

ВЛАДИМИР ПИЩАЛЁВ

ЧУДО-ДИЕТА

на

капустном листе

Москва
«ЭКСМО»
2006

От автора

Новое — хорошо забытое старое?

— «Короли и капуста», — это книга о диете?
— Нет, — это смешной роман О'Генри. Вы
в диетах, красавица, совсем запутались.

*Из подслушанного разговора на книжной
ярмарке в «Олимпийском».*

Наша небольшая книга посвящена диетическим свойствам всем известного огородного растения — капусте.

Включение в эту печатную работу дополнительных глав о целебных свойствах капустных листьев и капустного сока, различных видах и сортах ее «родственников», сделало бы ее толстым солидным томом.

Почему мы не стали этого делать? Большинство читателей и так знают о капусте довольно много, употребляют ее в пищу если не каждый день, то каждую неделю. Другое дело, если узнавать во время диеты неизвестные факты истории и кулинарии, это сделает процесс похудения более **легкопереносимым, интересным** и **безобидно приятным**.

Капустные диеты известны во всем мире: в Европе и Азии, на севере и юге Африки.

Популярна капуста и на всей территории бывшего СССР. Знают о ее диетических свойствах белоруссы и прибалты, казахи и узбеки. Любят блюда из этого огородного растения в Греции и Италии, на побережье теплой Адриа-

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

тики. Не забывают о целебном диетическом овоще на берегах холодной Балтики в Швеции и Финляндии.

За последние 15 лет активное расселение бывших россиян по разным странам — в Германии и Англии, Израиле и Соединенных Штатах — вызвало новый всплеск интереса к этому обычному продукту и, конечно, к капустной диете и в объединенной Европе. Дело в том, что от лишнего веса страдают все больше и больше жителей цивилизованных стран. Соответственно и количество желающих похудеть постоянно увеличивается. Они пробуют все новые и новые диеты, пытаясь найти самый быстрый и эффективный способ сбросить лишний вес. Последняя «новинка» или «изюминка» для «худеющей» Европы, — диеты на капустном листе, в том числе итак называемый **«русский капустный суп»**.

Прежде, чем мы перейдем к рекомендациям и правилам капустных диет, хочется сказать несколько слов о самой капусте.

Это огородное растение употребляют в пищу в виде различных блюд не одно тысячелетие. Время от времени в научном мире вспыхивают споры по истории капусты. Чтобы отдать какой-либо стране пальму первенства происхождения популярного огородного овоща, проводятся изыскания, некоторые из них напоминают настоящие детективы. Правда, информации о том, как обстоят в них дела с погонями и перестрелками, у меня недостаточно, но то, что интрига в этих исследованиях всегда присутствует — это бесспорно.

О том, что капусту употребляли в пищу уже первобытные люди, свидетельствуют находки археологов, относящиеся к каменному и бронзовому векам. Конечно, это был дикий предок современной культуры, встречающийся и поныне на островах и побережьях Средиземно-

го моря, а также Колхидской низменности Грузии. Предполагается, что именно на Пиренейском полуострове, 4 тысячи лет назад, древние иберы впервые стали возделывать эту культуру. Из Иберии капуста «переселилась» в Египет, оттуда — в Грецию и Италию, где она и получила свое нынешнее название.

В Древнем Египте капусту широко возделывали уже 3–3,5 тысячи лет назад. Она служила пищей многочисленной армии рабов при возведении пирамид. У египтян белокочанная красавица пользовалась большим почетом — изысканно приготовленную капусту подавали на десерт даже фараонам. И уже во времена правления Рамзеса II считали, что капуста не только вкусна, но и полезна.

В первые века новой эры выращивать капусту научились и жители Южного Крыма, и народы Закавказья, а славянские племена на севере, оказывается начали солить ее на целое тысячелетие ранее. Это неожиданно выяснили петербургские археологи при раскопках древних курганов в 2005 году.

Не секрет, что **хранение капусты в квашеном виде** придумали росичи, или русины, — предки славянских народностей, которые и дали название Руси. Но в этом простом и одновременно знаменательном событии много путаницы.

Ученые в прошлых веках строили свои теории на фактах, почерпнутых из древних летописей и источников. Косвенно их подтверждали археологические исследования и находки. В XVIII–XIX веках их теории были актуальны, а затем казалось, что они незбылимые.

В отличие от большинства исследователей, я считаю, что первые капустные кочаны к древним русичам завезли

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

не проповедники-христиане из Рима, несущие новую религию на Русь в IX–X веках, а на несколько тысячелетий раньше. Эллинские источники утверждают, что привезли и продали капусту любопытным славянам древние торговцы-путешественники из далекой античной Греции и Малой Азии.

Домашним культурам капусты — более 3 тысяч лет, а невежественные славяне узнали о сочных кочанах всего 1000 лет назад? Увы, это заблуждение кабинетных ученых прошлого века. Если в древних летописях нет — или кажется, что нет — упоминаний о капусте до X века, то это ничего не значит. Может быть, бедный монах-летописец страдал метеоризмом и винил в этом капусту, а не горох? Зачем тогда писать в летописях о таком вредном овоще?

В XXI веке тот же монах наверняка обошел бы молчанием популярность **жевательной резинки без сахара**, а это не менее значимое открытие, чем изобретение квашеной капусты тысячелетия назад. При жевании усиливается выделение слюны, что снижает уровень кислотности в полости рта. Проблема — в том, что заменители сахара, которые используются в большинстве жевательных резинок, начиная «Орбитом» и заканчивая «Джуси фрутом» и «Ригли сперминтом», провоцируют образование газов. Поэтому, молодые люди, постарайся не жевать резинку целые дни напролет.

А если говорить серьезно, то русская летопись капусты и диеты на ее основе намного и сложнее, и проще одновременно. Она связана с древней историей и кулинарной культурой всего мира.

Летом 2005 года петербургские ученые получили еще одно убедительное подтверждение того, что жизнь и цивилизация кипела на месте Ленинградской области и Санкт-Петербурга еще 3 тысячи лет назад.

Может быть, государь Петр I и считал, что основал новую столицу 300 лет назад на пустом болотистом месте, прорубив «окно в Европу», но это не так.

Цивилизация северных земель русинов и росичей расцвела на Северо-Западе задолго до новгородского владычества, и конечно, еще до первых приглашений на должность воевод-защитников ярлов-воинов из скандинавских варягов. Варяги со своими дружинами не пошли бы охранять маленькие дикие племена за мизерное вознаграждение.

Открытия 2005 года еще раз подтвердили, что городища на границе Псковской и Ленинградской областей были большими укрепленными поселениями. Высокие деревянные крепостные стены горели в огне войн, как подтверждают раскопки, еще 3 тысячи лет назад, а вместе с ними горели дома и запасы продовольствия осажденных жителей.

На осколках (черепках) древних горшков ученые с удивлением обнаружили окаменевшие следы растения, очень похожего на капусту. А ее голова не поместится в кувшине или горшке. Значит, капусту нужно измельчить. А измельченные растения лучше хранить в растворе соли — той самой соли, что куплена на торговом пути, вдоль Ижорского погоста Водской пятины, — в местах, где несколькими тысячелетиями позже родился Петербург и где заканчивался, как думают некоторые ученые, путь «из варяг в греки»...

Секрет квашеной капусты предкам славян или финно-угорских групп не привезли из-за Уральских гор и пращуров финнов — это совместное изобретение славян и их финских соседей, живших вместе на этой территории. Правда, тайну хранения соленых продуктов и овощей в укрепленных крепостях-городищах наши предки не уберегли.

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Очевидно, секрет ушел вниз по дороге-прообразу великого пути «из варяг в греки».

Только вот упоминаний об этом в древних летописях нет, потому что не сохранила земля бересту за 3 тысячи лет в болотистых почвах Пскова, Петербурга и Карелии, — как и другие деревянные памятники культуры. Зато тысячи серебряных кладов, разбросанных по всему Северо-Западу, нашли других владельцев, и еще не меньшее количество до сих пор ждет новых хозяев.

(Предметы странной серебряной посуды с письмёнами или узорами, не принадлежащими ни одному народу мира, и сейчас хранятся во многих карельских семьях. «Досталось в революцию?» — спросил я своего финского прадедушку, кивая на 10-килограммовое серебряное блюдо. — «Нет, на нем рубил капусту еще прадед моего прадеда.»).

Высокое кулинарное искусство и квашеная капуста существовали уже тогда, когда еще не родился Великий Новгород со своими знаменитыми берестяными грамотами.

Упоминания об этом есть в работах великих ученых Древней Греции и архаичной Италии. И именно оттуда завезли на север — к русинам, финнам и варягам первые капустные кочаны и семена.

По другой версии и Древний Египет узнал о домашних сортах капусты от своих еще более далеких предков из долин Двуречья. Всего 2 тысячи лет до нашей эры, т. е. 4 тысячи лет назад ставили древние гении великие эксперименты по приручению верблюдов, одомашниванию кошек и превращению диких сортов капусты в домашние.

К слову: моя египетская кошка с удовольствием грызет зимой капустные листья. По крайней мере с не меньшим аппетитом, чем поглощает капустные салаты и за-

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

куски зимой моя изящная супруга. А зимой диета особенно нужна, ведь в холодное время года подвижность снижается, а нерастраченные калории из пищи не должны переходить в жиры в области талии или бедер.

Сколько же лет квашеной капусте и вкусному капустному рассолу на самом деле? Может быть, скандинавских воинов-наемников кормили русины капустой и щами, в своих деревянных городищах-крепостях, чтобы они сбросили лишний жир, накопившийся за зиму, а предки Рюрика сидели на капустной диете, готовясь к отражению весенних набегов захватчиков, чьи имена и названия народностей не сохранились в истории? Кто знает...

Древние летописи и легенды утверждают, что именно капустой кормил своих воинов перед битвами великий воитель Александр Македонский.

Какую из капустных диет выбрать, чтобы быстро избавиться от нескольких лишних килограммов?

Всем известную итальянскую диету на капустных листьях? (Она же, один к одному — грузинская.) Греческую на капустных салатах? (И похожую на нее армянскую диету.) Может, французскую — на савойской капусте? Или выбрать английскую диету на капустном супе, которую на самом деле в Англии называют «русской»?

Скорее быстрее всего можно похудеть с помощью брокколи, спаржевой капусты и южно-французской диеты.

Нет: с помощью финской диеты на белокочанной капусте! А может, лучше взять белорусскую диету на кислых капустных щах?

Кому-то больше нравится прибалтийская капустная диета. А кто-то хочет наоборот срочно поправиться, используя

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

медицинскую диету №14 в комбинации с украинским красным капустным борщом.

В запасе есть еще восточные диеты. Например, дальневосточная или уральская — на капустном рассоле.

Можно выбрать целебную диету под названием «пак-чой» — периодически модную в Юго-Западном и Северном Китае, как и капуста с одноименным названием.

Можно использовать и корейскую диету на основе солений и квашеной капусты, неважно — белокочанной или китайского сорта Петсай. А может, даже из пузатого ствола капусты кольраби, похожего на репку.

Пусть модный автор Медлин Купер намекает всем, кто читает ее книги по-английски, что русский капустный суп — новое слово в диетологии. Это симпатичная и талантливая писательница, но вряд ли она знает старую русскую поговорку : новое — это хорошо забытое старое.

Ну, а наша семья использует капустный суп для похудения не одну сотню лет.

У моей финской прабабки даже девичья фамилия была Каалинен, от финского слова *каали (kaali)* — *капуста*. Эту старую ведунью и целительницу любила вся Карелия.

Для нашей маленькой книги выбрано всего 2 капустные чудо-диеты:

Первая — на капустном супе (на Западе носит название: Диета «Русский капустный суп»),

Вторая — диета на капустном листе (в Европе именуется греческой, а иногда — итальянской капустной диетой).

В следующей главе — о принципах этих диет.

Глава первая

Как работают капустные диеты

Перефразируя известную поговорку: сколько людей — столько и мнений, — можно сказать так: «Сколько людей — столько и диет».

Любопытному человеку всегда хочется попробовать и узнать что-то новое или то, что модно.

В России еще вчера все пробовали Кремлевскую диету, сегодня в моде — Рублевская, а на Западе начали сходить с ума от **диеты на русском капустном супе**.

Почему русский капустный суп на Западе носит название «русский» — это понятно. Где бы ни селились бывшие российские граждане: в Хайфе и Иерусалиме в 70-х годах, в немецком Франкфурте или на Брайтоне в Нью-Йорке в 80-х, — везде расцветала русская культура, распространяя привычки и пристрастия россиян. В 90-х годах влияние русских стало заметно и в Греции, и в Испании, а в 2005 году среди наших соотечественников модно селиться на английских берегах и на юго-западном побережье Франции. Это значит, что влияние русской культуры все сильнее начинает сказываться и в этих странах. Там русским называют даже такого чело-

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

века, чьи оба родителя, например, грузины или евреи, но он приехал из России.

Они любят капусту? Значит, и капустный суп — тоже русское изобретение, считают жители объединенной Европы.

Диета на капустном супе — это комплекс питания, основанный на капустном супе, «легких» низкокалорийных овощах и фруктах, а также обезжиренных молочных напитках в качестве дополнения. **Сахара (углеводы) и жиры практически исключены.**

Первая и главная часть диеты — ежедневное употребление супа из любого вида капусты, причем не менее 2 тарелок.

Сразу предупреждаем: долго «сидеть» на русском капустном супе невозможно. Это «быстрая» диета, не отличающаяся особой логикой, но имеющая под собой достаточно интересные научные обоснования. Почему невозможно?

Потому что она «ужасно» малокалорийна, а если заставлять родной организм все время поедать собственные запасы жира и белковой мышечной массы, то это может привести к дистрофии или вызвать другие необратимые явления в собственном теле.

По времени диета на капустном супе рассчитана всего на неделю. Этого, в большинстве случаев достаточно, чтобы быстро сбросить несколько килограммов при решении каких-то срочных задач как, например, влезть через несколько дней в изумительное платье к свадьбе лучшей подруги, куда вы приглашены свидетельницей или одной из главных подружек невесты.

То, что диета кратковременная, — ее второе достоинство или преимущество.

А какое же — первое? Капустная диета на одноименном супе хорошо подходит для тех, кто не в силах ограни-

чить себя в количестве ежедневно поглощаемой пищи или тем, кто не может и слышать о запретах в еде или о том, что они не могут есть тогда, когда захотят.

Радоваться тому или нет, что ты можешь есть столько капустного супа, сколько пожелаешь или сколько влезет, заставляя себя насильно, — мы не знаем.

Проблема заключается в том, что этот «русский супчик» кажется не очень-то аппетитным уже на третьей тарелке. Зато и калорий в нем так мало, что он является идеальным наполнителем вашего пустого желудка.

Третье — и главное — достоинство диеты на капустном супе заключается в ее несомненной эффективности.

На самом деле — 7 дней капустной диеты на этом супе — это хорошо замаскированная голодная неделя. Организм недополучает калории, и энергию для повседневных дел, занятий и развлечений ему приходится извлекать из подкожных жировых запасов — что, впрочем, и требуется для похудения.

О второй части диеты в этой главе скажем всего несколько слов. Чтобы цикл худения не превратился в банальную голодовку, в дополнение к супам из капусты разных сортов предлагается дополнение в виде так называемых «легких продуктов». В них матушка-природа хранит минимум калорий из-за низкого содержания жиров или углеводов, а чаще — и того и другого вместе.

Автор называет такое дополнение к любой диете «Волшебная палочка».

Список этих продуктов приводится в следующих главах. Там же более подробно объясняется их назначение и способ употребления с любой диетой.

Третьей составной частью диеты «Капустный суп» является включение в ежедневное меню обезжиренных молочных продуктов: кефира, молока или йогурта.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Если вы все же решились воспользоваться этой диетой, то ниже предлагается первый и главный из рецептов диеты «Капустный суп».

Английский капустный суп

1 кг капусты (любого сорта), 3,2 л воды, 4 небольшие моркови, по 150 г корней петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 крупных помидора, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, измельченная свежая зелень, 2 вареных яйца, соль и перец по вкусу.

Сварить капустный бульон. В начале варки добавить половину очищенных и нарезанных корней, предварительно обжарив на сковороде без масла. Через 10 мин после начала варки положить соль.

Бульон варить при слабом кипении 15–20 мин, потом процедить.

Лук очистить, нарезать и положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном. Добавить вторую часть измельченных корней и морковь, мелко нарезанные (или измельченные в пюре помидоры), 3–4 ложки овощного бульона и потомить 10 мин. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить или потомить.

Перелить овощную смесь в основной бульон, положить лавровый лист, влить уксус и варить еще около 5 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить 1 ст. ложку нежирного йогурта или кефира, измельченное яйцо, укроп или зелень петрушки.

Подавать суп можно как горячим, так и охлажденным, — в зависимости от сезона и температуры за окном.

Рецепт супа рассчитан на 6 порций.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

Между прочим, для многих европейских народов суп — это прозрачный бульон с гренками, для датчан, например — это крайне непривычная густая еда, а для россиян — чуть ли не жидкая похлебка.

Чтобы не чувствовать себя «не в своей тарелке» всю строгую неделю капустной диеты, наша книга в главе «Рецепты диеты с капустным супом» предлагает и щи, и десятки рецептов капустных супов кулинаров других стран.

Они помогут вам разнообразить и смягчить диету этого цикла. Если пожелаете, можно в следующем месяце повторить неделю на капустном супе, но с ббольшим разнообразием.

Диета на капустных листьях — более легкая, изящная и намного богаче по вкусовой гамме и составу продуктов, употребляемых вместе с капустой.

Главное условие этой диеты: потребление блюд из капусты, вместо мучнистых кушаний из круп и картофеля, а также сахаристых овощей и фруктов.

Желающие похудеть могут пользоваться этой диетой не только одну неделю, как при диете «Капустный суп», а целый месяц без всяких проблем для здоровья, если единственная проблема вашего организма — лишний вес.

Пользуясь этой диетой, можно не нарушать повседневный ритм своей жизни на работе, в быту и на отдыхе.

В состав рецептов, необходимых для диеты на капустных листьях, входят не только комбинированные овощные салаты с капустой, но и всевозможные холодные и горячие закуски и горячие овощные блюда.

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Не возбраняется употребление во время этого цикла мяса, рыбы и морепродуктов.

А вот от сладостей и большинства фруктов на время этой диеты придется отказаться.

Потребление животных и растительных жиров в период диеты на капустных листьях то же придется резко ограничить, как и в диете на капустном супе (менее 40 г в сутки).

Позволяет разнообразить рацион все тоже дополнение к любой диете «Волшебная палочка». В нее, напоминаем, вошли так называемые «легкие продукты», подобранные лучшими диетологами мира в течение многих



Вопрос—ответ

Зимой я ем капусту почти каждый день. Значит ли это, что я все три месяца сижу на капустной диете? Почему же я не худею?

Есть много капусты — еще не значит, что вы на капустной диете. Это просто означает, что вы употребляете этот огородный овощ в пищу. Забыли главное: что любите капусту наравне с блюдами, содержащими большое количество углеводов — из картофеля и круп. А ведь и от сахаристых фруктов, и сладкого в виде тортика или шоколада вы тоже не отказываетесь. Это тоже лишние углеводы. Употребляете и продукты с большим содержанием белков: мясо, рыбу и морепродукты. А главное — жиры: ведь кроме основных блюд, они попадают в организм с майонезом и растительным маслом, котормым сдабривают даже диетические овощные салаты..

Диета — это способ лечебного питания, ограничивающий употребление определенных продуктов или их количество, или образ жизни во время этого цикла (немедицинские диеты). Вот вы и не худеете, потому что на самом деле не находитесь на диете. Хотите сбросить вес — читайте наши книги.

десятилетий для самых разных диет и объединенных одним из авторов, В. Пищалевым, в одну небольшую, но эффективную группу с минимальным содержанием калорий. Эта группа дополнена продуктами с другими достоинствами. Одни обладают низким гликемическим индексом (ГИ), другие почти не содержат жиров, в третьих практически нет сахаров, а значит, и усвояемых углеводов, и все они крайне малокалорийны по сравнению с другими продуктами, внешне похожими и по свойствам, и по вкусовым качествам.

Самые нетерпеливые читатели могут дальше наш текст не читать, а открыв в конце книги главу «Рецепты» и списки «легких» продуктов допдиеты «Волшебная палочка», приступить к действию и начинать худеть.

Более любознательные почерпнут немало интересного из заметок «Вопрос–ответ», а самые любопытные и въедливые, прочтя книгу, попробуют понять, почему капустные диеты все же работают и так эффективны.

Отзывы и вопросы вы можете разместить на форуме сайта «Звездные диеты», предоставленном редакцией, и получить оперативный ответ¹.

¹ **Внимание:** при любых экспериментах со здоровьем нужно выявить возможные препятствия.

Говоря о противопоказаниях, вынужден повторить общеизвестные истины.

Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровым человеком, перед началом диеты настоятельно рекомендую проконсультироваться у врача и убедиться, что выбранная диета вам ничем не повредит. И неважно где работает ваш врач, если он настоящий профессионал: в ЦКБ или в районной поликлинике.

Глава вторая

Худеем не по дням, а по часам.

Дневники капустных диет

- Тебя что-то беспокоит, милая?
- Представляешь, оказалось, что жмет ресторанное кресло. Неужели я так поправилась?
- Нет, милая, просто старые кресла заменили на другие!

Шутка в ресторане «Веранда у дачи»

Желающие похудеть делятся на две неравные части. Большая часть считает, что при высоком жизненном уровне сбросить лишний вес значительно легче: при отсутствии материальных проблем возможностей и средств для этого предостаточно.

Другие думают наоборот: при постоянной заботе о хлебе насущном человек более дисциплинирован, собран, ему некогда раскачиваться и прохладиться. Взявшись за какую-то проблему, например избавления от лишнего веса, он доведет дело до конца.

Капустная диета мирит в этом споре обе стороны.

И при высоком жизненном уровне, и в том случае, если доходы не очень велики, — демократичная капуста позволяет, несмотря на цикл диеты, украсить любой стол: и в доме олигарха, и комнате временно бедного студента.

Другое дело, что толстый кошелек позволяет быстро приготовить дорогое изысканное блюдо. Зато кошелек тощий стимулирует его владельца изобретать диетические угощения, достойные всяческих похвал и по качеству, и по вкусу, и по красоте. А мы вам в этом деле поможем.

Мы всегда проверяем методику и течение диет на себе. Это наша работа — анализировать и оценивать новомодные диеты и немедицинские способы похудения. А вот вас, уважаемые читатели, просим на себе с неизвестными новомодными диетами не экспериментировать.

Пусть другие сначала набьют шишки и подскажут, где подстелить соломки. Тогда новая диета станет для вас относительно безопасной.

Кстати, надеюсь, что к советам своих лечащих врачей по поводу связи своей новой диеты и своего старого здоровья вы, безусловно, прислушаетесь.

А абсолютно здоровых людей, мы к сожалению, встречаем крайне редко. Конечно, несколько лишних килограммов веса — это еще не болезнь. Чего нельзя сказать про ожирение.

И нам не лень повторить, что консультация врача незаменима, когда похудеть хочет не совсем здоровый человек.

В семье долго спорили, кто будет «сидеть» на диете с капустным супом.

В итоге нас помирила дочь Катя, вызвавшись опробовать этот вариант капустной диеты на себе. В качестве сравнения была взята «неправильная» капустная диета ее подруги Ани.

По английским источникам этот способ потери веса несколько отличается от привычной диеты на капустном супе или кислых щах в России.

Поэтому мы приняли решение рассказать о недельном течении диеты в виде дневника, столь популярном ныне на многих сайтах в Интернете, и даже сделать следующие несколько страниц похожими на интернетовские дневники или Интернет-форумы.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Должны заметить: Катя провела диету с капустным супом, следуя всем английским рекомендациям. А вот Аня мучилась на капустной диете так, что у всех, кто следил за ее подвигом, наворачивались слезы. Но комментарии потом. Вначале — недельный план диеты и дневники похудения.

Недельный план режима питания

День первый

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

День второй

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- ☉ 1 клубень вареного картофеля без масла
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара или с искусственными сахарозаменителями
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

День третий

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- ☉ «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

День четвертый

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ 5–6 бананов в обязательном порядке
- ☉ 6–8 стаканов обезжиренного молока (1 стакан молока можно заменить на 1 стакан йогурта)

День пятый

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ Рыба, приготовленная без жиров (в любом количестве)
- ☉ Курица (в любом количестве)
- ☉ Помидоры (не более 6 плодов)
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

День шестой

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ Рыба, приготовленная без жиров (в любом количестве)
- ☉ Курица (в любом количестве)
- ☉ «Легкие» овощи в неограниченном количестве (включая помидоры, которые в другие 5 дней запрещены)
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

День седьмой

- ☉ Капустный суп (не менее 2 порций)
- ☉ «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- ☉ «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- ☉ 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- ☉ Чай или кофе без сахара
- ☉ 1 ст. ложка соевого соуса

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Дневники похудения на сайте «Звездные диеты»



Имя: Катя / личный дневник

Параметры: рост: 165; вес: 77; грудь: 108;
талия: 88; бедра: 110; калорий: x;

10-09-2005

диета: Диета на капустном супе

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: салат из капусты с апельсинами. Соус: 2 ст. ложки кефира.

Перекус 1: не было.

Обед: Капустный суп из брокколи (2 тарелки, как требует диета.)

Ужин: 2 печеных яблока, 1 стакан брусники и 1 стакан кефира.

Очень трудно было заставить себя с утра есть капустный салат, да еще не со сметаной, майонезом или растительным маслом, которое запрещено, а с кефиром. Фу-у-у!.. Я, конечно, его пожевала, но не доела. Вообще-то, я привыкла завтракать горячими бутербродами. А английский супчик мне понравился: видно, бульон оказался удачным. Правда через час после обеда меня сильно пробрало на жор. Честно говорю. И я выдула 1 литр овощного сока «Тонус». После этого было даже не встать.

Сегодня можно только суп, фрукты, нежирный йогурт или молоко.

И еще: Девчонки, привет всем!!!

Я вот тут смотрела-смотрела на ваши записи и тоже решила себе завести такой «продуктовый» дневник, чтобы следить как бы «со стороны» за тем, что лезет в рот. По-моему, должно помочь... Буду рада комментариям, пишите, что хотите, хорошо? Короче, пока все на сегодня, а дальше посмотрю.

[нет мнений](#) | [оставить мнение](#)

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 84; грудь: 100;
талия: 90; бедра: 120; калорий: x;

10-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: 100 г сыра. 1 стакан кофе с таблеткой «Сукразита»

Обед: капустный салат с помидором и огурцом, кофе без сахара.

Ужин: 100 г творога со сметаной 15%-ной жирности, кофе.

Перенесла день диеты легко. Наверное потому, что весь день был расписан по минутам и некогда было думать о своем голоде.

И еще: На выходных в городе куча всяких празднований: какие-то открытия музыкальных фонтанов на площади Ленина, у Финлянского вокзала — Финбана. А в центре, возле Невского, у Манежа — День мороженого. Посмотрела в инете погоду. Должна быть просто классная: без дождей и с активным солнцем! Поэтому, надеюсь, буду оба дня на открытом воздухе!

[нет мнений](#) | [оставить мнение](#)



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 77; грудь: 108;
талия: 88; бедра: 110; калорий: x;

11-09-2005

диета: Диета на капустном супе

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: кофе с сукразитом. Плюнула и ушла из дома без завтрака, потому что проспала.

Обед: Капустные щи (в кафе больше 1 порции не осилила).

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Ужин: Вареная брокколи со специями. Салат из огурца с зеленой фасолью и укропом. 1 стакан обезжиренного молока.

Ужасно хочется есть. Хорошо, что работы было много и я отвлеклась от своих позывов сбегать за шавермой. Сдержалась. Сегодня диета позволяет суп, овощи, йогурт и 1 шт. картофеля.

И еще: сегодня надо мной смеялись девчонки. Потому что на подобные диеты я сажусь один раз в три недели, но на третий день сил продолжать обычно не хватает. Но мне по барабану, потому что я все равно худее, чем они.

4 мнения | оставить мнение

Мнение: *имя: Вольха / личный дневник*

Два дня диеты — это уже большой срок. Я обычно срываюсь к вечеру. Катя, можешь собой гордиться.

Мнение: *имя: Капа / личный дневник*

Я тоже сию уже два дня на диете. И надо мной тоже посмеиваются. Мне даже жалко, что им не хватает силы воли даже одну неделю худеть. А лишнего жира у них — ой-ой-ой!

Мнение: *имя: Незнайка / личный дневник*

Для меня просидеть на диете 2–3 недели — не проблема. Проблема в другом. Я после нее очень быстро опять набираю вес. Поделитесь кто-нибудь, как вы сохраняете вес после того, как сбросили несколько килограммов.

Мнение: *имя: Знайка / личный дневник*

«Стоит мне посмотреть на торт, как я сразу прибавляю в весе», — говорит певица Лариса Долина. Но посмотрите, как она похудела. Выглядит не на свои «юбилейные» 50, а на 10 лет моложе. Может, дело в том, что есть диеты, которые несложно переносить: например, «Кремлевка», на которой она сидела, или Рублевская диета. Наверное, после тяжелой диеты надо не жрать от пуза, а переходить на другую диету, но щадящую?



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 84; грудь: 100;
талия: 89; бедра: 120; калорий: x;

11-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: кофе с шоколадным сырком «Ты попал».

Обед: морковный салат с чесноком и специями, мятный чай.

Ужин: 100 г вареной курицы. (гарнир — 150 г тушеной капусты). 1 стакан кофе без сахара.

Мои силы меня покидают. Залегла спать пораньше, потому что чувство голода трудно пересилить. Завтра будет день и будет пища... Может быть.

И ещё: завтра должен приехать мой дядя с Украины. Привезет сало и окорок. А еще море фруктов. А на капустной диете половину этих фруктов есть нельзя — как, впрочем, и сало! Как удержаться? Просто не хочу и думать! В общем, завтра мне тащить вместе с ним с вокзала килограммов 100. Атас!

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Катя](#) / [личный дневник](#)

Такое впечатление, Аня, что ты хочешь заморить себя голодом. Если бы я не знала, что на этой диете ты действительно сидишь второй месяц, я бы плюнула тому в лицо, кто сказал, что это можно выдержать. Ты — как мать-героиня, хотя у тебя всего и один ребенок. А слюной ты не захлебываешься, бедняжка, когда кормишь свою дочь?

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 76; грудь: 108;
талия: 88; бедра: 110; калорий: x;

12-09-2005

диета: Диета на капустном супе

ВТОРНИК

Завтрак: питьевой йогурт «Лиассон», 100 г клубники.

Перекус 1: стакан кофе без сахара, гроздь винограда «киш-миш».

Обед: овощной суп, тушеная капуста с соевым соусом, 1 груша.

Ужин: овощная смесь «Рататуй», 1 стакан кофе без сахара.

Сегодня, кроме супа, можно сколько угодно овощей и фруктов. Мне почему-то кажется, что начал проваливаться живот. Особенно по утрам. Наверное потому, что в желудке постоянно ничего нет. А вы как думаете?

И еще: пробовала целый день жевать «Орбит». Поняла одно: чем больше жуешь, тем больше хочется есть, кроме того, после целого дня со «жвачкой» начало пучить живот. А виновата капуста или жевательная резинка, не знаю.

[2 мнения](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: [имя: Вольха](#) / [личный дневник](#)

От тушеной капусты не пучит. Газы появляются от свежей, притом белокочанной или кольраби. Кстати, мало кто знает, что если целый день во рту «жвачка», то может пучить живот, да еще как!

Мнение: [имя: Незнайка](#) / [личный дневник](#)

Спасибо, что рассказали. Мне все было непонятно, почему на меня капуста то так действует, то этак, т. е. никак. А вы знаете, что в капусте есть обеззараживающие финтоциды, как в луке или чесноке? А что капуста — еще и мочегонное средство?



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 82; грудь: 100;
талия: 88; бедра: 119; калорий: x;

12-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

ВТОРНИК

Завтрак: 1 стакан густого йогурта.

Обед: не было.

Ужин: капустный салат со сладким перцем, 2 кг дыни .

Съела 2 кг дыни, но не лопнула. Чудо! Но я целый день ничего не ела: сначала ездил по делам, потом ходила с ребенком в поликлинику, потом встречала дядю.

И еще: странно — целый день ничего не ела, а в ужин наелась из ничего. Правда, начав есть дыню, не смогла остановиться. Желудок, что, еще не усох?

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Катя](#) / [личный дневник](#)

Аня, ничего не есть целый день — это уже не диета, а откровенная голодовка. Хорошо, что ты уже не кормишь грудью ребенка, а то страдала бы не только ты, но и дочка. Правда, ты прекрасно знаешь, что беременным женщинам и кормящим матерям жесткие диеты запрещены. А если ты думаешь, что из-за дыни «колхозница», ты сильно поправишься, то ошибаешься. В 1 кг дыни 8 чайных ложек сахара. Но все твои углеводы к утру упадут в пропасть, как говорили жулики в фильме «Кавказская пленница». И утром ты снова будешь с абсолютно пустым желудком.

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 76; грудь: 108;
талия: 88; бедра: 110; калорий: x;

13-09-2005

диета: Диета на капустном супе

СРЕДА

Завтрак: капустный суп из цветной капусты, 2 банана, 1 стакан нежирного йогурта.

Перекус 1: 1 стакан кофе без сахара, 1 стакан молока.

Обед: капустные щи, 2 банана, 1 стакан обезжиренного молока.

Ужин: 2 банана, 1 стакан кофе без сахара, 2 стакана обезжиренного молока. (Сегодня можно мешать молоко с йогуртом. В ДРУГИЕ ДНИ ДИЕТЫ — НЕЛЬЗЯ.)

Чувствую себя идиоткой. Никогда не ела суп на завтрак. Да ладно, никто не видит, а диета есть диета. Днем так сильно бурлит и урчит в животе, что люди даже ухмыляются, сидя рядом в метро. Кто знает, как избавиться от голодных звуков желудка?

А 8 стаканов молока в этот странный день, как рекомендует госпожа Купер, я все равно пить не буду. Достаточно и 1,5 литра.

И еще: на желтый цвет после шестого банана и смотреть не хочется. Я не обезьяна, чтобы есть их тоннами. Хотя всегда вроде бы их любила. Ну и рекомендации 4-го дня диеты! Смешнее не придумать!

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Маша](#) / [личный дневник](#)

Звуки желудка или кишечника можно приглушить теми же бананами или супом. Заполненный желудок не «поет». Конечно, неприятно, если в толпе людей твой желудок «кричит»: «Дай поесть!» Ну так действительно дай ему поесть, но в рамках диеты.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 82; грудь: 100;
талия: 88; бедра: 119; калорий: x;

13-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

СРЕДА

Завтрак: 1 стакан йогурта, салат из моркови с соевым соусом.

Обед: суп из свежемороженой спаржи, 250 мл вкуснятины.

Ужин: 150 г гречки с соевым соусом, 1 стакан кефира.

Гречневая каша или гречневый гарнир — тоже мучные блюда, как хлеб, картофель или рис. Но почему после нее так быстро снова хочется есть? А после риса — нет?

И еще: интересно, почему в капустной диете рекомендуют спаржу. Ведь это не капуста, а спаргаус? Кстати, если замороженную спаржу готовить как второе блюдо, то без специй она абсолютно безвкусная.

2 [мнения](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Незнайка](#) / [личный дневник](#)

А мне недавно на рынке вместо свежей спаржи подсунили рости молодой фасоли. Правда, недорого. Вот гады!

Мнение: *имя:* [Знайка](#) / [личный дневник](#)

Я тоже попала на эту удочку в прошлую субботу. Хотя я всегда считала, что отличу спаржу без проблем по характерным наростам на верхушке ствола. Лучше покупать обычную спаржевую капусту — брокколи. Тогда точно не ошибешься. А спаржу надо есть в ресторане. Причем не зеленую, а обязательно белую.

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 75; грудь: 107;
талия: 86; бедра: 109; калорий: x;

14-09-2005

Диета: Диета на капустном супе

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: Отварная форель (гарнир: 12 помидорчиков Черри),
1 стакан кофе с сукразитом.

Перекус1: кофе без сахара, 5 помидорчиков Черри.

Обед: капустный суп на рыбном бульоне.

Ужин: 2 отварные ножки «Буша» со специями. 1 стакан кофе
без сахара, 1 стакан йогурта.

Не поленилась с вечера сварить овощной суп с форелью. Теперь с утра во всеоружии. Сегодня по графику можно и рыбу, и куриное мясо. Правда, никаких фруктов и овощей, кроме помидоров. А с курицы обязательно снять кожу. Зачем, интересно? Это же для меня самое вкусное в птице. Впрочем, курица вареная, а я люблю ароматную кожицу со специями в жареной порции.

И еще: Не поленилась узнать, что в рыбе больше всего жира в угре и белуге, соме и палтусе. Больше, чем в жирной селедке. Она на 5-м месте, обогнав осетрину. А белка больше всего в горбуше.

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Незнайка](#) / [личный дневник](#)

Катя, а каким источником ты пользовалась? У меня есть справочник «Химический состав продуктов» 2002 года. И там утверждают, что самая жирная рыба — скумбрия и сардины, а самая постная — путассу, отварная треска и щука.



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 80; грудь: 99;
талия: 88; бедра: 118; калорий: x;

14-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: 1 стакан густого йогурта, гроздь винограда и большой персик.

Обед: не было.

Ужин: салат из капусты с помидором и огурцом. 2 котлеты из филе трески, 1 стакан нежирного йогурта.

Странно, но есть хочу все меньше и меньше. После 7 часов вечера не ем вообще и переношу голодный вечер без проблем. Только пью много чая или кофе. Естественно, без сахара. А сукралозит, по-моему, уже впитался в стенки моих щек и, я постоянно чувствую его вкус.

И еще: девочки, кто знает, какие есть еще сахарозаменители, безопасные для здоровья? Кроме ксилита и сорбита, конечно.

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: [имя: Незнайка](#) / [личный дневник](#)

У нас в аптеках продаются сахарин и его соли, цикламовая кислота и ее соли, ацесульфам калия, сукралоза, аспартам, стевиозид, неогесперидин. Какие из них по-настоящему безопасны, не знаю. В США даже на израильском сахарине «Сукралозит» пишут: канцерогенен для животных.

Я, лично в кофе добавляю аспартам. И проблем ни со своими почками, ни с печенью, ни с сердцем не замечала. А что, были неприятные случаи?

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 75; грудь: 106;
талия: 85; бедра: 108; калорий: x;

15-09-2005

диета: Диета на капустном супе

ПЯТНИЦА

Завтрак: питьевой йогурт «Лиасон», салат из помидоров, огурцов и сладкого перца с вареной курицей и соевым соусом.

Перекус 1: 1 стакан кофе без сахара. См. «Утренний салат».

Обед: суп из брокколи на рыбном бульоне, отварная форель, тушеная капуста с соевым соусом.

Ужин: овощная смесь «Рататуй», 1 стакан кофе без сахара.

Сегодня можно сколько угодно «легких» овощей. Рыбу и курицу — тоже хоть лопни. Помидоров — хоть завались. Получается, в капустной диете — «День открытых дверей» для «Кремлевки». Странно, что это за послабление за 1 день до конца диеты? Ну и англичане!. Не выдержали на русском капустном супчике даже 7 дней. А сегодня шестой день диеты.

И еще: неожиданно выяснила, что не люблю грунтовые помидоры, после того как целый день ела Черри. Все говорят, что наши парниковые помидоры безвкусные, и полезность их гораздо меньше. На самом деле они и сочнее, и вкуснее в 2 раза. Правда, и стоят в два раза дороже.

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Вольха](#) / [личный дневник](#)

Катя, ты зря увлеклась сегодня овощами и особенно помидорами. Скорее всего, до вечера все усвоится и расходуется, но на твоём месте я бы так во время диеты не рисковала. Можешь сорвать похудение просто за счёт большого количества еды, хоть и малокалорийной.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 80; грудь: 99;
талия: 88; бедра: 117; калорий: x;

15-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

ПЯТНИЦА

Завтрак: 1 стакан густого йогурта, гроздь винограда, кофе.

Обед: не было.

Ужин: тушеная капуста с соевым соусом. Кофе с астарпамом, 2 абрикоса и 2 сливы.

Хотя я и привыкла есть маленькими порциями и за два месяца не разу не сорвалась, но от полуголодных диет устала. Надо переходить на более щадящие диеты, чтобы поддерживать вес, которого я добилась.

И еще: жесткие диеты отнимают много сил. Самое простое — это частая сонливость и утомляемость. А ведь надо еще силы, чтобы заниматься на тренажерах не только дома, но и в фитнес-центре, чтобы и вес дополнительно сбрасывать, да и клуб у нас такой, что приятно с девчонками после тренировки пообщаться о том о сем.

[1 мнение](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Незнайка](#) / [личный дневник](#)

Аня, ты меня поражаешь: не только сидишь два месяца на диетах, ужесточая их требования в два раза больше чем надо, ты еще и на тренажерах занимаешься и дома, и в клубе? Откуда у тебя такая сила воли? И я хотела бы иметь столько сил и терпения. Дай пару советов. Мой [E-mail: neznaeva@mail.ru](mailto:neznaeva@mail.ru)

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты



Имя: [Катя](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 165; вес: 74; грудь: 106;
талия: 85; бедра: 108; калорий: x;

16-09-2005

диета: Диета на капустном супе

СУББОТА

Завтрак: питьевой йогурт «Лиясон». Салат из огурцов и сладкого перца с йогуртом. Гроздь винограда.

Перекус 1: кофе без сахара.

Обед: суп из цветной капусты. Тушеная капуста, 1 груша.

Ужин: овощная смесь «Осень», кофе без сахара, йогурт.

Сегодня в последний день диеты, едим капустный суп, «легкие» овощи и фрукты.

Мне почему-то кажется, что начал проваливаться живот. Особенно по утрам. Наверное потому, что в желудке постоянно ничего нет. А вы как думаете?

И еще: похудела за неделю на 3 кг. Особенных хлопот и проблем в диете не было. А как у вас дела, девчонки? Сколько килограммов в минусе за последнюю неделю?

[12 мнений](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Вольха](#) / [личный дневник](#)

У меня идет шестой день диеты. В минусе — пока 3 кг 500 г. Сколько исчезнет еще за 2 дня не знаю.

Мнение: *имя:* [Лена](#) / [личный дневник](#)

У меня тоже шестой день на капустном супе. Сожгла пока 2,5 кг. По-моему неплохо, хотя 5 кг как обещала диета, вряд ли сброшу.

Мнение: *имя:* [Знайка](#) / [личный дневник](#)

У меня идет пятый день диеты. Сбросила 4 кг. Думаю, что и еще 1 кг убую. А вот как не набрать вес опять — это проблема.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты



Имя: [Аня](#) / [личный дневник](#)

Параметры: рост: 170; вес: 78; грудь: 98;
талия: 87; бедра: 117; калорий: x;

16-09-2005

диета: Диета на капустных листьях

СУББОТА

Завтрак: 1 стакан густого йогурта, овощной салат, кофе с сукралозитом.

Обед: суп из спаржи, тушеные овощи, 1 стакан томатного сока без соли.

Ужин: 2 куриных крылышка, 150 г гречки на гарнир, молоко.

Сегодня закончила диету, а есть почему-то не хочется. Что это со мной, не понимаю...

И еще: сегодня иду на встречу со своим бывшим. За два месяца я похудела на 15 кг. Пусть удавится от досады, увидев, как я сейчас классно выгляжу!

[25 мнений](#) | [оставить мнение](#)

Мнение: *имя:* [Незнайка](#) / [личный дневник](#)

Анечка! Теперь понятно, зачем ты выдерживала такие муки. Не забудь рассказать, как прошла встреча, и поподробнее.

Мнение: *имя:* [Вольха](#) / [личный дневник](#)

Молодец, Аня! Надеюсь, твой бывший захлебнется слюной!

Мнение: *имя:* [Знайка](#) / [личный дневник](#)

Анюта, ты — молодчина! Потом расскажи поподробней, как реагируют парни на новую фигуру и имидж. Надеюсь, и новая прическа, и макияж для него будут неотразимыми.

Удачи!

Глава третья

Легенды и мифы мечтающих похудеть

Нищий мечтает поправиться —
богатый мечтает похудеть.

(Из разговора в баре «Метелица»)

Почему-то большинство людей, причем независимо от национальности, считают, что отлично разбираются в вопросах и делах, которыми никогда не пробовали заниматься.

Расскажу исторический анекдот. Когда на заре освоения американских территорий через прерии проложили одну из первых железных дорог, ковбои не удивлялись появлению паровоза, которого никогда не видели.

— Эй, Смит, а ты не удивлен, что паровоз движется без лошадей?

— Конечно нет, ведь дорога идет под горку, — не раздумывая, ответил он.

Не правда ли, ковбой симпатичен в своем заблуждении?

Вот и многомиллионная армия желающих похудеть, как тот мистер Смит, только думают, что прекрасно разбираются в диетах, ни разу не пробуя реально сбросить хотя бы пару лишних килограммов. Зато эти люди породили массу мифов и заблуждений о способах и правилах похудения и даже исказили само понятие «диета».

Анализируя оба дневника в предыдущей главе, мне тоже стало искренне жаль пухленькую подружку Катюши.

Я знаю 24 известных мифа и заблуждения о диетах. Бедная девушка «заблудилась» в 12 из них.

Если Катя, сидя на диете на капустном супе, пыталась скрупулезно придерживаться рекомендаций первой главы, рассказывающей о принципах диеты на капустном супе, и лишь один раз отказалась выпить 8 стаканов молока, рекомендуемых в странный четвертый день диеты на капустном супе.

А в дневнике Анны переплелись все мифы и заблуждения за последние 20 лет, подпитанные страхом, что диета не даст похудения. Далее — чуть подробнее о ее ошибках.

Страхи и мифы желающих похудеть

Миф 1

Худение и голод — родные братья

Это самое распространенное заблуждение среди желающих похудеть. Но этим утверждением они и пугают себя, все время откладывая начало цикла диеты сначала на неделю, потом на месяц, а затем вообще на неопределенное время.

А между тем не один десяток медицинских диет, например, №12 или №14, и ряд просто оздоровительных циклов, не только сытны и питательны, но и вкусны, как блюда ресторанной кухни. Я уже не говорю о таких новомодных методах, как Кремлевская или Рублевская диета, Средиземноморский цикл худения или диета предков.

В них, как и во многих других, снижение веса достигается не за счет ограничения количества пищи, а снижения в рационе белков, жиров или углеводов. Полуголодным существованием это назвать трудно.

| **Владимир Пищалёв**

Чудо-диеты

Миф 2

Разумная умеренность в еде — залог нормального веса

Если я и не голодаю, но и не переедаю, значит, и не поправляюсь. Мои порции обедов и ужинов сравнимы с ресторанными. Откуда взяться лишнему весу?

Конечно из лишних жиров, содержащихся в пище. Может, для вас это и незаметно, но в год может дать прибавку в 3–5 кг лишнего веса. Можно есть даже голодно-натовато, и не знать, что в вашем рационе питания доля жиров или углеводов постоянно превышает норму.

Многие также не знают, что понятия «сытности еды» и «калорийности еды» это 2 совсем разные понятия. В 2 ст. ложках 15%-ной сметаны всего 10 г жира, а в 2 ст. ложках постного растительного масла — 30 г. Есть разница? Между тем после употребления салата со сметаной чувство сытости сильнее и сохраняется дольше.



Вопрос–ответ

Сочетается ли с этой диетой алкоголь?

Увы, нет. Калорийность алкоголя общеизвестна.

В порции водки, всего в 40 мл — 110 ккал, в такой же порции коньяка — 120. В поллитровой кружке «Мартовского» пива — 180 ккал, в бокале (100 мл) полусладкого шампанского — 200 ккал, в бокале сухого вина больше 100 ккал и даже в маленькой банке безалкогольного пива не менее 100 ккал.

Вся диета пойдет насмарку. Но ведь цикл диеты — всего неделя. Я надеюсь, что в это время вам не помешают ни приглашения на банкеты, ни празднования дней рождений и юбилеев у друзей и родственников. В противном случае выберите другую, более спокойную неделю для диеты.

Миф 3

Чем диета труднее и мучительнее, тем она будет эффективнее

Какая же это диета, ежели, худея, не надо напрягать силу воли и если она не мешает жить и работать? Худение — всегда тяжкий труд. Эта мысль теплится в голове у каждой третьей желающей похудеть.

И совершенно напрасно. Невыносимость диеты ничего не говорит о ее качестве и результативности. Мало того: полуголодный режим питания мешает похудению.

Далее при объяснении важно напомнить, что такое **основной обмен** нашего организма.

Основной обмен веществ — это тот внутренний процесс, который проходит без видимого участия человека.

Цифра основного обмена показывает, сколько калорий в день необходимо организму сжечь для поддержки жиз-



Вопрос–ответ

Я и моя подруга живем вторую неделю на диете с капустным супом. Питаемся одинаково, но она уже сбросила 5 кг, а я только 2 кг. Мало того: мы одного возраста, одного роста, обе работаем в торговле,— значит, у нас похожие нагрузки. Но она худеет быстрее, хоть и весит больше, чем я. Не понимаю. В чем дело?

Парадокс капустной диеты заключается в том, что чем больше человек весит, тем больше он сжигает калорий при одинаковых нагрузках и питании. Соответственно, жирового топлива остается меньше, вес теряется больше.

Но ведь главное другое. Вы обе худеете!

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

недеятельности (перекачивание крови, дыхание, переваривание пищи и т. д.).

Если при диете есть меньше этой цифры, а значит, и получать энергии с пищей менее 1300 ккал в день, то в этом случае обмен веществ значительно замедлится, организм перейдет в фазу «сохранения энергии», а тело перестанет терять лишний вес, как бы экономя жиры и белки на «черный» день.

Миф 4

Зачем худеть, если вес быстро набирается снова

Да, действительно: у половины похудевших вес восстанавливается уже через 30–40 дней после окончания цикла похудения.

Но этот известный парадокс достаточно прост.

Если не защищать свой дом, в него придут воры. Ежели не следить за машиной, на ней нарастет толстый слой грязи. И когда ты не защищаешь результаты своей диеты, то на теле снова появляется и, достаточно быстро, лишний жир.

Впрочем, если вести разумный активный образ жизни в сочетании со сбалансированным питанием — увеличение веса не происходит.

Удержание веса после диеты невозможно надолго, если ты не следишь за собственным телом.

Миф 5

Худеть надо минимум на 10–20 килограммов.

Какой смысл сбросить всего 3–5 кг?

Есть два вида похудения.

Первый — «косметический», для поддержания в норме линии подбородка, талии и бедер. Это достигается с

помощью комплекса ограничительной диеты и немедицинского способа сброса лишнего веса в тренажерных залах.

Второй — оздоровительный: для поддержания в норме и снижения нагрузок на сердце, печень или почки и т. д. В конечном итоге эти методы продлевают жизнь.

Кстати, общеизвестно, снижение веса тела на 5–7% снижает риск повторного инфаркта почти на 30%.

А это и есть те пресловутые 3–5 кг, которых недостаточно модницам. А вот чтобы уменьшить риск тяжелых заболеваний: инфаркта миокарда или инсульта, тем более повторного, — такого худения вполне достаточно.

Миф 6

Человек толстеет, потому что неоправданно много ест

Ученые установили, что многие полные люди в среднем едят не больше худых, а в ряде случаев и меньше, чем горожане и горожанки, обладающие худой и изящной фигурой.



Секрет на ушко

Если перед тем как лечь в постель, вы хотя бы 30 мин были активны (побегали по квартире, играя с котенком или занимались любовными играми, или, приехав с шумного мероприятия и приведя себя в порядок, тут же улеглись в постель), то во сне ваш организм будет сжигать энергию и жиры в 2раза быстрее еще полночи. А если вы перед сном пару часов пролежали перед телевизором, худения ночью почти не происходит. Активный вечером — за ночь во сне теряет 700–900 г веса.

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Причинами полноты могут являться самые разные факторы — начиная с генетической предрасположенности и заканчивая крайне малоподвижным образом жизни.

Чаще всего это целый комплекс или «букет» проблем. И разобрать этот «букет» по «цветочку» иногда стоит больших усилий, схожих с распутыванием клубка после игры маленького глупого котенка. На этого малыша в этот момент похож и неразумный взрослый, точно так же запутавшийся в причинах своей полноты.

Миф 7

Для похудения нужна необычайная сила воли

Абсолютно неправильное утверждение. Но очень распространенное.

Большинство людей хоть одни сутки, да голодали. Далее нужно осознать, что это не смертельно. Да, худым людям терпеть голод тяжелее, чем полным. Но мы как раз и говорим о тех, кому нужно сбросить лишний вес. Главное — понять несколько несложных положений и правил, позволяющих не срываться во время диеты и далее не винить себя в отсутствии силы воли.

Первое: абсолютное большинство диет не требуют голодовки, а лишь несколько снижают объем ежедневной пищи или содержания в них жиров, белков или углеводов — в зависимости от выбранного способа.

Второе: диета — это не ограничения в пище навсегда, а только на какой-то период времени: неделю, две или месяц.

Третье: организм хочет жить, а значит, должен питаться и даже откладывать что-то про запас на «черный день». Разумная диета подстраивает цикл похудения, используя знание процесса пищевого поведения и регуляции аппетита.

Далее, она помогает вам эти процессы регулировать. В итоге человек худеет.

Если вы «сорвались» — виновата не слабая сила воли, а скорее какие-то другие факторы: например, невнимательно прочитанная книга-руководство по диете, неоправданная жесткость способа избавления от лишнего веса, а может быть, и просто небрежно прописанный текст методики похудения.

Есть, конечно и другие факторы, из-за которых можно прервать диету и в которых будете виноваты только вы, но и сказанного, думаю достаточно, чтобы перестать бояться пользоваться диетами из-за сомнений в своей силе воли. В конце концов, на следующий день прерванную диету можно начать сначала и даже не один раз.

Миф 8

Следует худеть обязательно, если твои параметры не совпадают с недостижимыми 90х60х90

Подумайте, как выглядит девушка при росте 1 метр 90 см и при весе в 45 кг. Это — симпатичный Кощей Бессмертный.



Вопрос–ответ

Можно ли пользоваться капустными диетами больным гастритом? А больным гастритом с повышенной кислотностью?

Провокационный вопрос. Не только можно, но и нужно. Капустные волокна мягко обволакивают стенки желудка и кишечника, нормализуют секрецию, способствуют нормализации процессов пищеварения и т. д. А с вашей повышенной кислотностью есть капустные блюда тоже можно и полезно. Но в ограниченных количествах, из-за повышенного содержания кислот в листьях капусты.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Но увы: для такой роли в кино требуются мужчины, а не девушки.

А как похудеть в бедрах, если природа одарила вас красивыми, но широкими бедрами и тазом? Будете выдумывать диету для похудения костей?

Думаю, что далее можно не продолжать.

Да, худеть надо, если ваш лечащий врач настоятельно повторяет эту рекомендацию.

Да, избавиться от нескольких килограммов необходимо, если они появились по причине малоподвижного образа жизни или несбалансированного питания.

Но несколько лишних килограммов для молодой девушки не должны превращаться в трагедию и призыв срочно садиться на диету.

Я хочу обратить внимание читательниц на героиню кинозвезды Рене Зеллвегер в фильме «Бриджит Джонс: грани разумного» или на книгу «Дневник Бриджит Джонс».

Согласен, что этой киногероине надо поставить памятник. Ведь она доказала, что женщину любят не за миниатюрную талию, фигуру фотомодели, цвет волос или ноги «от зубов», хотя для некоторых мужчин и это немаловажно. Стало просто и понятно: «если вам немного за тридцать», и вы — симпатичная пышка, но веселая, подтянутая и энергичная, то вы все равно встретите своего принца.

И понятно, что вас полюбят просто потому, что именно вы для него — та, единственная.

Правда, для этого не нужно все время сидеть дома.

Не могу сформулировать более точно, чем недавно сказала светская львица Ксюша Собчак: «Если ты хочешь найти принца — нельзя ждать фею и плакать над мешком с крупой».

Выходите в люди, будьте энергичными, общительными и жизнерадостными! Тогда на ваши несколько лиш-

них килограммов никто не обратит внимание, а заметят обаяние, красивые глаза, милую улыбку, покладистый характер. И все: ваш принц — у ваших ног.

Миф 9

Лишний вес — от поздних ужинов

Тот, кто ест после 6 вечера, обязательно поправляется. Это очень популярная идея. Не менее распространенная идея и вообще отказываться от ужина. Увы, эта мера зачастую не приносит желаемого результата в похудении. Наш организм устроен таким образом, что в первую половину светового дня он расходует запасы энергии, а вечером, наоборот, пытается отложить калории из пищи про запас.

Что же делать? Не ужинать? Конечно, нет. Ужинайте. Но стройте вечерний рацион таким образом, чтобы в пище было меньше жиров и сахара (углеводов). А чтобы помешать организму отложить запас вокруг вашей талии и бедер, не лежите целый вечер у телевизора. Отдых почти всегда должен быть активным. Для самых ленивых рекомендация — хотя бы на 3 раза в неделю поссорьтесь со своим «четвероногим другом-диваном».

И тогда поговорка: все зло — в ужинах — будет не про вас.

Миф 10

Постное масло — не жирное и полезное при похудении

Как это — нежирное? Да в 100 мл масла почти 100 г жира!

А постным оно называется только потому, что Православная и Католическая церковь разрешает его есть в Великий пост.

Растительное масло намного жирогеннее, чем, например, сметана, в которой может быть и 15%, и всего 10% жира в 100 г продукта. По сравнению с постным маслом, жиров

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

меньше даже в знаменитом натуральном сливочном «Вологодском» масле. Меньше его и в мягких маргаринах: «Домашнее масло», «Бабушкино масло», «Маслище» или «Рама».

Кстати, с 2005 года приказом Министерства торговли Российской Федерации запрещено называть маргарины маслом. И даже в названии такого продукта не должно быть слова «масло». Обратите внимание, теперь на этикетках и упаковкам пишут мелким шрифтом: «СПРЕД» или «мягкий маргарин».

В пользу растительного масла хочу сказать, что, в отличие от животных жиров, там никогда не бывает холестерина. А надпись на этикетках «БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА» — заслуга не завода-производителя, а самой матушки-природы. Отсутствие холестерина в постном, т. е. растительном масле — это хорошая профилактика атеросклероза. В организме меньше откладываются холестериновые бляшки, снижается риск тромбообразования, — соответственно, и риск инфаркта и инсульта.

Но к вам, девушки, это не относится. Дамы страдают от инфарктов почти в 1000 раз реже, чем мужчины, благодаря женским гормонам эстрогенам, которых не может быть в организме мужчины.

А вот зная жирогенность постного масла, вы теперь, надеюсь, будете с ним осторожны и в салатах, и закусках, и горячих блюдах, готовя обеды и ужины по рационам своих диет.

Миф 11

Маргарины лучше и полезнее для худения, чем сливочное масло

В маргарине, как и в масле, и в любых животных и растительных жирах для кулинарии, процент жирности предельно высок. Худению они не способствуют,

а служат искусству приготовления пищи. На то они и кулинарные жиры или масла́.

А насчет медицинских показаний, то увы: по последним данным маргарины больше, чем сливочное масло, способствуют развитию и атеросклероза, и повышения холестерина в крови, и образованию холестериновых бляшек.

Миф 12

Слишком полных людей нужно лечить насильно.

Они не могут отказаться от еды, как наркоманы от дозы или алкоголик от рюмки водки

Пищевые невроты действительно существуют. Впрочем, у этой проблемы есть 2 крайности.

Одни девушки после еды просто бегут к унитазу, чтобы тут же удалить из себя все, что было съедено за ужином.

Другие садятся на фантастические по сложности диеты, которые вообще никто не может осилить и, срываясь, утешают себя тортом и шоколадом, набирая вес еще больше.

А ведь существует масса диет и маложирных, и низкоуглеводных, которые ведут к реальному похудению. Нужно только подойти к проблеме вдумчиво, серьезно и расчетливо, проведя необходимую подготовку и получив консультацию врача-диетолога.

Существуют десятки продуктов, от которых невозможно поправиться, а есть можно сколько угодно. Главное, правильно построенная диета, и вы теперь наверняка знаете такой пример — это диета на русском капустном супе.

Увы, это только дюжина перечисленных страхов и мифов, в которые поверила симпатичная девушка Аня во время цикла капустной диеты, самостоятельно ужесточив ее в два раза.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

А известна еще и вторая дюжина мифов и легенд, о которых девушка, скорее всего, просто не знала.

Я постараюсь перечислить и охарактеризовать их как можно короче.

Следующая маленькая глава — о заблуждениях более сложных, но не менее распространенных.

Мифы и сказки не желающих сидеть на диетах

Миф 1

Диета не нужна, если применять иглотерапию или специальный массаж

Да, иглотерапия известна не одно тысячелетие. И даже я, пользуясь не иглой, а собственным ногтем и зная особые точки, могу унять собственную зубную боль или уменьшить боли в сердце. А с помощью массажа я могу заставить стихнуть головную боль.

Сам же массаж улучшает кровообращение, за счет чего способствует более быстрому обмену веществ. Скорость доставки питания клеткам кожи увеличивается. Человек даже розовеет, становится более «живым», энергичным.

Но все эти методики только увеличивают эффективность диеты. А без самого диетического питания заметного снижения веса не происходит.

Точно так же и занятия в тренажерных залах и фитнес-центрах помогают плавному течению диеты и наиболее плодотворной потере лишнего жира. Я бы даже сказал, что такие упражнения необходимы.

А вот массаж, иглотерапия или контрастный душ всего лишь желательны.

Но реальное похудение дает только диетическое питание.

Миф 2

Существуют лекарства, которые без всякой диеты удалят твой лишний вес

Нет таких лекарств и биологически активных добавок (БАДов), которые сжигали бы твой вес, пока ты валяешься на диване или ешь от пуза. Даже самая научно обоснованная добавка может оказать относительно небольшую помощь человеку, если он уже сидит на диете. А без диетического питания и сопутствующего активного образа жизни и занятиями физическими упражнениями и спортом, их действие скажется только на похудении твоего кошелька. И по собственному опыту замечу: чем биодобавки для похудения дороже, тем они почему-то менее эффективны.

Кстати, вы должны знать, что они не являются медицинскими препаратами или лекарствами. Если биодобавку выдают за лекарство, это просто уловки сетевого маркетинга. Остальные рассказы агентов — вынужденный обаятельный обман, чтобы не умереть с голода, продавая заведомое г... забыл как называется... гранулированное бесполезное вещество.

Миф 3

Можно не сидеть на диете, а закодироваться с помощью гипноза у психотерапевта и быстро потерять 10–20 кг

Да, существуют гипноз, психотерапия и кодирование от акоголя, табакокурения и лишнего веса.

А еще есть и наука самовнушения — аутотренинг.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Именно с его помощью я убедил себя не писать гадо-сти об установках гипнологов в кодировании на похудение и про их регулярную мощную рекламу.

Сам занимаясь в молодости гипнозом и даже выступая в роли ассистента известного на Украине гипнотизера, я не утратил навыки и сейчас, постоянно интересуясь современными достижениями гипнодии. Могу лишь тактично заметить, что фантастические результаты похудения с помощью гипноза, психотерапии и кодирования — очень сильно преувеличены.

Миф 4

Я знаю двоих человек, которым метод помог, — значит, пусть они меня научат

Уверен, что ваши знакомые искренне поделятся с вами своими секретами диеты.

Проблема — в другом. Чтобы правильно составить программу или дневник диеты, недостаточно подробного рассказа подружки — каждый организм индивидуален.

То, что успешно действует на одного и дает отличные результаты похудения, увы, не подходит другому.

Например, популярная Кремлевская диета дает неплохие результаты уже в первую неделю.

Но затем, жалуются мне многие, скорость потери веса снижается. А при прекращении диеты вес очень быстро возвращается.

Из жалоб, вопросов и пожеланий участников диеты московский журналист, впервые о ней написавший, составил довольно большой том, представив его на осенней Московской международной книжной ярмарке...

Чтобы реально похудеть, и к тому же без дополнительных осложнений впоследствии, нужна консультация профессионала.

Мифы 5 и 6

У меня генетические нарушения и неправильный обмен веществ — мне худеть бесполезно

Ставить себе такой диагноз, только глядя на полную маму или бабушку и не пройдя генетические исследования и анализы — по крайней мере, глупо.

Генетическая предрасположенность к полноте или нарушения обмена веществ не так уж часто передаются по наследству. Скорее всего, вы здоровы, и причина лишнего веса кроется в другом. Но даже если генетический анализ подтвердил нарушения, — это не конец мечтам о хорошей фигуре.

Сам врач-эндокринолог даст вам ряд важных рекомендаций и методик. А зная собственные проблемы, в большинстве случаев можно составить режим низкоуглеводного или маложирного питания, который наконец заставит вас гордо улыбнуться, глядя в зеркало на собственное отражение.

Миф 7

Фитнес-центр и тренажерный зал помогут сбросить вес без всяких диет

Давно доказано обратное. Заметное снижение веса с помощью спортивных нагрузок невозможно без правильно подобранного питания, т. е. диеты.

А известный у нас и в мире бодибилдинг Лайол МакДональд доказал на основе экспериментов в собственном тренажерном зале, что его ученики переставали худеть, если в порыве энтузиазма брали на тренажерах слишком большие нагрузки.

Наибольший эффект дают тренировки средней интенсивности и в сочетании с диетой. И увы: одних тренировок для похудения недостаточно.

| **Владимир Пищалёв**

Чудо-диеты

Мифы 8, 9 и 10

Применение мочегонных средств, слабительных лекарств и клизмы дает высокий результат похудения

Все эти средства стимулируют выведение воды и никоим образом не способствуют сжиганию жира. При обезвоживании организма, может, и теряется какой-то вес, но это не похудение. Это методичное истребление самого себя с помощью медикаментозных средств и медицинских процедур.

Можно терять вес за счет быстрого сжигания углеводов — Кремлевской диеты, методики Аткинса, Рублевской и Петербургский диет. Можно попробовать маложирную диету с помощью методик Гинсбурга или Протасова.



Вопрос – ответ

Мне кажется, что моя подруга Татьяна, увлекшись вашей диетой, стала более агрессивной. Это заметно не только на трибуне стадиона, где она болеет за нашу команду, но и в жизни. Может ли такое быть?

Может. Агрессивность иногда возникает при резком уменьшении в питании жиров. Хотя в наших капустных диетах они полностью не исключаются.

Наша диета может вызвать скорее приступы эйфории или повышенного беспечного настроения.

Вспышки агрессивности были замечены и у небольшой части пациентов, живших по диете американского доктора Аткинса. У него были даны ограничения по углеводам до 10–12 граммов в сутки.

Скорее у вашей любимой актрисы — просто приступы озорного хулиганского настроения, связанные с открытием огромного мира футбола и фанатского движения.

А вот издеваться над собой, регулярно выводя из организма большое количество жидкости, — крайне опасно.

Не менее опасны и частые клизмы. Если вы считаете, что этим чистите кишечник от шлаков, улучшая его всасываемость, перистальтику, оздоравливая микрофлору, — это ваше дело. Но самому способствовать, благодаря клизмам, образованию спаек в тонкой кишке, которые, в свою очередь могут привести к образованию опухолей, и не только доброкачественных, — это уже перебор, мои уважаемые читатели.

Можно еще долго рассказывать о заблуждениях в диетологии. Мифам и легендам диет можно посвятить еще не одну страницу. Но пора снова переходить к конкретным рекомендациям двух выбранных для нашей книги капустных диет.



Вопрос – ответ

Можно ли часто пользоваться овощными капустными диетами? Не приведет ли это к каким-либо вредным последствиям, например — вымыванию кальция из организма или дефициту железа?

Интересный вопрос. Регулярное употребление капусты, несмотря на ее мочегонное действие, не вымывает из организма кальций. Наоборот, в любых видах капусты и особенно в ее разновидностях: цветной и брокколи, содержатся соли кальция в легкоусвояемой форме. Уверен, что если бы в рационе первого Президента России Бориса Ельцина регулярно присутствовала цветная капуста, дефицита кальция в его организме было бы намного меньше, и он не сломал бы этой осенью шейку бедра. Много в капусте и железа, поэтому за его дефицит в крови можно не бояться.

Глава четвертая

«Легкие» продукты и спасительная «Волшебная палочка»

Но это, но это...
конечно, секрет для ребят.
Из кинофильма «Король-олень»

В этой главе я готов поделиться «страшным» секретом диетологов под названием «Волшебная палочка». В нее многие из них и сами не верят, но с успехом пользуются.

Эта «палочка-выручалочка» часто спасает проваленные дни диеты и помогает за выбранное время сбросить нужное количество килограммов. Если вы уже размечтались о результатах, уточню: за неделю не более 5 килограммов. «Волшебная палочка» не может помочь избавиться за короткий срок от 50 кг лишнего веса.

Эта часть книги органично входит в рамки обеих капустных диет и позволяет худеть легко и с удовольствием. «Легкие» продукты, из которых состоит это дополнение — настоящая «выручалочка» жестких или малокалорийных диет.

Но давайте начнем по порядку. Для того чтобы расщепить и усвоить полезные вещества, поступившие с пищей сначала в желудок, а затем — в тонкий кишечник, организму требуется энергия. Некоторые продукты

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

усваиваются проще, для их переваривания энергии идет минимум, некоторые «сопротивляются», поэтому калорий сжигается в 2–3 раза больше. Например, для расщепления жиров со средними по величине цепочками молекул.

К первой группе относятся, в частности, продукты, прошедшие предварительную обработку. Котлету или бифштекс из мясного фарша организму переварить проще, чем такого же веса нежную телячью отбивную. Ну, а сосиска

Список продуктов «Волшебной палочки»

Овощи:	Фрукты и ягоды:	Зелень и специи:
артишок	ананас	базилик
брокколи	апельсин	гвоздика
кабачки	брусника	кинза
капуста белокочанная	голубика	петрушка (корень, листья)
капуста брюссельская	грейпфрут	чабрец
листья салата	дыня	чеснок
Лук-латук	клубника	шалфей
лук репчатый	клюква	эстрагон
морковь	лайм	
огурцы	лимон	грибы (лисички)
одуванчик	малина	
папайя	манго	овощные блюда корейской кухни
перец сладкий	мандарин	
редис	морозка	овощные блюда китайской и японской кухонь (без злаков)
редька	персик	
свекла	черника	
сельдерей		
спаржа		
фасоль зеленая		
цветная капуста		
цикорий		
цуккини		
шпинат		

1) употребляют без животных жиров, (в том числе сливочного масла),
2) желательно без растительного масла,
3) никакого сахара,
4) никаких свежих молочных продуктов и сметаны (можно кефир и йогурт).

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

или сарделька, в которой от реального мяса осталось одно воспоминание, будет усвоена организмом с рекордной скоростью.

Сложнее всего нашему желудочно-кишечному тракту «сражаться» с грубой клетчаткой. Эти продукты, богатые пищевыми волокнами, мы отнесли ко второй группе.

Для примера: кусок торта, содержащий 400 калорий, требует для переваривания всего 100 . То есть 300 калорий перейдут из десерта в тело (если не сжечь их физическими упражнениями) и превратятся там в дополнительные жировые запасы.



Вопрос – ответ

У моей подруги через десять дней диеты начались проблемы с кишечником. Диета ли виновата? Что делать?

Такое возможно, если у вашей подруги в питании недостаточно клетчатки, растительных волокон, которые нормализуют работу кишечника. Есть достаточно продуктов, где клетчатка присутствует в больших количествах, но не переваривается, нормализуя работу внутренних органов и не мешая похудению при нашей диете.

Это кабачки, баклажаны, капуста в любых видах и любых сортов, огурцы и помидоры, сельдерей, стручковый перец (сладкий и пепперони), оливки, грибы, спаржа, редис, авокадо, большинство солений корейской и китайской кухни и другие. Для нормализации пищеварения продукты из списка надо употреблять ежедневно.

Часть этих продуктов входит и в дополнение «Волшебная палочка». Пользуясь ей, вы убиваете сразу 2 зайцев.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

А вот яблоко, в котором 65 калорий, в теории, переварится при помощи тех же 100 калорий. То есть 35 калорий окажутся как бы «в минусе». Хотя биофизика пищеварения на самом деле гораздо сложнее.

Есть еще одна тонкость: холодную пищу организму предварительно требуется разогреть. На это уходит дополнительное количество калорий. Скажем, если пить популярный в последнее время чай со льдом, то для того, чтобы довести до приемлемой температуры 100 мл напитка, организм должен потратить 30 калорий. А в чае с двумя ложками сахара всего 10 калорий. Опять 20 калорий в обмене как бы «отрицательные».

В реальной действительности, впрочем, все совсем не так просто.

Каждый человек по-своему уникален. И для каждого соотношение «полученные-затраченные» калории будет свое. Так что, идея «минусовых калорий» может в конкретном случае сработать и хорошо, а может и провалиться.



Вопрос – ответ

«Волшебная палочка» помогла мне перейти на одежду сорок шестого размера с пятидесятого. Но я снова набрала вес, правда, до сорок восьмого. Долго я такую диету не выдерживаю. Что делать?

«Волшебная палочка» это не диета, а помощник диеты. Невозможно постоянно питаться продуктами, в которых почти нет ни белков, ни жиров, да и углеводов очень мало. Вы же не Буратино, которого сделал из полена папа Карло, и не можете состоять из одной целлюлозы или клетчатки. Чтобы удержать вес, нужна Рублевская или капустная диета.

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

ся. Впрочем, вреда от проверки не будет. Главное — помнить, что эта диета не сбалансированный план питания, а лишь помощник в деле подхода к выбранному способу похудения, «палочка-выручалочка».

На самом деле **отрицательных калорий не существует.**

Но способ «Волшебной палочки» тем не менее работает, и давайте считать это просто маленьким волшебством.

В отдельных случаях можно воспользоваться идеей «отрицательных» калорий и сесть на довольно жесткую диету, чтобы реально сбросить несколько килограммов. Но она безопасна, если врач дает «добро» на этот кратковременный удар по организму.

Ну а выдержать этот способ долго невозможно, да и не нужно.

Если хотите похудеть, не затрачивая большие усилия и не испытывая мук голода, можно воспользоваться и другими нашими диетами. Они помогут вам справиться с лишними килограммами изящно и без проблем.

Хотите потерять ненужный вес, — живите по формуле Рублевской или Петербургской диеты, пользуйтесь капустными диетами: главное не пускайте заботу о здоровье на самотек. Лишь тот организм и то тело находится в отличной форме, которое поддерживают и сбалансированным питанием, и диетами, и физическими упражнениями.

В заключение главы еще раз напомним:

во-первых, — именно из таблицы этой главы рекомендовано выбирать овощи и фрукты для каждого из 7 дней диеты на капустном супе;

во-вторых, — именно этой главой нужно пользоваться, составляя салаты, закуски или горячие блюда для диеты с капустными листьями.

Хотя небольшое отступление от правил второй диеты и не возбраняется.

Глава пятая

Непривычные родственники белокачанной капусты: брокколи, кольраби, петсат и пак-чой

— Здравствуйте, я ваша тетьа, приехала из Бразилии, где много-много диких обезьян.

Из водевиля «Тетка Чарлея».

В Бразилии, несмотря на удивительное разнообразие растительной жизни, ни один из сортов огородной капусты не зародился. Родиной всех ее культурных сортов является Восточное полушарие.

В России самый распространенный сорт — естественно, белокачанная капуста. Она занимает 90% всех посевов, отведенных для выращивания капустных сортов и 3 место в рейтинге питания, после хлеба и картофеля.

В Европе популярные сорта распределились по другому. Другие сорта капусты используют в первую очередь и в диетах. Мы расскажем о них коротко и четко, чтобы и эти сорта приносили вам помощь в похудении.

Савойская капуста

Эта разновидность занимает в питании европейцев 1-е место среди других сортов капусты.

Савойская капуста, по сравнению с белокачанной, содержит почти в 2 раза больше азотистых веществ, из которых половина приходится на белки и протеины; в 4 раза

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

больше жира; на 25 % меньше клетчатки, а по количеству витаминов не уступает любой другой капусте.

Ее кочан менее плотный, рыхлый; состоит из нежных курчавых и морщинистых листьев.

Но главное достоинство савойской капусты в другом: ее тонкие и пузырчатые листья нежны, эластичны и не имеют таких жестких прожилок, как листья белокочанной.

По вкусу она скорее напоминает цветную капусту.

Для приготовления голубцов или капустной долмы савойская капуста просто незаменима. В супах и борщах она вкуснее белокочанной, превосходит ее по калорийности. В савойской капусте в 2 раза больше белка, витаминов и других полезных веществ, чем в белокочанной.

Жаль, что она не годится для квашения.

Савойская капуста идеально подходит для диетического питания. Ее настоятельно рекомендуют использовать людям, страдающим повышенным давлением, для лечения гипертонии и предотвращения инфаркта.

Мало распространена в России из-за очень короткого срока хранения, хотя европейцев это не смущает.

Брюссельская капуста

Происхождение этой культуры загадочно и не определено. Ученые до сих пор теряются в догадках, откуда взялись в XVIII веке аккуратные игрушечные кочанчики, плотно обвивающие «ветку» (стебель) как на новогодней елке.

Пока считается, что выведена она в Бельгии. Именно из этой страны эта капуста распространилась по всему миру, отсюда — и ее название.

Каждый кочанчик, весом 10–15 г, по форме и размеру похожий на грецкий орех, обладает такими же ценными

биологическими и диетическими свойствами, как и другие сорта.

Мало того, брюссельская капуста по пищевой и биологической ценности даже превосходит своих родственников всех остальных видов.

Нежная и со своеобразным вкусом — она и в Европе, и в Америке считается деликатесной.

Кочанчики лучше всего отваривать и употреблять с маслом, как самостоятельное блюдо. Но, естественно, можно подавать и как гарнир (со сметанным соусом).

Супам брюссельская капуста придает особые вкус и аромат. В главе «Рецепты» обязательно выберите подходящий рецепт супа для нашей диеты.

Лучший сорт чемпионки по питательности у брюссельской капусты назван именем Геракла (Геркулес).

Кольраби

Происхождение этого сорта неизвестно. Еще одна загадка в капустном семействе. Рецепты кольраби обнаружили в итальянских рукописях XVI века, но, думаю, этому сорту гораздо больше веков. Кольраби — самая странная из видов капусты. Выращивают ее ради разросшейся пузатой кочерыжки.

Вероятно, не все знают, что по содержанию витаминов кольраби не уступает апельсинам, мандаринам и грейпфрутам, а по усвояемости превосходит яблоки. Кстати, шведы и финны часто называют капусту кольраби «нашим северным апельсином» и не без оснований.

В Европе широко распространена. Она там заняла законное место репы и редьки благодаря высокому содержанию клетчатки и пектинов в толстой кочерыжке — стеблеплоде, похожем на репку.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Кольраби холодоустойчива, вырастает всего за 2 месяца, но все равно в России распространена недостаточно широко. А зря!

Ее используют и в сыром, и в вареном, и в жареном, и в тушеном видах. Отлична на вкус и в маринованном, и в консервированном виде.

Естественно, отлично подходит для капустных диет.

Краснокочанная капуста

Эта капуста отличается по внешнему виду от белокочанной только наличием в листьях красящих веществ, придающих им темно-красный, красно-фиолетовый или пурпурный оттенок.

А по биологическим свойствам она отличается от своей «белоснежной» родственницы более высоким содержанием витаминов, углеводов, белков и других полезных веществ. Из нее получаются вкусные салаты, гарниры и вторые блюда.

По поводу того — можно ли эту капусту квасить или нет, существуют разные мнения. И споры до сих пор не закончены. Одни категорически утверждают, что, конечно, нельзя, другие с неменьшим апломбом утверждают, что можно.

Я согласен с теми, кто считает, что спор, скорее всего, разгорелся только потому, что одним нравится вкус краснокочанной квашеной капусты, а другим нет.

Хотя краснокочанные кочешки и немного суше, чем головки белокочанной, зато они намного дольше хранятся в свежем, а не только в маринованном или квашеном виде.

Знаете, как называется один из самых ценных сортов краснокочанной капусты? Каменная голова!

А вот чего действительно не рекомендую делать, так это варить краснокочанную капусту. В салатах же, по сравнению с другими сортами капусты, она удивительно при-

ятно для глаз украшает блюдо и, конечно, наряду с другими видами, способствует похудению.

Внимание: излишнее употребление краснокочанной капусты способствует запорам!

Брокколи

Моя любимая брокколи является ближайшей «родственницей» цветной капусты. Причем, скорее всего, цветная произошла именно от нее. Этим сортом, как деликатесом, питались еще древние римляне.

Плотные соцветия бывают не только зеленого, но и фиолетового цвета, что с непривычки пугает некоторых хозяек.

Этот вид капусты великолепно подходит для всех видов приготовления.

Особенно удачно из брокколи получают супы, приобретающие пряный остросоленый вкус (из-за пуриновых оснований в соцветиях).

Хороша она и как самостоятельное блюдо (отваренная и обжаренная на масле в сухарях), и как гарнир к мясу и рыбе.

Кроме общеизвестных биологических свойств капусты, у брокколи еще есть одно ценное качество: она нейтрализует и выводит радионуклеиды, поэтому при лечении лучевой болезни просто незаменима в питании. Не продукт, а просто кладезь витаминов и микроэлементов!

Брокколи эффективна при обострении герпеса, пока не найдено лечение от этих вирусов, — это редкое качество продукта. Высокое содержание цинка способствует образованию новых эритроцитов в крови. Значит, она крайне полезна для больных малокровием. Кроме того, в ней еще достаточно и железа, способствующего новому кроветворению.

Она богата витаминами А и С, бета-каротином, как в моркови, в ней есть цинк, калий и хлорофилл.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

По последним исследованиям, в брокколи содержится фотохимическое вещество сульфофан, которое защищает клеточную ДНК от повреждения, а значит, омолаживает организм!

Цветная капуста

Эта капуста за последние полтора десятилетия заняла одно из ведущих мест на столе и гурманов, и просто любителей вкусно поесть. Правда, по цене она пока заметно отличается от белокочанной, особенно в начале зимы, но тут виноваты не условия выращивания, а согласие в ценах дружной азербайджанской диаспоры.

Цветная капуста, если вы помните, по внешнему виду крайне необычна: в пищу идут ее плотные белые головки, состоящие из сросшихся между собой молодых нежных соцветий. И эти соцветия — настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов. Цветная капуста содержит вдвое больше витамина С, чем белокочанная, превосходит она всех своих родственников по количеству белков. Она очень хороша по усвояемости — ее считают продуктом диетическим и особо ценным для маленьких детей и подростков. Ее можно есть некоторым больным, которым обычная капуста противопоказана.

Внимание: при подагре цветная капуста не на пользу.

Удивительно, но считается, что цветную капусту нашли несколько тысяч лет назад на острове Кипр. На других сотнях островов Эгейского, Адриатического и Средиземного морей ее почему-то не было. Может, это остатки овощных культур легендарной Атлантиды? Далее история еще более странная. Ее быстро полюбили, а затем потеряли. Можете себе представить?

В итоге цветную капусту вновь открыли на востоке Средиземноморья только в XVI веке. Долгое время этот вид не

мог прижиться в Европе, не давал семян — их привозили с Востока, где цветная капуста растет в диком виде, и продавали за огромные деньги. Предприимчивые голландские торговцы-колонисты покрыли сеть капустных огородов далекий и свирепый мыс Доброй Надежды и активно торговали на европейских рынках капустными семенами.

Лишь в XIX в. во Франции талантливый огородник-любитель де Кальвар сумел получить семена цветной капусты.

В России с этим овощем познакомились при Екатерине II, но, конечно, не народ, а лишь немногие приближенные ко двору вельможи. В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность, хотя разводится в России в масштабах в 90 раз меньших, чем белокочанная.

Для приготовления вкусного блюда из нее не требуется много времени и большого умения. Достаточно отварить головку в подсоленной воде и слегка обжарить в масле с сухарями. Получается отменное блюдо.

Хорош и суп из цветной капусты. Естественно, незаменима она в капустных диетах.

Китайская капуста

Если китайская капуста и родственник тех видов, родина которых Средиземноморье, то уж очень далекий. И не только по расстоянию, но и по генетическому составу. Китайские сорта настолько отличаются от европейских, что их даже невозможно скрестить, как невозможно получить потомство от человека и обезьяны. Поэтому пекинская капуста и другие «китайцы», хоть и родственники белокочанной капусты, но так — «седьмая вода на киселе».

Сейчас этот сорт распространен не только в Китае, но и в странах Европы. У листовой формы китайской капусты листья от беловато-серовой до темно-зеленой окраски и мясистые мощные черешки. С недавних пор эта капуста

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

прочно обосновалась на прилавках российских магазинов, где ее покупатели чаще всего принимают за салат, а нерадивые продавцы так им китайскую капусту и продают.

Поскольку листья китайской капусты обладают сравнительно низкой калорийностью, их лучше всего использовать в диетическом питании больных-гипертоников, при заболевании атеросклерозом.

Полезна она и при ожирении, плохой работе кишечника и запорах.

Соответственно и для капустных диет она незаменима.

В свежем виде китайскую капусту используют преимущественно для приготовления салатов: к нашинкованным листьям добавляют растительное масло или майонез.

Щи и супы с китайской капустой тоже хорошее подспорье в диете с русским капустным супом.

Пекинская капуста (петсай).

Нежные сочные листья этой капусты формируют розетку или рыхлый кочан. Края у листьев зубчатые или волнистые, у цилиндрических кочанов — удлиненно-продолговатые, как будто они изо всех сил тянутся к солнцу. У каждого листа — белая, срединная жилка. Разрезав кочан, вы увидите, что разрез — желто-зеленого цвета. Пусть вас это не пугает — это естественный цвет этого сорта.

Пекинской капусте присущи те же полезные качества, что и китайской, и сорту пак-чой, о которой мы скажем несколько слов далее.

Свежие рыхлые кочаны используют для приготовления салатов и тушат.

Супы с петсай — нежные и питательные, но одновременно и диетические, соответственно подходят и для наших капустных диет.

Черешковая капуста (пак-чой)

Еще одна азиатская разновидность капусты. Белые мясистые черешки ее имеют отличный вкус, их готовят и едят, как спаржу. Зеленые части листьев можно тушить.

Но спаржевой капустой называют только один сорт — брокколи.

Спаржа — все-таки дальний родственник капусты?

Спаржа или аспарагус, не относится к капустным сортам. Ее более 100 разновидностей, но все они относятся к семейству лилейных. Почему же спаржу так часто включают в диеты одной строкой с нежными сортами капусты?

Если не говорить о выращенной почти без света белой спарже, которую обожают гурманы всего мира, то получается удивительное открытие.

«Народная» зеленая спаржа, вернее, ее некоторые двуполые виды, удивительно напоминают капусту почти по всем показателям.

Слишком уж подозрительно все ее целебные свойства и вкусовые качества напоминают капустные, например, капусты брокколи, которую кулинары часто называют спаржевой капустой.

Действие спаржи на вкусовые присосочки, кулинарное обаяние обычной зеленой спаржи, состав аминокислот и витаминов, количество углеводов, даже запах при варке или, простите, амбре испарений при посещении туалетной комнаты (обе еще и работают как мочегонное) заставляют подумать, что бог создавал эти растения похожими специально.

Оба вида содержат тиамин, ниацин, серу, эфирное масло, витамины С, В₁, В₂ и РР, каротин, большое количество минеральных солей, особенно калия, и быстроусвояемых солей калия, кальция, магния, железа,

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

фосфора, яблочную и лимонную кислоты, углеводы и белки, включающие в себя незаменимые аминокислоты.

Лечебные свойства спаржи и, например, капусты брокколи тоже во многом похожи, как будто они братья или сестры по происхождению.

Спаржа и ее препараты обладают кардиотоническим, гипотензивным, мочегонным и спазмолитическим действиями, а также противовоспалительным, желчегонным, кровоочистительным, слабительным, противоатеросклеротическим, противодиабетическим и противомикробным влиянием. Огромный список, я даже устал перечислять.

И спаржа, и капуста повышают аппетит, стимулируют пищеварение, положительно влияют на обмен веществ и усиливают половую потенцию у мужчин, а также уменьшают частоту сердечных сокращений, но повышают их силу.

Кровоочистительное действие обусловлено тем, что и спаржа, и капуста выводят из организма избыток хлоридов, фосфатов, мочевины и мочевой кислоты.

Предотвращение спазмов, кардиологический и мочегонный эффекты вызваны сосудодилатирующим действием вещества аспарагин, содержащего азот, который есть в обеих видах культур.

Уменьшение частоты сердечных сокращений и усиление их мощности обеспечивается высоким содержанием калия, а давление снижается присутствием магния.

А их диетические свойства — это чудесный помощник при любом способе похудения.

Глава шестая

Для тех, кто худеет с умом, или для самых въедливых

Кто на свете всех милее, всех
румяней и худее?

*Почти по А. Пушкину —
«Сказка о мертвой царевне и
семи богатырях»*

В этой главе мы вместо заключения хотели бы сделать некоторые выводы, и еще раз напомнить желающим похудеть с помощью капустных листьев, и в том числе и капустного супа, самые важные принципы этих двух диет, прежде чем подвести черту в нашей книге.

Во-первых, главный принцип капустных диет — низкокалорийность. Даже при вынужденной малоподвижности организм успевает не только усвоить, но и сжечь калории, полученные при питании. Это важное условие снижения веса.

Во-вторых, капуста и другие овощи и фрукты в основном рационе диеты содержат менее 1 г жира, и не более 8 г углеводов (или сахаров) на 100 г продукта, что является основным условием низкокалорийных диет, но все же не лишает организма ни жиров, ни углеводов.

В-третьих, диета на капустном супе и капустных листьях не предусматривает отказ от белков: в капустных сортах протеина не меньше, чем в сосисках или сардельках. Кроме того, в отдельные дни обе диеты рекомендуют включать в меню рыбные продукты и нежирное мясо.

| Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

В-четвертых, капуста — это кладёзь витаминов и микроэлементов. Организм не ощущает их дефицита во время диеты. Мало того, все ее виды содержат незаменимые аминокислоты, которых не может создать организм человека самостоятельно.

В-пятых, недельный цикл диеты с капустным супом и месячная программа с капустным листом дают значительное снижение веса.

Но для сохранения веса необходимо и после окончания диеты следить за своим телом, иначе потерянные килограммы возвратятся, как и после любой другой диеты. Для этого необходимо:

- вести подвижный образ жизни, иметь регулярные физические или спортивные нагрузки 2–3 раза в неделю,

- сбалансированный рацион питания должен стать необременительной привычкой,

- поддержание веса далее легко осуществить с помощью щадящих диет. Такими диетами являются Рублевская, Петербургская диета, диета предков и многие другие.

Вот, пожалуй, и все, что мы хотели рассказать о капустных диетах и сортах капусты, помогающих похудеть.

Теперь за дело. Открываем раздел рецептов — и в бой против лишнего веса.

Удачи вам в этом нелегком, но необходимом деле!

Глава седьмая

РЕЦЕПТЫ

для диет на капустных листьях

Как пользоваться диетой, вы, дорогие читатели, уже уяснили. Эта глава, состоящая из двух частей, посвящена рецептам двух диет, которые мы рекомендовали вам в этой книге. Модной диете на капустном супе посвящена первая часть. Но это совсем не значит, что надо выбрать и использовать только один рецепт супа. Фантазируйте в разнообразии. Главное в рецептах капустных супов то, что они малокалорийны. Построение этой главы для вас, читатели, несколько непривычно. Мы располагаем рецепты, начиная не блюдами из любимой белокочанной капусты, привычной в бывшем СССР, а в порядке популярности ее сортов, как это принято в объединенной Европе. Частью ее кулинарной культуры является и искусство приготовления пищи в цивилизованной России, и в других ныне независимых республиках огромной страны, когда-то занимавшей 6-ю часть земного шара.

Большинство рецептов рассчитано на 4–6 порций (если в конкретном блюде не указано другое).

Внимание! Рецепты, содержащие заметное количество жиров или мучнистых продуктов, предназначены для диеты с капустным листом, а не супом.

КАПУСТНЫЕ БУЛЬОНЫ, СУПЫ, ЩИ, БОРЩИ

БУЛЬОНЫ

Классический овощной бульон из капусты и корнеплодов

500–700 г капусты (любого сорта), 3,2 л воды, 4 небольшие моркови, 1/2 корня сельдерея, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, измельченная свежая зелень, соль и перец по вкусу.

(На 6 порций по 500 мл)

Очистить овощи и мелко измельчить. Капусту нарезать мелкой соломкой. В кипящую воду опустить капусту и остальные овощи. Через 10 мин после начала варки добавить соль, убавить огонь и варить 1 час при приоткрытой крышке кастрюли. В конце варки добавить в бульон лавровый лист, уксус и варить еще около 5 мин.

Для жесткой диеты бульон процедить. Для диеты с капустным листом бульон отделить от сваренных овощей, просто перелив в другую емкость, не процеживая.

Рыбно-овощной бульон

450–500 г зубатки (или другой рыбы), 2,2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, петрушка, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Зубатку подготовить и целым куском положить в кастрюлю. В кипящую воду добавить измельченные овощи. Посолить и поперчить. Варить на медленном огне 30 мин.

Для диеты с капустным супом бульон процедить. Для диеты с капустным листом бульон просто перелить в другую емкость, не процеживая.

СУПЫ

СУПЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Молочный суп с савойской капустой

100 г савойской капусты, 500 г молока, 200 г воды, 30 г репы, 40 г моркови, 10 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь и репу нарезать брусочками и слегка пассеровать. Савойскую капусту измельчить и бланшировать. Стручковую фасоль очистить от прожилок и разрезать на 2–3 части. В кипящую воду положить подготовленную капусту, картофель. В закрытой посуде уменьшить нагрев, и при слабом кипении варить 10 мин. Когда сварятся овощи, влить горячее кипяченое молоко. Довести до кипения, добавить по вкусу соль. Стручковую фасоль положить за 5 мин до окончания варки овощей.

Суп с савойской капустой и йогуртом

2 л воды, 100 г савойской капусты, 1 луковица, 1 морковь, 100 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г масла или маргарина, 2 ст. ложки нежирного йогурта, соль по вкусу.

Нарезать брусочками морковь, измельчить лук и слегка поджарить. Савойскую капусту измельчить и потомить. Стручковую фасоль очистить и разрезать на 2 части. В закипевшую воду положить подготовленную капусту и картофель. В закрытой посуде снова довести до кипения, уменьшить нагрев и при слабом кипении варить 10 мин. Когда сварятся овощи, влить подогретое кипяченое молоко. Снова довести до кипения, добавить по вкусу соль.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Стручковую фасоль положить за 5 мин до окончания варки овощей.

При подаче полить диетическим йогуртом.

Протертый суп из савойской капусты с манной крупой

2 л воды, 300 г савойской капусты, 50 г манной крупы, 2 стакана молока, 2 яйца, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Подготовленную капусту отварить в воде, отвар процедить, капусту протереть через сито. В отвар всыпать манную крупу, варить 10 мин, соединить с протертой капустой, вновь вскипятить.

Готовый суп заправить яйцом, смешанным с горячим кипяченым молоком, добавить сливочное масло, посолить.

Подавать на стол с горячими гренками.

Суп из капусты брокколи с лисичками

2 л воды, 1/4 кочана капусты брокколи, 100 г лисичек, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1/3 стакана кефира, зелень петрушки, укроп, красный, черный перец и соль по вкусу.

В кастрюльку с кипящей водой положить измельченные лисички и нарезанную морковь, добавить соль и растительное масло.

Через 20 мин добавить нарезанную капусту, сладкий перец и лук.

Варить еще 10 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня.

Заправить суп маслом, яйцом и кефиром.

Затем посыпать измельченным укропом и подавать к столу.

СУПЫ ИЗ БРОККОЛИ

Капустная похлебка из брокколи с фасолью

2 л воды, 200 г зеленой молодой фасоли, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, 1/4 кочана капусты брокколи, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, зелень петрушки, укроп, красный, черный перец и соль по вкусу.

В кастрюльку с кипящей водой положить измельченные лук и нарезанную морковь, добавить соль и растительное масло.

Через 5 мин добавить перебранные и мелко нарезанные стручки молодой фасоли и консервированную фасоль с томатным соусом.

Еще через 5 мин добавить нарезанные капусту и перец. Варить еще 5 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня.

Посыпать суп измельченным укропом и подавать к столу.

Эта похлебка вкусна и холодной.

Суп из брокколи с помидорами

400 г брокколи, 1 морковь, 2–3 помидора, 1 картофелина, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Лук нарезать кружочками, поджарить в небольшом количестве масла.

В кипящий мясной бульон положить нарезанную брокколи, поджаренный лук, нарезанные кубиками морковь и картофель. К концу варки добавить измельченные и очищенные от кожицы помидоры.

Подавать на стол со сметаной.

| Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Суп из консервированной брокколи

1 пакет свежесзамороженной капусты (400 г) или 2 банки консервированной брокколи (400 г), 40 г растительного масла, 50 г муки, зелень петрушки, 2 стакана молока, 2 стакана воды, специи, соль по вкусу.

Приготовить светлую заправку: подогреть жир или растительное масло и перемешать с мукой.

В заправку добавить мелко нарезанную петрушку, специи, развести водой или соком консервированной капусты (если вы готовите из нее), молоком и варить не более 10–15 мин.

В конце варки положить капусту и 10 мин варить до окончательной готовности.

При подаче можно добавить в порцию 1 ст. ложку йогурта.

СУПЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Суп из цветной капусты с картофелем

600 г цветной капусты, 600 г картофеля, 200 г лука-поррея, 160 г зеленого или консервированного горошка (или стручковой фасоли), 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль, а затем на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка пассеровать на сливочном масле.

В кипящий бульон (воду) положить пассерованный лук, разобранную на отдельные кочешки цветную капусту и нарезанный крупными кубиками (дольками) картофель.

Варить до готовности. За 5–10 мин до готовности добавить консервированный зеленый горошек или стручко-

вую фасоль (очищенную от прожилок и нарезанную на 2–3 части).

При подаче добавить в суп сметану и посыпать зеленью.

Суп из цветной капусты с базиликом

250 г брюссельской капусты, 250 г цветной капусты, 250 г лука, 300 г корня сельдерея, 250 г корня петрушки, 1 морковь, 200 г лука-порея, 1/2 стакана томатного сока, красный и черный перец, базилик, эстрагон, соль по вкусу.

Овощи промыть, нарезать, залить водой и варить до готовности.

Затем сделать из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить 10 минут.

Суп подавать горячим, добавив в каждую тарелку по 1 ст. ложке нежирного кефира или йогурта.

Суп из цветной капусты с фасолью, морковью и хлебом

1 кочан цветной капусты, 1/2 стакана фасоли, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 средние репы, 100 г пшеничного черствого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Мелко нарезать перечисленные овощи, поместить их в кастрюлю, добавить заранее намоченную набухшую фасоль, посолить, залить горячей водой (2 л) и варить до готовности.

Перед концом варки всыпать натертый хлеб и заправить репчатым луком, слегка обжаренным в сливочном масле.

По желанию в суп можно добавить картофель.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Суп из цветной капусты с заправкой и гренками

400–500 г капусты, 1,5 л мясного бульона, 1 луковица, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль, белые гренки.

Головку обработанной капусты разобрать на мелкие кочешки и тушить с мелко нарезанным репчатым луком в масле в небольшом количестве воды или бульона.

Часть маленьких кочешков отложить, остальные протереть через сито.

В отвар добавить кипяченую воду или костный бульон (до 0,5 л).

Суп заправить светлой заправкой (см. с 76), смешать с протертыми овощами, небольшим количеством молока и одним яичным желтком.

Посолить, добавить петрушку и в конце положить оставленную капусту.

Суп подать с белыми гренками.

Суп-крем из свежемороженой цветной капусты

1 банка цветной капусты, 60 г муки, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1/3 стакана сливок, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Разогреть масло, добавить муку и поджарить до получения заправки светлого цвета.

Развести ее молоком и соком консервированной капусты и прокипятить.

Замороженную капусту сварить, охладить, протереть через сито и переложить в кипящий суп. Через 3 мин выключить огонь.

Перед подачей влить в суп сливки и яичный желток.

Суп-пюре из цветной капусты

1-й способ

600 г цветной капусты, 40 г муки, 75 г сливочного масла, 250 мл молока.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и протереть через сито.

Муку пассеровать на масле, добавить горячее молоко, размешать, влить смесь в капусту, проварить до густоты и заправить сливочным маслом.

2-й способ

500 г цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 стакан молока, 2 яйца, лимонный сок, соль по вкусу.

Капусту варить в кипящей подсоленной воде 10 мин, вынуть шумовкой на дуршлаг, затем аккуратно измельчить. Затем капусту потушить на масле, влить немного отвара и горячей протереть через сито.

Добавить остальной отвар.

Заправить подсушенной пшеничной мукой, разведенной кипяченым молоком, яйцом и лимонным соком по вкусу.

Подать к столу с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты с желтками

2 л воды, 2 небольшие головки цветной капусты, 500 г говядины, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 желтка, 1/3 стакана сметаны или сливок, соль по вкусу.

Сварить мясной бульон без лука и кореньев.

Отдельно потушить цветную капусту со сливочным маслом, закрыв крышкой. Когда капуста станет мягкой,

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

смешать с бульоном и заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей на стол влить в суп, быстро помешивая, желтки, растертые со сметаной или сливками (в кипящий суп желтки вливать нельзя — получится каша).

СУПЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Суп вегетарианский «Стройность»

1,5 л воды, 400 г свежей белокочанной капусты, 2 моркови, 3 крупные картофелины, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, пряности, соль по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему морковь, сельдерей и петрушку, нарезанные кубиками, и тушить на слабом огне 10–15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая.

Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель.

Продолжать тушить до готовности овощей.

К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения.

Подать суп со сметаной.

На 3 порции по 500 мл.

Суп крестьянский

500 г свежей белокочанной капусты, 2–3 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 1 помидор, 1 петрушка, 1/2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка сметаны, зелень, соль по вкусу.

Свежую капусту нарезать на квадратики и положить в кипящий бульон.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

Когда он закипит, добавить нарезанный картофель, поджаренные на маргарине морковь, петрушку и репчатый лук, а за 5–10 мин до окончания варки — специи и нарезанный помидор.

При подаче положить в суп сметану и посыпать зеленью.

Суп-пюре овощной с твердым сыром

400 г свежей белокачанной капусты, 4 моркови. 1 небольшой корень сельдерея, 3 головки зеленого лука (взять только головки и белую часть стебля), 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 50 г жира, 80–100 г шпика, 2–3 ломтика хлеба, 1,5 л мясного бульона, 2–3 ст. ложки тертого твердого сыра, по 1/2 ч. ложки соли и сахара.

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром по вкусу, слегка пассеровать, положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить варить на 20–30 мин.

Готовые овощи протереть через сито.

В другой кастрюле дно выложить ломтиками слегка обжаренного шпика, влить приготовленный суп, положить в него обжаренные ломтики пшеничного хлеба, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на несколько минут.

Подать суп к столу в той же кастрюле.

Суп молочный с капустой

600–700 г свежей белокачанной капусты, 6 стаканов молока, 1 морковь, 1 петрушка, 1 пучок укропа. 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Капусту нашинковать и варить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с нашинкованными морковью и корнем петрушки.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Затем влить молоко, положить зелень, заправить поджаренной на сливочном масле мукой (не более 1 ст. ложки), довести до кипения и выключить.

Подавать и горячим, и охлажденным.

«Антипохмельный» суп из капустного рассола

2 стакана капустного рассола, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана риса, 1 стебель лука-порей, чабрец по вкусу.

Капустный рассол вскипятить в кастрюльке, добавить растительное масло и измельченный лук порей или латук.

Затем положить промытый рис и 1 ст. ложку чабреца или универсальной сухой приправы «Санта-Мария».

Перемешать и варить на малом огне еще 15–20 мин.

Если рассол слишком кислый, – разбавьте его водой из расчета 1/2 стакана воды на 2 стакана рассола.

Соль не добавлять.

СУПЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Суп из брюссельской капусты с мясом

300 г брюссельской капусты, 250 г говядины, по 30 г сливочного масла или маргарина и муки, 1 луковица, 250 г помидоров, душистый перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Мясо отварить, добавить в отвар поджаренную и разведенную бульоном муку, положить лавровый лист, душистый перец, прокипятить. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и кочанчики капусты. Варить 10–15 мин.

Овощной суп из брюссельской капусты

400 г брюссельской капусты, 3–4 моркови, 20 г корня петрушки, 1 большая луковица, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

Морковь, петрушку, лук нашинковать, пассеровать на жире. В кипящую подсоленную воду опустить нарезанные кубиками картофель, пассерованные коренья с луком и варить 10–15 мин. Очищенную, промытую и нашинкованную капусту добавить в кипящий суп и варить еще 15 мин.

Овощной суп из брюссельской капусты с крабовыми палочками

400 г брюссельской капусты, 100 г крабовых палочек, 3–4 моркови, 20 г корня петрушки, 1 большая луковица, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

Морковь, петрушку, лук нашинковать, пассеровать на жире. В кипящую подсоленную воду опустить нарезанные кубиками картофель, пассерованные коренья с луком и варить 10 мин. Нашинкованную капусту и измельченные крабовые палочки добавить в кипящий суп и варить еще 15 мин.

СУПЫ ИЗ КОЛЬРАБИ

Суп из капусты кольраби с мясом

300 г капусты кольраби, 250 г говядины, по 10 г сливочного масла или маргарина и муки, 1 луковица, 2 помидора, перец, соль по вкусу.

Мясо отварить, добавить в отвар поджаренную и разведенную бульоном муку, положить лавровый лист, душистый перец, прокипятить. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и кочанчики капусты. Варить 20–25 мин.

СУПЫ ЗАРУБЕЖНОЙ КУХНИ

СУПЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Капустный суп по-испански

500 г свежей савойской капусты, 150 г ветчины, 2 луковицы или 1 стебель зеленого лука, 1 долька чеснока, 200 г помидоров, 4 ломтика черного черствого хлеба, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, добавить помидоры и слегка потушить.

Затем положить мелко нарезанную капусту, добавить немного воды, посолить, поперчить, все перемешать и отварить.

Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам.

Ломтики хлеба подрумянить и залить их супом.

Капустный суп по-французски

500 г свежей савойской капусты, 150 г окорока, 2 луковицы или 1 стебель зеленого лука, 1 долька чеснока, 200 г помидоров, 4 ломтика черного черствого хлеба, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, добавить помидоры и слегка потушить. Затем положить мелко нарезанную капусту, добавить немного воды, посолить, поперчить по вкусу, все перемешать и отварить.

Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам.

Ломтики хлеба подрумянить и залить их супом.

СУПЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Суп из цветной капусты по-английски

1 кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки сметаны или кислого молока, желток, соль по вкусу.

Кочан капусты разобрать на мелкие кочешки и поставить варить в смеси подсоленной воды и молока.

Муку обжарить в небольшом количестве сливочного масла и всыпать в суп. Поварить суп еще несколько минут на слабом огне, снять с плиты, заправить сметаной и желтком.

Суп из цветной капусты по-чешки

700 г цветной капусты, 40 г жира, 2 ст. ложки муки, 20 г моркови, соль, 80 г молока, 1 яйцо, сухая приправа из кореньев, 100 г хлеба для гренек.

Очищенную и промытую в холодной воде цветную капусту отварить в подсоленной воде до мягкости, вынуть из отвара, положить в кастрюлю и закрыть крышкой (чтобы капуста была теплой). Белую мучную пассеровку развести отваром из капусты и варить 20–25 мин. Затем добавить разобранную на кочешки капусту, мелко нарезанную пассерованную морковь, сухую приправу из кореньев и продолжить варку. Доведя суп до готовности, только потом посолить его по вкусу.

Заправить суп льезоном из молока и желтков.

Томатный суп из цветной капусты по-болгарски

1 кочан цветной капусты, 1/2 стакана простокваши, 250 г свежих помидоров, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки муки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Цветную капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду. Затем капусту промыть, разобрать на мел-

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

кие кочешки, залить горячей водой, посолить, довести до кипения и варить на слабом огне.

При готовности капусты заправить суп очищенными от кожицы и протертыми помидорами, пассерованной мукой. Снова довести до кипения, добавить взбитую простоквашу или кефир с яйцом.

СУПЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Итальянский капустный суп «Минестронэ»

По 150 г брюссельской капусты и кольраби, 200 г картофеля, 20 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 морковь, 20 г корня петрушки, куриные потроха, костный бульон, 50 г отварных спагетти (макарон), черный молотый перец, 60 г риса, соль по вкусу.

В небольшом количестве бульона потушить длиннозерный рис.

Отдельно на масле обжарить нарезанные овощи и куриные потроха. Овощи соединить с тушеным рисом, добавить немного спагетти (макарон), поперчить, посолить и залить таким количеством горячего бульона, чтобы суп получился густым.

При подаче посыпать тертым сыром.

Французский суп «Гарбюр»

250 г брюссельской капусты, 250 г фасоли или гороха, 1 морковь, ветчина или копченая грудинка, 2 ст. ложки гусиного жира, тимьян, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Замоченную накануне фасоль сварить в подсоленной воде до мягкости. Смешать с кочешками брюссельской ка-

пусты, морковь, ветчиной или копченой грудинкой и варить до готовности.

В конце варки суп поперчить, посолить, добавить зелень петрушки, тимьян и лавровый лист.

В готовый суп положить гусиный жир.

Можно использовать консервированную фасоль или горошек.

СУПЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Суп капустный по-немецки

1 кочан свежей белокочанной или краснокочанной капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 250 г рыбного филе, 1,5 л воды или бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, зелень петрушки, соль по вкусу.

Шпик нарезать кубиками, разогреть на огне, потушить в нем лук, добавить нашинкованную капусту и чуть позднее рыбное филе. Залить кипятком, накрыть крышкой и варить не менее 10 мин на слабом огне.

Посолить, заправить томатной пастой и обильно посыпать измельченной петрушкой.

Суп-сапсо по-корейски

300 г свежей белокочанной капусты, 10 г лука-латук, 250 г свинины, 150 г моркови, 50 г саго, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки сахара, перец, 1 ст. ложка муки.

В мелко нарезанное мясо добавить лук, сахар, соль, перец и оставить на 1 ч.

Затем добавить немного воды и тушить 10 мин.

Добавить нарезанную соломкой морковь, а через 5 мин — капусту, лук, воду и варить до готовности.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

В суп-сапо добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой, всыпать соль, перец и дать закипеть.

Суп подавать на стол в горячем виде со сливочным маслом и посыпанный зеленью.

Суп капустный по-шотландски

1,5 л воды, 1 кочан белокочанной капусты (1 кг), 300 г говядины, 1 лавровый лист, 4 горошины перца, 1 луковица, 4 ст. ложки овсяной муки, соль, зелень петрушки, гренки.

Сварить мясной бульон с добавлением пряностей и лука, процедить и отварить в нем мелко нарезанную капусту до готовности. Овсяную муку развести небольшим количеством холодной воды и влить в суп, размешивая. Мясо мелко нарезать и добавить в суп.

При подаче досыпать суп зеленью петрушки и добавить гренки.

СУПЫ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ

Суп по-китайски

500 г свежей китайской черешковой капусты сорта пак-чой, 25 г зеленого лука, 1 морковь, 50 г саго, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки сахара, перец, 1 ст. ложка муки.

Измельченный лук соединить с сахаром, солью и перцем, затем добавить немного воды и тушить 10 мин в кастрюле. Добавить нарезанную соломкой морковь, а через 5 мин — измельченную капусту, тушеный лук, залить водой и варить до готовности.

В суп добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой и дать закипеть.

Подавать на стол в горячем виде со маслом.

Суп из китайской капусты с кабачками

4 литра воды, 500 г мяса, 1небольшой молодой кабачок, 1 кг свежей китайской капусты сорта петсай, 50 г зеленого лука, 2 моркови, 75 г саго, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки сахара, перец, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Сварить мясной бульон.

Измельченный лук соединить с сахаром, солью и перцем, затем добавить немного воды и тушить 10 мин в кастрюле.

Добавить нарезанную соломкой морковь, а через несколько минут — измельченную капусту, тушеный лук, залить водой и варить до готовности. Еще через 15 мин добавить молодые кабачки, нарезанные небольшими ломтиками.

В суп добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой и дать закипеть.

Подавать на стол в горячем виде со сливочным маслом.

СУПЫ ИЗ КОЛЬРАБИ

Суп из кольраби по-лионски

100 г кольраби, 20 г моркови, 25 г репы, 5 г петрушки, 5 г сельдерея, 10 г лука репчатого, 10 г лука-порей, 5 г томата-пюре, 50 г картофеля, 10 г масла, 10 г салата или шпината, 25 г сметаны.

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать ломтиками и пассеровать на жире с добавлением томата-пюре. Кольраби, нарезанную ломтиками, и картофель, нарезанный на кубики, погрузить в кипящую воду на 1–2 мин и откинуть на сито.

В кипящий овощной отвар положить подготовленные овощи и варить на слабом огне.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

За 5 мин до окончания варки добавить нарезанный соломкой шпинат или салат и мелко измельченный лук-порей.

Сметану подать в соуснике.

Испанский суп из кольраби, овощей и фасоли

140 г кольраби, 2 стакана отвара кольраби, 200 г картофеля, 100–150 г петрушки, 150 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука-порея, 40 г репчатого лука, 30 г фасоли, 20 г жира (столового маргарина или топленого животного жира).

Подготовленные кольраби, картофель, морковь нарезать кубиками, корень петрушки и лук репчатый – мелкими кубиками; лук-порей нашинковать.

Морковь, репчатый лук и лук-порей пассеровать несколько минут. Кольраби припустить до готовности.

В кипящий отвар кольраби положить картофель, пассерованные морковь, лук, затем через 5 мин петрушку (корень и зелень).

За 10 мин до готовности овощей добавить припущенную кольраби, предварительно сваренную до готовности белую фасоль, специи и соль по вкусу.

При подаче посыпать суп зеленью петрушки.

Французский суп-шоре из кольраби и овощей

750 г бульона или воды, 150 г молока, 100–150 г кольраби, 120 г картофеля, по 100 г репы и моркови, 50 г лука репчатого, по 20 г зеленого консервированного горошка, пшеничной муки и сливочного масла, 2 яйца, перец и соль по вкусу.

Подготовленные кольраби и репу нарезать кружочками или брусочками и припустить в бульоне.

Репчатый лук и морковь нарезать и пассеровать.

Чудо-диета на капустном листе

Чудо-диеты

Зеленый горошек (вместе с отваром) довести до кипения; картофель варить до готовности.

Горячие овощи протереть, соединить с подготовленным белым соусом, развести бульоном.

Смесь довести до кипения. Добавить соль по вкусу.

Суп-пюре охладить до 80–85 °С.

Заправить яично-молочной смесью. Для этого яичные желтки размешать в однородную массу и, помешивая, постепенно влить горячее молоко.

Смесь проварить на водяной бане до получения густой консистенции.

Готовый суп-пюре можно хранить на водяной бане при 80–85 °С.

К супу-пюре можно подать гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию), кукурузные или пшеничные хлопья (25 г) или пирожки (с мясным или овощным фаршем).

Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком по-австрийски

140 г кольраби, 125 г консервированного зеленого горошка, 125 г отвара зеленого горошка, 1 луковица, 1,5 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа или петрушки, молотый перец и соль по вкусу.

Тертую на крупной терке кольраби, нарубленный репчатый лук, зеленый горошек залить кипящей смесью воды и молока с отваром зеленого горошка, добавить соль, перец, сливочное масло и довести до кипения.

Варить 20–30 мин до готовности кольраби.

При подаче посыпать измельченным укропом или петрушкой. Важно при приготовлении супа не переваривать зеленый горошек.

ЩИ И БОРЩИ

СВЕЖИЕ И КИСЛЫЕ ЩИ

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Щи свежие по-русски

300 г капусты, 200 г моркови, 50 г корней петрушки, 100 г лука-порея, 30 г копченого сала, 200 г грудинки, 100 г свиных костей, 3 лавровых листика, перец горошком или красный, соль.

Капусту, морковь, корни петрушки и лук мелко нарезать и тушить в закрытой кастрюле с копченым салом, нарезанным кусочками, и мелко нарезанной луковицей. Из грудинки и свиных костей приготовить 1 л бульона, добавив в него соль, лавровый лист, перец. Бульон влить в тушеные овощи и довести блюдо до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Щи свежие на мясном бульоне

500 г свежей капусты, 500 г мяса, 2–3 л воды, 200 г кореньев (репа, морковь, петрушка) и лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки сливочного масла.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30–40 мин. За 5–10 мин до конца варки заправить щи процеженным белым соусом, солью, специями, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованным томатом-пюре.

Щи из свежей капусты можно приготовить и без белого соуса.

Щи ленивые с картофелем

Вариант 1

2 л воды, 500 г белокочанной капусты, 2–3 картофелины, 50 г репы, 1 морковь, зелень петрушки (сельдерея), 1 луковица, 2 помидора, 10 г жира, 4 ст. ложки сметаны, пряности, соль по вкусу

В подсоленный кипящий бульон положить крупно нарезанную капусту, затем картофель, нарезанный дольками (молодой картофель кладут одновременно с капустой).

Довести до кипения, добавить коренья, пассерованный на жире лук и помидоры.

В конце варки положить пряности.

Вариант 2

2,5 л воды, 700 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки. 1 ч. ложка сливочного масла, 2–3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

В кипящий бульон положить свежую нашинкованную капусту и немного картофеля. Как только овощи будут готовы, добавить пассерованную на масле муку и заправить сметаной.

Щи свежие с перловой крупой

500 г белокочанной капусты, 3–4 ст. ложки перловой крупы, 200 г кореньев (репа, морковь, петрушка) и лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30–40 мин.

За 15 мин до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

За 5 мин до конца варки заправить щи процеженным белым соусом, солью, черным и красным перцем, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованным томатом-пюре.

Щи свежие с грибами

3 л воды, 500 г белокочанной капусты, 100 г грибов, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, сок лимона, петрушка и укроп, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, потушить с маслом около 10–15 мин.

Отварить грибы, морковь, картофель, корень петрушки и укроп.

Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще 15 мин на слабом огне.

В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной мукой с маслом.

Щи свежие с рыбой

500 г белокочанной капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 250 г рыбного филе, 2 ст. ложки томат-пасты, петрушка или укроп, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук обжарить в растопленном жире или шпике, добавить нашинкованную капусту и кусочки рыбного филе.

В кипящую воду заложить обжаренные овощи и рыбу и варить, закрыв крышкой, на слабом огне.

Через 10–15 мин добавить томат-пасту, соль и варить до готовности.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ЩИ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ КАПУСТЫ

Ленивые щи с брокколи

2 л бульона, 500 г свежей капусты брокколи, 1 картофелина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка растительного масла, 2–3 ст. ложки сметаны, красный перец, соль по вкусу.

В кипящий бульон положить свежую, мелко шинкованную капусту и немного картофеля. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной и специями.

Щи из пекинской капусты (петсай)

3 л бульона, 700 г пекинской капусты, 200 г сельдерея, 2 картофелины, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, по 1/2 ч. ложки красного перца и имбиря, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

В кипящий бульон или воду положить капусту и нарезанный картофель, довести до кипения, добавить сельдерей, варить 30–40 мин.

За 5 мин до конца варки добавить в щи соль, специи, зеленый лук и масло.

подавая щи на стол, заправить сметаной.

Харбинские щи из капусты пак-чой и кольраби

3 л бульона, 500 г капусты пак-чой, 1 кольраби, 2 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка растительного масла, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка любой острой сухой приправы, соль по вкусу.

В кипящий бульон положить нарезанные кубиками кольраби и картофель.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Через 15 мин добавить мелко нарезанную капусту пак-чой.

Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной и специями.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Щи суточные «Санаторные»

600 г квашеной капусты, по 100 г моркови, лука, томаты-пюре и ветчинных костей, 30 г корня петрушки, по 20 г муки и сливочного масла, 50 г сметаны, зелень, специи.

Овощи нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить кости, жир, томат-пюре, налить немного бульона и тушить около 2,5 ч.

В готовые щи можно положить измельченный зубчик чеснока.

Подать с ватрушками или гренками.

Щи кислые с грибами

500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 30 г муки, 40 г жира, 40 г сметаны, 32 г грибов (сухих белых), зелень, соль, перец, лавровый лист.

Из сушеных грибов приготовить бульон, отваренные грибы нарезать. Квашеную капусту потушить, как для обычных щей, со сметаной.

В процеженный кипящий бульон опустить тушеную капусту с овощами, грибы, соль, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, предварительно разведенную бульоном, и варить 5–10 мин.

При подаче щи заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Щи кислые вегетарианские «Мечта толстушки»

700 г квашеной капусты, 2 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Капусту мелко нарубить, морковь, корень петрушки, лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая. Затем к кореньям добавить томат и еще раз обжарить. Можно готовить щи и без томата.

Капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло, тушить около 1 ч, добавить обжаренные коренья и все тушить еще около 30 мин.

Муку прогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести небольшим количеством воды, добавить в щи, затем добавить толченый чеснок и кипятить 5–7 мин.

При подаче посыпать зеленью.

Щи кислые по-русски

600 г квашеной капусты, 300 г лука, 160 г копченого сала, 5 помидоров или 5 ст. ложек томата-пюре, лавровый лист и перец горошком, сметана, соль.

Капусту и мелко нарезанный лук потушить с добавлением лаврового листа, перца, копченого сала и 1 л бульона в течение 45 мин. Добавить помидоры или томат-пюре, перелить в кастрюлю с 2 л кипящей воды и варить до готовности.

При подаче положить в щи сметану или простоквашу по вкусу.

БОРЩИ

Борщ дежурный домашний

4 л мясного бульона, 500 г свежей или квашеной капусты, 250 г свеклы, 1 луковица, по 3 ст. ложки жира и томата-пюре, корень петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец горошком, соль по вкусу.

Свеклу, нарезанную соломкой или небольшими ломтиками, потушить в закрытой посуде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, жира, бульона (или воды) и томата-пюре, периодически помешивая и добавляя мясной бульон, чтобы не пригорела.

В кипящий мясной бульон положить свежую капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить 20–30 мин.

За 5–10 мин до окончания варки заправить белым соусом, солью, уксусом и сахаром, положить лавровый лист и перец горошком.

Борщ с квашеной капустой варить так же, как из свежей, но капусту надо предварительно тушить с жиром 1–1,5 ч. В слабоокрашенный борщ можно перед подачей влить свекольный настой.

Приготовление свекольного настоя: чистые свекольные очистки и шинкованную свеклу залить водой из расчета 1 л на 500 г свеклы, добавить уксус и довести до кипения. Затем настоем выдержать на краю плиты 15–20 мин и процедить.

Добавить в тарелки с борщом по столовой ложке свекольного настоя или влить необходимое количество его в кастрюлю перед подачей. При подаче на стол порции борща добавить 1 ст. ложку сметаны.

Борщ «Санаторный»

1 кг капусты, 500 г свеклы, 2 луковицы, по 5 ст. ложек жира и томата-пюре, по 2 корня петрушки или сельдерея, 4 ст. ложки 3%-ного уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Предлагаемый далее способ рекомендуется в тех случаях, когда нужно одновременно сварить свеклу для холодных блюд и приготовления борща. Если свекла легко теряет окраску, то ее лучше сварить в подкисленной воде неочищенной, но предварительно вымытой.

Вареную свеклу очистить, нашинковать или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в кипящий бульон и добавить пассерованные с томатом-пюре коренья, свеклу и уксус. Борщ сварить, приправить солью и сахаром. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче.

При подаче в тарелки с борщом положить по 1 ст. ложке сметаны и посыпать 1 ст. ложкой измельченной зелени.

Борщ московский

100 г ветчины или копченой грудинки, 150 г мяса, 400 г свеклы, 400 г свежей капусты, 200 г квашеной капусты, по 1 моркови, корню петрушки и луковице, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 25 г маргарина, 1 ст. ложка сахара, 1–2 ст. ложки уксуса, сметана, лавровый лист, перец горошком, зелень, соль по вкусу.

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Овощи нарезать соломкой. Подготовить свеклу и сварить борщ, как указано выше.

Одновременно приготовить свекольный настой.

Пассеровать муку и томат-пюре на маргарине и вылить в борщ. Подать борщ с куском прогретой вареной говядины.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Борщ по-флотски

100 г бекона или грудинки, 500 г свежей капусты, 300 г свеклы, по 1 моркови, корню петрушки и луковице, 15 г томата-тюре, 1–2 ст. ложки уксуса, сметана, лавровый лист, зелень, красный перец и соль по вкусу.

Вкус этого борща должен быть более острым по сравнению с другими видами борщей.

Сварить бекон в мясном бульоне. Овощи нарезать ломтиками, капусту – соломкой, картофель – кубиками.

Картофель опустить в кипящий бульон одновременно с капустой и сварить борщ по рецепту «Борщ дежурный», но во время варки добавить красный перец.

Подать борщ с кусочком бекона или грудинки, или мяса, со сметаной и зеленью.

Можно влить в него свекольный сок.

Борщ с мясом по-белорусски

200 г говядины, 100 г ветчины, 4 ломтика копченой колбасы, 500 г капусты, 100 г свеклы, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка измельченного шпика, 1–2 ст. ложки уксуса, 2–3 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, 6 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Очищенные овощи, а также сельдерей и петрушку нашинковать, добавить немного воды и жира и пассеровать до полуготовности. Отдельно сварить говядину.

В бульон с мясом положить приготовленные овощи, добавить нашинкованную капусту, обжаренную в жире томатную пасту, уксус, специи и варить до готовности.

При подаче в тарелки положить по кусочку мяса, ветчины, колбасы и залить борщом.

Борщ по-русски

250 г капусты, 200 г лука-порея, по 100 г моркови и свеклы, 30 г маргарина, 1 ст. ложка томатной пасты, лавровый лист, 100 г говяжьей грудинки, 50 г копченой грудинки, перец горошком, зелень, соль.

Капусту и лук-порея нашинковать, морковь и свеклу измельчить на крупной терке.

Все эти овощи пассеровать с маргарином или растительным маслом, добавив 1 ст. ложку томатной пасты, несколько капель уксуса.

Бульон приготовить из говяжьей грудинки и копченой грудинки с добавлением лаврового листа, перца горошком и соли. Пассерованные овощи положить в бульон, но не варить, иначе исчезнет красная окраска.

Мясо нарезать небольшими одинаковыми кусочками и положить в борщ.

При подаче в тарелки с борщом положить по столовой ложке сметаны и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Борщ вегетарианский «Мечта»

400 г капусты, 400 г свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 картофелины, 4 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, сахар, соль.

В кипящую воду положить очищенную свеклу и варить до готовности. Измельченный лук и мелко нарезанную морковь потушить в сливочном масле.

Свеклу вынуть, а в свекольный отвар опустить картофель, нарезанный кубиками. Через 10 мин добавить нашинкованную капусту, лук и морковь. Затем вареную свеклу натереть на крупной терке и положить в борщ, добавив томат-пюре, соль и сахар по вкусу.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

При подаче заправить сметаной и измельченной зеленью по вкусу.

Борщ «Южный» с фасолью

250 г борщевой заправки, 200 г свежей капусты, (или 120 г квашеной), 100 г фасоли, 1 ст. ложка сметаны.

Сварить обычный борщ (см. выше), но перед подачей добавить в него вареную фасоль.

Сметану можно добавлять по вкусу.

Борщ по-киевски

1 л свекольного кваса, 1 кочан свежей капусты (1 кг), 500 г картофеля, по 200 г говядины и баранины, 2 л воды, 1 свекла, по 1 корню моркови, корней петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1/4 стакана томатного пюре, 1 ст. ложка нарезанного сала-шпика, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки фасоли, 125 г сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Свекольный квас смешать с горячей водой и отварить говядину до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать. Свеклу нарезать соломкой, соединить с мелко нарезанной бараньей грудинкой, залить бульоном и потушить.

Корнеплоды и лук измельчить, пассеровать на масле с томатом-пюре. Измельченные кусочки сала потопить с сырым луком и зеленью петрушки. Капусту нарезать соломкой, картофель — кубиками, залить их кипящим бульоном и варить 10 мин. Затем добавить тушеные свеклу, баранину, пассерованные корни и лук, нарезанные дольками яблоки, сваренную фасоль, толченое сало, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности.

В тарелки с борщом положить по кусочку мяса, сметану и посыпать зеленью.

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ГАРНИРЫ, ВТОРЫЕ БЛЮДА

САЛАТЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Салат из савойской капусты с яблоками

500 г савойской капусты, по 2 моркови, 1 яблоко, 100 г сладкого перца, 200 г сметаны, лимонная кислота, зелень, сахар, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными и сбрызнутыми лимонной кислотой (чтобы они не потемнели) овощами и яблоками.

Салат из савойской капусты и помидоров черри

500 г савойской капусты, 10 красных помидоров черри, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, добавить измельченный лук, помидоры, разрезанные надвое, соль, лимонный сок и растительное масло. Все перемешать и украсить веточками петрушки.

Заправить салат сахаром и сметаной.

Салат из савойской капусты с ореховым соусом

400 г савойской капусты, 30 мл лимонного сока, 10 г очищенных грецких орехов, 3 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль по вкусу.

Капусту промыть, обсушить, нарезать соломкой и слегка припустить в собственном соку (10–12 мин). Затем охладить и залить ореховым соусом.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Приготовление соуса: орехи залить кипящей водой. Затем воду слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Ядра растереть вместе с чесноком, добавить сок лимона, соль, перец и постепенно влить теплое растительное масло. Полученную массу взбить.

Готовый соус охладить.

Салат из савойской капусты и груши

500 г савойской капусты, 3 груши, 1 ст. ложка измельченных орехов, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, смешать с грушами, нарезанными ломтиками, и толчеными орехами.

Овощи и груши полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Салат из савойской капусты с маслом и уксусом

500–600 г савойской капусты, по 2 ст. ложки яблочного уксуса и масла растительного, сахар, соль по вкусу.

Чистую капусту нашинковать, посолить, уложить в салатник, посыпать сахаром, влить уксус, масло и все перемешать.

Салат из савойской капусты и вареной свеклы

500 г савойской капусты, 1 вареная свекла, 100 г сладкого перца, 8 г сахара, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла растительного, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными, сбрызнутыми лимонной кислотой овощами. Затем заправить сахаром, сметаной или маслом.

САЛАТЫ ИЗ БРОККОЛИ

Салат из брокколи с редисом и лимоном

400 г брокколи, 350 г редиса, 1 лимон, 50 г растительного масла, по 20 г зелени и зеленого лука, сахар, перец, соль по вкусу.

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки. Брокколи перемешать с редисом и выложить в салатник.

Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

Салат из брокколи с огурцами, помидорами и фасолью

200 г цветной капусты, 2 огурца, 100 г стручковой фасоли, 150 г помидоров, 2 яйца, 150 г сметаны или майонеза, зелень, соль.

Помидоры нарезать дольками, свежие огурцы – кружочками или полукружьями. Стручковую фасоль очистить от волокон (жилок), нарезать дольками по 3–4 см, сварить в кипящей подсоленной воде и охладить. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать. Брокколи отварить в кипящей подсоленной воде, разобрать на несколько частей. Все смешать. Добавить сметану или майонез и осторожно перемешать. Салат украсить овощами, листьями зеленого салата, сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

По желанию можно добавить консервированный зеленый горошек.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Салат брокколи с сыром

500 г брокколи, 50 г сыра Лаутер, 1 луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и 3 % -ного уксуса, соль.

Сварить брокколи с уксусом и солью до готовности. Охлажденную отварную капусту аккуратно измельчить, приправить тертым сыром, мелко нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

САЛАТЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Салат из брюссельской капусты с зеленым горошком

400 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, 1 г тмина, молотый перец, соль по вкусу.

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

Капусту, морковь, горошек соединить, добавить соль, перец, тмин, перемешать, полить майонезом и украсить зеленью.

Салат из брюссельской капусты с маринадом

500 г брюссельской капусты, 3 ч. ложки тертого хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль по вкусу.

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

Салат из брюссельской капусты с лимоном

300 г кочанчиков брюссельской капусты, 5 помидоров черри, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль по вкусу.

Подготовленные кочанчики потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить капусту соусом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли. Положить сверху помидорчики черри и подать к столу.

САЛАТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

200 г цветной капусты, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 80 г растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко порубить, соединить с морковью, натертой на терке с крупными отверстиями, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью

300 г цветной капусты, 2 сладких красных маринованных перца, 2 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, перец, уксус, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на отдельные кочешки и смешать с нарезанным слад-

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

ким перцем, тертой морковью, зеленым салатом. Подсолить, приправить майонезом, поперчить, влить уксус.

Салат из цветной капусты с крыжовником

150 г цветной капусты, 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г спелого крыжовника, 100 г яблок, 150 г сметанного соуса, зеленый салат.

Свежие помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками; листики зеленого салата – на 2–3 части. Все смешать. Добавить разделанную на мелкие кочешки отварную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник).

Заправить сметанным соусом.

Салат из цветной капусты с виноградом

150 г цветной капусты, 150 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого горошка, 150 г яблок, 120 г винограда, 200 г сметаны.

Отваренную в кипящей подсоленной воде цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Все смешать, добавив консервированный зеленый горошек и виноград.

При подаче полить сметаной.

Салат из цветной капусты с ревенем

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г салата, 12 г укропа, 20 г сахара, 150 г сметаны, соль.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать. Салат нашинковать.

Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, заправить сахаром и солью. Залить сметаной.

Подать к столу, украсив зеленью.

Салат из цветной капусты с брынзой

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Цветную капусту мелко порубить, смешать с грецкими орехами, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой.

Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

САЛАТЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Салат из краснокочанной капусты с горчичным соусом

500 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 25 г готовой горчицы, 30 г лимонного сока, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, яблоки разрезать на 4 части и, удалив семена, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, соединить с горчицей и непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками, белками яиц, добавить по вкусу соль.

Салат выложить в салатник и полить подготовленным соусом.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Салат из краснокочанной капусты с помидорами

1/2 кочана краснокочанной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ч. ложки уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль по вкусу.

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши.

Посолить, дать постоять 15 мин, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать.

Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

500 г краснокочанной капусты, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень, соль по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль.

Украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из краснокочанной капусты со сливками

500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 морковь, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 120 г сливок, соль по вкусу..

Яйца сварить вкрутую, остудить, капусту нашинковать, добавить рубленые яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Овощи посыпать зеленым луком и полить сливками.

Смешанный салат из краснокочанной и белокочанной капусты

По 150 г краснокочанной и белокочанной капусты, 2 луковицы, 10 г натертого хрена, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, хрен, сок, полить маслом, сверху посыпать зеленью.

САЛАТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Салат из белокочанной капусты с яблочным соком

1/2 кочана капусты, 2 моркови, 3 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль.

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить натертый хрен, укроп, поперчить. Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом. При желании добавить 2 листика кудрявой мяты,

Салат из свежей капусты с соком ревеня

1/4 среднего кочана капусты, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 2–3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3–4 ст. ложки мелко нарезанного ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, все смешать, полить соком ревеня, заправить растительным маслом, поперчить.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Салат из белокочанной капусты по-крымски

800 г капусты, Ялтинская заправка.

Для заправки: 300 г сметаны, 3 вареных яйца, 3 ч. ложки сахара, 100 г томатного пюре, зелень укропа и петрушки по вкусу, соль по вкусу.

Из капусты вырезать кочерыжку, мелко нашинковать, полить заправкой и перемешать.

Приготовление заправки: сметану размешать с яйцами, сахаром, томатом-пюре, солью и рубленой зеленью.

Салат из белокочанной капусты и лука

Вариант 1

400 г белокочанной капусты, 1 луковица, 150 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, перемешать с нашинкованным луком, майонезом и поперчить.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Вариант 2

400 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 4 дольки чеснока, соль, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Капусту нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу, растертый вареный яичный желток, постепенно влить растительное масло, взбивая смесь.

В салатник положить нарезанную капусту, полить подготовленной заправкой, украсить дольками вареного яичного белка и посыпать укропом.

Вариант 3

1 небольшой кочан капусты, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, кинза, сахар и соль по вкусу.

Капусту мелко нарезать, круто посолить и дать постоять 30 мин. Затем переложить в глубокую посуду, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой и выдержать еще 30 мин. Откинуть капусту на сито, дать стечь воде и отжать.

Заправить лимонным соком с растительным маслом и сахаром. Салат украсить кинзой.

Салат из белокочанной капусты с тыквой

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, тмин, соль по вкусу.

Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

Капусту нарезать соломкой и припустить (5–10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из белокочанной капусты с кислыми яблоками

200 г белокочанной капусты, 2 кислых яблока, 1/3 стакана клюквы, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Свежую капусту нашинковать, добавить мелко нарезанные яблоки, посыпать сахаром, посолить и залить сметаной.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Можно приготовить салат и без яблок: нашинкованную капусту размять на столе скалкой, сложить в тарелку и оставить на 3 ч.

Затем полить сметаной, посыпать сахаром, солью и перемешать.

Салат можно украсить ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты с маринованными огурцами

150 г белокочанной капусты, 1/2 яблока, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 2 маринованных огурца, зелень петрушки или укропа.

Капусту нашинковать. Нарезать яблоко, морковь, лук и маринованный огурец.

Все смешать и заправить салатной заправкой.

Сложить в салатник, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из белокочанной капусты с яблочным соком и хреном

1/4 среднего кочана белокочанной капусты, 2 моркови, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать.

Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть, добавить тертый хрен, укроп и поперчить.

Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом.

При желании украсить листиком кудрявой мяты.

Салат из белокочанной капусты с морковью и кабачками

300 г капусты, 1 небольшая морковь, 1 маленький кабачок, 1 луковица, 1/2 пучка зеленого лука, растительное масло, уксус, сахар, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до выделения сока, добавить нарезанные тонкой соломкой молодые сырые кабачки и морковь, репчатый лук, заправить сахаром, уксусом, растительным маслом и выдержать 1–2 ч в холодном месте.

подавая на стол, посыпать измельченным зеленым луком.

САЛАТЫ ИЗ КОЛЬРАБИ

Салат из кольраби и картофеля

2 шт. кольраби, 6 картофелин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, молотый перец.

Кольраби очистить, нарезать кубиками, припустить до готовности и охладить. Очищенный картофель отварить на пару, охладить. Овощи смешать, добавить рубленый репчатый лук, молотый перец, полить майонезом, украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из кольраби с редисом

2 шт. кольраби, 10 шт. редиса, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 сладкий красный перец, 4 ст. ложки соуса, соль, молотый перец.

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанным ломтиками редисом, добавить мелко нарезанный сладкий перец, соль, молотый перец. Полить соусом и посыпать зеленым луком.

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

Салат из кольраби с редисом и ветчиной

200 г кольраби, по 100 г редиса, моркови и ветчины, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1/3 стакана йогурта или простокваши, 7 г мяты, по 14 г зеленого лука и петрушки, соль.

Кольраби очистить, натереть на крупной терке и смешать с нарезанным кружочками редисом, мелко натертой морковью, нарезанными кубиками белками сваренных вкрутую яиц. Яичные желтки протереть, добавить растительное масло и йогурт, соль, мяту, зеленый лук и петрушку.

Заправить этой смесью овощи, тщательно перемешать.

Блюдо украсить свернутым ломтиком ветчины и зеленью.

Салат из кольраби и редьки

1–2 шт. кольраби, 1–2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, молотый перец.

Кольраби и редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанными соломкой солеными огурцами, мелко нарезанным луком, солью и перцем. Полить салат соусом и посыпать укропом.

Салат из кольраби с солеными огурцами

1–2 шт. кольраби, 2 соленых (или свежих) огурца, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый перец и соль по вкусу.

Кольраби и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, смешать с очищенными от кожицы и семян нарезанными ломтиками огурцами, рублеными яйцами, добавить соль и молотый перец.

Полить продукты соусом и посыпать укропом.

Салат из кольраби с морковью и яблоками

400 г кольраби, 200 г моркови, 200 г майонеза, 2 ч. ложки сахара, соль.

Кольраби и морковь очистить от кожицы, промыть и натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой.

Так же нарезать свежие яблоки (их очистить от кожицы и удалить сердцевину).

Все смешать. Заправить майонезом, солью и сахаром.

При подаче оформить дольками яблок и моркови, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из кольраби с морковью и сметаной

200 г кольраби, 40 г моркови, 100 г сметаны, по 20 г зелени петрушки, укропа и сельдерея.

Морковь очистить, промыть и нашинковать, кольраби промыть, очистить, тонко нарезать и соединить с нашинкованной морковью. Подготовленные овощи уложить в салатник, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из кольраби с тыквой

400 г кольраби, 100 г сметаны, 100 г молока, 150 г тыквы, 0,5 г кардамона, 39 г лимонного сока.

Кольраби промыть, очистить, нарезать соломкой, припустить в молоке в течение 15–20 мин и охладить.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, припустить в собственном соку с добавлением кардамона (7–10 мин) и охладить.

Кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать.

Выложить горкой в салатник и заправить сметаной.

САЛАТЫ ИЗ КИТАЙСКИХ СОРТОВ КАПУСТЫ

Салат из пекинской капусты с лимонной заправкой

240 г пекинской капусты, 60 г лимонной заправки, 20 г репчатого лука.

Для салатной заправки: 50 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 100 мл 20%-ных сливок, сок 1 лимона, 2 ст. ложки сахара, 1/3 ч. ложки порошка керри, соль по вкусу.

Крупные листья пекинской листовой капусты нарезать на 2–3 части, полить заправкой, перемешать, уложить в салатник и посыпать измельченным зеленым луком.

Приготовление заправки: масло растереть с мукой в кастрюле, влить сливки, добавить сахар, керри и соль, ввести натертый на терке лимон.

Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

После охлаждения заправки полить салат, перемешать смесь и подавать к столу.

Салат из китайской и краснокочанной капусты

По 150 г краснокочанной и китайской капусты, 2 луковицы, 10 г натертого хрена, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Краснокочанную и китайскую капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать.

Добавить мелко нарезанный лук, хрен, сок, полить маслом, сверху посыпать зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

БЛЮДА ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Савойская капуста с маслом и сухарями

500 г савойской капусты, 80 г сливочного масла, 4 ч. ложки молотых пшеничных сухарей, соль по вкусу.

Разрезать капусту на несколько частей, отварить в подсоленной воде, слить воду. Затем обсушить, посыпать каждую часть кочана сухарями и полить разогретым сливочным маслом.

Савойская капуста со сметаной

800 г савойской капусты, 1/2 стакана сметаны, 2 ч. ложки муки, 5 ст. ложек капустного отвара, 3 г тмина, соль, сахар, уксус.

Нашинкованную капусту залить 1 стаканом кипящей воды, накрыть крышкой, сварить до мягкости. Приправить по вкусу уксусом, тмином, солью и сахаром. Заправить мукой, разведенной капустным отваром, прокипятить и смешать со сметаной. Подавать к картофелю, свинине.

Савойская капуста с мускатным орехом

4 небольших кочана савойской капусты, 1 ст. ложка масла сливочного, 1/2 ст. ложки муки, 2 луковицы, немного мускатного ореха, 500–750 г бульона, соль.

Очищенные кочаны капусты разрезать на 4 части, вскипятить в соленой воде, откинуть на дуршлаг. Залить капусту бульоном, положить лук, приправить мукой и мас-

Владимир Пицалёв

Чудо-диеты

лом, варить до готовности, после чего всыпать измельченный мускатный орех.

Этот рецепт можно использовать для приготовления гарнира к жареной утке.

Савойская капуста под соусом

4 небольших кочана савойской капусты, 50 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, соль по вкусу.

Очищенные кочаны капусты разрезать на 4 части, опустить в кипящую соленую воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг. На дно кастрюли положить шпик, нарезанный ломтиками, затем капусту, полить овощным отваром и варить до готовности. Масло поджарить с мукой, развести горячим бульоном, прокипятить. Желтки развести горячим соусом, хорошо перемешав, нагреть на сильном огне, но не кипятить.

Готовую капусту выложить на блюдо и облить приготовленным соусом.

Савойская капуста, тушенная с помидорами

1/2 л воды, 1 кочан савойской капусты, 5 помидоров, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки рубленых орехов, 50 г сливочного масла, 1 чашка молока или овощного бульона, 30 г маргарина, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

Нашинкованную капусту потушить в разогретом сливочном масле, добавив соль, орехи и горячее молоко или бульон. Помидоры и крупно нарезанный лук сварить в кипящей воде, протереть через дуршлаг, поджарить на маргарине.

Приготовить белый соус.

Все соединить и вновь потушить.

БЛЮДА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Цветная капуста с маслом

500 г цветной капусты, 60 г сливочного масла, соль.

Очищенный кочан цветной капусты поместить на 30 мин в холодную подсоленную воду, а затем переложить в кипящую воду и отварить. Готовую капусту вынуть шумовкой, положить кочерыжкой вниз для стекания воды. Уложить кочан на блюдо, украсив вокруг веточками петрушки. Отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло.

Цветная капуста под сухарным соусом

700 г цветной капусты, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, 2 вареных яйца, немного уксуса или лимонной кислоты, соль.

Капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить до полуготовности в подсоленной воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, воду слить. Положить капусту в тарелку и горячую залить маслом, прокаленным с сухарями до золотистого колера. Вокруг капусты разложить ломтики сваренного вкрутую яйца.

Цветная капуста под чесночным соусом

1 кочан цветной капусты.

Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, 2–3 зубчика чеснока, перец, соль.

Средний кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде и разобрать на кочешки. Приготовить соус: муку поджарить с маслом до светло-желтого цвета, влить немного отвара капусты, посолить, поперчить, ввести толченый чеснок и варить до загустения. Залить соусом и подавать.

Владимир Пищалёв

Чудо-диеты

Цветная капуста с морковью

500 г цветной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 4 ч. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, укроп или зелень петрушки, соль.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде. Морковь нарезать кусочками и припустить с небольшим количеством воды и растительного масла.

Готовую капусту выложить на блюдо, вокруг разложить морковь, полить все растительным маслом, лимонным соком или уксусом, разведенным с сахаром. Посыпать зеленью.

Цветная капуста под лимонным соусом

400 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сливок, 1 лимон, соль, сахар.

Отварить капусту в подсоленной воде.

Приготовить соус: сливочное масло растереть с мукой в кастрюле, прибавить сливки, соль, сахар и растертый на тарелке лимон; прокипятить, помешивая. Залить этим соусом отварную капусту, выложенную на блюдо.

Цветная капуста под острым соусом

1 кочан цветной капусты, 1/3 стакана сметаны, 1 желток, 100 г тертого сыра, соль, сахар, укроп.

Очищенную капусту положить в кипящую воду с сахаром и варить до готовности.

Приготовить соус: желток растереть с тертым сыром, постепенно добавляя сметану и соль по вкусу. Соус поставить на слабый огонь и постоянно помешивать до загустения. Отварную капусту обсушить, выложить на тарелку, полить соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

БЛЮДА ИЗ БРОККОЛИ

Брокколи, запеченная с картофелем и сыром

1 кг брокколи, 750 г сваренного в мундире картофеля, 200 г плавленого сыра «Виола», 50 г тертого твердого сыра, 25 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, по 250 г молока и воды, черный молотый перец, мускатный орех, соль по вкусу.

Брокколи вымыть, толстые стебли разрезать вдоль. Лук нарезать кубиками и пассеровать в масле; смешать с капустой, влить немного воды, приправить по вкусу. Перемешать, переложить в кастрюлю, и тушить 10 мин. Затем влить молоко, добавить пропущенный через мясорубку или мелко нарезанный картофель, плавленый сыр, мускатный орех.

Перемешать, выложить в форму, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром.

Запечь в духовом шкафу.

Брокколи, запеченная с ветчиной и сыром

700–800 г брокколи, 500 г ветчины, 4–5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 яйца, 250 г кефира, соль по вкусу.

Капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на кочешки и половину их положить в противень, смазанный маслом. Ветчину мелко нарезать, уложить на капусту, накрыть ее оставшейся капустой, сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром.

Залить все яйцами, взбитыми с кислым молоком, и запечь в духовом шкафу.

Подать к столу горячей.

БЛЮДА ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Краснокочанная капуста по-русски

500 г краснокочанной капусты, 40 г жира, 100 г сельдерея, 1 корень петрушки, 2 бутона гвоздики, 1 луковица, соль, сахар.

Капусту, петрушку, сельдерей мелко нарезать, добавить тушеный в жире лук с солью, сахаром и гвоздикой, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.

Краснокочанная капуста, тушенная с красным соусом

500 г краснокочанной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла или кулинарного жира, 1 ст. ложка томата-пюре, 1/2 ст. ложки уксуса, соус, соль по вкусу.

Для соуса: на 1 л бульона, 1 морковь, 20 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 200 г томата-пюре, 2 ст. ложки муки, специи, соль.

Кочан капусты очистить, нарезать соломкой, посыпать солью, перцем и сложить в посуду (лучше керамическую), смазанную маслом. Сбрызнуть капусту уксусом, закрыть крышкой и поставить тушить на небольшом огне.

Готовую капусту заправить красным соусом, добавив в него сахар.

Приготовление красного соуса: сварить бульон из обжаренных мясных костей, процедить, 1/2 часть бульона охладить, всыпать слегка обжаренную муку, размешать. В остальной бульон положить томат-пюре, мелко нарезанные и обжаренные корни (морковь, петрушку) и лук. Нагреть бульон до кипения, влить в него при помешивании бульон с мукой и варить 1 ч.

БЛЮДА ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Брюссельская капуста отварная с маслом

500 г капусты, 50 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Отварить подготовленные кочанчики в подсоленной воде в течение 15 мин, вынуть шумовкой. Обсушить, заправить маслом, посолить, поперчить.

Брюссельская капуста с сухарным соусом

800 г брюссельской капусты. Для соуса: 400 г сливочного масла, 100 г сухарей, 2 лимона, молотый перец, соль по вкусу.

Кочанчики сварить в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде; слегка поджарить, посыпать солью и перцем.

Перед подачей обильно полить капусту сухарным соусом.

Приготовление сухарного соуса: сливочное масло растопить, добавить поджаренные молотые сухари, лимонный сок, соль и перемешать.

Такой соус можно подать к любой капусте.

Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе

500 г брюссельской капусты, 25 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Кочанчики отварить в подсоленной воде.

Приготовить молочный соус и положить в него капусту.

Посолить по вкусу.

БЛЮДА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Капуста отварная под сухарным соусом

1 кочан капусты, 2 ст. ложки растительного масла, сухарный соус, соль по вкусу.

Кочан капусты зачистить, варить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на листья, отбить утолщенную часть, свернуть каждый лист в виде маленького шарика. Для этого поместить его на мокрую салфетку, края подвернуть к середине, а затем получившийся шарик плотно отжать при помощи салфетки.

Уложить шарики в сотейник, добавить масло, немного воды, в которой варился кочан, закрыть крышкой и довести до готовности. Готовые капустные шарики, напоминающее мелкие кочешки брюссельской капусты, полить сухарным соусом и использовать как гарнир для отварного мяса или птицы.

Капуста отварная с маслом

500 г свежей белокочанной капусты, 30 г сливочного масла.

Капусту отварить в подсоленной воде на слабом огне до готовности, затем откинуть ее на дуршлаг.

Нарезать капусту квадратиками и при подаче полить маслом.

Капуста отварная со сливками

450–500 г свежей белокочанной капусты, 150 г сливок, 10 г сливочного масла, по 2 ст. ложки молотых сухарей, сахар, соль.

Белокочанную капусту нарезать крупными квадратами размером 4 x 5 см, положить в кастрюлю, залить водой, добавить масло, сливки, посолить и варить до полуготовности. Затем всыпать сухари, сахар и довести до кипения.

Оглавление

<i>От автора</i>	
НОВОЕ — ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ?	3
<i>Глава первая</i>	
КАК РАБОТАЮТ КАПУСТНЫЕ ДИЕТЫ	11
<i>Глава вторая</i>	
ХУДЕЕМ НЕ ПО ДНЯМ, А ПО ЧАСАМ. ДНЕВНИКИ КАПУСТНЫХ ДИЕТ	18
<i>Глава третья</i>	
ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ, МЕЧТАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ	36
<i>Глава четвертая</i>	
«ЛЕГКИЕ» ПРОДУКТЫ И СПАСИТЕЛЬНАЯ «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»	54
<i>Глава пятая</i>	
НЕПРИВЫЧНЫЕ РОДСТВЕННИКИ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ: БРОККОЛИ, КОЛЬРАБИ, ПЕТСАТ И ПАК-ЧОЙ	59
<i>Глава шестая</i>	
ДЛЯТЕХ, КТО ХУДЕЕТ С УМОМ ИЛИ ДЛЯ САМЫХ ВЪЕДЛИВЫХ	69
<i>Глава седьмая</i>	
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДИЕТ НА КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ	71