

ной, муки, 250 г проросших зерен пшеницы, овса или ржи. Растворить фруктовый сахар или сорбит в 0,5 л воды. Размешать, добавить дрожжи. После их растворения — муку, зерна. Хорошо вымесить тесто, сделать 1–2 карава. Поставить в печь с температурой 100 °С, приоткрыв дверцу. Дайте тесту подняться в два раза. Затем закройте дверцу печи и установите терморегулятор на 350 °С. Печется хлеб около 50 мин. Когда сформируется корочка и хлеб будет отставать от противня — он готов.

Снимите хлеб, смажьте слегка каким-либо маслом, чтобы корочка оставалась мягкой, и остудите.

Колотые орехи или финики, смородина, изюм, чернослив, инжир могут быть добавлены в тесто для получения различных вариантов.

## Рецепты натуральной кухни



**Зерно проросшее.** Зерно замочить и оставить на время, необходимое для появления ростков. Такое, отчасти самопереваренное, зерно особенно годится для питания стариков, так как слюнные железы у них уже не вырабатывают достаточного фермента.



**Ореховая мука с фруктами или ягодами.** Орехи очистить, смолоть на кофемолке или в ступке. 100 г ореховой

муки смешать с 100–150 г фруктов: нарезанных яблок, груш, слив, черешен или ягод. Можно добавить 1 столовую ложку меда или фруктового сахара.



**Ореховая мука с сушеными фруктами.** Намочить изюм, финики, инжир или сушеные груши, 50 г смешать со 100 г ореховой муки.



**Ореховая мука с овощами.** Смешать 100 г ореховой муки с 50 г редиса, моркови, капусты, картофеля, мелко нарубленных. Можно использовать и другой набор овощей: тертый корень петрушки или сельдерея, морковь, брюкву, репу, тыкву, картофель.



**Ореховая мука с цветами.** Вместо овощей приправить муку 30 г съедобных цветов (одуванчик).



**Блюдо из овса для подростков.** 30 г орехов (лесных или миндаля) изрубить и соединить с 30 г намоченных сушеных фруктов, добавить 3 столовые ложки целого овса (неочищенного) или пророщенной пшеницы.



**Сушеные фрукты в кислом молоке.** 80–100 г сушеных фруктов положить на 15–20 ч в кислое молоко в пропорции 1 часть фруктов на 4 части молока по весу, закрыть от солнца и света; держать при комнатной температуре. Можно подать к этому блюду 5–10 грецких орехов или не-

сколько ложек размягченного зерна.



**Салат по Коррингтону.** Нарезать мелко 100 г свежих яблок, груш или любых других фруктов, прибавить сушеные фрукты (финики, курагу), горсть орехов, 1 чайную ложку меда или несколько ложек взбитых сливок.



**Гречневая каша с черносливом.** Намочить в 3 столовых ложках воды 12 штук нарезанного чернослива. Отдельно намочить 2 столовые ложки вымытой ядрицы на 9 частей воды, слить воду, дать подсохнуть, чтобы поверхность была сухая, положить на нее чернослив вместе с водой. Желательно прибавить несколько орехов и 1 столовую ложку клюквенного сока.

## Сочетание пищевых продуктов (по Г. Шелтону)

<i>Наиболее распространенные продукты</i>	<i>Наилучшее сочетание</i>	<i>Наихудшее сочетание</i>
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), молоко
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки

Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко (кислое), йогурт	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд