



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

повысит уровень энергии организма

Элга Боровская
Вегетарианская кухня
Серия «Кулинария. Здоровое питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6741055
Вегетарианская кухня / Боровская Э.: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-69778-6

Аннотация

Эта книга – настоящая находка для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания и готовить блюда, значительная часть которых состоит из зерновых и овощных продуктов.

Содержание

Вступление	5
История возникновения и развития вегетарианства	7
Что такое вегетарианство	9
Типы вегетарианства	12
Фриганизм	14
Плюсы, минусы и противопоказания к вегетарианству	15
Как вегетарианство влияет на организм человека	15
Комментарии специалистов	16
Неоспоримые плюсы вегетарианства	17
Похудение как фактор плюса вегетарианства	18
Минусы вегетарианства	19
Противопоказания к вегетарианству	20
Какие причины побуждают людей стать вегетарианцами	21
Как стать вегетарианцем	23
Вегетарианство: как начать новую жизнь	24
Погружайтесь в вегетарианство плавно	26
Поймите для себя: почему вы хотите стать вегетарианцем	27
Несколько способов стать вегетарианцем	28
Собирайте интересные вегетарианские рецепты	29
Определитесь со своими пищевыми потребностями	31
Уменьшайте потребление мяса поэтапно	32
Продолжайте планомерно питаться по-вегетариански	33
Что делать, если вы решите выйти из вегетарианства	34
Мифы о вегетарианстве и их разоблачение	35
Миф № 1	36
Миф № 2	37
Миф № 3	38
Миф № 4	39
Миф № 5	40
Миф № 6	41
Дети и вегетарианство	42
Два мнения! Два противоположных взгляда на проблему! И один выбор – ваш!	42
В каких растительных продуктах искать замену веществам, недостающим в питании вегетарианцам	45
Знаменитые вегетарианцы	47
Рецепты вегетарианских блюд	50
Вегетарианские блюда из белокочанной капусты	51
Овощной гарнир с капустой и морковью	51
Блины из капусты	51
Галушки из квашеной капусты	51
Голубцы из пекинской капусты с рисом и изюмом	51
Голубцы из пекинской капусты с цукини и тертой морковью	52
Голубцы овощные с шампиньонами	52
Голубцы овощные	52

Голубцы овощные в тесте	53
Голубцы с грибами в томатном соусе	53
Голубцы с картофелем и сыром	53
Голубцы с картофелем и яйцом	54
Голубцы с овощами и творогом	54
Голубцы с томатом и маслинами в тесте	54
Запеканка из белокочанной капусты	55
Капуста белокочанная, запеченная с макаронами и брынзой	55
Капуста белокочанная под молочным соусом	55
Капуста белокочанная по-корейски	56
Капуста белокочанная с маслом	56
Капуста белокочанная с орехами	56
Капуста, запеченная с сыром	56
Капуста квашеная, запеченная с яблоками и морковью	57
Капуста квашеная с картофелем и клюквой	57
Капуста квашеная с яблоками и луком	57
Капуста с сельдереем и перцем	57
Капуста по-грузински	58
Капуста провансаль с виноградом и клюквой	58
Тушеная капуста с томатом	58
Капуста, тушенная в яблочном соке	58
Капустные котлеты с манной крупой	59
Пудинг капустный	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Элга Боровская

Вегетарианская кухня

Вступление

Вы держите в руках книгу о вегетарианстве – теме, которая на определенных этапах жизни бывает интересна всем.

Поэтому на ее страницах будут рассмотрены особенности употребления растительной пищи и принципы вегетарианства не в целом, как течения, а конкретно для различных категорий людей: и тех, кто причисляет себя к одному из типов вегетарианцев, и тех, кто просто выбирает для себя здоровый образ жизни и здоровое питание.

- Это и вегетарианцы со стажем, для которых данная система питания является образом жизни.
- Это и, так называемые, жесткие веганы, фруторианцы и сыроеды, для которых выбранный способ питания является еще и философией.
- Это и новички, вступившие на путь вегетарианского питания и те, кто пока только собирается пополнить ряды вегетарианцев и находится в стадии сбора полезной для себя информации.
- Это и самые обычные люди, употребляющие пищу и растительного, и животного происхождения, но ведущие здоровый образ жизни и отдающие предпочтение здоровым продуктам питания.

Структурно эта книга состоит из двух частей.

В первой будут рассмотрены основные вопросы, касающиеся вегетарианства:

- что представляет собой эта система питания
- какова история ее возникновения
- кто и почему становится на путь вегетарианского питания
- какие типы вегетарианцев существуют
- употребление каких продуктов и какая жизненная философия присущи каждому из существующих типов вегетарианцев
- каковы преимущества вегетарианского питания
- имеются ли какие-либо противопоказания для перехода на такую систему питания.

Во второй части книги будут представлены многочисленные рецепты блюд, основная часть которых подходит для употребления всеми типами вегетарианцев, за исключением веганов и фруторианцев, а часть рецептов только для тех, кто причисляет себя к нестрогим вегетарианцам и употребляет в пищу яйца, молочные продукты и даже в отдельных случаях рыбу.

Но хочется особо отметить, что эта книга станет настоящей находкой для людей, а сейчас таких большинство, которые не ставят перед собой жесткий отказ от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания и готовить блюда, среди которых значительная часть отводится зерновым и овощным.

Вас ждут рецепты вкуснейших блюд из баклажанов, кабачков и цукини, из капусты и картофеля, из кукурузы, лука и моркови, из огурцов и помидоров, перца, редьки и свеклы,

тыквы и шпината, всевозможные блюда из бобовых: гороха, фасоли, чечевицы, блюда из круп, блюда из макаронных изделий, а также рецепты из некоторых молочных продуктов, таких как сыры и яйца, которые употребляют в пищу некоторые вегетарианцы, придерживающиеся нестрогих ограничений в питании.

Отдельная глава посвящена соевой кулинарии, пользующейся большой популярностью у вегетарианцев.

Надеюсь, что каждый выберет для себя те подходящие рецепты, которые позволят ему вести здоровый, комфортный образ жизни и питаться в соответствии с разумным потреблением продуктов, содержащих необходимые организму человека питательные вещества и витамины.

С пожеланием вкусных и полезных блюд, ожидаемых результатов и активного долголетия!

Элга Боровская

История возникновения и развития вегетарианства

В последние годы распространилось ошибочное суждение, что вегетарианство – это такое себе новомодное явление, которое пришло к нам с Запада. Это является глубоким заблуждением!

Еще до Рождества Христова, на заре человечества, жрецы различных племен не употребляли в пищу туши убитых животных. Такая еда считалась нечистой, поэтому жрецам было запрещено к ней даже прикасаться.

Большинство древних философов, чьи труды дошли до наших дней, также являлись строгими вегетарианцами. К ним можно отнести Сократа, Платона, Гиппократ, который не был чистым вегетарианцем, но придерживался умеренности в питании, и многих других.

Вегетарианства придерживались и некоторые основатели древнейших религиозных верований, такие как Зороастр (Заратустра) и Пифагор.

Прежде чем появился термин «вегетарианство», эта система питания носила название «пифагорейской» или «индийской». Последнее основано на том, что и сейчас в Индии от 20 до 40 % населения страны придерживается вегетарианского стиля питания.

Не стоит далеко ходить за аргументами, христианские монахи и причисленные к лику святых придерживались вегетарианского питания по религиозным причинам, считая, что мясо убитых животных притягивает мысли человека к земле, заглушая в нем голос души.

В Европу вегетарианство пришло только в середине XIX века, в разгар эпохи колонизации. Под влиянием индуизма и буддизма английские колонизаторы принесли моду на вегетарианство в Англию, а потом распространили знания о нем по всей Европе.

Термин «вегетарианец» был введен в употребление в 1842 году основателями Британского вегетарианского общества. За основу было взято латинское слово «*vegetus*», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание *homo vegetus* указывает на духовно и физически развитую личность.

В России массовое вегетарианское движение развивалось постепенно и достигло своего пика к началу XX века.

В Санкт-Петербурге в 1901 году было зарегистрировано первое в России вегетарианское общество.

После этого подобные организации единомышленников и приверженцев вегетарианства были организованы во многих крупных городах.

Члены вегетарианских обществ вели не только просветительскую и ознакомительную работу, они открывали свои столовые с вегетарианским питанием.

Большой вклад в распространение вегетарианства внес Л. Н. Толстой. Он не только сам придерживался вегетарианской диеты и писал о ней в своих книгах, но и на свои деньги открывал детские учебные заведения и народные столовые, в которых кормил малообеспеченных людей вкусной, но простой вегетарианской пищей.

После Октябрьской революции новая коммунистическая власть запретила вегетарианское движение. Идея гуманного отношения к животным шла вразрез с той жесткой политикой, которая внедрялась в массы.

И даже много лет спустя, слово «вегетарианство» нельзя было найти ни в одном словаре русского языка, а в Большой советской энциклопедии была написана только одна фраза: *«Вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев».*

Сегодня уже не те времена, и отношение к вегетарианству совсем другое. Идеям о гуманном отношении к братьям нашим меньшим не дано было исчезнуть из умов просветленных людей.

Поэтому сейчас вегетарианское движение вновь активно набирает силу во всем мире и расширяет ряды своих приверженцев.

Что такое вегетарианство

Как бы странно это не звучало, но знания многих людей о вегетарианстве достаточно ограничены и не всегда верны.

Часто между понятиями «*быть вегетарианцем*» и «*вести здоровый образ жизни*» в сознании некоторых людей стоит знак равенства.

Это верно, но лишь отчасти, так как в сущность вегетарианства вплетены не только забота о здоровье, но и религиозные, философские, социальные и другие мотивы.

Да и вопрос об исключительной пользе вегетарианства не столь уж однозначен. У этого направления, как и у любой другой системы питания, есть как сторонники, так и противники.

И те и другие не голословны и подтверждают свои мнения серьезными исследованиями.

Так что же такое вегетарианство?

Если в нескольких словах, то вегетарианство (англ. «*vegetarian*» – вегетарианец, от лат. «*vegetabilis*» — растительный) это употребление в пищу продуктов только растительного происхождения (фруктов, овощей, трав, орехов и т. д.) и, соответственно, отказ от употребления пищи животного происхождения.

Выбор растительной пищи – логическое продолжение морального и религиозного принципа «*не убий*», принципа неприятия насилия в любой его форме, это принцип гуманного отношения к окружающему миру и каждому живому существу на планете.

Именно этот принцип и лежит в основе вегетарианства, исключая из рациона питания все продукты животного происхождения (мясо, рыбу, птицу).

Откуда возникла такая система питания?

Исторически складывалось так, что на протяжении тысячелетий вегетарианство практиковалось в тех странах, где были распространены индуизм, буддизм, джайнизм – т. е. первопричиной вегетарианства была религия.

Проповедовали вегетарианство и представители различных философских школ и течений, например, пифагорейцы, а также творческая и научная интеллигенция – люди развитого сознания.

Именно поэтому до появления термина «*вегетарианство*» такая система питания именовалась «*индийская*» или «*пифагорейская*».

Статистика свидетельствует, что и по сей день в Индии насчитывается до 50 % населения страны, которое является приверженцами вегетарианского питания.

Перестать кушать продукты животного происхождения (либо полностью, либо оставляя в рационе молоко и/или яйца) возможно в любой момент жизни, впрочем, как и снова начать все это есть.

Вреда это не принесет никакого (если только нет серьезных медицинских противопоказаний), но польза организму однозначно будет, поскольку даже временный переход на облегченную версию меню позволит организму отдохнуть и почиститься.

К тому же совсем не способствует нашему здоровью и тот факт, что современная мясная промышленность довольно активно использует антибиотики и гормоны в целях профилактики заболеваний скота, выращиваемого на убой, так как в условиях скученности и стрессов животные много болеют.

Соевое мясо – самый распространенный заменитель обычного мяса. Оно производится из обезжиренной соевой муки и является продуктом быстрого приготовления. В европейском вегетарианстве этот продукт, богатый белком, но все же малокалорийный, появился сравнительно недавно, хотя жители стран Юго-Восточной Азии, откуда он попал в Европу, знают и охотно употребляют его с давних пор. Будучи повседневным продуктом в азиатской кухне, он знаком вегетарианцам всего мира. Его выпускают в различном виде, но большей популярностью пользуются соевый гуляш и соевые отбивные. В английском языке соевое мясо обозначается аббревиатурой TSP (от англ. textured soy protein – «текстурированный соевый белок»).

Сегодня баланс между животным миром и людьми сильно нарушен: животные ресурсы используются нерационально, с катастрофическим нарушением экологии планеты.

Мясной продукции вырабатывается огромное количество, намного большее, нежели потребляется. А условия содержания животных на промышленных фермах противоречат всякому представлению о гуманном к ним отношении.

К тому же промышленное животноводство загрязняет водоемы и является причиной возникновения опасных болезнетворных микроорганизмов, устойчивых к воздействию антибиотиков.

Памятка вегетарианцам, занимающимся спортом.

Мышцы по своей структуре – белковое образование. Поэтому занятия спортом или фитнесом, рассчитанные в первую очередь на мышечную работу, предполагают адекватное поступление белка из пищи в организм. Иначе может наступить мышечное истощение.

В наши дни все больше и больше людей становятся приверженцами вегетарианства по разным причинам:

- в связи с религиозными предписаниями
- по морально-этическим убеждениям, будучи противниками убийства животных
- в связи с экологическими принципами (нежелание поддерживать мясную промышленность как отрасль)
- по медицинским показаниям, в связи с рядом заболеваний
- по принципам ведения здорового образа жизни, считая, что вегетарианское питание наиболее приемлемо для человеческого организма и дает здоровье и активное долголетие.

Следует помнить, что после вымачивания сухое соевое мясо увеличивается по весу и объему примерно в 4 раза.

Вымачивать его можно не только в молоке, но и в вине – сухом белом или красном. В крайнем случае используется кипяченая вода, но тогда не стоит рассчитывать на изысканный вкус.

Рецепты соевых блюд легко адаптируются для разных видов вегетарианства. Например, неприемлемую для веганов сметану

достаточно исключить или, что еще лучше, заменить соевым майонезом или соевыми сливками.

Типы вегетарианства

Вегетарианство – это общее название систем питания, основанных на употреблении продуктов растительного происхождения и исключая или существенно ограничивающих потребление продуктов животного происхождения.

Это не просто набор правил питания, но и жизненная позиция.

Многие люди, придерживающиеся ее, во все времена выступали за то, чтобы оставить жизнь животным, ощущая свою причастность к окружающему миру.

Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Поэтому вполне естественно, что придерживаются вегетарианства буддисты, старающиеся не убить даже насекомое, т. к. это ляжет тяжким грузом на карму убийцы.

Ведическая культура всегда призывала к растительной диете, проповедуя жизнь в гармонии с окружающим миром и неупотребление животных.

Во многих регионах мира вегетарианство связано с экономическими причинами, поскольку мясные продукты дороги.

Кто-то из вегетарианцев считает, что через мясные продукты человеку передаются различные болезни или что в них содержатся антибиотики, пестициды и другие вредные вещества.

Рост интереса к вегетарианству в последние годы также связан с обеспокоенностью тем, что на производство мяса расходуется гораздо больше мировых ресурсов, чем на производство растительных продуктов.

В современном мире все эти точки зрения дали существование нескольким типам вегетарианских и околовегетарианских систем питания.

Лактоовоовегетарианство

Это самая вольная система вегетарианского питания. Помимо растительной пищи здесь также подразумевается употребление яиц и молочных продуктов.

Лактовегетарианство

Самый популярный выбор. Молочно-растительное вегетарианство, при котором в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов безубойного происхождения. Из рациона исключены сычужные сыры, желатин и продукты, содержащие добавки животного происхождения.

Веганство

Это самый строгий тип вегетарианства. Они питаются только растительной пищей, веганы не употребляют даже мед. Поэтому им особенно рекомендуется принимать витаминные комплексы группы В + железо.

Наиболее строгие веганы не носят одежду и украшения из кожи, шерсти, шелка, избегают косметических и лекарственных средств, в состав которых входят компоненты животного происхождения, например, пчелиный воск или ланолин (масло, получаемое из овечьей шерсти), а также продуктов, которые тестировались на животных.

Фруторианство

Рацион основан на фруктах и ягодах. Но при этом допускается употребление злаков, орехов и двух видов овощей: помидоров и баклажанов.

Данный набор резко ограничивает поступление питательных элементов и плохо влияет на печень.

Следующие системы питания, так называемые, социальные или переходные, спокойно относятся к редким приемам в пищу птицы и даже мяса. Но это уже не вегетарианство в чистом виде, а переходная ступень от невегетарианского питания к вегетарианскому.

Они не являются вегетарианскими по определению, так как могут допускать убойную пищу, однако, употребление ее довольно ограничено.

Младовегетарианство

Разрешается помимо растительной пищи изредка питаться рыбой и белым мясом птиц.

Пескетарианство (*от англ. pescetarianism*)

Предполагает отказ от красного мяса, но употребление в пищу рыбы и морепродуктов.

Поллотарианство (*от англ. pollotarianism*)

Предполагает отсутствие в рационе красного мяса, но употребление в пищу рыбы и морепродуктов и/или птицы.

Флекситарианизм (*от англ. flexitarianism*)

Умеренное или крайне редкое употребление в пищу мяса, птицы, рыбы и морепродуктов.

Сыроедение

Разрешается употребление в пищу только сырых или прошедших очень короткую термическую обработку продуктов. В большинстве случаев сыроедение одновременно является вегетарианством или веганством, и некоторые источники называют сыроедением именно вегетарианское или веганское сыроедение. Однако концепция сыроедения не исключает употребление каких-либо не прошедших или прошедших минимальную тепловую обработку продуктов животного происхождения, в том числе мяса, рыбы.

Фриганизм

Предполагает употребление в пищу животных продуктов только при том условии, что они бесплатны, и иначе будут выброшены или уничтожены (например, остатки еды в буфете ресторана).

Основные продукты вегетарианской диеты – злаки и хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Преимущественным источником жира служит растительное масло. Своеобразным аналогом молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты, такие как соевое молоко и творог или паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют пищу, по консистенции, цвету и запаху сходную с мясом, птицей или рыбой, но приготовленную из соевых бобов или других растительных продуктов.

При соблюдении нескольких основных правил вегетарианская диета может быть вполне полноценной.

Главное из них заключается в потреблении достаточно разнообразных вегетарианских продуктов, что обеспечивает поддержание нормального веса тела у взрослых или нормальный рост у детей.

Должны быть удовлетворены потребности организма в белке, содержащем в должном количестве все незаменимые аминокислоты, равно как и заменимые.

Хотя растительная пища сравнительно бедна теми или иными аминокислотами, необходимыми для синтеза белков в организме, ее можно комбинировать таким образом, чтобы в итоге имелся весь набор аминокислоты.

Вопреки распространенному мнению, совсем не обязательно потреблять скомбинированные продукты одновременно; достаточно, если они будут употреблены в течение одного дня.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов. Источниками белка служат орехи, бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох), а также шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница.

Источниками жира являются растительные масла – оливковое, соевое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое и др.

Для более полного обеспечения потребности в белках рекомендуется сочетание следующих продуктов:

- рис с бобовыми или кунжутом
- пшеница с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей
- бобовые с кукурузой или пшеницей
- соя с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом
- кунжут с бобовыми, с арахисом и соей, с соей и пшеницей
- арахис с семечками подсолнечника.

Плюсы, минусы и противопоказания к вегетарианству

Как вегетарианство влияет на организм человека

Прежде чем приступить к обсуждению плюсов и минусов вегетарианства, давайте посмотрим, как действует эта система питания на организм.

Вегетарианство предполагает употребление в пищу очень большого количества овощей и фруктов. А любая растительная пища, как известно, богата клетчаткой, пектинами, моносахаридами.

Проходя по пищеварительному тракту, она действует как своего рода очистительная щеточка.

Благодаря такой пище органы желудочно-кишечного тракта избавляются от шлаков, остатков непереваренной пищи и солевых отложений.

Это очень полезная для организма очистительная процедура.

Но что произойдет, если клетчатки будет слишком много?

А произойдет вот что: вегетарианская пища будет действовать на слизистую ЖКТ как наждак. Ведь, по сути, вегетарианство – это монодиета.

Переходя на растительную пищу, человек сознательно отказывается от многих жирорастворимых витаминов, которые содержатся только в продуктах животного происхождения.

Поэтому сначала организм будет расходовать накопленные ранее запасы витаминов и аминокислот, а затем просто научится выживать в условиях их острой нехватки.

Комментарии специалистов

Вегетарианство – это своего рода стресс для желудочно-кишечного тракта.

У абсолютно здорового взрослого человека такая система питания не вызовет проблем.

Но прежде чем отважиться и перейти на вегетарианство, необходимо пройти полное медицинское обследование, чтобы выяснить, нет ли у вас заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Комплекс обследования включает полный осмотр у гастроэнтеролога, ультразвуковое обследование внутренних органов, а также гастроскопию.

Ведь некоторые желудочно-кишечные заболевания имеют обыкновение «дремать» и вы можете даже не догадываться об их существовании в своем организме, а резкая смена системы питания послужит толчком к различным обострениям.

Такой простой пример: вы вполне хорошо себя чувствуете и не имеете понятия о том, какая у вас кислотность желудочного сока – пониженная или повышенная.

А повышенная кислотность, которая при нормальном образе питания может не проявляться какими-либо тревожными симптомами, при резком переходе на вегетарианство может повести себя достаточно агрессивно.

Даже привычные помидоры могут спровоцировать активное выделение кислоты и, как следствие, возникновение изжоги, развитие эрозий или язвенной болезни.

Поэтому обязательно прислушивайтесь к своему самочувствию, и первые шаги в вегетарианстве делайте только под постоянным контролем врача.

Обычно медики рекомендуют постепенно переходить от обычной системы питания к вегетарианству, вводя в свой рацион 1–2 овощных разгрузочных дня в неделю. И понаблюдать за поведением своего организма и общим самочувствием конкретно в разгрузочные дни и после них.

Неоспоримые плюсы вегетарианства

Последние десятилетия тема вегетарианства является самой обсуждаемой в мировой общественности.

Специалисты, диетологи и приверженцы различных систем питания продолжают спорить, что же такое вегетарианство: польза или вред.

Одни выступают в поддержку данной методики питания и образа жизни, другие яростно доказывают вред, наносимый вегетарианством организму. Безусловно, обе стороны имеют множество доказательств и веских аргументов в свою поддержку, но единого мнения так до сих пор и нет. Поэтому каждый из нас сам выбирает, какую позицию ему занять в этом споре, и какую систему питания предпочесть для себя.

Итак, каковы же плюсы вегетарианства.

- Американские медики утверждают, что вегетарианцы гораздо реже склонны к раку толстой кишки. На самом деле, даже не проводя специальных исследований, каждый знает, что овощи и фрукты богаты полезными пищевыми волокнами, которые способствуют нормальной работе кишечника, улучшают желчеотделение и отделение сока поджелудочной железы. Именно поэтому вегетарианцы имеют более здоровый кишечник и поджелудочную железу, а это в свою очередь является хорошей профилактикой многих, в том числе и онкологических, заболеваний.

- При вегетарианском питании человек употребляет в пищу значительно меньше соли. Как правило, соль добавляется во все мясные блюда, а это приводит к задержке воды в организме, увеличению нагрузки на сосуды и почки. В растительной пище преобладают такие микроэлементы, как калий и магний, способствующие регуляции водного баланса организма. Это, безусловно, можно считать значительным плюсом вегетарианства.

- Многие овощи в своем составе имеют вещества, которые способны влиять на артериальное давление в плане его нормализации. Поэтому для гипертоников вегетарианство является важным шагом на пути к снижению артериального давления.

- Британские ученые доказали, что полное исключение мясных продуктов из рациона питания значительно уменьшает риск развития катаракты глаз.

- Недавно ученые калифорнийского Loma Linda University установили, что вегетарианцы менее склонны к полноте и диабету.

- Также ученые отметили, что у многих вегетарианцев состояние кожи и цвет лица гораздо лучше, чем у людей, придерживающихся традиционной системы питания. По их мнению, это связано с большим

употреблением витаминов и растительных волокон, способствующих активной очистке кишечника от вредных токсинов.

- Растительная пища содержит меньше калорий и жиров, что также положительно сказывается и на самочувствии, и на состоянии фигуры.

- Призыв вегетарианцев употреблять больше овощей и фруктов в сыром свежем виде вполне рационален. Такие продукты служат ценным источником натуральных витаминов, минеральных веществ и органических кислот, кроме того, они богаты балластными веществами, усиливающими перистальтику кишечника и выводящими из организма токсины и избыток холестерина.

- Специалисты сулят вегетарианцам массу бонусов: низкий уровень холестерина, крепкое сердце, хорошее пищеварение.

Похудение как фактор плюса вегетарианства

Вегетарианство отлично подходит для склонных к полноте людей или желающих постоянно находиться в прекрасной физической форме. Прежде всего, вегетарианская диета способна оздоровить организм и дать ему возможность работать в «облегченном режиме», поскольку растительная пища усваивается им значительно легче.

Классическое вегетарианство может быть использовано в качестве диеты для похудения и поможет снизить лишний вес.

Но не стоит забывать, что отказ от мяса и замена его овощами и фруктами приведет к повышенному употреблению углеводов.

А диета на одних углеводах может не дать хороших результатов похудения, она подходит далеко не каждому, все зависит от способности конкретного организма усваивать углеводы.

Но, с другой стороны, при вегетарианстве значительно снижается потребление животных жиров и белка, что благотворно отразится на потере веса.

Главная ошибка тех, кто мечтает похудеть и прибегает ради этой цели к вегетарианству, – это то, что они забывают слово «диета» и считают, что есть можно все.

Так, например, определенной группе вегетарианцев разрешается употреблять некоторые сладости, в числе которых козинаки, но, преследуя цель похудения, вам придется ограничивать себя в этом.

Поэтому к сочетанию «вегетарианство и похудение» стоит подходить разумно и тщательно продумывать свой рацион. Другими словами, надо рассчитывать калорийность тех или иных продуктов и составлять меню, исходя из питательности блюд. Только таким образом организм будет получать полезные вещества, энергия будет тратиться, а лишние килограммы исчезать.

Минусы вегетарианства

Как и в любой другой системе, в вегетарианстве помимо плюсов существуют и минусы.

- Недостаток витамина В₁₂ – доказанный факт! Абсолютно все вегетарианцы страдают от нехватки витаминов группы В, из-за чего склонны ко многим неврологическим расстройствам. Витамин В₁₂ входит в состав различных восстанавливающих ферментов, необходимых для синтеза ДНК в организме при делении клеток, т. е. для формирования тканей организма. Его достаточное присутствие особенно важно для растущих организмов детей и подростков, для беременных женщин, а также для нормального состояния костного мозга, полости рта, языка и желудочно-кишечного тракта людей любого возраста, т. к. ткани этих органов часто и регулярно обновляются. Организм постоянно теряет небольшие количества витамина В₁₂, и длительность пребывания каждой отдельно взятой молекулы В₁₂ в организме зависит от множества факторов. Для того чтобы быть здоровым, нужно регулярно восполнять уровень витамина В₁₂ в организме. Если потреблять витамин В₁₂ в количествах, превышающих потери, то он может накапливаться в печени человека. Поэтому у многих людей при переходе на вегетарианское питание в печени имеются накопленные запасы В₁₂, которых хватает для избежания его острого дефицита в течение некоторого времени – от нескольких месяцев до нескольких лет. Тем не менее, накопленные запасы не в состоянии предотвратить наступление скрытого дефицита В₁₂, который проявляется в повышенном уровне гомоцистеина в крови, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям сердца. Поэтому людям, перешедшим в вегетарианство, следует удостовериться, что их организм получает достаточное количество витамина В₁₂.

- В организме вегетарианцев сказывается нехватка важных микроэлементов – кальция, цинка, железа, потому что эти микроэлементы практически невозможно получить из продуктов растительного происхождения. К примеру, такой микроэлемент как железо жизненно важен для организма человека, его отсутствие приводит к анемии, нарушению гормонального фона, потере аппетита, нарушениям со стороны нервной системы, о чем мы уже говорили. Причина всех этих нарушений кроется в том, что железо усваивается в организме только из соединений, присутствующих в наибольшем количестве в красном мясе, а в растительных продуктах их почти нет.

- Нехватка в организме вегетарианцев рибофлавина: овощи и фрукты не содержат рибофлавин, недостаток которого проявляется головокружением, слабостью. Основные мясные продукты, содержащие рибофлавин, – это почки и печень.

- При вегетарианстве организм не набирает достаточно белка. В растительных продуктах так называемого растительного белка не так уж много в принципе. Плюс ко всему, организму не так легко его получить. В бобовых, на которые обычно так уповают вегетарианцы, белок идет «в паре» с ингибитором трипсина, который препятствует его усвоению.

- Официальная медицина непреклонна: здоровое питание – это питание сбалансированное. Рацион взрослого человека должен на 15 % состоять из белков, на 25–30 % – из жиров, и на 55–60 % – из углеводов, и соблюсти эти пропорции в отсутствии говядины, курицы, а уж тем более молока с яйцами очень трудно.

Противопоказания к вегетарианству

Диетологи всего мира солидарны в одном – если вегетарианство нестрогое и практикуется в разумных пределах, то для здорового человека оно полезно.

Но их категоричный вердикт по поводу запрета вегетарианства отдельным людям связан с тем, что в данном случае существует ряд абсолютных противопоказаний.

- Вегетарианство противопоказано растущему детскому и подростковому организму.
- Вегетарианство противопоказано в период беременности и лактации (кормления ребенка грудью).

- Вегетарианство противопоказано людям пожилого возраста.

- Вегетарианство противопоказано при ряде конкретных заболеваний:

- при колитах (воспаление слизистой оболочки кишечника не позволит ему полноценно переваривать растительную пищу, что, в свою очередь, приведет к брожению и метеоризму)

- такой жизненно важный орган, как поджелудочная железа – также попадает под удар вегетарианской системы питания: если ее работа будет нарушена, то организм отреагирует на растительную пищу диареей (поносами), избавиться от которых возможно только медикаментозным способом.

- К вегетарианству очень осмотрительно нужно относиться и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом и профессиональным спортом, поскольку только животные белки помогают мышцам восстанавливаться, повышают их силу и выносливость.

Какие причины побуждают людей стать вегетарианцами

Бурный всплеск моды на вегетарианство начался относительно недавно. Идея вегетарианского питания всполошила мир в «психоделические шестидесятые», когда дети цветов, больше известные как хиппи, возвели вегетарианство в культ мировосприятия.

В шестидесятые было престижно уважать мать-природу, использовать вторсырье и пр. А в сочетании с возрастанием интереса к восточной философии и религии стало модно и уважение к своему телу.

А, как известно, мы – это то, что мы едим.

Полуфабрикаты были отвергнуты в пользу натуральных продуктов. Экстремальная макробиотическая диета была в моде некоторое время. А вегетарианство, хотя и не выходило из моды в определенных кругах никогда, тогда, в шестидесятые, получило новый толчок к развитию.

Хиппи в поисках просветления остановили свой выбор именно на вегетарианстве.

Остальные же решили, что такая диета – это экологическая необходимость. Многие люди уже не доверяли тому, что покупают в магазинах, и искали безопасность и пользу для здоровья в употреблении натуральных продуктов.

Время хиппи ушло, но вегетарианство как стиль жизни продолжает крепнуть и пополнять свою многочисленную армию приверженцев.

Сегодня вегетарианское движение становится все более актуальным, особенно в условиях экологического состояния планеты, которое, увы, неуклонно ухудшается.

Вегетарианство имеет для некоторых людей большое значение. Одни заботятся о своем здоровье, другие считают, что убийство животных наносит вред окружающей среде, третьи обосновывают свой выбор моральными или религиозными убеждениями. Некоторые вегетарианцы не употребляют мяса, считая это антигуманным.

Как показывает практика, причин стать вегетарианцем у современного человека более чем достаточно.

- Этому способствуют и современный малоподвижный образ жизни, который по заверениям врачей приводит к целому букету «болезней цивилизации» – атеросклерозу, ишемической болезни сердца, ожирению, сахарному диабету.

- К тому же, вегетарианство – более экономичный способ питания для человечества. Подсчитано, что 1 гектар возделываемой земли может прокормить 7 вегетарианцев, а для пропитания одного человека, потребляющего мясо, необходимо 2 гектара земли. Несложная арифметика, особенно актуальная сегодня, когда экономические кризисы не перестают лихорадить человечество. Мясо стоит дороже, чем овощи. Требуется больше белка для кормления, больше воды. Мясо требует охлаждения, больших затрат на транспортировку, отсюда и складывается его высокая цена. Для богатых стран есть мясо – это нормально. Но в развивающихся странах мясо рассматривается как признак достатка и благополучия.

- Одной из главных причин в сознании людей, пришедших к вегетарианству, является причина этического характера: сострадание к животным, боязнь причинить им боль, протест против современного промышленного животноводства. Не далее как в конце мая 2013 года

в изумительном небольшом норвежском городке Бергене состоялась акция протеста против промышленного животноводства, которую веганы устроили рядом с фермерским рынком и усыпали прохожих, направляющихся за мясными покупками, листовками со слоганом *«Твое удовольствие – страдания животных»*.

- Аналогичной предыдущей является и гуманистическая причина. Никто не любит думать о том, чем или кем были котлета, сосиска или паштет до того, как попали на стол. Сегодня люди забыли о том, как добывается еда. Купить и съесть – это ведь очень удобно, не так ли? Чтобы обеспечить это удобство, транснациональные корпорации имеют забойные установки по всему миру. Животные выращиваются в ужасных условиях. К примеру, наверное, не многие знают, как готовится знаменитый французский паштет из гусиной печени с возделенным названием «Фуа гра». Молодого гуся сажают в клетку, где он не может двигаться. Его кормят только грецкими орехами. Это приводит к тому, что его печень растет с экстремальной скоростью. К моменту, когда гуся забивают, печень составляет одну треть его тела.

- Религиозные убеждения – во многих священных писаниях вегетарианство является главенствующим принципом и поддерживается как важный момент в развитии человека.

- Причины медицинского характера, связанные с сохранением и поддержанием здоровья: вегетарианство способствует снижению холестерина в организме, уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых болезней желудочно-кишечного тракта и т. п.

- Экологические причины – уменьшение загрязнения окружающей среды и опустошения природных ресурсов.

- Это может быть и такая индивидуальная причина, как аллергия на животные продукты или неприятие их организмом.

Как стать вегетарианцем

Вегетарианство – это не просто отказ от мяса.

Человек, пришедший к этой системе питания, начинает вести здоровый образ жизни: занимается спортом, избавляется от вредных привычек.

Наверняка решение стать вегетарианцем ни у кого не происходит спонтанно и, тем более, случайно.

К такому важному выбору люди приходят осознанно.

Но одного продуманного решения стать вегетарианцем мало, нужно знать, как безболезненно перейти с обычной системы питания на вегетарианскую, чтобы не нанести травму организму и не вогнать его в стрессовое состояние.

Не лишним здесь будет отметить, что и вегетарианцы, решившие по каким-либо уважительным причинам отказаться от своей системы питания и вернуться к обычному образу жизни и питания, тоже должны сделать это грамотно, не подвергая свой организм внезапной «пищевой революции».

Оба этих процесса должны быть поэтапными и постепенными.

Вегетарианство: как начать новую жизнь

Принимая решение о присоединении к «обществу» вегетарианцев, имейте в виду, что строгое вегетарианство рекомендуется только взрослым людям.

Для детей, подростков и молодых людей, не достигших 25-летнего возраста, вегетарианство не рекомендовано, а точнее будет сказать – противопоказано.

Но, нет правил без исключений: существуют достаточно безобидные для организма разновидности вегетарианства, такие как лакто– или лактоовоовегетарианство, о которых мы уже говорили. И если желание молодого человека или девушки выбрать для себя этот путь осознанно, то начинать свой путь к вегетарианству нужно с легких форм, упомянутых выше.

ВНИМАНИЕ! Еще раз отметим, что беременным женщинам, кормящим женщинам и маленьким детям вегетарианство в принципе противопоказано!

Для того чтобы начать питаться по вегетарианской системе следует выбрать теплое время года, так как обмен веществ в этот период более активный, а выбор овощей и фруктов гораздо богаче и разнообразнее.

В такое время организму легче перейти на растительную пищу, и привыкание к новому рациону питания пройдет без особого стресса для человека.

После принятия решения стать вегетарианцем стоит позаботиться о дополнительном приеме сбалансированного комплекса витаминов, особо обратив внимание на витамин B₁₂.

В самом начале может показаться, что количество разрешенных блюд сильно ограничено, но это не так. Вегетарианская система питания разнообразна, многие блюда не только полезны, но и вкусны.

Главное – немного фантазии, и любое привычное блюдо можно трансформировать в растительную пищу.

В качестве альтернативных мясу и рыбе продуктов можно использовать сою, бобовые, грибы и баклажаны.

Конечно, вкус блюд будет отличаться от привычного, но использование специй и приправ исправит положение.

Для многих людей переход на новую систему питания – это начало чего-то нового: нового этапа или образа жизни. Ведь вегетарианство – это не только питание, но и жизненная философия.

Сейчас на основе вегетарианства создано множество диет, полезных при тех или иных заболеваниях.

Безусловно, растительная пища способствует оздоровлению организма, очищению его от вредных шлаков и жировых отложений, снижает риск сердечных заболеваний и т. д., но нужно отдавать себе отчет в том, что и вегетарианский образ жизни следует вести правильно, разумно и осторожно.

К сожалению, многие вещества, необходимые для человеческого организма, содержатся только в животной пище (об этом мы уже говорили выше). Растительная пища не всегда способна покрыть потребности человека в витаминах, микроэлементах, аминокислотах.

Поэтому тщательно взвесьте все «за» и «против», проконсультируйтесь с врачами, прежде чем принять решение стать вегетарианцем.

Погружайтесь в вегетарианство плавно

Погружение в вегетарианство должно быть максимально плавным, и в идеале совпасть со спокойным периодом вашей жизни.

Хотя сам процесс отказа от мяса для организма не так страшен, но любые перемены в системе питания для него – стресс.

Поэтому начинать практиковать вегетарианство лучше всего летом, во время отпуска. Разнообразьте свой рацион по максимуму: грибы, горох, чечевица, соя, разные крупы, фрукты и овощи... На этой стадии можно употреблять легкие йогурты. Это позволит набрать больше питательных веществ.

Однако будьте готовы платить за это изобилие: если в европейских странах с помощью вегетарианства экономят, то у нас оно обходится несколько дороже.

Совет для тех, кто рассматривает вегетарианство как легкий способ похудения: не рассчитывайте сбросить на этом вес без лишних усилий.

Растительное масло «тяжелее» сливочного и даже сала.

Бананы, виноград и еще ряд фруктов слишком сладкие, да и зерновые не стоит есть бесконтрольно.

Сбалансировать вегетарианский рацион не так просто, как кажется, да и придерживаться его нелегко.

Тофу в зависимости от консистенции называют соевым сыром (твердый) или соевым творогом (мягкий). Этот диетический продукт получают путем створаживания белка соевого молока при нагревании или фильтровании.

Мягкий или твердый, со слабым вкусом, практически лишенный аромата, тофу, как губка, впитывает вкусы и запахи близлежащих продуктов. Именно поэтому он продается в особой упаковке – вакуумной, герметичной, наполненной водой, которая предотвращает поглощение ароматов.

Если покрошить его в соус чили, получится густое пряно-жгучее пюре, а смешать с какао и сахаром – сливочно-шоколадная начинка для торта. В гуляш или суп можно добавить кубики копченого тофу, и тогда блюду обеспечен вкус ветчины.

Поймите для себя: почему вы хотите стать вегетарианцем

В предыдущей главе мы уже рассмотрели причины, побуждающие людей стать на путь вегетарианства.

Проанализируйте их и остановитесь на своем варианте, который будет побуждать вас соблюдать все традиции и правила выбранной системы питания.

Более того – вы можете быть движимы даже несколькими причинами сразу! Так что очень важно разобраться в своих мотивах, чтобы понять, каких именно целей вы хотите достичь, став вегетарианцем.

Кроме того, так вам будет проще объясниться с окружающими – а они будут постоянно спрашивать вас об этом, к этому вы тоже должны быть готовы.

- Забота о здоровье
- Забота о животных
- Желание меньше загрязнять окружающую среду
- Религиозные побуждения
- Морально-этические причины

Вне зависимости от причин, если вы станете вегетарианцем, то это будет весьма полезно для вашего здоровья, но до тех пор, пока вы будете питаться правильно и следовать всем рекомендациям.

И, вопреки распространенному мнению, вегетарианская диета не является чем-то скучным – до тех пор, пока вы в ней заинтересованы.

Несколько способов стать вегетарианцем

- Расскажите о своем решении стать вегетарианцем родителям или другим важным для вас людям. Так вы дадите им понять, что пора менять список покупаемых в дом продуктов, а также получите возможность потренироваться в объяснении своего решения на тех, кто может понять и поддержать вас. Впрочем, с последним – не факт. Вегетарианство в ряде культур не считается чем-то нормальным: мало кто спросит мясоеда, почему он употребляет в пищу мясо, но никто не упустит возможность спросить вегетарианца, почему тот не ест мяса.

- Не лишним будет поддержать свое решение серьезным исследованием вопроса. Познакомьтесь с информацией по вегетарианству, узнайте об этом какие-то интересные факты, которые помогут ответить на многочисленные вопросы любопытствующих и избежать лишних комментариев по поводу вашей новой диеты. Обращайте внимание на пользу вегетарианства, на моральные или религиозные аспекты гуманного обращения с животными и т. п.

- Будьте вежливы и терпеливы, когда рассказываете о своем решении семье – даже если они не очень одобряют ваше решение.

- Избегайте споров. Некоторые люди воспримут ваше решение как политическое заявление или даже чуть ли не как личное оскорбление. В обоих случаях это раздражает и очень часто приводит к тому, что вегетарианцев пытаются вовлечь в спор о том, должны ли люди есть мясо и так далее. Избежать спора можно, если сказать, что это ваше сугубо личное дело и касается только вас, вашего здоровья и ваших личных этических принципов. И не надо развивать тему – просто примите как факт, что ваше решение может кому-то не понравиться. Так что напоминайте всем спорщикам-провокаторам, что у людей есть право выбора, чем им питаться и как.

- Предложите своим родственникам и друзьям попробовать вегетарианскую пищу. Подчас лучшей рекламой вегетарианства является именно тарелка вкусной вегетарианской еды.

Собирайте интересные вегетарианские рецепты

Классические и оригинальные вегетарианские рецепты можно найти в кулинарных книгах, таких как эта, а также на специальных интернет-сайтах, посвященных вегетарианству.

Преимущество пользования книгами и интернет-ресурсами заключается в удобной навигации: вы точно знаете, какое блюдо и из каких продуктов хотите найти и имеете возможность сделать это быстро.

Вегетарианская пища – это отличный способ попробовать много новых продуктов, которые вы еще не пробовали.

Тофу – это не только вкусное и сытное дополнение ко многим блюдам, но и мощный источник белка. Отличаясь низкой калорийностью, малым содержанием жира и углеводов, он заключает в себе полноценный растительный белок, который легко усваивается человеческим организмом. К тому же тофу лишен холестерина, поэтому врачи рекомендуют его людям, страдающим желудочно-кишечными и сердечными недугами. Тофу прекрасно подходит тем, кто не может употреблять молоко и яйца из-за аллергии либо, как веганы, отказывается от них принципиально.

Следите за информацией в прессе. Во многих городах есть общества и клубы по интересам, где собираются в том числе и вегетарианцы. Там обсуждается много полезных вопросов, которые особенно хорошую пользу сослужат новичкам. В некоторых городах сообщества вегетарианцев проводятся специализированные ярмарки и фестивали, которые вы можете посетить, чтобы не только прекрасно провести время в кругу единомышленников, но и удовлетворить свой гастрономический интерес, познакомившись с вегетарианской кухней.

Одно из нескольких названий сейтана (глютен или клейковина) – «пшеничное мясо». Производимый из пшеничного белка этот продукт напоминает мясо по виду, текстуре, консистенции, но, главное, он имеет столь же высокое содержание протеина. Люди, которые в силу тех или иных причин не употребляют настоящего мяса, могут готовить из сейтана «мясные» блюда, например гуляш, жаркое и даже шашлык. Его можно жарить, варить, консервировать, замораживать. В этом плане сейтан походит на некоторые соевые продукты – соевое мясо, тофу, темпе. Качественный сейтан, как и хлеб, имеет губчатую структуру, причем дыры свидетельствуют о качестве: чем их больше, тем лучше.

Тщательно подходите к выбору продуктов в магазинах и супермаркетах.

Начав искать продукты для вегетарианцев, вы, скорее всего, без проблем их найдете. Не стесняйтесь, пробуйте те фрукты и овощи, которые вы еще не ели – они все вкусные!

Кроме того, во многих супермаркетах продаются соевые продукты со вкусом мяса. Не всякому вегетарианцу они по нраву – кому-то может не нравиться вкус, кому-то – цвет, но, в любом случае, попробовать стоит.

Попробуйте тофу, темпе и сейтан. С этими заменителями мяса существует множество вкусных вегетарианских рецептов, к тому же, они дешевле мясных продуктов, что связано с особенностями их изготовления.

Темпе (индон. tempe) – ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов.

Темпе, так же как и соевые бобы, – очень богат белком. Белок из темпе легче переваривается и усваивается организмом благодаря ферментации в процессе изготовления. Иногда в грибковой культуре, используемой в процессе производства темпе, содержатся бактерии, производящие витамин B12, однако темпе не является надежным источником этого витамина.

Тофу (яп. «соевый творог») – пищевой продукт из соевых бобов, богатый белком. Тофу обладает нейтральным вкусом (то есть собственный вкус почти отсутствует), что является одним из преимуществ тофу и позволяет универсально использовать его в кулинарии.

Тофу богат высококачественным растительным белком, который содержит все незаменимые аминокислоты, а также является источником железа и кальция. При этом тофу низкокалорийный продукт, не содержащий холестерина.

Сейтан (англ. seitan) – продукт питания, изготавливаемый из пшеничного белка (также называемого «глютен», «клейковина»), родиной которого является восточная Азия. Является сокращением словосочетания «растительный белок» (яп.).

Сейтан может производиться как в промышленных, так и в домашних условиях. Сырьем для него служит губчатая масса, состоящая главным образом из пшеничной клейковины и воды.

100 г сейтана содержат около 40 г углеводов, 25 г белка и 1 г жира.

Научитесь внимательнее читать этикетки.

Многие пищевые добавки идут вразрез с вегетарианской диетой.

Вам нужно знать, чего следует избегать и на что обращать внимание при покупке.

Заведите себе маленький блокнот с записями, если не сильно надеетесь на память или записывайте важную информацию в мобильном телефоне.

Если же просто сомневаетесь, то не покупайте продукт до тех пор, пока внимательно не ознакомитесь с его составом.

Определитесь со своими пищевыми потребностями

Вегетарианство в целом более полезно для здоровья, нежели мясоедство (уменьшается риск заболевания раком, сердечно-сосудистыми болезнями, диабетом; вегетарианцы меньше подвержены поражению инсультом и не страдают избыточным весом), но убедиться, что новая диета или система питания самая полезная именно для вашего здоровья, никогда не лишне.

Почитайте про особенности вегетарианского питания: в интернете есть много информации на эту тему, опубликовано большое количество книг.

Важнее всего для вегетарианца снабжать свой организм достаточным количеством витамина В₁₂, кальцием и протеинами (многие вегетарианцы получают мало протеина, не считая его важным), а также прочих витаминов и минералов.

Если не хотите идти естественным путем и получать все питательные вещества из качественной еды, как это было задумано природой, принимайте витаминные комплексы, которые современная фармакологическая промышленность предлагает в многочисленных вариантах.

- Если вы едите молочные продукты и яйца, дефицит В₁₂ проблемы не составит. Тем же, кто эти продукты не ест, может потребоваться прием пищевых добавок, чтобы избежать дефицита так важного для организма В₁₂.

- Учтите, что многим окружающим вас людям будет интересно, из чего конкретно вы получаете протеины, и что дает вам энергию. Напоминайте таким любопытным, что во многих продуктах питания растительного происхождения также содержатся протеины. А убеждение, что они присутствуют только в мясе и яйцах – большое заблуждение. Более того, во многих растительных продуктах содержится немало аминокислот, так что, скажем, съев рис и бобы в нужном количестве, можно вполне успешно поддерживать в организме нужный баланс протеинов. А соевые продукты в принципе содержат все необходимые аминокислоты.

Уменьшайте потребление мяса поэтапно

Для начала не отказывайтесь от мяса полностью, но ешьте как можно больше вегетарианского. Научитесь наслаждаться вегетарианской пищей до того, как откажетесь от мяса.

Отказываться от потребления мясных продуктов нужно в следующем порядке:

- сначала откажитесь от рыбы и куриного мяса
- через неделю откажитесь от употребления свинины
- еще через неделю – от красного мяса
- через две недели – от морепродуктов.

Переходите на вегетарианскую пищу постепенно!

Если в первые дни вы сорвались и съели мясо, не беда – просто напомните себе о принятом решении встать на путь вегетарианства и старайтесь контролировать себя впредь.

Такие срывы – это нормально, с практикой вы станете более последовательным вегетарианцем. Многие люди забывают о мясе уже спустя пару недель.

А некоторым отказ дается сложнее. В этом случае можно пойти на небольшую хитрость с самим собой.

- Можно поступить и так: сказать себе, что решили полностью отказаться от мяса всего на пару недель. Вскоре вы заметите, что есть мясо вам просто... расхочется.

- Если же время от времени вы срываетесь и едите мясо, то попробуйте быть вегетарианцем лишь несколько дней в неделю. И постепенно увеличивайте длительность вегетарианского периода, пока, наконец, не перестанете есть его совсем. Точнее будет сказать – перестанете хотеть есть мясо.

- Помните, если вы съели мясо или рыбу – то вы уже не вегетарианец, а, в лучшем случае, вегетарианец наполовину. Будете есть только рыбу – станете вегетарианцем, употребляющим рыбу и морепродукты. Настоящий полноценный вегетарианец не ест плоть животных вообще.

Продолжайте планомерно питаться по-вегетариански

Ешьте больше свежих фруктов и овощей. Так ваш организм будет получать достаточно витаминов В, С, а также железа. Есть фрукты и овощи по сезону тоже уместно – больше витаминов за меньшие деньги.

И помните, чем свежее овощи и фрукты, тем они полезнее.

Держите под рукой книгу рецептов на каждый сезон – и тогда вы выжмете максимум пользы и витаминов из даров природы.

Питайтесь правильно!

Вносите любое изменение в диету – следите за тем, чтобы все группы продуктов были в балансе.

Под группами продуктов подразумеваются углеводы, жиры, протеины, клетчатка.

Предупреждения!

Перейдя на новую систему питания, не заболейте «болезнью неофита».

*Не надо рассказывать всем о пользе вегетарианства и правах животных, пожалейте своих близких, которые могут вас не понимать. Не судите их строго, ибо они пребывают в неведении. **Важно помнить, что лучший пример пользы вегетарианства – это когда вы наслаждаетесь вкусной едой, а не когда учите окружающих жить.***

В первое время вегетарианские полуфабрикаты могут показаться вам чем-то вкусным и полезным, но лучше все же обратить внимание на более полезные продукты – овощи, фрукты, бобы, зерна и так далее.

Узнайте как можно больше про систему здорового питания, но не впадайте в крайности, ведь тогда вы сможете забыть, ради чего стали вегетарианцем.

Будьте бдительны и не используйте вегетарианство как предлог плохого самочувствия. Проверьтесь у врача на содержание железа и витамина В₁₂ в организме, помните, что на здоровье эти показатели могут быть снижены.

Также будьте готовы к тому, что на здоровье сказываются последствия стресса, нагрузки, экологии, бессонницы и так далее. Но, как правило, вегетарианцы – очень здоровые люди! Готовность пройти медицинское обследование часто приносит свои плоды.

Что делать, если вы решите выйти из вегетарианства

Выходить из вегетарианства (если вы придете к такому решению) следует также плавно и постепенно, как и входить!

Приспосабливаясь к вашему рациону, организм со временем перестает производить нужные ферменты. И если вы потом захотите вернуться к тому или иному продукту, он у вас просто не переварится, и вы заработаете расстройство желудка по симптомам сходное с отравлением.

Поэтому вводите в свой рацион мясную пищу маленькими порциями, примерно по 30 г в сутки, в промолотом виде.

Мифы о вегетарианстве и их разоблачение

Так уж повелось, что любое масштабное событие, явление или течение порождает вокруг себя множество мифов.

А психологи отметили, что публика обожает их обсуждение, подтверждение и, особенно, разоблачение. Ну, так уж устроен человек...

По этой причине я решила включить в эту книгу небольшую главу о мифах, возникших вокруг вегетарианства.

Миф № 1

У вегетарианцев не хватает питательных веществ для активной умственной деятельности

Разоблачаем!

Часто можно услышать такое высказывание *«Рыбу нужно есть обязательно, там же фосфор, который способствует активной работе мозга»*.

Немецкий медик и натурфилософ Фридрих Бюхнер обогатил коллекцию наиболее распространенных человеческих заблуждений своим утверждением, что есть рыбу полезно для мозга.

Дело в том, что Бюхнер открыл в человеческом мозгу фосфор и в силу каких-то загадочных причин пришел к заключению, что это вещество является как бы катализатором мышления.

С тех пор это заявление долго не подвергали сомнению. А врачи, на основании того, что в рыбе много фосфора, советовали побольше употреблять ее для улучшения деятельности головного мозга.

И заблуждались сами, и вводили в заблуждение других.

Как впоследствии было установлено, для нормальной работы мозга фосфор не нужен вообще. А уж если вам все же хочется пополнить его запасы в организме, то для этого совсем не обязательно есть рыбу: его вполне достаточно в яблоках, овощах, молоке.

Что же касается нашего мозга, то для того, чтобы он хорошо работал необходимо снабжать его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы и... в той же рыбе. То есть поедание рыбы для мозга все-таки полезно, но вовсе не из-за наличия в ней фосфора.

Источниками фосфора, кроме яиц, мяса, рыбы и молочных продуктов, являются бобовые (фасоль, соя, чечевица), цветная капуста, огурцы, редис, тыква, морковь и другие продукты.

Замачивание круп и бобовых перед кулинарной обработкой улучшает усвоение фосфора.

Не лишним будет заметить, что Лев Толстой, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон и Альберт Эйнштейн были вегетарианцами.

Вряд ли кто-то рискнет упрекнуть их в плохой умственной деятельности.

Миф № 2

Все вегетарианцы страдают от дефицита железа в организме

Разоблачаем!

Помимо тех продуктов, которые не употребляют в пищу вегетарианцы, железо также содержат: апельсины, бананы, изюм, крупы, кукуруза, малина, миндаль, помидоры и другие.

Однако для того чтобы усвоилось железо из пищи растительного происхождения, ее нужно употреблять вместе с продуктами, богатыми витамином С. Например, заправить мюсли лимонным соком.

Миф № 3

В вегетарианском рационе не хватает белка

Разоблачаем!

Белок – это молекулярная цепь, состоящая из аминокислот. Поэтому решить проблему с белком вегетарианцам довольно легко: нужно просто сочетать просто зерновые и бобовые продукты. Например, можно съесть рис с фасолью и получить полноценный растительный белок.

Миф № 4

Все вегетарианцы выглядят изможденными и нездоровыми на вид

Разоблачаем, причем с легкостью!

Этот стереотип разрушить очень просто!

Брэд Питт, Том Круз, Орландо Блум, Кэмерон Диаз – все они вегетарианцы. Разве они не хороши собой?

Миф № 5

Вегетарианство наносит вред здоровью

Разоблачаем!

Мировая статистика здравоохранения показывает, что в странах, где уровень употребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По тем же данным статистики после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в развитых странах мира, поскольку человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина.

Миф № 6

Вегетарианцы – физически слабые люди

Разоблачаем!

На самом деле вегетарианцы более выносливые и энергичные люди, так как не изнуряют свое тело огромным расходом энергии, необходимой для удаления мясных токсинов.

Брюс Ли, который отжимался на одной руке от пола 200 раз и 12 раз был занесен в книгу рекордов Гиннеса, не ел мяса и молочных продуктов.

Дети и вегетарианство

Два мнения! Два противоположных взгляда на проблему! И один выбор – ваш!

ВНИМАНИЕ!

На страницах этой книги, призванной познакомить вас с вегетарианскими рецептами и не претендующей на фундаментальные медицинские исследования вопроса, связанного с детским вегетарианством и его влиянием на рост и развитие ребенка, всего лишь представлены два противоположных взгляда на эту проблему.

ВЫБОР всегда остается за родителями!

Любая теория, любая система, любая гипотеза всегда имеет два противоположных взгляда: имеется армия адептов, сторонников, последователей, приверженцев и оппозиционная группа, опровергающая их доводы.

Аналогичная история происходит и с вегетарианством, как системой питания в целом, так и с детским вегетарианством в частности.

В представлении большинства людей понятия «вегетарианство» и «дети» абсолютно несовместимы. Люди в лучшем случае считают, что вегетарианство приемлемо для взрослых, но не для растущего детского организма, в худшем случае – они отрицают вегетарианство полностью.

Большинство медиков и диетологов считают, что вегетарианство для детей – это табу, и включают детей в группу тех, кому вегетарианство противопоказано абсолютно.

Но есть и другое, противоположное мнение, также имеющее многочисленных сторонников, доказывающих обратное.

Они утверждают, что вегетарианство ничего, кроме пользы, ребенку не принесет, ссылаясь на эмпирический опыт целых народов и исследования виднейших ученых современности.

Большинство детей изначально не любят мясо, они инстинктивно чувствуют, что этот продукт чужероден.

Приглядитесь к поведению самых маленьких ребятишек – они все время норовят съесть из супа только овощи, а мясо оставить, картошку или макароны просят без мясной подливки.

Более того, ряд детских диетологов, не осознающих пользу вегетарианства, рекомендует добавлять в детское питание мясо в сильно измельченном или пастообразном виде, дабы замаскировать его под какую-то другую еду, потому что, если оно будет иметь натуральный вкус, запах и вид, ребенок от него откажется.

Но, к сожалению, ребенок быстро привыкает к мясу.

Вы можете возразить: а почему дети так любят разнообразные хот-доги и гамбургеры? Правильно, любят, но, как выяснилось, прежде всего, из-за вкуса приправ!

Вот такой пример.

Все четверо детей Пола Маккартни – урожденные вегетарианцы, а младший, Джеймс, даже веган! Сэр Пол любит вспоминать, как его дочь Стелла еще в начальной школе гордилась тем, что ее совесть перед животными абсолютно чиста!

В мире существуют целые народы, где люди на протяжении всей жизни ни разу не пробовали мяса.

Это, к примеру, Индия, в особенности, штаты, исповедующие буддизм и индуизм. И ничего – живы-здоровы, более того, лишены многих болезней цивилизации.

Знаменитая Айседора Дункан рассказывала про своих воспитанников в немецкой танцевальной школе следующее: *«Дети делали необыкновенные успехи. И я уверена, что своим здоровьем они значительно обязаны вегетарианскому режиму, введенному доктором Гоффом».*

Министерство сельского хозяйства США и Американская ассоциация диетологов установили, что дети, питающиеся вегетарианской пищей, гораздо здоровее и выносливее своих сверстников.

Молва гласит, что ребяташки-вегетарианцы очень медленно растут и плохо соображают, а научно подтвержденные факты свидетельствуют об обратном. Такие дети опережают в физическом и умственном развитии своих «правильно питающихся» сверстников на целый год!

Журнал Американской диетической ассоциации сообщает, что коэффициент умственного развития юных вегетарианцев на 17 пунктов выше среднего!

И рост их выше!

Если ребенок с детства питается вегетарианской пищей, то половое созревание у него наступает немного позже среднего (с учетом акселерации), но это к лучшему.

Дело в том, что, когда половое созревание наступает слишком рано, это часто приводит к онкологическим заболеваниям. В частности, у девочек, которые не едят мяса, в 4 раза снижается риск заболевания раком груди.

Врачи часто бывают вынуждены констатировать печальный факт: уже в дошкольном возрасте у ребенка на артериях появляются атеросклеротические отложения. Но не у детей-вегетарианцев. У людей, с рождения питающихся вегетарианской пищей, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 10 раз!

Трудно найти ребенка, который бы не страдал простудными заболеваниями, ушными инфекциями, у которого не болел бы живот.

Стоит только малышу пойти в ясли или детский сад – и начинается...

А ведь этих неприятностей может быть гораздо меньше.

Для этого надо всего лишь перестать давать ребенку мясо, отравляющее своими токсинами нежный организм!

Знаменитый американский врач-натуропат Герберт Шелтон говорит на этот счет следующее: *«Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».*

Дети-вегетарианцы гораздо меньше подвержены стрессам.

В одной из московских школ в качестве эксперимента для детей, страдающих неврологическими отклонениями, было введено вегетарианское питание.

И результат оказался блестящим.

Все показатели оставались в пределах нормы, но характер пациентов уже через год стал гораздо более уравновешенным.

К сожалению, до сих пор приходится слышать, что без мяса наступает железо дефицитная анемия, что железо из растительных продуктов плохо усваивается.

Но истина заключается в том, что для усвоения железа необходим витамин С, содержащийся только в растительных продуктах. Именно потому вегетарианцы, в том числе и дети, не страдают, вопреки распространенному мнению, этой болезнью.

Что касается витамина В₁₂, который, как ранее считалось, имеется только в мясе, то сейчас его нашли и в растительных продуктах – в соевом сыре, в морских водорослях. Кроме того, он синтезируется организмом.

Российский научно-практический Центр вегетарианского общества исследовал поселение веганов в Сибири и не нашел ни у кого, в том числе у детей, ни разу в жизни не пробовавших животную пищу, дефицит этого витамина!

Следующий вопрос – белок. Необходимые организму белки в достаточном количестве ребенок может получить и из растительных продуктов, – орехов, бобовых, риса, соевых продуктов. С той разницей, что растительные белки, в отличие от белков животных, не выводят из организма важнейший химический элемент, насущно необходимый развивающемуся организму, – кальций!

В настоящее время на Западе уже стали нормой вегетарианские детские учреждения. Постепенно они начинают появляться и в России.

Но выбор в любом случае остается за родителями!

В каких растительных продуктах искать замену веществам, недостающим в питании вегетарианцам

Итак, в предыдущих главах мы уже обсудили все плюсы и минусы вегетарианства, развенчали многие мифы, слагаемые вокруг этой системы питания и познакомились с двумя противоположными точками зрения по этому вопросу.

Но тем не менее, если одна группа ученых утверждает, что в организм вегетарианцев не попадают многие полезные для него витамины и полезные вещества, то другая группа убеждена, что альтернативную замену можно найти и в продуктах растительного происхождения.

Поговорим об этом немного подробнее.

Некоторые утверждают, что в организме вегетарианцев недостает железа, протеинов и витамина В₁₂.

Однако заболевания, которые могли бы развиваться от нехватки этих элементов, им не страшны.

Человеческий организм имеет способность приспосабливаться к долговременной диете, находя другие источники недостающих веществ.

Например, **растительный белок усваивается ничуть не хуже животного**. Обеспечить его поступление в организм несложно, достаточно включить в ежедневный рацион блюда из сои, зерновых и бобовых культур.

Белком насыщены основные продукты питания: хлебобулочные и макаронные изделия, крупяные каши, не исключая рисовых.

В последнее время большая группа людей, питающихся традиционным способом, особенно в западноевропейских странах, попадает в группу риска, получая с пищей избыточное количество протеина, что негативно влияет на здоровье, приводя к таким грозным заболеваниям, как остеопороз или почечная недостаточность.

Многие растительные продукты – гречневая крупа, горох, хлеб, фасоль, соя – содержат больше железа, чем мясо, разумеется, на единицу веса.

Железом богаты сухофрукты и овощи с зелеными листьями.

Стоит помнить, что «растительное» железо усваивается лучше, если вышеперечисленные продукты употреблять **вместе с продуктами, богатыми витамином С, например цитрусовыми и зеленью.**

Витамин В₁₂ содержится в мясе и бактериях, живущих в почве, не отравленной химикатами. Невегетарианец получает его, употребляя продукты животного происхождения, а вегетарианец – экологически чистые корнеплоды. **Витамин В₁₂ содержат соленья, бобовые, дрожжи, морские водоросли, облепиха, соевое молоко и кисломолочные продукты.**

Жирные кислоты омега-3 содержатся в рыбе.

Однако люди, не употребляющие ее в пищу, **могут получить это полезное для здоровья вещество из яиц, льняного семени, льняного, рапсового и оливкового масла, грецких орехов и некоторых фруктов, например авокадо.** Стоит заметить, что, попадая в организм человека длинным и сложным путем, оно становится для него менее ценным, чем то, которое он мог бы получить из рыбы.

Долгое время считалось, что **лучшим источником кальция является коровье молоко.** Однако некоторые современные ученые опровергают это, предлагая другие, в частности, **растительные источники** кальция. Действительно, он имеется не только в молоке, зачастую насыщенном антибиотиками, пестицидами и гормонами, а еще и в **бобовых, тофу, орехах, капусте, зеленых листовых овощах, сухофруктах.**

Существует теоретическая вероятность нехватки йода при строгих формах вегетарианской диеты.

В большей мере это касается сыроедения и веганизма, сторонники которых едят фрукты и овощи, выращенные в почве с низким содержанием йода. **Между тем они могут насытить свой организм этим элементом, регулярно употребляя морскую капусту и, конечно, йодированную пищевую соль.**

В обычной здоровой жизни без животного белка вполне можно обходиться. К тому же он очень тяжело переваривается организмом и для его усвоения необходимо большое количество энергии и микроэлементов.

А ведь эту энергию организм мог бы направить на другие созидательные цели.

Следует помнить, что после переваривания, использования и расщепления белков происходит их разложение, при этом выделяются соли мочевой кислоты, губительные для человеческого организма. Эти соли не только являются основой для различных камней – они в первую очередь разрушают клетки, богатые жидкостью.

Взрослому человеку достаточно белков, содержащихся в растительной пище: сое, горохе, бобах.

Многие специалисты считают, что женщины «после сорока» вообще не должны употреблять красное мясо – им будет достаточно рыбы и кисломолочных продуктов.

Знаменитые вегетарианцы

Вегетарианство пришло к нам из глубины веков.

Знаменитые вегетарианцы – Зороастра, Пифагор, Сократ, Плутарх, Сенека, Платон, Гиппократ проповедовали этот способ питания, который и сегодня считается не просто модной диетой, а особой философией, образом жизни.

Образом жизни, в основе которого лежит питание, исключаящее плоть всех живых существ.

Среди вегетарианцев много известных ученых, деятелей искусств, политиков и актеров: **Чарльз Дарвин, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Байрон, Вольтер, Ницше, Франц Кафка, Лев Толстой, Бернанд Шоу, Махатма Ганди, Бенджамин Франклин и др.**

Много вегетарианцев и среди знаменитых спортсменов.

Сикста Линарес (триатлон), **Джудит Оакла** (веганка, чемпионка в беге по пересеченной местности), **Джонатан Жак Бойер** (профессиональный гонщик-велосипедист, первый американец, принявший участие в «Тур де Франс» в 1981 году), **Мохаммед Али (Кассиус Клей)** (чемпион Олимпийский игр 1960 года в полутяжелом весе; неоднократный чемпион мира среди профессионалов в тяжелом весе (в 1964–1974); один из основоположников современного бокса), **Винус Уильямс** (большой теннис, обладательница титула «Первая ракетка» мира (2002, 2006), **Серена Уильямс** – (большой теннис, чемпионка Олимпийский игр 2000 в Сиднее, двукратная победительница Уимблдонского турнира, 17-кратная победительница турниров Большого шлема).

Что касается современных актерских знаменитостей, которые считают вегетарианство неотъемлемой частью здорового образа жизни, то к ним относятся **Пол Маккартни, Боб Марли, Брюс Ли, Деми Мур, Орландо Блум, Камерон Диаз, Мадонна, Памела Андерсон, Джулия Робертс, Джош Хартнетт, Алисия Сильверстоун, Натали Портман, Алиса Милано, Алек Болдуин, Оливия Уайлд, Анджелина Джоли, Бред Питт, Том Круз, Орландо Блум, Камерон Диаз, Лив Тайлер, Хоакин Феникс, Ричард Гир, Моби** и многие другие.

Но, если некоторые из звезд останавливаются исключительно на вегетарианстве, то другие идут еще дальше, становясь веганами. А это означает отказ от употребления и использования в каком-либо виде всего, что связано с животными. Веганы не носят одежду из кожи и меха, не едят молочные продукты, яйца и даже шоколад.

Кроме того, они предпочитают использовать косметику, в которой отсутствуют животные ингредиенты и которая не тестируется на животных. Кстати говоря, сейчас довольно велик выбор такой косметики.

Реальные истории пути к вегетарианству голливудских и отечественных звезд вряд ли станут достоянием общественности. Но, по словам самих знаменитостей, о принятом решении они совсем не жалеют. Более того, призывают остальных ощутить легкость в теле и свободу духа.

Брюс Ли, о невероятной выносливости и гибкости которого ходили легенды, отжимался на одной руке от пола 200 раз и 12 раз был занесен в книгу рекордов Гиннеса, – не ел мяса и молочных продуктов.

Натали Портман утверждает, что совсем перестала есть животную пищу после того, как в детстве увидела на медицинской конференции опыты, проводимые на живом цыпленке. Правда, во время беременности она вернула в свой рацион молочные продукты и яйца.

Пол Маккартни также перестал употреблять мясо из гуманных побуждений после того, как увидел в поле пасущихся овец.

А для **Алисы Милано** переломным стал момент, связанный с терактом, совершенным 11 сентября. По словам актрисы, ее очень задело высказывание друга о запахе жареной плоти, от которого он не может отделаться после происшествия.

Звездная парочка **Анджелина Джоли** и **Брэд Питт** также непосредственно связаны с вегетарианством.

Вот только для Брэда это действительно образ жизни, а для Анджелины отказ от животной пищи означал всего лишь временное ограничение рациона, обусловленное подготовкой к съемкам в фильме.

Существуют и менее привычные, но при этом романтичные и действенные способы отказаться от мяса.

Например, **Лив Тайлер**, подобно религии, приняла вегетарианский образ жизни своего возлюбленного, **Хоакина Феникса**.

Религиозные убеждения – еще одна весомая причина для того, чтобы отказаться от мяса. И именно такие убеждения заставляют питаться исключительно растительной пищей **Ричарда Гира**, **Моби** и некоторых других звезд.

Многие скептически относятся к увлечению звезд вегетарианством и утверждают, что этот порыв связан исключительно с модой на здоровый образ жизни, с желанием лишний раз обратить на себя внимание.

Как бы там ни было, но такой порыв в любом случае достоин уважения, чем бы он ни был обоснован.

В Голливуде вегетарианцы – это почти особая каста людей, среди которых даже проводят различные конкурсы.

Например, конкурс, в ходе которого определяются самые сексуальные вегетарианцы.

В свое время первые строчки в рейтинге секси-вегетарианок и секси вегетаринцев занимали **Алисия Сильверстоун**, **Алек Болдуин**, **Натали Портман**. А в 2010 году самой сексуальной вегетарианкой стала **Оливия Уайлд**.

Но гораздо больше такого статуса звезд радует собственное самочувствие, которое, по их словам, после отказа от животной пищи заметно улучшилось.

Считается, что залогом хорошей фигуры **Мадонны** является не только спорт, но и вегетарианство.

Алисия Сильверстоун написала книгу, в которой приведены все плюсы исключения из рациона пищи животного происхождения.

Многие звезды, отказавшиеся от мяса, призывают сделать аналогичный выбор всех окружающих.

У каждого человека свой выбор, и очень хорошо, что многие из нас принимают те решения, которые помогают сохранить окружающий мир. А выбор знаменитых людей в таких случаях является особенно весомым, ведь на них равняется весь мир.

Рецепты вегетарианских блюд

В этой части книги вашему вниманию будут предложены многочисленные рецепты вегетарианских блюд, которые легко смогут приготовить не только хозяйки с большим кулинарным опытом, но и новички на кухне.

В предыдущих главах мы познакомились с самим понятием вегетарианства, узнали историю его возникновения, проанализировали причины, по которым люди разных социальных слоев, разных возрастов и убеждений, разных вероисповеданий приходят к решению стать вегетарианцами.

Также мы выяснили, что вегетарианство имеет много различных направлений, и каждый выбирает для себя то, что приемлемо и желанно ему лично и по философским убеждениям, и по жизненным целям и по индивидуальному выбору системы питания.

Учитывая этот факт, в нижеприведенных рецептах будут встречаться и те, что приемлемы для жестких веганов, исключительно из растительных ингредиентов, и те, что позволяют себе употреблять в пищу лактовегетарианцы и лактоовоовегетарианцы, то есть рецепты блюд, содержащих яйца, молоко и другие молочные продукты, и некоторые блюда, в ингредиенты которых входит рыба, которую употребляют в пищу песковегетарианцы.

Кроме того, в некоторых блюдах в состав ингредиентов входит майонез, который одни вегетарианцы употребляют в готовом виде, поскольку он изготовлен из растительного масла, горчицы, яичных желтков и специй; другие вегетарианцы предпочитают делать его в домашних условиях, а строгие веганы используют в пищу соевый майонез, не содержащий ингредиентов животного происхождения. Соевый майонез сегодня доступен и поступает в продажу не только в специализированных магазинах здорового питания, но и в обычных супермаркетах.

Таким образом, каждый из вас просто выберет для себя подходящие рецепты, наиболее соответствующие избранной вами системе вегетарианского питания.

Вегетарианские блюда из белокочанной капусты

Овощной гарнир с капустой и морковью

Ингредиенты:

1 кг капусты, 2 моркови, 100 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. сметаны.

Приготовление:

Нашинковать капусту и морковь, добавить немного квашеной капусты. Выложить на холодную сковороду или в кастрюлю, залить маслом. Поставить на сильный огонь и обжаривать 5 мин, постоянно помешивая, пока не выпарится вся жидкость.

Добавить сметану, перемешать, закрыть крышкой и на маленьком огне тушить еще 5 мин.

Блины из капусты

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 2 яйца, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кочан капусты разобрать на листья и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 15 мин откинуть на дуршлаг и каждый лист свернуть 2–3 раза (как блин).

Взбить яйца, обмакнуть в них блины, обвалять в сухарях.

Жарить на медленном огне.

Это блюдо вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Галушки из квашеной капусты

Ингредиенты:

500 г квашеной капусты, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1 ст. л. томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Квашеную капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку.

Полученный капустный фарш посыпать тертым сыром, манной крупой, кусочками мелко нарезанных яиц, сваренных вкрутую, перцем, солью и хорошо перемешать. Из фарша сделать галушки.

Опустить их в закипевшую подсоленную воду и варить на слабом огне 15–20 мин. Затем галушки отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, уложить на блюдо и посыпать толчеными сухарями.

Подать с томатным соусом.

Голубцы из пекинской капусты с рисом и изюмом

Ингредиенты:

1 кочан пекинской капусты, 0,5 л овощного бульона, 150 г риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. изюма, 1 лимон, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Рис обжарить в 2 ст. ложках растительного масла, влить бульон, варить 25 мин. Половину натертой цедры лимона добавить к рису. Капусту ополоснуть, бланшировать 4 мин. Разогреть оставшееся масло, всыпать в него муку, влить немного воды и приправить.

Добавить специи и тушить 10 мин. Всыпать изюм, приправить солью и перцем. Рисовую массу выложить на листья капусты и свернуть. Соус вылить в форму, сверху разложить рулетики и запекать 30 мин.

Украсить блюдо лимонными дольками.

Голубцы из пекинской капусты с цукини и тертой морковью

Ингредиенты:

1 кочан пекинской капусты, 1 булочка, 1 репчатая луковица, 1 цукини, 2 помидора, 500 г тертой моркови, тушеной на растительном масле, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. смородинового желе, майоран, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту бланшировать в кипящей воде. Отделить 8 листьев, срезать прожилки. Оставшуюся капусту мелко порубить. Булочку размочить и отжать. Луковицу, цукини и помидоры нарезать кубиками. Смешать тушеную на растительном масле морковь, хлеб, капусту, лук, помидоры, цукини и специи. Завернуть начинку в капустные листья и обвязать стеблями зеленого лука. Форму смазать растительным маслом, выложить в нее голубцы.

Накрыть фольгой и запекать 15 мин в духовке при умеренной температуре. Смешать томатный соус со смородиновым желе, приправить солью и перцем. Подать голубцы, полив их смородиновым соусом.

Голубцы овощные с шампиньонами

(Способ 1)

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 300 г свежих шампиньонов, 3–4 моркови, 4 репчатые луковицы, 1 стакан томатного сока, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кочан капусты промыть и проварить в кипятке 10 мин.

Снять с кочана нужное количество листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нашинковать, лук и грибы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

Выложить грибы, лук и 0,5 стакана воды в отдельную посуду и тушить. Добавить капусту, морковь, соль, перец и проварить 5 мин.

После этого выложить на капустные листья овощную смесь, завернуть и перевязать ниткой.

Немного разбавить томатный сок водой.

Получившуюся смесь вылить в посуду, выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и прогреть в духовке 20 мин.

Голубцы овощные

(Способ 2)

Ингредиенты:

1 кг капусты, 3–4 моркови, 2–3 репчатые луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10–20 мин.

Затем выложить капусту на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья. На подготовленные листья положить овощной фарш из указанных ингредиентов и завернуть в конверт.

Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить немного воды, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне или в духовке при высокой температуре 30–40 мин. Во время тушения голубцы нужно периодически поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Голубцы овощные в тесте

Ингредиенты:

Для начинки: 1 кочан капусты, 2 моркови, 2 репчатые луковицы, чеснок – по вкусу.

Для теста: 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, соль, сахар, 0,25 ч. л. соды, сахар, зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу, растительное масло для жарки,

Приготовление:

Разобрать кочан на листья и бланшировать их.

Удалив прожилки, завернуть фарш в листья. Обмакнуть голубцы в тесто и обжарить с обеих сторон.

Приготовление фарша: натереть на крупной терке морковь, нашинковать лук и смешать в равных пропорциях.

Обжарить получившуюся массу на растительном масле, добавить в фарш мелко нарубленный чеснок, зелень.

Приготовление теста: взбить яйцо, добавить теплое молоко, соль, сахар, соду и муку. Все перемешать.

Тесто должно быть по консистенции, как густая сметана.

Голубцы с грибами в томатном соусе

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 300 г свежих грибов, 2 репчатые луковицы, 5–7 ст. л. растительного масла, 2 стакана томатного соуса, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и опустить в кипящую воду на 3–5 мин.

Затем вынуть, разобрать на листья и слегка отбить черешки.

Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с пассерованным луком, посолить и обжарить. Полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, поместить в утятницу, залить томатным соусом, закрыть крышкой, тушить 30–40 мин.

Голубцы с картофелем и сыром

Ингредиенты:

5 картофелин, 2 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 0,25 стакана молока, 1 кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. муки, 100 г сыра, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очищенный картофель отварить на пару и горячим протереть через сито. Лук нарезать соломкой и прогреть на масле. В горячее картофельное пюре положить соль, лук, влить горячее молоко. Хорошо взбить. У кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан промыть, проварить в кипящей соленой воде 5–6 мин. Затем вынуть из воды и разобрать на листья. Отбить утолщенные части, на середину уложить фарш, придать голубцам форму цилиндра. Уложить голубцы в форму, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке. При подаче полить соусом, в котором они тушились.

Голубцы с картофелем и яйцом

Ингредиенты:

4–5 картофелин, 1 кочан капусты, 1 яйцо, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, томатный соус, соль – по вкусу.

Приготовление:

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, отварить кочан до полуготовности в подсоленной воде.

Сваренный кочан разобрать на листья, слегка отбить черешки.

Приготовление фарша: протертый отварной картофель смешать с обжаренным на масле луком и измельченным вареным яйцом.

На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть их в виде конвертов.

Голубцы обжарить и положить в мелкую кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30 мин.

Голубцы с овощами и творогом

Ингредиенты:

1 черствая булочка, 6 ст. л. молока, 8 больших листьев капусты, 1 красный сладкий перец, 200 г спаржевой фасоли, 2 ч. л. рубленого тимьяна, 2 репчатые луковицы, 1 яйцо, 150 г творога, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан белого вина, 1 ч. л. молотого лаврового листа, соль – по вкусу.

Приготовление:

Замочить булочку в горячем молоке.

Капусту бланшировать в подсоленной воде 3 мин, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Нарезать перец и лук кубиками, фасоль – трубочками 1 см.

Смешать лук с сыром, тимьяном, яйцом, отжатой булочкой, перцем и фасолью.

Разложить начинку на листьях капусты и завернуть.

Обжарить голубцы в половине масла и влить вино.

Добавить немного воды.

Положить лавровый лист и тушить еще 30 мин в духовке при высокой температуре.

Голубцы с томатом и маслинами в тесте

Ингредиенты:

8 листов отваренной капусты, 0,5 кг теста, 4 помидора, 1 репчатая луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 50 г маслин без косточек, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г тертого сыра, душица, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Помидоры и салями нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить вместе с маслинами.

Томатную пасту перемешать с 2 ст. л. воды.

Добавить помидоры, лук, чеснок, маслины и сыр. Все это приправить солью, перцем и душицей. Тесто раскатать.

Нарезать из него 16 квадратов размером 10х10 см, на каждый квадрат положить отварной лист капусты, немного присолить и на него выложить начинку.

Края обмазать взбитым яйцом, свернуть рулетом и обмазать снаружи яйцом. Запекать 15 мин.

Голубцы в тесте подать с томатным соусом.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты:

1 кг белокочанной капусты, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, панировочные сухари, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту нашинковать, добавить молоко, масло и потушить 15–20 мин, после чего охладить, добавить яйца, соль и перемешать.

Форму, смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее подготовленную капусту, разровнять, посыпать сухарями и запекать в духовке 15–20 мин.

Капуста белокочанная, запеченная с макаронами и брынзой

Ингредиенты:

1 кг капусты, 100 г растительного масла, 200 г макарон, 200 г брынзы, 3 яйца, 1 стакан молока, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту нашинковать, перетереть с солью и припустить с маслом.

Макароны отварить и добавить в капусту вместе с тертой брынзой. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком, взбитыми яйцами и запечь в духовке.

Капуста белокочанная под молочным соусом

Ингредиенты: *1 кг капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и отварить в подсоленной воде в течение 10–15 мин.

Капусту откинуть на дуршлаг.

Затем сложить каждый лист конвертом.

Подготовленную капусту обжарить на масле, сложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сыром и запекать в духовке (10–15 мин).

Приготовление соуса: муку пассеровать на масле до светло-коричневого цвета, развести при непрерывном помешивании горячим молоком, добавить соль.

Капуста белокочанная по-корейски

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 1 репчатая луковица, 3–4 зубчика чеснока, красный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

Нашинковать капусту, слегка перетереть на блюде, чтобы сохранился сок. Лук и чеснок мелко порезать, добавить красный перец.

Все перемешать и положить в эмалированную посуду под гнет на 2–3 дня. Если хотите, чтобы блюдо можно было бы употреблять в тот же день, капусту нужно заправить яблочным уксусом.

Капуста белокочанная с маслом

Ингредиенты:

1 кг капусты, 100 г растительного масла, сухари панировочные, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту нарезать квадратиками, припустить в сотейнике с небольшим количеством воды, затем вынуть шумовкой и уложить на блюдо. Толченые сухари поджарить на масле, соединить с капустой и перемешать.

Капуста белокочанная с орехами

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 веточки зелени кинзы, 1 ч. л. «Хмели-сунели», 1 ст. л. винного уксуса, стручковый перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, разделить на две части и варить в кипящей воде (1 стакан) 30–40 мин. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Когда капуста остынет, отжать ее и порубить.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать «Хмели-сунели», развести винным уксусом, добавить смесь в капусту и тщательно перемешать.

Капуста, запеченная с сыром

Ингредиенты:

1 кг капусты, 0,5 стакана тертого сыра, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. толченых сухарей, 1 лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту нашинковать, положить в кипящую воду и варить 10 мин.

Затем откинуть на дуршлаг. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить муку, соль и перец. Хорошо все перемешать и переложить в кастрюлю с капустой. Влить, непрерывно помешивая, молоко и дать закипеть.

Положить лавровый лист и варить на слабом огне 15 мин, затем вынуть лавровый лист, всыпать в кастрюлю три части тертого сыра и выложить все в глубокий противень. Посыпать сверху оставшимся сыром, смешанным с сухарями. Запекать до готовности в духовке при умеренной температуре.

Капуста квашеная, запеченная с яблоками и морковью

Ингредиенты:

500 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 большая морковь, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, нарезать.

Очистить и нарезать морковь.

Раскалить масло в жаростойкой глиняной посуде, добавить кислую капусту, измельченное яблоко и морковь, тмин, соль, перец. Все тщательно перемешать и накрыть посуду крышкой.

Запекать в духовке при умеренно высокой температуре 40 мин.

Капуста квашеная с картофелем и клюквой

Ингредиенты:

1 кг квашеной капусты, 6 картофелин, 2 репчатые луковицы, 200 г клюквы, 50 г растительного масла.

Приготовление:

Вареный картофель нарезать соломкой.

Лук очистить и тонко нашинковать.

Подготовленные продукты и квашеную капусту соединить и добавить к ним клюкву.

Заправить маслом.

Капуста квашеная с яблоками и луком

Ингредиенты:

1 кг квашеной капусты, 4 яблока, 2 репчатые луковицы, 50 г растительного масла.

Приготовление:

В капусту добавить тонко нарезанные яблоки, из которых предварительно удалить семенную коробочку, и нашинкованный лук. Заправить маслом.

Капуста с сельдереем и перцем

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 1 корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 репчатая луковица,

1 сладкий перец, 0,5 стакана яблочного сока, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту и перец нашинковать соломкой и тушить по общим правилам для тушения. В конце добавить рубленый сельдерей, тертое яблоко и обжаренный мелко нарезанный лук. Перед подачей на стол полить яблочным соком.

Капуста по-грузински

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 1 свекла, 1 красный жгучий перец, 10 зубчиков чеснока, 1 ст. л. уксуса, зелень сельдерея, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу – тонкими ломтиками, сельдерей и перец – кусочками. Все уложить слоями, пересыпав нарезанным чесноком. Массу залить кипящим рассолом (1 ст. л. соли на 1 л воды) с уксусом так, чтобы овощи стали полностью покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. После охлаждения продукт готов к применению.

Капуста провансаль с виноградом и клюквой

Ингредиенты:

1 кг капусты, 1 морковь, 100 г клюквы, 100 г винограда, 2–3 яблока.

Для рассола: 0,5 л воды, 0,5 стакана подсолнечного масла, 0,25 стакана уксуса, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 головка чеснока.

Приготовление:

Нашинковать капусту, натереть морковь. В эмалированную кастрюлю уложить слоями капусту, морковь, виноград, клюкву, предварительно нарезанные яблоки, снова капусту и т. д. в том же порядке.

Приготовление рассола: смешать воду, масло, уксус, сахар, соль и мелко нарубленный чеснок. Прокипятить 2–3 мин. Затем капусту залить горячим рассолом и поставить под гнет. Через 1,5 суток готова к употреблению.

Тушеная капуста с томатом

Ингредиенты: *1 кг капусты, 0,5 стакана воды, 2 репчатые луковицы,*

2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, уксус, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очищенную капусту шинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, воду, накрыть крышкой и тушить 40 мин.

Затем добавить поджаренный лук, томатную пасту, приправить и продолжать тушить 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

Капуста, тушенная в яблочном соке

Ингредиенты:

2 репчатые луковицы, 1 стакан яблочного сока, 500 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Приготовление:

В раскаленное растительное масло добавить лук, квашеную капусту, яблочный сок и лавровый лист. Посолить, поперчить, тушить 30 мин.

Капустные котлеты с манной крупой

Ингредиенты:

1 кг капусты, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сахарей, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить 30–40 мин.

В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не образовывались комки, и продолжать тушить еще 5–10 мин. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить.

Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалить в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

Пудинг капустный

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 стакан молока, 2 ст. л. мелко рубленой зелени, 1 репчатая луковица, растительное масло для смазывания формы, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Капусту почистить. Снять сверху 4 больших красивых листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Нарезать зеленый лук и морковь. Овощи поочередно бланшировать в кипящей подсоленной воде. Затем выложить на дуршлаг и просушить.

Яйцо и белок взбить, добавить молоко, зелень и мелко нарезанный репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Смазать жиром форму.

У отложенных листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой залить молочно-яичной массой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.