

## СОЛЬ ЗДОРОВЬЯ — В КИСЛОЙ КАПУСТЕ БЕЗ СОЛИ!

*Книга полезных рецептов восстановления и сохранения здоровой жизни*

### КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ - ОТЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если говорить о программе «Здоровье — каждому человеку», то это система, состоящая из физических, умственных, общественных и духовных компонентов. Способность человека эффективно функционировать в окружающем его мире зависит, прежде всего, от того, насколько полно и безотказно он действует в каждой из указанных сфер. Хорошо известно, что весь оркестр качеств личности будет фальшивить, если человек не совершенен физически.

Можно утверждать, что человек физически совершенен, если он эффективно выполняет свои функции и при этом не испытывает никаких болезненных ощущений или дискомфорта. В таком случае можно говорить, что его тело не ведает болей, усталости и старости, что он обладает достаточной мускульной силой и выносливостью, и все это позволяет ему поддерживать хорошее физическое состояние, а также успешно выполнять обязанности, которые возлагает на него жизнь, в полной мере справляться с неожиданными ситуациями, а также иметь достаточно энергии для полноценного отдыха и общественных занятий после окончания рабочего дня. Его тело в данном случае обеспечивает нормальное функционирование всех органов чувств, быстро восстанавливается после утомительной работы и напряжений без применения внешних стимулирующих средств. Такой человек быстро засыпает ночью и наслаждается глубоким, здоровым сном, а утром чувствует себя полностью отдохнувшим и готовым к выполнению предстоящих обязанностей и дел.

Необразованный или беспечный человек не может содержать свое тело в совершенном физическом состоянии. Чтобы не только хотеть, но и уметь это делать, надо понимать, как устроено человеческое тело и как оно работает, каким образом можно достичь крепкого здоровья, как сформировать полезные привычки питания, как вообще разумно построить свою жизнь. Результаты такого подхода можно измерить в условных единицах счастья, здоровья, вечной молодости. Такой человек действительно живет, а не существует, получая удовольствие от каждого прожитого дня, добиваясь при этом высоких результатов и поставленных целей.

### ЗНАНИЕ

*Солнце светит не для отдельных избранных деревьев и цветов, а для наслаждения всего мира.*  
Хенри Уорд Бичер

*Для меня каждый час дня и ночи — это невыразимое словами чудо жизни.*

Уолт Уитмен

*Наш мир, даже после всех открытий, которые сделали ученые, для каждого, кто серьезно задумывается над его устройством, все еще остается чудом, загадкой и тайной.*

Томас Карлейль

*В этом мире нет ничего незначительного для такого маленького существа, как человек. Только познавая крошечный мир вокруг нас, мы можем приобрести великое искусство — умение получать в этой жизни максимально возможное счастье.*

Самуэль Джонсон

### СМЕЛОСТЬ

*Самый лучший способ проверить свою смелость — узнать, насколько вам страшно, когда вы терпите поражение.*

Ингерсолл

*Судьба помогает становиться мужественным.*

Уильям Шекспир

*Храбрость — это способность противостоять страху, быть хозяином своего страха, а не отсутствие страха.*

Марк Твен

*Как изменяется лицо человека, победившего страх!*

Ралф Уолдо Эмерсон

## **МИСС ПАТРИЦИЯ БРЭГГ**

*Патриция очень любит готовить для своих друзей блюда из бессолевой кислой капусты. Свое мастерство она наглядно продемонстрировала во время турне ее отца Поля Брэгга по странам мира, когда он читал лекции о пользе этого растения*

## **СЧАСТЬЕ**

*Узнайте, какие чудеса может творить в этом мире человек, уверенный в себе, даже если на его лице нет улыбки, а царит только безмятежность.*

*Оливер Уэнделл Холмс*

*Чтобы жить счастливо, необходимо, по существу, очень мало, так как ощущение счастья лежит не во внешнем мире, а внутри нас самих, в наших взглядах на этот мир.*

*Марк Аврелий*

*Счастье — это не более чем название.*

*Роберт Берне*

*Счастье — это привычка, которую можно в себе развивать.*

*Элберт Хаббард*

*Этот мир — зеркало, в котором каждый видит свое отражение. Нахмурься, и ты окажешься в грустной компании; улыбнись, и твоими спутниками станут бодрость и доброта.*

*Уильям Мейкпис Теккерей*

## **ВВЕДЕНИЕ**

### ***Длинная и славная история кислой капусты***

Люди употребляют в пищу кислую капусту и получают от нее удовольствие с очень давних времен. Блюда, которые мы готовим из этого растения, не только вкусны, но и очень полезны для сохранения нашего Здоровья.

### ***Кислая капуста и Великая Китайская стена***

Первые известные нам упоминания о кислой капусте появляются более 2000 лет назад, во время правления китайского императора Цинь Шихуанди (259 — 210 гг. до н. э.), при котором была построена Великая Китайская стена. Может быть, не будь этого грандиозного строительства, люди еще долго не знали бы о чудесных свойствах кислой капусты. Подневольные китайские кули, старательно возводившие этого монстра, раскинувшегося более чем на 2000 километров по просторам Азии, сохраняли силу, прежде всего потому, что постоянно употребляли в пищу листовую капусту, а другими их основными блюдами были натуральный коричневый рис и соевые бобы. Капуста приправлялась семенами тмина, сельдереем, укропом, ягодами можжевельника, придававшими ей очень приятный вкус. Любители добавляли к ней и другие приправы, получая своеобразный и специфический вкус.

Однако через тысячу лет, несмотря на знаменитую стену, Китай попал под власть монгольского правителя Чингисхана. Его воины узнали о полезных свойствах кислой капусты и разнесли славу о ней во время своих походов по другим странам Европы и Азии. После себя завоеватели оставляли руины, горе и... рецепты приготовления кислой капусты.

Особенно понравились блюда с такой капустой населению будущей Германии. Эти тевтонские народы стали называть новое блюдо, что означает «кислая капуста». Под этим названием блюдо вошло и во многие другие языки.

### ***Капитан Кук и значение кислой капусты в исследованиях океанов***

Так как кислая капуста очень хорошо хранится и не теряет при этом своих полезных свойств, то, возможно, именно из-за этого она стала одним из самых ценных и полезных продуктов питания в кругосветных путешествиях. Так, известный мореплаватель капитан Кук, открывший Гавайские острова, приписывает часть своих географических достижений кислой капусте. Включение блюд из этого растения в ежедневный рацион матросов и офицеров позволило избежать цинги, опаснейшей болезни, которая в течение многих десятилетий считалась неизбежным спутником долгих океанских путешествий. Скорее всего, капитан Кук узнал о целебных свойствах кислой капусты из заметок некоего английского хирурга, который был

уверен, что отсутствие цинги на кораблях голландского флота объясняется в первую очередь тем, что там экипаж каждый день получает «цуркуль», то есть кислую капусту. Врач описывал ее, как «еду из маринованной капусты», которую экипаж голландских кораблей постоянно употреблял в пищу. Сегодня это блюдо нам известно как «добрая старая кислая капуста».

Для капитана Кука такая информация не осталась только теорией, и при подготовке к одному из путешествий в неосвоенные до этого районы Тихого океана он загрузил в трюмы своих судов около 10 тонн кислой капусты, чтобы кормить ею моряков. Прошло много-много лет, и мир узнал, что не таинственные силы или заклинания духов, а аскорбиновая кислота, или, как это вещество еще называют, витамин жизни, витамин С, содержащийся в кислой капусте, помог морякам не заболеть цингой. Но помимо аскорбиновой кислоты в кислой капусте имеются также микроорганизмы молочной кислоты, лактобактерии ацидофилина, производящие ферменты этой молочной кислоты, которая подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике человека и таким образом противодействует вредному воздействию на человеческий организм бактерий типа «сон».

### ***Кишечная палочка, колибактерии***

В судовом журнале, который велся на флагманском корабле капитана Кука каждый день, этот знаменитый мореплаватель с восторгом не раз отмечает, что его команда пребывает в добром здравии.

Прошли годы, и немцы, и голландцы, отправившиеся колонизировать Новый Свет, принесли ему не только свои знания и профессиональный опыт, но и любовь к чудесной квашеной капусте.

Сегодня, если вы приедете в Восточную Пенсильванию, то очень скоро заметите, что кислая капуста занимает существенное место в жизни и культуре жителей этого района, особенно среди потомков выходцев из Германии и Голландии.

Во время лекций, которые читали мой отец и я в городах Ланкастер, Йорк и Ридинг в Пенсильвании, мы могли сами убедиться, что население этих мест употребляет кислую капусту в пищу каждый день. Мы также могли увидеть, что очень многие жители этого штата могут похвастаться крепким здоровьем, выносливостью и силой.

### ***Современные ученые признают ценность кислой капусты***

Как уже было сказано, кислая капуста — это чудесная кладовая витамина С, источника жизненной силы. Так, три четверти чашки этого продукта обеспечивают 25% минимальной дневной потребности взрослого человека в этом витамине. Но в такой капусте имеются также и витамины В и В<sub>2</sub>, то есть тиамин и рибофлавин. Надо знать, что витамины С и В необходимо употреблять ежедневно, так как они не могут накапливаться в человеческом организме. А легкая кислотность квашеной капусты обеспечивает естественную защиту от разрушения витаминов при ее варке. Кроме того, кислая капуста — дешевый источник кальция и фосфора, а также других полезных органических минералов и многих витаминов, энзимов и питательных веществ, которые требуются в ежедневном рационе и молодых, и пожилых людей.

*Хорошее здоровье и здравый разум — вот две самые важные ценности в нашей жизни.*

*Публия Сируса*

### ***Кислая капуста — прекрасное и вкусное средство для стабилизации веса***

Чтобы поддерживать один и тот же вес, можно пользоваться кислой капустой. Одна чашка не отжатой кислой капусты содержит только 33 калории, а чашка сока кислой капусты — всего 22 калории. Если вы из тех людей, которые постоянно подсчитывают калории, то можете спокойно включать кислую капусту в свой рацион практически в любых количествах, так как этот продукт незначительно повлияет на результаты вычислений.

Вместе с тем кислая капуста снабжает кишечник необходимой массой еды, влаги и смазкой, обеспечивающей вам регулярный стул.

Разнообразные блюда из кислой капусты полезны и как обычная еда, и как средство для стабилизации веса, так как этот продукт обладает особым ароматом и улучшает вкус любой другой еды, к которой он добавляется. Причем комбинации продуктов могут быть самыми разными, не теряющими при этом высокой полезности, что особенно приятно для людей, не терпящих монотонности в питании, или тех, кто тщательно подсчитывает калории, чтобы не растолстеть.

Один из деликатесов, который я стараюсь есть каждый день, — ароматный салат, в который добавлена свежерубленая или тертая листовая капуста, морковь, сельдерей, салат-латук, зеленый перец, редиска, огурцы и помидоры. Часто я добавляю в этот салат, от одного вида которого текут слюнки, несколько столовых ложек бессолевой кислой капусты, приготовленной мною в домашних условиях. Нередко я предлагаю такой салат гостям, и он им всегда очень нравится.



**НОРМАЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК**  
Бессолевая кислая капуста богата молочной кислотой, которая подавляет токсические вещества в кишечнике



**НЕНОРМАЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК**  
На рисунке видна кишечная токсикоинфекция, из-за которой кишечник вздулся и опустился

Итак, подытожим сказанное, кислая капуста — превосходный продукт для обеспечения крепкого здоровья. Она насыщена ценными питательными веществами, ее употребление не приводит к образованию жиров в организме. Поэтому, чтобы у вас была стройная, точеная, изящная фигура, добавляйте каждый день в свой рацион бессолевую кислую капусту. Она не только вкусна, но и очень полезна. Добавляя в пищу такую капусту, вы добавляете себе несколько лет жизни.

### ПОВОД ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Самый большой грех — страх.
- Самый лучший день — сегодня.
- Самый лучший город тот, в котором ты добиваешься успеха.
- Самая лучшая работа та, которую ты любишь.
- Самый лучший отдых — работа.
- Самая большая ошибка — потеря надежды.
- Самая большая слабость — ненависть.
- Самый большой нарушитель спокойствия — болтун.
- Самая нелепая черта характера — самомнение.
- Самый опасный человек — лжец.
- Самая большая потребность — общение с другими людьми.
- Самое бесценное богатство — здоровье.
- Самый большой дар, который ты можешь дать другому или получить от него, — любовь.
- Самые злостные твои враги — собственные зависть и жадность, потакание своим слабостям, жалость к себе.
- Самое большое событие в жизни — физическое, духовное и ментальное возрождение.
- Самая отвратительная черта в человеке — зазнайство.
- Самое отталкивающее в мире — тирания.
- Самая гадкая черта — высокомерие.
- Самое большое препятствие — собственное невежество.
- Самая большая мудрость — прежде чем что-то сказать, спроси себя: принесет это добро? это правда? это необходимо?

*Самый мудрый человек тот, кто всегда делает лишь то, что он считает правильным. Будьте мудры и вы!*

*Патриция Брэгг, специалист по вопросам питания, красоты и физической культуры*

### БЕССОЛЕВАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА

### *Превосходный продукт питания, созданный природой*

Более шестидесяти лет я активно и всесторонне занимаюсь исследованиями в области естественного питания и натуропатии, в том числе и проблемами физической культуры, такими, как научное глубокое дыхание, систематические физические упражнения и физиотерапия.

Я люблю жизнь... Я наслаждаюсь жизнью. Так как я следую мудрым законам природы, сегодня я могу сказать, что дожил до возраста прадедушки и при этом имею тело, которое не болит, не знает усталости и старости.

Большинство моих сверстников уже давно покинули этот мир, а те, кто остался в живых, скорее существуют, чем живут нормальной жизнью. О них можно сказать, что они уже не разумные существа, а овощи.

### **НЕ ПОПАДАЙТЕ В ВОЗРАСТНУЮ ЛОВУШКУ**

Многие сами попадают в так называемую «возрастную ловушку», ибо верят, что причина разрушения их здоровья, утраты молодости и самой жизни заключается в прожитых годах. Они убеждены, что чем дольше живут на этом прекрасном свете, тем сильнее разрушаются и физически, и умственно. Именно прожитые годы они винят за слабеющее зрение, за «расшатанные» нервы, за ухудшающуюся память. Они считают, что болезни, которые гнездятся в каждой клеточке их тела, — это плата за прожитые годы. Эти люди полагают, что время — именно та злая сила, которая превращает их в развалины.

Не верьте этому! Время не может быть силой, это только мера каких-то процессов, происходящих с нами.

Человек живет по закону компенсации. Если вы в питании и стиле жизни следуете законам природы, то всегда вознаграждаетесь за это крепким здоровьем, причем в любом возрасте. Надо только помнить, что урожай, который вы снимаете в определенном периоде своей жизни, закладывается задолго до этого, в предыдущее время. Поэтому не вините прожитые годы за плохое состояние своего здоровья, а назовите основного виновника — вашу необразованность и нежелание жить здоровой и естественной жизнью.

*Ешь не для получения удовольствия, а для увеличения своей силы. Ешь, чтобы сохранить жизнь, которую тебе даровали небеса.*  
Конфуций

Люди, страдающие от неподвижных суставов, более в стопах ног и мышцах, люди, которые уныло тащатся по жизни, должны винить в этом только себя.

Те же, кто следуют мудрости природы, получают от нее длинную и здоровую жизнь.

Почти тысячу лет назад Хильдегарда из Бингена\* (1098 — 1180) написала следующие строки:

**«Я живое и динамичное проявление той божественной субстанции, которая отражается в окружающем нас прекрасном мире. Именно я как часть этой субстанции отражаюсь в бликах вод и переливаюсь в лучах солнца, луны и звезд... Это мое дыхание слышится в шелесте зелени и цветов и в журчании ручейков... Это я — проявление мировой мудрости. Это я — отзвук того божественного Слова, которое породило весь этот мир... Это я — отражение жизни...»**

Но у Вселенной нет никаких причин дешево давать нам здоровую жизнь и поддерживать ее в таком состоянии. Жизнь, как известно, — это явление, достаточно редко встречающееся среди миллиардов и миллиардов галактик и многочисленных солнечных систем, кружащих в пространстве. Ученым пока не удалось обнаружить ни единого места, где существует жизнь, хотя бы очень отдаленно похожую на земную. Да и среди бесчисленных форм жизни, существующих на нашей планете, только у людей имеется комбинация таких качеств, которая обеспечивает им преимущество над остальными формами. И среди этих особенностей на первое место следует поставить интеллект, то есть творческие возможности, позволяющие человеку сознательно реагировать на события в окружающем мире, предвидеть их наступление, понимать их сущность, анализировать прошедшее и прогнозировать будущее.

\* Хильдегарда — святая, известная своими видениями и пророчествами, аббатиса монастыря в Рупертсберге.

Знание — сила. И чем больше мы знаем о том, как сделать наше тело более сильным, более здоровым, более молодым, тем дольше мы сможем прожить, тем полнее мы можем реализовать заложенные в нас возможности.

## **МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Некоторые из полезнейших законов природы так просты и очевидны, что очень часто людям трудно на них обратить внимание, и поэтому они игнорируют эти базовые истины. Конечно, для нас куда интереснее глубины далекого космоса или чуда современных компьютеров!

Однако человеку, может быть, в первую очередь надо разобраться со всеми тайнами собственного тела. Ни одна вычислительная машина или любое другое техническое устройство, появившееся на земле, не может пока и не сможет в течение долгих-долгих лет сравниться по сложности с удивительным механизмом человеческого тела.

Даже сейчас, когда вы читаете эту страницу, в глубинах вашего тела происходит никогда не прекращающаяся борьба между жизнью и смертью. Если бы вы могли заглянуть в нижний раздел своего кишечника, то увидели бы настоящее сражение между вашими союзниками — некоторыми видами бактерий, стремящимися победить болезни и процессы разложения, и вашими врагами — другими видами бактерий, выделяющими токсичные, вредные для вас вещества, которые разносятся затем по всем системам организма, заражая их.

Если вы чувствуете себя хорошо, если вы здоровы, если ваша кожа чиста, если ваши мышцы упруги, а ноги легки, если у вас здоровый цвет лица, если ваше дыхание свежо, а тело не выделяет неприятных запахов, если вы полны сил и энергии, то во многом за это вы должны благодарить бактерии-союзники, одерживающие победы на поле сражения, которое располагается в нижней части вашего кишечника.

А кормятся эти бактерии молочной кислотой. И если вы посадите своих союзников на голодный режим, то окажете большую услугу своим врагам, только и ждущим момента, когда ваши друзья окажутся ослабленными.

Среди ваших злейших врагов следует назвать бактерии, которые вызывают гниение и разложение тканей. Помимо других гадостей, они могут вызвать у вас аутоинтоксикацию, другими словами, самоотравление. Если в вашем организме станет развиваться такой процесс, то вы начнете испытывать физическое недомогание, за которым последуют головные боли, известкование суставов, постоянное чувство усталости, сонливость, нездоровый цвет лица, плохое качество волос, кровоточащие десны, безжизненные глаза, плохое дыхание и неприятный запах от тела, общее чувство опустошенности, потеря интереса к жизни... и все это только из-за того, что в вашем организме не хватает молочной кислоты. Недостаток этого важного компонента питания, жизненно важного вооружения бактерий-союзников, приводит к тому, что ваша кровь насыщается токсическими веществами, которые разносятся затем по всему телу и попадают во все жизненно важные органы, в каждую из миллиардов клеток. Явными признаками протекания подобного процесса в вашем теле являются фурункулы, прыщи и другие высыпания на коже.

Чтобы ваши союзники могли успешно противодействовать вашим злейшим врагам и очищать ваше тело от вредных отложений, им надо своевременно «подвозить оружие» — молочную кислоту. Только тогда они будут способны противостоять враждебной орде. Бактерии-союзники — это вооруженные силы вашего организма, обеспечивающие долгие и здоровые годы вашей жизни.

Почему ферменты молочной кислоты так необходимы для обеспечения молодости и энергии, особенно в преклонном возрасте? Прежде всего, молочная кислота требуется для роста новых клеток, новых зародышей жизни, вокруг которых строятся бастионы обороны от набегов врагов. Каждая крошечная клетка нашего организма постоянно занята процессом регенерации, для чего ей требуются питательные вещества, кислород и удаление отходов, накапливающихся в ней. Скорость этих процессов во многом зависит от наличия в клетке определенных ферментов молочной кислоты.

Известно, что люди, живущие в некоторых странах Восточной Европы, отличаются повышенным долголетием, за которое они должны благодарить молочную кислоту, обеспечивающую им здоровье и бодрость. В их дневной рацион входят в больших количествах продукты питания, богатые молочной кислотой, а именно молоко, йогурт, черный хлеб, кислая капуста и тому подобные продукты. А молочная кислота в достаточном количестве оказывает благотворный эффект на кишечник, препятствуя развитию в нем гнилостных процессов, и поддерживает пищеварительный тракт в хорошем работоспособном состоянии.

Похожего режима питания придерживались люди и в древние времена. Помимо употребления большого количества свежей сырой пищи, первобытные люди обычно включали в свой рацион и

ферментирующие добавки. Были и другие способы решения той же проблемы. Так, эскимосы придумали свой способ приготовления кислой капусты; жители островов южных морей ели квашеную муку колоказии\*, который они называли «пой»; в Африке население некоторых районов в тех же целях употребляет напиток из проса, приготовленный соответствующим образом.

\* Колоказия — полукустарник с большими листьями и с цветками, собранными в початок. Плод — многосемянная ягода. Встречается в тропических и субтропических странах. В пищу употребляются корни, вес которых достигает 6 кг, и листья. Корни содержат очень много крахмала. Листья используются в медицине.

Эти «первобытные» люди обладают отличным здоровьем и неиссякаемой бодростью; почти ни у кого из них нет кариеса, у них практически нет болезней дегенеративного характера, столь часто встречающихся в нашем, «цивилизованном» мире.



**ВЕЛИЧАЙШЕЕ  
СОКРОВИЩЕ  
ЖИЗНИ —  
ПРЕКРАСНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

*У здоровья нет заменителей. Те, у кого оно есть, богаче больного короля.*

## **КИСЛАЯ КАПУСТА — ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ**

Главным героем нашей книги является кислая капуста, особенно бессолевая кислая капуста — продукт питания, очень богатый молочной кислотой. Кислая капуста — это не только натуральная квашеная пища, но и продукт, в котором много витамина С и энзимов. Кроме того, листовая капуста не теряет этих компонентов при тепловой обработке. К сожалению, кислая капуста, предназначенная к продаже, для более длительного хранения часто обрабатывается бензойной кислотой, что для нее очень вредно, а также насыщается солью, что также резко снижает ее ценность.

Эта книга научит вас, как готовить такой чудесный продукт питания самостоятельно, как придавать ему аппетитный вид, чтобы все члены вашей семьи с удовольствием ели его или блюда, где он используется. А результатом станет прочное здоровье. Бессолевая кислая капуста обладает благотворным влиянием на кишечник, препятствуя развитию в нем гнилостных процессов. Она помогает содержать пищеварительный тракт в хорошем работоспособном состоянии, а ведь именно с этого начинается хорошее здоровье всего нашего организма.

Употребление бессолевой кислой капусты является органической частью программы естественного питания, которой мы придерживаемся и для реализации которой написали несколько книг, в том числе и эту. Если вы будете выполнять предписания этой программы, то, несомненно, станете на королевскую дорогу, которая приведет вас в страну настоящего здоровья.

## **ОСНОВОЙ ВАШЕЙ ДИЕТЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

Неотъемлемым компонентом вашего ежедневного рациона должна быть бессолевая кислая капуста, то есть продукт, в котором нет мертвых компонентов и консервантов. Однако вы не должны надеяться, что, продолжая употреблять рафинированную и глубоко переработанную пищу, вредную для организма, включение такой капусты в ваш рацион отпустит все ваши гастрономические грехи. Так дело не пойдет.

Вам необходимо отказаться от рафинированного белого сахара и продуктов, в которых он

используется.

Вы должны отказаться от кофе, не заливать в свое тело чай и алкогольные напитки. Вам придется исключить из своего рациона такие продукты, напичканные до краев химическими веществами, как жареные сосиски, мясо для ленча, ветчину, бекон и их производные. Вы не должны отравлять свой организм вообще никакими продуктами, насыщенными химическими добавками. С вашего стола должны исчезнуть сухие хлопья из зерна и белый рис. Вы должны забыть вкус насыщенной жирами еды. Вам необходимо полностью исключить возможность попадания в ваш организм столовой соли.

Чтобы в полной мере получить пользу от бессолевой кислой капусты, вы должны питаться только живыми продуктами. Ваш дневной рацион должен на 3/5 состоять из свежих овощей и фруктов (это прежде всего свежие фруктовые и овощные салаты, правильно приготовленные овощи; я никогда не пользуюсь замороженными или консервированными овощами или фруктами, так как для их приготовления обычно применяются какие-нибудь добавки: сахар, соль и тому подобные вредные для организма вещества).

**ЗАПОМНИТЕ КАК СВОИ  
ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ:**

1. 3/5 РАЦИОНА: свежие овощи и фрукты  
1/5 РАЦИОНА:
2. Натуральные соки
3. Натуральные сахара
4. Натуральные крахмалы
5. 1/5 РАЦИОНА: протеины (животного или растительного происхождения)



**Простой способ планирования собственной диеты**

1/5 вашего дневного рациона — протеины хорошего качества, полезные для здоровья. Это соевые бобы, сырые орехи и семечки (если кому-то из вас трудно их жевать, можно помолоть до необходимой консистенции), натуральный непереработанный сыр (если только вы переносите молочные продукты; у некоторых людей они вызывают повышенное образование слизи), тощее мясо, в котором нет гормонов, химическим способом повышающих его жирность; соответствующим образом выведенная птица; свежие, годные для выведения птенцов яйца; пивные дрожжи; проросшие зерна пшеницы.

И наконец, последнюю, пятую часть вашей натуральной диеты должны составлять натуральные сладости (например, мед и 100%-ный кленовый сироп или высушенные на солнце фрукты: финики, фиги, изюм, абрикосы, персики, сливы, яблоки, но обязательно те, в которых нет никаких консервантов), натуральные крахмалы (такие, как целое зерно, коричневый рис, бобы, чечевица), а также ненасыщенные растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, кунжутное, кукурузное и арахисовое). Такие продукты можно купить в специализированных магазинах натуральных продуктов, в этом случае вы можете не сомневаться, что оно получено без рафинирования.

И если вы будете следовать программе обеспечения здоровья с помощью натуральных продуктов, если в ваш ежедневный рацион войдет бессолевая кислая капуста, то у вас появятся все основания заметить, как в вашем организме происходят перемены к лучшему, так как вы начнете не враждовать с природой, а сотрудничать с ней.

Сущность этой программы понятна каждому непредвзято думающему человеку. Поскольку она предназначена для самого широкого использования, то составлена в максимально упрощенном виде, чтобы все желающие могли оперативно и результативно приступить к борьбе с основными причинами, вызывающими болезни и страдания. А начинаем мы с еды, так как мы — продукт наших продуктов. Поэтому употребляйте натуральную пищу и держите в бодром состоянии бактерии-союзники в нижней части кишечника. Если человек получает необходимые знания, которые помогают ему помочь себе, то он может осознанно восстановить свое тело, а затем поддерживать его в крепком и здоровом состоянии.

**В ПОИСКАХ СЕКРЕТА ЖИЗНИ**

Швейцария. Местечко Лейзен. Чудесный зимний день. Горы вокруг этого прекрасного курорта покрыты белыми шапками снега. Весь окружающий мир выглядит ярким и чистым.

Пройдя курс лечения, я собирался покинуть знаменитый курорт доктора Августа Ролльера, где основными процедурами были солнечные лучи и натуральные продукты питания. От моего туберкулеза, который почти свел меня в могилу, не осталось ни малейших следов. Я чувствовал себя так, словно родился заново. В моих легких не было ни одного туберкулезного микроба. Причем речь не шла о временной приостановке заболевания — я выходил из санатория полностью здоровым человеком. Натуральные продукты, чистый воздух и чудодейственное солнце, «трудившиеся» под руководством моего врача, сделали еще одно доброе дело. А происходило все это очень давно, когда автору этой книги было всего 18 лет.

Когда я прощался с Лейзеном и с доктором Ролльером, у меня на глазах выступили слезы. Доктор Ролльер возник в моей жизни в то время, когда я, все мои родные и друзья считали, что я безнадежно болен. Он вернул меня к нормальной, здоровой жизни. Прощание было грустным, однако я больше не нуждался в повседневных услугах мудрого доктора. Он свою работу выполнил профессионально и возвращал меня в мир совершенно обновленным человеком. Однако мне было трудно вот так сразу попрощаться и покинуть человека, который из беспомощного инвалида создал могучего атлета. Я любил его так, как сын любит мудрого отца.

Доктор Ролльер положил мне на плечи свою сильную руку и спросил: «Поль, что ты собираешься делать дальше?»

Я отвечал: «Доктор, когда я был одним из самых несчастных людей в мире, то дал себе обещание, что если какой-то способ излечит меня от смертельного туберкулеза, я посвящу всю оставшуюся жизнь этому способу. Вы излечили меня в своем санатории, не прибегая ни к каким лекарствам. Поэтому я займусь способами естественного оздоровления человеческого организма всеми возможными приемами: при помощи биохимии, питания, физических упражнений, физиотерапии... словом, изучу досконально метод натуропатии. Однако сначала мне необходимо провести несколько исследований практического рода. Доктор Ролльер, больше всего в жизни мне хочется узнать ее самый большой секрет. Знаю, что добыть эту тайну очень трудно, но готов посвятить этому всю свою жизнь. Теперь, когда вы дали мне еще один шанс, я хочу прожить как можно дольше, не меньше 120 лет. Это будет моя практическая цель».

И еще я сказал моему доктору, что дорогу к цели мне указали не только его процедуры, но и книги из его богатой библиотеки.

## **ТЕОРИЯ МЕЧНИКОВА О МЕХАНИЗМЕ САМООТРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА**

В течение двух лет, когда я был пациентом в санатории доктора Ролльера, я внимательно читал книги в его библиотеке. Одна из них, написанная знаменитым русским ученым Ильей Мечниковым, произвела на меня особенно глубокое впечатление. Этот специалист выдвинул теорию, что, возможно, в основе всех болезней человека лежит механизм самоотравления. Мечников полагал, что различие между крепким здоровьем и болезнью в значительной степени заключается в том, какие бактерии, полезные для организма или вредные, доминируют в кишечнике.

Мечников утверждал, что даже старение и слабоумие вызываются ядовитыми веществами, которые ответственны за известкование артерий и за возникновение многих других болезней. Эти токсины, как говорил русский ученый, развиваются в толстой кишке из-за действия колибактерий, вызывающих развитие гнилостных процессов. Ученый называл их бактериями-врагами.

Когда человек здоров, гнилостные бактерии находятся под контролем полезных для человеческого тела микроорганизмов молочной кислоты, вызываемых лактобактериями ацидофилина, которые вырабатывают ферменты молочной кислоты, разрушающие бактерии кишечной палочки.

Свою теорию Мечников построил на основе обширной программы экспериментов, которые он провел среди значительного числа людей на территории, как России, так и той части Австро-Венгерской империи, которая в настоящее время называется Югославией. Мечников сообщал, что в ходе его опытов он часто встречался с очень крепкими и здоровыми людьми, живущими активной и полноценной жизнью, причем возраст некоторых из них превышал 100 лет. Более того, как затем выяснил этот ученый, на исследованных им землях доля долгожителей, чей возраст достигал показателя в 100 лет, является самой высокой на планете. Люди в тех районах вообще

отличались завидным здоровьем, выносливостью, большой физической силой, неутомимой активностью, и нередко были случаи, когда мужчина становился отцом в возрасте 90 лет и старше. Жители тех мест легко поднимались на горы и вообще обладали удивительной выносливостью. Мечников не отмечал у них случаев артритов, практически не встречал кариеса, они редко страдали и от болезней дегенеративного типа.

### **БЕССОЛЕВАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА — НЕПРЕМЕННОЕ БЛЮДО ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ**

Как утверждал Мечников, существует несколько факторов, способствующих тому, что люди, которых он изучал в ходе своих экспериментов, обладают крепким здоровьем и живут долго. Прежде всего он выделял тот факт, что они употребляли много продуктов питания, богатых молочной кислотой. Так, на их столе постоянно присутствовала пища, в которой очень много такой кислоты. Это, прежде всего йогурт, простокваша и черный хлеб из квашеного теста. Однако, как выяснил ученый, основной источник молочной кислоты в рационе этих здоровых людей — бессолевая кислая капуста, которую они готовят в домашних условиях. Именно эта еда, говорил русский исследователь, производит больше всего полезных для кишечника бактерий.

Среди случаев долгой жизни, зарегистрированных Мечниковым, упоминался житель России в возрасте 143 лет, имевший отличное зрение, острый ум и крепкое тело. Каждый день этот человек ел бессолевою кислую капусту домашнего приготовления. Среди других интересных случаев долгожительства, упоминаемых в книге, следует особо выделить женщину из Австрии, которая в возрасте 101 года продолжала ходить проводником в горах. При этом она была не только очень здоровой, но даже привлекательной. Несколько раз в день она употребляла бессолевою кислую капусту, запас которой находился у нее в кувшине. Собираясь в горы, она брала и кувшин с капустой, укладывая его в рюкзак, висевший в нее за плечами.

### **Я ПРОВЕРЯЮ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕЧНИКОВА**

Покидая в возрасте 18 лет санаторий доктора Ролльера, я решил, что моей первой научной работой на пути к отысканию секрета долгой и здоровой жизни должно стать проживание среди тех людей, которых описал в своей книге Мечников, мне необходимо было понять причины их долголетия. Попрошавшись с доктором, я отправился в свое первое научное путешествие. Все мое снаряжение вошло в один рюкзак: спальный мешок, дополнительная пара обуви и сменная одежда, приспособления для приготовления пищи и кое-какие продукты — орехи, изюм, семечки и финики.

Я попрощался с величественными Альпами, окружавшими санаторий, высота некоторых вершин достигала более полутора километров над уровнем моря. Глубоко вдыхая чистый бодрящий воздух гор, я отправился в длительное пешее путешествие, прямо к моей цели. После многодневного перехода я оказался на Балканском полуострове, в Юго-Восточной Европе (на карте эта территория лежит к востоку от Италии).

Наконец я был в том самом месте, где Мечников сделал свои знаменитые открытия об оздоровительных свойствах продуктов питания, богатых молочной кислотой. Вы можете посмотреть на карту современной Югославии и понять, в каких местах я очутился. В те времена, а это было почти 70 лет назад, эта часть Европы была очень отсталой. Городов там было очень мало, а расстояния между ними были очень большими.

Но никогда раньше я не видел таких здоровых и сильных людей, как те, которых я встретил в этих местах. Более того, мне ни разу не встретился, ни один человек в очках или со слуховым аппаратом, опирающийся на костыли или даже на палку. Что там костыли или палка: я не видел там даже хромых!

Мне посчастливилось найти хорошего проводника. Андрей — так его звали — помимо английского бегло говорил еще на девяти языках и диалектах, которые употребляются на этой территории, в том числе и на словацком, чешском, словенском, сербскохорватском, болгарском и русском. Это был крепкий мужчина в возрасте, как мне сначала показалось, примерно 60 лет. Когда же выяснилось, что ему 89, я едва мог этому поверить, так глаза у него были ясными и блестящими, тело сильным и здоровым, а ум острым. Это был добрый и счастливый человек с приятным тембром голоса. Каждый день он несколько раз ел бессолевою кислую капусту и очень гордился своим физическим состоянием — действительно отличным.

В этой местности Андрей знал, кажется, каждый уголок и служил мне и как проводник, и как переводчик при общении с местными жителями, и как верный спутник во время моих

путешествий и исследований, которые продлились более года. Каждый день я записывал свои наблюдения в специальный журнал, стараясь внести в него малейшие подробности увиденного мною за время исследований. Особенно я интересовался тем, что люди едят в этих местах и как они вообще строят свою жизнь. Сейчас, когда я пишу эту книгу, тот журнал с пожелтевшими и потрепанными страницами лежит передо мной, и поэтому я могу очень точно рассказать о тех, далеких теперь, событиях и своих впечатлениях.

### ***Теория Мечникова на практике***

Я убедился воочию, что каждое слово в книге Мечникова о людях, жизнь которых он внимательно изучал, подлинная правда. Здесь действительно жили люди, обладающие очень крепким здоровьем. В радиусе нескольких сотен километров, которые я с моим проводником Андреем исходили за тот год, мне ни разу не попался, ни один лысый человек. Ни разу я не видел там не то чтобы жирного, но даже упитанного человека. Я бы никогда этому не поверил, если бы сам не провел столько времени в тех местах. Все время я общался только со здоровыми, молодыми, крепкими, счастливыми людьми, которые оставались такими в течение долгих лет жизни. Не встретил я там и больных туберкулезом, который чуть было, не свел меня в могилу в юном возрасте, не было и дегенеративных болезней.

Я провел среди этих здоровых людей больше года и видел, что их пищей в основном были разнообразные свежие продукты питания, которые они часто употребляли в сыром виде. У каждой семьи был очень большой огород и сад, где деревья ломились от фруктов. Я смог убедиться, что диета жителей тех мест включала много продуктов, богатых ферментированной молочной кислотой: бессолевую кислую капусту, простоквашу, йогурт и черный хлеб из квашеного теста.

Я поверил в справедливость предположения Мечникова, что длительная молодость и сила этих людей объясняются, прежде всего, преобладанием в их ежедневном рационе продуктов, богатых молочной кислотой. Русский ученый утверждал, что молочная кислота абсолютно необходима для роста новых клеток тела и обеспечения их жизненной силы. Клетки он называл «первичными семенами жизни», так как каждая крошечная клетка тела постоянно участвует в процессе обновления, для чего берет из крови питательные вещества и выбрасывает в нее отходы их переработки. Скорость и интенсивность этого процесса в значительной степени зависит от наличия некоторых ферментов молочной кислоты.

А, как я убедился, жители этого региона Юго-Восточной Европы едят продукты, которые содержат очень много естественных ферментов этого рода. И при этом никаких добавок, никаких химических веществ, никаких ядов, часто добавляемых в продукты питания в коммерческих целях. Основная пища жителей этого района, бессолевая кислая капуста, не только снабжала их достаточным количеством молочной кислоты, но и была кладовой витамина С и важнейших энзимов.

Эти люди жили очень простой, но в то же время и очень здоровой жизнью. Много времени они занимались тяжелым физическим трудом, но это происходило на свежем чистом воздухе. Они рано ложились спать и вставали на рассвете. У них были крепкие тела, а сами они были счастливы, довольны и спокойны.

За время путешествия мне ни разу не встретился, ни один человек, у которого были проблемы с сердцем, не говоря уже об инфарктах.

### **СОЛЬ НЕ ВХОДИЛА В РАЦИОН ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ**

Я уверен, что одной из основных причин, по которой эти чудесные люди, жившие на Балканском полуострове, не страдали от болезней сердца и инфарктов, было отсутствие в их рационе соли. Дети и подростки этого народа не страдали от ревматизма, этой жестокой болезни нашей цивилизации, которая часто оставляет зловещие следы на клапанах сердца.

В этой местности почти не было врачей. Врачи обычно жили далеко, в городах, и к ним сельские жители, как правило, не обращались. Да и в городах основной заботой докторов было принятие родов, лечение ушибов и последствий несчастных случаев. Те врачи, с которыми мне удалось побеседовать, рассказывали, что в их местности запоры и кишечные заболевания были неизвестны.

Один из докторов, с которым я часто беседовал, в свое время помогал Мечникову в его исследованиях. Этот врач, сам редкий образец здоровой человеческой породы, рассказал мне, что за сорок лет его практики у него не было ни одного пациента с грыжей или геморроем. Абсолютно неизвестными в этих местах были и язвы. Этот врач был согласен с теорией Мечникова, что

натуральная бессолевая диета, богатая молочной кислотой, помогает людям побеждать кишечные болезни в зародыше. Он очень высоко ценил Мечникова как ученого, особо отмечая фундаментальность его исследований, и рассказывал мне, что и сам Мечников очень любил бессолевую кислую капусту и резко возражал против добавления соли в продукты питания.

Многочисленные медицинские и научные исследования, число которых в настоящее время резко возросло из-за всё увеличивающегося количества случаев высокого давления крови и болезней сердца, быстро заканчивающихся смертельным исходом, подтверждают мудрость природы, согласно которой человек должен питаться без добавления соли.

### **В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ УБИЙЦЕЙ № 1 ЯВЛЯЮТСЯ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

Как указывается в недавнем сообщении Национального комитета по медицинскому просвещению, в США на сердечные болезни приходится около 54% всех смертей. Число жертв этого безжалостного убийцы за год составляет 1 505 380 американцев. Причем примерно 24% из числа его жертв — люди в возрасте от 25 до 64 лет, то есть в самом расцвете сил.

Основная причина возникновения таких болезней — атеросклероз, или известкование артерий.

Поток крови в нашем организме — это река жизни, переносящая питательные вещества и кислород к миллиардам и миллиардам клеток нашего тела и забирающая у них продукты отходов, накапливающиеся в результате метаболизма. Если показать процесс работы в самом общем виде, то в нормальном состоянии он осуществляется следующим образом: сердце периодически выталкивает очередную порцию крови, которая через сильные и эластичные стенки артерий перегоняется по всему телу.

Однако кровь может переносить только те вещества, которые поступают в организм. И когда мы заполняем наше тело большим количеством неорганических минералов, то выполняем медленное, но неизбежное самоубийство, так как химические процессы, происходящие при этом, не могут расщепить или как-то связать такие минеральные вещества, поэтому они в виде жестких кристаллов начинают откладываться в жизненно важных органах тела, что, в конце концов, приводит к образованию камней в почках, желчном и мочевом пузырях. Минеральные вещества также откладываются на стенках артерий, что делает их жесткими и хрупкими. И постепенно стенки артерий полностью теряют свою эластичность. Теперь они уже не только не могут помогать сердцу проталкивать кровь, но даже мешают ему это делать. Кровь, проходящая по таким артериям, давит на их хрупкие и неэластичные стенки, что, в свою очередь, приводит к дальнейшему ослаблению сосудов. В конце концов, стенка в каком-то месте ломается, и через образовавшийся разрыв кровь попадает в соседние органы и ткани.

Если такое случается с сердечной артерией, результатом часто становится сердечная недостаточность или инфаркт, что, в свою очередь, приводит порой к поражению мозга.

Чаще всего вредные неорганические минералы попадают в наш организм вместе с жесткой питьевой водой; другими словами, когда мы выпиваем стакан такой воды, то приближаем день своей смерти. (Подробно все процессы, происходящие в человеческом организме в данном случае, описаны в моей книге «Шокирующая правда о воде и соли».)

Однако основной обвиняемый, настоящий убийца, — это обыкновенная поваренная соль.

*Бог, когда сотворил этот мир, сделал все его элементы хорошими, но затем вмешался человек и превратил их во зло.*  
Руссо

### **СОЛЬ И ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Сообщая о последних исследованиях, которые наглядно демонстрируют непосредственную зависимость между употреблением соли и высоким кровяным давлением (гипертонией), Франк Майер из службы новостей журнала «Ньюсуик» озаглавил свою статью так:

**СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** соль может быть опасна для вашего здоровья.

Далее в статье говорится: «Не являются ли подобные исследования и их результаты предупреждением, что в будущем нам придется отказаться от соли? Я утверждаю, что так оно и будет, если соответствующие медицинские исследования продолжатся».

После многолетних научных работ исследователи имеют все основания заявить, что установили прямую зависимость между употреблением соли в пищу и гипертонией, бедствием, от которого страдают 8,8 миллионов американцев и результатом которого нередко оказываются инфаркты и другие болезни сердца.

По сообщению доктора Льюиса Дала, руководителя Медицинского исследовательского центра в Брукхевенской национальной лаборатории в Кэмп-Аптоне, штат Нью-Йорк, первые подтверждения опасности соли появились после исследования гипертонии среди эскимосов, жителей Маршалловых островов, населения Северной Америки, Южной и Северной Японии. Так, жители Северной Японии, которые, как теперь установлено, употребляют соли больше всех в мире, чаще других страдают от заболеваний, связанных с гипертонией\*. Если первые свидетельства указанной взаимозависимости могли быть случайным совпадением, то проведенные затем исследования дали более весомое подтверждение. В течение года в одной из лабораторий испытанию подвергли 30 тысяч крыс. Их разбили на несколько групп, каждая из которых получала в пищу еду с различным содержанием соли. Как отметил после проведения этого эксперимента доктор Дал, группа крыс, принимавшая самые соленые продукты, дала классический результат.

\* Здесь, на Гавайях, где я пишу эту книгу, живут тысячи японцев, и многие из них мучаются от приступов гипертонии. Для приготовления пищи эти люди в избытке используют столовую соль, а также употребляют много соевого соуса, в состав которого входит до 35% чистой соли. — *Прим. автора.*

Были получены данные и по людям. В ходе наших исследований некоторые люди теряли в весе от 20 до 30 кг, но, если мы не уменьшали количества обычно потребляемой ими соли, это не приводило к снижению у них высокого кровяного давления.

Человек, придерживающийся обычной в нашей стране диеты, употребляет в пищу в среднем 5 г соли в день, причем даже тогда, когда он не добавляет ее в еду. Если сравнить это количество с тем, которое необходимо организму для метаболизма, то оказывается, что избыток соли, поступающей в организм, превышает потребность в ней в 5—10 раз. Соль добавляется и туда, где она совершенно не нужна, например, в детское питание. В этом виноват испорченный вкус многих матерей. Они, прежде чем дать еду ребенку, обычно пробуют ее, и в зависимости от того, понравится она им или нет, решают, стоит ли давать ее ребенку или подсолить. На самом деле соленая пища ребенку совсем не нужна.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Когда маленький ребенок получает повышенное количество соли, мать собственными руками отправляет его в путь, ведущий к сердечным болезням, высокому кровяному давлению и инсультам. Поэтому не удивительно, что более 50% смертей в США вызываются сердечными болезнями!

## **СОЛЬ — ЭТО ЯД**

Станете ли вы использовать натрий или едкую щелочь, чтобы приправить пищу? А может быть, лучше применить для этого ядовитый газ хлор? «Ну и глупые вопросы вы задаете, — скажете вы на мое предложение, — ни один здравомыслящий человек не сделает этого».

Конечно, нет, если он знает об опасностях, которые ему грозят. Однако печальная правда заключается в том, что большинство из нас продолжают использовать в пищу некоторые яды, так как не знают, что эти вредные для человеческого организма химические вещества входят в состав неорганического кристаллического соединения, больше известного нам как СОЛЬ!

Да, дело обстоит именно так. Обыкновенная соль является ядом. Некоторые из вас станут возражать. Как же так, ведь даже в языке в течение многих веков существует выражение «соль земли», которым мы обычно называем что-то или кого-то из лучших в своем роде. Однако, к сожалению, все обстоит именно так, как я сказал.

Этот «безвредный» продукт, по-научному хлорид натрия, который вы щедро вытряхиваете из солонки в свою еду каждый день, помогает протаптывать дорожку к вашей будущей могиле.

## **СОЛЬ — НЕ ЕДА**

С помощью той же аргументации, к которой мы порой прибегаем, чтобы оправдать употребление в пищу хлорида натрия, то есть столовой соли, мы столь же «научно» могли бы объяснять необходимость и полезность для нашего организма хлорида калия, хлорида кальция, хлорида бария и некоторых других активных химических соединений, имеющих в аптеках.

Однако у соли нет никакой питательной ценности... в ней нет витаминов... в ней нет органических минералов... в ней нет НИЧЕГО полезного! Вас это не шокирует? Тогда продолжим.

Человеческий организм не может перерабатывать, ассимилировать или как-то использовать соль. Наоборот, она для него очень вредна, так как может вызвать осложнения в работе почек, мочевого и желчного пузырей, сердца, артерий и вен. Соль способствует пропитыванию тканей водой и развитию водянки.

Соль часто выступает как яд для сердца, а также повышает общую раздражительность нервной системы.

Кроме того, соль поглощает кальций и тем самым отбирает его у тела. Она агрессивно воздействует на слой слизи, которой покрыт весь желудочно-кишечный тракт.

Однако соль вредна не только для людей. Она является ярко выраженным ядовитым веществом и для многих видов животных, особенно для домашней птицы и свиней. Даже рыбы, обычно обитающие в соленой морской воде, погибают, если их поместить в бассейн с водой, где высока концентрация соли. В настоящее время правительство США выделило большие средства для проведения обширных исследований, целью которых является отыскание способов снижения количества соли в море Салтона, что близ Калифорнии, и контроль за стабилизацией ее доли в воде, так как содержание этого вещества в море достигло предельной нормы. Еще немного, и там исчезнет не только рыба, но и другие формы жизни. Если не предпринять срочных мер, то вскоре на Земле появится второе Мертвое море, похожее на то, которое существует на Святой земле. А мы знаем, что свое название оно получило из-за того, что в нем нет никакой жизни вообще.

Даже растения, единственные создания на земле, способные перерабатывать неорганические минералы в органические, могут погибнуть из-за переизбытка соли. Это становится трагической действительностью для некоторых фермеров, которые используют в своем сельскохозяйственном цикле ирригацию, при которой соли, содержащиеся в воде, остаются в орошаемой ею почве.

### **КАК ВОЗНИКЛА ПРИВЫЧКА УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ?**

Если соль настолько опасна для здоровья, почему она так прочно вошла в нашу жизнь?\*

Это объясняется, прежде всего, тем, что ее употребление стало привычкой, которая закрепилась в течение более тысячи лет после своего возникновения. А появилась она тогда, когда человек впервые узнал, что соль может в течение длительного времени предохранять мясо и другие продукты питания от порчи. Другими словами, тот факт, что соль является быстродействующим ядом для гнилостных бактерий, находящихся в мясе и других продуктах, стал восприниматься как благо, и люди не задумывались, что похожее действие, хотя и более медленное, это вещество оказывает и на них самих. Конечно, наши предки, открывшие указанное свойство соли, тогда не задумывались о механизме ее действия. А так как в то время холодильники еще не были изобретены, а необходимость хранения мяса и других продуктов была огромной, то они восприняли соль как благо. Постепенно соль стала незаменимым компонентом в рационе людей и начала восприниматься ими как один из продуктов питания.

Да, человек испытывает необходимость получения органического натрия. Бунге, известный биохимик, рассказывает, что в доисторические времена на земле существовало равновесие между натриевыми и калиевыми минералами, которые через растения затем переходили в органической форме в животный мир, в том числе и в человека. Однако когда люди начали активно культивировать выращивание злаков, им пришлось заниматься расчисткой земельных участков, а это в свою очередь способствовало тому, что дождям стало легче вымывать из земли соли натрия, так как они более растворимы. И за многие сотни лет этого нового для природы процесса баланс нарушился. Со временем и многие почвы, и растения, которые растут на них, стали испытывать дефицит натрия и избыток калия. В результате этого у животных и людей, питающихся такими растениями, все сильнее стало развиваться желание чем-то компенсировать растущий дисбаланс. И им попало доступное, хотя и вредное средство — неорганический хлорид натрия, то есть обыкновенная столовая соль.

\* Я постоянно задаю тот же вопрос и в отношении других подобных «продуктов», которые продаются и покупаются миллионами упаковок: кофе, чай, табачные изделия, наркотики, еда, напичканная химическими веществами, и т. п. — *Прим. автора.*

То, что привычка к употреблению соли является неестественной, подтверждается тем фактом, что некоторые народы вообще не знают этого вещества. Так, например, эскимосы, несмотря на то, что они едят очень много мяса и рыбы, используют для их сохранности лед. Однако по мере того,

как эти люди все активнее начинают пользоваться плодами цивилизации, они все чаще становятся жертвами еды белого человека, в том числе и соли. Тот же печальный процесс происходит и с остальными «отсталыми» народами, вовлекающимися в современную жизнь.

## **КАК СОЛЬ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ**

Поглощение соли для получения из нее органического натрия, подобно такому же нереальному процессу, как попытка добывания органического кальция из его неорганического родственника. Это так же бесперспективно, как извлечение органического железа при помощи длительного сосания металлической монеты.

Неорганические минералы не могут ассимилироваться клетками человеческого тела. Более того, они вредны для органов, занимающихся переработкой веществ, поступающих в организм. После употребления соли желудок начинает испытывать ненормальную острую жажду; это естественная реакция и стремление организма вымыть из тела чуждые для него компоненты.

Можно только представить, какое воздействие оказывает хлорид натрия на нежные фильтры почек. Из всех органов тела именно почки в наибольшей степени страдают от соли.

Что происходит, если человек употребляет больше соли, чем ее могут удалить почки? Оставшаяся ее часть начинает откладываться в различных тканях, особенно в стопах и икрах ног. Чтобы защитить свои ткани от этого яда, тело начинает также собирать в этих местах больше воды, стараясь с ее помощью вымыть из себя чужеродные вещества. Но поскольку ткани становятся более водоносными, ноги, естественно, распухают. В результате опухшие стопы и лодыжки начинают болеть. Когда количество откладываемой в этих местах соли достигает предела, она и сопровождающее ее накопление воды перемещаются в другие ткани, а затем подобному нападению подвергаются и жизненно важные органы.

Конечным результатом такого процесса становится короткое дыхание, причиной которого является избыток жидкости в легких, и, в конце концов, следует инфаркт. На действие сердечной мышцы влияют относительная концентрация и баланс натурального органического натрия и кальция в крови. Избыток натрия будет нарушать работу сердца, увеличивая сердцебиение и давление крови. Это в свою очередь потребует больше кислорода, но перегруженные водой легкие не могут его предоставить. Чтобы доставлять больше кислорода, сердцу, и так нагруженному дополнительной жидкостью в своих тканях, потребуются более значительные усилия. С этой задачей оно не всегда способно справиться и может вообще остановиться.

Как уже отмечалось, соль — основной фактор высокого давления, или гипертонии, а это — прямая дорога к другим болезням и к смерти.

## **МИФ О «ВКУСНОЙ» СОЛИ**

Даже в настоящее время, когда накоплено множество свидетельств в пользу бессолевой диеты, встречаются рьяные защитники употребления соли, доказывающие с упорством, заслуживающим лучшего применения, что бессолевая диета лишает организм важных элементов. Такие «специалисты» нередко приводят в качестве основного аргумента тот факт, что некоторые дикие животные проделывают многокилометровые переходы, чтобы добраться до так называемых «соленых почв», которые они затем с наслаждением лижут.

Я исследовал несколько таких натуральных «соленых эскимо», к которым действительно приходит множество животных. Однако анализ взятых там почв показал одну общую закономерность: ни в одном из взятых образцов почв вообще не было хлорида натрия! Зато они были просто переполнены множеством органических минералов, ради которых животные и проделывали длинный путь. Однако повторяю, никакого натрия, неорганического или органического, в таких «вкусных» почвах обнаружено не было.

Что же касается лизания животными огромных кусков соли, к чему их приучают некоторые фермеры, выращивающие скот, то все дело в коммерции. Возможно, некоторые фермеры действительно считают, что животным соль жизненно необходима — это заблуждение достаточно широко распространено. Но на самом деле все объясняется совершенно другим механизмом. Лизание соли вызывает у животных жажду, и они начинают употреблять большое количество воды. Если говорить о коровах, которых продают на мясо по весу, вода в этом случае уходит по цене говядины. Похожий механизм имеет место и на фермах, где специализируются на производстве молока. Там дополнительное питье трансформируется в большее количество молока, а это тоже живые деньги.

Однако избыточное содержание соли в таком мясе или молоке переходит в человеческий организм, после того как такие продукты появляются на нашем столе. Так, в ходе исследований было выявлено, что молоко, предназначенное для продаж, содержит в среднем около 1,5 г соли на литр. Для пятимесячного ребенка такая концентрация эквивалентна 15 г на литр для взрослого человека.

Как мы уже говорили, маленьким детям соль не только не нужна, но и вредна. Я уверен, что больные и ослабленные дети в современной Америке — это, прежде всего жертвы соленых продуктов питания. И число таких детей растет. Они пьют много молока, предназначенного для массовых продаж, то есть от коров, «любителей» соли», а многие продукты питания, которые они получают с самого детства, насыщены солью. Это особенно касается консервированных и бутилированных продуктов, сыра, хлеба, а если говорить откровенно, то практически всех продуктов питания, продаваемых в супермаркетах.

### **ПРАВДА О «ПОЛЬЗЕ» СОЛЕВЫХ ТАБЛЕТОК**

Время от времени в обществе возникает миф о том, что соль необходима человеческому организму. Некоторые «специалисты», например, пытаются доказывать, что в жаркое время года следует употреблять солевые таблетки, чтобы якобы компенсировать соль, которую тело теряет при более интенсивном потоотделении. Я убежден, что подобные объяснения не просто ошибочны, а очень вредны и опасны.

Чтобы доказать свою точку зрения, я проделал эксперимент на себе, а местом для него выбрал одну из наиболее жарких территорий на всем земном шаре — пустыню Смерти в Калифорнии. Кроме того, временем проведения этого опыта были июль и август — самые жаркие месяцы года. Именно в таких условиях я и начал в самом конце июля экспериментальный пеший переход длиной в 50 км от ранчо Фэрнес-Крик до местечка Стоунпайп-Уэллс. В переходе также участвовали десять очень крепких, атлетически сложенных студентов колледжей — спутники и участники опыта.

Сопровождающий нас джип был наполнен запасами холодной и теплой воды, солевыми таблетками, а также любыми видами продуктов питания, которыми пожелали бы воспользоваться мои молодые компаньоны. Там были хлеб, булочки, печенье, сыр, мясо для ленча, горячие сосиски, напитки из колы, хранящиеся во льду.

Мы начали наш поход около 8 часов утра, когда на градуснике было 40°C. И чем выше поднималось солнце, тем более жестокими и безжалостными становились его лучи. К полудню температура поднялась до 55°. Вокруг нас было беспощадное ко всему живому море жары.

Всю дорогу студенты усиленно глотали солевые таблетки и часто пили холодную воду, а когда настало время ленча, они съели бутерброды с сыром и ветчиной и запили их холодной кока-колой.

Что же касается меня, прадедушки Поля Брэга, то я в те дни проходил курс полного голодания и не употреблял ничего за исключением дистиллированной воды, которую я пил небольшими глотками время от времени.

После ленча наша группа в течение получаса отдыхала, а затем возобновила переход через раскаленные пески пустыни. Вскоре, однако, с некоторыми участниками, крепкими и мускулистыми парнями, стали происходить странные события. Сначала неприятности нам доставили трое ребят — они вдруг извергли из себя весь ленч и сопровождающие их напитки, смертельно побледнели; ими овладела необоримая слабость. Конечно, тут же их поход был закончен, и студентов отправили обратно на ранчо Фэрнес-Крик.

Остальные семеро студентов и прадед Брэг продолжили свой путь. При этом молодежь поглощала огромное количество холодной воды и солевых таблеток. Однако через какое-то время пятеро из них почувствовала острую боль в желудке и совершенно расклеились. И опять съеденная ранее ими пища и принятая вода оказались «на улице». Снова пришлось снаряжать караван для отправки заболевших к месту старта.

Оставалось двое молодых людей и прадед Брэг. Часы показывали 16.00, и солнце палило в это время суток особенно неистово. Через какое-то время оставшиеся студенты, продержавшиеся дольше других на таблетках, беспомощно рухнули на песок. Пришлось и их отправлять назад, чтобы своевременно оказать им медицинскую помощь.

Поход продолжал теперь только один человек, и это был я, старик Брэг, свежий, как утренняя маргаритка. В этот день я не принял ни одной солевой таблетки, не съел ни кусочка еды. Единственное, что булькало с утра в моем желудке, была теплая дистиллированная вода.

Примерно через десять с половиной часов после старта 50-километровый поход через пустыню был завершен. В конце пути я не испытывал никаких болезненных или даже просто неприятных ощущений. Я устроился в лагере на ночь, на следующее утро встал еще до восхода солнца и отправился обратно на ранчо — еще 50 км по пескам, не имея при себе ни грамма еды, ни единой солевой таблетки.

По возвращении врачи тщательно осмотрели меня и пришли к заключению, что я в отличном состоянии.

Не было таких таблеток и в знаменитом африканском экспедиционном корпусе немецкого генерала Роммеля, когда во время Второй мировой войны его подчиненные совершили стремительный бросок по территории Египта, а затем отошли к Эль-Аламейну, преодолев сотни километров по безводной знойной пустыне. После пленения этого корпуса англичанами победители с удивлением обнаружили, что солдаты и офицеры противника были в прекрасном физическом состоянии.

После моего похода по пустыне Смерти, ставшего широко известным, нашлось много желающих проверить влияние бессолевой диеты на состояние людей в условиях пустыни, и все подобные эксперименты неизменно доказывали ее полезность.

Как показывают научные исследования, реакция организма в этом случае такова. После первых нескольких дней акклиматизации человек перестает терять натрий через потоотделение. Скорее всего, в организме включается своего рода защитный механизм, обеспечивающий сохранность натрия в теле.

И в обычных погодных условиях люди, придерживающиеся строгой бессолевой диеты, показывают высокую выносливость. Все сказанное позволяет утверждать, что так называемая потребность человеческого организма в соли в жаркое время, о которой так настойчиво порой говорится, сильно преувеличивается.

*Природа никогда не обманывает нас, это мы сами пытаемся перехитрить и ее, и себя.*

*Руссо*

*Красота человека — более весомая рекомендация, чем любое хвалебное письмо.*

*Аристотель*

### **КАКОВ ПРЕДЕЛ ВОСПРИИМЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА К СОЛИ?**

Специалисты проводили множество опытов, стараясь выяснить, какое количество соли может безболезненно выдержать человеческий организм. По их мнению, нормальная дневная солевая нагрузка на тело колеблется в пределах от 0,5 до 1 г в день.

Однако в действительности средний американец потребляет в день соли в 15 — 30 раз больше указанной нормы и превышает ее ежедневно!

Эти печально высокие показатели обуславливаются в первую очередь так называемой «скрытой солью», которая в больших количествах имеется практически во всех продаваемых продуктах питания. Прежде всего, ее особенно много в хлебе, сыре, переработанном мясе (ветчине, беконе, мясе для ленча и т. п.), консервированных овощах и в сотне других основных продуктов. Добавьте к этому привычку многих людей солить все свежие овощи и мясные блюда.

В США самое высокое кровяное давление наблюдается у негров, живущих на юге страны. Имеются данные, показывающие, что для большинства из них соль является постоянным и неизменным компонентом почти любой еды, а основное блюдо у них — соленая свинина.

С похожими проблемами сталкивается и белое население Юга. Я родился и провел детство в Виргинии и часто видел, что многие из наших родственников страдали от высокого кровяного давления. Они умирали достаточно молодыми людьми от инфарктов и болезней почек. Часто основной причиной этого становилось неумеренное употребление соленой свинины, ветчины и бекона. Да и в других продуктах питания высокая концентрация соли была обычным явлением. Когда такие люди доживали до 30 лет, они уже страдали от множества болезней, которые обобщенно называли «напасть». Их суставы к этому времени уже теряли гибкость, походка становилась деревянной, а процесс ходьбы сопровождался болезненными ощущениями. Я абсолютно уверен, что причина этого — насыщенная солями диета обычного жителя Юга.

Одним из самых впечатляющих случаев солевого несчастья, который произошел не так давно в Бингхэмтоне, одной из больниц Нью-Йорка, стала смерть нескольких младенцев, умерших из-за того, что в их пищу случайно попало избыточное количество соли. А в юном возрасте

повышенная концентрация соли в пище может убить, и очень быстро.

*Природу и ее законы обмануть нельзя. Мы часто видим людей, которые покидают этот мир в расцвете сил только потому, что не обращают должного внимания на эти законы.*

*Поль Брэгг*

*Проще... проще... проще... Пусть ваши дела будут такими же простыми, как сложение двух и трех, а не перемножение сотен на тысячи.*

## **ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА ОТ СОЛИ ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОДАНИЯ**

Если ваша пища похожа на ту, которую употребляет средний американец, то вы накопили в своем организме достаточно много соли. Каким образом вы можете очиститься от этого опасного яда?

Наше тело — великолепный саморегулирующийся механизм, который сам себе помогает и сам себя лечит, если вы, конечно, не мешаете ему следовать естественным путем природы и заниматься такими оздоровительными процедурами. Для очистки организма природа часто прибегает к методу голодания.

У меня за плечами более пятидесяти лет научных экспериментов и опыта применения рационального голодания. Как я выяснил, четырех дней полного голодания достаточно для более-менее полного очищения организма от накопившихся в нем солей.

Под полным суточным голоданием я понимаю следующее: в течение 24 часов в ваше тело не попадает ничего, кроме дистиллированной воды. Другими словами, за этот период времени вы можете выпивать сколько угодно дистиллированной воды, но не должны ничего есть и не пить никаких других жидкостей.

Чтобы сделать процесс очищения вашего тела во время четырехдневного голодания наглядным, каждое утро собирайте пробу первой утренней мочи в бутылочку. Затем поставьте эту бутылку на полку в прохладное место на две-три недели, а потом достаньте и посмотрите на содержимое сосуда. Вы увидите на его стенках концентрированное отложение хлорида натрия, а также других вредных отходов вашего организма.

Первое, от чего ваше тело освобождается во время голодания, — это соль и одутловатость, сопровождающая ее. Комковатые, набухшие от воды пятна на теле сжимаются, порой до полного исчезновения, а все тело приобретает более четкий контур. Нездоровая полнота исчезает, и вы как бы возвращаетесь к параметрам своей фигуры, которая у вас была много лет назад.

Обратите также внимание, насколько лучше стали функционировать ваши почки, каким свежим стало ваше дыхание. Скорее всего, не останется незамеченным вами и тот факт, что у вас исчезла ненормально острая жажда. Посмотрите, как изменится цвет и состояние вашей кожи, как повысится крепость ваших мышц, хотя внешне вы несколько убавите в габаритах. В целом ваше тело будет выглядеть посвежевшим.

Часто после цикла голоданий люди не могут поверить своим глазам, когда видят, сколь наглядными являются результаты. Жизненная сила вашего организма, которая до этого тратилась на переработку потребляемой пищи, во время голодания направляется исключительно на очистку внутренних свалок организма, которые скопились в его клетках, тканях и органах, пропитывая их своими ядами. Когда же жизненная сила направляется на уборку, то все миллиарды и миллиарды клеток становятся более чистыми, а значит, и молодыми.

*Совершенное здоровье — это драгоценность, которая дороже золота; поэтому надо больше заботиться о здоровом теле, чем о накопленных богатствах.*

*Соломон*

Однако ограничиваться очистками нельзя: после того как вы проведете 4-дневный очистительный курс голодания на одной дистиллированной воде и освободите тело от большей части скопившихся в нем ранее солей, НЕ ВВОДИТЕ в него их снова. Кроме того, я рекомендую для поддержания чистого внутреннего состояния раз в неделю голодать по 24 часа.

Во время моих многочисленных путешествий по земному шару, которые я часто совершал для чтения лекций и проведения научных исследований, мне нередко приходилось есть пищу со «скрытой солью», хотя я старался всеми силами этого избегать. В ресторанах, в поездах, на пароходах и в самолетах я неизменно просил обслуживающий персонал давать мне еду совсем без

соли. Однако этого избежать удавалось далеко не всегда, и только регулярное голодание (24 часа каждую неделю) позволяло и позволяет мне сейчас выводить из организма неорганическую соль, которая, так или иначе, оказалась внутри меня.

Сам я никогда не добавляю соль в пищу. В доме Брэггов вам не удастся найти солонку, даже если вы прибегнете к помощи самых лучших сыщиков мира. Это не значит, что мы вообще ничего не добавляем к нашей еде. Мы всегда посыпаем блюда травами, морскими водорослями и чесноком, то есть натуральными приправами. Они добавляют еде пикантность и новый вкус. (Чтобы лучше разобраться в сопутствующих голоданию вопросах, вы можете прочитать мои книги «Чудо голодания» и «Поваренная книга здоровой пищи для четырех поколений одной американской семьи».)

Если вы станете регулярно голодать и перейдете на малосолевою диету, то вскоре увидите, насколько улучшился ваш внешний вид, а заодно и самочувствие. А какой вкус свежести у вас во рту! При таком режиме питания вы заметите и другие благоприятные перемены в своем организме.

## **ЕСЛИ ТЕЛУ НУЖЕН НАТУРАЛЬНЫЙ НАТРИЙ, ЕШЬТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Телу необходим натуральный натрий, то есть органический натрий, а не столовая соль, неорганическое минеральное вещество. Вы можете получить органический натрий, который природа заготавливает в натуральном виде, если станете часто включать в свой рацион питания свеклу, сельдерей, морковь, картофель, морские водоросли, кресс-салат и многие другие подобные продукты. Вы, наверно, не забыли, что человеческое тело может использовать только органические вещества.

В свежих овощах, рыбе, мясе и других натуральных продуктах питания достаточно натурального натрия, чтобы удовлетворить все потребности вашего тела в этом продукте.

История оставила нам много доказательств справедливости подобного утверждения, так как в мире было и есть немало народов, которые никогда не использовали соль в пище. Например, американские индейцы до прихода на их континент белых людей вообще не знали о существовании соли. Колумб и остальные исследователи Америки обнаружили, что ее коренное население обладает отличным физическим здоровьем. А как выглядят прямые потомки этих крепких людей в настоящее время, познакомившиеся помимо прочих благ цивилизации и с солью? Это ядовитое вещество, а также алкоголь и другие «блага» белых людей всего за несколько сотен лет сделали из крепких силачей вырождающихся людишек, которые гибнут от этого в больших масштабах, чем во время войн с белыми завоевателями. Соль оказалась более сильным оружием пришельцев, чем пушки и винтовки.

Мне удалось совершить много путешествий в отдаленные уголки земного шара, и кое-где их обитатели еще сохранили приверженность к «первобытной» жизни. И там я ни разу не видел, чтобы люди употребляли в пищу соль. Как результат, они не страдают от высокого давления, причем независимо от возраста. Оказалось, что практически у всех из них давление крови 120/80. Не знают эти «несчастные дикари» и болезней почек и сердца. Продукты питания у них самые разные, но все они натуральные, получаемые непосредственно из окружающей природы и несоленые.

Как я уже рассказывал в этой книге, то же я обнаружил и почти в центре Европы — на Балканском полуострове, куда после излечения от туберкулеза в санатории доктора Ролльера я отправился в мою первую научную экспедицию. Жители этой местности употребляли в пищу только натуральные продукты, практически все продукты выращивали в собственных садах и огородах. Некоторые из овощей, например листовая капуста, которая встречается там в каждом доме, были когда-то завезены к ним из других мест, однако после многих лет культивирования местные жители считали их своими. Я уже говорил, что вся их пища была очень богата молочной кислотой, совершенно не содержала соли и их основной едой была вкусная бессолевая кислая капуста.

## **ИСТОРИЯ КИСЛОЙ КАПУСТЫ**

Говорят, что в Германии можно сильно пострадать от возмущенного населения, если пренебрежительно отозваться о кислой капусте. Конечно, кислая капуста (к сожалению, обычно приготовляемая с использованием соли) является главным блюдом немецкой кухни, а

выращивание капусты и ее квашение — важнейшие отрасли производства в этой стране.

Однако на самом деле, как мы теперь с вами знаем, это «национальное блюдо немцев» стало употребляться в пищу за тысячи километров на восток от Германии, когда и Германии-то еще не было. Есть версия, что еще до монголов Европа узнала об этой пище, рецепт приготовления которой древние римляне принесли из Китая. Привезли ли они с собой из дальних путешествий и саму китайскую капусту, которая похожа на салат-латук, или стали культивировать листовую капусту, росшую на меловых утесах Англии, я не знаю. Однако сам факт выращивания кочанной капусты зафиксирован римским историком Плинием, который также описывает технологию добавления соли в порезанную капусту, заквашивания полученной массы и доведения ее до того вкуса, который очень ценился у древних римлян.

После падения Римской империи рецепт приготовления капусты по восточно-римскому способу, похоже, был забыт в Европе до XIII в., когда воинствующие татаро-монгольские орды вновь не познакомили с ним жителей покоренной Европы, прежде всего нынешней Австрии. И именно австрийцы дали этому блюду его современное название — «кислая капуста». Вскоре с этим блюдом познакомились их ближайшие соседи, немцы, которым оно очень пришлось по вкусу. Через какое-то время слава об этой еде прокатилась по всей Европе и достигла Британии. Как мы уже говорили, капитан Кук приписывал отличное состояние своего экипажа во время длительных морских походов именно тому, что в ежедневный рацион команды включалась в большом количестве кислая капуста. В те времена полагали, что такая капуста лучше перерабатывается организмом, чем обычная свежая листовая капуста.

В знаменитой «Энциклопедии огородных культур» Бейли утверждается, что прародительницей большинства сортов современной капусты, произрастающей в Европе, является дикая капуста, росшая на меловых утесах Британских островов. Культивирование этого продукта как одного из основных в питании людей во многом объясняется легкостью его массового производства (а это немаловажно для все увеличивающегося спроса на продукты питания) и удобством хранения. Немцы постарались, чтобы выводимые ими сорта капусты были большими и плотными. И сейчас квашению подвергаются, прежде всего, так называемые «гигантские головы». Для приготовления кислой капусты растения должны быть своевременно убраны с полей, еще до цветения и поры созревания семян.

Лучше всего капуста, предназначенная для квашения, растет во влажном и относительно прохладном климате. Это растение одинаково чувствительно как к излишне горячим солнечным лучам, так и к морозам. Однако оно не может обойтись без необходимого количества света, влажности и рыхлых почв.

## **МЕДИЦИНСКИЕ СВОЙСТВА ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ**

Может быть, вам будет интересно узнать, что многие травы и растения, медицинские свойства которых человеку давно были известны и использовались, хотя, конечно, в те далекие годы и речи не было, чтобы провести их химический анализ, и в настоящее время входят в состав лекарственных средств.

Среди любимых медицинских средств, которыми пользовались древние греки и римляне, была и листовая капуста. В наши дни мы заново открываем многие ее полезные свойства, в том числе и антибиотические.

Как указывается в «Справочнике по сельскому хозяйству» правительства США, антибиотик — это химическое вещество органического происхождения, производимое растением, животным или микроорганизмом, которое выборочно контролирует рост бактерий, вирусов, грибов и других болезнетворных организмов или полностью разрушает их. С 1943 г. активно ведутся научно-исследовательские работы, связанные с изучением естественной антибиотической деятельности зеленых растений.

На сельскохозяйственной экспериментальной станции, расположенной в штате Нью-Йорк, ученые Педерсон и Фишер открыли, что после срезания листовой капусты с грядки вредные аэробные бактерии на поверхности ее листьев исчезли. Исследователи приписывают такое антибиотическое действие наличию бактерицидного вещества в тканях капусты. Оно и приводит к тому, что в течение 6 — 24 часов опасные бактерии или резко снижают свою активность, или погибают. Ученые также обратили внимание, что это благотворное действие при нагревании капусты пропадает.

## **БАКТЕРИОЛОГИЯ КИСЛОЙ КАПУСТЫ**

Сообщая о бактериологических характеристиках кислой капусты в журнале «Химия и технология продуктов питания», Моррис Якобе указывает, что присутствие вредных низкокислотных или совсем бескислых организмов на только что срезанных листьях капусты в емкости с кислой капустой перестает фиксироваться. Ученый приписывает исчезновение этих нежелательных организмов некоторым фактором среды, создающейся в этой емкости, прежде всего таким, как концентрации трав, обладающих ферментирующим действием, и недостаток кислорода.

Затем можно наблюдать вторую группу появляющихся организмов, в состав которых входят производящие газообразные продукты бактерии (кокки), доминирующие представители которых производят молочную и уксусную кислоты, спирт, двуокись углерода из глюкозы и маннитол из фруктозы. Появление этих веществ резко активизирует процесс ферментации капусты, пик которой приходится на конец первых суток — начало вторых, когда кислотность среды в емкости для квашения достигает от 0,7 до 0,9% (при более низких температурах этот показатель равен 0,8 — 1,0%). Оптимальная температура для роста этих веществ — 25°C. Эта группа способствует появлению у капусты приятного специфического запаха.

К концу второго дня квашения вещества второй группы постепенно прекращают свое существование, и в дело вступает третья группа — лактобактерии. Они начинают быстро размножаться, и их максимум приходится на период между третьим и пятым днем ферментации. Основным элементом этой группы является газонепроизводящий организм, который ферментирует естественные сахара главным образом в молочную кислоту, не сопровождая этот процесс выделением газа. При идеальных условиях на этой фазе ферментации кислотность среды может повыситься до 1,5%.

После пяти дней и третья группа агентов постепенно выходит из процесса, и ферментация кислой капусты завершается четвертой группой бактерий, пик активности которых приходится на седьмой день. Способные повысить общую кислотность до 2,4%, бактерии этой группы производят, прежде всего, молочную и уксусную кислоты, спирт, двуокись углерода из глюкозы и маннитол из фруктозы.

Бактериолог Якобе считает, что для получения кислой капусты отличного качества необходимо контролировать такие параметры процесса квашения, как качество травяных добавок, температуру, сорт и качество исходной капусты, чистоту емкостей для квашения, общие гигиенические условия процесса квашения. Если указанные компоненты будут надежно контролироваться, утверждает этот специалист, порезанная капуста подвергается нормальной ферментации, в ходе которой последовательно будут возникать группы бактерий, деятельность каждой из которых внесет свой вклад во вкус и в химический состав конечного продукта — настоящей кислой капусты.

## **ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КИСЛОЙ КАПУСТЕ**

В «Годовом сельскохозяйственном справочнике» приводится анализ питательных веществ в одной чашке кислой капусты. В среднем там имеется: *91% воды, 30 калорий, 2 г протеина, следы жиров, 7 г углеводов, 54 мг кальция, 0,8 мг железа, 60 единиц витамина А, 0,05 мг тиамина (витамина В<sub>1</sub>), 0,1 мг рибофлавина (витамина В<sub>2</sub>), 0,2 мг ниацина\*, 24 мг аскорбиновой кислоты.*

## **ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВКУСНОЙ И ПИТАТЕЛЬНОЙ КИСЛОЙ КАПУСТЫ СОЛЬ НЕ НУЖНА**

Кажется, зачем губить полезные эффекты перечисленных компонентов кислой капусты, добавляя в нее соль? Однако существуют люди, которые просто не представляют, что квашеную капусту можно (и нужно) готовить абсолютно без соли.

Необходимость соли для приготовления кислой капусты — глубочайшее заблуждение! Ферментацию вызывает не соль, а размолотые до порошкообразного состояния укроп, сельдерей, зерна тмина и вода, а также сама капуста.

Если вы будете придерживаться полностью бессолевой диеты, как это делаю я, то бессолевая кислая капуста станет восприниматься вами как очень вкусная и освежающая пища. Иное отношение к ней объясняется только нечувствительностью вкусовых анализаторов.

Если вы привыкли к употреблению очень соленых продуктов (в том числе и соленой квашеной

капусты), конечно, у вас возникнут жалобы, что у бессолевого варианта «нет никакого вкуса» или что этот вкус «слабо выражен». Воспользуйтесь более щедро приправами, чтобы она стала привычной. Однако если вы будете настаивать на использовании яда в своей пище, что ж, вольному воля, добавляйте соль.

Конечно, в настоящее время купить бессолевую кислую капусту в супермаркете невозможно. Готовая капуста не только очень соленая, но и содержит большое количество бензойной кислоты, сильного химического консерванта, который, я уверен, вреден для химических процессов, происходящих в человеческом теле, и поэтому он не должен туда попадать, особенно если вы об этом уже предупреждены.

## **БЕССОЛЕВАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ — ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ И ВКУСНАЯ ЕДА**

Для того чтобы полностью воспользоваться питательными компонентами и целебным действием бессолевой кислой капусты, а также воспринимать ее чудесный запах, лучше всего готовить ее собственноручно. Позвольте мне вас уверить, что сделать это очень просто, и чем чаще вы будете заниматься квашением, тем легче оно будет для вас. Бессолевая кислая капуста домашнего приготовления вкусна, намного превосходит своих «родственников», продающихся в супермаркетах, и вы скоро поймете, что она в десять раз ценнее.

Только подумайте, всего через семь дней после ее приготовления у вас на столе появится не только очень вкусный продукт питания, но и полезнейшее средство, обильно оздоравливающее молочную кислотой.

Вы можете готовить бессолевую кислую капусту, используя для этого только капусту, но можно пофантазировать и готовить ее в самых разнообразных вариантах, как это делаем мы, добавляя к капусте лук, чеснок, резаные морковь и сельдерей. В нашем холодильнике всегда можно отыскать банку с бессолевой кислой капустой. В наш дом часто приезжают гости со всего мира, чтобы узнать наши рецепты вкусной и здоровой пищи из первых рук. И они не только записывают рецепты, но и пробуют блюда, которые мы готовим. Мне трудно припомнить хотя бы одного из наших гостей, кто не попросил бы добавки нашего фирменного блюда — бессолевой кислой капусты. Всем она, как и нам самим, очень нравится. Когда люди едят такую капусту, они открывают для себя ее ценность.

## **Я НАУЧИЛСЯ ГОТОВИТЬ БЕССОЛЕВУЮ КИСЛУЮ КАПУСТУ У ДВУХ СПЕЦИАЛИСТОВ, КАЖДОМУ ИЗ КОТОРЫХ БЫЛО БОЛЬШЕ 100 ЛЕТ ОТ РОДУ**

Мне придется снова вернуться к моему первому научному путешествию в моей долгой карьере исследователя проблем питания и здоровья, которая насчитывает уже около 70 лет.

Как вы помните, более года я проводил научные изыскания в Юго-Восточной Европе, стараясь понять причины долгой и здоровой жизни жителей региона. Мой полевой журнал, в который я заносил все интересное или хотя бы как-то связанное с занимающей меня проблемой, переполнен записями о встречах, разговорах и совместной трапезе со многими сильными, молодо выглядящими людьми очень преклонного возраста.

Я накопил множество фактов, которые убедили меня, что основная заслуга в сохранении здоровья принадлежит молочной кислоте. В течение года, который я прожил в тех местах, употребляя ту же пищу, что и местные жители, я чувствовал себя таким сильным, как никогда ни до, ни после этого.

Однажды я сказал моему проводнику Андрею, что хочу поговорить с каким-нибудь знатоком и узнать, как следует правильно готовить бессолевую кислую капусту. Вскоре Андрей предложил мне встретиться с двумя «специалистами» по капусте, с семейной парой, причем каждому из супругов в то время было более 100 лет.

Чтобы добраться до их дома, находящегося довольно далеко от селений, нам пришлось совершить трехдневный переход по гористой местности. Однако наше путешествие проходило прекрасно, а окружающая природа была такой же, какой она, вероятно, была и в раю, неиспорченном цивилизацией.

Дом этой супружеской пары находился в чудесной долине, лежащей среди высоких гор, окружающих ее со всех сторон. Каждый год, как я потом узнал, обильные оползни покрывали

землю их фермы очередным слоем почвы, сорванной с гор. Но когда мы прибыли, никаких селевых лавин не было и в помине — вокруг бушевало море изумрудной зелени. А у меня перед глазами оказался один из самых великолепных садов, которые я когда-либо видел в своей жизни. Не удивительно, что, прожив на земле более 100 лет, и муж и жена продолжали получать удовольствие от своей жизни!

Когда мы встретились в первый раз, я едва мог поверить в их возраст: передо мной были люди, которым я с трудом мог дать не более 60 лет. Никаких очков, никаких слуховых трубок, полная свобода движений. У обоих были живые, ясные глаза, без катаракты — глаза молодых и здоровых людей. А кожа у них была такой упругой и молодой, какую не часто встретишь у людей, не проживших и четверти их жизни.

Они встретили меня как долгожданного гостя. Андрей рассказал им, что я хочу разобраться в том, как следует правильно готовить бессолевую кислую капусту, и что я обращаюсь к ним как к специалистам по этому вопросу. Супруги смущенно заулыбались в ответ: до сих пор эти скромные люди и не знали, что считаются экспертами.

Они показали мне свой огород и рассказали, как, по их мнению, происходит круговорот жизни на земле. Эти люди полагали, что, в конце концов, все возвращается в кучу компоста. Такая же куча была и у них. В нее входили верхний слой почвы, навоз, листья, а также все виды растительности, богатые органическими питательными веществами.

*Есть люди, и их довольно много, которые живут так, словно каждый день совершают самоубийство: они разрушают свое здоровье, убивают юность и собственные таланты, лишают себя энергии и творческих способностей. И действительно, научиться обращению с собой обычно труднее, чем узнать, как следует обращаться с другими людьми.*

*Джошуа Либман*

*Если человек не анализирует собственную жизнь, то обычно она ему не удастся. Чтобы иметь хорошее руководство на будущее, необходимо время от времени тщательно разбирать свое прошлое.*

*Сократ*

Потом они показали мне участок, на котором росла листовая капуста. И какие там были кочаны: плотные, крупные, сочные! Показали они и грядки, на которых выращивали чеснок, объясняя через Андрея, какую важную роль это растение играет в их жизни. Там росли и другие овощи: морковь, тугие луковицы, ярко-зеленый сельдерей.

Таковыми оказались ингредиенты рецепта, таким было место, где я собирался получить урок, такими были эксперты, готовые мне его преподать, раскрыв при этом все секреты приготовления бессолевой кислой капусты по-балкански.

Теперь я поделюсь этим рецептом с вами, однако добавлю весь свой опыт и дополнительные знания, которые приобрел за несколько десятилетий занятий проблемами питания, а также собственный опыт квашения капусты без соли, накопленный мною на нашей семейной кухне.

*А теперь узнайте, насколько благотворна окажется для вас умеренная пища. Прежде всего, она подарит вам возможность наслаждаться отличным здоровьем.*

*Гораций*

*Мудрость человека скорее заключается не в тех умных мыслях, которые он высказывает, а в том, как он живет в повседневной жизни, а здесь важны твердость ума и властвование над собственным аппетитом.*

*Сенека*

## НЕ ОСЛОЖНЯЙТЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ



*Жизнь — это непрерывный урок, где мы учимся решать проблемы, с которыми регулярно сталкиваемся. Однако иногда трудно понять, с чего и когда начать решение. Здесь не должно быть ошибок: начните с программы собственного здоровья и приступите к ее реализации*

сегодня.

*Здоровье — это благо, которое нельзя купить за деньги.*

*Исаак Валтон*

*Мы должны молиться, чтобы наше тело было здоровым, а ум бодрым.*

*Ювенал*

*Постарайтесь быть хозяином своего аппетита, а то очень удивитесь, когда окажетесь сначала рабом этого греха, а затем наступит черед и его черного помощника — смерти.*

*Мильтон*

## **БРЭГГО-БАЛКАНСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕССОЛЕВОЙ КИСЛОЙ КАПУСТЫ**

### ***Ингредиенты***

**1. Листовая капуста** (чем более зеленой она будет, тем лучше).

Кислую капусту можно приготовить из одной нарубленной листовой капусты. В конце концов, именно этот продукт и называется кислой капустой. Однако жители Балканского полуострова готовят такую капусту, добавляя в нее и другие сырые овощи, которые квасятся вместе с капустой и вносят в получающийся продукт, богатый молочной кислотой, и дополнительный вкус, и дополнительные питательные составляющие.

**2. Другие сырые овощи** (на ваше усмотрение, но мы рекомендуем их добавлять).

**РЕЗАННЫЕ:** лук, морковь, репа.

**ЦЕЛЫЕ:** небольшие зеленые помидоры, небольшие огурцы, небольшие стручки красного перца.

**ПОРУБЛЕННЫЕ:** чеснок, сельдерей, цветная капуста.

Подготовьте эти овощи заранее и до того, как вы добавите их к кислой капусте, держите в отдельных емкостях. Доля этих добавок (которые желательно класть слоями: слой капусты, слой овощей, слой капусты, слой овощей и т. д.), а также конкретный их выбор полностью зависят от ваших предпочтений. На кухне семьи Брэггов мы с удовольствием едим, как чистую кислую капусту, так и приготовленную с добавками из самых разных овощей.

**3. Специи**, сначала отмеренные по весу, а затем доведенные до порошкообразного состояния, — полторы столовые ложки с верхом семян тмина, укропа и сельдерея на каждый кочан листовой капусты.

Семена этих растений можно класть целиком, но если их размять или, еще лучше, довести до порошкообразного состояния, то их аромат будет более заметным. Такое размельчение можно делать в электрической или механической кофемолке или высокоскоростном блендере. В крайнем случае, если вы еще не успели обзавестись подобными новинками кухонной утвари, почти с таким же успехом можно прибегнуть к старому способу, которым люди пользовались на протяжении многих столетий, — к ступке и пестику. До того как вы добавите приготовленные специи в кислую капусту, их можно хранить вместе, но отдельно от других групп ингредиентов, используемых для квашения.

Указанное количество ложек специй на каждый кочан является минимальным, и ничего страшного не произойдет, если вы добавите их побольше. Опять же, в этом деле лучше всего ориентироваться на собственный вкус. Ведь именно доля таких специй в капусте существенно влияет на процесс ферментации и помогает образованию молочной кислоты.

**4. Специальные добавки**, применяемые в семье Брэггов (на ваше усмотрение, но мы рекомендуем их добавлять).

Когда мы готовим бессолевую кислую капусту, то к балканским рецептам делаем добавления.

К смеси специй — по 1 столовой ложке приправы из морских водорослей и чесночной пудры на каждый кочан. Морская водоросль добавляет в конечный продукт йод и много питательных веществ морского происхождения.

К сырым овощам — на каждый кочан 2 столовые ложки с горкой или 6 долек резаного чеснока. Чеснок кладется между слоями капусты при ее закладывании.

### ***Посуда и принадлежности***

Предупреждение: никогда не пользуйтесь для квашения капусты алюминиевыми посудой или принадлежностями. Для приготовления ингредиентов вам потребуются ножи, ложки, кастрюли и некоторые другие принадлежности. При образовании молочной кислоты частицы алюминия

переходят в продукты, которые находятся в посуде, в два раза быстрее, чем в обычных условиях, а такая «добавка» к пище очень вредна для организма. Поэтому вообще и категорически не следует пользоваться алюминиевыми кухонными принадлежностями, даже кратковременно.

Используйте для квашения капусты принадлежности из нержавеющей стали.

Лучше всего для квашения подходят глиняные кувшины. Хороша также для этих целей и стеклянная посуда (особенно большие банки). Обычный размер такой посуды 3 — 4 литра. Однако вполне допустимы и более вместительные сосуды (их предпочитают те семьи, которые либо очень любят кислую капусту, либо готовятся праздновать какое-то значительное событие, на котором ожидается много гостей) емкостью в 7 — 10 литров.

Банка или другая емкость, в которой происходит квашение капусты, заполняется не так, как это делается в других случаях. Прежде всего, не следует накладывать исходную смесь ингредиентов доверху: надо оставить примерно 8—10 см, чтобы было место для выхода газов, образующихся в процессе ферментации.

Чтобы удержать положенную в емкость смесь во время ее ферментации, необходимо положить на нее сверху дощечку, размер которой должен быть несколько меньше горлышка емкости, и прижать камнем (гнетом).

**КОНЕЧНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ БУДЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОСУДОЙ И ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ, СЛЕДУЕТ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ОНИ ЧИСТЫЕ И СУХИЕ.**

### **Приготовление**

Тщательно вымыть овощи.

Порубить (порезать) капусту, используя для этого капусторезку (шреддер) или острый нож, изготовленный из нержавеющей стали.

Приготовить остальные ингредиенты так, как это было описано выше.

Плотно уложить в емкость для квашения капусту слоем толщиной 3 — 4 см. Затем положить тонкий слой лука (или других выбранных вами овощей), чтобы общая толщина массы стала примерно равной 5 см. Сверху полить его смесью специй и положить на него порубленный чеснок. Слегка перемешать всю массу пальцами и хорошенько прижать ее.

Далее повторять укладывание таких 5-сантиметровых слоев, полностью соблюдая описанную выше технологию. И так следует делать, пока до верха емкости не останется 8 — 10 см. Затем всю смесь залить чистой холодной водой. У нас на кухне мы для этого пользуемся только дистиллированной водой, предварительно полученной при помощи пара. И вам я также рекомендую, если вы хотите получить максимальный оздоровительный эффект от капусты и отличный вкус, пользоваться для этих целей только дистиллированной водой.

Когда вы будете рубить капусту, оставьте несколько наружных больших листьев целыми и положите их сверху всей массы. Они предохранят верхний слой от окисления во время ферментации. Сверху листьев положите ткань так, чтобы она опускалась по сторонам емкости.

На ткань положите дощечку и прижмите ее так плотно, чтобы жидкость в емкости слегка ее залила. А сверху положите камень подходящих размеров (гнет).

Накройте емкость чистым кухонным полотенцем и оставьте ее в теплой комнате. Дальше вашего участия почти не потребуется. Температура в помещении должна быть от 22 до 27°, в противном случае процесс ферментации не пойдет или пойдет очень вяло и капуста станет мягкой. Если в течение 48 часов после пребывания в теплом помещении смесь не начнет кваситься (признак — пузырьки газа), то можно сказать, что температура там слишком низкая. Чтобы поправить дело, укройте емкость получше (у вас для этого есть старые одеяла) и пододвиньте к ней поближе нагреватель или хотя бы яркую электрическую лампочку.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Может возникнуть и другая крайность: ваша капуста начнет кваситься слишком бурно, и часть жидкости перельется через край емкости. Чтобы у вас меньше было хлопот с ликвидацией последствий, сразу поставьте емкость в какую-нибудь широкую тарелку, где будет собираться вылившийся сок. Но опять же, не берите для этих целей металлических тарелок. Да и вообще, при квашении капусты держите все металлическое от нее подальше.

### **ПЕРИОД ФЕРМЕНТАЦИИ**

Во время квашения капусты периодически, несколько раз в день, контролируйте этот процесс. Со временем вы натренируете свой нос различать степени квашения капусты, которые будут меняться изо дня в день.

Снимайте с поверхности любые пенные образования, которые могут там появиться. Следите за тем, чтобы вся дощечка и гнет удерживали заквашенную массу полностью под

ферментирующей жидкостью. Можно периодически снимать ткань, дощечку и камень, тщательно промывать их и снова класть на место.

В среднем для полного завершения процесса ферментации требуется 7 суток, однако порой он растягивается и на больший срок, иногда до 10 дней. Это зависит, прежде всего, от температуры в помещении, где стоит емкость с исходной массой.

На седьмой день попробуйте, что у вас получилось. Вкус, если все прошло нормально, должен быть традиционный. Если его еще нет, оставьте все еще на день-другой, пока не получится то, что надо.

Затем переложите капусту из емкости для квашения в другие сосуды, которые после этого поставьте в холодильник, где капуста будет «в полной готовности» для употребления и сама по себе, и в комбинациях с самыми разными видами блюд, как холодными, так и горячими. Можно и не перекладывать капусту из первоначальной емкости, но обязательно надо ее закрыть крышкой и поставить в холодное место, а капусту доставать из нее по мере необходимости. Обратите внимание, чтобы капуста находилась *под* соком, а для этого держите ее под гнетом.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Если вы предпочитаете делать кислую капусту только из капусты, то технология остается той же самой, только слои капусты надо брать сразу толщиной около 5 — 5,5 см.

### **БЕССОЛЕВАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА В ЗАКУСКАХ**

В нашей семье мы часто используем бессолевую кислую капусту для приготовления закусок. В них она может либо употребляться одна, либо в сочетании с другими компонентами.

Мы очень любим класть бессолевую кислую капусту в наш традиционный салат. Стандартный салат «по Брэггу» в нашей семье называется «Метла природы», так как он действительно делает кишечник чистым, влажным, наполненным полезными веществами и в меру смазанным. Вы, вероятно, помните, что запор — одна из основных причин аутоинтоксикации, или, другими словами, самоотравления. Большая порция грубых сырых овощей плюс бессолевая кислая капуста очень хорошо помогают организму очиститься от подобных загрязнений. Я полагаю, одного «большого» посещения в день недостаточно для очистки кишечника от фекальной массы. Другими словами, нужно учить себя не задерживать внутри продукты отходов и удалять их в течение нескольких часов после каждой еды. Этого можно достичь, если употреблять салат Брэгга «Новая метла», в котором заметное место занимает бессолевая кислая капуста. После него человеку гораздо легче отрегулировать частоту посещения туалета.

Наш салат «Новая метла» состоит из сырой тертой моркови, сырой тертой свеклы, порубленной сырой листовой капусты и порубленного сырого сельдерея. К этим базовым ингредиентам можно добавить другие сырые овощи, которые вам нравятся, например салат-латук, кресс-салат, эндивий\*, петрушку, авокадо и помидоры.

А сверху на этот салат щедро кладется бессолевая кислая капуста. Возможно, вам не удастся получить более здоровой закуски, чем такой салат.

\* Эндивий — растение рода цикорий. Родина — Египет, Греция, Ливан, Восточная Индия. Высота растения 60 — 150 см. Прикорневые листья, образующие розетку, употребляются в салатах. Широколиственный эндивий носит название скроль.

### **ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ БЕССОЛЕВОЙ КИСЛОЙ КАПУСТЫ ДАЙТЕ ВОЛЮ СВОЕМУ ВООБРАЖЕНИЮ**

Существуют самые разнообразные способы приготовления блюд с бессолевой кислой капустой. В нашей семье мы любим смешивать такую капусту с яблочным уксусом, что придает блюду специфический и приятный вкус.

К холодной кислой капусте можно добавить нарезанные помидоры, чеснок, лук, петрушку, яблоки. Некоторым людям нравятся сочетания кислой капусты с семенами подсолнуха или кунжута.

В качестве горячего блюда в нашей семье мы любим комбинацию бессолевой кислой капусты с такими овощами, как кабачок, помидоры, лук, сельдерей, морковь, свекла. Иногда мы пробуем сочетания с краснокочанной капустой, которая придает блюду совершенно иную цветовую гамму, свежесть и сочетание компонентов с различной текстурой.

Главное здесь — не бояться экспериментировать, и, может быть, вам удастся создать какие-нибудь шедевры здоровой кулинарии. Но можно обойтись и без фантазии, так как бессолевая

кислая капуста, только что взятая из кадушки, и сама по себе очень вкусна и полезна.

## **НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ БЕССОЛЕВУЮ КИСЛУЮ КАПУСТУ**

Не надо забывать, что при употреблении бессолевой кислой капусты мы получаем необходимое нам количество молочной кислоты и очень ценных для работы организма энзимов. Поэтому наибольшую ценность этот продукт представляет в том случае, если он подается на стол прохладным и без температурной обработки.

Однако можно сохранить подавляющее количество ценных веществ в такой капусте и при тепловой обработке, если не перегревать ее во время приготовления пищи. В противном случае мы разрушим и молочную кислоту, и энзимы. Поэтому наблюдайте внимательно за температурой обработки капусты.

*Природа никогда не обманывает нас, это мы сами пытаемся перехитрить и ее и себя.*

*Руссо*

*Каждый человек в этой жизни строит свой собственный храм, имя которому его тело.*

*Генри Дэвид Торо*

## **ВЕГЕТАРИАНСКАЯ И МЯСНАЯ ДИЕТЫ**

За время своей жизни я был сторонником и вегетарианской, и мясной диет. Однако чем больше я путешествовал по миру, тем сильнее убеждался, что за таким делением стоит не столько научная правота одной из них, сколько личные предпочтения людей или какие-то особенности местности, где они живут. Особенно на человека влияет стиль жизни, которого он придерживался в юные годы. Стиль переходит в привычку, а привычки менять в зрелые годы трудно. Когда я приехал на лечение в Швейцарию, чтобы восстановить здоровье, которое потерял в результате употребления девитаминизированной пищи, то был вегетарианцем. Сейчас мои кулинарные воззрения стали более широкими и терпимыми.

Мне бы хотелось, чтобы каждый человек прочитал эту книгу о пользе бессолевой кислой капусты и узнал некоторые рецепты блюд, которые можно приготовить из нее. Из этих рецептов каждый может выбрать те, к которым у него больше лежит душа, а вернее желудок. В любом случае, выбранные блюда будут и вкусными, и полезными для здоровья. Вы, а не ваши прошлые привычки должны стать хозяином вашего тела. А для этого необходимы знания.

Если бы вы могли отмечать на графике, как повышается или понижается ваша энергия в зависимости от того, что вы едите, то результат бы вас сильно удивил. Конечно, в этом деле важную роль играет и общий настрой ваших мыслей. Я стараюсь все время думать только о позитивном: о здоровье, юности, энергии — и стараюсь чувствовать так, словно мне всего 21 год. И может быть, даже большинство молодых приятелей моей дочери Патриции остаются позади старика (только по документам) Брэгга, когда дело доходит до дальних пеших переходов, танцев или каких-то дел, где требуется физическая сила.

Я желаю вам здоровья и счастья; при этом я знаю, несколько важную роль в их достижении играет время, которое мы проводим за едой. Поэтому я надеюсь, что эта небольшая книжка поможет сделать вашу пищу более вкусной и полезной, а ваши дни — более наполненными энергией и здоровьем.

Даже самая длинная жизнь проходит слишком быстро. Я, например, хорошо помню, когда мне было всего 5 лет, и хотя прошло столько лет, для меня те дни словно были вчера. Время летит, мои друзья, поэтому пользуйтесь им с умом. Для этого надо постоянно держать в порядке дом, который всегда с тобой, — собственное тело, а немаловажное значение в этом имеет еда, к которой надо относиться мудро. Я хочу, чтобы вы знали, что здоровая жизнь может быть такой увлекательной, поэтому я стараюсь показать вам путь, следуя которым вы будете иметь крепкое здоровье.

В этой книге вы встретите рецепты, которые можно попробовать осуществить на собственной кухне, но всегда помните: когда готовите, не перегревайте еду!

И не придерживайтесь приводимых здесь рецептов слишком строго: всегда можно добавить в них те приправы, которые вам нравятся. Ведь, наверно, есть блюда, которые удаются вам лучше всего. Всегда можно взять что-то из технологии их приготовления и попробовать в другом сочетании.

## **НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ БЕССОЛЕВОЙ КИСЛОЙ КАПУСТЫ, КОТОРЫЕ ГОТОВЯТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ**

Практически в каждой стране мира люди употребляют в пищу кислую капусту, и почти везде имеются какие-то особенные рецепты ее приготовления, характерные только для населения данной страны. В эту книгу мы отобрали лишь некоторые примеры подобного рода, чтобы познакомить вас с отдельными интересными подходами. Конечно, в первую очередь я вспомнил о таких блюдах, которые готовились на Балканах, и с которыми я познакомился во время моего первого научного путешествия. Расскажу вам и о некоторых рецептах из других стран.

Мне хочется при помощи таких рецептов разбудить ваши творческие кулинарные способности. Более того, приводимые нами примеры подходят как для вегетарианцев, так и для тех людей, которые не отказываются от мяса. Вы ведь знаете, что за сотни лет люди старались отыскать различные приемлемые для себя диеты, и в результате этого образовались приверженцы самых разных направлений в питании. Вместе с тем, как я убедился, практически каждая группа сможет включить блюда из кислой капусты в свой рацион. Для вегетарианцев, однако, надо делать замену: когда в рецепте встречается мясо, его надо менять на коричневый рис, обычные или соевые бобы и тому подобные компоненты. Так, сочетание мятых бобов, к которым затем добавлены оливковое масло, резаный чеснок, приправа из морских водорослей и травы, с бессолевой кислой капустой — очень вкусная штука! Примерно то же самое — и практически с таким же успехом — вы можете делать и с любыми другими видами бобов. Я обычно замачиваю их на ночь перед приготовлением, чтобы сделать время их обработки короче. Попробуйте, все это очень вкусно, разнообразно и полезно.

*Будьте здоровы и счастливы!*

*Поль Брэгг*

*Если бы люди в один прекрасный день смогли отказаться от ненатуральной пищи, это стало бы началом возникновения новой расы, члены которой жили бы долго и не знали болезней.*

*Поль Брэгг*

*Вы можете гордиться, если смогли научиться жить естественной, здоровой жизнью.*

*Патриция Брэгг*

### **ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЧТО-ТО**

#### ***Вкусные и полезные рецепты блюд из бессолевой кислой капусты***

Теперь, когда у вас есть бочка или другая емкость с аппетитной кислой капустой, вы можете готовить из нее самые различные вкусные и полезные блюда. Например, добавьте чайную ложку семян тмина на чашку кислой капусты. Можете подавать смесь холодной или горячей, только не грейте ее в течение длительного времени, так как это убьет все ценные ферменты.

Попробуйте добавить к капусте нарезанные кусочками не очищенные от кожуры яблоки. Это блюдо также можно нагревать, однако до такой степени, чтобы яблоки оставались достаточно твердыми.

Попробуйте нагреть кислую капусту с некоторыми другими овощами: порубленным на кусочки сельдереем, натертой морковью или даже со свежей порубленной капустой. Красная капуста придает блюду новый вид и цветовой контраст.

Конечно, бессолевая кислая капуста может служить отличным дополнением практически к любым продуктам питания.

Не следует пренебрегать или недооценивать и полезнейших свойств сока, образующегося при квашении капусты. Это также богатейший источник молочной кислоты.

Если вы решительно и полностью откажитесь от употребления соли в своем питании, то бессолевая кислая капуста будет для вас очень вкусна и освежающа. Правда, некоторым членам вашей семьи, которые привыкли солить даже ананасы, она может показаться пресной. Чтобы поправить такое ощущение, добавляйте в их тарелки больше различных приправ из трав или морских продуктов.

И еще раз помните, что для приготовления кислой капусты соли совершенно не нужно.

### **САЛАТЫ С ЯРКО ВЫРАЖЕННЫМ СПЕЦИФИЧЕСКИМ ВКУСОМ КИСЛОЙ КАПУСТЫ**

***Салат здоровья Брэгга «Новая метла» с лактобактериями***

*Сок одного апельсина, 1 тертая морковь, 1 тертая свекла, 1 чашка рубленого сельдерея, 1 чашка рубленой листовой капусты, 1 чашка рубленой краснокочанной капусты, 1 нарезанный кубиками зеленый перец, 0,5 нарезанного кубиками красного перца, 1 нарезанный кубиками огурец, 3 помидора, нарезанных кубиками, мелко порубленный эндивий, шнитт-лук, китайская петрушка, 1 нарезанный дольками авокадо, 1 головка салата-латука, майонез, 5 нарезанных луковицы, 0,5 чашки нарезанных артишоков, 2 столовые ложки кедровых орехов, 0,5 чашки молодых побегов люцерны\*, 0,5 чашки свежего зеленого гороха, 2 чашки бессолевой кислой капусты, листья сельдерея, мелко порубленная петрушка, приправы (травы, укроп, оливковое или другое нерафинированное масло, яблочный уксус, чесночный порошок, приправа из морских водорослей).*

Натереть свеклу и морковь, мелко порезать остальные компоненты и все смешать. Побрызгать на получившуюся смесь соком апельсина и снова перемешать ее. Поставить блюдо в холодильник до подачи на стол. Непосредственно перед употреблением добавить слой кислой капусты, помидоров и авокадо.

*Приправа к салату Брэгга:* смешайте ингредиенты для приправы и добавьте в салат. Добавьте майонез и, по желанию, сыр рокфор или овечий. На 4 — 6 порций.

### ***Кисло-капустная приправа для картофельного салата по-голландски***

*0,5 чашки сока кислой капусты, 0,5 чашки майонеза домашнего приготовления, 0,5 столовой ложки приправы из морских водорослей, чеснок, травы для приправ.*

Попробуйте кисло-капустную приправу для картофельного салата. Смешайте сок кислой капусты с майонезом домашнего приготовления, добавками, чесноком и морскими водорослями. Взбейте полученную смесь до жидкого состояния и поставьте в холодильник. За несколько минут до еды добавьте приправу в картофельный салат и аккуратно перемешайте. Украсьте блюдо резаной петрушкой и кресс-салатом.

### ***Кислая капуста с ананасом***

*900 г свежеприготовленной кислой капусты, 5 чашек ананасового сока без сахара, спелый ананас весом 700—900 г.*

Отжать капусту. Затем тщательно ее промыть под струей воды и положить отмокать на 10 — 20 минут в кастрюлю с холодной водой. Отжать капусту руками, стараясь как можно сильнее удалить из нее жидкость.

Смешать кислую капусту и ананасовый сок в большой 3 — 4-литровой кастрюле. Поставить кастрюлю на огонь, кипятить, помешивая, и не давать слипаться отдельным капустным «стружкам», отделяя их вилкой друг от друга. Убавить огонь до минимума, плотно накрыть кастрюлю крышкой и кипятить смесь на медленном огне полтора — два часа (пока капуста практически не освободится от жидкости).

Срезать верхушку ананаса и отложить ее в сторону. Тщательно выбрать внутренность ананаса, удалить деревянистую сердцевину (кочерыжку). У вас получится сосуд из ананаса. Разрезать вынутую мякоть на небольшие кубики.

Положить кубики ананаса в сваренную кислую капусту, и поварить смесь еще минуту-другую. Перелить содержимое кастрюли в большую миску через сито. Когда блюдо остынет, налить капустно-ананасовую смесь в ананасовый сосуд и закрыть его сверху верхушкой. Поставить ананас на стол.

*Примечание.* В Германии это блюдо традиционно подается к жареной птице.

### ***Капустно-ананасовый салат по-гавайски***

*2 чашки отжатой кислой капусты, 0,5 чашки сливок, 0,5 чашки меда, 0,5 чашки молодых поджаренных орехов пекан\* или миндаля, 1 банка (600 г) ананасовой мякоти, 0,25 чашки золотого изюма без косточек (изюм «султан»), салат-латук.*

Смешать вместе кислую капусту, ананас, сливки, мед изюм. Охладить смесь в течение нескольких часов.

Перед тем как подавать на стол, добавить в нее орехи, оставив какую-то их часть для украшения блюда. Уложить салат на блюдо, устланное латуком. Посыпать его оставшимися орехами. Получается около 1 литра смеси.

\* Орехи пекан — плоды дерева пекан, достигающего в высоту 50 м. Семена содержат 70% масла. Выращивают на Кавказе, на Украине, Средней Азии и других растительных зонах с

подходящим климатом.

### ***Заливное***

Заливное из свежих овощей — это прекрасный освежающий салат, пригодный для любого случая. Приготовьте его на основе сока кислой капусты, который придает заливному очень специфический вкус.

*3 чашки томатного сока, 1 порезанная небольшая луковица, 1 небольшой лавровый лист, 1 чашка сока кислой капусты, по 0,5 чашки нарезанных кубиками моркови, сельдерея, зеленого перца, 1 стебель сельдерея, 2 дольки лимона, 1 столовая ложка приправы из морских водорослей, желатин, зелень салата.*

Смешать томатный сок, сельдерей, лук, лимон, лавровый лист, добавки. Кипятить смесь на медленном огне, не закрывая крышкой, в течение 10 минут. Процедить.

Пока смесь будет кипеть, добавить в сок кислой капусты желатин, чтобы сделать его более мягким; мешать полученную горячую смесь до тех пор, пока желатин не растворится. Охладить смесь до консистенции невзбитого яичного белка, затем добавить ее к приготовленным овощам. Разлить полученную смесь либо по отдельным формочкам, либо в большую форму емкостью около 1 л. Охладить желе до затвердения. Перед употреблением можно переложить смесь из общей формы на отдельные листья салата. Добавить майонез или сливки. На 6 — 8 порций.

### ***Шинкованная зеленая свежая капуста в сочетании с кислой капустой***

*2 чашки хрустящей свежей, порубленной капусты, 1 чашка бессолевой кислой капусты, 0,5 чашки рубленой петрушки, 0,3 чашки репчатого тонко порезанного лука, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки нерафинированного растительного масла или майонеза, морские водоросли, смесь различных трав для приправы, чеснок.*

Подготовить капусту, петрушку и луковицы, перемешать. Добавить в смесь мед, уксус, масло или майонез, и опять все хорошо перемешать. Перед употреблением охладить. По желанию можно добавить в блюдо порубленные кресс-салат и сельдерей, тертую сырую свеклу или тертую сырую морковь. Вы можете делать различные комбинации и, в конце концов, отыщите вариант, который устроит вас в большей степени.

### ***Кислая капуста и яблочное сотэ***

Простой в приготовлении, но отличный гарнир к любым запеканкам или блюдам из птицы.

*3,25 чашки отжатой бессолевой кислой капусты, 2 столовые ложки желе из красной смородины, 3 чашки мелко порезанных зеленых яблок, 0,25 чашки меда или сахара-сырца\*, 0,25 чашки сливочного масла или нерафинированного растительного масла.*

Смешать кислую капусту, яблоки, мед, желе и приправы. Положить смесь в тяжелую кастрюлю с длинной ручкой, смазанную маслом. Варить, постоянно помешивая, эту массу на среднем огне до тех пор, пока (примерно 15 минут) она не примет слегка коричневый цвет. Подавать как закуску. На 6—8 порций.

\* Сахар — сырец — продукт, получаемый после первичной очистки и сгущения сахарной массы из свекловицы или сахарного тростника. Он желтоватого цвета с особым запахом и вкусом. Для справки: сахар — рафинад получается из сахара-сырца, пройдя еще три очистки и пробелку.

### ***Кислая капуста с мороженым***

Кислая капуста с мороженым?! Вы, вероятно, шутите? Однако вкус этого блюда легкий, с лимонным оттенком, освежающий и приятный.

*2 столовые ложки аррорута\*, 0,25 чашки тертой лимонной кожуры (примерно с 6 лимонов среднего размера), 1 литр густых сливок, 0,5 чашки меда или сахара-сырца, 1,5 чашки молока, 2 яйца (белок отделен от желтка), по 0,5 чашки лимонного сока и сока кислой капусты.*

В кастрюле смешать в молоке аррорут, мед и кожуру лимона. Варить смесь на среднем огне, постоянно помешивая до тех пор, пока она не загустеет, затем прокипятить ее в течение 1 минуты. Снять кастрюлю с огня. Взбить желтки яиц в большой чашке. Аккуратно добавить взбитые желтки в молочную смесь. Охладить. Смешать лимонный и капустный соки. Взбить белки яиц до густого состояния, но не слишком. Добавить их вместе со сливками в молочную смесь. Залить смесь в поддоны для охлаждения жидкостей в холодильнике, охладить до появления на поддонах кристаллов льда. Выложить смесь из поддонов в большую миску и хорошенько ее взбить. Снова

заполнить ею поддоны и заморозить до твердого состояния. Перед подачей на стол дать смеси немного (в течение 30 минут) оттаять. Получается около 2 литров.

\* Аррорут — крахмал, получаемый из корневищ, клубней и плодов тропических растений (маранты, маниока, бананов и др.). По питательным свойствам близок к картофельному крахмалу.

### ***Пикантный соус для барбекю***

*0,3 чашки рубленой луковицы, 1,5 чашки соуса чили, 1 столовая ложка сухой горчицы, чеснок и приправа из морских водорослей по вкусу, 0,25 чашки нерафинированного растительного масла, 3 столовые ложки меда или сахара-сырца, 2 столовые ложки аминокислот\*, 0,5 чашки сока кислой капусты.*

В небольшой сковороде обжарить лук, чтобы он стал мягким, но не доводить его до коричневого цвета. Добавить в него остальные ингредиенты и кипятить 10 минут. Добавить соус к другим блюдам. Получается около 2 чашек.

\* Аминокислоты играют важную роль в азотистом обмене (например, связывают токсичный для организма человека аммиак), при биосинтезе гормонов, витаминов, служат мономерными звеньями, из которых построены все белки. Но человек и животные не способны к образованию незаменимых аминокислот, получаемых с пищей. Освоен и промышленный синтез аминокислот, используемых для обогащения пищи. Среди них глутаминовая кислота (глутамат натрия), фолиевая кислота и др. В отношении приведенного рецепта: можно добавить 2 ст. л. глутамата натрия. Это пищевая добавка сейчас свободно продается вместе со специями даже на рынках. К тому же она придаст любой пище очень аппетитный вкус.

## **ПИКАНТНЫЕ СУПЫ С ПРИВКУСОМ МАРИНАДА**

### ***Венгерский суп из кислой капусты***

*500 г бессолевой кислой капусты, 1 нарезанная луковица, 60 г белой пшеничной муки, приправа из морских водорослей, 1 чашка бульона, 30 г сафлорового масла, 1 чайная ложка паприки, 300 г сливок.*

Кипятить на медленном огне кислую капусту в одном литре воды и бульона в течение 30 минут. Поджарить лук в масле до прозрачного состояния. Всыпать муку и варить 1 минуту. Добавить паприку и приправу, хорошо перемешать их с мукой. Добавить бульон, в котором кипятилась капуста, помешивая все время. Добавить кислую капусту. Кипятить на медленном огне 10 минут.

### ***Капустный суп по-латвийски***

*(Вегетарианцы вместо мяса могут использовать чечевицу, коричневый рис и тому подобные заменители.)*

*1,5 кг мяса (грудинка), 3 литра воды, 1 большая порезанная луковица, 2 чашки (450 г) порезанной бессолевой кислой капусты, 0,25 чашки (70 г) ячменя, 0,5 чайной ложки приправы из морских водорослей, 0,25 сливок, 2 порезанных помидора, 2 порезанных на дольки яблока, без кожуры и сердцевин.*

Положить мясо в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения, через какое-то время воду слить, а затем вновь залить кипятком. Довести мясо до кипения и добавить лук, кислую капусту и вымытый ячмень; варить около 2 часов, затем добавить приправу из водорослей и сливки. По желанию можно добавить помидоры и яблоки и варить их в течение 30 минут перед подачей блюда на стол. Можно обойтись без сливок или ячменя. Вместо мяса можно воспользоваться его вегетарианскими заменителями; в этом случае следует добавлять больше приправы из водорослей. На 6 порций.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### ***Ножка цыпленка с кислой капустой***

*5 чашек бессолевой кислой капусты, 1 упаковка (100 г) сухого и раздавленного душистого перца, 0,25 столовой ложки паприки, приправа из морских водорослей, 0,25 чашки яблочного уксуса, 2 столовые ложки аррорута, 12 ножек цыплят с бедрышками, 2 порезанных зеленых перца средних размеров, 2 порезанных луковицы средних размеров, различные травы для приправ, чеснок, 0,5 чашки сливочного или сафлорового масла, 0,5 чашки меда, 0,25 чашки воды.*

Отжать капусту, но сок не выливать, сохранить. Перемешать ее с зеленым перцем, душистым перцем, половинкой репчатого лука, паприкой, водорослями. Охладить, перед тем как подавать на стол.

Обжарить оставшийся лук и чеснок в масле до золотистого цвета. Добавить по вкусу уксус, мед, водоросли и оставшийся сок кислой капусты. Помешивать содержимое до тех пор, пока мед не растворится, затем довести до кипения на среднем огне. Обработать аррорут, добавив в него немного воды, в блендере, затем добавить аррорут в смесь специй. Кипятить еще 1 минуту, постоянно помешивая. Снять кастрюлю с огня.

Положить ножки цыплят на гриль так, чтобы они были на расстоянии 20 — 25 см от источника тепла, и готовить их в течение 10 минут. Помазать соусом и еще жарить их на гриле 10 минут. Перевернуть ножки и снова на 10 минут оставить жариться (или пока они не будут готовы), постоянно смазывая их соусом. Подавать к столу с кислой капустой. На 8 порций.

### ***Кислая капуста с помидорами***

*0,5 чашки порезанного дольками лука, 2 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 1 столовая ложка соевой или пшеничной муки, 4 чашки бессолевой кислой капусты, 1,5 чашки томатного сока, 2 лавровых листа, чеснок, травы и приправы по вкусу.*

Попробуйте очень аппетитную кислую капусту с томатами. Поджарить полчашки нарезанного дольками лука в двух столовых ложках масла, чтобы он стал золотистым. Добавить к нему муку, кислую капусту, томатный сок, лавровые листья, одну чайную ложку приправы из морских водорослей. Кипятить на медленном огне в течение 15 минут. Вынуть лавровые листья и добавить одну столовую ложку меда. На 4 порции.

### ***Кислая капуста по-немецки***

*900 г бессолевой кислой капусты, 1 резаная луковица, 10 ягод можжевельника, 1 тертая картофелина, 100 г несоленого масла, 450 г мясного бульона, приправы, чеснок, травы по вкусу.*

Слегка обжарить лук в масле. Добавить кислую капусту и ягоды можжевельника. Влить бульон и кипятить около 30 минут. За 15 минут перед тем, как подавать на стол, добавить картофель.

### ***Гуляш с кислой капустой по-немецки***

*450 г телятины, 50 г сафлорового масла, 2 луковицы, 200 г помидоров, 250 г сливок, 0,25 столовой ложки паприки, 2 чашки бессолевой кислой капусты, приправы, чеснок, травы по вкусу.*

Разрезать мясо на небольшие кусочки. Порезать луковицу дольками и поджарить ее в сафлоровом масле до коричневого цвета. Очистить помидоры от кожицы, разрезать каждый из них на четыре части и добавить к мясу вместе с приправой из морских водорослей, чесноком и паприкой. Залить водой, накрыть крышкой и кипятить на медленном огне в течение 1,5 часа. Добавить сливки и кипятить еще 3 — 4 минуты. Полить соусом мясо, снова подогреть его и подавать к столу вместе с кислой капустой.

### ***Фаршированный перец с кислой капустой по-испански***

*3 зеленых перца средних размеров, 0,5 чашки бессолевой кислой капусты, 1 луковица, тонко нарезанная кружочками, 0,5 чашки черствого хлеба из цельной пшеницы, 0,5 чашки крошек хлеба из цельной пшеницы, 0,5 столовой ложки паприки, приправы, чеснок, травы по вкусу.*

Отрезать черенок каждого перца и вынуть из него перегородки и семена, затем опустить перец на 5 минут в кипящую воду. Перемешать остальные ингредиенты и заполнить их смесью перца. Положить перец в кастрюлю, смазанную маслом, обсыпать его крошками хлеба и налить воду или бульон слоем в 1,5 см. Поставить кастрюлю в печь на 30 минут. Подавать на стол в горячем виде. На 3 порции.

### ***Кислая капуста с абрикосами***

*1 кг бессолевой кислой капусты, 0,5 чашки бульона, 2 столовые ложки несоленого масла или сафлорового масла, 1,5 чайные ложки маковых зерен, 2 столовые ложки меда, 1 чашка сухих абрикосов, нарезанных кубиками.*

Смешать все ингредиенты, кроме кислой капусты, в большой кастрюле с длинной ручкой. Кипятить на медленном огне 30 — 40 минут. За 5 минут до окончания добавить кислую капусту. Подавать на стол в горячем виде.

## **Бигус**

*(Тушеная кислая капуста по-польски)*

700 г бессолевой кислой капусты, 1 нарезанная дольками луковица, 30 г соевой муки, 30 г несоленого масла, приправа из морских водорослей, 450 г вареного мяса (не баранины) или птицы, 600 г бульона, паприка, травы по вкусу.

Кипятить кислую капусту в бульоне на медленном огне около 30 минут. Обжарить лук в масле, добавить к нему соевой муки и еще жарить 1 минуту. Порезать кислую капусту и добавить к ней луковую смесь. Порезать мясо на небольшие кусочки. В кастрюлю с бульоном положить мясо и кислую капусту, добавить туда приправу из морских водорослей и трав и хорошо перемешать. Варить, накрыв крышкой, в духовке на медленном огне в течение 1 часа.

## **Куропатка с кислой капустой**

3 крупные молодые куропатки, 1 чайная ложка приправы из морских водорослей, различные травы и чеснок по вкусу, 3 столовые ложки несоленого масла, 1 размятая ягода можжевельника, 3 моркови среднего размера, порезанные на 4 части, 2 столовые ложки горячей воды (может быть больше), от 1 до 2 столовых ложек муки, если потребуется, 1 столовая ложка холодной воды, если потребуется, 0,5 чашки сливок, 1,5 чашки бессолевой кислой капусты, 6 небольших луковиц.

Почистить куропаток. Смазать приправой из морских водорослей и трав внутреннюю и внешнюю части птиц. Растопить масло в тяжелой металлической кастрюле и тушить птиц в масле, постоянно поворачивая их, чтобы они стали коричневого цвета со всех сторон. Положить в каждую птицу размятую ягоду можжевельника, морковь и луковицу. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на очень медленном огне, пока куропатки не станут мягкими. Брызгать время от времени на птицу горячей водой. Для приготовления соуса использовать выделяющийся сок. Добавить в пшеничную муку холодной воды, чтобы получить тесто, положить тесто в кастрюлю в выделяющийся из птиц сок, добавить сливки. Для вкуса можно добавить приправы из морских водорослей, чеснока и трав. Пусть блюдо закипит и загустеет. Разрезать куропаток пополам и положить на большую горячую тарелку. Соус подавать в специальной соуснице. Кислую капусту варить в небольшом количестве воды, добавив в нее сливочное масло, около 30 минут, закрыв кастрюлю крышкой, пока капуста не станет мягкой, а жидкость не выкипит. Подавать блюдо на стол в закрытой крышкой посуде. К нему подайте картофельное пюре или целый вареный картофель без кожуры. На 6 порций.

## **Запеканка Патриции**

0,5 чашки нерафинированного растительного масла, 1 чашка нарезанного сельдерея, 1 чашка нарезанных луковиц, 1 чашка тертой моркови, 1 чашка нарезанного перца, 1 столовая ложка приправы из морских водорослей, различные травы и чеснок по вкусу, 4 чашки бессолевой кислой капусты, пармезанский сыр, 0,5 чашки нарезанного кубиками пряного перца.

Смешать все ингредиенты, кроме капусты, и тушить эту смесь в масле на медленном огне до состояния полуготовности. В половину смеси добавить кислую капусту и положить все в кастрюлю. Сверху положить оставшуюся половину смеси, а затем резаные помидоры и тертый пармезанский сыр. Готовить в кастрюле без крышки 25 минут в духовке, предварительно нагретой до температуры 120°. На 6 персон.

## **Кислая капуста с грибами**

450 г бессолевой кислой капусты, 30 г сухих грибов, 150 г сливок.

Отварить грибы в небольшом количестве воды. Грибы отжать от воды. Оставить 4 столовые ложки отвара. Грибы порезать и смешать с кислой капустой. Добавить к смеси сливки и отвар и жарить на медленном огне в течение 20 минут.

## **Жареный гусь с кислой капустой по-чешки**

*(Гусь должен быть весом от 4 до 5 кг)*

*Ингредиенты для начинки:*

1 столовая ложка нерафинированного растительного масла, 1 большая нарезанная луковица, 900 г бессолевой кислой капусты, 0,5 чайной ложки зерен тмина (по желанию), 1 чайная ложка приправы из морских водорослей, различные травы и чеснок по вкусу, 0,5 чайной ложки приправы

для птицы, 1 большая картофелина (150—180 г), 0,5 чашки чистой воды.

Вымыть и разделать гуся. Смазать его внутреннюю часть приправой из морских водорослей. Удалить из гуся весь жир и нагреть 1 столовую ложку жира на сковородке. Обжарить в масле луковицу до легкого золотисто-коричневого цвета. Хорошо отжать кислую капусту, добавить ее в лук. Если хотите, можете добавить туда же травы, укроп и тому подобные пряности. Довести смесь до кипения. Добавить в капусту тертый картофель и варить смесь до тех пор, пока она не загустеет. Если необходимо, добавлять регулярно воду, но следить, чтобы смесь не была слишком жидкой. Нафаршировать приготовленной начинкой гуся, затем разрез, через который вы его начиняли, зажать скобами или просто зашить.

**Способ обжаривания.** Зажарить гуся в горячей печи (температура 230°). Прежде чем добавлять воду, проткнуть шкурку гуся в нескольких местах, чтобы при приготовлении из него вытопился жир. Через 10 минут удалить жир со сковородки, перевернуть гуся, снова проколоть кожу в нескольких местах и повторить оставшиеся процедуры. Шкурка гуся начнет приобретать коричневый цвет. После удаления жира добавить в сковородку немного воды (она должна быть холодной) и залить гуся по грудку, в этом случае гусь приобретает хрустящую корочку. Верхнюю часть гуся поливать каждые 8—10 минут водой. Время от времени гуся переворачивать, чтобы он обжаривался равномерно. Сок, выливающийся при приготовлении гуся, не загустевает. Можно добавить в него муку, тогда получатся клецки, которые укладываются затем вокруг гуся. Но их надо чем-то накрыть до подачи на стол, так как они вкусны только в горячем виде. Во всех странах Центральной Европы гуся режут не вдоль грудки, а поперек, полосками по 3 — 4 см. Если вы готовили птицу правильно, то ее шкурка будет коричневой и хрустящей. На 8 порций.

### ***Что полезно для гуся, так это начинка из кислой капусты***

Если даже гусь не приносит нам, как в сказке, золотые яйца, он все равно может украсить праздник своей золотистой корочкой. Особенно если к нему добавить следующие ингредиенты:

*1 большая нарезанная луковица, 6,5 чашек отжатой бессолевой кислой капусты, 1,5 чашки тертого картофеля (2 картофелины среднего размера), 1 столовая ложка сливочного или соевого масла, 1 яблоко среднего размера без кожуры, нарезанного дольками, 1 тертая небольшая морковь, 2 чайные ложки тмина, приправа для птицы по вкусу, гусь на 5 — 5,5 кг.*

Готовить, как в предыдущем рецепте.

### ***Кислая капуста в картофелинах***

Хрустящая кислая капуста и лук вместе со слегка обжаренным картофелем — это очень вкусно.

*8 обжаренных картофелин среднего размера, 1 порезанная луковица, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 2,5 чашки отжатой бессолевой кислой капусты, паприка и приправа из морских водорослей по вкусу.*

Обжарить картофель в достаточно горячей духовке (145°) в течение 1 часа или до тех пор, пока он не станет мягким. За это время обжарить луковицу в масле (2 минуты). Добавить к луку кислую капусту и еще жарить в течение 5 минут. Отрезать у каждой картофелины верхнюю часть и извлечь из картофелины часть мякоти. Эту картофельную мякоть помять и перемешать с капустной смесью. Снова положить мятую картошку в углубления в картофелинах. Сверху добавить тертый сыр, паприку и приправу из морских водорослей. Положить картофелины в печь (145°) на 10 минут. На 8 порций.

### ***Голубцы по-венгерски с кислой капустой***

*700 г мяса, 0,25 чашки сырого коричневого риса, 2 столовые ложки паприки, 1 чайная ложка приправы из морских водорослей и трав, 1 чашка бессолевой кислой капусты, кочан капусты весом в 1,3—1,4 кг, 1 банка целых помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 большие тонко порезанные луковицы, 1 чайная ложка нерафинированного растительного масла, 5 чайных ложек муки из пшеницы.*

Тщательно смешать в миске мясо, рис, паприку (1 столовая ложка), приправы из морских водорослей и трав и сок кислой капусты. Оставить смесь на некоторое время. В большом (на 5,5 — 6 литров) чайнике (воды 1 литр) обработать паром 12 — 16 больших внешних капустных листьев, чтобы они стали мягкими. После этого листья из воды вытащить, но саму воду сохранить. Порезать оставшуюся часть капусты. В воду, сохраненную после обработки листьев, добавить нарезанную капусту, лук, чеснок, помидоры, отжатую кислую капусту, 1 столовую ложку

паприки. Варить все на медленном огне до тех пор, пока смесь хорошо не прогреется и не покроется конденсированной влагой.

Разделить подготовленное мясо на одинаковые порции по количеству капустных листьев и положить каждую порцию на капустный лист. Аккуратно сверните каждый лист «конвертиком». Чтобы «письмо» не разворачивалось, можно края листа заколоть зубочистками. Положить «конверты» в кастрюлю сверху на подготовленную смесь, накрыть крышкой и оставить тушиться на 2 часа. Регулярно время от времени помешивать содержимое.

Поджарить муку в масле. Из кастрюли взять немного вытекающего сока и добавить его к муке. Эту подливу залить в кастрюлю и хорошо перемешать. Готовить еще 10 минут. Подавать на стол. На 6 порций.

### ***Тушеные капустные голубцы в томатном соусе***

*450 г мяса, 1 порезанная небольшая луковица, 1 яйцо, 1 чашка вареного коричневого риса, 0,5 чашки бессолевой кислой капусты, 0,5 чайной ложки тмина, 1 чайная ложка приправы из морских водорослей, 12 больших капустных листьев, обваренных кипятком, 2 банки (по 250 г каждая) томатного соуса, 0,25 чашки чистой воды.*

Смешать тщательно мясо, кислую капусту, репчатый лук, яйцо, коричневый рис, приправы из морских водорослей и трав. Удалить из каждого капустного листа толстую часть основания (стебля). Разделить мясо на 12 порций, каждую из которых положить на капустный лист. Завернуть ровно мясо в лист, края можно закрепить деревянными заколками. Слегка обжарить получившиеся «конверты» в масле. Добавить томатного соуса и воды. Накрыть кастрюлю крышкой и варить содержимое в достаточно горячей печи (около 160°) в течение 40 минут или пока капуста не станет мягкой. На 4 порции.

*Вариант.* Можно положить под каждый «конверт» слой кислой капусты.

### ***Вареная грудинка с кислой капустой***

*1,5 кг мяса (грудинки), 4 чашки бессолевой кислой капусты, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка тмина, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 натертая большая сырая картофелина.*

Смешать кислую капусту, картофель, мед и тмин. Половину смеси положить в 4-литровую кастрюлю. Сверху положить мясо, а потом оставшуюся часть капустной смеси. Если кислая капуста суховата, добавить 0,5 чашки воды. Накрыть кастрюлю крышкой и довести ее содержимое до кипения. Затем убавить огонь и тушить в течение 3,5 часа до тех пор, пока мясо не станет очень нежным. Развести муку в холодной воде до тестообразного состояния и положить ее в кастрюлю. На медленном огне варите смесь еще 5 минут. Подавать мясо на большой тарелке, а кислую капусту в отдельной мисочке. На 8 порций.

## **ПОПРОБУЙТЕ ТАКИЕ БУТЕРБРОДЫ!**

### ***Ржаной хлеб***

Человек может жить, питаясь только ржаным хлебом и кислой капустой. Что может сравниться по вкусу с хлебом домашнего приготовления? Ржаной хлеб, приготовленный дома, имеет очень специфический тонкий вкус и особенно хорошо подходит для бутербродов.

*1,25 чашки кипящей воды, приправа из морских водорослей, 1 упаковка сухих дрожжей, 0,5 чашки теплой воды (40—45 °C), 3,5 чашки просеянной муки из целых зерен пшеницы, 1 яйцо, слегка взбитое, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки масла или сафлорового масла, 4 чашки просеянной ржаной муки тонкого помола, 2 чашки отжатой и порезанной бессолевой кислой капусты.*

Налить в большую чашку кипящую воду, добавить в нее мед, приправу из морских водорослей и масло и мешать содержимое до тех пор, пока масло не растает. Добавить в теплую воду дрожжи и размешивать их до тех пор, пока они не растворятся. Вылить воду с дрожжами в содержимое чашки. Добавить туда же ржаную муку, взбить все до однородной консистенции. Добавить туда пшеничную муку и кислую капусту. Положить густую тестообразную массу на разделочную доску и размять ее в течение 10 минут или пока она не станет однородной и эластичной. Обмазать тесто маслом со всех сторон, накрыть, поставить примерно на 45 минут в теплое место, чтобы оно поднялось и вдвое увеличилось в размерах. Прижать тесто, а затем разделить его на две половины. Придать тесту форму хлеба (размеры: примерно 28 см x 14 см x 8 см). Смазать заготовки маслом, положить их в форму, накрыть ее крышкой и дать в течение 50 минут подняться. Смазать яйцом и

поставить запекаться в печь или духовку, нагретую до 200° (горячую), на 30—35 минут. Остудить. Получается две буханки.

## **БУТЕРБРОДЫ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ**

### ***Капустные пирожные геркулеса и других героев античности***

Герои нравятся всем. И все хотят знать мельчайшие подробности их жизни, в том числе, конечно, чем они питались, чтобы с легкостью совершать свои многочисленные подвиги. В преданиях об этих героях нередко говорится, что часто их пищей был хлеб с разными добавками (теперь это называется бутербродами), и одной из самых полезных из них считалась кислая капуста. И нам можно время от времени становиться героями, хотя бы в выборе нашей еды.

### ***Бутерброд «Здоровье»***

*2 чашки отжатой бессолевой кислой капусты, 16 ломтиков ржаного хлеба, 450 г вареного веджебургера\* (те, кто не является вегетарианцами, могут вместо веджебургера использовать мясо), 0,5 чайной ложки тмина или укропа, 0,25 чайной ложки чесночного порошка, 0,5 чашки русской приправы, 450 г порезанного швейцарского сыра, растопленное несоленое сливочное или соевое масло.*

Перемешать кислую капусту с тмином и чесночным порошком, дать этой смеси постоять какое-то время. На хлеб намазать приправу. На 8 нижних ломтиков положить нарезанные дольками веджебургеры, кислую капусту, сыр, сверху каждый бутерброд прижать вторым ломтиком хлеба. Смазать бутерброды с обеих сторон растопленным маслом. Поджарить их в тостере, чтобы сыр расплавился.

\* Веджебургер — овощной гамбургер или соевое мясо.

### ***Бутерброд двух итальянских героев***

*Круглая лепешка диаметром 20 см из ржаной муки, 2 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты, 0,5 чайной ложки приправы из морских водорослей, 200 г порезанной отварной индейки, цыпленка, говядины или молодой баранины, 350 г натертого сыра моцарелла, 0,5 г чашки (85 г) томатного соуса, 1,5 чайные ложки орегано\*, травы для приправ, 150 г ассорти из разнообразных сортов сыра, нарезанных дольками.*

Разрезать лепешку на 4 горизонтальных слоя. Посыпать эти слои половиной количества сыра. Смешать кислую капусту, томатный соус и приправы. На каждую хлебную основу положить четвертую часть капустной смеси, отварной индейки, цыпленка, говядины или молодой баранины, ассорти из различных сортов сыра, покрошить сверху оставшимся тертым сыром. Сложить по два слоя вместе столбиком и завернуть их в фольгу. Греть бутерброды в горячей духовке (200°) в течение 35 минут. Затем развернуть фольгу и оставить бутерброды в печи еще на 10 минут до тех пор, пока сыр не станет немного коричневым. Разрезать на кусочки и подавать к столу. На 8 порций.

\* Орегано — разновидность мяты.

### ***Бутерброд рыцарей Круглого стола***

*4 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты, 1 огурец средних размеров, очищенный и нарезанный тонкими дольками, сливочное или соевое масло, салат-латук, 4 дольки швейцарского сыра, русская подлива, 0,25 чашки порезанной петрушки, приправа из морских водорослей, круглая лепешка из ржаной муки диаметром 20 см, 350 г порезанной отварной индейки, цыпленка или другого мяса, 1 упаковка сухого пряного перца.*

Перемешать кислую капусту, петрушку и подливу; смесь охладить.

Разрезать лепешку на 6 горизонтальных слоев. Смазать тонким слоем масла каждый слой. Каждый бутерброд состоит из трех таких слоев, поэтому из одной лепешки готовится два бутерброда. На первый слой лепешки положить салат-латук, часть капустной смеси, часть мяса. Положить второй слой лепешки, на него снова салат-латук, оставшуюся капусту, огурец и душистый перец. Сверху положить третий слой лепешки. Охладить 2 — 3 часа перед тем, как подавать на стол. Получается 2 больших бутерброда, всего на 12 порций.

### ***Бутерброды китайских героев***

*250 г стручковой фасоли, свежей или замороженной, 1 чашка (150 г) чилима (водяной орех),*

порезанного кусочками, сушеного, 400 г отварного цыпленка, порезанного ломтиками, аминокислоты (соевый соус), 4 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты, 1 чашка майонеза «Здоровье», 6 ломтиков белого хлеба или батон длиной 15 см, разрезанный вдоль на две половины.

Стручковую фасоль бросить в кипящую воду и кипятить в течение 1 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать воде полностью стечь. Перемешать фасоль с кислой капустой, чилимом, майонезом (0,75 от общего количества), охладить. Окунуть кусочки цыпленка в соевый соус. Смазать все ломтики хлеба (половинки батона) оставшимся майонезом. Уложить на каждый ломтик хлеба (или на половину батона) смесь с капустой и ломтики цыпленка. Получается 6 сэндвичей.

### ***Тройной дэйкер - «Веселый голландец»***

3 упаковки (по 30 г каждая) сырного крема, 18 ломтиков средней толщины воздушного, мягкого белого хлеба, 2 столовые ложки мелко порубленного зеленого лука-резанца, 2 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты; сливочное масло или нерафинированное овощное масло, 6 ломтиков отварного цыпленка или индейки.

Смешать 30 г сырного крема с 1 столовой ложкой лука, добавить капусту и охладить. Смешать оставшиеся 60 г сырного крема с 1 столовой ложкой лука. Для каждого бутерброда используйте 3 ломтика хлеба. На первый ломтик положите 0,3 смеси с бессолевой капустой, накройте вторым ломтиком. На второй ломтик сверху выложите 2 столовые ложки смеси сырного крема и лука, добавьте несколько ломтиков цыпленка или индейки. Третий кусочек хлеба смажьте сливочным маслом с двух сторон или пропитайте растительным маслом и накройте им бутерброд. Получается 6 сэндвичей.

### ***Бутерброд имени лорда Нельсона***

Итальянский ржаной батон длиной 38 см, разрезанный вдоль на две половины, 1 средний порезанный кусочками помидор, черемша (или лук-шалот), морская капуста, приправы, 1 звездочка, хорошо истолченная с чесноком (по вкусу), размягченное сливочное или оливковое масло, 1 ломтик сыра чеддер, нарезанный полосками, 2 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты, 0,5 чашки смеси из порезанного кубиками зеленого сладкого перца и истолченных маслин, 0,25 чашки майонеза «Здоровье».

Удалить из каждой половины батона середину (удаленную часть впоследствии можно использовать для начинки или посушить и истолочь для использования в качестве панировочных сухарей), оставив корку толщиной 2,5 см. Слегка смазать получившиеся «корытца» маслом. Смешать капусту, овощи, оливки, морскую капусту и прочие приправы. Полученной смесью заполнить одну половину батона до краев. Смешать сыр с майонезом и выложить во вторую половину батона. Соединить вместе обе половины, хорошо прижать и плотно обернуть фольгой. Положить в холодильник на несколько часов. Перед подачей разрезать на бутерброды. Получается 6—8 бутербродов.

### ***Герои любят кислую капусту без соли***

2 чашки хорошо отжатой бессолевой кислой капусты, четверть чайной ложки укропа; итальянское лечо, 4 кружка сладкого лука; 200 г отварной индейки или цыпленка, нарезанных кусочками, 200 г отварной баранины или говядины, нарезанных кусочками, 0,5 чашки сметаны; 1 столовая ложка резаного зеленого лука, итальянский ржаной батон длиной 38 см, разрезанный вдоль на две половины, смазанные маслом по поверхности разреза, 3 большие прямоугольные пластины швейцарского сыра, каждая из которых разрезана на две части, 1 помидор, тонко нарезанный кружочками.

Смешать бессолевою кислую капусту со сметаной, зеленым луком и укропом; охладить. На одну половину батона уложить слоями лечо, кружочки лука, сыр, помидоры, смесь капусты со сметаной. Накрыть второй половиной батона. Скрепить шпажкой. Получается 6 — 8 сэндвичей.

### ***ВСЯ МОЩЬ «ПИЦЦЫ ЗДОРОВЬЯ»***

***Благородная пицца во всей своей славе, с грибами, сыром и благотворной кислой капустой***  
1 упаковка (400 г) смеси из цельнозернистой пшеницы для приготовления пиццы, 2 чашки отжатой бессолевой кислой капусты; четверть чайной ложки листьев базилика, 200 г

*порезанного кусочками сыра моцарелла; оливковое или сафлоровое масло, 1 маленькая головка репчатого лука, мелко нарезанного, 240 г томатного соуса, 6—8 штук зеленого сладкого перца, нарезанного кружочками, 1 чашка нарезанных ломтиками свежих грибов; тертый сыр пармезан.*

Приготовить тесто для пиццы, как это указано на упаковке. Выложить половину приготовленного теста в форму для выпекания пиццы или сковородку диаметром 35 — 36 см, оставшуюся половину положить в заморозку для использования в дальнейшем. Если вы хотите приготовить сразу две пиццы, то количество остальных ингредиентов необходимо удвоить. Слегка смазать поверхность получившейся лепешки маслом. Обжарить в неглубокой сковороде лук до коричневого цвета. Добавить бессолеую кислую капусту, томатный соус и базилик. Выложить смесь на лепешку, сверху уложить кружочки зеленого перца и посыпать моцареллой. Затем все присыпать пармезаном. Выпекать при температуре 450° в сильно разогретой духовке в течение 15 — 20 минут. Перед подачей на стол разрезать на кусочки по 30 см.

## **ОБ АВТОРАХ**

*ПАТРИЦИЯ БРЭГГ, специалист по вопросам питания, здоровья и красоты, консультант всемирно известных политических деятелей, звезд Голливуда, знаменитых певцов и танцоров, выдающихся спортсменов; автор книг и преподаватель.*

Дочь известного во всем мире специалиста по восстановлению здоровья Поля Брэгга, Патриция Брэгг стала известной в области медицины и питания не только как родственница знаменитого человека, но и благодаря собственным достижениям. Она регулярно ездит по штатам США и проводит семинары для женщин по вопросам здоровья и физической культуры, а также помогает в работе детских и религиозных групп. Вместе со своим отцом, Полем Брэггом, Патриция объездила с лекциями практически все англоговорящие страны мира. Накопив за годы упорной исследовательской работы и консультаций членов королевских семей и национальных правительств, звезд кино, телевидения, сцены и выдающихся спортсменов огромный опыт, Патриция Брэгг оказывает активную помощь Полю Брэггу в написании целой серии книг, в которых всесторонне рассматриваются вопросы сохранения здоровья и даются практические советы по его восстановлению и поддержанию.

Сама Патриция может служить символом вечной юности и ярким живым примером действенности собственных рекомендаций.

Патриция (четыре поколения ее родственников со стороны матери жили в Калифорнии) с самого детства воспитывалась по системе обеспечения натурального здоровья. Такой подход привел к тому, что уже в школе девочка не только одерживала победы в самых разных спортивных состязаниях, но и была первой в учебе и в общественной жизни своего городка. При этом она не ограничивалась только обязательными предметами и уделяла много времени танцам и музыке, в которых также добилась отличных результатов. Кроме того, она прекрасно играет в теннис и плавает, покоряет горные вершины; и стала самой молодой женщиной в США, получившей патент на изобретение. Она выпускник Университета Калифорнии, а недавно стала доктором наук в области медицины. Патриция получила широкое признание и как преподаватель.

Она была консультантом по вопросам здоровья президента США Гарри Трумэна (большого любителя ходить пешком) и членов британской королевской семьи.

Советам Патриции в течение многих лет следовала «золотая девушка» из Австралии Бетти Кутберт, которая установила 16 мировых рекордов в легкой атлетике и завоевала 4 золотых медали на Олимпийских играх. Среди тех, для кого Патриция Брэгг была консультантом, можно назвать таких знаменитостей, как Клинт и Мэгги Иствуд, Конни Хейнес, Памела Мэсон, Джо Финн и девять его детей, Мэрилин ван Дербур, завоевавшая в прошлом титул мисс Америка, а в настоящее время ставшая известной телезвездой. Патриция вообще часто работает с мисс Америка и мистером Америка, как уже ставшими победителями, так и с теми, кто только включается в это престижное соревнование. Но ее советами пользуются не только мировые звезды, но и тысячи простых людей, которые хотят жить здоровой и активной жизнью.

*ПОЛЬ БРЭГГ, дипломированный специалист в области медицины, исследователь проблем*

*продления продолжительности жизни, терапевт, имеющий лицензию, пионер в области питания натуральными продуктами и культуры здоровья, один из самых известных в мире авторитетов по обеспечению отличного физического состояния.*

Автор, лектор, консультант звезд экрана и сцены, телевидения и спорта по вопросам питания и физического состояния.

Организатор сети магазинов — теперь уже всемирной — по продажам натуральных продуктов питания.

Поль Брэгг — живое свидетельство того, как его программа обеспечения здоровья и хорошего физического состояния действительно великолепно работает.

Поль Брэгг, автор этой, во многом необычной книги, сам является лучшим аргументом, свидетельствующим о высокой ценности приведенных в ней советов. Это человек, ставший уже прадедушкой, который все еще может совершать многокилометровые пробежки, плавать в течение долгого времени, участвовать в многодневных турнирах по теннису, без усталости ездить по всему свету, забираться на горные вершины, проводить тренировки по поднятию тяжестей, и по большинству из этих показателей он превосходит многих людей, которые не достигли и трети его возраста.

В юности заболевший туберкулезом, Брэгг разработал собственную программу питания, дыхания и физических упражнений, которая позволила ему превратить свое больное тело в цитадель здоровья и силы.

Брэгг работал со знаменитым специалистом по проблемам физического состояния Бернаром Мак-Фадденом. На рубеже двух веков, девятнадцатого и двадцатого, они старались познакомить сначала Америку, а затем и весь мир с преимуществами физической культуры. Брэгг стал одним из первых редакторов журнала «Физическая культура». Он также сотрудничал и с Лютером Бербенком из Калифорнии, с которым занимался выращиванием экологически чистых овощей и фруктов. Он открыл первый магазин по продажам натуральных продуктов питания в Лос-Анджелесе, Калифорния. В настоящее время почти в любом городе США, а также по всему миру насчитывается свыше 2500 подобных магазинов.

Брэгг был личным консультантом по вопросам питания и физического состояния многих звезд Голливуда, из которых отметим только Дугласа Фэрбенкса, Тома Микса, Глорию Свенсон, Рудольфе Валентине, Этель Берриммо, Рут Роланд, Лона Шейни, Эдмонда Лоуи и многих других. Известнейший в наши дни специалист по физической культуре, король телевидения Джек Лаланни начал свою блистательную карьеру 40 лет назад, работая именно у Брэгга. Кроме того, Брэгг консультировал королей и королев, политических деятелей и звезд спорта. Это действительно профессионал в своей области!