**Содержание:**

Суп-пюре

Борщ

Рис

Рис с овощами в кефирном соусе

Гороховый (нутовый) паштет

Свекольное сабджи

Сабджи из сочных овощей

Сливочный соус

Томатный соус

Сметанный соус

Сырники с бананом

Зразы с паниром

Зразы с водорослями

Жареный панир

Бутерброды с паниром

Быстрый горячий обед на работе

Хлеб на соде

Шарлотка

Капустный пирог

Песочный кекс

Сочники

Овсяное печенье

Крекеры

Сладкие шарики

Морковные шарики

Банановое ласси

Полезные советы

**Суп-пюре**

На 3 литра супа: 1,5 л кабачков, 0,5 л картофеля режем пластинками как можно тоньше. Заливаем кипятком до объема в 3 литра. Кладем 1 ст.л. с горкой соли. Варим до готовности, самое долгое 10 мин. Добавляем 2 ст.л. сметаны или сливок. Затем все тщательно перемешиваем в блендере. Добавляем 2 ст.л. сахара, 3 пучка зелени и, по желанию, адыгейский сыр (панир).

Готовим масалу (удобно в половнике): в 2 ст.л. очень горячего топленого масла (гхи) разжариваем 3 ст.л. кумина в течение примерно 20 сек., далее добавляем 2 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. кориандра, 1 ч.л. черного перца и жарим 8 сек. Вливаем масалу в суп.

**Борщ**

Нарезаем соломкой капусту (800 гр), добавляем картофель (5-6 шт.), нарезанный кубиками (1,5х1,5 см). Заливаем 1,5 л воды, варим до готовности при закрытой крышке (15-17 мин.). Морковь (1 шт. среднего размера) и свеклу (1 шт. среднего размера) трем на крупной терке. Смешиваем морковь и свеклу, заливаем 100 мл воды, варим 10 мин. при закрытой крышке. Смешиваем все сваренные овощи вместе и вливаем 1 л томатного сока. Сок нежнее, чем томатная паста, и готовится из свежих качественных томатов. После закипания добавляем болгарский перец (1 шт.) и выключаем огонь. Добавляем 1ст.л. с горкой соли, 4 ст.л. сахара.

Готовим масалу: растапливаем гхи (2-3 ст.л.), добавляем асафетиду (2 ч.л.), молотый кориандр (1 ч.л.), молотый кумин (2ч.л.), черный перец (1 ч.л.). Жарим 10 сек. и выливаем эту смесь в борщ.

Сервируем с зеленью и сметаной.

**Рис**

Рис лучше всего готовить в толстостенной посуде. Промываем крупу, сливаем воду, добавляем сливочное масло или гхи от 1/10 до 1/5 от объема риса. Жарим в кастрюле в течение примерно 5 мин., чтобы крупа пропиталась маслом. Далее заливаем рис водой: 1 часть риса на 2 части воды, добавляем соль (примерно 1 ч.л. на 1 л воды). Как только вода закипит, уменьшаем огонь, закрываем рис крышкой и варим 15-20 мин. Потом открываем крышку и даем рису постоять на огне 2-3 мин., чтобы удалить излишки влаги. Тогда рис будет очень рассыпчатым.

**Рис с овощами + кефирный соус.**

Промываем рис, сливаем воду. Обжариваем в толстостенной кастрюле в масле (1/5 часть от доли риса), помешивая, примерно 5 мин. — до прозрачности. При обжарке рис пропитывается маслом и становится рассыпчатым. Добавляем в рис любые овощи, например, морковь, картофель, капусту, стручковую фасоль, болгарский перец. Картофеля лучше класть поменьше — он делает блюдо сухим. Помидоры и баклажаны использовать не рекомендуется, так как они сильно развариваются. Первой в рис кладем морковь, порезанную маленькими кубиками, и обжариваем 3-4 мин. до полуготовности, без крышки. Добавляем асафетиду (0,5 ч.л.) в середине готовки овощей. После моркови кладем картофель кубиками, потом нарезанную кочанную капусту. Если капуста цветная — кладем одновременно с картофелем. Заливаем кипятком, примерно 1,5 см над уровнем риса, добавляем 1 ч.л. соли. Плотно накрываем крышкой, делаем слабый огонь, готовим 20 мин. Затем провариваем 2-3 мин. с открытой крышкой для рассыпчатости. Можно добавить 1 ч.л. куркумы для придания блюду желтого цвета.

Соус: нагреваем 2-3 ст.л. растительного масла или 1,5 ст.л. гхи (предпочтительно). Обжариваем в нем 1 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. черного перца, 1 ч.л. куркумы (10 сек.). Выливаем специи в 0,5 л кефира, добавяем 3 ст.л. сахара, 1,5 ч.л. обычной соли или 2 ч.л. черной (предпочтительно), 1 пучок зелени.

**Гороховый (нутовый) паштет**

Соединяем 0,5 л ряженки 4%, 1 ст.л. белой или черной соли, 1,5 ст.л. сахара, 100 г гороховой или нутовой муки, перемешиваем всю массу. Гороховую муку можно получить, измельчив в кофемолке гороховые хлопья. Добавляем 1,5 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. черного перца, 2 ст.л. гхи или растительного масла. Мешаем на огне около 5-10 мин., пока масса начнет частично отставать от краев посуды. Снимаем с огня, кладем 2-3 пучка зелени, перемешиваем. Даем паштету остыть — можно поставить его в морозилку или выложить на противень толщиной 5 мм.

Сервируем с хлебом и маслом. Бутерброды можно украсить оливками, помидорами, огурцами и т.д.

**Свекольное сабджи**

800 гр/5 шт. свеклы и 800 гр/5 шт. моркови режем соломкой (5 мм шириной, 5 см длиной). Кладем в кастрюлю сначала морковь, потом свеклу, заливаем 200 мл воды, накрываем крышкой. Овощи должны кипеть с закрытой крышкой 15 мин. Режем соломкой 1,5 кг картофеля, более крупно (6 мм шириной, 6 см длиной). Выливаем на противень 2/3 стакана растительного масла, выкладываем картофель и обваливаем в масле. Выпекаем при средней температуре 200-250 градусов примерно 15-20 мин. до полной готовности (можно проверить ножом). Достаем противень, сливаем масло. Сливаем воду со свеклы и моркови. Все овощи смешиваем и заливаем томатным соусом (рецепт см. ниже). Не солим — в соусе уже есть достаточное количество соли. Можно добавить 0,5 литра нарезанных на 4 части в длину корнишонов. Добавляем зелень.

**Сабджи из сочных овощей**

На 3-литровую кастрюлю: 0,5 литра нарезанной кубиками моркови заливаем 1 стаканом воды. После закипания варим 5 мин. Затем выкладываем слоями сочные овощи в объеме 1,5 литра. Это может быть болгарский перец, цуккини, кабачки, капуста кочанная, капуста цветная, брокколи, фасоль стручковая, тыква. А можно использовать только один вид из перечисленных овощей. Добавляем 0,5 литра нарезанной кубиками картошки. Закрываем крышкой и варим 25 мин. на среднем огне. Готовность овощей определяем по картофелю. Тщательно сливаем воду. Добавляем любой из трех видов соуса, приведенных ниже.

Такой способ приготовления позволяет овощам сохранить свою форму и экономит ваше время, так как в процессе варки ничего не надо мешать. Овощи можно отличить друг от друга, а добавляемые в конце приготовления молотые специи придают сабджи свой фантастический аромат.

**Сливочный соус**

Растапливаем 4 ст.л. гхи или рафинированного растительного масла, добавляем 1 ст.л. с горкой муки, обжариваем 10-15 сек. Добавляем смесь из 2 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. черного перца, 1 ч.л. молотого кумина, 1 ч.л. молотого кориандра, жарим 8-10 сек. Заливаем 0,5 л молока или сливок. Мешаем до загустения примерно 3-5 мин. Затем добавляем 1 ст.л. с горкой соли и 1 ст. л. сахара. Затем все смешиваем и кладем зелень. Ее лучше класть прямо перед сервировкой, иначе молоко скиснет и хранить сабджи будет невозможно.

**Томатный соус**

Так же обжариваем в масле муку (см. выше), добавляем 2 ч.л. асафетиды, 2 ч.л. карри или черного перца, 1 ч.л. кориандра и 1 ч.л. молотого кумина, жарим 8-10 сек. Заливаем 0,5 л томатного сока, кладем 1 ст.л. с горкой соли, 2 ст.л. сахара. Можно заменить сок свежими помидорами или томатной пастой. Помидоры чистим от кожуры, обдав кипятком, и разбиваем в блендере, добавляем к ним 4 ст.л. сахара. Томатную пасту берем в количестве 200 гр, смешиваем с 300 мл воды, добавляем 3 ст.л. сахара.

**Сметанный соус**

Обжариваем в масле муку и специи так же, как и в сливочном соусе. Добавляем 200 г обычной (не деревенской) 20% сметаны и 300 мл воды, 1 ст.л. с горкой соли, 2,5 ст.л. сахара. Мешаем до загустения, в конце добавляем зелень.

**Сырники с бананом**

Смешиваем 400 г творога, 4 ст.л. сахара, 4-5 ст.л. манной крупы (если творог сухой, то добавить 2 ст.л сметаны).Добавить цедру апельсина. Режем банан овальными пластинками 5 мм в толщину. Руки смазываем маслом, лепим из творога шарики 3.5 см диаметром. Делаем шарики приплюснутыми, сверху кладем пластинку банана и залепляем края, чтобы банан оказался внутри. Придаем форму биточка. Обваливаем в манке, обжариваем с обеих сторон. Масла нужно, как на блины (1 мм), иначе сырники будут растекаться.

Смешиваем 200 г пудры и полпакетика ванилина. Обваливаем в них готовые сырники (желательно обваливать сразу снимая со сковородки) .

**РЕЦЕПТ Чичкейк Анада 1**

**ИНГРЕДИЕНТЫ :**

Для теста :

* 180 г сливочного масла
* 100 г кефира
* 2,5 - 3 ст. муки
* 0,5 ч.л. соды
* 0,25 ч.л. лимонной кислоты
* \*\*\* 50 г сахара, щепотка соли

Для начинки :

* 1 банка сгущенного молока
* 1 банка (500 г) магазинной сметаны

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ :**

* Сначала приготовим нежное песочное тесто. Желательно положить его в пакетик и дать хорошо сформироваться, но можно использовать и сразу.
* Для начинки - взбить сметану со сгущенным молоком. Можно добавить немножко ванили.
* Выложить тесто тонким слоем на противень 20 х 30 см, делая бортик по краю.
* Влить подготовленную заливку и поставить в разогретую до 180 С духовку. Выпекать 30-40 минут.
* Дать торту полностью остыть и только потом резать.

Для большого противня вам понадобится 1,5 - 2 порции.

**Зразы с паниром**

Варим в соленой воде 2 кг очищенного картофеля, тщательно сливаем воду. Картофель толчем, остужаем и добавляем 3 горсти муки.

Для начинки трем на крупной терке 400 г панира, 3средних помидора режем мелкими кубиками, смешиваем, добавляем 1 пучок зелени, 1 ч.л. с горкой соли, 1 ч.л. черного перца.

Скатываем из картофеля шарики диаметром 5 см, обваливаем в муке, приминаем до толщины 5 мм. Лопаткой кладем лепешку на руку и в середину помещаем 1 ст.л. начинки. Сверху накрываем еще одной лепешкой из картофеля и по кругу защипываем большими пальцами края лепешек в котлету. Жарим с каждой стороны до золотистого цвета. Масло должно покрывать сковороду примерно на 1 мм.

**Зразы с водорослями**

*(рецепт от матаджи Лилы Аватары)*

Очищаем 4 отваренных в мундире картофелины, натираем их на крупной терке. Также натираем 350 г панира, смешиваем с картофелем, разминаем до однородной массы. Добавляем 2 листа сухих морских водорослей «Нори», покрошив их руками. Хорошо разминаем, чтобы получилась нежная воздушная масса. Добавляем 0,5 ч.л. асафетиды, 0,5 ч.л. черного перца, 2/3 ч.л. соли. Снова хорошо вымешиваем. Формируем котлетки, обваливаем в нутовой или обычной муке, обжариваем с двух сторон.

**Жареный панир**

Режем кубиками панир, обжариваем с двух сторон в масле, после этого закидываем его в соленую воду (на 0,5 л кипятка — 1 ч.л. соли). Оставляем его в кипятке на 5 мин., чтобы он разбух и стал нежным.

Панир можно смешать с томатным соусом .Тогда в соус кладем меньше соли — 1 ч.л. с горкой. По желанию можно добавить зеленый горошек, зелень. Сервируем с рисом, макаронами, гречкой.

**Бутерброды с паниром**

Нарезаем панир в ширину толщиной 5 мм, обжариваем с двух сторон на масле, кладем в горячую соленую воду (на 0,5 л — 1 ч.л. соли) на 5-10 мин. Нарезаем помидоры или огурцы пластинками 5 мм. Кладем на хлеб сначала овощи, а сверху панир.

Панир можно хранить в воде в течении 3-4 дней, а при необходимости разогреть.

**Быстрый горячий обед на работе**

Насыпаем в контейнер 200-300 г плющеных гречневых, пшеничных или рисовых хлопьев, добавляем 2 ст.л. гхи, 1 ч.л. соли, 200 г нарезанного панира, добавляем полбанки оливок без воды, 1 пучок зелени. На работе сухую кашу с ингредиентами достаточно просто залить кипятком, закрыть крышкой, дать постоять 3 мин. Есть со сметаной.

**Хлеб на соде**

Смешиваем 0,5 кг пшеничной муки и 0,5 кг отрубей (или 700 г пшеничной муки и 300 г мелких овсяных хлопьев, хлопья можно помять). Добавляем 100-150 г сливочного или растительного масла, растираем. Затем добавляем 2 ч.л. соды, 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, по желанию можно положить 1 ст.л. молотого кориандра или кумина. Добавляем 2 стакана кефира, размешиваем. Сода гасится в кефире в соотношении 1 ч.л. на стакан. Затем добавляем воду до консистенции густой сметаны: тесто должно быть мягким, но не течь. Противень смазываем маслом, посыпаем мукой. Выкладываем тесто толщиной 2-2,5 см, выпекаем при температуре 200-250 градусов 20-25 мин. Хлеб идеально подходит для бутербродов (резать в ширину), также хорошо подавать его с гороховым паштетом (рецепт см. выше).

Для приготовления бисквита в тесто нужно добавить 1 стакан сахара, корицу, ванилин, изюм, орехи.

**Шарлотка**

Смешиваем 1 стакан сахара, 1 стакан манки, 1 стакан муки. Добавляем 125 г гхи или растительного рафинированного масла, растираем. Добавляем в муку 1 ч.л. соды, чтобы тесто лучше взошло, и 1 ч.л. корицы. Вливаем 1 стакан кефира, смешиваем. Добавляем 2 стакана резаных яблок (или 1 стакан яблок, 1 стакан апельсинов), перемешиваем, выкладываем на противень. Противень предварительно смазываем маслом, посыпаем манкой. Запекаем 30-40 мин. при температуре 200-220 градусов.

Глазурь: смешиваем 200 г сахарной пудры, 4 ст.л. апельсинового/лимонного сока, добавляем цедру 1 апельсина/лимона. Заливаем глазурью остывший пирог.

**Капустный пирог**

Смешиваем в однородную массу 2 стакана муки, 1,5стакана манки, 3 стакана кефира, 2 ст.л. сметаны, 200 г рафинированного масла, 2 ч.л. соды, 2 ч.л. соли.

Начинка: шинкуем 400 г капусты, добавляем 1 ч.л. соли и очень-очень хорошо мнем — иначе блюдо будет испорчено. Образовавшуюся воду сливаем, добавляем 2 ст.л. сметаны, 1 пучок зелени, 0,5 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. черного перца. Перемешиваем. Начинка готова.

Смазываем противень маслом, выливаем на него половину теста, равномерно распределяем начинку по противню, выливаем сверху оставшееся тесто. Выпекаем при средней температуре до золотого цвета корочки.

**Песочный кекс**

Растираем 2,5 стакана муки и 100 г сливочного масла. Добавляем 1 стакан сахара, полпакета ванилина, 1 стакан изюма и 1 стакан грецких орехов. Если нет орехов, берем вдвое больше изюма. Все смешиваем. Гасим 1 ч.л. соды в 1/3 ч.л. лимонной кислоты или в лимонном соке, выливаем в массу. Добавляем полстакана кефира. Массу выкладываем на противень, выпекаем при средней температуре. После того как кекс остыл, посыпаем сахарной пудрой.

**Сочники**

*(рецепт от матаджи Нитьи Кишори)*

Растираем 0,5 кг творога и 450 г масла. В отдельной миске смешиваем 650 г муки, ванильный сахар, 1 пакет разрыхлителя или немного соды, гашенной лимонной кислотой. Затем соединяем две хорошо вымешанные массы — тогда тесто будет лепиться как следует. Делаем шарики по 80 гр, из которых раскатываем тонкие лепешки. Одну сторону лепешки обмакиваем в сахар и складываем пополам сахаром вовнутрь. Опять одну сторону обмакиваем в сахар и складываем пополам еще раз. На внешней стороне не должно быть сахара, иначе он пригорит. Выпекаем сочники в духовке 30-40 мин. при температуре 200-250 градусов.

**Овсяное печенье**

*Первый вариант.* Смешиваем 200 г сливочного масла, 300 г овсянки, горсть муки, полстакана сахара, 1/3 ч.л. соды, полпакетика ванилина. Изготавливаем лепешки. Выпекаем при средней температуре.

*Второй вариант, магазинный.* Ингредиенты: 500 г муки, 500 г овса, 400 г сахара, 120 г сливочного масла, 70 мл молока, 1 ч.л. соды и 1 ч.л. соли, 2 ч.л. корицы, 1 пакет ванилина.

**Крекеры**

Смешиваем 1 кг муки (белой или грубого помола), 1,5 стакана растительного масла, 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. соды, 1 стакан кефира, 1 стакан воды.

Очень тонко раскатываем тесто на противне или на столе, разрезаем на треугольники или квадратики. Выпекаем, пока крекеры не подрумянятся.

**Сладкие шарики**

На 40 шариков нам понадобится 0,5 кг сахара, 250 мл воды, 1 кг сухих 100% сливок (их надо выбирать очень тщательно), 750 г мягкого сливочного масла, 1 пакет ванилина. Растворяем сахар в воде, доводим до кипения. Затем остужаем сироп до прохладного. Засыпаем в сироп сухие сливки, втираем мягкое сливочное масло и ванилин.

**Морковные шарики**

Натираем 0,5 кг моркови на продольной мелкой терке, чтобы получились длинные волокна, частично отжимаем руками сок. Добавляем 100 г нутовой или гороховой муки, 1,2 ч.л. соли, 1 ч.л. асафетиды, 1/4 ч.л. соды, 1 ч.л. черного перца. Катаем шарики диаметром 4 см, в середину каждого кладем по кусочку грецкого ореха (орехов понадобится треть стакана) и обжариваем, опуская шарики на 1 мин. в сильно разогретое масло. Внутри шарик остается мягким, а снаружи образуется корочка. Главное — не пережарить, шарики могут развариться. Заливаем готовые шарики примерно 1 л ряженки 4,5% на 10 мин.

Это же блюдо можно делать из свеклы.

**Банановое ласси**

Смешиваем 1 л ряженки, 1/3 стакана розовой воды, 2 л воды, 1,5 стакана сахара, добавляем 3-4 мягких банана и взбиваем блендером.

**Полезные советы**

Согласно Аюрведе, пищу, которую мы вкушаем, должны готовить мы сами, наша мать, супруг или духовное лицо. Пища впитывает умонастроение того, кто готовит, того, кто предлагает пищу Богу, того, кто раздает, и того, кто ее вкушает. Вкушать нужно в спокойной обстановке и обязательно сидя, потому как стоя человек выказывает свое непочтение к пище, и она тяжелее усваивается.

Для лучшего переваривания пищи ее нужно кушать правой рукой, без использования указательного пальца. Указательный палец связан с меридианом толстой кишки, поэтому он энергетически загрязнен. Правая рука считается чистой, левая — грязной, поэтому священных предметов лучше касаться правой рукой, а левую руку использовать только для омовения.

Когда человек берет пищу правой рукой и, касаясь языка, кладет в рот, начинает вырабатываться особая энергия и желудочный сок, что способствует лучшему перевариванию пищи. Кончиками пальцев вы также идеально чувствуете температуру пищи. Такой способ принятия пищи способствует излечению от болезней.

Пропаренный рис хуже всего. Басмати — лучше всего. Можно использовать кубанский рис.

Если рис готовится с овощами, то на 1 стакан риса нужно 2 ст.л. топленого масла (гхи) или 4 ст.л. растительного.

Если свеклу тушить при малом объеме воды, она не теряет свой цвет.

Для получения томатного сока можно смешать 1 стакан томатной пасты с 1,5 стаканами воды, овощного отвара или сыворотки.

Печень тяжело воспринимает блюда, в которых много масла. Для облегчения процесса пищеварения в них можно добавлять черный перец.

После жареного и жирного, например после халавы, хорошо выпить немного воды с соком лимона.

Зерно более, чем остальная пища, запечатлевает сознание повара при нагревании огнем. Обычно на хлебокомбинатах очень грязно, и, питаясь заводским хлебом, вы впитываете эту грязь в себя. Пеките хлеб сами и кормите людей. Рецепт простого и вкусного хлеба приведен выше. Важно печь хлеб без дрожжей. Дрожжевой хлеб засоряет желудок, буквально останавливая пищеварение. Ржаную муку нужно смешивать с пшеничной, иначе хлеб не поднимется. Лучше всего использовать муку грубого помола: она максимально насыщена жизненной энергией — праной. Полезно добавлять в хлеб отруби или овсяные хлопья.

Молоко — это продукт святых и мудрецов. Его всегда нужно пить горячим, так питательные вещества сразу поступают в кровь, насыщают мозг. Перед употреблением горячее молоко нужно перелить из чашки в чашку семь раз, чтобы насытить его воздухом, а значит, и праной и убрать излишнее воздействие слизи.

Шафран помогает усваиваться 96 процентам молока. Прокипятите 5 жилок шафрана в 4 ст.л. воды в течение 1-2 мин., затем добавьте стакан молока и доведите до кипения. Также в молоко можно добавлять корицу, куркуму, мускатный орех.

При больной печени нужно разбавлять молоко водой один к одному.

Асафетиду в порошке не используют в экадаши, так как в нее добавлена рисовая мука. В экадаши лучше пользоваться цельной асафетидой в виде куска смолы.

Специи обжаривают в масле отдельно и добавляют в уже готовое блюдо, иначе в процессе приготовления блюда может пропасть их аромат.

Самая лучшая соль — розовая. Она продается в основном в Индии и называется там «салди намак». Она вкуснее белой соли и совсем не откладывается в суставах. Черная соль менее соленая, чем белая.

**Приложение 2.**

**Пищевые добавки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Классификация пищевых добавок в системе “Codex Alimentarius”** | |
| E100 - E182 | **Красители.** Усиливают или восстанавливают цвет продукта. |
| E200 - E299 | **Консерванты.** Повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, химические стерелизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты. |
| E300 - E399 | **Антиокислители.** Защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета. |
| E400 - E499 | **Стабилизаторы.** Сохраняют заданную консистенцию.  **Загустители.** Повышают вязкость. |
| E500 - E599 | **Эмульгаторы.** Создают однородную смесь несмешиваемых фаз, например, воды и масла. |
| E600 - E699 | **Усилители вкуса и аромата.** |
| E900 - E999 | **Пеногасители.** Предупреждают или снижают образование пены. |
| Глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие не классифицированные добавки входят во все указанные группы, а так же новую группу E1000. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пищевые добавки, которые содержат в своем составе  **невегетарианские компоненты:** | | | |
| calcium stearate  emulsifiers  enzymes  fatty acid  gelatin  glycerol  glycine | glyceryl  glyceral  leucine  magnesium stearate  mono & diglyceri  monostearates  oleic acid | olein  oxystearin  palmitin  palmitic acid  pepsin  polysorbates  rennet | spermaceti  stabilizers  stearin  triacetate  tween  vitamin D3 |
| А также **невегетарианскими** являются следующие “Е номера”: | | | |
| 120, 140, 141, 153, 161-161g, 252, 280, 322, 352, 385, 404, 422, 430-436,  450, 470-478, 481-483, 491-495, 509, 516, 526, 540, 542, 545, 552, 570, 572,  623, 627, 631, 635, 904. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Запрещены** в России | |
| Е121  Е123  Е240 | Краситель цитрусовый красный 2  Красный амарант  Консервант формальдегид |

|  |
| --- |
| **Опасные** добавки |
| **Вызывают злокачественные опухоли:**  E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447.  **Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта:**  E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.  **Аллергены:**  E230, E231, E232, E239, E311-313.  **Вызывают болезни печени и почек:**  E171-173, E320-322. |

|  |
| --- |
| **Не разрешены** в России, т.к. не завершен весь комплекс испытаний |
| **Красители:**  E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182.  **Консерванты:**  E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283.  **Антиокислители:**  E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399.  **Стабилизаторы и загустители:**  E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496.  **Эмульгаторы:**  E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580.  **Усилители вкуса и аромата:**  E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641.  **Пеногасители:**  E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959.  E1000, E1001, E1105, E1503, E1521. |