

Питание по временам года.

Питание зимой.

Суп Дзен по рецепту буддийских монахов.

Ингредиенты:

- ✓ Лук- порей - 2 шт.
- ✓ Сельдерей - 2-3 веточки
- ✓ Морковь – 2 штуки
- ✓ Лук репчатый 2 шт.
- ✓ Дайкон (или репа) – 1 штука
- ✓ Корни петрушки и сельдерея мелко порезанные (1+1)
- ✓ Грибы шиитакэ (предварительно замоченные) – 2-3 штуки
- ✓ Комбо – 7-10 см
- ✓ Тофу – ½ упаковки
- ✓ Зелень, зелёный лук (посыпать перед подачей)
- ✓ Свежий корень имбиря – небольшой кусочек
- ✓ Соль, специи, соевый соус по вкусу

Способ приготовления:

Лук – порей, репчатый лук, имбирь, корни сельдерея и петрушки, морковь спассеровать в глубокой кастрюле, затем добавить в нее 2-3 литра воды, довести до кипения и сложить в кастрюлю остальные ингредиенты.

Варить минут 20 и добавить специи по вкусу.

Перед подачей посыпать зеленью и зелёным луком.

Соба с соусом мисо.

Сварить соба (паста из гречки) по инструкции и подавать с соусом мисо.

Для соуса смешать:

- ✓ 2 ст. л. мисо
- ✓ 1\2 чашки овощного бульона или воды
- ✓ 1 ст. л. натертого имбиря
- ✓ Стивия по вкусу
- ✓ 1 ч. л. ябл. уксуса

Паста из тхины и мисо.

Ингредиенты:

- ✓ ¼ стакана воды
- ✓ ¼ стакана лимонного сока
- ✓ 1 чайная ложка мисо
- ✓ 1 столовая ложка тхины

Нешиме

Для приготовления нешиме желательно использовать кастрюлю с толстым дном. На дно кастрюли положить предварительно замоченное и мелко нарезанное комбо. Затем сложить крупно порезанные овощи, добавляем совсем немного воды, доводим до кипения и на очень маленьком огне варим до готовности овощей. Для усиления лечебного эффекта можно в начале варки к воде добавить кузу. В конце добавить соевый соус или соль, зелень и специи.

Конфеты из тхины и сухофруктов

Ингредиенты:

- ✓ Кунжутное масло(тхина) - 500 гр
- ✓ Мед - 500 гр
- ✓ Овсянка - 400 гр
- ✓ Грецкие орехи - 100-150 гр
- ✓ Изюм - 100гр
- ✓ Семечки подсолнуха – 150 гр
- ✓ Кунжут 100 – 150 гр

Способ приготовления:

Смешать мед с кунжутным маслом. Добавить овсянку и хорошо перемешать. Оставить на час – два, чтобы овсянка пропиталась. Добавить орехи, семечки, кунжут, изюм. Хорошо перемешать. Сформовать шарики или сложить в силиконовые формы. Обсыпать кунжутом и в холодильник. Сладкое и полезное. Мафффины(маленькие кексы) с орехами и сухофруктами. Украшение праздничного стола. Десерт, который можно разрешить себе даже находясь на диете. Отличное лакомство для детей.

Ингредиенты:

- ✓ 1½ стакана масла виноградных косточек
- ✓ 3 яйца (или 1 яйцо + 2 ст.л. гранул лецитина, взбитых с водой 1:1)
- ✓ 3 ст.л. кленовый сироп или сироп агавы
- ✓ Мелко порезанные сухофрукты (этрог, папайя, курага, чернослив и сухая клюква) - 1 стакан
- ✓ 1 стакан измельчённых орехов - грецкие, миндаль
- ✓ 2 стакана муки спельты
- ✓ 1 чайная ложка гашёной соды
- ✓ Немного соли, корицы, цедра лимона, можно ваниль
- ✓ Если масса слишком густая, добавить 1/2 сока - яблочного или апельсинового

Способ приготовления:

Все ингредиенты перемешать, заполнить формы для маффинов и выпекать в духовке 20 минут (до золотистого цвета) в 170-180 град.

Тофу и соевые бобы с овощами

Соя замечательный источник белка растительного происхождения. Прекрасный источник лецитина. А он важен для улучшения памяти, снижения холестерина и оздоровления печени. Японские врачи считают сою основным средством профилактики и лечения сахарного диабета, сердечно – сосудистых заболеваний, хронического гепатита, аллергических заболеваний и ожирения.

Ингредиенты:

- ✓ 2 нарезанные моркови
- ✓ 1 мелко порезанная луковица
- ✓ 0,5 пачки тофу нарезанного кубиками
- ✓ 0,5 стакана дайкона или красной редиски
- ✓ 0,5 стакана стеблей сельдерея
- ✓ 0,5 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ✓ 1 стакан соевых бобов
- ✓ 1 кусочек комбо – 4-5 см
- ✓ 2 гриба шиитакэ
- ✓ Мелко нарезанный зеленый лук
- ✓ 1 столовая ложка мисо

Способ приготовления:

- ✓ Промыть и замочить соевые бобы на 2-4 часа.
- ✓ Промыть соевые бобы.
- ✓ В кастрюлю к соевым бобам добавить комбо, шиитакэ и залить водой, чтобы покрыло и плюс 1-2 см.
- ✓ Довести до кипения и варить на медленном огне до мягкости бобов.

- ✓ Затем в кастрюлю сложить слоями: лук, петрушка, сельдерей, морковь , тофу, дайкон и сваренные с грибами и комбо соевые бобы, вместе с водой, в которой они варились.
- ✓ Добавить воду, чтобы она покрыла все ингредиенты.
- ✓ Варить 1 час.
- ✓ В конце добавить мисо и зеленый лук

Адзуки с овощами.

Адзуки замочить на ночь и сварить из расчета 1 стакан на 3,5 стакана воды. Варить желательно в кастрюле с толстым дном.

Добавить :

- ✓ Имбирь
- ✓ Тмин в зернах
- ✓ Укроп в зернах
- ✓ 4-5 см водорослей Комбо

Эти приправы облегчают пищеварение и усвоение бобовых, а также помогают избежать газообразования.

Варить 2 часа на медленном огне после закипания.

Когда адзуки уже готовы, переходим ко второму этапу – добавление овощей, желательно корней.

Можно добавить :

- ✓ корень петрушки
- ✓ кусочек тыквы
- ✓ репа
- ✓ морковь
- ✓ луковая смесь, приготовленная заранее

Овощи нарезать крупными кусками и добавить воды, чтобы покрыло и соль.

Варить около получаса до готовности овощей.

Теперь, когда овощи мягкие и все сварилось добавить нарезанную зелень и немного чеснока.

Луковая смесь.

Ее можно приготовить заранее и держать в морозилке.

Для ее приготовления нужно нарезать лук –порей, зеленый лук и обычный лук и потушить в небольшом количестве масла и воды до того момента когда лук станет мягким.