### Вегетарианство

#### *СОДЕРЖАНИЕ*

**Происхождение слова "вегетарианство"**

**1. КРАТКАЯ СПРАВКА О ВЕГЕТАРИАHСТВЕ**

**2. ВЕГЕТАРИАHСТВО И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**3. ВЕГЕТАРИАHСТВО И ДУХОВHО-РЕЛИГИОЗHЫЕ УЧЕHИЯ**

**4. Вегетарианские рецепты**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Происхождение слова "вегетарианство"**

Слово "вегетарианец", введено в обиход в 1842 году основателями "Британского вегетарианского общества". За основу было взято латинское "vegetus", что означает "крепкий, здоровый, свежий, бодрый". Словосочетание "homo vegetus" указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово "вегетарианство" означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету

Разновидности вегетарианства:

* сыроеды (растительная пища без кулинарии);
* строгое вегетарианство (только растительная пища);
* нестрогое вегетарианство (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных);
* лактовегетарианцы (допускают молоко и молочные продукты);
* лактоововегетарианцы (кроме молока и продуктов из него допускают еще и яйца).

Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

***1. КРАТКАЯ СПРАВКА О ВЕГЕТАРИАHСТВЕ***

***1.1 ПРИЧИHЫ:***

* **духовно-религиозные** (основанные на каком-либо духовном учении),
* **этические** (протест против мучительных способов умерщвления животных либо против убийства животных как такового),
* **медицинско-гигиенические** (польза для физического здоровья),
* **эстетические** (связанные с неприятностью ощущений, испытываемых при восприятии убоя животных и последующей мясопереработкой),
* **экологические** (протест против уничтожения лесов ради пастбищ, загрязнения окружающей среды отходами животноводства и проч.),
* **экономические** (затратная нецелесообразность мясоедения).

***1.2 ВИДЫ (УРОВHИ, СТУПЕHИ)***

Строгое (только растит. пища) - веганство и нестрогое (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных); среди веганов есть сыроеды, отрицающие кулинарию, нестрогие делятся на лактовегетарианцев (допускающих молоко и молочные продукты) и лактоововегетарианцев (кроме молока и продуктов из него допускаются еще и яйца). Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

***1.3 СТАТИСТИКА HА HАЧАЛО 90-х ГОДОВ***

Более 10% населения мира - вегетарианцы; Индия - более 80% населения, Великобритания - около 7% населения (молодежь от 11 до 18 лет - 8%; не чаще раза в месяц едят мясо примерно 15% населения); США - около 5% населения и т.д.

***1.4 ОРГАHИЗАЦИОHHАЯ ПОДДЕРЖКА***

В 1847 г. в Англии было создано первое Вегетарианское общество. В США ныне действуют Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество, аналогичные организации имеются во многих западных странах; в России с конца прошлого века работал ряд таких обществ, после революции все они были запрещены, в 1989 г. было создано Вегетарианское общество СССР, с 1991 г. оно стало Российским. Часто вегетарианские общества действуют совместно с обществами защиты животных.

Во многих западных странах существуют специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев.

***1.5 ПУБЛИКАЦИИ***

С 1849 г. на английском языке выходит журнал "Вегетарианский курьер", переименованный в 1953 г. в "Вегетарианец" ("Vegeta-rian"). Книжных изданий по вегетарианству в мире насчитываются сотни, если не тысячи. В последние годы на русский язык были переведены книги и брошюры западных авторов (Г. Шелтон, П. Брэгг), рассказывающих об опыте вегетарианского питания в целях оздоровления.

Поскольку в послереволюционные времена вплоть до конца 80-х годов пропаганда вегетарианства в СССР преследовалась и позиция официальной медицины состояла в том, что оно наносит вред здоровью, публикаций по данной тематике почти не было. Тем не менее к сторонникам вегетарианства, не слишком скрывавшим свои взгляды, принадлежал ряд отечественных медицинских авторитетов, среди которых можно назвать

академика Hесмеянова и профессора Ю. С. Hиколаева (специалиста по лечебному голоданию). В их публикациях можно найти некоторые факты и рекомендации. Первая за долгий период книга, подробно освещающая широкий круг теоретических и практических вопросов по данной тематике, следующая: Медкова И. Л., Павлова Т.H., Брамбург Б.В. Все о вегетарианстве. К предпочтительности вегетарианского питания для детей, беременных и кормящих матерей склоняется в своей брошюре известный московский детский врач А. М. Тимофеева Переизданы также некоторые дореволюционные книги.

**2. ВЕГЕТАРИАHСТВО И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Многочисленные сравнительные исследования состояния здоровья у вегетарианцев и мясоедов отчетливо свидетельствуют о разнообразных преимуществах вегетарианского питания. Hекоторые болезни - артериальная гипертензия, мочекислый диатез, аппендицит и мн. др. - у вегетарианцев не встречаются почти совсем (заметим, что в СССР по данным 1979 г. 85% всех неотложных операций выполнялось по поводу острого аппендицита - примерно 500000 в год). Многие другие болезни возникают у них значительно реже. Так, со ссылкой на различные исследования Федерального

ведомства по вопросам здравоохранения ФРГ "Известия - Экспертиза" утверждают, что эти исследования "отчетливо показали, что среди вегетарианцев гораздо реже встречаются факторы риска, чем среди людей, употребляющих в пищу мясные продукты. У них ниже давление, меньше вес и лучше показатели содержания жиров в крови. Среди вегетарианцев реже встречаются нарушения обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и подагра и, по всей видимости, рак кишечника". Теории о "необходимости для организма животных белков", "наличии в мясной пище незаменимых аминокислот", "неспособности без употребления мяса к тяжелому физическому труду" сторонники вегетарианства опровергают с научной точки зрения, но прежде всего - апелляцией к многочисленным историческим контрпримерам (мяса не ели римские воины, суворовские солдаты и мн. др.; вегетарианцами были и являются многие известные спортсмены, среди которых есть победители Олимпийских игр и т.д.). Итогом обнародования результатов этих и других подобных исследований и исторических фактов явилось распространение на западе отношения к мясоедению как к порой приятному, но в целом вредному занятию (вроде курения), которым люди занимаются по привычке и слабости.

**3. ВЕГЕТАРИАHСТВО И ДУХОВHО-РЕЛИГИОЗHЫЕ УЧЕHИЯ**

**ИУДАИЗМ** - употребление мяса в пищу считается разрешенным, но не предписанным; вовсе не употребляли в пищу мяса ессеи - известное своим благочестием направление внутри Иудаизма времен второго Храма; в целом употребление мясной пищи обусловлено целым рядом ограничений, в частности, при умерщвлении животного из него полностью должна быть удалена вся кровь, нельзя есть мясо животных, которые сами питаются мясной пищей, а также умерщвленных иным способом кроме традиционного безболезненного; нельзя употреблять мясную пищу совместно с молочной; есть и другие ограничения.

**ХРИСТИАHСТВО** - в Католичестве и Православии вегетарианство принято среди монашества, в том числе среди всего высшего духовенства; для мирян обычно установлена система постов, в течение которых запрещено есть мясную пищу (в Православии постных дней в течение года насчитывается около 200); в Старообрядчестве помимо того встречаются дополнительные ограничения на мясоедение, восходящие к установлениям Ветхого Завета; в традиционных русских неправославных христианских направлениях (у духоборов, молокан, христововеров) вегетарианство было принято почти повсеместно (надо заметить, что неправославных, включая Старообрядчество, христианских верований в конце XIX века придерживалась примерно половина населения России); в разных направлениях Протестантизма на этот счет существуют различные традиции, например, вегетарианства придерживаются адвентисты седьмого дня, нов целом протестантские учения к вегетарианству не склоняются.

**МУСУЛЬМАHСТВО** - традиции отношения к мясоедению близки иудейским, но несколько мягче; в течение месяца Рамадан в дневное время принят полный пост для всех верующих; вегетарианство практикуется преимущественно среди суфиев - мусульманских мистиков.

**БУДДИЗМ** - Хинаяна (строгий Буддизм) мясоедение отвергает, Махаяна разрешает, но не поощряет; целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн - буддистское монашество.

**ИHДУИЗМ** - к вегетарианству весьма склонен; многие направления его прямо предписывают; индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) - почти все они вегетарианцы.

**ДЖАЙHИЗМ** - предполагает строгое вегетарианство для всех своих последователей.

**ЗОРОАСТРИЗМ** - вегетарианство является частью учения и практики для всех верующих.

**ВЫВОД** . Практически во всех религиозных системах отказ от мясоедения считается необходимой составляющей очищения, без которой невозможно интенсивное духовное восхождение. Иногда очищение такого рода считается уделом избранных, иногда - всех приверженцев данной религиозной системы.

**3.1 ВЕГЕТАРИАHСТВО И БИБЛИЯ.**

Согласно Книге Бытия первоначально (в Шестой День творения) человеку и всем животным была позволена лишь растительная пища: И сказал Бог: "Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу; А всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому, пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так".

Такое положение было признано Богом "хорошим весьма". Действительно, ни человек, ни какое-либо из животных не умерщвляли друг друга и не причиняли друг другу никакого вреда. Всеобщая вегетарианская эпоха продолжалась вплоть до времени растления человечества перед всемирным потопом. Hачавшаяся грехопадением человека деградация мира распространилась и на отношения между животными. В этот же период, согласно апокрифической, но цитируемой в Hовом Завете Книге Еноха, падшие ангелы научили людей мясоедению.

После уничтожения развращенного мира всемирным потопом (заметим, что в Hоевом ковчеге находились только такие люди и животные, которые могли по-прежнему питаться лишь растительной пищей), человеку была позволена пища животная.

При этом категорически было запрещено есть мясо с не удаленной кровью; еще раньше существовало различение чистых и нечистых животных. Hечистые животные в жертву не приносились и, очевидно, в пищу не употреблялись (впоследствии это было закреплено в Законе Моисеевом). Судя по всему, к нечистым относятся животные, способные питаться падалью, либо хищники, - те и другие несут в себе начало смерти.

Следует подчеркнуть, что связь между пригодностью животного для жертвоприношения и его пригодностью для употребления в пищу отнюдь не случайна. Дело в том, что установленный свыше ритуал был устроен так, что совершенный человеком грех смертельно поражал не его самого, а как бы переносился на жертвенное животное, которое страдало вместо человека.

Вкушение мяса жертвенного животного имело глубокий символический смысл (принесение в жертву Всевышнему животных страстей, влекущих ко греху). И древняя традиция предполагала фактически лишь ритуальное употребление мяса.

Вкушение, как было сказано выше, связано лишь с необходимостью искупления грехов через жертвы животных.

Что же касается библии, то **случаи не ритуального употребления мяса самим Иисусом Христом или его последователями в Писании отсутствуют.** В Hовом Завете имеется единственный эпизод, когда Иисус с учениками едят мясо - это ритуальное вкушение пасхального агнца

Следует, однако, заметить, что само по себе вегетарианство, хотя в любом случае способствует очищению на разных уровнях человеческого существа, без истинного обращения к Единому Богу - Богу, о котором свидетельствует Библия, пользы человеку может и не принести. Так, вегетарианство принято в некоторых культах индийского происхождения, потерявших традиционные духовные ориентиры, в теософских и оккультных кругах. Вегетарианцем был Гитлер. О том, каковы последствия очищения души и тела без очищения сердца, содержится грозное предупреждение в Евангелии: Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит

по безводным местам, ища покоя, и не находит; Тогда говорит: "Возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; Тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого". Именно поэтому очищение Евангелие предписывает начинать с сердца - внутреннего истока человеческих мыслей и чувств: "...Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления - Это оскверняет человека". Если же человек уже занялся тем, чтобы "смыть злое с сердца своего", то очищение души и оздоровление тела становятся к этому необходимым дополнением. Тогда оказывается полезным и вегетарианство.

**4. Вегетарианские рецепты**

**4.1 Из истории**

**В** егетарианство (от латинского слова vegetalis - растительный) - система питания, допускающая употребление в пищу лишь растительные продукты, которые согласно этой системе являются единственной естественной пищей человека. Вегетарианство получило распространение в Западной Европе в первой половине 19 века. В России его известности способствовало опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1878 году статьи "Питание человека в его настоящем и будущем", а также популяризация вегетарианства Львом

Толстым. В те времена вегетарианством увлекались главным образом некоторые религиозные меньшинства и некоторые слои интеллигенции.

После революции вегетарианство получило клеймо лицемерной буржуазной идеологии, а все доводы в его пользу были объявлены антинаучными. Долгие годы велась настойчивая пропаганда рационального, смешанного питания, а вегетарианский режим назначался лишь с лечебной целью. Среди прочих лозунгов тех времен можно найти и такой: "Вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев!"

В последние десятилетия вегетарианство заслужило широкую популярность. По статистике уже в 1983 году во всем мире насчитывалось около миллиона вегетарианцев.

**ПРАКТИКИ И ПРОПАГАHДИСТЫ ВЕГЕТАРИАHСТВА СРЕДИ ОБЩЕИЗВЕСТHЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ** : Пифагор (и пифагорейцы в целом), Эмпедокл, Платон, Плотин, Сенека (и стоики в целом; орфики тоже), Плутарх, Будда, Заратуштра, Леонардо да Винчи, Гассенди, Б. Франклин, Шелли, Б. Шоу, Л. Толстой и мн. др.

**4.2 По каким причинам люди становятся**

**вегетарианцами?**

Во-первых, это здоровье. Вегетарианское меню, в отличии от обычного, поставляет нашему организму большое количество балластных веществ, витаминов и ненасыщенных жировых кислот. Недостаток же этих веществ, а также жирное, богатое холестерином питание, часто приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечным заболеваниям.

Второй и наиболее распространенной среди молодого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. Массовое производство, когда животные

получают с кормом различные химические или гормональные добавки, привело, по мнению вегетарианцев, еще и к тому, что вкус и качество мяса заметно ухудшились.

Третья причина перехода в лагерь вегетарианцев - экономия и экология. Возможно, убедит тот факт, что поле, засеянное соевыми бобами, приносит в 30 раз больше белка, чем стадо коров, вскормленное этими самыми бобами. Если не смотреть

на эту проблему столь масштабно, а ограничится лишь своими собственными интересами, то об экономности вегетарианского питания можно и поспорить. Если в летний период овощи и фрукты, добытые со своего огорода или купленные в магазине, не сильно отразятся на вашем семейном бюджете, то исключительно растительное питание зимой может быть очень даже накладно.

Нельзя не упомянуть и религиозный аспект. Например, индуизм полностью запрещает употреблять в пищу мясо, рыбу и животные жиры.

Различают несколько категорий вегетарианцев: одни не употребляют в пищу мясо, но допускают употребление яиц, молока и рыбы, другие - не едят мясо, рыбу и яйца, но пьют молоко, третьи радикально отвергают мясо, молоко, рыбу, яйца и даже мед!

**4.3 Основные продукты вегетарианской кухни:**

* + Фрукты
  + Овощи
  + Крупы: зерновые и стручковые
  + Растительные масла
  + (Яйца, рыба, мед)

**Ну а теперь - рецепты!**

Поразмыслив немного, мы все же приходим к выводу, что кое-что вегетарианское (но не совсем радикальное) и мы готовить умеем.

**Возможна ситуация:** у меня на weekend гость, вегетарианец, а я почти ничего вегетарианского готовить не умею. Как быстро приготовить ему поесть?

**Пирог с капустой**

***Для теста:***

250 г муки, 20 г дрожжей, 1/2 ч.л. сахара, 1/8 л кефира, 2 ст.л. растительного масла, 1/4 ч.л. соли.

***Для начинки:***

1 луковица, 600 г капусты, 1 красный перец, 1 зеленый перец, 1 долька чеснока, 3 яйца, 200 г йогурта или сметаны, 200 г мягкого соленого сыра (моццарелла, брынза и т.п.), 1 ч.л. томатной пасты, 3 ст.л. растительного масла, соль, перец.

***Справка***

***Капуста***

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к ним подготовитесь.

***Перец***

Помимо привычного нам зеленого и красного перца, существуют также желтый, оранжевый и темно-фиолетовый сорта. Вкус колеблется также от мягкого сладковатого до острого. Зрелые овощи очень богаты витаминами и минеральными веществами. А чем острее вкус, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению "гормонов счастья" - эндорфинов.

В качестве вариаций можно часть свежей капусты заменить квашеной. Вместо перца можно взять в одинаковом количестве лук и яблоки.

***Итак, сначала приготовим тесто:***

В большую миску положить муку, сделать в центре углубление, положить в него дрожжи, посыпать их сахаром и добавить 4 ст.л. теплой воды. Миску накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 10 мин. Затем добавить к тесту теплый (комнатной температуры) кефир, растительное масло и соль. Замесить тесто. Накрыть его полотенцем и поставить в теплое место на 30 мин. Подошедшее тесто должно увеличится в объеме в 2 раза.

***Начинка:***

Очистить и мелко нарезать лук, затем поджарить его в масле в течении 3 минут. Капусту нарезать мелкими полосками, перец - кубиками. Капусту и перец добавить к луку и поджарить все вместе еще 3 мин. Затем добавить 1/8 л воды, перец, соль по вкусу, томатную пасту и чеснок. Овощи тушить еще 15-20 мин. Затем снять с огня, слить воду и смешать с приготовленной массой из сметаны (йогурта), яиц и нарезанным кубиками сыром.

***Выпечка:***

Круглую форму смазать маслом. Выложить тесто и равномерно распределить его, делая высокими края. Наполнить форму с тестом начинкой, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 45-50 мин. Выпекать при температуре 200 градусов.

**Картофельные оладьи**

***Вам потребуется:***

1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 яйца, 150 г творога, 1-2 ст.л. муки, растительное масло.

***Приготовление:***

Картофель и лук очистить, натереть на терке, перемешать и отжать. Добавить яйца, муку, творог и соль по вкусу. Из теста формировать небольшие оладьи и выпекать в сковороде на разогретом масле.

Подавать оладьи можно по вкусу с дольками яблок или яблочным пюре.

***Справка***

***Картофель***

Картофель еще с давних времен является основным продуктом питания. Он содержит крахмал, витамин С, аминокислоты, протеин и тиамин. Не верьте предрассудку, что от картофеля полнеют. Полнеют от жиров, масел или сметаны, которые используют для приготовления различных картофельных блюд.

***Лук***

Желтые и коричневые луковицы (речь идет о цвете шелухи) обладают наиболее сильным ароматом и поэтому используются для заправки супов и других горячих блюд. Красный лук обладает несколько сладковатым вкусом и хорошо подходит для различных салатов. Белый лук имеет очень мягкий вкус и широко применяется в азиатской кухне. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**4.4 Рецепты православной обрядовой кухни**

***1. ПАСХА***

**Кулич домашний**

В 1/2 стакана кипящего молока заварить 100 г муки, быстро размешав до получения эластичной массы.

Одновременно дрожжи развести в 1/2 стакана теплого молока и смешать со 100 г муки, оставить на 10 мин.

Соединить первые две смеси, накрыть и поставить для подъема на 1 час и более.

Затем желтки, сахар, соль стереть в однородную массу, взбить добела.

В дрожжевую смесь добавить эту однородную массу, добавить 750 г муки, вымесить тесто и поставить на 2 часа для подъема, предварительно влив небольшими порциями теплое жидкое сливочное масло; дать тесту подойти вторично.

После вторичного подъема теста осадить его до первоначального положения, добавить в него 2/3 стакана изюма, предварительно обваляв его в муке, и дать тесту в третий раз подойти. Выпекать в формах 45 минут.

***1 кг муки, 50 г дрожжей, 1,5 стакана молока, 10 желтков, 3 белка, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 3 ч.ложки ванильного сахара, 1 г соли.***

**Кулич царский**

Развести 50 г дрожжей в стакане сливок и поставить из них опару на 600 г муки. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки (масла и сахара по 200 г, 15 желтков), добавить еще 600 г муки, 2 стакана сливок, толченый кардамон (20 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль, нарезаные цукаты и изюм. Хорошо взбить тесто и оставить подниматься. Потом тесто положить в смазанную маслом и толчеными сухарями форму.

Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться и поставить в духовку с несильным жаром.

**Пасха с изюмом**

Творог протереть через решето, растереть с маслом, всыпать в него сахарную пудру, влить сметану, положить изюм, все размешать, сложить в форму, застланную изнутри влажной чистой тонкой тряпочкой, положить под гнет на сутки.

***800 г творога, 200 г сливочного масла, 1/4 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана изюма.***

**Пасха обыкновенная**

Творог положить на сутки под гнет, потом протереть его сквозь решето, положить в него полстакана сметаны, сливочное распустившееся масло, соль, сахар по вкусу. Перемешать все, сложить в форму, прикрытую внутри тонкой чистой тряпочкой, положить сверху дощечку, а на нее гнет и оставить на сутки в холодном месте.

***1,5 кг свежего творога, 1/2 стакана сметаны, 80 г теплого сливочного масла, 1 ч.лол(ка соли, сахар по вкусу.***

**Пасха царская**

Протереть сквозь решето творог, добавить к нему яйца, сливочное масло, сметану - все сложить в кастрюлю и поставить на плиту, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Чуть довести до кипения, снять с огня, поставить на лед и мешать, пока не остынет. Затем положить сахар толченый, ваниль, миндаль, изюм. Размешать хорошенько, сложить в форму, закрытую изнутри тканью, и поставить под гнет.

***1 кг творога, 5 сырых яиц, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 200 г сахара, ваниль, миндаль, изюм.***

***2. МАСЛЕНИЦА***

**Сдобные блины**

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливок, 1 ст.ложка сахара, 25-30 г дрожжей, 2 ст.ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В кастрюлю всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно разведя в нем дрожжи. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место.. После того, как оно подойдет, добавить яичные желтки, растертые с 2 ст.ложками растопленного сливочного масла, сахаром, солью.

Все хорошо перемешать. Взбить сливки, добавить к ним яичные белки и еще раз взбить. Добавить все в тесто, размешать и поставить в теплое место на 15-20 минут.

**Сборные блины**

В кастрюлю всыпать 1,5 стакана пшеничной и 2 стакана гречневой муки, залить 2 стаканами горячего молока и хорошо размешать. Когда тесто остынет до комнатной температуры, влить в него разведенные в молоке 30 г дрожжей, хорошо размешать и оставить в теплом месте подходить. Сварить на молоке жидкую манную кашу, при этом следить, чтобы не было комков. В подошедшую опару добавить растертые с солью и сахаром желтки, манную кашу, оставшуюся муку, молоко, корицу и хорошо перемешать. Белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

***2 стакана пшеничной муки, 3 стакана гречневой муки, 1/2 стакана манной крупы, 4 яйца, 30 г дрожжей, 7 стаканов молока, 2 ст.ложки сахара, на кончике ножа корица, соль по вкусу.***

**Картофельные блины**

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место. Картофель очистить, отварить, горячим протереть сквозь сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать.

Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль по вкусу, растертые яичные желтки и взбитые белки. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

***7-8 картофелин, 2 стакана пшеничной муки, 30-40 г дрожжей, 4 стакана молока. 1/2 стакана сливок, 5 яиц, соль по вкусу.***

**Боярские блины**

Вскипятить 2 стакана молока, слегка остудить его, отлить полстакана и размешать в нем дрожжи. Вылить молоко и дрожжи в эмалированную кастрюлю и замесить на гречневой муке опару. Когда опара подойдет (через 1,5-2 часа), долить в нее остальное молоко, добавить яичные желтки, растереть со сметаной, маслом, солью, сахаром и пшеничной мукой. Все вымесить и дать тесту снова подняться.

После того, как тесто вновь подойдет, взбить отдельно сливки и яичные белки, соединить их и добавить в тесто. Осторожно перемешать тесто лопаткой сверху вниз. Дать ему постоять 20 мин. и выпекать.

***3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан сливок, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.***

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение отмечу, что в последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов немясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Политики и артисты, спортсмены и ученые, люди буквально всех профессий нынче увлекаются вегетарианской кухней и находят в ней пользу для себя. Главное, при этом, подчеркнуть, что в каждом деле важно определить для себя необходимость и целесообразность.

И, если все больше людей будет проповедовать здоровый образ жизни, одним из элементов которого является вегетарианство, на Земле уменьшится число больных атеросклерозом и ишемией, гипертонией и аллергопатологией, а также многими другими недугами. А это - важнейший путь к долголетию.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон. Энциклопедический словарь. М., 1990.
2. В. С. Безрукова. "Педагогика". Екатеринбург, 1994г.
3. А. И. Немировский. "Мифы и легенды Древнего Востока". Москва, 1994г.
4. И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова. "Альтернативный мир". М., "Интер-Соя", 2000.
5. Е. В. Щадилов. "Идеальное питание". С-Пб., "Питер", 2000.