



## КУЛИНАРИЯ

Один из российских мифов о вегетарианстве - нереальность этичного рациона при «нашем менталитете» и «нашем климате». Тем не менее, например, в книге В.В. Усова «основные рецепты вегетарианской кухни адаптированы к российским условиям. Зарубежные рецепты модифицированы в соответствии с нашими кулинарно-гастрономическими и эстетическими вкусами, привычками и возможностями, приближены к условиям российской кухни: ее традициям и методам» [12, с. 4].

Еще одно заблуждение связано с «новомодностью» вегетарианства в России, что абсолютно не соответствует действительности: кулинарные основы вегетарианского стола были заметной составляющей дореволюционных изданий, среди которых «Друг хозяйки: новейшая полная поваренная книга» (подборка рецептов, собранных Софией Ивановной Воскресенской), «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве» (35 изданий), «Поваренная книга: Руководство для приготовления простых, тонких и вегетарианских обедов» Ю.А. Иогансона и т.д. [7], [8], [11].

В сборнике кулинарных рецептов В.Г. Айрапетян «Сытый веган» представлены рецепты блюд, основанных исключительно на растительных продуктах. Автор помогает приготовить «питательные и сба-





лансированные блюда, в которых сочетаются белки, жиры и сложные углеводы» [1].



В книге «Вегетарианская кухня» серии «Уроки шеф-повара» собраны рецепты «для любых вегетарианцев – и тех, кто отказался лишь от мяса и рыбы, но употребляет молочные продукты и яйца, и для последователей веганства – полного отказа от продуктов животного происхождения» [5].

Целая глава книги Э. Боровской посвящена приготовлению соевых блюд. «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 [3, с. 10].

Людам, постепенно переходящим на этическое питание, доступны все аналоги привычных блюд, будь то жареные мясо или рыба, уха, икра и т.д. – по соответствующим тегам рецепты можно найти на современных вегетарианских ресурсах, одним из которых является сайт «Вегетарианские рецепты «Приготовим с любовью!» [4].

«Правда ли, что детям, соблюдающим растительную диету, не хватает питательных веществ? Как она влияет на физическое и умственное развитие ребенка? - задается вопросами Л. Кэмпбелл, автор «Рецептов здоровья и долголетия» (кулинарной книги «Китайского исследования»). - Основываясь на собственном опыте, не могу сказать, что растительная диета как-то замедлила физическое и умственное развитие моих сыновей или чем-то повредила им. Скорее, наоборот. Стивену семнадцать, Нельсону шестнадцать, оба с четырех-пяти лет играют в командные игры и всегда были исключительно





активными и способными спортсменами. Рост Стивена — метр девяносто, Нельсона — примерно метр восемьдесят, они хорошо сложены и в отличной форме. С начальных классов мои дети учились почти на одни пятерки, были очень внимательны и сообразительны. Оба завоевали множество спортивных и учебных наград. Более того, они редко болели. Поэтому я могу сказать, что растительная диета с детства повышала их умственный и физический потенциал и несколько им не повредила [9, с. 18-19].

Нил Барнард дает рекомендации выбора блюд для людей, больных диабетом типа 2. «Для того, чтобы убедить медиков, которые могут ставить под сомнение приемлемость диеты, мы изучили этот аспект с учетом количественных показателей приемлемости диеты в пределах нескольких клинических популяций и пришли к выводу, что следовать низкожировой вегетарианской или строгой вегетарианской диете не сложнее, чем обычным терапевтическим диетам. В действительности, также как для многих курильщиков проще бросить курить вовсе, чем снизить количество выкуриваемых сигарет, исключить некоторые продукты питания вообще для многих легче, чем попытаться снизить количество их потребления... За одну-две недели до начала диеты можно попробовать блюда, приготовленные по рецептам строгой вегетарианской кухни, чтобы выбрать самые подходящие вашим вкусовым предпочтениям и легкие в приготовлении... Когда почувствуете готовность, переходите к следующему этапу — трехнедельному периоду, в течение которого вы будете потреблять лишь те блюда, которые выбрали во время подготовки. Уже через три недели у вас, вероятнее всего, снизится вес, видимо, улучшится уровень сахара крови и, что самое главное, вы почувствуете изменение вкусовых ощущений и, скорее всего, перейдете с цельного молока на его обезжиренные альтернативы — большинство людей очень быстро адаптируются к





таким изменениям и в дальнейшем не испытывают желания вернуться к старым привычкам» [2, с. 15].

Немецкий доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетике», изданной в России в 1914 г., писал: «Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания» [10, с. 66].

С.М. Гладков пишет в «Кулинарной книге жизни»: «Мало кто из горожан осознает, что на расстоянии получаса езды на автомобиле Природа приготовила для нас миллионы тонн дармовой, вкусной и целебной еды... Средства массовой информации рассказывают нам о сотнях и тысячах случаев отравления алкогольными, мясными и молочными продуктами, курами-гриль и гамбургерами, но это не вызывает массовых кампаний по их запрету. Складывается впечатление, что социальная организация поддерживает свою стабильность, вынуждая нас придерживаться определенного типа питания, то есть помещая нас в искусственно извращенный тип окружающей среды... Но, постепенно изменяя привычки питания в массовом масштабе, мы сможем совершенно безболезненно повернуть общество к лучшей жизни – без жертв и революций. И единственное препятствие на этом пути – человеческое невежество и неразвитость. Многие люди остро реагируют на то, что кто-то рядом стал сыроедом или, хуже того, стал включать в свой рацион большое количество зелени. Это может восприниматься как оскорбление, поскольку ставит под сомнение определенные устои и сложившуюся в обществе иерархию. Вот некто





потратил двадцать лет своей жизни, чтобы заработать денег и иметь возможность есть шашлык каждый день, а это сыроедение перечеркивает теперь все достижения!» [6].



## ИСТОЧНИКИ

1. Айрапетян В.Г. Сытый веган. Сборник кулинарных рецептов / Центр защиты прав животных «ВИТА», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.vita.org.ru/veg/eat/recipe/full\\_vegan.pdf](http://www.vita.org.ru/veg/eat/recipe/full_vegan.pdf)

2. Барнард Н. Влияние низкожировой строгой вегетарианской диеты на людей с диабетом типа 2 / Diabetes Voice, июнь 2007. - С. 15.

3. Боровская Э. Вегетарианская кухня. - М.: Эксмо, 2014. - 320 с. - (Кулинария. Здоровое питание). ISBN 978-5-699-69778-6 Прим.: книга для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания.

4. Вегетарианские рецепты «Приготовим с любовью!», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://vegetarianrecept.ru/>

5. Вегетарианская кухня. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 240 с. ISBN: 978-5-373-04629-9 (Серия «Уроки шеф-повара»)

6. Гладков С.М. Кулинарная книга жизни. 100 рецептов живой растительной пищи. - М.: Центрполиграф, 2011. - 224 с. (Серия: Здоровье от Природы) ISBN 978-5-227-03064-1

7. Друг хозяйки: новейшая полная поваренная книга. Т. 1. – С-Пб.: Каспари, б. г. – 440 с.

8. Из кулинарных советов графини Елены Молоховец: вегетариан. стол. Постный стол. Куличи и пасхи. – Москва : б. и., 1989. – 80 с. (Советы молодым хозяйкам)

9. Кэмпбелл Л. Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования»; пер. с англ. Василия Горохова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 288 с. ISBN 978-5-00057-443-0





10. Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В. Все о вегетарианстве. - М.: Экономика, 1992. - 287 с. ISBN 5-282-01705-9

11. Поваренная книга: Руководство для приготовления простых, тонких и вегетарианских обедов / Сост. Иогансон Ю.А. – С-Пб.: А. Ф. Маркс. 1902. – 948 с.

12. Усов В.В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 384 с. ISBN 5-7695-3438-9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент - преподаватель высшей категории Т.В. Шарко.

