500 г **соевых бобов**, 100 г **соевого масла**, 2—3 г **сушеного имбиря**, 5 **звездочек бадьяна**, 5 г **кур кумы**, 0,5 чайной ложки красного горького **молотого перца**, 5 горошин **душистого перца**, зерна **кориандра**, 5 головок **лука**, 2—3 бутона **гвоздики**.

Соевые бобы замочить на 2—3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем слить воду, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 часа. Слить воду, залить свежую и варить вновь до готовности. Мягкие бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке.

Если масса получится слишком густой, прибавить стакан бульона, в котором варились бобы. Все специи перемолоть в муку и втереть в пюре. Растереть соус, который напомнит вам вкусный паштет. Его можно подавать как самостоятельное блюдо, а также заправлять им салаты, соусы, супы. По вкусу можно прибавить 100—150 г растительного масла. Очень вкусно приправить бобовый паштет соевым соусом.

Соус из бобов сои отличается питательностью, однако следует помнить, что бобы обладают свойством ингибиторов протиназ. С одной стороны, это делает их прекрасными антиканцерогенами, что подтверждается многими исследователями. Вместе с тем есть немало людей, которые, как я замечала, переносят бобы довольно плохо. Это объясняется тем, что ингибиторы протиназ, снижая содержание вредных белков в организме человека, могут снизить и общий уровень усвоения пищевых веществ. Такое явление характерно прежде всего для недостаточно здоровых людей. Потребляя полноценные продукты в нашем целебном питании, мы не знаем подобных неприятностей. Поэтому сначала надо перейти на наше питание в системе естественного оздоровления и лишь затем, восстановив природную белковую устойчивость организма, переходить на ежедневное потребление небольшой порции бобовых. Это чрезвычайно желательно в связи с загрязнением окружающей среды, в условиях которой минеральный обмен у людей, потребляющих мясные и «оптимизированные» продукты, лишенные всех свойств живого, крайне неустойчив.

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ