ОСНОВЫ ДУХОВНОЙ КУЛИНАРИИ

Практическое руководство и 250 проверенных вегетарианских рецептов



АБХИНАВА ДАС

УДК 641.5
ББК 36.997
А13

Абхинава дас

А13 Основы духовной кулинарии. — М.: Издательский дом «ДАР», 2026. — 400 с.

ISBN 978-5-600-05206-2

Книга «Основы духовной кулинарии» — это не просто сборник рецептов, а настоящий учебник осознанной кулинарии. Читатель не только научится вкусно готовить по более чем 250 проверенным рецептам из самых разных категорий блюд, но и узнает, от чего зависит внутреннее наполнение пищи и как одухотворить сам процесс её приготовления.

В книге также собрана ценная информация о выборе вегетарианских продуктов, даны практические советы по оснащению кухни и составлению меню.

Книга будет полезна как для домашнего использования, так и для тех, кто готовит на программы с участием большого числа людей.

УДК 641.5

ББК 36.997

Все цитаты — © The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.

© Абхинава дас, 2026
© Издательский дом «ДАР», 2026

ISBN 978-5-600-05206-2

Посвящение

Эта книга посвящается моим дорогим учителям и составлена от их имени. Я понимаю, что мне никогда не отплатить вам за вашу заботу и знания, но я должен попытаться. В великом «Шримад-Бхагаватам» (11.19.39) говорится, что лучшее, как мы можем вернуть долг учителю, — это передать полученное от него знание другим.



СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы **13**

Введение **16**

Шрила Прабхупада **18**

ЧАСТЬ 1. ЭТАПЫ ДУХОВНОЙ КУЛИНАРИИ **21**

Глава 1. Самое главное **24**
Предназначение пищи 24
Три мотива приготовления пищи 24
Слава прасада 25
Из чего складывается духовная сила прасада 27
Качества настоящего повара 32
Повар — главный человек в коллективе 33
Шрила Прабхупада о квалификации повара 33
Случай с Курмой Прабху 35
Вывод 35

Глава 2. Продукты **36**
Пища в трёх гунах материальной природы 37

Глава 3. Составление меню **48**
Общие принципы 48
Завтраки 50
Обеды 51
Ужины 53
Пиры 54
Экадаши 56
Праздники и дни явления Господа 58
Обед из одного блюда 59

Глава 4. Ваша кухня **60**
Посуда, инвентарь 60
Домашние животные 66
Дети 66
Чистота 67
Ваш идеальный дом 67

Глава 5. Подготовка к приготовлению 70
Чистота тела 70
Умонастроение 71
Перед тем, как начать готовить 73

Глава 6. Освящение **74**
Что вам понадобится 75
Процесс предложения пищи 75
Поднесение в чрезвычайных ситуациях 78
«Ом Шри Вишну Ом Шри Вишну» 79

Глава 7. Раздача **80**
Настройка на раздачу 80
Равенство 81
Принцип «линии» 81
Принцип старшинства 82
Чистота 82

Глава 8. Вкушение **84**
Молитва 84
Принимайте прасад вместе 85
Этикет 85

ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ **89**
Особенности рецептов в этой книге 90
Пряности, приправы, специи — немного терминологии 90
Кулинарная арифметика 91
Как бланшировать помидоры 91
На каком масле готовить? 92

Глава 1. Базовые блюда **96**
Гарам-масала 97
Самбар-масала 97
Приправа «Карри» 98
Разрыхлитель теста 98
Йогурт 98
Квашеная капуста 99
Хлеб на закваске 101
Майонез 104
Чапати 104
Варёная сгущёнка 106

Глава 2. Гарниры и блюда из риса **108**
Рис круглозёрный 109
Рис длиннозёрный 110
Рис басмати 111
Рис пулао 112
Плов 114

Кичри 115
Картофельное пюре 116
Картофель по-деревенски 117
Булгур 118
Гречка с овощами №1 118
Гречка с овощами №2 120
Глава 3. Салаты и райты 122
Свекольный салат 123
Винегрет 123
Салат с морской капустой 124
Салат из квашеной капусты 125
Салат (капуста, горошек, солёный огурец) 125
Салат «Шуба» 125
Салат с каперсами 127
Салат с кускусом «Табуле» 128
Салат с сухариками 129
Белорусский салат 131
Салат «Оливье» 131
Салат из цветной капусты 133
Салат «Мимоза» 134
Салат «Узбекский» 135
Салат «Фермерский» 136
Салат вакамэ 137
Салат «Мексиканский» 138
Салат «Школьный» 139
Салат «Цезарь» 140
Салат «Князь Владимир» 141
Картофельный салат 142
Свекольный салат Deluxe 142
Салат «Симфония» 143
Морковная и свекольная райта 144
Чанна райта 145
Огуречная райта 145
Алу нарьял райта 146
Арахисовая райта 147
Томатная райта 147
Глава 4. Супы 150
Тыквенный суп-пюре 151
Кукурузный суп-пюре 151

Сырный суп 152
Суп-пюре из корня сельдерея 152
Суп-пюре из брокколи 153
Суп «Расаяна» 154
Щавелевый суп 154
Суп карри 156
Уха 157
Солянка 158
Рассольник 159
Борщ 160
Щи из кислой капусты 161
Баклажановый суп 162
Суп гаспачо 163
Окрошка 163
Дал простой 164
Дал классический 164
Дал с овощами 165
Джаганнатха дал 166
Самбар 168
Глава 5. Сабджи и вторые блюда 170
Упма 171
Макароны с овощами и сыром 173
Гауранга №1 173
Гауранга №2 175
Запеканка «Курма» 176
«Гваделупа» 177
Гратен 178
Капустный пирог 179
Пирог с корнем сельдерея 180
Лазанья 181
Пицца 183
Азу 185
Алу палак дална 186
Кхати митхи сабджи 188
Маха-бринджал 189
Нут со шпинатом 189
Шак-панир 190
Овощи по-болгарски 191
Ореховое сабджи 192

Таматар-панир 192
Таматар-панир-малай с зелёным горошком 193
Пханса таматар панир 194
Сабджи (кабачок, морковь) 195
Сабджи с сюрпризом 196
Сабджи «Мексиканское» 197
Сабджи (помидоры, баклажаны, нут) 198
Сабджи (тыква, картошка, кокос) 199
Сабджи (цветная капуста, горошек, панир) 199
Сабджи из кольраби 200
Сабджи «Рабоче-крестьянское» 201
«Ленивая Гауранга» 201
Сабджи сливочное с сельдереем 202
Тушёная капуста 203
Лечо 204

Глава 6. Пасты, соусы и чатни **206**
Яблочное чатни 207
Банановое чатни 207
Баклажановое чатни 209
Имбирное чатни 210
Сливовое чатни 211
Ананасовое чатни 211
Тамариндовое чатни 212
Томатное чатни 212
Томатно-финиковое чатни 213
Чатни из кинзы 214
Клюквенное чатни 214
Кетчуп 215
Томатный соус для кофт 216
Томатный соус для пиццы 216
Томатный соус с паниром 217
Соус тар-тар 218
Соус бешамель 218
Сметанный соус «Высший вкус» 220
Соус медово-горчичный 221
Свекольный соус 221
Щавелевый соус 222
Баклажановая икра 223
Кабачковая икра 224

Соус из кабачка 224
Соус «Барбекю» 225
Сырный соус 225
Творожная паста 226
Нутовая паста 227
«Морская паста» 228

Глава 7. Закуски и штучные блюда 230
Булочки 231
Крекеры 232
Алу-патры 233
Алу-вады 234
Картофельные зразы 235
Морковные зразы 236
Овощные котлеты 237
Кофты классические 238
Кофты «Баларама» 239
Панир-вады 240
Шашлык 241
Панир-пакора 242
Катмир-вады 243
Кхандви 244
Качори 246
Конвертики с творогом 248
«Бомбочки» 249
Пельмени 250
Самосы и пирожки 251
Пирожок «Пирамидка» 256
Пирожки с картошкой 258
Самса с тыквой 258
Хычины 260
Хачапури 261
Бутерброды с котлетой 262
Гороховые котлеты 263
Сырные шарики 264
Жульен 265
Доса 268
Картофельные тако 269
Суши-роллы 271
Овощные роллы 272

Голубцы 273
Картофель по-фински 275
Фаршированные кабачки 275
Фаршированные помидоры (холодные) 277
Фаршированные помидоры (горячие) 278
Фаршированный перец 278

Глава 8. Каши **280**
Овсяная каша 281
Пшённая каша 282
Пшённая каша с тыквой 282
Пшеничная каша 283
Рисовая каша 284
Вермишелевый суп 284
Овсянка в йогурте 285
Творог 286

Глава 9. Выпечка **288**
Творожная запеканка 289
Сладкие гренки 289
Оладьи 290
Блинчики с творогом 291
Тыквенные оладьи 292
Манник 292
Венгерский пирог 293
Шарлотка 294
Овсяное печенье №1 295
Овсяное печенье №2 296
Кунжутное печенье 296
Кокосовое печенье с бананом 297
Кокосовое печенье 298
Песочное печенье 299
Печенье курабье 300
Медовое печенье 300
Пряники 301
Кексы «Московские» 303
Кексы медовые 303
Лимонные экадашные кексы 304
Кекс «Сдобный» 305
Кулич 306
Ватрушки с творогом 307

Сочники (творожники) 308
Сочники классические 309
Рогалики 310
Брауни 311
Сырники 313
Ягодный пирог 314
Глава 10. Сладости и десерты **316**
Кэробовое бурфи 317
Бурфи с грецким орехом 318
Бурфи с цукатами 319
Бурфи карамельные 319
Бурфи кунжутные 321
Бурфи кокосовые 322
Муравейник 323
Баунти 324
Кокосовые шары 325
Ладду 326
Трюфели 328
Пирожное «Картошка» 329
Шарики «Говинда» 330
Шарики «Афродита» 331
Ириски 331
Шарики «Просто чудо» 332
Арахисовый щербет 333
Энергоболы 334
Гулабджамуны 334
Ореховая помадка 335
Творожные шарики 337
Шарики «Нежность» 337
Шарики «Рафаэлло» 338
Малай-бурфи (Милкейк) 339
Орешки в глазури 340
Майсурпак 341
Козинак 342
Сладкий рис (кхир) 342
Фруктовый рис 343
Ласси «Бриджабаси» 344
Ласси 345
Рабри 345

Фруктовый салат 346
Фруктовый салат с грейпфрутом 346
Клубника со сметаной 347
Десерт «Мохини-мурти» 348
Десерт «Радха и К» 349
Груши со сливками 350
Яблоки в тесте 351
Халава классическая 352
Халава вишнёвая 353
Халава апельсиновая 353
Морковная/свекольная халава 354
Тыквенная халава (мармелад) 355
Яблочный мармелад 355
Глазированный пирог 357
Чизкейк 358
Маковый пирог 360
Тыквенный чизкейк 361
Сладкие самосы 362
Солёная карамель 366
Мороженое «Сникерс» 367
Шрикханд 369
Пахлава 370

Глава 11. Торты 372

Медовик 373
Матхура 374
Наполеон 375
Птичье молоко 378
Тирамису 379
Прага 380
Баунти (торт) 382
Капкейки апельсиновые 384

Глава 12. Напитки 386

Приложение 389

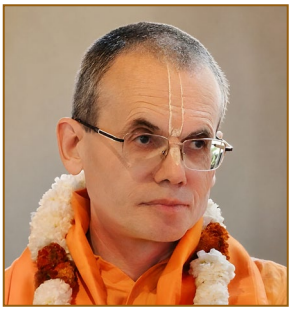
Молитва перед почитанием прасада 389

Список имён и терминов 390

Благодарности 393

Рецепты в алфавитном порядке 395

Отзывы



Мудрость человечества, почерпнутая из священных писаний, науки и философии, утверждает любовь как основную и даже единственную потребность личности, в которой стремление любить и быть любимым опосредует всё человеческое бытие, подтверждая таким образом изначальную связь каждой души с Богом и друг с другом. До сих пор большинство людей даже не подозревает, что самую важную для нас потребность давать и получать любовь можно легко удовлетворить просто через пищу. Оказывается, существует целая наука одухотворения пищи посредством особого искусства её приготовления, сервировки, раздачи и принятия, которое способно помочь человеку соприкоснуться с подлинной духовной реальностью.

Большинству современных людей в этот факт почти невозможно поверить: в основном человек ценит еду за физиологическую питательность и вкус, даже не подозревая о влиянии пищи на межличностные отношения, не говоря уже о том, чтобы через «простые» навыки духовной науки питания развивать любовь к Богу. Тем большую актуальность приобретает необычная и даже в чём-то сакрально-мистическая книга, которую ты держишь в руках, дорогой читатель! Её автор — не просто опытный кулинар, но человек, который достиг успеха на пути самосознания прежде

всего благодаря многолетней практике профессиональной кулинарии, основанной на принципах духовной культуры, которые он весьма компетентно описывает на страницах своей книги. Сакральный мистицизм заложен в сам жанр книги: не просто сборник уникальных рецептов, — это книга-откровение, запечатлённый в «скрижалях» личный авторский опыт любовного служения Богу. Поэтому каждый получит духовное благо от прочтения этой книги, даже если не станет поваром. Что говорить о тех, кто сможет применить эти ценные кулинарные рекомендации в своей повседневной жизни, — они получат реальный доступ к совершенной любви к Богу!

Васушрештха дас
доктор философских наук, гуру ИСККОН

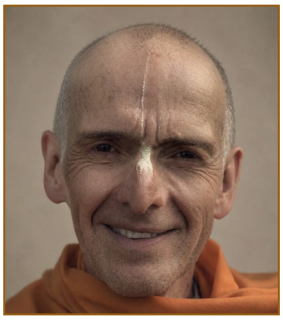


Дорогие читатели!

Я знаю Абхинаву Прабху как хорошего повара, способного готовить прекрасные пиры. Я искренне рад тому, что его книга, в которую вошли лучшие рецепты, включая блюда прославленного Ашрама Бхактиведанты, наконец-то выходит в свет.

Однако эта книга ценна не только своими практическими рецептами. В первой части читатели найдут ясное и искреннее руководство о том, как готовить для Бога с любовью и преданностью. Особенно стоит выделить раздел, посвящённый опыту автора в управлении кухней. Эта книга не только обучает искусству приготовления пищи, но и вдохновляет на создание гармоничных меню, которые радуют Бога и Его преданных.

Ватсала дас
лектор и духовный наставник



Пища имеет особое значение в жизни человека. Она не только поддерживает тело, но и во многом предопределяет состояние сознания. Недаром, великий лекарь Гиппократ говорил, что «мы — то, что мы едим». Но задолго до него мудрецы древней Индии описали значение пищи с самых разных точек зрения. Их писания легли в основу ведической традиции.

Автор принадлежит к древней ветви этой традиции, известной как вайшнавизм и представленной в современном мире наиболее широко Международным обществом сознания Кришны, а в вайшнавизме пища рассматривается как самый доступный канал для богообщения.

Неудивительно поэтому, что еще в годы преследования религии в СССР самиздатские публикации первых советских вайшнавов уже содержали кулинарные рецепты, а одной из первых книг, которые они опубликовали после завершения периода гонений, стала «Кухня Кришны».

С тех пор вышло много книг по ведической кулинарии, но книга Абхинавы даса имеет свою специфику. В ней не только содержатся практичные рецепты индийской кухни, но и много внимания уделено её философским и культурным аспектам. В книге показано, как простое, казалось бы, приготовление пищи может быть духовной практикой, возвышающей человека. Поэтому книга будет полезна всем, независимо от их мировоззрения и, в частности, от вероисповедания.

Кришнананда дас
духовный лидер Ашрама Бхактиведанты

Введение

Дорогие читатели!

Спасибо, что вы приобрели эту книгу. Меня зовут Абхинава дас (это имя дал мне духовный учитель, по паспорту меня зовут Артём Иванов). Мой кулинарный опыт тесно связан с духовной жизнью. Он начал раскрываться, когда я поступил учиться в Ашрам Бхактиведанты (монастырь в традиции гаудия-вайшнавизма)[1] и оказался в обществе великолепных поваров, где бóльшую часть времени я проводил на кухне, помогая готовить, задавая вопросы и впитывая кулинарный опыт ведущих поваров.

Обучаясь у опытных поваров, я записывал удачные рецепты и затем совершенствовал их самостоятельно. Со временем рецептов стало много, и вайшнавы начали приглашать меня готовить на праздники и фестивали. Позже я стал обучать кулинарии, проводя курсы в Москве и других городах.

Несколько лет я руководил кухней в Ашраме Бхактиведанты и в московском храме Кришны. Нередко люди, попробовав мои блюда, просили прислать рецепт — так и возникла идея этой книги.

Приготовление пищи может быть не просто банальной «готовкой»,

[1] Ашрам Бхактиведанты (*ашрам* в данном случае означает «школа», «монастырь») — образовательный центр Международного общества сознания Кришны, где молодые ребята получают духовную подготовку и образование.



но и духовной практикой. За годы жизни в *ашраме* я изучал не только практические, но и духовные аспекты кулинарии и время от времени рассказываю о них другим. Поэтому я решил написать не просто книгу рецептов, а учебник по основам духовной кулинарии, который поможет вам:

• выбрать продукты, оснастить кухню, составить меню, узнать секреты кулинарного мастерства и научиться готовить многие замечательные блюда;

• осознанно отказаться от пищи, мешающей духовному развитию, и освоить искусство одухотворения пищи на всех этапах — от выбора продуктов до приготовления и вкушения.

Как последователь Международного общества сознания Кришны, я опираюсь на авторитет священных писаний и вайшнавскую культуру. Все рецепты в данной книге вегетарианские. Эта книга может быть интересна всем, кто интересуется духовным развитием.

Буду счастлив, если эта книга принесёт вам пользу. Также буду рад получить от вас обратную связь по электронной почте:

abhinava.bangla@gmail.com



Шрила Прабхупада

А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада (или просто Шрила Прабхупада, как его называют любящие ученики) — тот человек, благодаря которому я, как и многие люди, обрёл интерес к духовной культуре, и именно он перевернул мою жизнь, подарив множество бесценных даров в виде своих книг, лекций, наставлений и примера своей безупречной жизни.

Шрила Прабхупада — не обычный человек, он — пророк, избранник Бога, один на миллиард, посланный в этот мир, чтобы научить людей, как полюбить Бога и вернуться к Нему. Его слова — не обычные мирские советы: через них говорит Сам Господь, поэтому в своей книге я буду приводить его цитаты.

Он лично обучал своих учеников искусству духовной кулинарии и объяснял, что приготовление пищи для Бога и вкушение освящённой пищи приведёт человека обратно к Богу.

Слава Шриле Прабхупаде!





ЧАСТЬ 1

Этапы духовной кулинарии



Во второй части книги приведены рецепты, но одних лишь рецептов недостаточно, чтобы стать поваром, а тем более преуспеть в духовной кулинарии. Поэтому самой важной в книге является именно первая часть — в ней будут рассказаны научные и культурные основы духовной кулинарии, а также практические советы по составлению меню, выбору продуктов и о многом другом.





ГЛАВА 1

Самое главное

Предназначение пищи

Ни одно живое существо не может прожить без пищи, потому что тело требует питания. В соответствии с ведической наукой о здоровье «Аюрведой», та пища, которую мы выбираем, говорит не только о том, кем мы являемся, но и ***кем мы хотим стать***. Выбрав неправильную диету, мы будем портить своё здоровье, разрушаться ментально и деградировать духовно. Но в то же время у нас есть возможность научиться питаться так, чтобы быть здоровым на всех трёх уровнях нашей жизни!

Три мотива приготовления пищи

Однако пища нам нужна не только для того, чтобы поддерживать жизнь в теле. Предназначение пищи состоит ещё и в том, чтобы приносить счастье. И первая причина, почему люди хотят научиться вкусно готовить, — это чтобы потом самому вкусно покушать.

Интересно, что бабушки готовят с любовью, чтобы порадовать своих внуков, жёны с любовью готовят для членов своей семьи. Бывает даже так,

что мать готовит обед и кормит своих домочадцев, совершенно забыв про себя. И если даже для неё самой пищи не останется, но при этом её близкие будут довольны, она и сама тоже будет счастлива. На самом деле от хозяйки дома зависит очень многое — благодаря своему труду она в кризисных ситуациях может реально спасти семью, вкладывая своё сознание и любовь в пищу, которую готовит.

В книге великого святого Шрилы Рупы Госвами «Упадешамрита» (на русском языке — «Нектар наставлений» в переводе Шрилы Прабхупады) описаны шесть способов развития духовных взаимоотношений между людьми, и два из них — это угощать освящённой пищей и принимать освящённую пищу.

Есть ещё одна, более глубокая, духовная цель приготовления пищи. Это — служение Богу. Во многих духовных традициях существует обычай перед обедом благодарить Бога за пищу, которую он нам послал. Что удивительно, в Ведах («Бхагавад-гита», 9.26) Сам Верховный Господь Кришна говорит, что мы можем не только благодарить Бога за пищу, но готовить её для Него, более того, Он хочет, чтобы мы готовили для Него! И когда пища готовится с целью предложить её вначале Богу и подносится Ему на алтаре, то после этого она становится *прасадом*, что в переводе с санскрита означает «милость Бога». Такая пища обладает удивительными качествами!

Слава прасада

Прасад — не просто вкусная пища, которая к тому же была освящена. Эта пища способствует обретению любви к Богу. Шрила Прабхупада пишет об этом в одном из комментариев к «Шримад-Бхагаватам» (1.13.47):

> «Жизнь дана человеку для духовного самоосознания, и если он хочет достичь его, то должен есть только пищу, которая была предложена Господу. Господь принимает от Своих преданных любые блюда из овощей, фруктов, молочных продуктов и зерна. Ему можно предлагать самые разнообразные фрукты, овощи и молочные продукты, и после того, как Господь примет подношение, преданный может отведать *прасад*. Таким образом человек со временем избавится от всех страданий, связанных с борьбой за существование».

О божественной природе *прасада* говорил и Сам Господь Кришна, когда Он около 500 лет назад приходил на Землю в облике Шри Чайтаньи

Махапрабху: «Каждый пробовал эти блюда прежде, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат. Отведайте их — и вы почувствуете разницу. Один их аромат, не говоря уже о вкусе, приносит такое наслаждение уму, что заставляет его забыть обо всех других лакомствах. Это значит, что уста Кришны, источающие трансцендентный нектар, коснулись этой пищи и наделили её всеми качествами, которыми обладает Сам Кришна». («Шри Чайтанья-чаритамрита», Антья-лила, 16.112)

Питаясь *прасадом*, человек не только ведёт здоровый образ жизни, но и получает возможность познать Бога. *Прасад* — это не обыкновенная пища, насыщающая тело, а духовная пища, которая утоляет голод души. Это происходит потому, что в процессе освящения Господь действительно принимает её, пусть невидимо для нас, и наделяет её духовными качествами. Такая пища насыщает тело духовной энергией и, питаясь *прасадом*, человек не только избавляется от последствий своих грехов, но в нём пробуждается интерес к познанию души и Бога. Человек питается несколько раз в день, и, если он всякий раз принимает освящённую пищу, это является большой поддержкой его духовного развития. В этом — большое благо освящения пищи.

Духовные качества *прасада* удивительны. *Прасадом* можно угощать не только людей, но и животных, и это, пожалуй, один из немногих способов принести им благо. Принимая *прасад*, даже животные освобождаются от своей *кармы* и получают возможность обрести человеческое тело в следующей жизни.

Мы должны очень бережно относиться к *прасаду* как к милости Бога. Подробнее об этом мы расскажем также в Главе 8. Уважение к *прасаду* выражается в нескольких правилах этикета:

- Нельзя переступать через *прасад* (в принципе, переступать через любые священные предметы, книги и даже через человека является неуважительным).
- Нельзя выбрасывать *прасад*. Помните, что в этом мире лишь немногие имеют такую удачу — получать возможность вкушать поднесённую Господу пищу. Если по каким-то причинам *прасад* остаётся несъеденным, лучше отдать его животным, поместить в реку или закопать в землю.
- Поэтому берите столько *прасада*, сколько сможете съесть, и то, что вы взяли, съедайте полностью.

- В традиционной ведической культуре есть правило принимать пищу правой рукой. Правой рукой также стоит передавать и принимать предметы, а левая рука предназначена для мытья тела и потому считается не очень чистой.

Поскольку *прасад* — необычная пища, перед тем как приступить к её вкушению, вайшнавы традиционно возносят молитву. Вы можете найти текст молитвы в Приложении.

Из чего складывается духовная сила прасада

Нужно помнить, что *прасад* обладает духовными качествами только по милости Господа. Господь может наделить пищу Своей милостью в большей или меньшей степени, и зависит это от преданности Богу тех людей, которые прямым или косвенным образом участвовали в приготовлении этой пищи.

Замечание

В этом разделе описан идеальный случай, который в большинстве случаев труднодостижим: когда все этапы приготовления пищи и её освящения совершаются по самому высокому стандарту. Безусловно, принимая для себя тот или иной стандарт приготовления, вы должны учитывать свои возможности. Кришна — не бюрократ, и Он примет наши искренние усилия, которые будут выражаться в том, как мы стараемся служить Ему при наших обстоятельствах. Тем не менее мы можем взять на вооружение какие-то из принципов, описанных в этом разделе, чтобы служить Ему лучше. Вместе с нами могут жить родственники, которым непонятно, зачем так усложнять процесс приготовления пищи. Тогда нам стоит задуматься, как, не создавая излишних беспокойств для них, всё-таки готовить пищу Господу более чистым образом. Может быть, вместо совершения полного омовения и смены одежды перед приготовлением *прасада* вам придётся ограничиться лишь окроплением головы несколькими каплями воды с *мантрой* очищения, а также косынкой и фартуком, предназначенными только для служения на кухне. Может, вы не будете носить на алтарь пищу для предложения её Господу, а прочитаете *мантры* предложения пищи прямо над кастрюльками, медитируя на Господа в своем уме. В любом случае вы должны быть честны и искренни перед собой и перед Богом: действительно ли я не могу сейчас это делать или просто ленюсь? Да, до самых высоких стандартов в отношениях с Господом

нужно дорасти, наше сознание пока может быть не готово к этому, но дорогу осилит идущий. Мы желаем каждому, кто читает эти строки, пройти этот путь до конца и встретиться с Богом лицом к лицу.

Поучительная история о Бхишме

В великом историческом эпосе «Махабхарата» описывается слава великого воина Бхишмы. Когда он лежал, сражённый множеством стрел на поле брани, Сам Господь Кришна приехал к нему вместе с царём Юдхиштхирой, старшим из Пандавов, и другими великими личностями. Кришна хотел, чтобы все они получили от Бхишмы духовные наставления.

На долю Пандавов, верных слуг Господа, выпало очень много страданий, которые завершились лишь по окончании войны на Курукшетре, когда их противники Кауравы были повержены. По воле божественного провидения, Бхишмадев, воевавший на стороне Кауравов, был косвенной причиной страданий Пандавов.

Итак, Бхишма лежал на поле смерти в присутствии всех почётных гостей. Произнеся исполненные мудрости духовные наставления, он стал сокрушаться о своих ошибках, совершённых в прошлом. Тогда он сказал очень важные слова: «Прежде я находился под покровительством злодея Дурйодханы и принимал от него пищу. В результате этого мой духовный разум ослаб, я был неспособен различать добро и зло, потому совершил такие злостные поступки. Но теперь я лежу здесь, пронзённый стрелами, и вся моя кровь вытекла[2], и ко мне вновь вернулся разум».

Эта история подчёркивает, как сильно влияет на наше сознание пища, которую мы принимаем!

1. Кто производит продукты

Одна из важных частей миссии Шрилы Прабхупады состоит в том, чтобы люди создавали независимые сельскохозяйственные общины, где жизнь людей была бы построена вокруг служения Богу. Шрила Прабхупада хотел, чтобы преданные выращивали овощи, ухаживали за коровами и употребляли продукты собственного производства. Таков был его замысел даже в его грандиозном проекте строительства духовного города в священном Маяпуре (Западная Бенгалия, Индия), где преданные жили бы и выращивали специи и овощи для собственного потребления.

---

[2] Кровь формируется благодаря пище, поэтому, потеряв кровь, Бхишма смыл с себя бремя греха.



ГЛАВА 7

Раздача

Это один из процессов преданного служения: нужно предлагать великолепную пищу Господу, а прасад распространять. Господь не забирает его Себе, в Своё царство. Он для вас. Но если вы едите и распространяете такой прасад другим, то вы совершаете великое служение и люди обретают духовное сознание, сознание Бога. Возьмите это за правило и просто распространяйте прасад везде. В больнице, в благотворительных обществах, в индустриальных районах — везде раздавайте прасад и пойте Харе Кришна. Посмотрите, какой будет результат! [Лекция Шрилы Прабхупады в Нью-Йорке, 16.12.1966]

Настройка на раздачу

Как мы писали ранее, раздатчик *прасада* должен помнить, что он выполняет очень ответственное служение — раздаёт милость Бога другим. Раздатчик должен быть умиротворен, спокоен и радостен — тогда другие будут им довольны.

Вкушение пищи — очень сокровенный и желанный процесс для всех,

и раздатчик может получить много благословений от тех, кому он раздаёт *прасад*! Старайтесь накладывать пищу внимательно и аккуратно — так, чтобы по возможности разные блюда не смешивались друг с другом.

Однажды, в первый год моей жизни в *ашраме*, я увидел, как раздаёт *прасад* один старший *вайшнав*. Он проходил очень скромно, шёпотом повторяя «Харе Кришна» и очень внимательно, обращаясь к каждому, с большой аккуратностью и улыбкой накладывая каждому его порцию. Невозможно не испытать благодарность к такому раздатчику! Это пример того, как, раздавая *прасад*, можно снискать благословения вкушающих.

Равенство

> *«…Храмовое поклонение означает, что вы должны раздавать прасад бедным. Все бедны. Богатый человек также беден. Поэтому нет никаких преград, если человек финансово несостоятелен, — ему следует приходить в храм. Всем нужно приходить в храм и просить прасад.*
>
> *Санньяси должен поклоняться Божеству в храме и кормить бедных. Бедный — не означает только тот, у кого нет ног или ушей. Всем, кто духовно беден, надо раздавать прасад… Это не кормление неимущих, это раздача результатов ягьи. Если вы хотите накормить людей — не так называемых бедных, а всех, — тогда они освободятся от своей греховной деятельности. Таким образом, мы хотим наладить раздачу прасада, потому что все занимаются греховной деятельностью. Они едят всё, делают всё, что наполняет их жизнь греховной деятельностью. Поэтому, чтобы освободить их, необходима раздача прасада».* [Лекция Шрилы Прабхупады в Калькутте, 26.01.1973].

Каждый в этом мире духовно беден, и каждый нуждается в милости Бога. Поэтому при раздаче не берётся в расчёт социальный статус человека, его происхождение или любые другие материальные критерии.

Принцип «линии»

Обычно, во время массовой раздачи *прасада*, например, в храме, на фестивале или на *парикраме*, люди рассаживаются рядами в линии. В начале линии садятся старшие, женщины и мужчины отдельно. Принцип заключается в том, что все сидящие получают одни и те же блюда. Не

должно быть так, что кто-то получает особо роскошную пищу и сидит вместе со всеми.

Принцип старшинства

> *«Таким образом, существует множество разновидностей прасада. Сначала его готовят из зерна и топленого масла, затем предлагают Божеству, после чего этими яствами угощают брахманов и вайшнавов, а затем всех остальных. Таковы должны быть порядки среди людей.» [Шримад-Бхагаватам 10.7.13]*

Согласно этикету, сначала *прасад* должны получить старшие члены семьи: деды, отцы, затем старшие сыновья и все остальные.

Чистота

Во время раздачи старайтесь, чтобы половники и совки не касались посуды вкушающих. Если же такое произошло, отложите половник и помойте его на кухне, добавив в губку немного сухого коровьего навоза — это очистит посуду.



ГЛАВА 1

Базовые блюда

В первой части книги в разделах «Продукты» и «Инвентарь» я описал то, как подготовить вашу кухню и продуктовый склад к работе на кухне. Здесь же я хочу привести рецепты некоторых базовых блюд и поговорить о том, что составляет основу непосредственно самих кулинарных рецептов.



Гарам-масала

Эта *масала* часто встречается в рецептах и широко используется в Индии. Существует множество рецептов *гарам-масалы*. В этой книге я использую рецепт, приведённый в замечательной книге «Ведическое кулинарное искусство» Адираджи даса. Я привожу его здесь без изменений.

- 4 ст. л. семян кориандра
- 2 ст. л. кумина
- 2 ст. л. чёрного перца горошком
- 2 ч. л. семян кардамона
- 2 ч. л. гвоздики
- 2 палочки корицы длиной 5 см

Каждую специю прожарьте по отдельности на сухой чугунной сковороде, периодически помешивая, пока специя немного не потемнеет и не начнёт издавать характерный запах. Как правило, эта процедура занимает около 15 минут. Когда все специи готовы, смешайте их и измельчите в кофемолке. Поместите готовую *масалу* в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Гарам-масала, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном сосуде, сохраняет свой вкус и аромат в течение нескольких месяцев.

Самбар-масала

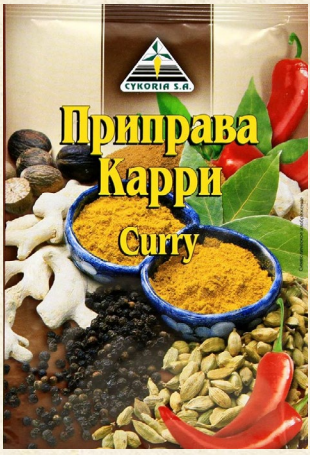
Самбар-масала предназначается для приготовления одноимённого супа *самбар*. *Самбар* готовят по-разному в разных штатах Индии и так же рецепты самбар-масалы немного отличаются в разных штатах. Я приведу в этой книге один из тамильских рецептов.

- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 ст. л. чанна-дала или урад-дала
- 1 ст. л. семян кориандра
- 1 веточка листьев карри (10-15 листьев)
- 1 ч. л. семян чёрной горчицы
- ½ ч. л. семян кумина
- ½ ч. л. семян шамбалы
- 2 ст. л. масла

В сковороде разогрейте масло, добавьте все компоненты и обжаривайте в течение двух минут, помешивая, на среднем огне, пока пряности не потемнеют и начнут издавать яркий аромат. Остудите смесь и помолите в кофемолке до консистенции песка.

Приправа «Карри»

Это — «палочка-выручалочка» для повара, когда он не знает, какие пряности положить в блюдо. «Карри» — это универсальная смесь пряностей, которая подходит для супов, вторых блюд, закусок и даже салатов. Разные производители поставляют на рынок приправы под названием «Карри», я не раз пытался самостоятельно вывести хорошую формулу этой приправы, но, в конце концов, я не приблизился даже близко к той приправе «Карри», которую производит компания «Cykoria». Мы не получаем никакой прибыли от рекламы в данной книге, но, если продукт действительно стоящий, нужно об этом упомянуть ради общего блага. Эта приправа доступна как в розничных, так и в интернет-магазинах. Она, может быть, недешёвая, но своих денег стоит. В дальнейшем, когда в рецептах этой книги вы найдете приправу «Карри», знайте, что я имею ввиду именно эту приправу.



Разрыхлитель теста

В подавляющем большинстве моих рецептов вы не найдете в составе разрыхлителя, поскольку я непосредственно использую соду и лимонную кислоту. Но я уверен, этот простой рецепт вам обязательно пригодится. Разрыхлитель, приготовленный по этому рецепту, идентичен тем, что продаются в магазинах.

Ингредиенты:

- Мука 12 ч. л.
- Сода 5 ч. л.
- Лимонная кислота 3 ч. л.

Йогурт

Целебные свойства йогурта были описаны ранее, а здесь я опишу технологию его приготовления.

Ингредиенты:

- Молоко кипяченое 3 л
- «Актимель» ⅓ бутылки, либо йогурт 200 г, либо сметана 200 г

Технология:

1. Если в качестве сквашивающего компонента вы будете использовать готовый йогурт или сметану, достаньте их заранее из холодильника, чтобы они нагрелись до комнатной температуры.
2. Если у вас свежее коровье молоко, то его нужно сначала вскипятить (достаточно нагреть до 80°), а затем остудить до 50°. Если вы купили уже пастеризованное молоко в магазине, то повторно кипятить не нужно, просто разогрейте его до 50°. Из хорошего молока получится хороший йогурт, из плохого — плохой. Поэтому избегайте покупать дешёвое молоко!
3. Хорошо перемешайте тёплое молоко и сквашивающий компонент (актимель, йогурт или сметану). Накройте кастрюлю или банку плотной крышкой, заверните несколькими полотенцами и оставьте в тёплом месте на 5-8 часов. Удобно ставить молоко сквашиваться перед сном.
4. По прошествии нескольких часов аккуратно приоткройте кастрюлю с йогуртом и слегка наклоните её. Если молочная масса единым комом отойдёт от стенки кастрюли, то йогурт готов. Обязательно перемешайте его или уберите в холодильник, иначе процесс брожения будет продолжаться.
5. Если же молоко ещё не свернулось полностью (осталось жидким), заверните кастрюлю обратно и оставьте йогурт ещё на пару часов заквашиваться.
6. Если же вы видите, что молоко свернулось и на поверхности кастрюли выделилась сыворотка — значит йогурт давно готов и он немного перекис. Ничего страшного, это не сильно отразится на его вкусе, просто перемешайте его и уберите в холодильник.
7. Примечание: храните йогурт в холодильнике, со временем он станет более густым. Срок годности йогурта 7 суток.

Квашеная капуста

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная (нетто) 5 кг
- Морковь (нетто) 1 кг
- Соль 5 ст. л.
- Сахар 2 ст. л.
- Тмин 1 ст. л. с горочкой (по желанию)



Технология:

1. Нашинкуйте капусту соломкой вручную или при помощи кухонного комбайна. Морковь натрите на средней тёрке.
2. Перемешайте овощи и специи и оставьте их на 10 минут.
3. Нужно очень хорошо помять капусту. Для этого удобно пользоваться картофельной толкушкой.
4. Положите капусту в цилиндрическую ёмкость, подберите крышку соответствующего размера, чтобы она погружалась в эту ёмкость. Прижмите эту крышку чем-нибудь тяжёлым, чтобы капуста оставалась под давлением.
5. Оставьте кастрюлю в тёплом месте на три дня. Каждый день один раз хорошо перемешивайте капусту и снова накрывайте крышкой и прижимайте прессом. По прошествии трёх дней уберите капусту в холодильник.
6. Используйте квашеную капусту при приготовлении щей, винегрета и других блюд, либо подавайте как самостоятельное блюдо, добавив в неё нерафинированное подсолнечное масло, а также, по желанию, свежую клюкву и сахар.



Хлеб на закваске

Вся пища, которую мы употребляем, делится на три части: самая грубая часть выводится из организма, твёрдая становится нашим телом, а тонкая составляющая становится нашим умом. Поэтому говорят: «Мы — то, что мы едим». Мы очень сильно воспринимаем то сознание, которое вложено в пищу. Поэтому так важно готовить пищу в правильном настроении. Блюда из зерновых сильнее всего передают сознание повара, поэтому мы рекомендуем печь хлеб самому. Как говорит мой учитель Ачинтья Чайтанья Прабху: «Если хочешь вкусной и здоровой пищи — готовь себе сам».

В приготовлении хлеба нет ничего сложного! Нужно только иметь хороший рецепт. Отсканировав QR-код, вы откроете видео, в котором я подробно объясняю процесс приготовления хлеба, который делится на две части: приготовление закваски и приготовление самого хлеба.

Закваска пшеничная

Для приготовления закваски вам подойдёт любая цельнозерновая мука с действующим сроком годности.

Технология:

1-й день:

Вам понадобится банка объёмом около 500 мл с крышкой. Смешайте в баночке 25 г пшеничной цельнозерновой муки и 25 г воды комнатной температуры. Накройте банку крышкой (но не завинчивайте и не закрывайте её плотно, чтобы воздух мог поступать внутрь) и уберите её в тёплое месте без сквозняков на сутки.

2-й день:

Хорошо перемешайте закваску и оставьте в банке только половину (25 г). Остальную часть можете выбросить или использовать в последующем приготовлении хлеба. Добавьте в банку 50 г воды комнатной температуры и хорошо перемешайте. Добавьте 50 г пшеничной цельнозерновой муки. Перемешайте, накройте и вновь уберите банку на сутки в тёплое место.

3-й день:

Перемешайте закваску и оставьте в банке только 25 г. Добавьте 25 г воды комнатной температуры и 25 г *пшеничной белой муки высшего сорта*. Хорошенько перемешайте, накройте крышкой и уберите на сутки в тёплое место. Консистенция должна быть гуще, чем у густой сметаны.

4-й и 5-й дни:

Повторить ту же процедуру, что и в предыдущий день.

На пятый день закваска должна увеличиться в объёме и по всему объёму закваски должны появиться пузырики. Если это не произошло, продолжайте подкармливать закваску, и она обязательно получится! Подробности смотрите на видео:

Хлеб

Ингредиенты:

- Тёплая вода 200 г
- Закваска 110 г
- Мука в/с 280 г

- Мука цельнозерновая 150 г
- Солод ржаной 1 ст. л. + вода 70 г
- Соль ½ ст. л.
- Сахар 1 ст. л.
- Сливочное масло для смазывания формы

Технология:

1. Прежде всего, необходимо «разбудить» закваску за 1.5 часа до замеса теста. Достаньте закваску из холодильника, добавьте к ней 200 мл воды и 100 г муки (или меньше, пропорции 2 к 1). Поставьте в тёплую духовку или другое тёплое место.
2. Возьмите сухой таз и смешайте в нём оба вида муки, соль и сахар.
3. Вскипятите дополнительно небольшое количество воды и заварите в ней солод. Потом, в эту же воду добавьте 200 г воды и перемешайте. В получившуюся тёплую жидкость добавьте 110 г закваски и размешайте её.
4. Получившуюся смесь добавьте в миску с мукой и замесите тесто. Оно будет довольно сильно липнуть к рукам.
5. Смажьте форму для хлеба маслом, поместите в неё тесто (тесто должно занимать чуть больше половины формы), накройте форму пленкой и оставьте на ночь в тёплой духовке.
6. После замеса теста необходимо «покормить» закваску: добавьте в закваску немного муки и воды, перемешайте и уберите её в холодильник.
7. Утром выпекайте хлеб при 165°C в течение 40-60 минут в зависимости от эффективности вашей духовки. Потом достаньте хлеб из духовки, выньте его из формочки и заверните в полотенце.

Советы:

1. При замешивании теста и когда оставляете хлеб на ночь, важно, чтобы на кухне не было сквозняка! Желательно закрыть все окна.
2. Закваску следует подкармливать один раз в два-четыре дня.
3. У хорошей закваски на поверхности видны пузырьки. Если в закваске сверху отделилась вода, нужно слить эту воду и подкормить закваску вновь.

Майонез

Чтобы майонез получился, крайне важно следовать описанной технологии.

Ингредиенты:

- Молоко 350 г
- Рафинированное подсолнечное масло 575 г
- Нерафинированное подсолнечное масло 75 г
- **Внимание! Сначала прочтите рецепт!**
- Лимонная кислота ⅔ ч. л.
- Чёрная соль 5 ч. л.
- Сахар 5 ч. л.
- Горчица 5 ч. л.

Технология:

1. В высокую ёмкость объёмом 1.5-3 л налейте молоко и оба вида подсолнечного масла. Взбейте погружным блендером (не миксером и не ручным венчиком и не вилкой) на максимальной скорости до полного смешивания компонентов (чтобы получилась эмульсия, блендер первые несколько секунд нельзя отрывать от дна ёмкости для взбивания).
2. Добавьте лимонную кислоту и взбивайте эту смесь блендером, пока молоко полностью не свернётся.
3. Добавьте остальные компоненты и ещё раз взбейте.
4. Готовый майонез уберите в холодильник. Срок годности майонеза — 2 недели.

Чапати

Выход 8 шт.

Чапати можно приготовить практически из любого вида муки, при этом будет меняться лишь необходимое количество воды. Я предпочитаю использовать пополам цельнозерновую муку и муку высшего сорта (мука высшего сорта даёт необходимую клейкость теста, и чапати лучше раздуваются), но по вашему желанию вы можете использовать одну лишь цельнозерновую муку.



ГЛАВА 3

Салаты и райты



Свекольный салат



Ингредиенты:

- Свёкла 1 кг
- Сахар 25 г
- Чернослив 50 г
- Грецкий орех 50 г
- Сметана 75 г
- Нерафинированное подсолнечное масло 25 г
- Соль ½ ч. л.

Технология:

1. Свёклу вымойте, отварите «в мундире», остудите и почистите. Натрите её на средней тёрке.
2. Мелко порежьте чернослив.
3. Грецкий орех посушите и измельчите.
4. Перемешайте все компоненты.

Винегрет

Ингредиенты:

- Свёкла 200 г
- Морковь 180 г
- Картофель 180 г
- Капуста квашеная 100 г
- Солёные огурцы 100 г
- Зелёный горошек консервированный — четверть банки
- Нерафинированное подсолнечное масло 30 мл
- Соль 1 ч. л.
- Сахар 1 ч. л.

Технология:

1. Свёклу отварите «в мундире», затем охладите и почистите.
2. Морковь и картофель можете отварить либо «в мундире», либо очищенными.
3. Свёклу, картофель, морковь и солёные огурцы порежьте кубиками 1х1 см.
4. Добавьте к ним квашеную капусту, зеленый горошек, масло, соль, сахар и перемешайте.



Салат с морской капустой

Ингредиенты:

- Морская капуста (ламинария, без чеснока и лука) 450 г
- Морковь 150 г
- Картошка 150 г
- Зелёный горошек консервированный полбанки
- Свёкла 300 г
- Майонез 150 г
- Чёрная соль или белая соль по вкусу

Технология:

1. Свёклу сварите в мундире, остудите, почистите и порежьте на кубики 1х1 см.
2. Морковь почистите, порежьте на кубики 1х1 см и отварите.
3. Картошку порежьте на кубики и отварите.
4. Перемешайте все компоненты.



Салат из цветной капусты

Этот замечательный салат лёгкий и вкусный.

Ингредиенты:

- Цветная капуста (нетто) 500 г
- Кукуруза консервированная полбанки
- Болгарский перец (желательно красный или оранжевый) 1 шт.
- Нори 3 листа
- Огурцы 250 г
- Майонез 200 мл
- Чёрная соль 1.5 ч. л.

Технология:

1. Цветную капусту очистите от листьев и кочерыжки. На соцветия разделять не нужно! Опустите капусту в кипяток или поварите не более 1 минуты! Откиньте капусту на дуршлаг.
2. После того как капуста остынет, натрите её на тёрке либо измельчите в куттере.
3. Перец и огурцы порежьте на кубики 0.5x0.5 см. Листья нори порежьте на небольшие кусочки.
4. Перемешайте все компоненты.



Суп карри

Хотя в составе этого супа очень простые компоненты, всю пикантность ему придают правильно подобранные пряности. По такому же принципу вы можете приготовить этот суп и с другими овощами, такими как кабачки, цветная капуста, брокколи и прочие.

Ингредиенты:

- Картофель (нетто) 500 г
- Помидоры 500 г
- Свежий стручок острого чили ½ шт. или молотый чили ⅓ ч. л.
- Вода 600 г
- Кумин 1 ч. л.
- Куркума 1 ч. л.
- Щепотка асафетиды
- Маленький пучок свежей мяты
- *Гхи* 3 ст. л.
- Сахар 1.5 ст. л.
- Соль 1.5 ч. л.

Технология:

1. Чили разрежьте вдоль, удалите семечки и порежьте стручок на мелкие кусочки. Вымойте и порежьте мяту.
2. Картофель порежьте дольками, как для картошки по-деревенски.

3. Помидоры взбейте блендером.
4. Поставьте на огонь толстостенную кастрюлю, разогрейте в ней *гхи*. Обжарьте семена кумина до светло-коричневого цвета, затем добавьте асафетиду, жарьте её 5 секунд и добавьте порезанный перец. Жарьте перец на медленном огне 1 минуту и затем добавьте картофель. Обжаривайте картофель на среднем огне, периодически помешивая до образования лёгкой золотистой корочки (5 минут). Залейте водой.
5. Варите суп 20–25 минут, пока картофель не приготовится. После этого добавьте взбитые помидоры, куркуму, соль и сахар, варите суп ещё 5 минут.
6. Снимите суп с огня, добавьте мяту и дайте ему настояться ещё 15 минут.

Уха

Ингредиенты:

- Картофель (нетто) 250 г
- Морковь (нетто) 250 г
- Панир (или тофу) 150 г
- Нори 3 листа
- Пшено 3 ст. л.
- Чёрный перец ½ ч. л.
- Асафетида — щепотка
- Нерафинированное оливковое масло («Extra Virgin») 2 ст. л.
- Вода 800 мл
- Соль 1.5 ч. л.

Технология:

1. Овощи и панир (тофу) порежьте кубиками 0.7x0.7 см. Нори порежьте ножницами на маленькие квадратики.
2. В кастрюле разогрейте оливковое масло, обжарьте в нём чёрный перец, асафетиду, затем добавьте морковь и картошку и обжаривайте 3–5 минут в масле.
3. Залейте овощи водой и поставьте на огонь вариться. Когда картофель будет наполовину готов, добавьте промытое пшено и варите суп, пока пшено не сварится.
4. Затем добавьте панир (или тофу), листья нори, соль и перемешайте.



ГЛАВА 5

Сабджи и вторые блюда

Рецепты всех блюд в этом разделе рассчитаны на 1–1.5 литра готового блюда, не считая запеканок.



Упма

Упма — это блюдо из прожаренной в масле крупы и овощей. Вместо манки можно использовать и другие крупы, например, кукурузную или пшеничную. Также можно варьировать комбинации овощей на ваш вкус.

Ингредиенты:

- Манка 200 г
- Сливочное масло 150 г
- Морковь (нетто) 100 г
- Кабачки 200 г
- Цветная капуста (нетто) 150 г
- Панир 100 г
- Помидоры 250 г
- *Гхи* 2 ст. л.
- Соль — около 1.5 ч. л.

Пряности:

- Чёрная горчица ½ ч. л.
- Кумин ⅔ ч. л.
- Листья карри 1 ч. л.
- Карри «Cykoria» (пакетик) 1 ч. л.
- Асафетида ⅓ ч. л.
- Жидкий дым ⅕ колпачка
- Сыворотка ≈ 300 мл



Технология:

1. Разделите цветную капусту на соцветия и варите её буквально несколько минут или запеките. Порежьте кабачки и панир кубиками, а морковь — соломкой.
2. Нагрейте в кастрюле *гхи* и тушите морковь до готовности. Добавьте в конце кабачки и немного потушите их вместе с морковкой до готовности.
3. Цветную капусту лучше всего параллельно поставить запекаться в духовку, либо можно её просто сварить.
4. Порежьте помидоры кубиками и откиньте их на дуршлаг. Сок от помидоров ещё пригодится.
5. Масса жидкости в упме должна быть в 2.5 раза больше массы манки, поэтому нужно отмерить количество собранного томатного сока и добавить сыворотки до нужной массы жидкости (200 г манки * 2.5 = 500 г жидкости). Теперь поставьте эту жидкость на огонь и нагрейте почти до кипения.
6. Смешайте все приготовленные овощи и панир в кастрюле, где тушилась морковка. Посолите по объёму (1 ч. л. соли на 1 л овощей).
7. В отдельный ковшик налейте масло, нагрейте до 160° и обжарьте пряности в следующем порядке:

   а) чёрная горчица — пока не начнёт трещать;

   б) далее одновременно добавьте кумин и листья карри;

   в) когда кумин с листьями карри обжарятся, добавьте 1 ч. л. карримасалы и асафетиду;

   г) спустя 10–15 секунд вылейте *масалу* в кастрюлю с подготовленными овощами и перемешайте их.
8. Растопите в казане сливочное масло и обжарьте манку. Затем вылейте подготовленную сыворотку с томатным соком и уваривайте до готовности. Добавьте соль по объёму.
9. В конце добавьте подготовленные овощи, жидкий дым и поварите еще пару минут.

Томатный соус с паниром

Этот простой в приготовлении соус подавайте вместе с макаронами.

Ингредиенты:

- Помидоры/томатный сок 600 мл
- Панир 80 г
- Сахар 40 г (2.5 ст. л.)
- Соль ¾ ч. л.
- Розмарин ½ ч. л.
- Асафетида ⅓ ч. л.
- Чёрный перец ⅕ ч. л.
- Орегано ⅔ ч. л.
- Базилик ⅔ ч. л.
- Крахмал картофельный 1.5 ст. л.
- *Гхи* 1 ст. л.

Технология:

1. Натрите панир на крупной тёрке. Помидоры измельчите в блендере.
2. Разогрейте в ковшике немного *гхи* и обжарьте в нём сначала розмарин, затем асафетиду. Добавьте томатный сок и все остальные компоненты, кроме крахмала, и доведите до кипения. Снимите с огня.
3. Размешайте крахмал отдельно в небольшом количестве воды и, постоянно помешивая соус, вливайте в него разведённый крахмал тонкой струйкой и размешавайте, чтобы соус загустел.



Нутовая паста

Рецепты нутовой и всех последующих паст рассчитаны на 20 бутербродов.

Ингредиенты:

- Йогурт или кефир 500 г
- Нутовая мука 75 г
- Чёрная горчица ½ ст. л.
- Чёрный перец ½ ч. л.
- Куркума ½ ч. л.
- Асафетида ¾ ч. л.
- Чёрная соль 2 ч. л.
- Кинза (нетто) 50 г
- *Гхи* 50 г

Технология:

1. Перемешайте кефир с нутовой мукой, поставьте на огонь и, постоянно помешивая по дну металлической лопаткой, доведите до кипения.
2. Отдельно сделайте *масалу* (в разогретом масле обжарьте подготовленные заранее специи), после чего добавьте в соус вместе с порезанной кинзой и перемешайте.
3. Не забудьте добавьте чёрную соль!





Крекеры

24 шт. (противень 30х40 см)

Крекеры получатся очень красивые, если у вас есть волнообразный дисковой кондитерский нож.



Ингредиенты:

- Мука 400 г (цельнозерновая 125 г, высший сорт — 275 г)
- Соль ½ ст. л.
- Сахар 1.5 ст. л.
- Сода ¼ ч. л.
- Кефир 200 г
- *Гхи* или рафинированное масло 100 г

Технология:

1. Перемешайте все сухие компоненты, добавьте кефир и масло и месите тесто не менее пяти минут.
2. Раскатайте тесто на противень 40х30 см и оставьте постоять 15 минут.

Шарлотка

16 порций (противень 35х45 см)

Ингредиенты:

- Мука цельнозерновая 530 г
- Сахар 450 г
- Сода 3 ч. л.
- Лимонная кислота 1 ч. л.
- Ванилин 1 ч. л.
- Корица 2 ч. л.
- Кефир 600 г
- Сливочное масло 190 г
- Яблоки (нетто) 750 г
- Сахарная пудра для посыпки

Технология:

1. Вымойте и порежьте яблоки на четыре части, вырежьте у них сердцевину и порежьте очищенные четвертинки кубиками.
2. Приготовьте «французскую рубашку» (см. рецепт манника).
3. Смешайте в глубокой миске все сухие компоненты, затем добавьте жидкие компоненты, ещё раз перемешайте венчиком или миксером.
4. Поместите в тесто нарезанные яблоки и перемешайте лопаткой.



Кэробовое бурфи

30 шт. (поднос 20х30 см)

Технология приготовления первых четырёх видов бурфи в данном разделе очень похожая. Бурфи хранятся в холодильнике не более месяца, а в морозилке — почти неограниченно. Свежеприготовленные бурфи — самые вкусные.

Ингредиенты:

- Сметана (20%) 175 г
- Масло сливочное 120 г
- Сахар 300 г
- Ванилин ½ ч. л.
- Кэроб 45 г
- Фундук запечённый 100 г
- Сухое молоко 440 г

Технология:

1. Возьмите двухлитровую кастрюлю и смешайте в ней сметану, масло, сахар и подогревайте на огне, пока не растворится сахар.
2. Выключите огонь и дайте полученной смеси немного остыть.
3. Добавьте ванилин и кэроб (если кэроб слипся комочками, то просейте его через сито). Перемешайте смесь миксером.
4. Затем добавьте сухое молоко и вновь размешайте смесь миксером



Шарики «Просто чудо»

30 шт.

Когда во времена Шрилы Прабхупады преданные проводили *харинамы*, они любили распространять такие шарики. Я думаю, это тоже сыграло свою роль в распространении Движения сознания Кришны во всём мире.

Ингредиенты:

- Сухое молоко 500 г
- Сахарная пудра 350 г
- Сливочное масло 350 г
- Ванилин 1.5 ч. л.
- Кардамон 1 ч. л. (по желанию)

Технология:

1. Перемешайте все компоненты. Желательно замешивать тесто недолго, чтобы масло не растаяло.
2. Сформируйте шарики по 40 г и охладите.



Арахисовый щербет

30 шт. (поднос 20x30 см)

Ингредиенты:

- Сметана 20% 190 г
- Сахар 375 г
- Сгущёнка 75 г
- Арахис 190 г
- Ванилин ½ ч. л.

Технология:

1. Возьмите двухлитровую кастрюлю. Добавьте сметану, сахар, поставьте на огонь и уваривайте смесь до золотистого цвета, постоянно помешивая.
2. Добавьте сгущёнку, запечённый арахис, ванилин и уваривайте, продолжая помешивать, пока масса не начнёт сильно отлипать от стен кастрюли.
3. Переложите массу на противень. Разровняйте, остудите.
4. Порежьте щербет на куски желаемого размера, например, 4x5 см.



Тыквенный чизкейк

10 порций (противень 20x30 см) либо круглая форма d28 см

Это — особый нежный десерт, в меру сладкий, наполненный ароматом душистых пряностей. Автором рецепта является знаменитый маэстро кулинарного искусства Курма Прабху.

Тесто:

- См. рецепт «Чизкейк»

Начинка:

- Тыква «баттернат» 800 г (нетто)
- Сгущёнка 1.5 банки (570 г)
- Крахмал картофельный 2.5 ст. л.
- Корица 1.5 ч. л.
- Соль ¾ ч. л.
- Душистый перец, молотый 3 ч. л.
- Мускатный орех, молотый ½ ч. л.
- Ванилин 1.5 ч. л.

Крем:

- Сливки 33% 250 г
- Сахарная пудра 80 г



Пахлава

Выход: противень 30x40 см

Тесто:

- Мука высшего сорта 300 г
- Цельнозерновая мука 300 г
- Сливочное масло 300 г
- Сметана 350 г
- Ванилин 1 ч. л.
- Сода 1 ч. л.
- Соль 1 ч. л.
- Лимонная кислота ⅓ ч. л.
- Сливки 20% 200 мл

Сироп:

- Сахар 250 г
- Мёд 100 г
- Вода 20 г
- Лимонный сок 20 г





ГЛАВА 11

Торты

Все рецепты в этом разделе рассчитаны для приготовления в круглой форме диаметром 23 см.







1. Медовик



2. Матхура



3. Наполеон



4. Птичье молоко



Приложение

Молитва перед почитанием прасада

маха̄-прасā̄де говинде на̄ма-брахман̣и ваишн̣аве
свалпа-пун̣йа-ватā̄м̇ рā̄джан виш́ва̄со наива джа̄йате

«О царь, те, кто не накопил достаточно духовного благочестия, не способны развить веру в *маха̄-прасā̄д*, Ш́рӣ Говинду, святое имя и вайшнавов».

бха̄и-ре!
ш́арӣра абидйа̄-джа̄л, джод̣ендрийа та̄хе ка̄л,

джӣве пхеле бишайа-са̄горе
та̄ра мадхйе джихва̄ ати, лобхамой судурмати,
та̄ке джета̄ катхина самс́а̄ре
кр̣ш̣на баро дойа̄мой, карибе̄ре джихва̄ джай,
сва-прасā̄д-анна дило бха̄и
сеи анна̄мр̣та кха̄о, ра̄дха̄-кр̣ш̣на-гун̣а га̄о,
преме д̣а̄ко чаитанйа-нита̄и

«О, братья! Материальное тело — комок невежества, а чувства — тропинки, ведущие к смерти. Так или иначе мы оказались в океане чувственного наслаждения. Язык же самый ненасытный и неукротимый из всех органов чувств. Обусловленной душе очень трудно обуздать язык в этом мире. Но Ты, Господь Кришна, очень милостив, ибо даровал нам остатки Своей пищи, чтобы мы могли обуздать свой язык.

Вкусите же этот нектарный *кришна-прасад*, воспойте славу Их Милостям Шри Шри Радхе и Кришне и с любовью воскликните: „Чайтанья! Нитай!”»



Список имён и терминов

Ашрам Бхактиведанты (Москва) — образовательный центр для мужчин Международного общества сознания Кришны.

Брахма́н — один из трёх аспектов Абсолютной Истины. Брахма́н — сияние духовного тела Личности Бога, пронизывающее собой всё творение.

Брахманы (в ед. ч. *бра́хмана*) — сословие людей интеллектуального труда и жрецов, первое сословие в ведической системе деления общества.

***Бхаджан* —** это песни преданности, составленными учителями-вайшнавами прошлого, которые поются на определённые мелодии.

***Гуны* (в ед.ч. *гу́на*)** — в буквальном переводе с санскрита «верёвка», а также «качество, свойство». Под *гунами* понимают три основные качества, три основных начала материальной природы. *Гуны* определяют образ жизни, мышление и деятельность порабощённой души в материальном мире.

Гхи — топлёное сливочное масло.

Дал — общее название различных бобовых, употребляемых в пищу. Используется при приготовлении закусок, сладостей и супов. Это же название носит и суп из дала.

Джи-би-си или **GBC** (англ. *Governing Body Commission)* — Руководящий совет Международного общества сознания Кришны, сокращённо **Джи-би-си.**

ИСККОН (ISKCON — International Society for Krishna Consciousness) – сокращённое название Международного общества сознания Кришны; движение Харе Кришна.

Гаудия-вайшнавизм — термин, который используют современные учёные, чтобы классифицировать движение Господа Чайтаньи.

Гаудия-вайшнава-сампрадая — школа передачи духовного знания, передаваемого по *парампаре* последователями Господа Чайтаньи Махапрабху.

Карма — материальная деятельность ради наслаждения её плодами, а также последствия этой деятельности.

Киртан — один из методов преданного служения, заключающийся в пении святых имён Верховного Господа и прославлении Его. Чаще всего под киртаном понимается пение мантры Харе Кришна.

***Мантра* Харе Кришна** — молитва, состоящая из 16 слов и заключающая в себе три имени Бога: Хара, Кришна и Рама — Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. *Хара* — это личностная форма энергии блаженства Господа, Его вечной супруги Шримати Радхарани. Кришна, что означает «всепривлекающий» и Рама («всерадующий») — это имена Господа. Веды рекомендуют повторение *мантры* Харе Кришна как самый лёгкий и возвышенный способ пробуждения дремлющей в человеке любви к Богу.

Масала — смесь пряностей.

Маха-прасад — та часть освящённой пищи, которая находилась непосредственно на алтаре у Бога. Также *маха-прасад* может означать и другие предметы, которыми пользовался Господь (например, одежда или украшения Божеств, ароматическое масло и др.). «Маха» на санскрите означает «большой, огромный». *Маха-прасад* — великая милость.

Панча-таттва (букв. «Пять истин») — Господь Шри Чайтанья Махапрабху и Его четверо ближайших спутников. Подробнее об этом — см. книгу «Шри Чайтанья-чаритамрита».

Парампара — цепь ученической преемственности (букв. от «*парам парам*» – один за другим).

Парикрама — традиционный способ выражения почтения кому-либо,

когда почитаемую личность обходят вокруг по часовой стрелке. Часто этот термин используется по отношению к посещению святых паломничества.

Пранама-мантра — так называют молитву, выражающую почтение конкретной личности. Она может адресовываться, например, Господу, духовному учителю, святому.

Прасад (прасада) — милость Господа; освящённая пища или какие-либо предметы, которые были поднесены Господу.

Преданный (***бхакта***) — преданный слуга Верховного Господа.

Пури — небольшая обжаренная во фритюре и вздувшаяся, как шар, лепёшка; пури можно делать из белой муки, из цельнозерновой муки или из их смеси.

Регулирующие принципы — принципы брахманической культуры в Движении Харе Кришна — отказ от четырёх видов греха, которые являются четырьмя столпами безбожия: незаконный секс, употребление одурманивающих веществ, мясоедение и азартные игры.

Садху — святой.

Самбар — знаменитый южноиндийский суп, в составе которого должны присутствовать дал, овощи, тамаринд и самбар-масала.

Туласи — священное растение. Туласи — великая преданная, она очень дорога Господу Кришне, поэтому Его преданные поклоняются ей. В материальном мире она проявлена в виде своей экспанции как растение.

Чайтанья (Шри Кришна Чайтанья, Чайтанья Махапрабху) — (1486 — 1534) Господь Кришна, воплотившийся в образе преданного, чтобы дать людям науку преданного служения и объяснить им важность повторения святых имён Господа.

Шастра — священное писание.

Экадаши — одиннадцатый день после полнолуния и новолуния, который особенно благоприятен для духовной деятельности. В *экадаши* преданные Кришны воздерживаются от употребления в пищу злаков и бобовых и уделяют больше времени повторению *мантры* Харе Кришна и другим видам преданного служения. Соблюдение поста в день *экадаши* оказывает благотворное воздействие на физическое и духовное состояние человека.



Благодарности

Эта книга вышла в свет благодаря усилиям многих людей.

Сарвагья Прабху и Кришнананда Прабху наполнили содержанием и проверили первый раздел книги, а также на протяжении всей работы вдохновляли меня довести начатое дело до конца.

Большое спасибо всем моим кулинарным учителям, благодаря которым я узнал рецепты, вошедшие в эту книгу, и научился готовить. В первую очередь — Ачинтья Чайтанье Прабху (PVS), а также Кешава Кришне Прабху, Ямуна-дживане Прабху, Шрути-Чайтанье Прабху, Шри Гоурахари Прабху, Матхурананде Прабху, Ачинтья Чайтанье Прабху (BCS), Шьямасундаре Прабху, Баладева Нитаю Прабху, Говинданандe Прабху, матаджи Нидре, Шридеви и Айати.

Спасибо руководству КРИШНА Центра и Ашрама Бхактиведанты, которые разрешили использовать храмовое пространство и продукты для приготовления блюд для последующего фотографирования.

Матаджи Палини создала прекрасные иллюстрации, нарисовала прекрасных Божеств Шри Шри Нитай Шачисуту для обложки и отредактировала все иллюстрации к этой книге. Над обложкой также работали матаджи Апаврита и Евгений Максутов, а матаджи Мадхурья Расика работала над вёрсткой.

Огромная благодарность фотографам — Говинданандe Прабху, Ананда Гопалу Прабху, Юдхиштхире Прабху, матаджи Шьямарати и Раса Виласу Прабху — которые тратили своё бесценное время, чтобы приезжать и фотографировать блюда для этой книги! В подготовке композиций

для фотосъёмки помогали Враджа Кешава Прабху, Мадхавананда Прабху, бхн. Алёна Киселёва, бхн. Наталия Родина и бхн. Мария. В редактировании приняли участие матаджи Вишакха (BVKS), матаджи Ягьяпхалада, бх. Александр Щипка, бхн. Татьяна Воронина, бхн. Анна Попова и бхн. Наталья Малыгина. Отдельное спасибо матаджи Кришнаприе за то, что несмотря на свою занятость вычитала всю книгу и дала много ценных советов и замечаний.

Большое спасибо бхн. Лилии Кроуповой и издательскому дому «ДАР» за всестороннюю помощь в издании книги.

Отдельная благодарность всем спонсорам, внесшим щедрые пожертвования на её выпуск.

Пусть Шри Шри Гаура-Нитай щедро одарят вас Своими благословениями!

Абхинава дас





Рецепты в алфавитном порядке

Звёздочкой отмечены рецепты, которые подходят для приготовления в *экадаши.* Двумя звёздочками отмечены рецепты, которые подойдут для приготовления в *экадаши*, если убрать из них асафетиду и горчицу). В таблице приведены названия всех блюд и соответствующие номера страниц в книге.

Название		Название	
Азу*	185	Бурфи кунжутные*	321
Алу-вады	234	Бурфи с грецким орехом*	318
Алу нарьял райта	146	Бурфи с цукатами*	319
Алу палак дална*	186	Бутерброды с котлетой	262
Алу-патры	233	Варёная сгущёнка*	106
Ананасовое чатни*	211	Ватрушки с творогом	307
Арахисовая райта*	147	Венгерский пирог	293
Арахисовый щербе*	333	Вермишелевый суп	284
Баклажановая икра*	223	Винегрет	123
Баклажановое чатни	209	Гарам-масала	97
Баклажановый суп*	162	Гауранга №1*	173
Банановое чатни*	207	Гауранга №2*	175
Баунти*	324	«Гваделупа»*	177
Баунти (торт)	382	Глазированный пирог	357
Белорусский салат	131	Голубцы	273
Блинчики с творогом	291	Гороховые котлеты	263
«Бомбочки»	249	Гратен*	178
Борщ	160	Гречка с овощами №1*	118
Брауни	311	Гречка с овощами №2*	120
Булгур	118	Груши со сливками*	350
Булочки	231	Гулабджамуны	334
Бурфи карамельные*	319	Дал классический	164
Бурфи кокосовые*	322	Дал простой	164



Дал с овощами 165
Десерт «Мохини-мурти» 348
Десерт «Радха и К» 349
Джаганнатха дал 166
Доса 268
Жульен 265
Запеканка «Курма» 176
Имбирное чатни* 210
Ириски* 331
Йогурт* 98
Кабачковая икра* 224
Капкейки апельсиновые 384
Капустный пирог 179
Картофельное пюре* 116
Картофельные зразы* 235
Картофельные тако 269
Картофельный салат 142
Картофель по-деревенски* 117
Картофель по-фински* 275
Катмир-вады 243
Качори 246
Квашеная капуста* 99
Кекс «Сдобный» 305
Кексы медовые 303
Кексы «Московские» 303
Кетчуп* 215
Кичри 115
Клубника со сметаной* 347
Клюквенное чатни* 214
Козинак* 342
Кокосовое печенье* 298
Кокосовое печенье с бананом 297
Кокосовые шары* 325
Конвертики с творогом 248
Кофты «Баларама» 239
Кофты классические 238
Крекеры 232
Кукурузный суп-пюре 151
Кулич 306
Кунжутное печенье 296
Кхандви 244
Кхати митхи сабджи** 188
Кэробовое бурфи* 317
Ладду 326
Лазанья 181
Ласси* 345
Ласси «Бриджабаси»* 344
«Ленивая Гауранга»* 201
Лечо* 204
Лимонные экадашные кексы* 304
Майонез** 104
Майсурпак 341
Макароны с овощами и сыром 173
Маковый пирог 360
Малай-бурфи (Милкейк)* 339
Манник 292
Матхура 374
Маха-бринджал* 189
Медовик 373
Медовое печенье 300
Морковная и свекольная райта** 144
Морковная/свекольная халава* 354

Морковные зразы 236
Мороженое «Сникерс»* 367
«Морская паста»* 228
Муравейник 323
Наполеон 375
Нутовая паста 227
Нут со шпинатом 189
Овощи по-болгарски 191
Овощные котлеты 237
Овощные роллы 272
Овсяная каша 281
Овсянка в йогурте 285
Овсяное печенье №1 295
Овсяное печенье №2 296
Огуречная райта** 145
Окрошка** 163
Оладьи 290
Ореховая помадка* 335
Ореховое сабджи** 192
Орешки в глазури* 340
Панир-вады 240
Панир-пакора 242
Пахлава 370
Пельмени 250
Песочное печенье 299
Печенье курабье 300
Пирог с корнем сельдерея 180
Пирожки с картошкой 258
Пирожное «Картошка» 329
Пирожок «Пирамидка» 256
Пицца 183
Плов 114
Прага 380
Пряники 301
Птичье молоко 378
Пханса таматар панир 194
Пшеничная каша 283
Пшённая каша 282
Пшённая каша с тыквой 282
Рабри* 345
Разрыхлитель теста 98
Рассольник 159
Рис басмати 111
Рис длиннозёрный 110
Рис круглозёрный 109
Рисовая каша 284
Рис пулао 112
Рогалики 310
Сабджи из кольраби* 200
Сабджи (кабачок, морковь)* 195
Сабджи «Мексиканское» 197
Сабджи (помидоры, баклажаны, нут) 198
Сабджи «Рабоче-крестьянское»** 201
Сабджи сливочное с сельдереем** 202
Сабджи с сюрпризом 196
Сабджи (тыква, картошка, кокос)** 199
Сабджи (цветная капуста, горошек, панир) 199
Салат вакамэ 137

Салат из квашеной капусты* 125
Салат из цветной капусты 133
Салат (горошек, капуста, солёный огурец) 125
Салат «Князь Владимир» 141
Салат «Мексиканский» 138
Салат «Мимоза»** 134
Салат «Оливье» 131
Салат «Симфония» 143
Салат с каперсами* 127
Салат с кускусом «Табуле» 128
Салат с морской капустой 124
Салат с сухариками 129
Салат «Узбекский»** 135
Салат «Фермерский»** 136
Салат «Цезарь» 140
Салат «Школьный»* 139
Салат «Шуба»** 125
Самбар 168
Самбар-масала 97
Самосы и пирожки 251
Самса с тыквой 258
Свекольный салат* 123
Свекольный салат Deluxe* 142
Свекольный соус* 221
Сладкие гренки 289
Сладкие самосы 362
Сладкий рис (кхир) 342
Сливовое чатни** 211
Сметанный соус «Высший вкус»** 220
Солёная карамель* 366
Солянка 158
Соус «Барбекю» 225
Соус бешамель 218
Соус из кабачка* 224
Соус медово-горчичный 221
Соус тар-тар** 218
Сочники классические 309
Сочники (творожники) 308
Суп гаспачо** 163
Суп карри** 156
Суп-пюре из брокколи* 153
Суп-пюре из корня сельдерея* 152
Суп «Расаяна»* 154
Суши-роллы 271
Сырники 313
Сырные шарики 264
Сырный соус** 225
Сырный суп* 152
Тамариндовое чатни* 212
Таматар-панир 192
Таматар-панир-малай с зелёным горошком 193
Творог* 286
Творожная запеканка 289
Творожная паста* 226
Творожные шарики* 337
Тирамису 379
Томатная райта 147
Томатное чатни** 212

Томатно-финиковое чатни** 213
Томатный соус для кофт** 216
Томатный соус для пиццы** 216
Томатный соус с паниром** 217
Трюфели* 328
Тушёная капуста* 203
Тыквенная халава (мармелад)* 355
Тыквенные оладьи 292
Тыквенный суп-пюре* 151
Тыквенный чизкейк 361
Упма 171
Уха 157
Фаршированные кабачки* 275
"Фаршированные помидоры (горячие)" 278
"Фаршированные помидоры (холодные)" 277
Фаршированный перец 278
Фруктовый рис 343
Фруктовый салат* 346
"Фруктовый салат с грейпфрутом*" 346
Халава апельсиновая 353
Халава вишнёвая 353
Халава классическая 352
Хачапури 261
Хлеб на закваске 101
Хычины 260
Чанна райта 145
Чапати 104
Чатни из кинзы 214
Чизкейк 358
Шак-панир* 190
Шарики «Афродита»* 331
Шарики «Говинда»* 330
Шарики «Нежность» 337
Шарики «Просто чудо»* 332
Шарики «Рафаэлло»* 338
Шарлотка 294
Шашлык 241
Шрикханд* 369
Щавелевый соус 222
Щавелевый суп* 154
Щи из кислой капусты* 161
Энергоболы 334
Яблоки в тесте 351
Яблочное чатни* 207
Яблочный мармелад* 355
Ягодный пирог 314





ОСНОВЫ ДУХОВНОЙ КУЛИНАРИИ

Практическое руководство
и 250 проверенных вегетарианских рецептов

Составитель — Абхинава дас
Редакторы — Кришнананда дас, Ягья-пхалада д.д., Вишакша д.д.
Корректор — Кришнаприя д.д.
Художник — Палини д.д.
Фотографы — Говинданада д., Шьямарати д.д.,
Ананда Гопал д., Юдхиштхира д., Раса Вилас д.
Вёрстка — Мадхурья Расика д.д.
Обложка — Евгений Максутов
Менеджер — Лилия Кроупова
Подписано в печать 15.08.2026. Формат 165x240
Бумага офсетная. Тираж 2000 экз.
Напечатано в «Дом печати ВЯТКА», АО «Первая образцовая типография»
г. Киров, ул. Московская, 122
Москва, издательский дом «ДАР», 2026

