ボルシチ

ビーツの尻尾を切って皮を剥く
　　ビーツは一晩水に浸けておいたもの。
赤の色が付くのできをつけて。
大きな卸金、チーズーおろしの巨大なもの、人参はこの大きなチーズ卸で
じゃがいも、皮を剥く。2 センチ切り
玉ねぎ、皮を剥いてみじん切り
キャベツ　千切り

切った野菜は混ぜない。別のボウルに。
鍋の湯が煮立ったら、塩を小さじ一杯(最初は)。
大きなフライパンを出す。油を敷く。
鍋にじゃがいもを入れる。

フライパンに人参を入れる。弱火。炒める。玉ねぎを追加。
バター、塩ひとつまみ　黒胡椒粒のままを少々、ハーブ
炒め終わったらバットに移す。
空いたフライパンに大きな卸金でおろしたビーツを炒める。弱火
ゆっくり時間をかけて作るのが肝心
砂糖を少し入れる。
トマトの水煮を入れる。水を少し加えてゆっくり煮る。

ニンニク、2 かけ。皮を剥いて器具で潰す。
じゃがいもを茹でた鍋に人参、玉ねぎを入れる。
ついで千切りしたキャベツを入れて 2~3 分したら、鍋にビーツを入れる。

鍋がいっぱいになったら予備のパンに水分だけ掬い取る。後で煮詰まってきたらこのスープをたす。
まめの缶詰一缶を加える。
鍋にコンソメキューブを 5 個入れる。

別のフライパン、油を回しキノコを入れる。
このキノコを鍋に、ニンニク潰したものを小さじ 1 杯加える。
10 種のハーブ、ディル入れる。
味を見て火を止める。

クチャ

ブルーポピーシード、ブレンダーで細かくする。

1 カップ、水は二倍　砂糖を少々弱火で煮る。とろみが出るまで。

7 分づきの玄米、炊飯器で炊く。(水加減は白米を炊くときの 8 割、カップで 5 杯なら水は 4 カップ分)

炊き上がった米の上にドライフルーツミックス 1 袋入れる。
プルーン、四つに切って載せる。クルミ、ふた握り、を入れて混ぜる。

ハチミツ大さじ山盛り、お湯で溶いてご飯にかけてしっかり混ぜる。

シードを加える。