

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕГО ВАМ ЖДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ.....	20
ЧТО МЫ ОБЯЗАНЫ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ИММУНИТЕТА.....	26
Что такое иммунитет и как он работает.....	26
Для иммунитета вредно.....	28
Убить микробов и вредные бактерии и размножить полезные.....	29
Помочь нашим клеткам-защитникам родиться и жить.....	30
ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛОК.....	32
Что говорит медицина.....	32
У нас на столе постоянно есть.....	32
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	32
Блюда из фасоли.....	33
Суп-пюре из фасоли по-марсельски.....	33
Хлебный суп с фасолью и цветной капустой.....	33
Фасоль, запеченная в горшочках.....	34
Фасоль с картофелем.....	35
Великопостная фасоль с орехами.....	36
Фасоль по-матросски.....	37
Старый шпритцирский пудинг.....	37

Содержание

Картофельный салат с фасолью.....	38
Пряные фасольевые пирожки.....	39
Песочные фасолевый торт.....	40
Ореховые рецепты Галины Штатовой.....	41
Котлетки из орехов.....	41
Чернослив с орехами.....	42
Ореховые шары.....	43
Тыква с орехами.....	43
Орехи с медом.....	44
Ореховый суп.....	44
Соевый паппет с орехами.....	45
Салат из ранней капусты с орехами.....	45
Морковь с орехами.....	46
Свекольный салат с чесноком и орехами.....	46
Салат из сырой свеклы с чесноком и орехами.....	46
Пророщенная пшеница с орехами.....	47
Лук с орехами.....	48
Простой ореховый соус.....	48
Сок апельсина с медом и орехами.....	48
Рагу из тыквы с орехами и баклажанами.....	49
Салат из липовых листьев с орехами.....	49
Кабачки с помидорами и орехами.....	50
Тушеная квашеная капуста с орехами.....	50

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ.....	51
Что говорит медицина.....	51
У нас на столе постоянно есть.....	51
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	51

Содержание

Целебный сквашенный березовый сок.....	53
Березовица сырая.....	53
Березовица вареная.....	53
Березовица с дичкой на меду.....	54
Березовица с лимоном.....	54
Березовый квас.....	55
Березовый уксус.....	55
ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.....	56
Что говорит медицина.....	56
У нас на столе постоянно есть.....	56
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	56
Блюда из кукурузы.....	57
Простая кукурузная каша.....	57
Мамалыга с яйцами.....	58
Грузинская кукурузная каша.....	58
Каша Аппштрёк из кукурузной муки.....	59
Другие блюда.....	59
Блины кукурузные.....	59
Полента с грибами соусом.....	60
Кукурузный пирог на простокваше.....	61
Мамалыга с тыквой.....	61
Кукурузные колобки Акуакуар с сыром.....	62
Запеченная мамалыга с сыром и овощами.....	63

Содержание

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ.....	64
Что говорит медицина.....	64
У нас на столе постоянно есть.....	64
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	64
Блюда из лука.....	65
Салаты и закуски.....	65
Луковый ужин французских кулинаров.....	65
Простой антидиабетический салат.....	65
Армянский салат.....	66
Салат.....	66
Салат из зеленого лука.....	66
Русский салат из лука со щавелем.....	67
Порей по-гречески.....	67
Супы.....	68
Самая простая итальянская луковая похлебка.....	68
Луковая похлебка по-русски.....	68
Ленивый луковый суп.....	69
Томатная тюрка.....	69
Луковый суп по-французски.....	69
Мюнхенский луковый суп.....	70
Суп луковый по-итальянски.....	71
Луковый суп по-креольски.....	71
Луковый суп с пылью.....	72
Горячие и прочие блюда.....	73
Котлеты картофельные.....	73
Лук по-старинному.....	73
Лук по-гречески.....	74

Содержание

Лук, фаршированный картофелем и грибами.....	74
Запеканка по-гамбургски.....	76
Суфле из репчатого лука.....	76
Луковая запеканка Римини.....	77
Фермерский гарнир.....	78
Простой луковый соус к овощам и кашам.....	78
Луковый соус к отварному мясу.....	79
«Праведный» соус к отварной и припущенной рыбе.....	79
Луковый взвар (горячая русская приправа).....	79
Зеленый луковый тирор.....	80
ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН С.....	81
Что говорит медицина.....	81
У нас на столе постоянно есть.....	81
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	81
Блюда из клюквы и брусники.....	82
Салаты и закуски.....	82
Салат из клюквы и сельдерея.....	82
Валдайский грибной салат с клюквой.....	83
Картофельный салат по-карельски.....	83
Крем-салат Мурен руж.....	84
Салат брусничный с яблоками и хреном.....	84

Содержание

Стрясенка крестьянская (салат) из брусники.....	85
Красный салат из клюквы со свеклой.....	85
Закуска каторжанская.....	86
Супы.....	86
Суп клюквенный с ржаным хлебом по-латышски.....	86
Суп-пюре из клюквы.....	87
Клюквенный крем-суп с тыквой.....	87
Суп из брусники с рисом (легкий).....	88
Холодный суп из брусничного сока и манго.....	88
Десерты и сладкое.....	89
Клюквенные мафины.....	89
Клюква в сахаре.....	89
Клюквенный мусс.....	90
Клюквенный мусс на ржаной муке.....	90
Клюквенно-яблочное суфле.....	91
Крем из клюквы с тыквой.....	92
Розовый коблер «Северное сияние».....	92
Торты с шоколадом и брусникой.....	92
Брусника с творогом.....	93
Порционная брусника под простоквашей.....	94
Брусничный самбук.....	94
Клюква зимняя моченая.....	94
Брусника моченая.....	94
Ряженое клюквенное варенье.....	95
Брусника в собственном соку.....	96
Варенье из брусники на меду.....	96

Содержание

Брусничное варенье с яблоками.....	97
Брусничное варенье с морковью и сахаром.....	97
Красный клюквенный соус к овощам.....	98
Соус к рыбе.....	98
Красный брусничный уксус.....	99
Брусничный соус.....	100
Напитки.....	100
Сок брусничный натуральный.....	100
Клюквенный кисель по-московски.....	100
Клюквенный кисель иным манером.....	101
Клюквенный кисель с молоком.....	101
Морс клюквенный.....	102
Брусничный лимпот.....	103
Клюквенный лимонад.....	103
Клюквенный морс.....	103
Квас клюквенный с мятой.....	104
Брусничный чай.....	104
ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А.....	106
Что говорит медицина.....	106
У нас на столе постоянно есть.....	106
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	106
Блюда из тресковой печени.....	107
Суп Цаган-Нур.....	107
Простой паппет из тресковой печени.....	108
Ганзейская закуска.....	108
Салат из печени трески и помидоров.....	109

Содержание

Огуречные лодочки с тресковой печенью.....	109
Испанская закуска.....	110
Нантский салат.....	111
Салат из печени трески с маринованным луком.....	111
Салат из тресковой печени по-тамирски.....	112
Блинчики с печенью трески.....	113
Волованы с печенью трески.....	113
ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.....	115
Что говорит медицина.....	115
У нас на столе постоянно есть.....	115
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	115
Блюда из пшеницы.....	116
Салат с пшеном и пшеном.....	116
Салат из пшеницы.....	117
Просыная похлебка.....	118
Суп-пюре овсяной с пшеном.....	119
Суп с пшеном и свежими помидорами.....	119
Холодный пшеничник.....	120
Суп с пшеном и листьями первоцвета.....	120
Суп с маринованными грибами.....	121
Пшеничная каша классическая.....	121
Золотая пшеничная каша.....	121
Пшеничная каша с тыквой.....	122
Пшеничная каша с овощами.....	122

Содержание

Пшеничная каша с кислицей.....	123
Пшеничный супчик.....	123
Чумиза абхазская.....	124
Пшеничная каша с черносливом и грецкими орехами.....	124
Пшеничная каша с черносливом.....	125
Пшеничная каша с шпателью и тыквой.....	125
Пряная сдобная пшеничная каша.....	126
Пшеничная каша с грецкими орехами и миндалем.....	126
Пшеничная каша с белыми грибами.....	127
Пшеничная каша с морской капустой.....	128
Голубцы с пшенной начинкой.....	128
Острая пшеничная каша с овощами.....	128
Пшеничная каша по-деревенски.....	129
Пшеничная каша с картофелем.....	129
Пшеничная каша с шафраном и овощами.....	129
Пшеничная каша с сельдереем и грецкими орехами.....	130
Каша пшеничная рассыпчатая с фруктами.....	130
Пшеничная каша с морковью.....	131
Пшеничная каша с тыквой.....	131
Тыквенная каша с пшеном и курагой.....	132
Каша пшеничная с морковью и яблоками.....	132
Просыная нутка с зеленью.....	133
Рагу с пшеном и свежими помидорами.....	133
Оладьи из пшенной крупы.....	134
Пшеничные блины.....	135
Запеканка пшеничная с зеленью.....	135
Буза.....	136

Содержание

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН Е.....	137
Что говорит медицина.....	137
У нас на столе постоянно есть.....	137
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	137
Проростки злаковых культур.....	138
Они использовались издавна.....	138
Чем вообще полезны проростки.....	139
Приготовление проростков.....	140
Хранение пророщенных зерен.....	142
Как употреблять проростки.....	143
Целебные рецепты из пророщенных зерен.....	144
Мука для салатов, каш и напитков.....	144
Мюсли и салаты.....	144
Салат фруктовый с ростками пшеницы и подсолнечника.....	144
Салат из проросшей сои 1.....	144
Салат из проросшей сои 2.....	145
Картофельный салат с проростками.....	145
Кедровые орешки с проростками пшеницы, кунжута и ржи.....	145
Пшенично-сливовый завтрак.....	146
Ореховый завтрак.....	146
Цитрусово-миндальный салат с проростками.....	146
Проростки с ботвой и огурцами.....	147
Проростки с фруктами или ягодами.....	147
Проростки с сухофруктами.....	147

Содержание

Проростки со свеклой и чесноком.....	148
Проростки с капустой кольраби.....	148
Проростки с капустой и весенними овощами.....	148
Проростки овса с орехами.....	149
Проростки с капустой и яблоками.....	149
Салат из проростков с морской капустой.....	150
Проростки с огурцами и яблоками.....	150
Проростки с зеленым горошком.....	150
Салат из пророщенных зерен.....	151
Проросшая пшеница с малиной и кефиром.....	151
Проросшая пшеница с сухофруктами.....	151
Салат-пирог из проросшей пшеницы.....	152
Мюсли с фруктами и орехами.....	152
Зерновой мюсли со свежими ягодами.....	153
Мюсли из проростков с яблоком.....	153
Овсяный мюсли с орехами и льняным семенем.....	154
Сладкий пшеничный салат.....	154
Салат а ля тунец.....	155
Проросшая пшеница с кефиром и земляникой.....	155
Салат Энизм.....	155
Салат из овса.....	156
Супы.....	156
Суп из проросшего горошка.....	156
Суп из проросшей пшеницы.....	157

Содержание

Суп из зерен пшеницы и красного перца.....	157
Горячие блюда, соусы.....	157
Ростки сои, жареные с грибами.....	157
Хлебцы с припеком.....	158
Хлебцы с припеком по-другому.....	158
Соус белковый.....	158
Соус из семян.....	159
Выпечка и другие блюда.....	159
Мягкий сыр из семян.....	159
Йогурт из семян.....	160
Пшеничное молочко.....	160
Чипсы из зерен.....	160
Булочки из отрубей.....	161
Пшеничные блины на пахте.....	162
Напитки.....	163
Кисель из проросшего овса.....	163
Кисель из ячменя.....	163
Ячменный напиток.....	163

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЦИНК.....	164
Что говорит медицина.....	164
У нас на столе постоянно есть.....	164
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	164
Блюда из овсяной крупы и геркулеса.....	165
Французский салат красоты.....	165
Французский завтрак.....	165
Мюсли с ягодами.....	166
Утренняя радость.....	166

Содержание

Супы.....	167
Прованский суп с луком-пореем.....	167
Грибной русский суп.....	167
Оберсуп.....	168
Сенный овсяный суп с грибами.....	168
Каша и прочие горячие блюда.....	169
Овсяная каша (некоторые немаловажные детали).....	169
Только с квасом.....	172
Поридж от Коко Шанель.....	172
Каша из овсяной белевая.....	173
Каша из обдранной овсяной крупы.....	174
Овсянка с апельсинами по-кенигсбергски.....	174
Овсянка на молоке с картофелем.....	175
Овсянка по-румынски.....	175
Десерты и сладости.....	176
Простой овсяный кисель.....	176
Овсяный кисель по-старинному.....	177
Овсяной джур.....	177
Начинка для пирожков из толокна.....	177
Геспериды.....	177
Овсяный содовый хлеб.....	178

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ СЕЛЕН.....	179
Что говорит медицина.....	179
У нас на столе постоянно есть.....	179
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	179

Содержание

Ячменные блюда (перловая и ячневая крупы).....	180
Салаты и закуски.....	180
Персидский салат с нектаринами.....	180
Супы.....	181
Перловый суп по-польски.....	181
Среднерусский грибной суп с перловой крупой.....	182
Грибные щи с перловой.....	182
Щи с грибами по-монастырски.....	183
Свекольник с перловой крупой и творогом.....	184
Дворянский суп с перловой крупой.....	184
Суп молочный ячневый.....	185
Перловый суп на молоке с яйцом.....	185
Суп из черники с перловой крупой.....	186
Каша и горячие блюда.....	186
Как варить перловую кашу, чтобы было вкусно.....	186
Правильная перловая каша.....	191
Перловая каша пестиковая.....	191
Перловая каша с морковью.....	192
Ячная каша по-старинному.....	192
Каша ячневая по-шведски (запеканка).....	193
Голубцы с капустой, морковью и перловой крупой.....	194
Лепешки на капустном листе по-фински.....	195
Перловое сиченики с творогом.....	195
Колоиво.....	196
Начинка для пирогов и пирожков из ячневой крупы по-тихвински.....	197

Содержание

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН РР.....	198
Что говорит медицина.....	198
У нас на столе постоянно есть.....	198
Они нам необходимы ежедневно, потому что.....	198
Блюда из баклажанов и иммунитета.....	198
Закуски, салаты и квашенья.....	200
Салат из баклажанов с чесноком.....	200
Баклажаны с ореховым соусом.....	200
Баклажаны с баклажанами.....	201
Баклажаны с луком и помидорами.....	201
Баклажаны с чесноком и зеленью.....	202
Салат из пареных баклажанов.....	202
Трубочки из баклажанов.....	203
Рулетки из баклажанов и огурца.....	203
Баклажаны квашеные.....	204
Баклажаны квашеные фаршированные.....	205
Соленые баклажаны.....	205
Соленые баклажаны иным манером.....	206
Супы и горячие блюда.....	207
Холодный суп из баклажанов.....	207
Баклажаны жаренные (основной рецепт).....	207
Чесночно-уксусный соус к баклажанам.....	208
Баклажаны тушеные.....	208
Баклажаны с луком и помидорами.....	209
Суп из баклажанов с чесноком.....	209
Корейский салат из баклажанов.....	210

Содержание

Шпингованные баклажаны по-гасконски.....	211
Баклажаны по-грузински.....	211
Закуска Бакат.....	212
Баклажаны по-ташкентски.....	212
Баклажаны запеченные по	