я живу, доступнее всего яблоки, они практически круглый год бывают. Уже надо выбирать, когда поздняя весна. Можно брать не все сорта. Есть такая фишечка: если вы хотите получить от фруктов максимальную пользу, то их нужно есть отдельно. И если будете есть один вид, это будет чудесно. Я несколько лет это практикую, и по утрам, вместо завтрака, я ем фрукты. Почти всегда, если я не в гостях у хороших людей, которые приготовили много всего вкусного. Я должен был вам рассказать об этом. Мы сегодня так позавтракали, что мне стыдно смотреть в глаза своим со-

трапезникам. Но в обычной жизни по утрам у меня фрукты.

Попробуйте! Но, опять же, если у вас пойдет. Все люди разные, у всех души разные, надо как-то выбирать. Кто-то, например как я, один раз в неделю поел и ему хорошо. Кому-то надо чаще питаться. Но, тем не менее, схема работает. Фрукты с утра — это шикарно. Фруктовые салаты, которые мы тоже сегодня будем делать, приготавливаются с кисломолочными продуктами. Особенно это нравится детям, они в полном экстазе остаются. Да и мало кто их не ест. Если утром съесть борщ, рис, хлеб, дыню, арбуз, селедку, то это может закончиться печально. Вся ваша энергия уходит на переваривание, а с утра её не так много. Арбуз или дыня не то чтобы не подходят для завтрака. Просто у них есть особенность: они чистят организм. И, если у вас после арбуза или дыни планируется путешествие по городу, то туалет должен быть доступен и бесплатен. Иначе вы можете разориться. Дыня вообще ни с чем не сочетается. Её в идеале сел и съел. Есть практикующие люди, которые едят одну дыню и очень хорошо себя чувствуют. Но сезон хороших дынь быстро заканчивается. Он длится максимум две недели. В остальное время какая-то хитрость. С арбузами то же самое.

Мы обсудили фрукты. Фрукты лучше не смешивать, они не любят ни с чем смешиваться. Но это не смертельно, если вы их с чем-то смешаете. Вы не умрете, у вас не отвалятся уши или ноги. Нет! Просто они будут тяжелее перевариваться и польза будет уже не такая, как хотелось бы.

Овощи — другое дело, они между собой хорошо сочетаются. Но! Рекомендуются в блюде смешивать три, максимум четыре овоща, нет смысла перемешивать огромное количество овощей. Мы сегодня будем делать саджи и поймем, как это делать. Будем рассчитывать алгоритм приготовления. Смешивать овощи с фруктами, в принципе, не очень правильно, но опять же не смертельно. Принцип аюрведы таков: если вам что-то нельзя есть, не ешьте. Если очень хочется, то ешьте, но не очень много. Потому что чем больше давление, тем больше «противодавление». Сила действия равна силе противодействия. Например, вы месяц не едите сладкого, всех потрясая своим аскетизмом и стервозностью, то через месяц вы будете клизмоваться «Нутеллой», и ничего тут не поделать. Так как потребность в сладком есть. Просто надо менять вредное сладкое на мёд, на фрукты.

Следующий огромный раздел — это молочные продукты. Многие беспокоятся по этому поводу.

Веганы особенно негодуют по этому поводу. Но я не веган, поэтому молочные продукты рекомендую есть. Та кулинарная школа, к которой я отношусь, к молочным продуктам относится более чем снисходительно, поэтому все кисломолочные и молочные продукты (опять же сыры) всегда очень радуют. Мы купили молоко. Панир у нас уже готов. Я вам расскажу, как делается сыр. Лучший сыр — это панир. Иногда его называют адыгейский сыр. Молоко немножко кипятят, добавляют немного некой кислоты, типа лимонной, и оно просто сворачивается. Вы сцеживаете сыворотку, и она становится твердой и классной. Это не творог. Он как сыр, но немного мягче. Его можно резать, жарить и он не плавится. Вот мы были в Кельне и подобного не смогли купить. Там не так продвинуто, как у нас. Специально обученные люди там подобного не делают. Но мы сами сварили, и у нас получилось! Жирность молока — не самое важное. Чем лучше молоко, тем больше панира. Если вы возьмете молоко обезжиренное, диетическое, разбавленное, то у вас из тонны молока получится маленькая долька сыра. Молоко должно быть со сливками, не процеженное. Поэтому лучше брать молочные и медовые продукты у проверенных людей, которые не пытаются вас обмануть и отравить.