6/2013
15–31 ДЕКЕМВРИ
двуседмичник

Зелени Адвенти

МАЙКА ТЕРЕЗА
ИНТЕРВЮ ЗА СПИСАНИЕ "ТАЙМ"

НЕЛСЪН МАНДЕЛА
ПОДБРАНИ ЦИТАТИ

ПИСМО
до Дядо Коледа

ДОБРИТЕ ХОРА

ЗИМАТА ИДВА
в снимки

ДЕВЕТ РЕЦЕПТИ
ЗА КОЛЕДА И НОВА ГОДИНА

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Писмо до Дядо Коледа

Не съм ти писала така отдавна...
Пораснах май. (Така ли ми се струва?)
И ти навярно си ме позабравил.
(Понякога все още те сънувам...)
Не съм дете от цяла вечност сякаш,
но помня като да било е вчера –
в подаръците скрити под елхата
мечтите си все бързах да намеря...
И топлите копнежи на камината...
И сладките с ванилия на мама...
И как се изтъркаляха годините...
Е, вече съм достатъчно голяма –
подаръци не искам. Не това
съм седнала в писмото да ти пиша.
И сигурно учуден си сега,
че как така не пожелавам нищо?
Ти много от живота ми пропусна,
а може би неволно те надраснах,
но тук, сега, аз няма да те пусна
със цялото ти белоснежно щастие –
усмивките ще бъдат от сърце,
и още много купища надежда,
и ето, че и моето дете
във твоите вълшебства се оглежда...
Не искам друго. И ми стига даже
следите ти да виждам всяка зима.
А всъщност исках само да ти кажа:
Щастлива съм! И нека да те има...

Мира Дойчинова – інні

Честита Коледа и Весела Нова Година!

Раждането на Исус Христос поставя начало на ново летоброене. Рождество Христово е не само граница във времето, то е празник и начало. Рождество Христово е начало в духовната история на човечеството. Божият син се раждa, за да възстанови връзката между Небето и Земята, изгубена след грехопадението – това можем да прочетем из редовете на сайта www.rojdestvo.bg, а в светлината на съвременните разбирания "грехопадението" се възприема като навлизането на съзнанието в материалния свят, който то трябва да се научи градивно да владее и управлява.

Рождеството е един от най-потребните празници, от които начева промяната в човешкото съзнание в служение на Небесния свят. Рождеството има една особена предназначеност – ограниченият бог да бъде изведен в идея за свободен човек! Всички се раждат, малцина са правили Рождество! Рождеството е принос на Мировото съзнание, за да създаде възможността на едно планетно знание да направи Път – можем да прочетем в официалния сайт www.nurmagazine.vaklush.org на богослова Ваклуш Толев и да се запитаме какво наистина ново ни донася ученето на тази посветена личност – Иисус Христос, като осмисляне на света и промяна в съзнанието ни?

Замисляли ли сме се над оставената властно повеля не да си отмъщаваме "око за око, зъб за зъб", а да простим и да продължим с мир напред, за да не ставаме причина за умножаването на отрицателните енергии в света? А откъде идва това, ако имаме в повече, да дадем и на другиго? Или да приемаме с разбиране всички хора – не само тези, които са ни близки? Да хигиенизираме не просто действията си, но да започнем да внимаваме и за мислите си? Да бъдем кротки (като гълъба), но освен това и мъдри (като змията) – защото мъдростта е далеч повече от едно първично добродушие... Много неща могат да се изброят перифразирано, а празниците са за това – да си припомняме и да растем, макар по йотичка, с осмисляне на битието си :))) **Честито Рождество Христово!**

От Редакцията

Добрите хора

Светлана Тодорова

Добрите хора никога не свършват.
Те не продават хляб и топлина
а подаряват…
милват
и прегръщат…
целуват
и си тръгват в тишина…
Добрите хора никога не плачат,
за себе си поне
не плачат с глас.
Добрите хора
никога не грачат
с прегракнал от омраза глас…
Не им благодари!
Не искат!
Добрите хора
си отиват в благодат
с едничката вълшебна мисъл:
„Помогнах! Станах по–богат!”

двуседмичник на БВО Зелени Авангарди брой 6/2013

СЪДЪРЖАНИЕ

ПИСМО ДО ДЯДО КОЛЕДА, стих от Мира Дойчинова – irini … 2

ДОБРИТЕ ХОРА, стих от Светлана Тодорова … 4

ЗИМАТА ИДВА – в снимки … 6

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Лиса Еделщайн и Питър Динклидж … 20

МАЙКА ТЕРЕЗА, интервю за сп. “Тайм” … 26

НЕЛСЪН МАНДЕЛА, подбрани цитати … 36

РЕЦЕПТИ за Коледа и Нова Година – от Михаела, Бети и Надя … 40

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Михаела Белорешка
Дизайн корица-лице и корекции: Александра Вали
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

ЗИМАТА ИДВА
Ѳ СНИМКИ

Аз и Отец едно сме!
~ Йоан 10:30

WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

Човекът е един бог в развитие!

~ Ваклуш Толев

Аз и Отца едно сме!
Тогава юдеите пак грабнаха камъни, за да Го убият. Иисус им отговори: много добри дела ви показах от Моя Отец, за кое от тези дела с камъни Ме замеряте? Юдеите Му отговориха и рекоха: не за добро дело с камъни Те замеряме, а за богохулство – за това, дето Ти, бидейки човек, правиш се Бог. Не е ли писано в законите ви: Аз рекох: **богове сте вие, всички сте синове на Всевишния**. ~ Йоан 10:30-34

Чули сте, че е било казано на предците ни: "Не убивай! Всеки, който убие, ще трябва да отговаря пред съда." Но аз ви казвам, че всеки, който се гневи на брат си **без причина**, ще трябва да отговаря пред съда... Така че, ако принасяш своя дар при олтара и там си спомниш, че брат ти има нещо против теб, остави дара си пред олтара. **Първо иди и се помири** с брат си, а след това се върни и принеси своя дар. Бързо се помирявай с този, който е завел дело против теб, докато си все още с него на път към съда. ~ Матей 5:23-25

Чули сте, че е било казано: "Не прелюбодействай!" Но аз ви казвам, че всеки, който погледне жена с пожелание, вече е прелюбодействал с нея в сърцето си.
~ Матей 5:27-28

Чули сте, че е било казано: "Обичай ближния си и мрази врага си!" **Но аз ви казвам: обичайте враговете си и се молете за онези, които ви обиждат и гонят, за да бъдете деца на своя Баща Небесен.** Той кара Слънцето си да изгрява над лоши и добри, и изпраща дъжд на праведни и неправедни. **Затова, бъдете съвършени, както е съвършен Небесният ваш Отец.**
~ Матей 5:43-45, 48

WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

ЛИСА ЕДЕЛШАЙН

www.listal.com

Лиса Еделщайн е родена на 21 май 1966 г. в Бостън, Масачузетс – американска актриса и сценарист. Известна с ролята си на Лиса Къди в телевизионния сериал "Д-р Хаус".

По-интересни факти

- Започва професионалната си актьорска кариера докато учи театрално майсторство в Нюйоркския университет.
- Пише сценария, композира музиката и играе в мюзикъла "Позитивното ми аз" – една от първите театрални продукции с отношение към заболяването от СПИН, изнесена в театъра на Елън Стюарт "Ла Мама", Манхатън.
- Пише, композира музика и рисува.
- Вегетарианец е от 16-годишна възраст.
- Практикува ащанга йога шест дни в седмицата.
- Отделя от времето си в помощ на приюта за животни "Най-добрите приятели".
- Има две кучета – Сезам и Капу.

ДЕНИ ЗА WWW.359.BG
13 ЮНИ 2013 Г.

Защо сме луди по Питър Динклидж

Питър Динклидж е сред най-новите холивудски любимци. Звездата му заблестя ярко през 2011 г. в сериала на HBO "Игра на тронове", където той изпълнява ролята на един от най-интересните герои – Тирион Ланистър. Оттогава продуценти и режисьори се избиват да получат няколко кадъра (или повече) с него. Ние също сме сред запалените му почитатели и вярваме, че големите роли за Питър тепърва предстоят.

В колежа Питър е изучавал богословие. Има английски, ирландски и немски корени.

Защото не можем да си представим друг в ролята на Тирион

Тирион Ланистър е нашият безспорен любимец в "Игра на тронове". Сега, когато още няколко от фаворитите ни достигнаха до своя трагичен край, Тирион остава сред малкото симпатични образи в сериала. И просто не можем да си представим кой можеше да го изиграе по-добре от Питър Динклидж. Той е чаровен и има чувство за хумор и в живота – две много важни качества за тази ключова роля. И в същото време той успява да изиграе перфектно скритата тъга на Тирион.

Защото е голям актьор и отпреди да има "Игра на тронове"

Питър започва кариерата си на театрална сцена и продължава да се развива там и до днес. Играл е в доста филми, сред които най-познати у нас са комедията "Елф" (Elf), мафиотската драма с Вин Дизел "Виновен" (Find Me Guilty), "Пенелъпи" (Penelope) с Кристина Ричи и Джеймс Маккавой, сериалът "Кълцни, срежи" (Nip/Tuck) и "Хониките на Нарния" (The Chronicles of Narnia). Динклидж се утвърждава като наистина добър актьор, който може да играе и в драми, и в комедии (независимо дали последните са романтични или черни).

Защото е вегетарианец в името на животните

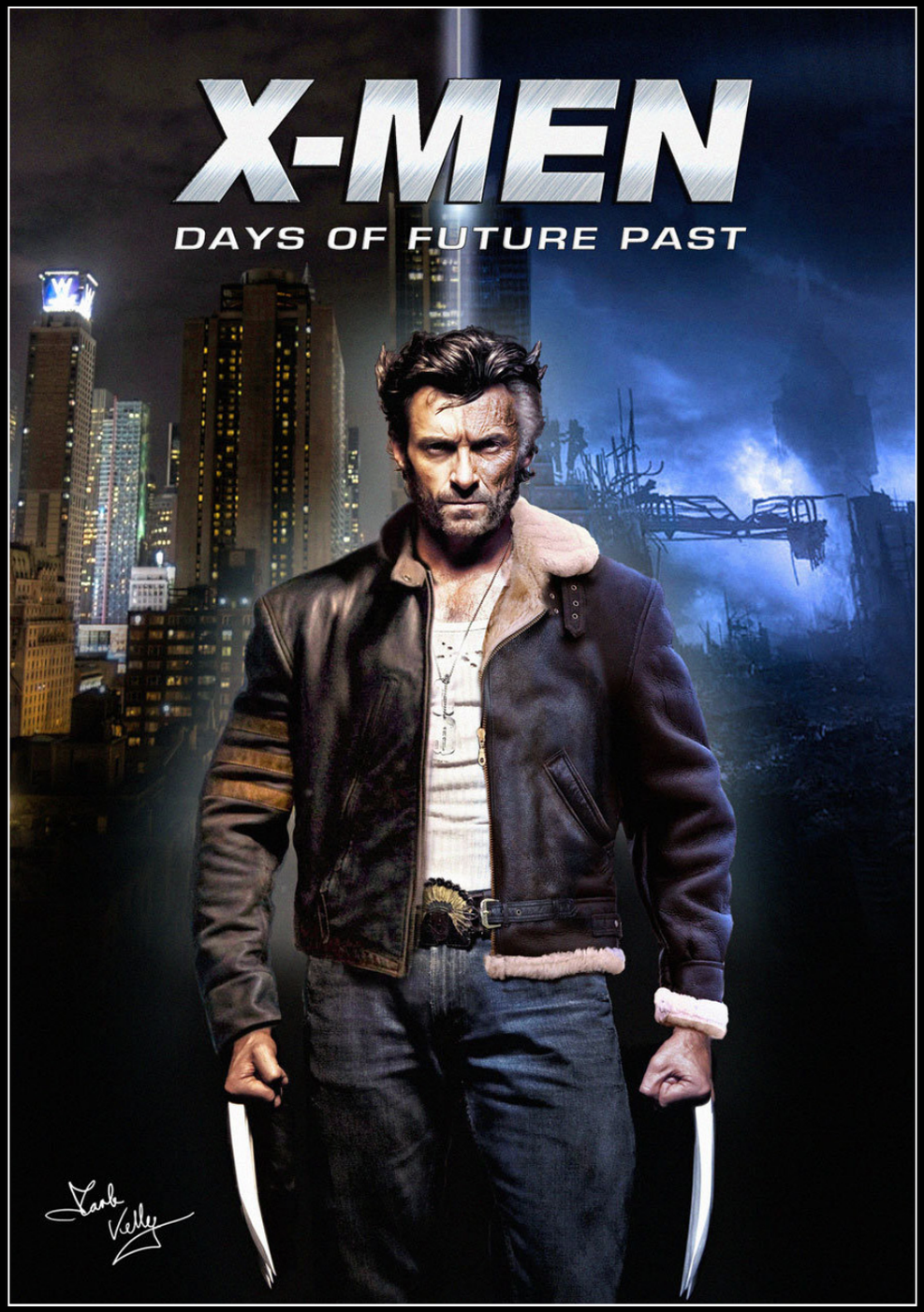
Може би не знаете, но Питър Динклидж е вегетарианец – всяко парче месо, което го виждате да хапва с удоволствие във филмите му, е направено от тофу. Уважаваме този негов избор, защото зад него се крият благородни морални подбуди. Динклидж сам признава, че е вегетарианец, защото много обича животните...

Защото се бори за справедливи каузи

Освен че се отказва от месото за доброто на животните, Питър Динклидж не се притеснява да говори за проблемите на джуджетата. Когато получава "Златен глобус" за ролята си на Тирион в "Игра на тронове" през 2011 г. Питър привлича вниманието към случая на джудже, пострадало сериозно след като било нападнато от ръгбист.

Защото размерът не трябва да е от значение

Неговото собствено заболяване е известно като ахондроплазия – тялото е съразмерно и правилно оформено, но костите не растат



достатъчно и това е причина за нисък (джуджешки) ръст. Питър Динклидж е висок 1,35 см и ето какво има да каже по въпроса:
"Когато бях млад, това наистина ме разстройваше. Като младеж бях огорчен и ядосан и определено издигнах стена между себе си и света. Но с възрастта разбираш, че трябва да подхождаш с чувство за хумор. Просто знаеш, че това не е твой проблем. Техен е. "За нас това не е проблем и Питър винаги ще бъде НАЙ-ГОЛЕМИЯТ.

Какво му предстои

Все големи неща. Освен още няколко сезона на "Игра на тронове" (стига HBO да не го спрат и от някъде да не му забият подъл нож в гърба). През 2014 г. излиза комедийната драма "Най-ядосаният мъж в Бруклин" (The Angriest Man in Brooklyn), в която Питър има главна роля и ще си партнира с Мила Кунис и Робин Уилямс. Ще играе с колежката си Лена Хейди (Церсей) и в драмата "Ниско долу" (Low Down), която трябва да е готова също през 2014 г. Но с най-голямо нетърпение чакаме да го видим в новия "Х-Мен: Дни на бъдещото минало"* (X-Men: Days of Future Past), където ще е в ролята на Боливър Track – създателят на роботите Сентинел, преследващи мутантите.

Из интервю с МАЙКА ТЕРЕЗА

НА ЕДУАРД ДЕЗМЪНД ЗА СП. „ТАЙМ" 1989 ~WWW.SERVELEC.NET

Превод ЕВЕЛИНА ЧАКЪРОВА

Това е откъс от едно от последните интервюта, давани от Майка Тереза. Проведено е от Едуард Дезмънд през 1989 г. за списание „Тайм", като части от него се появяват за пръв път в списание „Тайм", а целият текст излиза в Националния католически регистър.

Какво правихте тази сутрин?
Молих се.

Кога започнахте?
В 4:30.

И след молитвата?
Ние се опитваме да се молим по време на работата си, като го правим с Иисус, за Иисус и до Иисус. Това ни помага да вложим цялото си сърце и душа. Умиращите, сакатите, душевноболните, нежеланите, необичаните – всички те са предрешеният Иисус.

Хората Ви познават като религиозен социален работник. Дали те разбират духовната същност на Вашата работа?
Не зная. Но аз им давам шанса да дойдат и да се докоснат до бедните. Всеки човек трябва да преживее това. Толкова много млади хора се отказват от всичко, за да го направят. Това е нещо абсолютно невероятно за света, нали? И все пак е прекрасно. Нашите доброволци се превръщат в различни хора.

Дали фактът, че сте жена прави посланието Ви по-разбираемо?
Никога не съм мислила по този начин.

Но не мислите ли, че светът откликва повече на майката?
Хората се отзовават не заради мен, а заради това, което правим. Преди хората говореха много за бедните, но сега все повече хора говорят с бедните. Това е голямата разлика. Нашата работа допринесе

за това. Фактът, че бедните съществуват, стана известен – най-вече за най-бедните от бедните, нежеланите, необичаните и тези, за които никой не се грижи. Преди никой не се интересуваше от хората, живеещи на улицата. Ние се погрижихме за 54 000 души от улиците на Калкута, а около 23 000 умряха в тази една стая (в храма Калигхат Кали).

Защо мислите сте толкова преуспяла?
Иисус е Хлябът на живота за нас. Така ние започваме деня си, с Меса. И приключваме деня с възхвала на светото причастие. Не мисля, че бих могла да върша тази работа дори и една седмица, ако не се молех по 4 часа на ден.

С Вашата скромност, трябва да е нещо изключително да сте двигател на Божията милост в света?
Но това е Негово дело. Мисля, че Господ иска да покаже Своето величие чрез най-нищожното.

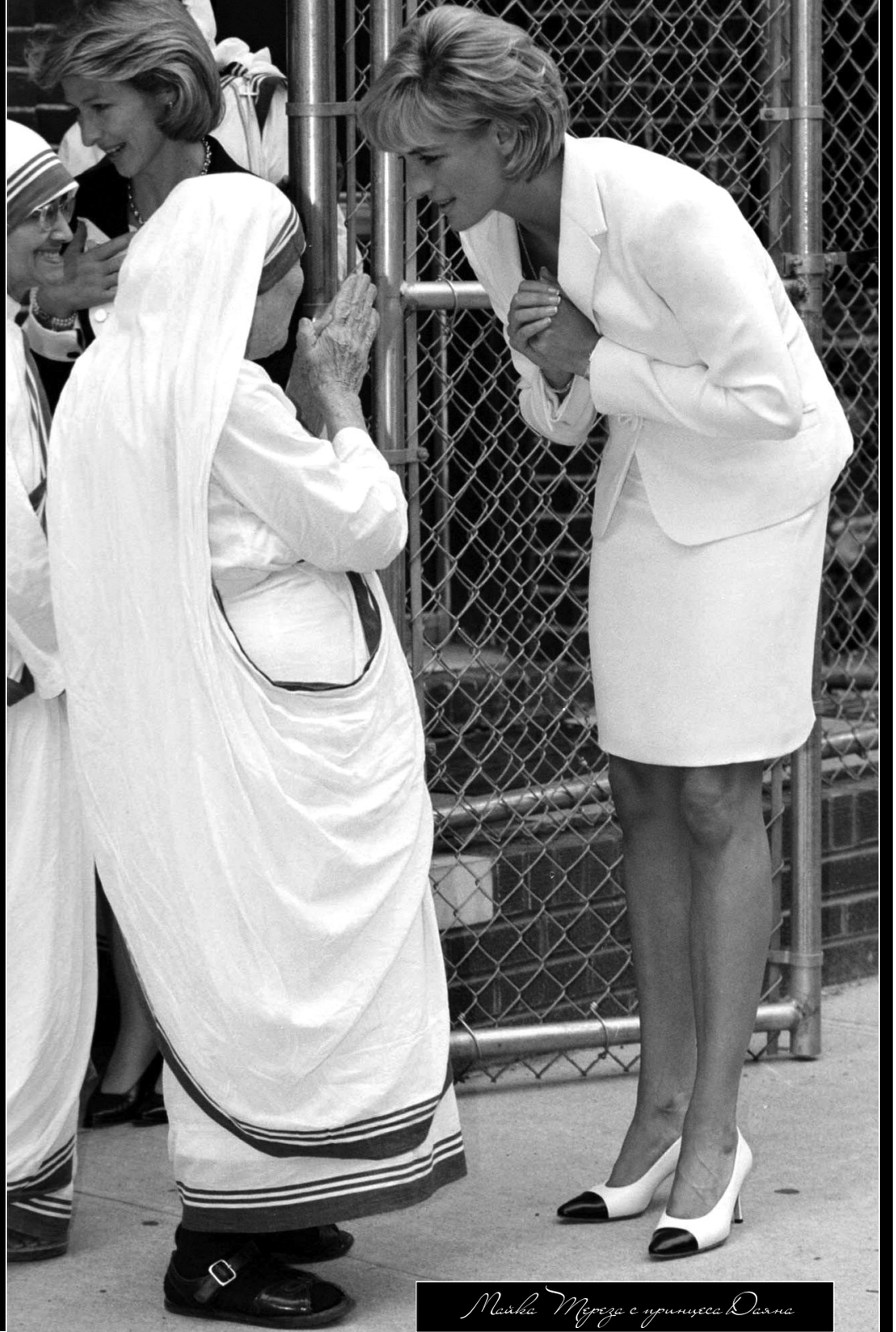
Вие сте нищожна?
Сигурна съм в това.

Не усещате да притежавате някакви специални качества?
Не мисля по такъв начин. Аз не си приписвам нищо от работата. Тя е Негово дело. Аз съм като малък молив в Неговите ръце. Това е всичко. Той е този, който мисли. Той е този, който пише. Моливът не прави нищо. Моливът трябва само да позволи да бъде използван. В чисто човешки план, нашата работа не би трябвало да има успех, нали? Това е знак, че всъщност е Негово дело и че Той ни използва като Свои инструменти – всички наши Сестри. Никоя от нас сама по себе си не би могла да направи това. Но вижте какво прави Той!

Какъв е най-големият подарък на Господ към Вас?
Бедните хора.

Как така те са Ваш подарък?
Имам възможността да бъда с Иисус 24 часа на ден.

Тук, в Калкута, направихте ли истинска промяна?
Мисля, че да. Хората са наясно с Неговото присъствие и също много, много, много индуисти споделят това с нас. Те идват и хранят нуждаещите се и се грижат за тях. Сега не може да се види човек да лежи и умира на



Майка Тереза с принцеса Диана

улицата. Хората по света са осведомени за съществуването на бедните.

Освен, че показахте бедните на света, дадохте ли и някакво напътствие как да се подхожда към тях?

Трябва да ги накарате да се чувстват обичани и желани. Те са Иисус за мен. Вярвам в това много повече, отколкото да правя големи неща за тях.

Какво е най-голямото Ви очакване тук, в Индия?

Да подаря Иисус на всички.

Но Вие не проповядвате в истинския смисъл на думата.

Аз проповядвам чрез моята работа, изпълнена с любов.

Това ли е най-добрият начин?

За нас, да. За някой друг би било нещо друго. Аз проповядвам по начин, по който Господ иска от мен. Иисус каза да отида и да проповядвам на всички нации. Сега сме сред толкова много народи, проповядвайки Евангелието чрез нашите дела на любовта. „Чрез любовта, която храните един към друг, ще разберете, че сте мои последователи." Това проповядваме и мисля, че е много истинско.

Ваши приятели казват, че сте разочарована, защото Вашата работа не е провокирала повече интерес сред тази велика индийска нация.

Мисионерите не мислят за това. Те искат само да разпространяват Словото Господне. Броят няма нищо общо. Но хората превръщат молитвата в действие, когато идват и помагат на другите. Непрекъснато се присъединяват хора, които хранят и се грижат за толкова много други техни събратя – може да отидете и да се уверите с очите

си. Навсякъде хората помагат. Ние не знаем какво ще е бъдещото. Но вратата към Христос е вече отворена. Едва ли ще има големи беседи като тази, но ние не знаем какво се случва в душата на хората.

Какво мислите за Индуизма?

Аз обичам всички религии, но съм най-влюбена в своята. И това не подлежи на обсъждане. Това е, което трябва да покажем на другите. Виждайки какво правя, те осъзнават, че аз съм влюбена в Иисус.

И те също трябва да обичат Иисус?

Естествено, ако искат мир, ако искат радост, нека да намерят Иисус. Ако хората станат по-добри

индуисти, по-добри мюсюлмани, по-добри будисти чрез нашите дела на любов, тогава нещо друго ще започне да расте. Те ще се приближават все повече и повече до Господ. Когато са наистина близо, те ще трябва да изберат.

От християнските лидери Вие и Джон Пол II говорихте открито срещу някои западни модели на поведение, срещу материализма и абортите. Колко Ви притесняват тези неща?

Аз винаги казвам едно нещо: ако една майка може да убие собственото си дете, тогава какво би попречило Западът да бъде унищожен? Трудно е да се обясни, но е така.

Когато преди няколко години говорихте в Харвардския университет, Вие казахте, че абортът е голямо зло и хората ви освиркваха. Какво си помислихте, когато хората изразиха негодуванието си?

Аз го предадох на Христос. То е изцяло за него, нали? Оставих Той да каже каквото желае.

Но тези хора, които Ви освиркваха, биха казали, че те просто искат най-доброто за жените?

Така е може би. Но ние трябва да кажем истината.

И тя е?

Ние нямаме право да убиваме. "Не убивай", гласи една от Божиите заповеди. Тогава трябва ли да убиваме безпомощните, малките? Виждате как се вълнуваме, когато някой хвърля бомба и има толкова много жертви. За възрастните има толкова много емоции в този свят. Но за малките същества в утробата няма дори и един звук. Те дори не могат да избягат. Те са най-бедните сред бедните.

Материализмът на Запад еднакво сериозен проблем ли е?

Не знам. Има толкова много неща, за които да мисля. Моля се много за това, но не съм обсебена от него. Например нашето паство – ние имаме толкова малко, че няма с какво да се разсейваме. Колкото повече имаш, толкова повече си ангажиран и по-малко даваш. Но

колкото по-малко имаш, толкова по-свободен си. Бедността за нас е свобода. Тя не е унижение или църковно наказание. Тя е щастлива свобода. Тук няма телевизия, това или онова. Това е единственият вентилатор в цялата къща. Няма значение колко горещо е, той е за гостите, докато ние сме напълно щастливи и без него.

Тогава какво мислите за богатите хора?

Аз намирам богатите за много победни. Понякога те са вътрешно по-самотни. Те никога не са доволни. Винаги се нуждаят от нещо повече. Не казвам, че всички са такива – всеки е различен все пак. Мисля, че тази бедност трудно се превъзмогва. **Гладът за любов се утолява много по-трудно от глада за храна.**

Кое е най-тъжното място, което сте посещавали?

Не знам. Не мога да си спомня. Тъжно е да виждаш как хората страдат, най-вече разрушените семейства – тези, които не са обичани и не са обгрижвани. Много е тъжно. Винаги тези, които страдат най-много, когато любовта в семейството липсва, са децата. Това е ужасно страдание. Много е трудно, защото не можеш да направиш нищо. Това е най-голямата бедност. Чувстваш се безпомощен. Но ако помогнеш на човек, който умира от глад и го нахраниш, това е достатъчно.

Защо Вашият орден се разрастна толкова бързо?

Когато бях млада и питах хората защо искат да се присъединят към нас, те ми казваха, че искат да живеят живота на молещия се, живот с лишения и живот, в който да служат на най-бедните сред бедните. Едно много богато момиче ми писа и ми каза, че от много време копнее да стане монахиня. Когато се срещнахме, тя каза, че дори всичко да пожертва, не ще е пожертвала нищо. Виждате, това е начинът на мислене на младите днес. Имаме много призвания.

Имаше доста критики относно строгия режим, при който Вие и Вашите сестри живеете.

Ние сами го избрахме. Това е разликата между нас и бедните.

Защото как иначе бихме се приближили до бедните хора? Как бихме били честни с тях, ако водихме различен начин на живот? Ако имахме всичко, което парите могат да осигурят, което светът може да ни даде, тогава каква е нашата връзка с бедните? На какъв език бих разговаряла с тях? Сега, ако хората ми кажат, че тук е много горещо, аз бих ги поканила да дойдат и да видят моята стая.

Толкова ли е горещо наистина?

Дори много по-горещо, защото кухнята е под мен. **Един мъж дойде и остана тук като готвач за сиропиталището. Той е бил богат преди, но е станал много беден. Изгубил е всичко. Дойде един ден и ми каза: „Майко Тереза, не мога да ям тази храна." Казах му: "Аз я ям всеки ден." Той ме погледна и каза: „Вие я ядете също? Е добре, и аз ще ям." И си тръгна в пълен мир със себе си. Ако не можех да му кажа тази истина, този човек щеше да остане огорчен. Той никога не би могъл да приеме бедността си. Той никога не би приел да яде тази храна предвид храната, с която е бил свикнал. Това му помогна да прости и да забрави.**

Кое е най-щастливото място, на което сте били?

Калигхат. Когато хората умират в покой, с любов към Господ, това е прекрасно нещо. Когато видиш някои от нашите бедни хора щастливи, заедно с техните семейства, това са красиви моменти. Истински бедните знаят какво е радост.

Има хора, които биха казали, че е илюзия да мислиш за бедните като за преливащи от радост и че те трябва да имат домове и да бъдат обгрижвани.

Материалното не е единственото нещо, което събужда радостта. Нещо много по-велико от това е дълбокото чувство на мир в сърцето. Това е същината. Това е главната разлика между богатите и бедните.

Но какво бихте казали за потисканите хора? Тези, с които се злоупотребява?

Винаги ще има такива хора. Затова и ние трябва да споделяме нашата радост от любовта с тях.

Трябва ли Църквата да кара бедните да се радват колкото може повече на Христос?

Вие и аз, ние сме Църквата, нали? Ние трябва да споделяме с хората. Днес страданието го има, защото хората трупат материални богатства без да дават и да споделят. Христос е казал много ясно: "Каквото и да правите, братя мои, правите го на мен. Когато давате чаша вода, давате я на мен. Когато имате малко дете, имате мен." Съвършено ясно.

Когато говорите с някой политически лидер, който може да направи повече за хората, казвате ли му, че трябва да се справя по-добре?

Не казвам това. Казвам да споделя

радостта от любовта с хората. Защото някой политик може би не би могъл да се храни така, както аз се храня. Но той трябва да бъде с ясно съзнание, за да създава уместни правила и регулации, за да помогне на хората.

Моята работа е да съблюдавам честността на политиците, а Вашата е да споделяте радостта от обичането с другите хора.

Точно така. И това е за доброто на хората и за славата Божия. И би било наистина плодотворно. Ето, един човек ми каза, че като давам риба на хората, аз ги разглезвам. „Вие трябва да им дадете въдица, за да хващат рибата", каза ми той. Тогава аз отвърнах, че моите хора не могат да се държат на краката си дори, камо ли да държат въдица в ръцете си. „Но аз ще им давам риба, за да се нахранят, а когато съберат достатъчно сили, ще ги изпратя при Вас", му отговорих аз. И допълних: „Тогава Вие ще им дадете въдица, за да ловят сами риба." Това е красива комбинация, нали?

Феминистките католически монахини понякога казват, че трябва да влагате енергията си в убеждаването на Ватикана да ръкополага жени.

Това не е моя работа.

Какво мислите за феминисткото движение сред монахините на Запад?

Мисля, че трябва да сме по-ангажирани с Господ отколкото с това, по-заети с Христос и възхвалява-нето на Неговата Дума. Каквото жената може да даде, никой мъж не може. Затова Господ ни е създал отделно. Монахини, жени, и жена. Жената е създадена, за да бъде сърцето на семейството, сърцето на любовта. Ако пропуснем това, ние пропускаме всичко. Те дават любовта си в семейството или я показват като се грижат за него, затова са създадени.

Светът иска да знае повече за Вас.

Не, не. Нека оставим хората да дойдат и да се запознаят с бедните. Аз искам те да обичат бедните. Искам да опитат да намерят бедните първо в техните семейства, да донесат мир, радост и любов първо в семействата си.

Веднъж Малкълм Мъгъридж каза, че ако не сте били станали Сестра и ако не сте били намерили Христовата любов, щели сте да бъдете сурова жена. Мислите ли, че е вярно?

Не знам. Нямам време да мисля за тези неща.

Хората, които работят с Вас, казват, че не се отказвате. Винаги ли получавате това, което искате?

Така е. Всичко е в името на Иисус.

Но ако те имат проблем с това?

Един пример – наскоро срещнах човек, който нямаше да ми даде това, което исках. Аз казах: „Бог да те благослови" и си тръгнах. Той ме извика обратно и ме попита какво бих казала, ако беше ми дал

Сред бедните

желаното. Аз отвърнах: „Бог да те благослови, с широка усмивка." Това е всичко. Тогава той ми каза, че ще ми даде въпросното нещо. Ние трябва да живеем чрез простотата на Евангелието.

Вие сте се срещали веднъж с Менгисту Хайле Мариам, лидерът на комунизма в Етиопия и отявлен атеист, от когото много хора се страхуват. Вие го попитахте дали си казва молитвите. Защо рискувахте така?

Той е още едно дете на Господ. Когато отидох в Китай, един от висшите чиновници ме попита: „Какво е комунист за теб?" И аз отговорих: „Дете на Господ." На следващия ден във вестника пишеше, че Майка Тереза е казала, че комунистите са деца на Господ. Аз бях щастлива, защото след толкова много време името на Господ се появи във вестниците в Китай. Красиво.

Било ли Ви е страх някога?

Не, страх ме е само да не обидя Господ. Всички сме хора, това е нашата слабост, нали? Дяволът би направил всичко, за да ни унищожи, да ни отдалечи от Иисус.

Къде виждате дявола в работата си?

Навсякъде. Когато човек копнее да се приближи до Господ, дяволът го изкушава по пътя, за да потуши желанието му. Грехът е навсякъде, на най-добрите места.

Кой е най-големият Ви страх?

Аз имам Иисус, нямам страхове.

Кое е най-голямото Ви разочарование?

Аз следвам Божията воля, нали така? Когато правиш това, няма разочарования.

Вашата работа и духовен живот по-лесни ли стават с времето?

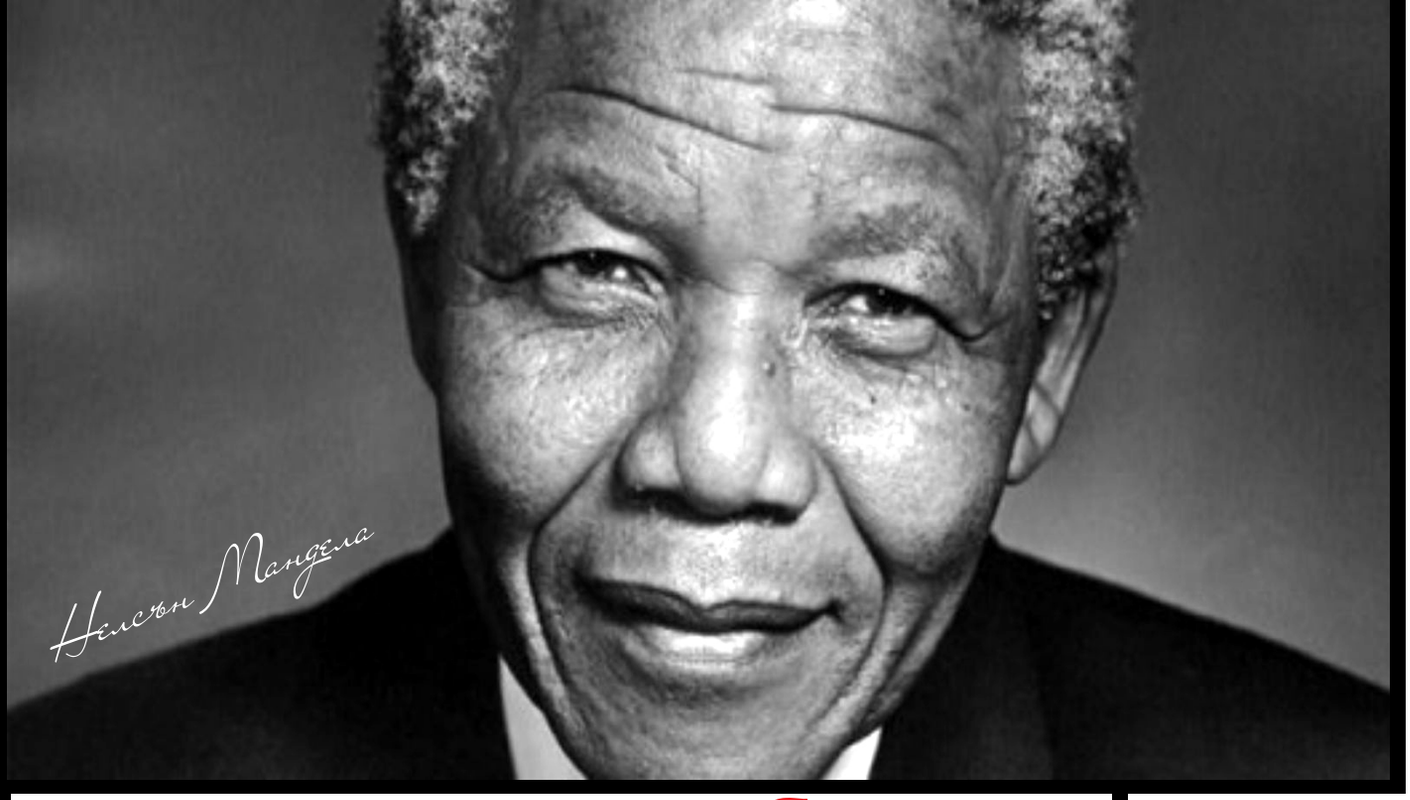
Да, колкото повече се доближаваме до Иисус, толкова повече сме ангажирани с нашата работа. Защото знаем към кого да я насочим, с кого да я направим и за кого да я извършим. Това е много ясно. Затова и се нуждаем от чисти сърца, за да видим Господ.

Какви са плановете Ви за бъдещето?

Аз мисля само за един ден. Вчерашният вече си е отишъл. Утрешният предстои да дойде. Ние имаме само днес, за да обичаме Иисус.

А бъдещето на ордена?

Това е Негова грижа.



Образованието е най-мощното оръжие, което може да използвате, за да промените света.

⊗

Никоя държава не е наистина развита, докато гражданите ѝ не са образовани.

⊗

Нашето човешко състрадание ни обвързва с другите – не чрез съжаление или надменност, а като човешки същества, които са научили как да превръщат общото ни страдание в надежда за бъдещето.

⊗

Да бъдеш свободен не означава само да отхвърлиш веригите си, но и да живееш по начин, който уважава и засилва свободата на другите.

⊗

www.manager.bg

избрани цитати

На 5 декември 2013 год. борецът за свобода, обединителят и помирителят Нелсън Мандела остава завинаги с нас!

Нелсън Мандела ни напусна, но вдъхновението, което неговият живот бе за милиони, остава. Борецът за справедливост и равенство ни остави наследство от мъдростта си, което не може да се измери с познатите ни стойности. То може само да бъде прието с поклон на почит към един живот, отдаден изцяло на доброто на човечеството. Именно затова събрахме за вас някои от най-вдъхновяващите цитати на Нелсън Мандела.

Първият демократично избран президент на Южна Африка. Сам се отказва от втори мандат, за да заложи демократичния код на нов ЮАР.

Ако искате да се помирите с врага си, трябва да работите рамо до рамо с него. Така той става ваш съмишленик.

⊗

Добрият лидер може да спори искрено и без задръжки, тъй като знае, че накрая той и опонентът му трябва да станат по-близки и така – по-силни. Тази идея е непонятна, когато си арогантен, повърхностен и неинформиран.

⊗

По-добре е да ръководиш от задните редици и да оставиш други да излязат напред, когато празнуваш победа и когато се случват хубави неща. Излизайте напред тогава, когато става опасно. Само така хората ще оценят вашето лидерство.

⊗

Трябва мъдро да използваме времето си и да разберем веднъж завинаги, че времето винаги е подходящо да сториш добро.

⊗

Винаги изглежда невъзможно, докато не го сториш.

⊗

Добрият ум и доброто сърце винаги са страховита комбинация.

www.standartnews.com

В моята държава първо се отива в затвора, а после се става президент.

Трудностите пречупват някои хора и изграждат други. Нито една брадва не е достатъчно остра, за да сломи духа на бунтаря, който продължава да опитва – този, който е въоръжен с надеждата, че накрая винаги ще е победител.

Гневът е като да пиеш отрова и да се надяваш, че тя ще убие враговете ти.

Всеки може да надрасне обстоятелствата и да постигне успех, ако е отдаден и страстен в това, което прави.

www.economy.bg

Лидерът е като овчар. Той застава зад стадото и оставя способните и находчивите да излязат напред и поведат останалите. Така никой не осъзнава, че този, който ги ръководи, стои най-отзад.

Аз съм краен оптимист. Не мога да определя дали по рождение съм такъв или съм придобил това качество. Едно от нещата, които те правят оптимист, е да вървиш напред с вдигната към слънцето глава. Попадал съм в мрачни моменти, които са поставяли на изпитание вярата ми в човечеството, но не искам и не бих могъл да се поддам на отчаяние. Този път води към поражение и смърт.

Както съм казвал и преди, първо бъдете честни със самите себе си. Няма как сблъсъкът с обществото да не ви промени. Великите миротворци са честни, почтени и смирени хора.

Смелите хора не се страхуват да прощават в името на мира.

Външният вид има значение и не забравяйте да се усмихвате.

www.viste.eu

"Борил съм се срещу бялата доминация, борил съм се срещу черната доминация. Пазил съм идеала за демократично и свободно общество, в което всички хора живеят заедно в хармония и с равни възможности. Надявам се този идеал да се запази във времето и да бъде постигнат. Но ако е необходимо, това е идеал, за който съм готов да умра" – по време на процеса за държавна измяна „Ривония" от април 1964 г., когато е заплашен от смъртна присъда.

"Стоя тук пред вас не като пророк, а като скромен слуга на вас, на народа" – при излизането му от затвора през февруари 1990 г.

"Оттеглям се с ясно съзнание, чувствайки, че съм изпълнил скромно задължението си към народа и страната ми" – при оттеглянето си като президент през май 1999 г.

"Смъртната заплаха не ме е карала да играя ролята на мъченик. Бях готов за това, ако се наложеше. Но винаги се проявяваше силното желание за живот" – за риска от екзекуция в последната си книга „Разговори със себе си", 2010 г.

„Важна е не расата, важни са идеите" – от същата книга.

Рецепти

за Коледа и Нова Година

БЕЗГЛУТЕНОВИ КУРАБИЙКИ С ОРЕХИ И РАЙСКА ЯБЪЛКА

Рецепта и фотографии © МИХАЕЛА БЕЛОРЕШКА
www.goodnaturedfood.org

Вече е декември – периодът, в който всичко по магазините става... оранжево. Портокали, тикви, мандарини и... РАЙСКА ЯБЪЛКА. Силно сладък, топящ се в устата вкус, който или обичаш, или заобикаляш. Аз, разбира се, го обичам и му се наслаждавам всячески. Идеални са за сладки, защото не се изисква почти никакво добавяне на захар. Само малко мед за коледен аромат.

Е, оставям ви с рецептата и отивам да хапна още една сладка с планински чай.

ПРОДУКТИ

- 1 ч.ч. смлени овесени ядки
- 1/2 ч.ч. смлени орехи
- 2 зрели райски ябълки
- 1/2 ч.ч. мед
- 1 ч.л. сода
- 5 с.л. сусамов тахан
- 1/2 ч.ч. гхи или кокосово масло
- 1 ч.л. канела
- 2 шепи стафиди

ПРИГОТВЯНЕ

Овесените ядки се смилат в блендер до едро брашно. Прехвърлят се в купа. Орехите също се смилат и се добавят към овесеното брашно. Добавят се содата и канелата и всичко се разбърква на сухо.

Райските ябълки се пасират с тахана и се изливат при сухата смес. Изсипва се и медът и всичко се разбърква добре. Накрая се прибавят разтопеното масло и стафидите и всичко се бърка до лепкаво и влажно тесто.

С мокри ръце се оформят курабийки, които се сплескват с длан колкото желаете да са дебели и се разпределят върху хартия за печене. По-тънките стават по-хрупкави, а по-дебелите – по-сочни и меки. Пекат се 15-20 минути според дебелината им, докато придобият златист цвят. Изваждат се и се охлаждат напълно.

КОЛЕДНИ МЪФИНИ
С ПЪЛНЕЖ ОТ РОЗИ И БЕЛИ ШАПКИ

Рецепта и фотографии © МИХАЕЛА БЕЛОРЕШКА
www.goodnaturedfood.org

Преди няколко дни се сетих, че след две седмици е Коледа и всичко си дойде на мястото. Опашките по магазините, лудницата по улиците и малките магазинчета. Помислих си, че трябва нещо голямо да се случва – като например краят на света или Коледа. Или-или...

Розовото сладко ми е подарък за дипломирането от група приятели със заръката "Искам рецепта!". Ако знаете това какво означава за мен, ще си представите как за части от секундата (меко казано) вече бях превъртяла 3 варианта в какво да вложа сладкото, като сред тях имаше и един за основно. Но после всичко улегна и реших, че вкусът му трябва да е основен акцент, а в моя случай се получи и централен ;-)

Обикновено веган тесто за мъфини, в което добавих лек аромат на какао и зърна кориандър с лека носталгия по забравения вкус на локум. Богатият център от розово сладко си пасна идеално с леко разкиселяващия вкус на заквасената сметана. Откакто се запознах с природата на заквасената сметана, не я гледам толкова лошо в магазина, а днес даже я направих един от основните продукти в рецептата. Въпросната има качеството да хармонизира, омиротворява, облагородява (на фино ниво) – все такива, които липсват на моите доши* (*доша – тип енергия, според Аюрведа – б.ред.) и силно препоръчителни за всяка жена. Та, малко сметана от време на време няма да преобърне живота, особено ако се чувствате добре, след като я консумирате. Ще се радвам да ви стане една идея по-празнично с моята коледна рецепта!

ПРОДУКТИ за 12 мъфина

- 1,5 ч.ч. брашно
- 1/2 ч.ч. кафява захар
- 1/2 ч.ч. растителна мазнина (използвах смес от зехтин и кокосово масло)
- 1 ч.ч. чай от какао Гайо и кориандър
- 1 ч.л. бакпулвер

за пълнежа

- 100 гр био сладко от рози
- 1 ч.л. зърна кориандър за шапките
- 150 гр заквасена сметана
- 3 с.л. кафява пудра захар
- 1 с.л. желе от сладкото

ПРИГОТВЯНЕ

Сухите съставки се разбъркват в купа. За чая се сваряват по 1 ч.л. какаов чай и 1 ч.л. зърна кориандър. Прецежте и прибавяте течността към сухата смес. Добавя се и мазнината и всичко се разбърква до кексово тесто. Разпределя се във форми за

мъфини, които се пекат около 15 мин. в предварително загрята на 180° фурна. След като клечка, забита в средата им, излезе суха, се изваждат и се оставят да се охладят напълно.
Зърната кориандър се запичат леко на сух тиган, докато станат ароматни. Прехвърлят се в малък съд и се натрошават (може да ги смелите в кафемелачка). Прибавят се към сладкото и се разбърква. С помощта на малко ножче се издълбава средата на мъфина и се пълни с розовия пълнеж.
Сметаната се разбива със захарта и желето с тел, прехвърля се в пош и се правят малки шапчици върху мъфините.

Лешникови топчета с аромат на канела

без брашно

Харесвам тези ароматни лешникови топчета. Имат структура на познатите ни ореховки, но са с наситен лешников вкус. Докато ги пека, се носи неустоим аромат на печени лешници. А и докато ги чупя си представям как съм ги събирала, меките есенни листа и сухите тревички. Това ми действа релаксиращо и ми доставя удоволствие.

ПРОДУКТИ за около 50-60 броя

- 3 яйчни белтъка
- 250 гр. пудра захар
- 1 ампула ванилия на д-р Йоткер
- 1 ч.л. канела
- 300 гр. смлени лешници
- 100 гр. цели лешници

ПРИГОТВЯНЕ

Яйчните белтъци се разбиват на сняг. Захарта се прибавя с ръсене и разбиването продължава, докато се получат лъскави твърди върхчета. Добавя се ванилията. Отделят се около 4-5 с.л. за шприцоване. Към останалата част се прибавят канелата и смлените лешници. Разбърква се с лъжица. Фурната се загрява на 100° (с обдухване) или на 120° – без. От получената маса, с леко навлажнени ръце, се оформят еднакви топчета – колкото средно голям орех. Нареждат се в тава, застлана с хартия за печене. Отгоре се шприцова заделеният разбит белтък. Тъй като е изминало известно време, по-добре е да го разбиете отново, за да се получи красива, стегната розичка. Слагате и по един цял лешник. Печете около 20-30 минути, като внимавате белтъкът да не потъмнее.

Рецепта и фотографии © БИАНКА ЙОВЧЕВА – БЕТИ
www.vkusnosbety.blogspot.com

ЧЕРВЕН СОК
АНТИОКСИДАНТЕН

Един от цветовете на Коледа е червеният. Той носи в себе си енергия и сила. Около Коледа обличаме червени пуловери, червени палта или слагаме червени шапки, ръкавици, шал... радваме се на настроението, което носи този цвят. Защо и да не пийнем нещо червено и тонизиращо, полезно и даващо енергия на клетките ни?!

Все по-често дъщеря ми иска да й направя нещо сладко, но без захар, ако има, да е кафява и да е малко, или ако може с мед или нещо друго...! И аз правя… :) Красиви и вкусни неща могат да се приготвят и без много бяла захар. Забелязала съм, че когато храната е красиво поднесена, като че ли не преяждаме. Емоцията от видяната красота – цветовете, свежестта – влияе дори на глада ни. Искам този пост да бъде празничен и оптимистичен. Искам внимателно, ненатрапчиво да внуша колко полезни и необходими са суровите плодове и зеленчуци. И всеки ден трябва да бъдат на трапезата ни.

Ето как направих аз моя сок. Това са ориентировъчни количества за 2-3 чаши. Количеството сок зависи от сочността на плодовете и зеленчуците и от тяхната големина.

Рецепта и фотографии© БИАНКА ЙОВЧЕВА – БЕТИ

ПРОДУКТИ

- 4 ябълки
- 1 глава цвекло или две по-малки
- 1 резен от червено зеле – около 1/4 малка зелка (вкусът на зелето е доста остър, особено когато е изстискано на сок – пробвайте с малко количество)
- 3 големи нара
- 1 голям червен грейпфрут

WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

ПРИГОТВЯНЕ

Всички плодове се измиват старателно. Цвеклото се обелва. Ябълките, цвеклото и зелето се нарязват на парчета, подходящи за отвора на сокоизтисквачката. Наровете и грейпфрута се разполовяват и с пресата за цитруси се изтискват. Смесвате соковете и изпивате веднага.

КОКОСОВ КРАМБЪЛ С КЪПИНИ И КАСИС
ПОСТЕН, БЕЗ ГЛУТЕН

Рецепта и фотографии© БИАНКА ЙОВЧЕВА – БЕТИ

Хрупкав, ароматен, с мека и сочна пълнка. Един много вкусен сладкиш, който може да се приготви и с масло. Аз го приготвих и по двата начина. На всички, които го опитаха, много им допадна. Може да се приготви и със замразени плодове, особено ако са шоково замразявани и не са слепени. Не е необходимо да се размразяват.

ПРОДУКТИ

- 1/2 чаша светлокафява захар
- 1 чаша оризово брашно
- 1 чаша смлени овесени ядки
- 1/2 чаша бадемово брашно
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1/2 чаша кокосови стърготини
- 1 чаша твърдо кокосово масло
- 350-400 гр. къпини (около 2.5 чаши)
- 200 гр. боровинки и/или касис
- 1 с.л. лимонов сок
- 1 пълна ч.л. пектин + 2 с.л. захар
- 1 ч.л. сушена лавандула (по желание)

WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

ПРИГОТВЯНЕ

Загрейте фурната до 170 С. Намажете с олио тавичка с размер 20x20 см и застелете с хартия. Може и с приблизителни размери. Ако нямате, може да изпечете сладкиша и в голяма тава, като сгънете хартията с такива размери и оформите на квадрат след като наредите слоевете. За всеки случай подпрете едната страна на хартията с празна тавичка.

Разбъркайте брашната с бакпулвера, овесените ядки, кокосовите стърготини и захарта.

Добавете кокосовото масло и разбъркайте с вилица, докато сместа стане еднородна. Може и в блендера, по подобие на тестото за пай. Разпределете половината тесто в тавичката, притиснете към дъното. В друга купа поставете плодовете (може и замразени), лимоновия сок и пектина, предварително разбъркан с двете лъжици захар. Обърканте добре и изсипете върху тестото. Ако обичате лавандула, сега е моментът да поръсите над плодовете. Пече се в продължение на около 40 минути, докато повърхността придобие приятен златист, препечен вид. Чаша чай или ядково мляко са перфектната комбинация за този сладкиш :)

WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

ПОСТНИ ЛОЗОВИ САРМИ С ОРЕХИ И СТАФИДИ

Тези сармички са едни от любимите ни постни, сред всички други с различни плънки. От няколко години винаги са сред традиционно приготвяните за Бъдни вечер. Тъй като много хора, които са ги опитвали, ме питат как ги приготвям, по-лесно ми е да ги опиша тук, отколкото да обяснявам поотделно... :) Зелените сливи, които се виждат на снимките, са специално брани и замразени за целта. Самите лозови листи са леко киселички, но сливите също добавят своя вкус. Който е правил сарми знае, че рядко се случва плънкта и листата да са точни като количество едни към други. Остава или плънка, или листа. Ако ми останат листа ги замразявам, ако ми остане плънка я разпределям между сърмичките. Давам количествата, измерени с чаша и лъжици. Няма значение от големината на чашата, важно е да използвате една и съща, като мерите ориза и водата.

ПРИГОТВЯНЕ

Лукът се нарязва на ситно и се сотира в нагрятото олио. Когато станат прозрачени крайчетата му и леко започнат да се карамелизират, се добавя оризът. Разбърква се през цялото време, докато започне да става бял. Наливат се 3 чаши от водата. Когато заври, се посолява. Тенджерата се покрива с кърпа, поставя се капакът и котлонът се изключва. Оставя се така захлупено за 40 минути. Откривате капака и виждате, че водата е поета от ориза. Поръсвате подправките, добавяте стафидите и орехите и разбърквате. Листата се поставят с опаката страна към вас, т.е. вие слагате плънката върху по-светлата и груба страна на листа. Според големината на листа се слага

Рецепта и фотографии© БИЛЯНА ЙОВЧЕВА – БЕТИ

ПРОДУКТИ

- 1 чаша ориз
- 3 1/2 чаша вода
- 1 глава жълт лук
- 1/2 ч.л. сол
- 1/2 чаша стафиди
- 1 чаша по-едро счукани орехи
- 1/4 ч.л. канела
- 3/4 ч.л. смлян черен пипер
- сушен джоджен
- сушен или пресен копър
- шепа зелени сливи (джанки)
- 1/3 чаша олио и допълнително за печенето на сърмите
- 1 буркан консервирани лозови листи

по една до две чаени лъжички плънка. Плънката се поставя в основата на листа – там, където е била дръжката на листото. Завива се веднъж напред, а после сгъвате от двете страни навътре. По-нататък навивате като рулце до края на листото.

Сгънати по този начин, всички сармички се нареждат в керамичен съд. Поливат се с останалата водичка. Поставят се зелените сливи между сармите, не е необходимо да ги размразявате. Поръсва се отгоре с олио и се пече в предварително загрята на 160 -170 градуса фурна, докато водата се изпари и сармичките се запекат. Ако искате, може да ги покриете с няколко големи листа и да добавите още малко вода, особено, ако листите ви не са много фини, ще им трябва малко повече време. Майка ми прави сърмите винаги в тенджера, но обожава моите... :) Дори приготвени по една и съща рецепта, печените сърми имат друг вкус. Поднасям ги по принцип с гъсто кисело мляко и копър, но на Бъдни вечер ги сервирам без тази добавка.

WWW.VKUSNOSBETY.BLOGSPOT.COM

САРМИ ОТ КИСЕЛО ЗЕЛЕ С ПРАЗ ЛУК, КИНОА, БУЛГУР И ОРИЗ

В семейството ми обичаме ястия с кисело зеле и особено сарми. Приготвяла съм с различни плънки. Откакто дъщеря ми има интерес към здравословни храни, в кухненския шкаф трайно се настаниха киноа, амарант, лимец, просо, различни брашна, семена, масла и ядки. Направих сармите с плънка от булгур, киноа и малко ориз. Ако трябва да се адаптира за без глутенов режим на хранене, булгурът може да се замени с просо, ориз, сварен боб или нахут.

ПРИГОТВЯНЕ

Празът се нарязва на ситно. В средно голяма тенджерка или тиган с дебело или незалепващо дъно се слага олиото и когато се загрее се слага нарязаният праз. Бърка се докато се задуши, добавят се булгурът и оризът. Сместта се разбърква няколко пъти. Поръсва се чилито, черният пипер, куркумата. Отново всичко се бърка. Сипва се водата и когато заври се добавя киноата. Тенджерата се захлупва и се оставя да кълкри на тих огън 15 минути. Изключва се и се оставя на котлона, докато цялата течност се поеме от зърната.

През това време се подготвят листата от зеле. Подбират се около 40 листа с еднаква големина. Отстранява се средната дебела част на листото. Аз разделях всеки лист на две, защото обичам по-малки сърмички. Ако плънката ви се струва твърде пръхкава може да поръсите 1 с.л. овесено брашно. При по-нататъшното готвене то ще "залепи" зърнцата. Когато плънката е готова, се поръсва с чубрица. Всеки лист се разстила на твърда повърхност и в основата му се сипват 2 чаени лъжици плънка. Завиването започва като завиване на руло. После прибирате страничните части, все едно се оформя пакет и продължавате с оформянето на рулото. Сармите се нареждат плътно една до друга в глинен гювеч или керамична тава. Налива се чаша вода, поръсва се отгоре с лъжица малко олио и се поставят във фурната да се готвят при около 180 С около 2 часа под похлупак. Преди да извадите от фурната махнете капака и запечете за 5-10 минути.

ПРОДУКТИ

- 1 средна глава кисело зеле, от която се използват само по-големите листа, подходящи за сарми (останалата част накълцайте на ситно, поръсете с червен пипер, полейте със зехтин и хапнете на салата – полезна и с високо съдържание на витамин С)
- 1 голям стрък праз
- 100 гр. булгур
- 100 гр. киноа
- 50 гр. ориз
- 100 мл. олио
- 1 ч.л. чубрица по желание
- 1 ч.л. черен пипер (прясно смлян)
- 1 с.л. куркума
- 1/2 ч.л. чили по желание
- 600 мл. вода + 200 мл. за печенето

Рецепта и фотографии©
БИАНКА ЙОВЧЕВА – БЕТИ

WWW.GOODNATUREDFOOD.ORG

ПОСТЕН ТАРТ С ДИВИ ГЪБИ, ПРАЗ И ТОФУ

Идват студени дни. Време, в което бързаш да заключиш вратата отвътре и да се отдадеш на топъл чай. Време, в което домът ухае на топла вечеря. Време на запотени прозорци, смирени дни и пости…

Този тарт включва една от любимите ми комбинации, на които съм заложила и в една от рецептите в новата ми кулинарна книжка. Гъбите, макар и сравнително тежка храна, засищат тялото толкова добре през зимата! Нищо не може да се сравни с аромата на манатарки, който изпълва всяко кътче на стаята и остава за дълго. Разбира се, изборът на сорт оставям на вас, като аз заложих на манатарки и пачи крак. Празът страхотно допълва, като дава добър храносмилателен огън за преработката на гъбите. Тофуто придава копринен и стегнат вид, обогатявайки при това с протеини.

ПРОДУКТИ за тарт с ø24см

за тестото

1/2 ч.ч. пълнозърнесто брашно
1/2 ч.ч. оризово брашно
3 с.л. царевично брашно
1/2 ч.ч. олио от гроздови семки
3 с.л. ленено брашно + 10 с.л. вода
1 ч.л. кури

за плънката

300 гр. праз (около 2 стръка)
100 гр. микс диви гъби
100 гр. тофу
50 мл. оризово мляко
1 ч.л. сол
черен пипер, мащерка

Лененото брашно се смесва с водата и се оставя на страна.
Брашната се разбъркват добре и към тях се прибавя ленената смес и олиото. Ако се получава твърде сухо се доливат няколко с.л. вода или оризово мляко. Омесва се средно меко тесто, което се разстила в намазнена форма за тарт с 3 см. борд. Празът се нарязва напречно и се задушава, докато омекне и придобие сладък вкус. Добавят се гъбите и подправките. Тофуто се пасира с оризовото мляко до крем и се излива при зеленчуците. Всичко се разбърква добре и се разпределя върху блата. Тартът се пече около 30 минути, докато тестото започне да червенее, а плънката се сгъсти.

Рецепта и фотографии ©
МИХАЕЛА БЕЛОРЕШКА

Рецепта и фотографии © НАДЯ ПЕТРОВА
www.natureinsider.com

БОЖЕСТВЕНО ВКУСЕН МОРКОВЕН СЛАДКИШ

Рядко се изказвам толкова крайно, когато говоря за храна, камо ли пък здравословна такава. В крайна сметка всички знаем, че здравословната храна не е вкусна, нали? :)))
Шегувам се, разбира се. Убедена съм, че няма по-вкусна храна от домашно приготвената, особено когато се използват качествени натурални съставки, защото човек няма как да сбърка с домашен морков, млечни орехи и сладки натурални фурми…
Оригиналната рецепта за този божествен десерт ще намерите в последния брой на списание GoodFood, защото моята е леко различна. Спестих си яйцата и замених захарта с фурми, а маслото с кокосово такова. По този начин получих сладкиш без глутен, без млечни продукти, без яйца и без захар. И въпреки всички тези "без", той определено не е безвкусен. Напротив, сладкишът се топи в устата, а всяка следваща хапка те кара да искаш още и още…! Благодарение също на всички тези "без", сладкишът може да е суров, дехидриран или леко запечен.
Сушенето и запичането добавят невероятен аромат, който се разнася из цялата къща и е трудно да му устоиш, затова ги предпочитам пред напълно суровия сладкиш. Всичко обаче е въпрос на избор. Твоят.

ПРОДУКТИ

500 гр. настъргани моркови
300 гр. фурми без костилките
100 гр. сурови бадеми или микс с орехи
100 гр. обелен суров шам-фъстък, натрошен на едри парчета
100 мл. кокосово масло
кокосови стърготини
канела (по желание)

ПРИГОТВЯНЕ

Изчистете фурмите от костилките и блендирайте на паста. Смелете бадемите и орехите на брашно. Натрошете шам-фъстъка на едри парчета. Настържете морковите на едро и разбъркайте на ръка с фурмите и ядките. Разтопете кокосовото масло на водна баня, добавете към останалата смес и разбъркайте добре. По желание добавете кокосови стърготини и 2 ч.л. канела на прах. Изсипете сместа във форма за торта, загладете и приберете в хладилника да стегне. По желание изсушете в дехидратор за около 6 часа или запечете леко във фурната за около 20 минути.
Изчакайте да изстине преди да извадите от формата за торта. Поръсете с натрошен шам-фъстък, изсушени розови цветчета или годжи-бери и поднесете с чаша чай. Аз го предпочитам зелен ;)

10.00 – 24:00

SOUL KITCHEN

fresh & tasty food

ПОНЕДЕЛНИК – НЕДЕЛЯ

Soul Kitchen

е проект на група приятели и кулинарни ентусиасти, олицетворяващ философията ни за приготвянето на вкусна и свежа храна и визията ни за нейното поднасяне.

За нас добрата храна е с по-чист произход – основно екологично чисти продукти и такива с български и регионален произход...

Резервации

02/865 80 80

0876 440 003

RESERVATIONS@SOULKITCHEN.BG

Адрес

София

ул. Кокиче № 13

WWW.SOULKITCHEN.BG

приготвена с оптимално пресни и свежи продукти, с продукти и суровини с минимална термична обработка, без или щадяща такава, с цел запазване на живите микроелементи и витамини; изцяло от пълнозърнести, естествени, нетретирани и нерафинирани съставки, без наличие на животински продукти, съставки с млечен произход, изкуствени добавки, подобрители, оцветители, овкусители, е-номера...