



**экспресс-рецепты**

Любовь Невская

# ВЕГАНСКАЯ и вегетарианская кулинария



 ПИТЕР®

Экспресс-рецепты

Любовь Невская

**Экспресс-рецепты. Веганская  
и вегетарианская кулинария**

«Питер»

2014

**Невская Л.**

Экспресс-рецепты. Веганская и вегетарианская кулинария /  
Л. Невская — «Питер», 2014 — (Экспресс-рецепты)

Думаете, вегетарианская кухня скромна и безвкусна? Думаете, нельзя приготовить много блюд только из морковки? Предлагаем рецепты самых здоровых и вкусных блюд для веганов, вегетарианцев и сыроедов – супы и основные блюда, салаты и десерты, а также замечательные напитки, среди которых важное место занимают смузи.

© Невская Л., 2014

© Питер, 2014

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Основы вегетарианского питания	7
Глава 1. Люди – не хищники	7
Глава 2. Подбираем продукты	10
Что же нужно есть веганам и вегетарианцам, чтобы быть здоровыми?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Любовь Невская

## Экспресс-рецепты. Веганская и вегетарианская кулинария

### Предисловие

*Однажды много лет назад я был на рыбалке. Когда подсек рыбу и стал ее тянуть, я вдруг осознал, что убиваю ее. Что-то щелкнуло внутри меня. Видя, как отчаянно рыба хватается ртом воздух, я вдруг понял, что ее жизнь так же важна для нее, как моя жизнь для меня.*  
**Пол Маккартни**

Как часто, сидя за обеденным столом или в ресторане в кругу друзей, наслаждаясь вкусом изысканных блюд, многие люди совершенно не думают о том, что заложниками этого праздника жизни стали невинные животные. Большинство свыклось с таким безобразным аспектом кулинарии. Мы едим котлеты или ветчину, но не помним о том, что для их приготовления были убиты корова или свинья.

Однако есть немало людей, сделавших свой выбор в пользу счастливой жизни всех живых существ на Земле. Вегетарианцы и веганы – строгие вегетарианцы, полностью исключившие из рациона и быта продукты животного происхождения, – сказали твердое «нет» всем видам эксплуатации и убийства животных. Они не употребляют мясо и рыбу, выступают против использования животных для опытов или развлечения публики (в цирке, океанариуме), не носят меховую и кожаную одежду. Веганы пошли дальше вегетарианцев – они отказались от молока и молочных продуктов, яиц и меда.

Нередко такой отказ вызывает множество вопросов. Например: «Почему нельзя есть яйца, если курица в любом случае их несет?» или «Что плохого в том, чтобы есть мед?».

К сожалению, многие люди до сих пор не подозревают, что сельскохозяйственные животные и птицы уже давно не пасутся на лугах, не гуляют на свободе... Их содержат в загонках, большинство из них не знают, что такое свежий воздух и солнечный свет. Курицы живут в столь тесных клетках, что не могут даже распрямить крылья! Условия их жизни просто ужасны.

Более того, польза куриных яиц сильно преувеличена, ведь в корм курицам добавляют антибиотики, пестициды и другие химикаты. Желток одного яйца содержит предельно допустимую суточную норму холестерина – 200 мг. Ученые давно установили, что потребление мяса и продуктов животного происхождения вредно для здоровья человека.

Отказ от употребления меда не менее принципиален. Ведь пчелы – насекомые с высоко развитой нервной системой, следовательно, они чувствуют боль. Употребление таких продуктов, как мед, подразумевает причинение им страданий. Хотя этот вид животноводства кажется наиболее приближенным к образу жизни пчел в естественной среде обитания, даже самые осторожные пчеловоды при извлечении меда не могут обойтись без причинения вреда и убийства огромного количества пчел. И это при том, что необходимость меда и других продуктов, получаемых за счет пчел, для здоровья человека совершенно не обоснована.

Эти и многие другие аргументы, высказанные экологами, врачами, диетологами и другими специалистами, убеждают все больше и больше людей отказаться от пищи животного происхождения. И тогда перед веганами и вегетарианцами встают новые вопросы: какие растительные продукты использовать, как их правильно готовить, как разнообразить свое питание и укрепить здоровье?

Эта книга ответит на многие подобные вопросы. В ней вы найдете рецепты для веганов и вегетарианцев – супы и основные блюда, салаты и десерты, а также замечательные напитки, среди которых важное место занимают смузи. Наши рецепты помогут начинающим вегетарианцам составить свой рацион, а тем, кто уже давно перешел на растительное питание, – сделать свой стол поистине изысканным и оригинальным. Немало интересного найдут в этой книге и сыроеды – люди, предпочитающие употреблять пищу сырой, не подвергнутой термической обработке.

Условные обозначения:



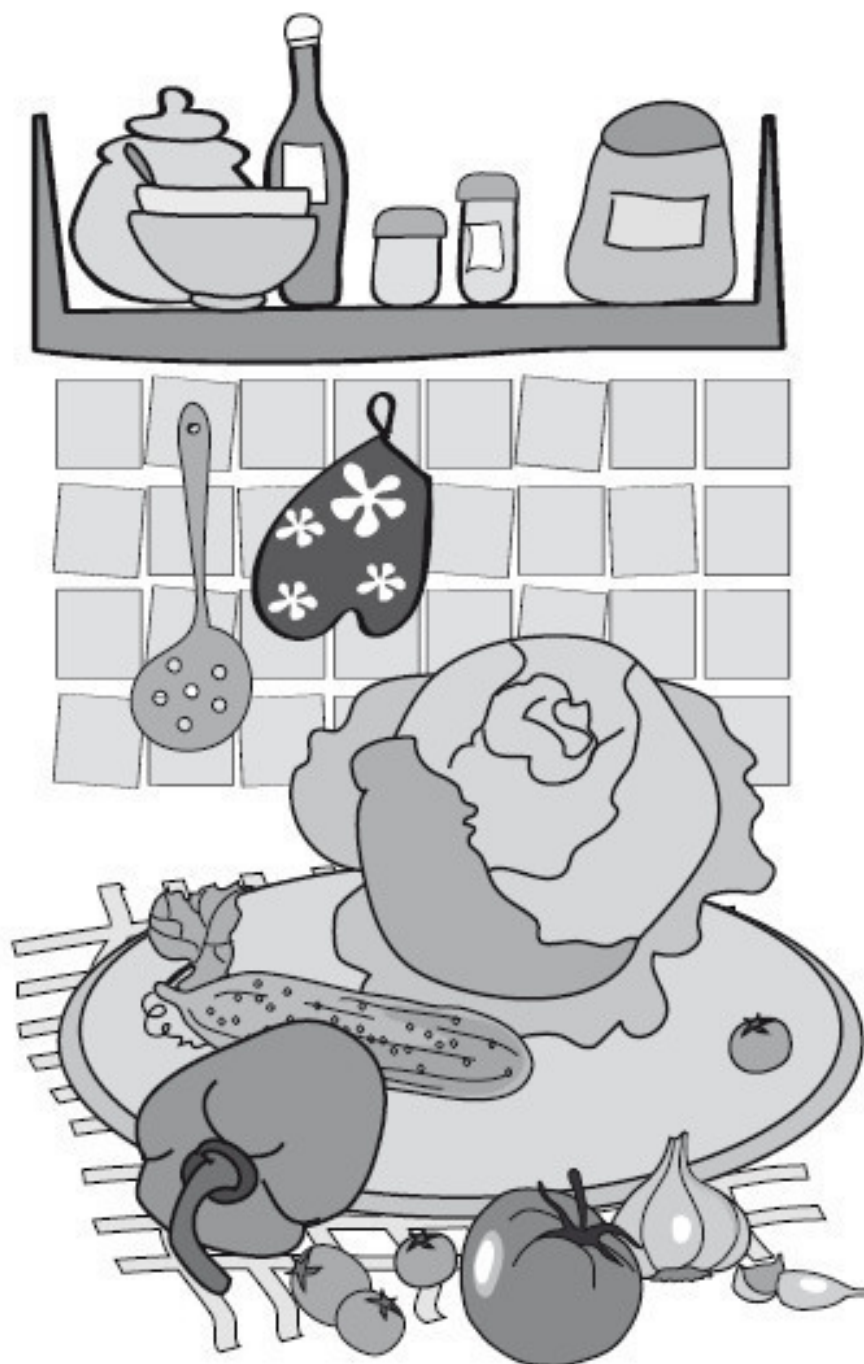
Веганские блюда –



Вегетарианские блюда –



## Часть 1. Основы вегетарианского питания



### Глава 1. Люди – не хищники

Термин «веганство» появился после того, как смысл вегетарианства (растительного образа жизни) исказился и оно свелось к простой диете. Смысл изменился настолько, что благое дело превратилось в модное увлечение. Но основная причина веганства – этическая. Цель

веганов – не хорошая фигура и даже не здоровье, а сохранение жизни животным, поддержание благоприятной экологической обстановки на планете, забота обо всех живых существах.

Многие ученые считают, что человек – прирожденный веган, а не хищник или всеядный. На это указывает физиология человеческого организма.

По своему внутреннему строению человек более похож на травоядных животных. У него в десять раз менее кислый желудочный сок, чем у плотоядных, нет острых резцов, необходимых для разрывания мяса, а есть плоские коренные зубы, предназначенные для более длительного переваривания пищи.

Физиологически люди стоят куда ближе к растительноядным животным, таким как обезьяны, слоны и коровы, чем к плотоядным типа тигров и леопардов. Скажем, хищники никогда не потеют, теплообмен у них происходит посредством регуляторов частоты дыхания и высушенного языка. Растительноядные животные обладают для этой цели потными железами, через которые тело покидают различные вредные вещества. У хищников длинные и острые зубы, для того чтобы удерживать и убивать добычу, а у травоядных короткие зубы и нет когтей. Таких иллюстраций можно привести множество, и каждая из них свидетельствует о том, что человеческий организм соответствует вегетарианской модели. Чисто физиологически люди не приспособлены к мясному рациону. Человеческие зубы больше подходят для разжевывания фруктов, чем для разрывания волокон мяса.

Поэтому неудивительно, что еще в глубокой древности люди обращались к вегетарианству. Согласно древнему индийскому эпосу «Махабхарата», «тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи».

В древнейших культурах вегетарианство практиковалось по медицинским и религиозным соображениям. Для миллионов индусов отказ от продуктов животного происхождения является частью их религиозных убеждений. На вегетарианстве основана йога. Индусы полагают, что прана – универсальная жизненная энергия – содержится в свежих фруктах, зернах, орехах и овощах, но никак не в мясе убитых животных. По мнению йогов, душевное здоровье человека зависит от соблюдения Ахимсу – одного из принципов учения, согласно которому нельзя причинять вред ни одному живому существу. Термин «Ахимса» (санскр. «ненасилие») упоминается в древних ведических текстах «Упанишад» еще в 600–300 гг. до н. э. Убийство животного или человека независимо от причин приравнивается к греху, за который душа в следующей жизни расплачивается переселением в низшее существо.

Вегетарианство – основа еще одного индийского религиозного учения – джайнизма. Некоторые буддисты Японии и Китая также придерживаются вегетарианства по религиозным убеждениям. И в католическом мире по сей день есть его сторонники – монахи-траписты. Некоторые приверженцы этого подхода даже утверждают, что вегетарианцами были Иисус Христос и его ученики. На Ближнем Востоке и в Средиземноморье многие люди тоже стараются есть вегетарианскую пищу. Средиземноморская диета – одна из самых популярных в мире – не строго, но все же вегетарианская.

Вегетарианцами были многие великие люди: древнегреческие философы Сократ, Платон, Пифагор, а также Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Лев Толстой. В XX в. сторонниками этого учения стали Ганди, Альберт Швейцер, Дж. Бернард Шоу и многие другие. Альберт Эйнштейн хотя сам и не являлся строгим вегетарианцем, всегда утверждал, что отказ от животной пищи – важный этап эволюции человеческой расы.

Так что вегетарианство (веганство) – вовсе не новомодное явление, пришедшее в Россию с Запада в последние годы. Оно имеет глубокие корни и долгую историю. Термин «веганство» ввел Дональд Уотсон, в 1944 г. образовавший в Великобритании веганское общество. По признанию Уотсона, сильнейшее влияние на него оказали Лев Толстой и его «Первая ступень». Дональд и его соратники своим примером смогли сломать стереотипы традиционной меди-



щины и доказать, что веганский образ жизни является полноценным. Дональд Уотсон умер в 2005 г. на 96-м году жизни, сохраняя работоспособность и энергичность до последних дней. Показательно, что век назад, в далеком 1908 г., на I Вегетарианском конгрессе в Дрездене встал вопрос об особенностях восприятия российскими делегатами вегетарианства как этического-философского мировоззрения, а не только средства достижения здоровья и хорошей физической формы. Сегодня, спустя столетие, именно этический аспект вегетарианства стал приоритетным в мировом вегетарианском движении.

Но давайте разберемся, почему веганство имеет столько сторонников. И прежде всего поговорим о здоровье.

## **Глава 2. Подбираем продукты**

Открытия ученых в последние годы доказали, что вегетарианское и веганское питание обеспечивает организм человека всеми необходимыми для нормального развития составляющими. В 2003 г. Ассоциация диетологов Америки совместно с Ассоциацией диетологов Канады заявили о том, что правильно сбалансированное вегетарианское питание подходит для всех возрастных категорий человека, включая новорожденных детей. Ученые доказали, что в организме вегетарианцев и веганов синтезируются все незаменимые аминокислоты (исследования академика Уголева) и у них нет проблем ни с кальцием, ни с железом, ни с витамином В12.

### **Что же нужно есть веганам и вегетарианцам, чтобы быть здоровыми?**

#### **Фрукты, овощи и зелень**

Овощи, корнеплоды, ягоды, богатые антиоксидантами, фрукты – источники необходимых витаминов и микроэлементов, поэтому, если вы стали веганом, ни в коем случае не забывайте о них. Клетчатка, которая содержится в зелени и овощах, значительно улучшает процесс пищеварения, содействует очищению организма.

#### **Цельнозерновые продукты**

Это бурый рис, пшеница, макаронные изделия из муки грубого помола, пшено, гречневая крупа и др. Если вы не привыкли есть каши или использовать в кулинарии разнообразные зерновые, то сейчас отличное время сделать для себя такое открытие и поэкспериментировать!

Это та пища, количество которой хорошо бы увеличить в вашем рационе. Конечно, белый рис и макароны очень вкусные, но их проблема – в сильной обработке. Принцип правильного питания очень прост: чем грубее пища, тем она полезнее, и тем здоровее вы будете. А как же вкус? Да, поначалу грубая пища непривычна, но это часто лишь потому, что мы привыкли есть рафинированные продукты.

## **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.